



ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

№1 (51)2018



*Научно – исследовательский
институт Академия
на службе у спорта*

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

■ В этом номере:

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

Платонов

Владимир Николаевич
Доктор педагогических наук, профессор, заслуженный деятель науки и техники Украины, лауреат Государственной премии Украины в области науки и техники.
Автор более 500 работ по теории спорта, теории и методике подготовки спортсменов.



Булатова

Мария Михайловна
Доктор педагогических наук, профессор, заслуженный деятель науки и техники Украины, лауреат Государственной премии Украины в области науки и техники.
Автор более 300 работ по истории и теории олимпийского спорта, теории и методике подготовки спортсменов.



Сьюзан Ширфис

(Великобритания) доктор PhD. Является преподавателем Университета Лафборо, Великобритания. Она специализируется на гидратации и является лидером в спорте и темой питания для питания Общества питания.



Рон Мохан

(Великобритания) Доктор наук, профессор. В настоящее время является почетным профессором по спортивному питанию университета Лафборо.
Автор или редактор 15 книг и глав из книг (свыше 100), а также множества работ в научной и медицинской литературе (более 500 публикаций).



Ульрих Хартманн

Экспертное заключение около 190 диплом / бакалавр / магистр и около 20 докторских диссертаций. В настоящее время является профессором Лейпцигского университета. Около 85 публикаций 1-й автор и еще 140 в качестве второго и соавтора. Руководитель различных научных проектов для официальных и коммерческих учреждений.



Майк Глисон

(Великобритания) Доктор наук, профессор. Закончил Бирмингемский Университет по специальности биохимия.
Автор более 150 опубликованных работ по физиологии упражнений, биохимии, иммунологии и спортивному питанию. Соавтор учебников по биохимии мышечной деятельности, спортивному питанию и иммунологии двигательной активности.



**Шепетюк
Михаил Николаевич**

Профессор, кандидат педагогических наук, заслуженный тренер Республики Казахстан.
Автор более 80 научно-методических публикаций.



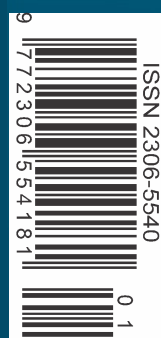
**Кудашева
Людмила Расимовна**

Профессор, доктор биологических наук.
Автор более 200 научно-методических публикаций.



**Андрюшишин
Иосиф Францевич**

Профессор, доктор педагогических наук.
Автор более 280 научных публикаций.



Ғылыми-теориялық журнал
Научно-теоретический журнал



ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

№1 (51) 2018

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ҒЫЛЫМИ-ТЕОРИЯЛЫҚ ЖУРНАЛ
НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

№1 (51) 2018

Издается с января 2000 года

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

Главный редактор

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

Зам. главного редактора

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

Редакционный совет

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ulrich Hartmann – Professor of the Leipzig University (Germany)

Учредитель и собственник:

**КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ
СПОРТА И ТУРИЗМА**

Адрес редакции:

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

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

Дизайнер

Марат Манарбекович Тынышкалиев
**Компьютерде беттеген және
мұқабасын безендірген**
Айша Қалиева

ИБ №

Басуға 17.04.2018 жылы қол қойылды.
Пішімі 60x84¹/₈. Көлемі 11,1 б.т.
Офсетті қағаз. Сандық басылыс.
Тапсырыс №48. Таралымы 500 дана.
Бағасы келісімді.
Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университетінің
«Қазақ университеті» баспа үйі.
050040, Алматы қаласы, әл-Фараби даңғылы, 71.
«Қазақ университеті» баспа үйінің
баспаханасында басылды.

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

МАЗМҰНЫ – СОДЕРЖАНИЕ

ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Рыскалиев С.Н., Андрущишин И. Ф.

Мектепте «Дене тәрбиесі» пәнінен жаңартылған білім беру мазмұнын жүзеге асыру жағдайында мұғалімдерді дайындау 6

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Саурбекова Г. Л., Воинов В. Э., Рукасов О. Н., Усбанов Н. С.

Баскетболшылардың арнайы дене дайындығын және жұмыс қабілетін бағалау 13

Кабулбекова И.К., Кудашов Е. С., Кудашова Л. Р.

Биопедагогическая оценка факторов, влияющих на эффективность соревновательной деятельности волейболисток 17

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Жарменов Д. К., Гренадерова М. А., Багланов Б. З.

Индивидуальный подход к исследованию психических и физических критериев мастерства гребцов на байдарках и каноэ 24

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ

Алимханов Е., Келгенбаев Е., Бақаев Б., Жартыбаев А., Байзакова Н.О.

Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортын топтау, жүйелеудің теориялық қалыптасуы. 34

Закирьянов К.К., Андрущишин И. Ф., Болдырев Б. Н.

НА КРЫЛЬЯХ «БУРЕВЕСТНИКА»
К 60-летию международного сотрудничества студентов Казахстана со сверстниками других стран. 40

Русанов В.П., Уанбаев Е. К., Беляков Н. И.

Особенности развития физического качества выносливости на уроках физической культуры в школе 47

Болдырев Б. Н., Наталов А. Г.

Олимпийские спортивные сооружения Алматы 53

Сарсенбаева З. С., Телеугалиев Ю. Г.

Изменения показателей физического развития младших школьников в динамике от первого до завершения третьего классов 62

Абилдабеков С. А.

Региональная специфика физической подготовленности школьников средних классов Казахстана 67

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Авсиевич В.Н., Федоров А.И., Жуманова А.С., Исаева Ж.С.

Развитие общей выносливости в рамках специальной физической подготовки в пауэрлифтинге 73

Авсиевич В.Н., Федоров А.И., Сакаев Б.А.

Снижение собственного веса спортсменов в предсоревновательный период в пауэрлифтинге 82

Suleyeva K. M., Duisebaev B. T., Bozhig Zh., Stavskaya S. A., Khamzina S. S.
The problem of integrating the physical and technical training of badminton players 90

Бронский Е.В.
Оптимизация физической подготовки юных батутистов на основе личносно
ориентированного подхода..... 97

Тажигулова Б.М., Бектенова А.Б.
Развитие физической культуры и спорта в Республике Казахстан за годы независимости 102

Сокирко С.Н., Алдаева Г. Ф.
Особенности обучения и совершенствования техники
спринтерского бега у юных спортсменов 14 – 17 лет..... 109

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА АКТИВНЫХ ВИДОВ ТУРИЗМА

Иргебаев М. И., Карлыбаев М.С.
Медико-педагогический контроль в спортивном туризме 117

Сведения об авторах 123

ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И ТУРИЗМА



Рыскалиев С.Н., Андрущишин И.Ф.

Қазақ спорт және туризм академиясы

МЕКТЕПТЕ «ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ» ПӘНІНЕН ЖАҢАРТЫЛҒАН БІЛІМ БЕРУ МАЗМҰНЫН ЖҮЗЕГЕ АСЫРУ ЖАҒДАЙЫНДА МҰҒАЛІМДЕРДІ ДАЙЫНДАУ

Рыскалиев Саят Нурболатович, Андрущишин Иосиф Францевич

Мектепте «Дене тәрбиесі» пәнінен жаңартылған білім беру мазмұнын жүзеге асыру жағдайында мұғалімдерді дайындау

Аңдатпа. Мақалада білім мазмұнын жаңарту мәселесі бойынша мамандардың заманауи көзқарастары қарастырылған. Олардың арасында келесі қағидағандарды бөліп айтқан жөн. Қазіргі мектепте денсаулық сақтау мониторингін жүргізудің қажеттілігі (педагогикалық үдеріске денсаулық сақтау өлшемдерін енгізу; білім беру жүйелерімен өзара байланысу; бейімделу-сауығу кеңістігі мен денсаулық сақтау технологияларын құру). Дерек, сапа, қатынастар көрсеткіштері бойынша бағаланатын мұғалімнің дипломнан кейінгі білімін жетілдіру. Бастауыш мектептегі дене шынықтыру үдерісін жаңартудың ғылыми-техникалық бағыттары. Білім мазмұнын жаңарту жөніндегі әлемдік тәжірибесін ескеру. Күтілетін нәтижелер жүйесіне бағдарлану. Мұғалімдердің бірқатар құзыреттіктерді меңгеру қажеттілігі. Мамандарды даярлаудың елеулі және кәсіби тапсырысын өзгерту. Жалпы білім беру мектебіндегі «Дене тәрбиесі» пәні бойынша білім беруді жаңартудың құрандылары анықталды, атап айтқанда, критериялды (өлшемдік) бағалау, оқу үдерісін жоспарлау (ұзақ мерзімді, орта мерзімді және қысқа мерзімді жоспарлар). Критериялды (өлшемдік) бағалауға екі негізгі бағыт: қалыптастырушы бағалау мен жиынтық бағалау жатады. Жоғарыда көрсетілген деректердің негізінде жалпы білім беру мектебінде «Дене тәрбиесі» пәнінен білім беру мазмұнын жүзеге асыру үшін болашақ дене шынықтыру мамандарын даярлаудың алғышарттары тұжырымдалды.

Түйін сөздер: мектепте берілетін білімнің мазмұнын жаңарту, «дене тәрбиесі» пәні, критериялды (өлшемдік) бағалау (қалыптастырушы және жиынтық), ұзақ мерзімді, орта мерзімді, қысқа мерзімді жоспарлау.

Рыскалиев Саят Нурболатович, Андрущишин Иосиф Францевич

Подготовка учителей для реализации обновленного содержания образования по предмету «Физическая культура» в школе

Аннотация. В статье определены современные взгляды специалистов на проблемы обновления контента образования. Среди них можно выделить следующие. Необходимость здоровьесберегающего мониторинга в современной школе (введение в педагогический процесс здоровьесберегающих критериев; взаимодействие с образовательными системами; создание адаптационно-реабилитационного пространства и здоровьесберегающих технологий). Совершенствование последипломного образования учителя, которое оценивается по критерию факта, качества, критерия отношений. Научно-технические направления обновления процесса физического воспитания в начальной школе. Учет мирового опыта по обновлению содержания образования. Ориентация на систему ожидаемых результатов. Необходимость обладания педагогами высшим уровнем ряда компетентностей. Изменение социального и профессионального заказа на подготовку специалистов. Выявлены составляющие обновления содержания образования по предмету «Физическая культура» в общеобразовательной школе: критериальное оценивание, планирование учебного процесса (долгосрочное, среднесрочное и краткосрочное). Под критериальным оцениванием понимается реализация двух основных направлений: формативного и суммативного оценивания. На основе вышеперечисленных данных были сформулированы предпосылки подготовки будущих специалистов по физической культуре к реализации содержания образования по предмету «Физическая культура» в общеобразовательной школе.

Ключевые слова: обновление, школьное образование, физическая культура, критериальное оценивание, планирование.

Ryscaliev Sayat, Andruyshishin Iosif

Preparation of teachers for implementation of updated content of education on the subject "physical culture" in school

Abstract. The article defines contemporary views of specialists on the problem of updating the content of education. Among them, the following may be cited. The necessity of health-saving monitoring in a modern school (introduction of health-saving criteria into the teaching process, interaction with educational systems, creation of an adaptation and rehabilitation space and health-saving technologies).

Perfection of postgraduate education of a teacher, which is evaluated by the criterion of fact, quality, the criterion of relations. Scientific and technical directions of updating the process of physical education in primary school. Accounting for world experience in updating the content of education. Orientation to the system of expected results. The need for teachers to have a higher level of a number of competencies. Change of social and professional order for training specialists. The components of updating the content of education on the subject "physical culture" in the secondary school, namely, criteria-based assessment, planning the educational process (long-term, medium-term and short-term) have been revealed. Criteria-based assessment is understood as the implementation of two main areas: formative assessment and summative assessment. Based on the above data, the prerequisites for the training of future specialists in physical education to implement the content of education in the subject "physical culture" in the secondary school have been formulated.

Key words: updating the content of school education, subject "physical culture", criteria-based assessment (formative and summative), long-term, medium-term, short-term planning.

Зерттеудің өзектілігі. Қазақстан Республикасының Президенті Н.Ә. Назарбаевтың «Төртінші өнеркәсіптік революция жағдайындағы дамудың жаңа мүмкіндіктері» атты Қазақстан халқына Жолдауында: «...Орта білім беру саласында жаңартылған мазмұнға көшу басталды, ол 2021 жылы аяқталатын болады... Педагогтарды оқыту және олардың біліктілігін арттыру жолдарын қайта қарау керек болады. Еліміздің университеттеріндегі педагогикалық кафедралар мен факультеттерді дамыту қажет...» - деп көрсетілген [1].

Бүгінгі таңда Білім және ғылым министрлігі Назарбаев зияткерлік мектептерінің жанындағы педагогикалық шеберлік орталықтарында және «Өрлеу» республикалық біліктілікті көтеру орталығында білім берудің жаңартылған мазмұны бойынша мектептер мен жоғары оқу орындары мұғалімдеріне арналған курстар ұйымдастырды. Бірақ, жалпы алғанда, республикамыздың жоғары оқу орындарында студенттердің өзін, болашақ мамандарды, жаңартылған білім беру мазмұнын жүзеге асыруға даярлау енді ғана басталуда.

Зерттеудің мәселесі, бір жағынан, жалпы білім беру мектебінде «дене тәрбиесі» пәнінен білім беру мазмұнын жүзеге асыру үшін болашақ дене шынықтыру мамандарын даярлау қажеттілігі мен, екінші жағынан, Қазақстан Республикасы жоғары оқу орындарында бұл үдерістің ғылыми-әдістемелік қамтылуының жеткіліксіздігі арасында қайшылықтың болуымен байланысты.

Зерттеу мақсаты. Ғылыми-әдістемелік әдебиетті талдау және практикалық тәжірибені жалпылап қорыту арқылы жалпы білім беру мектебінде «дене тәрбиесі» пәнінен жаңартылған білім мазмұнын жүзеге асыру үшін дене шынықтырудан болашақ мамандарды даярлаудың алғышарттарын негіздеу.

Зерттеу міндеттері. 1. Білім мазмұнын жаңарту мәселесіне қатысты мамандардың заманауи көзқарастарын анықтау.

2. Жалпы білім беру мектебіндегі «дене тәрбиесі» пәні бойынша білім мазмұнын жаңартудың құранды бөліктерін айқындау.

Зерттеу әдістері мен ұйымдастыру. Қойылған міндеттерді шешу үшін келесі әдістер қолданылды: ғылыми-әдістемелік әдебиетті талдау, деректік материалдарды талдау, контент-талдау, теориялық үлгілеу.

Зерттеу нәтижелері. Ғылыми-әдістемелік әдебиетті талдау білім мазмұнын жаңарту мәселесіне қатысты мамандардың түрлі көзқарастарын анықтауға мүмкіндік берді.

Т.Ю. Шипкова өз еңбектерінде қазіргі мектептегі денсаулықты қамтамасыз ету мониторингі үлгісін дайындау үшін сано-генетикалық мониторинг қолданған. Оның құрамына: а) педагогикалық үдеріске денсаулық сақтау өлшемдерін енгізу; б) білім беру жүйелерімен өзара әрекеттесу; в) бейімделу-сауығу кеңістігі мен денсаулық сақтау технологияларын құру кіреді [2].

Б.Б. Дамбаева мұғалімнің дипломнан кейінгі білімін жетілдіру теориясы мен практикасын зерттеген. Оның ойынша, мұғалімнің дипломнан кейінгі білімінің мазмұндық жағын қалыптастыру үшін үш жағдайды ескеру қажет: мұғалімнің дипломнан кейінгі білімінің мазмұнын, жалпы білім жаңғыртудың негізгі бағыттарын ескере отырып жаңарту; мұғалімнің дипломнан кейінгі білімінің мазмұнын аймақтандыру; мұғалімнің дипломнан кейінгі білімінің мазмұнын дараландыру. Дипломнан кейінгі білімді жетілдіру барысында алынған нақты нәтижелерді бағалаудың негізгі өлшемдері: мұғалімдердің дипломнан кейінгі білімінің мазмұнын жетілдіру үдерісін сандық тұрғыдан көрсететін нақты өлшемі; мұғалімдердің тұлғалық және кәсіби өзгерістерінің динамикасын көруге мүмкіндік беретін сапа өлшемі; әр нақты мұғалімнің дараландыру көрсететін қатынастар өлшемі [3].

В.А. Баландин бастауыш мектептегі дене шынықтыру үдерісін жаңартудың ғылыми-техникалық бағыттарын қарастырған. Олар

теориялық тұрғыда ұсынылып, іс жүзінде негізделген, біртұтас тұжырымдаманы анықтайтын ұстанымдар мен ұйымдастырушылық – әдістемелік талаптардың жиынтығына негізделеді. Оларға: бала тұлғасының басымдылығы ұстанымы; дамыта оқыту және оза оқыту мен тәрбиелеу ұстанымы; жетекші әрекет түрі ұстанымы; педагогикалық ықпалдардың үздіксіздігі ұстанымы жатады [4].

Мамандардың бірқатар еңбектерінде Ресей, Қытай, Корея, Польша, Қазақстанның мектеп білімінің мазмұны талданды. Мәселен, Ли Цзюньюй зерттеулерінің қорытындысы бойынша, ҚХР мен Ресейдегі білім беру жүйесін жаңғыртудың жалпы стратегиялық бағдарларына мектептегі білімді ізгілендіруді, мектепте адам тұлғасына, оның толыққанды дамуының қажеттіліктеріне бағдарланған ахуалды қалыптастыруды жатқызуға болады. Бұл білім беру үдерісін тиісті бағытта қайта құру, оған қатысушылардың бірлескен әрекетінің сипатын өзгерту, білім мазмұнын сапалы жаңарту, педагогтарды даярлау және олардың біліктілігін көтеру жүйесін түбегейлі өзгерту арқылы қамтамасыз етіледі [5].

А. Росулдың ойынша, Польшада мұғалім қызметінің уәждемелік-құндылықтық тұсына ерекше мән берген жөн, жаңа қоғамдағы білім мен тәрбиенің түпкі мақсаты өзгертілуі тиіс: атап айтқанда, тұлғаның белсенділігі мен өзін-өзі дамытуы арқасында тума қасиеттері мен қабілеттері үйлесімді түрде дамуы тиіс; бұл бағытта мақсатты түрде білім беру жүйесінің барлық құралдарын пайдалану қажет; соның ішінде ізгілікке бағдарланған салауатты өмір салты мәселелері қарастырылатын арнаулы теориялық-әдіснамалық курсты қамтитын дене шынықтыру құралдары да өте маңызды роль атқарады [6].

Су Чин Пак Корея Республикасы мен Ресейдегі бастауыш мектептің білім мазмұны әлемдегі білімнің негізгі даму үрдістерін көрсетеді деп санайды, атап айтқанда, бұл - өзгерген өмір шындығына байланысты білім мазмұнын жаңарту, «білім беру жүйесінің таза білімге негізделген парадигмасы» дағдарысын еңсеру жолдарын іздеу, білім мазмұнын тандау мен құрастырудың интегративтік тәсілін қарастыру, білім беруді оқушының тұлғасына бағдарлау [7].

Еуропа елдері білім беру жүйелерінің жақындасып, өзара үйлесім табу үдерісі 1970 жылдардың басында жүзеге асырыла бастады. Сол кезде ЕО Министрлер одағы білім беру

саласындағы ынтымақтастық туралы алғашқы бағдарлама туралы қарар қабылдады. 1999 жылы 29 еуропалық мемлекеттің Білім министрлері Болон декларациясына қол қойған кезден бастап, бұл қозғалыс Болон үдерісі деп аталып кетті. Қазақстан Республикасы да Болон үдерісіне қосылғаны белгілі. Будапешт пен Венада болған Болон үдерісі елдерінің Білім министрлері қатысқан II Болон форумында Қазақстанның осы үдеріске қосылу мәселесі қарастырылды.

Н.Н. Матушкин мен И.Д. Столбова атап өткеніндей, жоғары кәсіби білім берудің мемлекеттік стандарттары шеңберінде жүзеге асырылатын құзыреттілік оқыту моделі оқу бітірген түлектің бойында үнемі өзгеріп отырған нарық экономикасы жағдайында жұмыс берушіні қанағаттандыратын құзыреттіліктерді қалыптастыруға бағдарланған [8, 9].

Жоғарыда атап өтілген Қазақстан Республикасының Болон үдерісіне қосылуы, жаңа мемлекеттік білім стандарттарын дүниеге келтірді. В.И. Байденконың пікірі бойынша, жаңа стандарттардың бұрынғылардан мынадай өзгешеліктері бар:

– айқын құзыреттілік сипаты;

– негізгі білім беру бағдарламаларын меңгеру нәтижелеріне қойылатын талаптарды негіздеу, олар жалпы (әмбебап) және кәсіби (арнаулы пәндік) біліктілікті қамтиды [10, б. 4; 5].

Болон үдерісінің аса маңызды әдіснамалық ұстанымы оқу курстарының мазмұнына емес, оқу нәтижелеріне бағдарлану болып табылады. Күтілетін нәтижелер студенттің оқу бітірген кезде не білуі, түсінуі және кім болуын жоспарлайды. «Оқыту нәтижелері» термині оқушының әр білігі және соған қол жеткізетін білім беру бағдарламасын қамтитын ұғым болып табылады.

С. Мұқанованың пікірінше, Австралия, Венгрия, Финляндиядағы білім берудің мақсаты өмірге қажетті дағдылар мен біліктерді қалыптастыруға бағытталған күтілетін нәтижелерді белгілеуден тұрады. Күтілетін нәтижелер жүйесі, өз алдына, білім беру үдерісінің мазмұнын, бағалауды, басқаруды және жүйенің басқа да құранды бөліктерін (нәтижеге бағдарланған білім беру үлгісін) анықтайды [11, 12].

Күтілетін нәтижелер негізгі және пәндік құзыреттіліктердің біртұтас болып бірігуін көрсетеді. Оқушылардың пәндік білім, дағды, біліктері олардың негізгі құзыреттерін қалыптастыратын өмірлік тәжірибесімен ұштастырылады.

П.ғ.д., профессор В.И. Байденконың ғылыми редакциясымен басылып шығарылған «Болон

үдерісі: оқыту нәтижелері мен құзыреттілік тәсіл» кітабының оқыту нәтижелерін Хулиа Гонсалес былайша анықтайды:

– олар құзыреттілік деңгейін танытатын құрал болып табылады;

– бұл белгілі бір деңгейдегі білімін тамамдаған кездегі студенттің білімі, түсінігі және өз біліктілігін таныта білуі [13, б.16].

Г. Байбарақованың пайымдауынша, бүгінгі таңда әр педагогты мынадай мәселелер толғандырады: жаңартылған білім мазмұны қолданыстағысынан немен өзгешеленеді?; мектептегі білім беру үдерісін ұйымдастырудың әдіс-тәсілдері өзгере ме?; «нәтижеге бағдарланған оқыту» ұғымы нені білдіреді?; мұғалім жаңартылған білім мазмұнына қалай дайындалуы тиіс? [14].

Педагог жаңартылған білім мазмұны аясында бірқатар біліктерді жоғары деңгейде меңгеруі тиіс: арнаулы біліктілік (өзінің жеке дара кәсіби қызметімен жоғары деңгейде айналысу және өзінің кәсіби дамуын жобалау қабілеті); әлеуметтік біліктілік – бірлескен (ұжымдық, топпен) кәсіби қымбатты жүзеге асыруы; білімдік біліктілігі (кәсіби білім, білік, дағдыларды меңгеруге ұмтылысы), сондай-ақ мәселелерді шешудегі ақпараттық, коммуникативтік біліктіліктері.

В.К. Власова, В.Г. Закирова қазіргі білім беру жүйесі дамуының негізгі үш бағыты педагогикалық білім мазмұнын жаңарту қажеттілігін көрсетеді деп санайды. Бірінші вектор – бұл ресейлік білім жүйесін жаңғыртудың шектеулі жағдайлары. Екінші вектор – білім берудегі бакалаврлар мен магистрлер даярлаудың деңгейлік жүйесіне ауысу мен жаңа стандарттарды жүзеге асыру барысында педагогтің біліктілік сипаттамаларының өзгеруі. Үшінші вектор – педагогикалық білім беру жүйесінде мамандарды даярлаудың әлеуметтік және кәсіби тапсырысын өзгерту [15].

Ғылыми-әдістемелік әдебиетті талдау жалпы білім беру мектебіндегі «дене тәрбиесі» пәні бойынша жаңартылған білім мазмұнын негізгі құрандыларын анықтауға мүмкіндік берді.

«2017-2018 оқу жылында Қазақстан Республикасының жалпы орта білім беретін ұйымдарында оқу процесін ұйымдастырудың ерекшеліктері туралы» әдістемелік нұсқау хатта: «... кестеге сай, 2017-2018 оқу жылында 2, 5 және 7 сыныптар жаңартылған білім беру мазмұнына көшеді, 2018-2019 оқу жылында – 3, 6, 8, 10 сыныптар, 2019-2020 оқу жылында – 4, 9 және 11 сыныптар...» – делінген [16, 17].

Жалпы білім беру мектебіндегі «дене тәрбиесі» пәні бойынша білім беру мазмұнының жаңартылған бағдарламасы келесі ерекшеліктермен сипатталады.

Білім мазмұнын спиральды жүйемен құру, яғни білім мен дағдыларды жетілдірген кезде оқу материалын кеңейту (материалды біртіндеп тақырып, сынып бойынша күрделендіру)

Танымдық және пәндік операциялардың түрлі деңгейдегі мәнді маңызды түрлеріне негізделген Блум таксономиясы бойынша оқу мақсаттарының иерархиясын қолдану.

Деңгей бойынша оқытуда және жалпы пәнаралық педагогикалық міндеттердің ескерілуін барынша қамту.

Бір білім беру аясында және пәнаралық байланыстарды жүзеге асыру мақсатында «ортақ тақырыптар» беру.

Бөлімдер мен ұсынылатын тақырыптар мазмұнының қазіргі талаптарға сай болуы, әлеуметтік дағдыларды қалыптастыруға айрықша көңіл бөлу.

Білім беруді технологияландыру оқу үдерісін ұзақ мерзімді, орта мерзімді және қысқа мерзімді жоспарлар арқылы ұйымдастыруды көздейді.

Жаңартылған білім мазмұнының құрандылары келесі компоненттерден тұрады: критериалды (өлшемдік) бағалау; бағдарламалық материалды ұзақ мерзімді, орта мерзімді және қысқа мерзімді жоспарлау.

А.А. Красноборованың тұжырымы бойынша, критериалды бағалау – оқушылардың оқу-танымдық құзыретін қалыптастыруға жағдай жасайтын, білім беру мақсаты мен мазмұнына сәйкес білім беру процесіне қатысушылардың (оқушылар, мектеп әкімшілігі, ата-аналар, заңды тұлғалар және т.б.) барлығына алдын ала таныс, ұжым талқысынан өткен, нақты анықталған өлшемдер арқылы оқушылардың оқу жетістіктерін салыстыруға негізделген үдеріс. Критериалды (өлшемдік) бағалау технологиясының педагогикалық мәні оқушылардың оқу-танымдық құзыреттілігін (оқушылардың оқу-танымдық әрекетті өз бетімен іске асыруға дайындығы мен қабілеті) қалыптастыруында [18].

Критериалды (өлшемдік) бағалау екі негізгі бағыт: қалыптастырушы бағалау мен жиынтық бағалаудан тұрады [19]. Қалыптастырушы (ағымдағы) бағалау – сабақта және/немесе үйде күнделікті жүзеге асатын, білім мен дағдыны меңгеру деңгейін анықтайтын бағалау, білім беру үдерісінде оқушы мен мұғалімнің арасындағы өзара тығыз байланысты жүзеге

асыру. Ол оқушыларға жаңа материалды меңгеруде тапсырмаларды қаншалықты дұрыс орындағандығын білуге және оқытудағы мақсаттар мен міндеттерді орындауға мүмкіндік туғызады.

Ішкі жиынтық бағалау – оқу ақпараты блогын оқып болғаннан кейін білім және оқу дағдысының қалыптасу деңгейін анықтау. Ішкі жиынтық бағалауды педагогтар немесе мектеп әкімшілігі жүзеге асырады.

Сыртқы жиынтық бағалау – бастауыш мектепте (5-сынып), негізгі мектепте (10-сынып), жоғарғы мектепте (11-12 сынып) оқу дағдысы мен білімін қалыптастыру деңгейін анықтау. Қорытынды жұмыстарға қойылған баға, оқитудың есеп беру кезеңінің қорытынды бағасын анықтауға негіз болып табылады [16].

«Дене тәрбиесі» пәні бойынша ұзақ мерзімді жоспарда оның бөлімдері (мысалы, жеңіл атлетика, гимнастика және т.б.); тақырыптар; сағат саны; оқу мақсаттары; күтілетін нәтижелер; сабақ нөмірі; өткізу мерзімі көрсетілген. Осылайша, бұл жоспарда бүкіл жылда (төрт тоқсанға және әр сабақта) оқытылатын бағдарламалық материал жазылған [17].

Орта мерзімді жоспарда тілдік мақсаттар, әр сабақта оқушылар меңгеретін пәннің лексикасы мен терминологиясы; диалогқа қажетті сөз тіркестері; оқу бағдарламасына сілтеме; оқу міндеттері; оқу әрекеті бойынша ұсыныстар; мұғалімдерге арналған нұсқаулар; оқу қорлары көрсетілуі тиіс. Демек, бұл жоспарда практикалық материал арқылы оқушылардың коммуникативтік құзыретін (ауызша және жазбаша қарым-қатынас құру қабілетін) қалыптастыру міндеті қойылады.

Мұғалімнің қысқа мерзімді жоспарды өз бетімен қалыптастыруы үшін мынадай бөліктер бойынша ұсыныстар беріледі: ұзақ мерзімді жоспардың бөлімі; сабақ тақырыбы; оқыту мақсаттары; сабақ мақсаттары; табыс өлшемдері; тілдік мақсаттар. Бұл жоспарда мұғалім нақты бір сабақтағы өз әрекетінің барлық бағыттарын жазып көрсетуі тиіс.

Қорытынды.

1. Жалпы білім беру мектебінде «дене тәрбиесі» пәнінен жаңартылған білім мазмұнын жүзеге асырудағы болашақ дене шынықтыру мамандарын даярлаудың алғышарттарына мыналар жатады:

- қазіргі мектепте денсаулық сақтау мониторингін енгізу;
- мұғалімнің дипломнан кейінгі білімін жетілдіру;
- бастауыш мектепте жаңару бағыттарын қолдану;
- Қытай, Корея, Ресей, Польшаның білім мазмұнын жаңарту жөніндегі әлемдік тәжірибесін ескеру (педагогтарды даярлау жүйесін жаңарту, оқушы тұлғасына бағдарлану);
- күтілетін нәтижелер жүйесіне бағдарлану;
- педагогтардың жоғары деңгейде бірқатар құзыреттіліктерді меңгеруі;
- мамандарды даярлаудың әлеуметтік және кәсіби тапсырысын өзгерту.

2. Мектептегі «дене шынықтыру» пәні бойынша болашақ мамандарды даярлаудың мазмұнында білім беруді жаңартудың келесі құрастырылған бөліктеріне ерекше көңіл бөлу қажет: критериалды (өлшемдік) бағалау, оқу үдерісін жоспарлау (ұзақ мерзімді, орта мерзімді және қысқа мерзімді жоспарлар).

Әдебиеттер

- 1 Қазақстан Республикасының Президенті Н. Назарбаевтың «Төртінші өнеркәсіптік революция жағдайындағы дамудың жаңа мүмкіндіктері» атты Қазақстан халқына Жолдауы. 2018 жылғы 10 қаңтар.
- 2 Щипкова Т.Ю. Организационно-педагогические основы формирования здоровьесберегающей среды в общеобразовательных учреждениях в условиях обновления содержания российского образования: автореф. дис....канд. пед. наук: 13.00.01. – М., 2001. – 26 с.
- 3 Дамбаева Б.Б. Педагогические условия совершенствования содержания последипломного образования учителя: На примере Агинского Бурятского Автономного округа: автореф. дис.... канд. пед. наук: 13.00.08. – Чита, 2005. – 24 с.
- 4 Баландин В.А. Научно-технологические основы обновления процесса физического воспитания в начальной школе: автореф. дис....док. пед. наук: 13.00.04. – Краснодар, 2001. – 27 с.
- 5 Ли Ц. Модернизация школьного образования в Китае и России: сравнительно-исторический анализ: автореф. дис.... канд. пед. наук: 13.00.01. – Биробиджан, 2001. – 24 с.
- 6 Росул А. Научные основы социализации в системе образования в Польше: На примере работы кафедр педагогики и физического воспитания: автореф. дис....док. пед. наук: 13.00.04. – Ченстохов, 1999. – 23 с.
- 7 Пак С.Ч. Сравнительный анализ содержания образования в начальной школе Республики Кореи и России: автореф. дис.... док. пед. наук: 13.00.01. – Краснодар, 2007. – 31 с.
- 8 Матушкин Н.Н. Методологические аспекты разработки структуры компетентностной модели выпускника высшей школы / Матушкин Н.Н., Столбова И.Д. // Высшее образование сегодня. – 2009. – № 5. – С. 24-29.

- 9 Столбова И.Д. Механизмы управления содержанием компетентностно-ориентированной основной образовательной программы вуза // Высшее образование сегодня. – 2011. – № 1. – С. 32-40.
- 10 Байденко В.И. Новые стандарты высшего образования: методологические аспекты // Высшее образование сегодня. – 2007. – № 5. – С.4-9.
- 11 Муканова С.Д. Контекст организации компетентностно-ориентированного образования в Казахстане // Высшее образование в Казахстане. – 2007. – С. 32- 36.
- 12 Байбаракова Г. Обновление содержания образования – реальность времени // Коллеги Педагогический журнал Казахстана (интернет-журнал). – 2016. <http://collegu.ucoz.ru/publ/67-1-0-22262>
- 13 Власова В.К., Закирова В.Г. Обновление содержания педагогического образования в современных условиях // Филология и культура. – № 3(29). – 2012. – С. 243-246.
- 14 Об особенностях организации образовательного процесса в общеобразовательных школах Республики Казахстан в 2017-2018 учебном году: Инструктивно-методическое письмо. – Национальная академия образования им. И. Алтынсарина, – Астана, 2017.
- 15 Красноборова А.А. Критериальное оценивание как технология формирования учебно-познавательной компетентности учащихся: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. – Пермь, 2010. – 24 с.
- 16 Критериалды бағалаудың моделі. «Назарбаев Зияткерлік мектептері» ДББҰ Басқарма шешімінің 2016 жылдың 15 тамызында бекітілген (№39 хаттама) (өзгерістермен 17.08.2017, №42).
- 17 «Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу бағдарламасы 2016-2017 жылдарға арналған. Негізгі мектеп (6-10 сыныптар). – «Назарбаев Зияткерлік мектептері» ДББҰ Білім беру бағдарламасы – NIS-Program. – Астана, 2016. – 33 с.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ
ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



¹Саурбекова Г.Л., ¹Воинов В.Э., ²Рукасов О.Н., ²Усбанов Н.С.

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

²Қазақ мемлекеттік қыздар педагогикалық университеті, Қазақстан, Алматы қ.,

БАСКЕТБОЛШЫЛАРДЫҢ АРНАЙЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫН ЖӘНЕ ЖҰМЫС ҚАБІЛЕТІН БАҒАЛАУ

Саурбекова Гульмира Лесбековна, Воинов Вячеслав Энеевич,
Рукасов Олег Николаевич, Усбанов Нұрлан Сұлтанбаевич

Баскетболшылардың арнайы дене дайындығын және жұмыс қабілетін бағалау

Аңдатпа. Бұл мақалада баскетболшылардың спорттық жұмыс қабілетінің физиологиялық көрсеткіштерін бағалаудың әдістері және баскетболшылардың арнайы дене сапаларын жетілдіруге арналған тиімді құралдары айқындалған. Жылдамдық-күш қабілеттерін педагогикалық тұрғыдан қарай отырып, олардың дене қабілеттері мен спорт шеберліктерінің артуына септігін тигізу және баскетбол ойыншысының ағзасының оқу-жаттықтыру жүктемесіне бейімделуі, машықтанудың теориялық және әдістемелік негіздерін ашып, іс-тәжірибелік құндылығын дәлелдеу біздің мақсатымыз. Жылдамдық-күш дайындығы процесінде, жылдамдық-күш жаттығулары қарапайым жылдамдықпен күш жаттығуларына қарағанда әр түрлі бағытымен және тиімділігімен айқындалады. Бұл жағдай жасөспірім спортшының жылдамдық және күш қабілеттерінен басқа жалпы дене қабілеттерінің дамуы мен функционалды мүмкіншіліктерінің жақсаруын қамтамасыз етеді. Жас баскетболшылар үшін спорттық жаттығу процесін жетілдіру. Әр түрлі қимыл-қозғалыстардан тұратын жаттығу кешені.

Түйін сөздер: баскетболшылар, жұмыс қабілеті, оқыту-машықтандыру процесі, жылдамдық-күш қасиеті, дене дайындығы.

Саурбекова Гульмира Лесбековна, Воинов Вячеслав Энеевич,
Рукасов Олег Николаевич, Усбанов Нұрлан Сұлтанбаевич

Оценка работоспособности и специальной физической подготовки баскетболистов

Аннотация. В статье приводятся результаты исследования физиологических методов оценки показателей работоспособности баскетболистов и определены эффективные методы совершенствования специальных физических качеств баскетболистов. Скоростно-силовые способности, адаптация к спорту и физическим нагрузкам способствуют росту мастерства. Цель работы – раскрыть теоретические и методические основы тренировки. В процессе тренировки определяется эффективность скоростно-силовых упражнений. Повышение функциональных возможностей организма спортсмена обеспечивает улучшение общей физической работоспособности, скорости и силы, стабильность функциональных систем организма, возможность сохранять устойчивое состояние гомеостаза в условиях самой напряженной мышечной работы. При наличии высоких функциональных возможностей организма определяется большая реактивная способность главных функциональных систем. Совершенствование процесса спортивной тренировки юных баскетболистов. Тренировочные комплексы, составленные из разнообразных двигательных действий.

Ключевые слова: баскетболисты, работоспособность, учебно-тренировочный процесс, скоростно-силовые способности, физическая подготовка.

Saurbekova Gulmira, Voinov Vyacheslav, Rukasov Oleg, Usbanov Nurlan

Evaluation of workability and special physical preparation of basketball players

Abstract. The article presents the results of a study of physiological methods for the evaluation of the performance of the players and identified effective methods of improving the special physical qualities of players. Speed-power abilities, adaptation to sport and physical activity, contribute to the growth of skill. The purpose of the work is to develop theoretical and methodical bases of training. In the process of training determines the effectiveness of speed - strength exercise. Increase the functionality of the body of the athlete, provides improved overall physical ability, speed and strength. The stability of body functions the ability to maintain a stable state of homeostasis in conditions of the most intense muscle work. The presence of high functional capacity of the organism determines the large reactive capacity of the main functional systems.

Key words: the players, performance, the training process, speed-power abilities, physical training.

Кіріспе. Қазақстан Республикасының негізгі құрамасының, олимпиадалық және жастар құрамаларының сәтті ойын көрсетуінің басты шарты барлық оқыту-машықтандыру процесін баскетболшылардың арнайы дене сапаларын жетілдіруге арналған тиімді құралдар мен әдістерді қолдана отырып жетілдіру. Олар:

- дене жаттығуларын дұрыс таңдап алу;
- дене дайындығының барлық тәсілдері арнайы қасиеттердің дамуына жақсы әсерін анықтау;
- баскетболшылардың оқыту-машықтандыру процесіндегі жылдамдық және жылдамдық-күш қабілеттерін тәрбиелеуге арналған әдіс-тәсілдерді біркелкі пайдалану;
- мотивациялық қалыптасулары арқылы жалпы дене дамуына әсер ету.

Арнайы дене дайындығы баскетболшыға тән қозғалыс қабілеттерін дамытуға бағытталған. Жаттықтырудың қазіргі заманғы жүйесінде арнайы дене жаттығуларына көп көңіл бөлінеді. Олар баскетболшыға қажетті қасиеттерді дамытудың міндеттерін дұрыс шешуге көмектеседі. Арнайы дене дайындығы кезінде негізінен арнайы дайындық жаттығулары қолданылады. Жалпы дайындық жаттығуларына қарағанда арнайы дайындық жаттығулары баскетболшы қозғалысы құрылымының ерекшеліктері мен талаптарын ескеру керек. Арнайы жаттығуларды таңдау кезінде де тек техника-тактикалық бағытта болуын емес, қарқындылығы жағынан жарыстық ойынға сәйкес келуі керек. Оның қарқындылығын жүрек соғуының жиілігін (ЖСЖ) өлшеп отыру арқылы бақылауға болады.

Ойын кезінде әр деңгейдегі ойыншылардың ЖСЖ 170-180 с/мин болады. Арнайы дене дайындығы баскетбол ойынына тән дене қасиеттерін дамытуға, ойыншының ойын алаңында негізгі қасиеттердің бірін немесе қозғалыс әрекетінің жиынтығын көрсетіп, үйретуге бағытталады. Мысалы, күш пен шапшаңдықтың сапасы секіргіштікпен өзара байланысты. Олар сайыс кезінде баскетболшының қысқа екпінмен орнынан секіруіне, оларды күрделі жағдайда бірнеше жағдайда қайталауына мүмкіндік береді. Арнайы дене дайындығы ойын, қозғалыс дағдыларын жетілдіруге қатысатын ағзаның барлық жүйесінің қызмет деңгейін көтереді. Дағдылар арқылы ойыншының физикалық қабілеттері тиімді түрде танылып, дамиды. Жалпы дене дайындығында қолданылып жүрген әдістердің көпшілігін баскетболшының арнайы дене дайындығында да қолдануға болады.

Зеттеу мақсаты. Оқыту-машықтандыру процесіндегі жылдамдық және жылдамдық-күш

қабілеттерін тәрбиелеуге бағытталған әдіс-тәсілдерді жасына қарай тиімді пайдалану. Оқу-жаттығу барысында пайдаланылған барлық құралдар бұлшық ет жұмыс режимін, нақтырақ айтқанда жарыстық кезеңді меңзейді [1].

Спорт практикасында жылдамдық-күш қасиетінің көп құрамды көріністерін байқаймыз. Соның бірі – уақыт реакциясы (УР) Циклдық спорт түрлеріндегі қарапайым реакцияларға қарағанда, баскетболдағы реакциялардың барлығы өте ауыр. Оған таңдау реакциясы мен қимылдамайтын объект реакциясы жатады.

Жылдамдық-күш қасиеті көрінетін орталарда ең көп таралған түрге – секіргіштікті жатқызамыз. Бірқатар зерттеулер анықтағандай секіргіштік бірыңғай дене қабілеті болса, бұлшық ет күші – спортшылардың секіргіштік компоненті болып табылады.

Жылдамдық-күш қасиетінің көрінуі бұлшық ет күшінің үлкенділігімен ғана емес, сонымен қатар ағзаның функционалдық мүмкіншіліктеріне де байланысты.

Баскетболда жылдамдықтың әр алуан түрлерін кешенді түрде айқындау талап етіледі, себебі олар баскетболшылардың қозғалыс әрекетінің құрамды бөлігі болып табылады.

Баскетболшылардың қозғалыс әрекетін талдауда байқалғандай, ойын жоғарғы жылдамдықпен орындалатын әр алуан әрекеттерден тұрады. Баскетболшылардың ойындағы әрекеттері жылдамдатуға, (ұмтылуға) қорғаныс қозғалыстары, айналыстарға бай. Ойындағы жылдамдықты айқындаудың ерекшелігі – оны үздіксіз өзгеріп отыратын жағдайларға көрсетіп отыру.

Баскетболшы тәсілі үлкен екі бөлімнен тұрады, шабуыл және қорғаныс тәсілі. Тәсілдің қолданыстары қорғаныс және шабуыл әрекеттерін міндетті түрдегі бірлігі негізінде ғана үйретілуі және жетілдіруі керек. Ал бұл бірлікке қол жеткізу үшін қолданыстардың кең қорына ие болуы және оларды ойында қолдана білуі керек, ұтымды тәсілдің болуы баскетболшының дене қабілеттерін барынша толық және тиімді қолдануға мүмкіндік береді.

Баскетболшылардың тәсілдік дайындығын сатыға бөлуге болады және оған сәйкес міндеттер шешіледі. Бірінші сатыда негізгі қолданыстармен оларды орындау, негізгі амалдары сонымен қатар бұл қозғалыстардың негізгі бірліктері қоданылады. Қолданыстардың қозғалыста жасалуына және оларды бағытты өзгерте отырып орындауға оң жаққа, сол жаққа, оң сол қолмен жасауға баса назар аударған жөн.

Баскетболшы ойынға қатысу кезінде жоғарғы қарқында 7-9 километрге жүгіреді, 2 метрден 25 метрге дейін 3,1 - 4,4 м/с жылдамдықта шабуылмен қорғаныстың әртүрлі тәсілдерімен сәйкес келетін ілгері жүлқыныс жасайды. Жылдам реакцияның өте маңызды болуымен қатар соңғы нәтиже көбінесе алғашқы тездету мен қашықтықты жылдамдыққа байланысты болады. Олар қашықтықтың басқа түрлері де дамиды көрінісі болып табылады, мысалы, тәсілдерді орындау - жылдамдығы бір әрекеттен екіншісіне ауысу, тактикалық әрекеттер және т.б. Басқаша айтқанда, баскетболшының орын ауыстыру жылдамдығы баскетболдағы жылдамдықтың іргетасы болып табылады, оған ең бірінші көңіл бөлу керек.

Жылдамдық дайындығының құралдарына жылдам реакцияны, жеке қимылдарды жоғары жылдамдықта орындауды, қимылдардың жиілігін талап ететін әр алуан жаттығулар жатады [2, 3].

Зерттеу әдістемелері мен ұйымдастырылуы. Зерттеулердің бірқатары жылдамдық қабілетін бас мидың көмегімен, яғни жүйке жүйелерімен байланыстырады. Олай болатын себебі жүйке жүйелерінің қозғалыстығы спортшылардың қозғалыстарына, қимыл-әрекеттеріне жауап береді. Жылдамдық қозғалысы кезінде спортшылардың психологиялық даярлығы маңызды роль атқарады.

Көп мамандар жылдамдықтың даму жолындағы негізгі факторларды зерттеуі, басқада спорт түрлерімен байланысты. Ғалымдардың жылдамдық қабілетін зерттеудегі көрсеткіштері оның

бірқатар факторларға тәуелділігінде. Шешуші факторларға – буындардың қозғалмалылығы (антогонист бұлшық еттерінің созылуы), қадамдардың ұзындығы, спорттық техника мен итеріліс күші жатады [4].

Жылдамдық факторларының зерттеу көрсеткіштері жылдамдықты тәрбиелеуге жаңа әдіс-тәсілдерді ойлап табуға әкеп соқты. Осы бағытта зерттеу жүргізу әсерімен, әр түрлі спорт түрлері, соның ішінде баскетбол ойынындағы жылдамдықты дамытуда, осы қабілетті танып-білуге септігін тигізеді.

Сөреден 30 метр қашықтыққа жүгіру нәтижелерімен салыстыра отырып, өткізілген екі жаттығу нәтижелерінің нашарлығын көреміз.

Зерттеу жұмысы барысында 14-17 жастағы жасөспірім баскетболшылардан алынған барлық дене көрсеткіштерін кестемен көрсету кезінде толықтай педагогикалық, физиологиялық, статистикалық тұрғыда қарастыралды. Кестеге түсірілген математикалық көрсеткіштер, яғни орташа бірлік, стандарттық ауытқу, дәлділік пен үйлесімділік коэффициенті анықталды [5, 6].

Сөреден 30 метр қашықтыққа доппен жүгіруді шыңдау үшін, жоғарыда айтылған қысқа қашықтыққа жаттығулар тағайындау мәселесі. Яғни, 5-7 метр, 10-15 метр, 15-20 метрге доппен жүгіру жаттығулары ұсынылды. Бұл жерде де жаттығулар, жеңілден ауырға көшу сатысымен өткізілу керек. Бір жаттығудан нәтиже шығарып барып, келесі жаттығуға көшу жолын пайдаланған дұрыс (1 кесте).

1 кесте – Баскетболшылардың 30 метр қашықтыққа жүгірудегі топтық көрсеткіштері

| Ойыншы | Жасы | | | |
|----------------------|------|-----|-----|-----|
| | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 1 | 4,5 | 4,3 | 4,1 | 4,2 |
| 2 | 4,6 | 4,3 | 4,3 | 4,2 |
| 3 | 4,4 | 4,3 | 4,2 | 4,3 |
| 4 | 4,3 | 4,4 | 4,2 | 4,3 |
| 5 | 4,3 | 4,4 | 4,1 | 4,2 |
| 6 | 4,4 | 4,5 | 4,1 | 4,2 |
| 7 | 4,3 | 4,3 | 4,1 | 4,1 |
| 8 | 4,5 | 4,3 | 4,1 | 4,1 |
| 9 | 4,3 | 4,3 | 4,1 | 4,1 |
| 10 | 4,3 | 4,3 | 4,2 | 4,1 |
| Ескерту: норматив, с | | | | |

Нәтижесі болып баскетболшылардың физиологиялық көрсеткіштерін дене қабілеттерін тәрбиелеуде, оқыту-машықтандыру процесін жақсарту секілді ғылыми және тәжірибелік маңызы бар педагогикалық проблемаларды шешу.

Зерттеу нәтижелері. өткізілген педагогикалық зерттеу жұмысы мынадай қорытынды жасауға болатынын көрсетті.

1. Қазіргі заман баскетболы баскетболшылардың дене дайындығына жоғары талап қояды. Баскетболдағы қиын техникалық-тәсілдік тапсырмаларды орындау үшін дене дайындығының даму деңгейі жоғары болуы керек. Бұл өз есебінде жылдамдық және жылдамдық-күш қабілетіне бірегей тәуелді [7, 8].

2. Баскетболшылардың дене дамуы мен дене қасиеттерінің көрсеткіштері бір бағытты және гетерохронды өзгеріп отырады. Жасөспірім баскетболшылардың жылдамдық және жылдамдық-күш қасиеттерінің даму темпы олардың жас ерекшеліктеріне тәуелді. Баскетболшыларда дене дайындық көрсеткіштерінің қарқынды өсуі байқалады. Осы жас кезеңінде жылдамдық қасиетінің дамуы білінеді. Ал 12 жас пен 13 жас кезінде жылдамдық қасиетінің өсу темпы тоқтайды. 14-15 жасқа толғанда жылдамдық - күш қасиеті, жылдамдық қасиетімен параллель өсу темпы байқалады. Ал 16-17 жаста бұл қабілет балалар мен жасөспірімдер спорт мектептерінің нормативтік бағдарламаларына сәйкес деңгейге жетеді.

Оқыту-машықтандыру процесіндегі 10-17 жас аралық жасөспірім баскетболшылардың жалпы, даярлық және арнайы даярлық кезеңінде жылдамдық және жылдамдық-күш қасиеттерін тәрбиелеу үшін жүгіру және секіру жаттығуларын қолданған тиімді. Ол жасөспірім

баскетболшылардың жылдамдық және жылдамдық-күш қабілеттерін дамытуға септігін тигізеді [9].

Қорытынды. Оқыту-машықтандыру процесінде секіру жаттығуларын пайдалану жасөспірім баскетболшылардың жылдамдық-күш қабілеті мен жүйке-бұлшық ет аппаратының реактивтік мүмкіншіліктерін дамытуға әсер етеді. Ал оқыту-машықтандыру процесінде жүгіру мен секіру жаттығуларын үйлесімді пайдалану жасөспірім баскетболшылардың жылдамдық және жылдамдық-күш қабілеттерінің даму деңгейін біршама жоғарылатады. Бұл әсіресе алғашқы даярлық кезеңінде өте маңызды. Өйткені, қысқа уақыт ішінде ауыртпалық көлемін концентрациялық жолмен беру арқылы негізгі дене қасиетін дамытуға болады. Баскетболшының қозғалу іс-әрекеттерін таңдай келе ойынның әртүрлі жылдамдық – күш қозғалыстарынан тұратындығын көрсетеді. Олар өте жоғарғы жылдамдықта орындалатын шапшаң ұмтылыстар, секірулер, бұрылыстар, аялдаулар қорғаныс қозғалыстарынан және т.б. тұрады. Баскетболда қандай да бір ойын сигналына көңіл аудару, одан кейінгі алғашқы шапшаңдықпен ұласып жатады. Көп жағдайда тез қабылдау мүмкіндігіне ие бола тұра, соңғы нәтиже алғашқы – тездету жылдамдығы мен арақашықтық жылдамдығына байланысты болады. Олар жылдамдықтың басқа қырлары көрінетін негізі болып табылады. Сондықтан осы қасиетке үлкен мән беру қажет. Осылайша жылдам қозғалу үшін бұрылыстарды, аялдауларды, әртүрлі секірулерді техника-тактикалық орын ауыстыруларды орындау үшін өз денесінің салмағын игере алатындай баскетболшыға жылдамдық-күш қасиеттерін үлкен деңгейде дамыту қажеттігі туындайды [10].

Әдебиеттер

- 1 Набатникова М.Я. Теоретические аспекты исследований системы подготовки юных спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 1980. – 21-22 с.
- 2 Платонов В.И. Современная спортивная тренировка. – Киев: Здоровье, 1980. – 336 с.
- 3 Ұлықбекова А.О., Баймұханова Д.М., Молдағалиева Ш.Б., Ерданова Г.С. Дененің артық салмағын түзетуде емдік массажбен мөлшерленген дене жүктемесін қолдану // Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі. – №4, 2014. – 36 б.
- 4 Платонов Б.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: ФиС, 1996. – 226 с.
- 5 Байбулов К.Д., Адамбеков К.И., Варюшин В.В. Методика воспитания выносливости у юных баскетболистов. – Алма-Ата: КазИФК, 1982. – 23-25 с.
- 6 Арестов Ю.М., Годик М.А. Подготовка баскетболистов высших разрядов: учебное пособие для слушателей ВШТ ГЦОЛИФК. – М.: 1980. – 38 с.
- 7 Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980. – 136 с.
- 8 Адамбеков Е.К. Оптимизация соотношений технической и физической подготовки юных футболистов на начальном этапе подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. – КазИФК, 1998. – 18 с.
- 9 Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1972. – 479 с.
- 10 Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 479 с.

¹Кабулбекова И.К., ²Кудашов Е.С., ²Кудашова Л.Р.¹Национальная спортивная академия им. Васил Левски, Болгария, г. София
²Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, г. Алматы

БИОПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК

Кабулбекова Ирина Кадырбековна, Кудашов Евгений Станиславович,
Кудашова Людмила Расимовна

Биопедагогическая оценка факторов, влияющих на эффективность соревновательной деятельности волейболисток

Аннотация. В статье представлен анализ статистических расчетов показателей общей физической работоспособности при пульсе 130, 150, 170 ударов в минуту и максимального потребления кислорода у волейболисток высокой квалификации перед вторым и четвертым турами соревновательного периода в чемпионате Казахстана. Установлены низкие значения уровня общей физической работоспособности при пульсе 130, 150, 170 уд/мин и мощности кислородных резервов организма, которые влияли на эффективность выполнения технико-тактических элементов волейболисток, что подтверждено статистически. Выявленные низкие уровни физической подготовленности в соревновательном периоде объясняются недостаточно сформированными энергетическими резервами волейболисток, особенно по кислородной емкости, которые зависят от количества сформированных митохондрий в белых мышечных волокнах. Для более качественной подготовки спортсменок предлагается осуществлять систематический биопедагогический контроль и коррекцию физической и функциональной подготовленности до начала соревновательного периода.

Ключевые слова: биопедагогика, волейболистки высокой квалификации, физическая работоспособность, аэробная работоспособность, физиологические резервы, соревновательный период.

Кабулбекова Ирина Кадырбековна, Кудашов Евгений Станиславович,
Кудашова Людмила Расимовна

Волейболшы қыздардың жарыстық қызметінің тиімділігіне әсер ететін факторларды биопедагогикалық бағалау

Аңдатпа. Мақалада жоғары білікті волейболшы қыздардың Қазақстан чемпионатындағы жарыстық кезеңнің екінші және төртінші турлары алдында тамыр соғысы кезінде 130, 150, 170 минутына соққы соғуы және оттегіні максималды тұтыну кезіндегі жалпы физикалық жұмысқабілеттілік көрсеткіштерін статистикалық есептеу көрсетілген. Волейболшы қыздардың техника-тактикалық элементтерді орындау тиімділігіне әсер ететін 130, 150, 170 соққы/мин тамыр соғысы кезіндегі жалпы физикалық жұмысқабілеттілік пен ағзаның оттектік резервтері қуатының төменгі көрсеткіштері белгіленді, ол статистикалық нақтыланды. Жарыстық кезеңдегі физикалық даярлықтың анықталған төменгі көрсеткіштері ақ бұлшықеттік талшықтарда қалыптасқан митохондрийлер санына қатысты, әсіресе оттегілік сыйымдылық бойынша энергетикалық резервтердің жеткілікті қалыптаспағандығымен түсіндіріледі. Спортшы қыздарды неғұрлым сапалы даярлау үшін жарыстық кезең басталғанға дейін жүйелі биопедагогикалық бақылау мен физикалық және функционалдық даярлықты түзетуді жүзеге асыру ұсынылады.

Түйін сөздер: биопедагогика, жоғары білікті волейболшы қыздар, физикалық жұмысқабілеттілік, аэробтық жұмысқабілеттілік және физиологиялық резервтер, жарыстық кезең.

Kabulbekova Irina, Kudashov Evgeni, Kudashova Ludmila

Biopedagogical estimation of factors, influencing on efficiency of volleyball players competition activity

Abstract. In article is given the analysis of statistical calculations of indicators of the general physical working capacity at pulse 130, 150, 170 beats per minute and the maximum consumption of oxygen at volleyball players of high qualification before the second and fourth tours of the competitive period in the championship of Kazakhstan. Are established low values of level of the general physical working capacity at pulse 130, 150, 170 beats/min and capacities of oxygen reserves of an organism, which influenced on the efficiency of performance of technical-tactical elements of volleyball players that is confirmed statistically. The revealed low levels of physical preparedness in the competitive period are explained by insufficiently created energy reserves of volleyball players, especially on the oxygen capacity which

depends on quantity of the formed mitochondrions in white muscle fibers. For more quality preparation of athletes is offered to implement systematic biopedagogical control and correction of physical and functional preparedness to the beginning of the competitive period.

Key words: volleyball players of high qualification, physical working capacity, aerobic working capacity, physiological reserves, competitive period.

Введение. В современном волейболе трудно достичь высоких спортивных результатов без научно-обоснованного контроля эффективности влияния средств физической подготовки на организм спортсменов в каждом мезоцикле. Существующая система подготовки в спорте высших достижений базируется в основном на теоретических и практических концепциях, связанных с использованием тренировок с максимальными объемами нагрузок технико-тактической направленности без соответствующего контроля уровня эффективности развития функциональной подготовленности к соревновательному периоду. Эти некорректные подходы к методам тренировки требуют пересмотра работы тренера и перехода на новую биопедагогическую парадигму спортивной подготовки, где текущий контроль эффективности педагогических средств физической и спортивной подготовки должен идти в неразрывной взаимосвязи с оценкой как физической подготовленности, так и функциональной.

Управление подготовкой спортсменов должно базироваться на современных теоретических и практических технологиях педагогики и биологии, предложенных еще в 1991 г. как направление «Биопедагогика спорта» на Всесоюзном симпозиуме России в г. Малаховке [1]. И это название участники конференции приняли с одобрением. В 1992 году вышла первая по этому направлению книга «Биопедагогика – основа спортивной тренировки» [2].

В.Н. Селуянов [3] считает: «для большинства специалистов стало очевидным, что неиспользование огромного фактического материала по биологии спорта является «преступлением» перед наукой «Биология спорта». В.Н. Селуянов предложил инновационный подход для разработки новых педагогических методов, в которых могут быть предложены имитационные модели с использованием теоретических компьютерных моделей организма человека. Применение имитационного моделирования с определением качественного и количественного воздействий позволяет предсказать возможные структурные морфофункциональные перестройки в организме, которые должны происходить при разных вариантах используемых тренировочных средств.

Эффективность биологического моделирования и прогноза уже проверяется тренерами-новаторами в исследованиях на практике в разных видах спорта. Тренер для научно обоснованной подготовки спортсменов должен знать методические особенности управления биологическими резервами организма на клеточном уровне, а для этого располагать сведениями об их уровне. Эти знания необходимы для правильного определения интенсивности, объема, частоты повторений упражнений и правильности подбора вида и интервала отдыха. Важно соблюдать баланс в использовании педагогических концептуальных подходов и систематической оценки их влияния на функциональную подготовленность как основы оптимальной реализации педагогических технологий в тренировочном процессе.

Использование в тренировочном процессе больших объемов околопредельных физических нагрузок без учета биологических адаптационных способностей организма приводит к истощению биоэнергетических резервов в сердечно-сосудистой системе, к частым травмам вследствие нарушения клеточного обмена в мышечной ткани, к недовосстановлению биоэнергетики и как результат – к снижению спортивных достижений.

Своевременный контроль и коррекция функциональной подготовленности в спорте высших достижений позволяют расширить границы резервов биологической адаптации на уровне морфофункциональных перестроек клеток и увеличить способность организма переносить повышенные объемы тренировочных и соревновательных нагрузок без угрозы здоровью, достигая при этом высокого спортивного мастерства [4].

Биопедагогический подход к управлению физическими возможностями спортсменов должен базироваться на научном обосновании теоретических, методических и практических основ формирования морфофункциональных резервов организма, с учетом современных научных тенденций развития спорта. Для реализации этих постулатов требуется построение моделей отдельных тренировочных упражнений и их комплексов, после применения которых должны учитываться меха-

низмы срочной адаптации и оптимальности их воздействия при их более длительном использовании.

Необходимой составляющей тренировочного процесса в волейболе является процесс управления подготовкой волейболисток высокой квалификации, который должен базироваться на создании моделей с логическим анализом дальнейшего направления их формирования и прогноза на предмет перспективности.

Биопедагогический процесс тренировки предполагает более целенаправленное развитие и совершенствование различных биологических параметров, формирующих долговременную адаптацию организма на морфофункциональном уровне в сочетании с упорядочением спортивных нагрузок. Для реализации этих условий потребуется соблюдение следующего алгоритма действий: 1) построение модели тренировочных нагрузок с учетом интенсивности и биоэнергетической направленности физической работы; 2) научно-обоснованное определение общего числа упражнений и серий, их временной длительности, характера и времени пауз отдыха между упражнениями с учетом физиологических, биохимических и биоэнергетических реакций организма; 3) использование систематического контроля оперативного, текущего и этапного с оценкой продолжительности действия отдельных упражнений и их комплексов на организм.

Используя биопедагогические подходы к анализу подготовки волейболисток, проведено сравнение индивидуальных педагогических показателей количества выигранных очков в сетях в соревновательной деятельности с уровнем биологических возможностей в группе наблюдаемых волейболисток высокой квалификации, что позволило дифференцировать уровни резервов подготовленности и определить биологическую эффективность применяемых педагогических средств предсоревновательной подготовки спортсменок.

Цель исследования – установить уровень общей физической подготовленности волейболисток высокой квалификации и максимального потребления кислорода в соревновательном периоде, сравнить их с модельными уровнями и оценить влияние на эффективность соревновательной деятельности.

Методологической основой исследования явились научные работы А.И. Завьялова [1], А.И. Завьялова, Д.Г. Миндиашвили [2], В.Н. Селуянова [3], Л.Р. Кудашовой [4], Ю.В. Верхошанского [5, 6] и др., связывающих максимальный тренировочный эффект с необходимостью рационального сочетания педагогических и функци-

ональных воздействий для более оптимального управления спортивной подготовкой.

Методы и организация исследования. В исследовании приняло участие 13 волейболисток женской высшей лиги в возрасте 15-20 лет в периоде Чемпионата РК, который состоял из 5 туров и длился с ноября по апрель месяц 2014 г. Нами дан анализ показателей биопедагогической подготовленности за неделю до начала 2 тура и 4 тура Чемпионата РК, которые проходили в разных городах Казахстана.

В процессе исследований определены уровни физической работоспособности и максимального потребления кислорода у волейболисток высокой квалификации и максимальное потребление кислорода с анализом их влияния на итоги двух республиканских туров соревнований.

Для объективной оценки физической подготовленности спортсменов нами был применен тест В.С. Карпмана с соавторами [7]. Уровень PWC_{170} , являясь интегральной величиной, зависит от резервов объема сердца, количества гемоглобина, митохондрий в миофибриллах и показателя максимального потребления кислорода (МПК).

Для расчета PWC_{170} и МПК пользовались формулу В.С. Карпмана с соавторами:

$$PWC_{170} = W_1 + [(W_2 - W_1) \cdot \frac{170 - f_1}{f_2 - f_1}]$$

Расчет МПК проведен по формуле: $МПК = 2,2 * PWC_{170} + 1070$.

Уровни PWC при пульсе 130, 150, 170 уд/мин и МПК оценивали по зонам, предложенным А.Г. Зимой с соавторами [8]. Статистические расчеты проведены по компьютерной программе Excel «Статистика».

Уровень физической работоспособности рассчитывался в относительных величинах на килограмм веса, при пульсе 130, 150, 170 уд/мин, МПК в мл/мин/кг.

Результаты исследования и их обсуждение.

Анализ игр 2 тура показал, что из 5-ти игр были выиграны все. Наиболее сложно были выиграны две игры, и они заканчивались со счетом 3:2, а две игры со счетом 3:1 и только одна игра была выиграна относительно легко со счетом 3:0.

Контроль показателей общей физической работоспособности команды волейболисток высокой квалификации при разных пульсовых режимах 130, 150 и 170 уд/мин и МПК перед вторым туром, представлены в таблице 1. Установлено, что до начала соревновательного периода второго тура до 54 % волейболисток имели низкие

значения общей физической работоспособности при пульсе 130-170 уд / мин и 61,5 % спортсменок снизили уровень МПК.

Для оценки влияния уровня функциональной подготовленности на спортивную работоспособность проведены расчеты по определению коэффициента корреляции между уровнем физиологических резервов, обеспечивающих общую физическую работоспособность при различных пульсовых режимах и максимальными

возможностями потребления кислорода. Исследованиями установлено, что показатели физической работоспособности при пульсе 150 ударов в минут имели высокое положительное влияние на результаты счета в сетях спортивных соревнований. Средняя зависимость установлена от PWC_{170} , и слабая от МПК и PWC_{130} , что можно связать с низкой аэробной работоспособностью при пульсе 130 уд/мин и уровнем МПК у половины команды.

Таблица 1 – Процент волейболисток, распределенных во 2-м туре чемпионата РК по оценочным зонам для показателей физической работоспособности и МПК

| Зона PWC | Кгм/мин/кг | | | Мл/мин/кг |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-----------|
| | PWC_{170} | PWC_{150} | PWC_{130} | МПК |
| высокая | 15.4 | 15.4 | 23 | 7.6 |
| хорошая | 0 | 7.6 | 23 | 7.6 |
| средняя | 38.5 | 23 | 7.6 | 23 |
| низкая | 30.7 | 23 | 15.4 | 46.1 |
| ниже низкой | 15.4 | 31 | 31 | 15.4 |

В таблице 2 представлены данные распределенных волейболисток в 4 туре чемпионата РК по оценочным зонам уровней физической работоспособности и МПК в процентах. Из анализа данных можно утверждать, что состояние емко-

сти физиологических аэробных возможностей было на низком уровне у 84,7% волейболисток высокой квалификации. Отмечено снижение процента игроков, играющих в отличной и хорошей зоне физической работоспособности.

Таблица 2 – Процент волейболисток, распределенных в 4 туре чемпионата РК по оценочным зонам для показателей физической работоспособности и МПК

| Зона ФР | Кгм/мин/кг | | | Мл/мин/кг |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-----------|
| | PWC_{170} | PWC_{150} | PWC_{130} | МПК |
| высокая | 0 | 0 | 0 | 0 |
| хорошая | 15.4 | 15.4 | 15.4 | 15.4 |
| средняя | 7.6 | 30.8 | 38.5 | 0 |
| низкая | 23 | 0 | 15.4 | 30.8 |
| ниже низкой | 54 | 53.8 | 30.7 | 53.9 |

Установлено у 77-84,7% волейболисток выраженное снижение уровня $PWC_{130,150,170}$ и МПК в 4-м туре по сравнению со 2-м (таблица 2), что говорит о низкой сформированной емкости биоэнергетического потенциала, не позволяющего удерживать его устойчиво в 4 туре.

В таблице 3 даны сравнительные расчеты коэффициента корреляции между уровнем

физической работоспособности при пульсе 130, 150, 170 уд/мин, максимальным потреблением кислорода (МПК) и количеством проигранных сетов волейболистками высокой квалификации во 2 и 4 турах чемпионата РК.

О значимости этих показателей говорят показатели коэффициента корреляции в четвертом

туре, количество проигранных сетов имело зависимость выше средней величины от уровня PWC_{130} , PWC_{170} , PWC_{150} и МПК (таблица 3).

Анализ взаимосвязи технико-тактического мастерства с функциональной подготовленностью в 4 туре чемпионата по волейболу показал рост зависимости до средних значений со всеми показателями $PWC_{130,150,170}$ и МПК. Эти измене-

ния свидетельствуют о том, что неиспользование тренером биопедагогических средств коррекции функциональной подготовленности приводит к ухудшению моделей физической работоспособности спортсменок, это выражается в снижении их уровней работоспособности с высокой и хорошей зон до низкой, что и вызывало нестабильность в соревновательных итогах.

Таблица 3 – Коэффициент корреляции между уровнем физической работоспособности при пульсе 130, 150, 170 уд/мин, максимальным потреблением кислорода (МПК) и количеством проигранных сетов волейболистками высокой квалификации во 2 и 4 турах чемпионата РК

| Количество проигранных сетов | PWC_{170} , кг/мин/кг | PWC_{150} , кг/мин/кг | PWC_{130} , кг/мин/кг | МПК, мл/мин/кг |
|------------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|----------------|
| $r_{2-2 \text{ тур}}$ | 0,399 | 0,944 | 0,169 | 0,377 |
| $r_{4-4 \text{ тур}}$ | 0,536 | 0,490 | 0,746 | 0,490 |

Выводы

1. У волейболисток высокой квалификации во втором туре соревновательного периода выявлены средние уровни физической работоспособности при пульсе 150 уд/мин и 170 уд/мин и максимального потребления кислорода, которые снижались до низких значений к четвертому туру чемпионата. Эти изменения биологических показателей позволяют утверждать о недостаточном количестве сформированных митохондрий в мышцах, отвечающих за кислородные резервы организма в подготовительном и предсоревновательном периодах подготовки, которые и содействуют снижению емкости кислородных запасов организма у волейболисток.

Такого результата можно было избежать при правильно организованном контроле и коррекции энергетической емкости кислородных резервов организма к соревновательной деятельности.

2. Снижение эффективности выполнения технико-тактических действий волейболистками как во втором, так и четвертом турах соревновательного периода взаимосвязано с уровнем общей физической работоспособности, что объясняется невысокими энергетическими резервами волейболисток, которые не были обеспечены тренером научно обоснованными биопедагогическими методами управления подготовкой, что и явилось одной из весомых причин проигранных сетов.

Низкий уровень физиологических резервов организма влияет на эффективность технических действий волейболисток в соревновательном периоде, что требует постоянной коррекции

резервов организма биопедагогическими средствами.

3. Наши многолетние наблюдения и научные исследования показывают, что тренеры относятся без надлежащего осмысления к вопросу управления функциональной подготовленностью волейболисток. Недостаточное оценивание и отсутствие учета значимости функциональных резервов приводит к существенным негативным результатам и требует пересмотра отношения тренеров к биопедагогическим средствам управления подготовкой спортсменок.

Процесс спортивной подготовки в новой биопедагогической парадигме должен быть связан, по своей сути, с управлением биологической стороной, составляющей спортивный результат – это управление функциональной подготовкой организма спортсменок. Биопедагогический процесс управления подготовкой спортсменок представляет из себя использование научно обоснованных планируемых многофакторных средств и методов физической, технической, тактической и психической подготовки и их влияние на индивидуальные биологические, морфофункциональные резервы клеток органов разных систем организма человека, отвечающих и влияющих на конечный тренировочный эффект.

4. Предлагается сменить существующие в спортивной подготовке педагогические подходы на биопедагогическую модель подготовки спортсменок. И этот процесс надо начинать с подготовки и переподготовки тренерских и преподавательских кадров по физической культуре и спорту. Необходимо в структуру теоретической модели спор-

тивной подготовки профилирующей дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» включить наиболее значимую её сторону – функциональную подготовку с контролем подготовленности спортсменов, с оценкой факторов, лимитирующих спортивные достижения. Игнорирование в тренировочном процессе оценки эффективности

функциональной подготовки и состояния физиологической готовности систем организма тренерами и возложение ответственности только на врачей приводят к срыву механизмов адаптации организма и снижению спортивных результатов, перетренированности, снижению иммунитета, развитию заболеваний и травмам.

Литература

1. Завьялов А.И. Биопедагогика. Теоретико-методологические вопросы понятийного аппарата в сфере физического воспитания и спорта / А.И. Завьялов, Т.В. Завьялова: тез. Всесоюзного симпозиума / под ред проф. Р.А. Пилюяна. – Малаховка: ОГИФК, 1991. – С. 56-57.
2. Завьялов А.И. Биопедагогика или спортивная тренировка: учебное пособие / А.И. Завьялов, Д.Г Миндияшвили. – Красноярск: МП «Полис», 1992. – 64 с.
3. Селуянов В.Н. Эмпирический и теоретический пути развития теории спортивная подготовки // Теория и практика физической культуры. – 1998.– № 3. – С. 46-50.
4. Кудашова Л.Р. Вопросы управления функциональная подготовленностью спортсменов / Л.Р. Кудашова // Физиология мышечная деятельности: тез. докл. междунар. конф.– М.: Физкультура. образование и наука. – 2000. – С. 84-85.
5. Верхошанский Ю.В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки. // Теория и практика физическая культуры. – 1998. – №7. – С.41-54.
6. Верхошанский Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки. // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 2. – С. 21
7. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине. – М.: ФиС, 1988. – 197 с.
8. Зима А.Г., Иванов А.С., Макагонов А.Н. Физиологические особенности физических упражнений в среднегорье: учебное пособие. – Алма-Ата, 1982. –112 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



¹Жарменов Д.К., ²Гренадерова М.А., ³Багланов Б.З.

¹Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, г. Алматы,

²Южно-Казахстанский педагогический университет, Казахстан, г. Шымкент

³Южно-Казахстанский гуманитарный институт им. М. Сапарбаева, Казахстан, г. Шымкент

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ИССЛЕДОВАНИЮ ПСИХИЧЕСКИХ И ФИЗИЧЕСКИХ КРИТЕРИЕВ МАСТЕРСТВА ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

Жарменов Денис Касымович, Гренадерова Марина Александровна,
Багланов Болат Заманханович

Индивидуальный подход к исследованию психических и физических критериев мастерства гребцов на байдарках и каноэ

Аннотация. В настоящей статье рассматривается вопрос об индивидуализации подхода к исследованию психических и физических критериев мастерства гребцов. Основная идея исследования направлена на индивидуальный подход к изучению критериев мастерства гребцов. Решение задач нами видится возможным только при комплексном изучении и возможности управлять гребцами с помощью психологических процессов при их подготовке и выступлениях на соревнованиях. Установлена очевидная эффективность влияния предстартового состояния гребца на его выступления на соревнованиях. Выбранное нами направление по оптимизации тренировочного процесса на байдарках и каноэ является на сегодняшний день достаточно перспективным для дальнейшего улучшения выступления гребцов на соревнованиях. Гребцы, имеющие высокие показатели психической и физической подготовленности, выполняют заявочные результаты и устанавливают рекорды.

Ключевые слова: психологические и физические критерии, высококвалифицированные гребцы, предстартовые состояния, спортивная подготовка, результативность, индивидуальный подход, спортивная деятельность.

Жарменов Денис Касымович, Гренадерова Марина Александровна,
Багланов Болат Заманханович

Психологиялық мемлекеттер оңтайландырумен зерттеу білікті байдарке мен каноэден

Андапта. Бұл мақалада ескекшілердің психикалық және физикалық критерийлерін жеке зерттеу жұмыстары қарастырылады. Зерттеудің негізгі идеясы ескекшілердің шебер меңгеру критерийлерін зерттеуге бағытталған. Алға қойылған міндеттер орындау үшін ескекшілердің жарыс ойындарында және дайындық мерзімінде психикалық үрдістерді жүргізу бойынша іске асады. Ескекшілердің жарыс алдындағы психикалық жағдайына осындай үрдістер тікелей әсер ететіні анықталған. Біз таңдаған дайындық кезіндегі байдарка мен каноэны қолдануды оңтайландыру бағыты қазіргі кезде жарыстарда айтарлықтай болашағы бар деп табылып отыр. Психикалық және физикалық көрсеткіштері ең жоғары көрсеткіштерге ие ескекшілер жарыстарда өте жақсы нәтижелер мен рекордтарды құрады.

Түйін сөздер: психологиялық және физикалық критерийлер, жоғары білікті ескекшілер, ескекшінің старт алдындағы жағдайы, спорттық жаттығулар, орындау, жеке тәсіл, спорттық дайындық.

Zharmenov Denis, Grenaderova Marina, Baglanov Bolat

Individual approach to research of mental and physical criteria of skilled paddlers and canoeing

Abstract. This article considers an individual approach to the study of the mental and physical criteria of oarsman skill. The solution to the problems of rowing development seems to us possible only with a comprehensive study and the ability to control rowers with the help of psychological processes during their preparation and performances at competitions. The main idea of the research is aimed at an individual approach of studying the rowers mastery criteria. The study identified apparent influence effectiveness of the oarsman prelaunch status on his performances at the competitions. Our chosen direction to optimize the training process on canoe and kayak in combination with the objective quantitative characteristics of its health-improving efficiency is today quite promising for further improvement of athletes' performance at competitions. Rowers who have high rates of mental and physical fitness, perform the application results and set records.

Key words: psychological and physical criteria, highly skilled oarsmen, pre-start conditions, sports training, performance, individual approach, sports activities.

Введение. Индивидуальный подход к исследованию подготовки психических и физических критериев мастерства гребцов на байдарках и каноэ позволяет более глубоко оценивать уровень их тренированности и работоспособности, осуществлять необходимую корректировку тренировочных нагрузок, значительно повышать эффективность тренировок и спортивные результаты, избегать переутомления и патологических сдвигов в организме гребцов [1].

Профессиональный спорт рассматривается как один из экспериментальных видов деятельности человека. В данном случае мы рассматриваем греблю на байдарках и каноэ, которая характеризуется следующими особенностями:

– высокая напряженность соревновательной деятельности: для повышения спортивных результатов необходимо улучшение требований к качеству, стабильности и надежности физического, технического, психического и тактического мастерства гребцов, а также морально-волевой подготовленности и устойчивости спортсменов к условиям соревновательной деятельности;

– повышение требований к уровню специальной психической и физической подготовленности гребцов определяется необходимостью поиска эффективных путей совершенствования их спортивного мастерства [2].

В связи с вышеизложенным, определяется актуальность проблемы поиска вариантов рационального распределения психической и физической нагрузок различной направленности на отдельных этапах тренировочной деятельности гребцов на байдарках и каноэ с целью достижения ими запланированных тренировочных эффектов. Правильно установленные варианты рационального распределения психической и физической нагрузок приведут их к успешному выступлению на соревнованиях высокого ранга.

Индивидуальный подход к исследованию психических и физических критериев мастерства гребцов на байдарках и каноэ позволяет обеспечить соблюдение таких основополагающих принципов тренировки, как доступность коррекции тренировочного процесса, устранение переутомления, разнообразие интенсивности тренировочной нагрузки в соответствии с функциональным состоянием гребца [3]. Важно отметить, что без индивидуально личной информации о состоянии психического и физического состояния гребца невозможно управление тренировочным процессом.

Совершенствование системы управления тренировочным процессом в гребле на байдар-

ках и каноэ во многом зависит от объективных знаний о структуре соревновательной деятельности и индивидуальной подготовленности гребца. Немаловажную роль в подготовке гребцов играет учет их общей закономерности становления спортивного мастерства и индивидуальной принадлежности к данному виду спорта. Значимыми задачами в подготовке высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ в плане совершенствования психических и физических критериев являются улучшение спортивных результатов, увеличение периода активной спортивной деятельности, создание условий, сопутствующих творческому отношению к тренировке.

Повышение спортивного мастерства и сохранение здоровья гребцов заключается в использовании такой тренировочной нагрузки, которая адекватна уровню их индивидуальной подготовленности. Реализация всех тренировочных нагрузок в подготовке гребцов должна базироваться исключительно на данных индивидуального комплексного контроля, так как применение его средств позволяет выявить психические и физическое критерии управления и поиска эффективных путей в тренировочном процессе [4].

Осуществление индивидуального комплексного контроля за тренировочным процессом гребцов, анализ зависимости между объемом и интенсивностью индивидуальных тренировочных нагрузок и их эффектом, разработка индивидуальных моделей состояния гребцов способствуют достижению высоких результатов мастерства в гребле на байдарках и каноэ. Для высококвалифицированных гребцов основными качествами являются психическая и физическая готовность выступления на соревнованиях [5]. В специальной научно-методической литературе по гребле на байдарках и каноэ проблема психической и физической подготовки еще не получила своего полного разрешения. Только отдельные вопросы подготовки получили свое отражение как исключительно значимые критерии в управлении тренировочным процессом гребцов.

Гипотеза исследования. Предполагается, что индивидуальный подход к исследованию подготовки психических и физических критериев мастерства высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ позволит оптимизировать уровень их тренированности и работоспособности, а также осуществить необходимую корректировку тренировочных нагрузок. За счет своевременного получения объективной информации и внесения корректирующих воздействий

возможно качественно решать задачи спортивного совершенствования гребцов.

Цель исследования: разработка системы индивидуального процесса подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ, учитывая их психические и физические критерии мастерства.

Задачи исследования:

1. Проанализировать результативность соревновательной деятельности высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ на соревнованиях высокого ранга.

2. Определить влияние психических и физических критериев мастерства на результативность соревновательной деятельности на соревнованиях высокого ранга.

Методы и организация исследования: теоретический анализ специальной литературы; обобщение передового опыта по результатам бесед, устного и анкетного опросов специалистов гребного спорта (ученых-исследователей, тренеров); педагогические и психологические наблюдения в период проведения учебно-тренировочных сборов и выступления гребцов в крупных международных соревнованиях; анализ документов планирования тренировочного процесса, учебно-тренировочных программ подготовки гребцов, их дневников тренировок и протоколов соревнований; контрольное тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики. Психологическая подготовленность и содержание предсоревновательной мыслительной деятельности гребцов определялись по методикам Г.Д. Бабушкина [6].

В исследовании принимали участие 28 гребцов высокой квалификации. Группы формировались из мастеров спорта международного класса – 8 гребцов со спортивным стажем свыше 6 лет, мастеров спорта – 10 гребцов со спортивным стажем свыше 5 лет и 10 гребцов, имеющих спортивное звание кандидата в мастера спорта – со спортивным стажем от 3 лет. В контрольной и опытной группах – по 14 гребцов. Исследование проходило на ряде соревнований по гребле на байдарках и каноэ в 2017 году: Чемпионат и Кубок РК, Чемпионат Азии (Китай, г. Шанхай, 15-18.10.2017 г.). Коэффициент результативности выступлений определялся путем сопоставления выполненного результата на тренировочных сборах с результатом, показанным на соревнованиях.

Результаты исследования и их обсуждение. Исходя из анализа результатов исследования и собственного практического опыта, можно

констатировать, что высокие достижения гребцов на байдарках и каноэ являются стимулом, движущей силой для дальнейшего их развития. Гребцы, желающие стать высококвалифицированными и именитыми спортсменами, должны в своей тренировочной деятельности применять совершенную систему подготовки. Отличие подготовки высококвалифицированных гребцов от менее квалифицированных заключается в увеличении тренировочных, т.е. физических и восстановительно-психических нагрузок. Тренеру и спортсмену, а также наблюдающему врачу необходимо постоянно следить за научными работами в гребле на байдарках и каноэ, изучая всевозможные физические и психические основы развития гребца. С целью повышения эффективности тренировки гребцов полученные наблюдения необходимо фиксировать.

В ходе исследования психических и физических критериев мастерства гребцов на байдарках и каноэ получены следующие показатели. Проведенный анкетный опрос выявил важность и необходимость индивидуальной подготовки высококвалифицированных гребцов для совершенствования их спортивного мастерства.

Большинство опрошенных (69,5%) считают, что на этапе спортивного совершенствования мастерства основной акцент подготовки гребцов должен быть направлен на совершенствование физических, психически и тактических составляющих тренировочного процесса. Остальные участники опроса разделились: 9,2% респондентов предложили на данном этапе совершенствовать только физические и технические стороны подготовленности, а 21,3% считали, что необходимо в основном подтягивать отстающие качества гребцов. Большая часть респондентов отметила, что на этапе спортивного совершенствования основное внимание необходимо уделять физической (30,4%), технической (30,5%) и психологической (38,1%) подготовке.

Полученные данные тестирования, по нашему мнению, позволяют отразить реальное положение дел, сложившееся в занятиях греблей на байдарках и каноэ, что, в свою очередь, определяет новый ориентир в совершенствовании тренировочного процесса гребцов. Акцент на физическую и психическую подготовку гребцов высокой квалификации связан, прежде всего, с их подготовкой и частыми выступлениями на различных соревнованиях, где немаловажное значение имеет не только физическая готовность выступления на соревнованиях высокого ранга, но и психическая.

По показателям опроса тренеров и специалистов по гребле на байдарках и каноэ можно сделать заключение о том, что в настоящее время осуществляется индивидуальный педагогический контроль за подготовленностью гребцов, однако при этом отсутствует наличие четкой системы. В основном используются две формы индивидуального контроля гребцов: этапный и текущий, проводимые с различной периодичностью. На различных этапах подготовки изменяется преимущественная направленность индивидуального контроля над подготовленностью. Отсутствие четкой системы индивидуального контроля подготовленности и состояния гребцов значительно ухудшает эффективность процесса их подготовки.

В ходе исследования были получены данные анкетирования, которые свидетельствуют, что основной причиной, препятствующей качественной реализации тренировочного процесса гребцов на байдарках и каноэ, является недостаточная психическая грамотность как тренеров, так и самих спортсменов (53,8%). Меньшая часть (18,2%) специалистов выразила мнение, что отсутствуют новые научно-методические разработки в области физического совершенствования по гребле, которые препятствуют подготовке высококвалифицированных гребцов. Также 16,1% респондентов высказали мнение о неудовлетворительном материальном обеспечении и 3,9% опрошенных указали на загруженность тренеров, что также является неблагоприятным показателем в тренировочном процессе гребцов.

В результате проведенного опроса специалистов по гребле на байдарках и каноэ подтвердилась высокая значимость углубленного изучения физических и психических критериев тренировки высококвалифицированных гребцов с целью ее дальнейшей коррекции. Анализ педагогических наблюдений позволил выявить состояние индивидуальной подготовки высококвалифицированных гребцов, а также пути повышения ее качества. Исследуемые протоколы наблюдений показали, что учебно-тренировочный процесс высококвалифицированных гребцов на этапе спортивного совершенствования зависит от их предстартового настроя.

Предстартовые состояния спортсменов интересуют многих тренеров и психологов спорта на протяжении длительного времени. Психические переживания спортсменов исключительно сложны и разнообразны, так как спортивная соревновательная деятельность отличается

большой эмоциональностью. Возникновение тех или иных состояний определяется многими факторами, среди которых основными и влияющими на выраженность предстартового волнения спортсменов являются: значимость и ранг соревнований; наличие сильных конкурентов; поведение окружающих спортсмена людей, особенно тренера; индивидуальные психические особенности (свойства нервной системы и темперамента). В связи с этим выделяют три вида эмоционального состояния спортсменов: боевая готовность, предстартовая лихорадка и предстартовая апатия [7].

Таким образом, к числу внешних проявлений психического состояния спортсмена перед стартом относятся следующие показатели: изменение мимики, осанки, жестов, поз, общей двигательной активности, деятельности некоторых желез наружной секреции (выделение слюны, пота, слез), изменения в особенностях отдельных движений (их быстроты, силы, направления, координации), а также изменения интонационных характеристик речи и т.д. Каждая форма предстартового состояния спортсмена своеобразно проявляется внешне. В силу этого, по особенностям поведения спортсмена перед стартом, по внешним проявлениям его психического состояния можно судить о том, каков уровень его нервно-психического напряжения, т. е. каково его предстартовое состояние. Приведенная ниже таблица 1 включает наиболее характерные признаки предстартового состояния спортсмена.

В практике спортивной подготовки для оценки уровня нервно-психического напряжения у спортсмена, выходящего на старт соревнований, используется большое количество разнообразных методов. В нашем исследовании мы выбрали наиболее простые методы, достаточно апробированные, несложные в обработке и истолковании, а также не требующие использования сложной и дорогостоящей аппаратуры. Овладение этими методами под силу любому практику (тренеру, врачу, психологу).

Для выяснения вопроса об увеличении или уменьшении предстартовых возбуждений с увеличением спортивной квалификации и спортивного стажа и зависимости их от вида соревнований для исследования были выбраны контрольная и опытная группы гребцов. Для характеристики предстартового состояния у испытуемых групп регистрировались показатели: частота тремора правой руки в течение 30 сек. по методике, описанной С.М. Оя [8] с

использованием электротрениметра; частота пульса на лучевой артерии в течение 60 сек. пальпацией после 3-4 мин. расслабленного положения. Регистрация частоты тремора руки и частоты пульса происходила в тренировоч-

ные дни за 10 минут до тренировки и в дни соревнований за 30-40 минут и за 5-10 минут до старта. По литературным данным, предстартовые сдвиги особенно заметны в последние часы или даже десятки минут до старта [9].

Таблица 1 – Характерные признаки предстартового состояния спортсмена

| Особенности внешнего проявления состояния спортсмена | | | | | | |
|--|---|--|---|---|--|--|
| Форма предстартового состояния | Мимика | Двигательная активность | Физиологические реакции | Голос и речь | Поведение | Взаимосвязь с окружающими |
| Предстартовая лихорадка | Губы сильно сжаты, челюстные мышцы напряжены, частое моргание, движения хаотичные, частая смена поз | Повышенная двигательная активность, торопливость | Выраженное покраснение или побледнение кожи лица, сухость во рту, «гусиная кожа» на плечах и др. Учащенный пульс и дыхание, повышенная потливость | Громкая и быстрая речь, перестройка синтаксического порядка предложений | Проявление капризности, суетливости, резкая смена настроения | Повышенная активность и возбудимость с окружающими |
| Предстартовая апатия | Стонущее выражение лица, улыбки нет, отсутствует жизненная энергия, сонливость, вялость. | Двигательная активность снижена, яркая пассивность | Покраснение лица, появление белых пятен. Дыхание и пульс низкие, повышенная температура. | Растягивающая, тихая, медленная речь | Безразличие к окружающим и низкая собранность. Апатия, плохое настроение, нежелание выступать на соревнованиях | Сниженная активность с окружающими и нежелание общения |
| Боевая готовность | Сильных изменений в мимике нет. Отличается более строгим лицом | Отличный контроль за своими двигательными действиями | Незначительное покраснение кожи лица | Более громкая и быстрая речь | Поведение не изменяется. Полный контроль своего сознания | Обычное общение и восприятие окружающей действительности |

Наравне с изложенным, проводилось и педагогическое наблюдение над поведением спортсменов, фиксировались их разговоры, проводился специальный опрос для выяснения их предстартового состояния.

Анализ полученных данных показал, что представленные количественные параметры можно охарактеризовать следующим образом. На начальном этапе исследования из 14 гребцов опытной группы один был отнесен к состоянию боевой готовности, восемь – к состоянию предстартовой лихорадки и пять – к состоянию предстартовой апатии. Изучение динамики контрольной группы дало примерно такие же данные, как и в опытной группе. Результаты

обеих групп до педагогического эксперимента представлены на рисунке 1.

На начальном этапе эксперимента все гребцы опытной и контрольной групп имели одинаковые предстартовые состояния. Проведенный эксперимент посредством педагогических наблюдений подготовленности высококвалифицированных гребцов указал на большое количество ошибок при выступлениях на соревнованиях высокого ранга. Ухудшение физических и психических показателей свидетельствует о наступлении переутомления, что говорит о недостаточной функциональной подготовленности гребцов. Также одной из причин не-

достаточного уровня физической и психической подготовленности высококвалифицированных гребцов, на наш взгляд, являются нерациональ-

ное планирование нагрузок в ходе тренировок и отсутствие контроля за их уровнем и эффективностью учебно-тренировочного процесса.

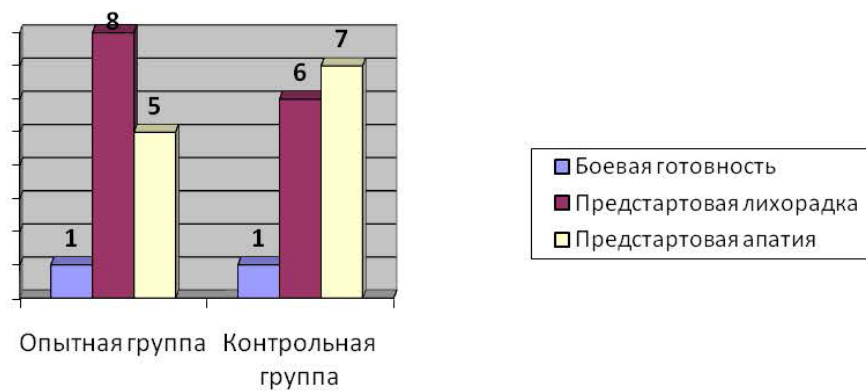


Рисунок 1 – Диаграмма показателей распределения гребцов по формам предстартового состояния до педагогического эксперимента

Предстартовые состояния эмоционального возбуждения часто возникают задолго до соревнований. Это требует организации и проведения мероприятий, направленных на уменьшение психической напряженности. В данном исследовании применялись такие методы воздействия на спортсмена как: психическая саморегуляция, изменение направленности сознания, снятие психического напряжения путем разрядки, использование дыхательных и физических упражнений и др. Эти способы регуляции применялись выборочно и согласно индивидуальным особенностям гребцов. Как показал эксперимент, во многих случаях наиболее эффективнее не отвлекать внимание гребца от предстоящей деятельности, а наоборот, переключить его внимание, мышечную деятельность от мучительных раздумий на отвлекенную сторону работы, осмысление трудностей через их анализ, уточнение инструкций и заданий, проверку и опробование спортивных снарядов, мысленное повторение упражнения.

Во многих случаях снятие напряженности может быть осуществлено за счет замещающей деятельности. Типы разрядки нервного напряжения у разных спортсменов различны: одни разряжаются через двигательные акты, другие – через речь.

В качестве физического способа разрядки могут использоваться разминка и проведение ОФП. При апатии вышеуказанные способы могут привести спортсмена в состояние боевой готовности, а при чрезмерном возбуждении – к состоянию предстартовой апатии. Следует отме-

тить, что при очень резко выраженных предстартовых реакциях разминка еще больше увеличивает возбуждение. Следовательно, необходимо учитывать индивидуальные показатели гребца с подбором соответствующих методов воздействия как на его физическую сторону, так и на психическую. При регулировании сильного психического возбуждения необходимо обеспечить «золотую середину».

Регулирующий эффект разминки или ОФП нами определялся качеством и видом используемых для гребцов упражнений: чем больше разминка похожа на упражнения предстоящего соревнования, тем больше она увеличивает предстартовое возбуждение. Предварительная же работа, отличающаяся по характеру от предстоящей деятельности, уменьшала возбуждение гребца. Было выявлено, что для снятия у гребцов возникшей напряженности наиболее целесообразно комплексно применять разминку, ОФП и методы аутогенной тренировки. Эффективным явилось и применение разных режимов дыхания. Меняя и чередуя дыхание, спортсмен способен изменять свой режим психической деятельности. В ходе наблюдений с применением дыхательных упражнений выявлено, что они являются одним из простых и надежных методов регуляции психических состояний гребцов.

Таким образом, предложенные нами методические приемы в изменении предстартовых состояний гребцов дали следующие результаты. По итогам регистрации частоты тремора руки и частоты пульса, осуществляемых за 40-30 мин. и

за 10-5 мин. до старта, произошли положительные сдвиги в показателях психической деятельности гребцов. Предстартовые сдвиги особенно заметны в последние десятки минут до старта. Так, у 14 гребцов, принявших участие в эксперименте, предстартовые реакции чаще всего возникали непосредственно перед стартом (41,3%) или за 1-2 часа до старта (42,8%). Предстартовое состояние изменялось и в процессе подготовки к соревнованиям. Данное обстоятельство учитывалось и своевременно оказывалась поддержка спортсмену. Также было выявлено, что те греб-

цы, которые были отнесены к таким формам предстартовых состояний, как предстартовая лихорадка и стартовая апатия, имели меньшие физические результаты, чем на тренировках.

При анализе полученного материала выявляется четко выраженная зависимость в том, что предстартовые состояния гребцов во многом влияют на результативность выступлений на соревнованиях. Итоги исследования опытной и контрольной групп после проведения педагогического эксперимента представлены на рисунке 2.

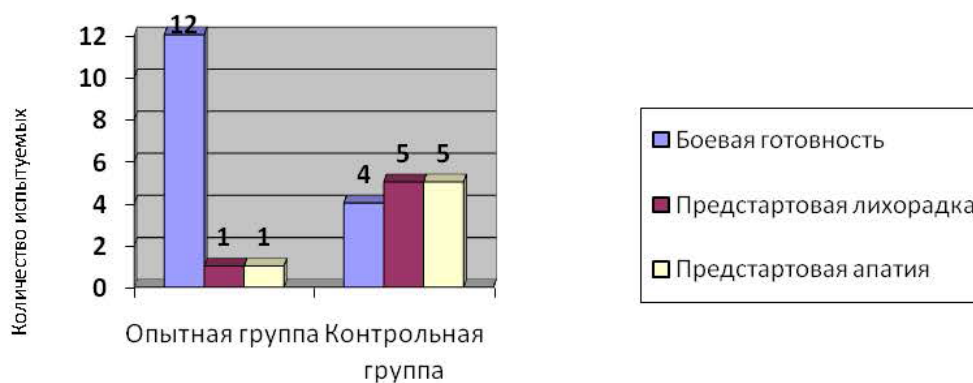


Рисунок 2 – Диаграмма показателей распределения гребцов по формам предстартового состояния после педагогического эксперимента

Анализ полученных данных показал, что на начальном этапе исследования из семи гребцов опытной группы один был отнесен к состоянию боевой готовности и по три гребца в группы с предстартовой лихорадкой и предстартовой апатией. Изучение динамики показателей контроль-

ной группы выявило примерно такие же данные, как и в опытной группе.

Все собранные цифровые данные подвергались обработке согласно стандартной математической статистики [10]. Статистические данные представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Изменение спортивных показателей на Чемпионате Азии у гребцов в процессе исследования при прохождении дистанции на байдарках и каноэ (Китай, г.Шанхай, 15-18.10.2017 г.К-1, К-2, К-4; С1, С2, С4) (n=28)

| Ф.И. спортсмена | Дистанция (м); виды программ | | | P |
|--------------------------|------------------------------|-------|-----------------|-------|
| | 200 м | 500 м | 1000 м | |
| МСМК/ контрольная группа | | | | |
| А.Е. | | | 3,32,03/3,33,23 | >0,05 |
| Х.Т. | | | 3,31,23/3,34,34 | >0,05 |
| К.В. | | | 3,31,03/3,31,23 | >0,05 |
| Е.А. | | | 3,32,43/3,33,04 | >0,05 |
| МСМК/ опытная группа | | | | |
| Е.С. | | | 3,33,03/3,32,01 | <0,01 |
| Е.Т. | | | 3,31,23/3,30,12 | <0,01 |

| | | | | |
|-------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-------|
| С.Н. | | | 3,32,34/3,32,01 | <0,01 |
| М.А. | | | 3,31,23/3,30,12 | <0,01 |
| МС/ контрольная группа | | | | |
| Л.И. | | 1,43,03/1,45,05 | | >0,05 |
| Г.М. | | 1,46,05/1,47,23 | | >0,05 |
| Р.Б. | | 1,43,18/1,44,45 | | >0,05 |
| Е.С. | | 1,44,15/1,45,33 | | >0,05 |
| МС/ опытная группа | | | | |
| К.В. | | 1,44,55/1,44,08 | | <0,01 |
| М.А. | | 1,43,53/1,43,05 | | <0,01 |
| Л.И. | | 1,45,05/1,44,23 | | <0,01 |
| А.А. | | 1,44,47/1,43,03 | | <0,01 |
| КМС/ контрольная группа | | | | |
| Х.Ф. | 0,43,15/0,43,54 | | | >0,05 |
| Ж.Л. | 0,41,55/0,42,12 | | | >0,05 |
| Т.С. | 0,40,06/0,40,17 | | | >0,05 |
| И.Д. | 0,43,15/0,44,14 | | | >0,05 |
| Н.В. | 0,40,35/0,41,19 | | | >0,05 |
| К.Т. | 0,42,35/0,43,05 | | | >0,05 |
| КМС/ опытная группа | | | | |
| Р.Б. | 0,41,55/0,40,34 | | | <0,01 |
| А.Х. | 0,40,54/0,40,03 | | | <0,01 |
| К.К. | 0,41,54/0,39,41 | | | <0,01 |
| Г.М. | 0,43,35/0,42,31 | | | <0,01 |
| Ж.Д. | 0,39,56/0,39,18 | | | <0,01 |
| И.К. | 0,42,14/0,41,19 | | | <0,01 |

К концу основного этапа эксперимента, по сравнению с его началом, испытуемые опытной группы статистически достоверно улучшили свои показатели физических и психических результатов ($P < 0,01$).

Сравнительный анализ исходных и конечных результатов соревновательной деятельности гребцов на байдарках и каноэ высокой квалификации констатирует, что в процессе исследования наиболее достоверные изменения произошли в опытной группе физической и психической подготовленности. В результате проведенного педагогического эксперимента получено существенное улучшение всех показателей физической и психической подготовленности спортсменов опытной группы. Полученные данные характеризовались оптимальной степенью нервного и эмоционального возбуждения у гребца, ощущались подъем

сил, энергии и активности, у него возникало своеобразное вдохновение, в то время как у гребцов контрольной группы подготовленность осталась примерно на исходном уровне.

Заключение. В результате проведенного эксперимента в опытной группе у гребцов выявились более устойчивые признаки предстартового состояния и они были отнесены в группу боевой готовности. В контрольной же группе особых изменений не наблюдалось. Снижение ранговых показателей гребцов контрольной группы выявило ухудшение результата по отношению к спортсменам опытной группы. Это подтвердило увеличение рангов спортсменов опытной группы. Полученные данные подтвердили положительное влияние разработанной методики. Уверенное владение тренерами знаниями о важности правильного

формирования методики двигательной деятельности обеспечило повышенный интерес гребцов к потребности в самопознании и самосовершенствовании.

Литература

1. Гренадерова М.А., Хаустов С.И., Жарменов Д.К. Формирование двигательной деятельности гребцов в соответствии с их возрастными особенностями // Матер. Всемирной зимней науч. конф. ФИСУ: Инновации–Образование–Спорт. «Университетский спорт: здоровье и будущее общества» – Алматы: КазАСТ, 2017. – С.277 – 281.
2. Бабушкин Г.Д. Психологическая подготовленность и успешность выступления на соревнованиях высококвалифицированных спортсменов // Теория и методика физической культуры. – Алматы, 2016. – №3. – С.46-53.
3. https://www.researchgate.net/publication/318041657_Improvement_of_the_physical_preparedness_of_canoe_oarsmen_by_applying_different_modes_of_training_loadsPITYN MARYAN. Improvement of the physical preparedness of canoe oarsmen by applying different modes of training loads // Journal of Physical Education and Sport. Publishedonline: June 30, 2017.
4. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2012. – 352 с.
5. Жарменов Д.К. Оптимизация предстартовых состояний гребцов на байдарках и каноэ // Теория и методика физической культуры. – Алматы, 2017. – №2. – С.40-44.
6. Желдыбин Ю.А. Этапный педагогический контроль за специальной физической подготовкой высококвалифицированных гребцов на байдарках: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 1982. – 20 с.
7. Бабушкин Г.Д. Переносимость психической нагрузки и ее влияние на результативность соревновательной деятельности спортсменов / Г.Д. Бабушкин, Е.А. Скорук // Омский научный вестник. – 2014. – № 3. – С.171-174.
8. Оя С.М. Психологические вопросы предстартовых состояний // Психология и современный спорт. – М., 1973. – С.206-217.
9. Бабушкин Г.Д., Шумилин А.П., Чикуров А.И., Соколов А.Н. Влияние психологической готовности на предстартовое состояние и результативность соревновательной деятельности // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 3. – С.13-19.
10. Врублевский Е.П., Лихачева О.Е., Врублевская Л.Г. Выпускная квалификационная работа: подготовка, оформление, защита: учебное пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – С.101-132.

ФИЗИЧЕСКОЕ
ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ



Алимханов Е., Келгенбаев Е., Бақаев Б., Жартыбаев А., Байзакова Н.О.

Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Қазақстан, Алматы қ.

ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ ХАЛЫҚ ОЙЫНДАРЫ МЕН СПОРТЫН ТОПТАУ, ЖҮЙЕЛЕУДІҢ ТЕОРИЯЛЫҚ ҚАЛЫПТАСУЫ

Алимханов Елемес, Келгенбаев Ермек, Бақаев Біржан,
Жартыбаев Аманғали, Байзакова Нұржамал

Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортын топтау, жүйелеудің теориялық қалыптасуы

Аңдатпа: Мақалада қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортын топтау, жүйелеуге байланысты орындалған отандық және шетелдік зерттеушілердің еңбектерін сараптау арқылы, осы мәселенің теориялық қалыптасуына талдау жасалады. Ойындарды топтау, жүйелеудің өзіне тән ерекше талаптарының болатындығын көрсете келіп, уақыт өте келе, теориялық және практикалық талаптардың негізіне сай, ойындарды жүйелеу мен топтауды жетілдіріп отыру тиімді болатындығы көрсетіледі. Ұлттық ойындар мен спортты жүйелеу, топтау арқылы білім беру саласында, оқыту, үйрету, жаттықтыру жұмыстары сапасын арттыруда, мамандар арасында ортақ түсінушіліктің қалыптасуына, ғылыми зерттеулерде бірізділіктің болуына жетуге болатындығы көрсетіледі. Мақала, қазақтың ұлттық ойындары мен спортының теориялық және тәжірибелік тұрғыдан жетілуіне бағытталған.

Түйін сөздер: ұлттық халық ойындары, жүйелеу, топтау, бірізділік, сапа.

Алимханов Елемес, Келгенбаев Ермек, Бақаев Біржан,
Жартыбаев Аманғали, Байзакова Нұржамал

Становление классификации и систематики народно-национальных игр и спорта

Аннотация. В статье рассматриваются основы теоретического становления классификации и систематизации национальных игр и спорта. Проводится анализ работы зарубежных и отечественных исследователей по национальным играм казахов. В работе указывается необходимость проведения таких исследований, так как это повышает качество подготовки физкультурных кадров, научно-исследовательских работ, учебно-тренировочной деятельности, вносит вклад в систему преподавания национальных игр в школах и других образовательных учреждениях, в пропаганде использования народно-национальных игр среди населения, в использовании национальных игр в массовом спорте. Обосновывается необходимость совершенствования классификации и систематизации национальных игр и спорта, соответствующих современному миру и текущему времени для улучшения теоретического и практического применения.

Ключевые слова: народно-национальные игры, систематизация, классификация, последовательность, качество.

Alimkhanov Yelemes, Kelgenbayev Yermek, Bakayev Birzhan,
Zhartynayev Amanqali, Baizakova Nurzhamal

The theoretical formation in grouping and systematization of the Kazakh national games and sport

Abstract. The article considers the foundations of the theoretical formation of classifications and systematization of national games and sports. The analysis of work of foreign and domestic researchers on national games of Kazakhs is analyzed.

The work indicates the need for such studies which improves the quality of physical culture, scientific research, training, contributes to the teaching of national games in schools and other educational institutions, in the propaganda and use of national-national games among the population, in the use of national-national games in mass sports. The article is aimed at improving the classification and systematization of national games and sports, corresponding to the modern world and the current time for improving theoretical and practical applications.

Key words: National games, systematization, grouping, sequence, quality.

Зерттеу мақсаты. Ұлттық халық ойындарының және спортының топталуы, жүйеленуінің теориялық тұрғыдан қалыптасуын зерттеу.

Зерттеу жұмысының өзектілігі. Ұлттық ойындардың ел арасында кең тарауына байланысты және әр ойынның мазмұны мен мақсаттарының әртүрлі болуы, осы уақытқа дейін елімізде ойындар туралы ортақ түсінік қалыптаспауы салдарынан, топталып, жүйеленбеген ойындарды тәжірибелік тұрғыдан өмірде қолдануда, білім беру саласында, мемлекеттік құжаттарда, ақпарат құралдарында, оқулықтарда, сөйлеу тілімізде осы мәселе бойынша бірізділікті қамтамасыз ету үлкен өзекті мәселе болып отыр.

Зерттеу әдістемелері.

1. Отандық және шет елдік ғылыми-зерттеу әдебиеттерін талдау;

2. Ұстаздар, жаттықтырушылар, тәрбиешілер пікірлерін жинақтау.

Кіріспе. Әр халықтың ұлттық ойындары мазмұнында белгілі бір мақсаттары мен әлеуметтік-психологиялық тұрғыдан ерекше қасиеттері болады. Барлық халықтардың ұлттық ойындары ғылыми тұрғыдан зерттеу объектісі болып табылады.

Дене тәрбиесі және спорт саласында ойындарды топтау, жүйелеу оларға атау беру де зерттеулер мен талдауларды қажет етеді. Ойындарды топтау, жүйелеу оларға атау беру маман кадрлар даярлау, саланы басқару жұмыстарында, спорттық жарыстар өткізу кезінде, заңдар мен шешімдер қабылдауда, спорттық арбитраж жұмыстарында бірізділікті қамтамасыз етіп, мамандар арасында ортақ түсіністік қалыптастырады. Ойындарды жүйелеу, топтау сөздіктер мен анықтамаларда, ғылыми-зерттеу жұмыстарында, экономикалық, қаражат жоспарлауда көптеп қолданылады. Ойындарды топтау, жүйелеу ойындарды тәжірибеде ұтымды пайдалану, тиімді таңдауды іске асырады.

Ойындарды топтау, жүйелеу оларға атау беру отандық ортақ түсінік, ортақ термин қалыптастыруға, оқыту, зерттеу, үйрету жұмыстарында бірізділіктің болуын қамтамасыз етеді. Ойындарды топтау, жүйелеу атау беруде ортақ түсінік пен бірізділіктің болмауы салдарынан мемлекеттік құжаттарда, ақпарат құралдарында, оқулықтарда, сөйлеу тілімізде бір ұғымды әртүрлі қолдану, әртүрлі атау беру жиі орын алуда.

Ұлттық ойындардың ел арасында кең тарауына байланысты бір ойынның әр жерде әртүрлі

тәртіппен ойналуы және атауларының әртүрлі болып келуі жиі кездеседі. Осы жағдайды ескере келіп ойындарды бір жүйеге келтіру, топтау және атау беру мәселесі шығады. Топталып, жүйеленбеген ойындарды тәжірибелік тұрғыдан қолдануда, ережесін айқындауда көп кедергілер пайда болады.

Ойындарды жүйелеу арқылы оларды қолдану кезінде ойнаушыларды жынысына, жасына қарай бөлу, олардың дене-күш даму ерекшелігін, мінез-құлқын ескеру арқылы ойнаушыларды топқа бөлу, оқу-жаттығу кезінде берілетін жүктемелер мен демалу ұзақтығын анықтау, жыл мезгіліне бөлу сияқты қажетті шараларды іске асыруға мүмкіндік туады.

Ойындарды жүйелеу, топтау, барлық ақпаратты бір жерге жинақтауға және осы ақпаратты ғылыми және тәжірибелік тұрғыдан пайдалануға мүмкіндік береді.

Қарапайым түрде топтауға мысал ретінде балаларды жастарына қарай бөлуді алуға болады. Мысалы, ойынға 5 жастағы балаларды жұмылдыруды алайық. Топқа осылай бөлу балалардың жас мөлшерлерін ескергенімен оларды жыныстарына қарап бөлуді ескермейді. Топтар арасындағы ұқсастық бір-біріне өте жақын болуымен ерекшеленеді.

Ойындарды жүйелеу, балаларды топқа бөлу ойынды үйрету әдістемесін жетілдіруге көмектеседі. Ойын топтары арасында айырмашылықтар неғұрлым көп болса, ойынды меңгеру әртүрлі деңгейде өтіп, қиындықтар туындайды.

Ойындарды топтау белгілі бір барлығына ортақ белгілеріне қарай топтауды іске асырады, мысалы жүгіру ойындары, секіру ойындары, ұлдар немесе қыздарды жеке топтау сияқты ортақ ұқсастықты қамтамасыз етіледі. Топтау ойнаушыларды жас ерекшеліктеріне қарай бөлу, олардың дене-күш ерекшеліктерін, мінез-құлқтарын ескеру, сабақ барысында оқу-жаттығу кезінде берілетін жүктемелер мен демалу ұзақтығын анықтау сияқты қажетті шараларды іске асыруға мүмкіндік береді.

Зерттеу нәтижелері. Қазақ халқының мәдениеті мен этнографиясына зор үлес қосқан зерттеуші А. Диваев ұлттық ойындарды жинаумен қатар, ойындарды ойнаушы адамдардың жас ерекшеліктеріне қарай топтап көрсетеді. Мысалы, ол ойындарды жеті жасқа дейінгі балалар ойыны, жеті жастан он бес жас аралығындағы жасөспірімдерге арналған ойындар, он бестен отызға дейінгі ересектер ойыны деп бөліп қазақ ойындарын топтауда бірінші теориялық ұсыныс жасайды.

Осыны негізге ала отырып қазақтың ұлт ойындарын үш топқа бөлген. Бірінші топқа, сәбилер ойыны деп ат қойып, баланың дүниеге көкарасын қалыптастыратын ойындарды жатқызады. Екінші топтағы ойындарды бозбалалар ойыны, үшінші топтағы ойындарды жігіттер ойыны деп атайды да, осы топқа жататын ойындардың өзін үш топқа бөліп:

- қоғамдық өмірге байланысты;
- жедел қимылды ойындары;
- спорттықмаңызы бар ойындардепатайды

[1, 67-68 бб.].

А. Диваевтың бұл еңбегін ұлттық ойындарды тұңғыш рет классификациялық бөлініс жасалған еңбек деп тануға болады.

Академик Ә. Марғұлан «қазақтар құс атаулыны бір-біріне қарама-қарсы екі үлкен топқа – желбесін құстар және тұяқты құстар деп бөледі.

– Етін жеп, мамық жүнін кәдеге жарататын қазақтар «желбесін құстар» деп атаған, бұл құстарға су құстары мен суға жүзе алмайтын қыр құстарын жатқызады.

– Тұяқты құстар тобындағыларға қыран құстарды жатқызады. Оларды қолға көндіріп аң алатын «қыран заттылар» немесе аушы құстар және «керексіз заттылар» деген екі топқа бөледі. Құсбегілікте қолданылатын құстарды үлкен аушы құстар және кішірек қыран құстар деп екі түрге бөледі» [2].

Қазақтың қару-жарағын зерттеуші Қалиолла Ахметжан садақ оқтары, оқ ұшының формасы және жасалу материалдарына байланысты топқа, жебе басының пішініне байланысты типке, қимасына байланысты нұсқаға бөледі.

Жебелерді түр-түстеріне қарай, жебелерді – сырлы жебе, сұр жебе, сары жебе, ақ жебе, көк жебе, қызыл жебе т.б. деп атайды.

Жебелердің сабының түрлеріне және жасалған материалдарына қарай: «қу жебе», «қайың оқ», «тобылғы сапты», «қамыс оқ», «ағаш оқ», «ши оқ», «темір оқ», кейінгі кезде жаңа материалдарды қолдануға байланысты жаңа атаулары кездеседі.

Жебенің басындағы оқтар жасалған темірлеріне немесе заттарына қарай – темір оқ, болат оқ, ағаш оқ, сүйек оқ, тас оқ деп бөледі.

Жебеге қадалған қауырсын түрлеріне қарай – «екі қанатты», «төрт қанатты», «сары жүн оқ», «қауырсын жебе», «үкілі оқ», «қарға жүнді», «күшіген жүнді» т.б. Оқтың қауырсын байлаған жағын «масақ» деп бөледі.

Жебе ұштарындағы оқтардың жасалу түрлеріне қарай – «екі қырлы», «төрт қырлы», «алты қырлы», «доғал оқ», «қозы жауырын»,

«томар оқ», «істік оқ», «әндіген», «тіз оқ», «қадау оқ», «аңғау оқ», «айыр оқ», «ақмандай оқ» деп бөледі.

Оқты қолдану міндеттеріне, қызметіне қарай – «сауыт бұзар», «көбе бұзар», «ақ берен», «сарнама», «ысқырғыш», «жез айыр», «аңғаусын» т.б. деп бөледі. Жебенің сабының ұзындығына қарай – «сай кез оқ», «кез оқ», «он екі тұтам оқ» деп бөледі. Садақты ату, қолдану жағдайларына қарай – түрегеліп тұрып ату, тізерлеп ату, жатып ату, арқасында жатып ату, ат үстінде ату т.б. түрлеріне бөлінеді.

Садақтарды жасалу түрлеріне және орнына қарай – «Сақ садағы», «Ғұн садағы», «Түркі садағы», «Монғол садағы», «Қазақ садағы», «Саржа садақ» т.б. деп бөледі [3].

Зерттеуші Е. Алимханов балуандар күресін ел арасында қазақ күресі, күресу, белдесу, шалыс, алысу, жекпе-жек, арысқа шығу, күш сынасу, сайысу деп атайтындығын көрсете келе, балуандарды дәрежесіне қарай: «Бас балуан, Түйе балуан, Атан балуан, Нар балуан, Өгіз балуан, Кеуде балуан, Сұңқар балуан, Тархан, Толағай балуан, Арыстан балуан, Барыс балуан, Сұңқар балуан» деп атап топтарға бөледі [4].

Сағындықов Е. «Қазақтың дидактикалық ойындарын сабаққа пайдаланудың кейбір жолдары» атты еңбегінде ұлттық ойындарды негізгі үш топқа бөледі:

- ойын сауық ойындары;
- оймен келетін ойындар;
- дене шынықтыру мен спорт ойындары деп топтайды [5].

М. Гуннер қазақтың ұлттық ойындарын:

- жалпы ойындар;
- қарсыласу мен күресу сипатындағы ойындар;
- ашық алаңқайдағы ойындар;
- қыс мезгіліндегі ойындар;
- демалыс ойындары;
- ат үстіндегі ойындар;
- аттракциондық-көрініс ойындар деп топтайды [6].

Дене тәрбиесі мен спорт саласының ғалымы, педагогика ғылымдарының докторы, профессор М. Таникеев ұлттық ойындарды төмендегідей топтарға бөледі:

- қазақтың халық ойындары;
- спорттық ойын түрлері;
- ат үстінде ойналатын ойын түрлері [7].

Ұлттық ойындарды зерттеген ғалым Б. Төтенаев ұлттық ойындарды төмендегідей негізгі 2 жүйеге және топтарға бөліп көрсетеді:

1. Салт-дәстүрлер негізіндегі ұлттық ойындар, оларға:

- мерекелік ойындар;
- дәстүрлі халық ойындары;
- халықтың тұрғылықты жеріне байланысты әдет-ғұрып дәстүрмен ұштасқан ұлттық ойындары.

2. Жастар және қозғалмалы ойындар, оларға:

- бір-үш жасқа дейінгі бала ойыны, бесік жыры негізінде;
- табиғат аясында ойналатын ұлттық ойындар;
- жан-жануарға еліктеп ойнайтын ұлттық ойындар;
- затпен, ойын құралы арқылы ойналатын ұлттық ойындар;
- ойын құралынсыз ойналатын ойындар деп бөледі.

Б. Төтенаевтың осы топтауларынан біз «Салт-дәстүр негізіндегі ұлттық ойындар» мен «Жастар және қозғалмалы» ойындар арасында мазмұны жағынан бір-бірімен ауысудың көп екендігін байқауға болады [8].

Ғалым Ә. Бүркітбаев ұлттық ойындардың тәрбиелік мәніне баса көңіл бөле отырып ойындарды «Өзін-өзі және өзінің қабілетін бөлу ойындары» деп екіге топтайды [9].

Ұлттық ойындарды зерттеуші п.ғ.к. Ж.М. Төлегенов төмендегідей топтарға бөледі:

- қимыл жылдамдылығын, ептілікпен үйлесімділікті дамытуға бағытталған ұлттық ойындар;
- күшті, төзімділікті дамытатын ұлттық ойындар;
- зейін мен қыймыл тездігін тәрбиелейтін ойындар;
- лақтыру қимылын дамытатын ойындар;
- негізгі қимылдық сапаларды дамытуға байланысты ойындар.

Біз бұл топтаулардан көретініміз Ж. Төлегенов ойындарды адамның қозғалыс және дене күш қабілеттері түрлеріне қарай бөліп топтайды [10].

Ғалымдар А. Құралбекұлы мен С. Әкімбайұлы қазақтың ұлттық ойындарын тұлғалық-салауаттық деп жүйелеп, оларды төмендегідей топтарға таратады:

- еңбек тұрмыс ойындары;
- дене шынықтыру спорт ойындары, оларды:
 - жедел денешынықтыру спорт ойындары;
 - баяу қимылды дене шынықтыру спорт ойындары;
- ойлау арқылы орындалатын ойындар [11].

Зерттеуші Б. Мендалиев ұлттық ойындарды:

- мазмұнды сюжетті ойындар;
- сюжетсіз ойындар;
- қызықтырғыш ойындар тобына бөледі.

Б. Мендалиевтің бұл топтауы, мектеп жасына дейінгі балаларға қолдануға қолайлы екендігін көруге болады [12].

Зерттеуші Т.Ж. Бекпатчаев ұлттық ойындарды 10 топқа бөліп көрсетеді:

- ойыншықтармен ойналатын ойындар;
- лақтыру, жүгіру және секіру элементтері қатынасатын ойындар;
- күрес және қарсыласу элементі кездесетін ойындар;
- көзді байлап ойналатын ойындар (бағдарлай білуді дамыту);
- аланда ойналатын ойындар (кешке, түнде өткізіледі);
- суда ойналатын ойындар;
- әскери-өнерлік ойындар;
- столда ойналатын ойындар;
- ат-спорты ойындары;
- аттракциондар ойыны деп бөліп, ойнаушыларды жасерекшеліктеріне қарай «балалар ойыны», «үлкендер ойыны» деп екі жүйеге бөледі [13].

Зерттеуші Н.К. Ахметов ойындарды табиғи және жасанды ойындар деп бөледі. Табиғи ойындарды спорттық және құмарлық ойындар деп, жасанды ойындарды академиялық (оқытушылық) ойындар деп жүйелеп, оны тағы екіге топқа бөліп көрсетеді:

- иммитациялық ойындарды рөлдік ойындар, жобалау ойындары, іскерлік ойындары деп үшке бөледі;
- иммитациялық емес (оқытушылық) ойындарды: символдық және крассвордтар, ребустар деп бөледі [14].

Шақимшарип Ыбыраев өзінің «Соқыр теке» кітабында ойындарды қолданатын материалдарына, атқаратын қызметіне, айтылу формасына қарай: ойын жырлары, айтыс ойындар және ойындар деп топтап, қазақ халқының ойын фольклорының пайда болуы, дамуы, таралу жолдары, ойындардың халық психологиясы, тұрмыс тіршілігі, әдет-ғұрпына әсерін зерттеу маңызды жұмыстар екендігін атап көрсетеді [15].

Аюбай Құралұлы «Қазақ дәстүрлі мәдениетінің анықтамалығы» атты сөздікте ұлттық ойын түрлерін аңға байланысты ойындар, малға байланысты ойындар, түрлі заттармен ойналатын ойындар, зеректілікті, ептілікті және икемділікті қажет ететін ойындар және

соңғы кезде қалыптасқан ойындарға топтайды [16].

Профессор Е. Алимханов қазақтың ұлттық ойындары мен спортын жүйелеу, топтаудың өзіндік үлгісін ұсынады. Бұл жүйелеудің басты ерекшелігі ойын түр-лерін:

- қазақтың дәстүрлі еңбек-тұрмыс, салт, ойын-сауық ойындары;
- ережесі қалыптасқан, бекітілген спорттық ойын түрлері;
- жаңадан қалыптасқан ойындар;
- ермек ойындарды жеке;
- ойын аттары белгілі бірақ ойын мазмұны ұмытылған түрлеріне бөліп, оларды бөлек қарастырып, жеке топтап, ғылыми айналысқа енгізеді.

Бұлай жүйелеу мен топтаудың басты мақсаты, қазақтың дәстүрлі еңбек-тұрмыс, салт, ойын-сауық ойындарын біріктіре отырып, болашақта спорт түріне айналған ойын түрлерін, дерек көздерден және ел арасынан табылған ойындарды және жаңадан қалыптасқан ойындарды топтарға қосып отыруға жол ашу болып табылады.

Профессор Е. Алимханов бойынша қазақтың ұлттық ойындары және спортын жүйелеу бағыттары:

- қазақтың дәстүрлі еңбек-тұрмыс, салт, ойын-сауық ойындары;
- мал, жан-жануарларды қолданып немесе соларға еліктеу ойындары;
- ережесі қалыптасқан, бекітілген спорттық ойын түрлері;
- жаңадан қалыптасқан ойындар;
- ермек ойындар;
- дерек көздерде және халық арасында аттары бар, бірақ мазмұны әзірге белгісіз ойындар.

Қорытынды.

1. Жоғарыда келтірілген ұлттық ойындарды топтау, жүйелеуге арналған еңбектерді сараптай отырып елімізде ұлттық ойындарды топтау, жүйелеуге бағытталған жұмыстардың бар екендігін және олардың түрлері мен мақсаттарының да әртүрлі бағытта болғандығын көруге болады.

2. Қазақтың ұлттық ойындары мен спортын жүйелеу, топтау білім беру, оқыту, үйрету, жаттықтыру жұмыстары сапасын арттыруға, мамандар арасында ортақ түсінушіліктің болуына, ғылыми зерттеулерде бірізділікті қалыптастыруға үлкен септігін тигізеді. Уақыт өте келе, теориялық және тәжірибелік талаптардың негізіне сай ойындарды жүйелеу мен топтауды сараптап жетілдіріп отыру тиімді болатындығын көруге болады.

3. Ұлттық халық ойындар туралы жазылған ғылыми-зерттеу еңбектерде ойындарды топтастыру төмендегідей негізгі 24 бағыттарға бөлінген.

Оларға:

1. Ойын-сауық ойындары.
2. Ой-зейін, интеллектуалды ойындар.
3. Тұрмыс-салт, дәстүрлік ойындар.
4. Мазмұнда діни ұғымдары бар ойындар.
5. Мерекелік ойындар.
6. Еліктеу ойындары.
7. Нәресте-бала ойындары.
8. Жастар ойындары.
9. Ересектер ойындары.
10. Қызықтырғыш ойындар.
11. Әскери ойындар.
12. Ойыншық ойындары.
13. Рөлдік ойындар.
14. Еңбек-тұрмыс ойындары.
15. Жануарлар дүниесіне байланысты ойындар.
16. Ән, жыр, музыкамен ойналатын ойындар.
17. Жыл мезгілдер ойындары.
18. Спорт ойындары.
19. Затпен және затсыз ойналатын ойындар.
20. Жаңадан, қазіргі уақыттағы құрастырылған ойындар.
21. Той ойындары.
22. Қазақтың дәстүрлі еңбек-тұрмыс, салт, ойын-сауық ойындары.
23. Дереккөздерде және халық арасында аттары бар, бірақ мазмұны әзірге белгісіз ойындар.
24. Ермек ойындар.

Жоғарыдағы 24 бағыттағы топтастыруларды жүйелей келе, ойын мазмұндарына байланысты барлығына ортақ төмендегідей топтарға біріктіруге болады деп санаймыз:

1. Қазақтың дәстүрлі еңбек-тұрмыс, салт ойын-сауық ойындары;
2. Ережесі қалыптасқан, бекітілген спорттық ойын түрлері;
3. Ой-зейін, интеллектуалды ойындар;
4. Жаңадан қалыптасқан ойындар;
5. Ермек ойындар.

Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортын жүйелеуді негізгі 5 бағытқа бөлу арқылы біз білім беру саласында, мамандар даярлауда, жаттықтыру сапасын арттыруда, мамандар арасында ортақ түсінушіліктің болуына, ғылыми зерттеулерде бірізділікті қалыптастыруға мүмкіндік аламыз.

Әдебиеттер

1. Диваев А. Этнографиялық еңбектері. – Алматы: Өлке, 1992. – 79-82 бб.
2. Марғұлан Ә. Саят құстары және олардың жаратылыстағы ерекшеліктері //Егемен Қазақстан. – 2006. – 22 ақпан. – 9 б.
3. Ахметжанов Қ. Жараған темір кигендер. – Алматы: Дәуір, 1996. – 52-53 бб.
4. Алимханов Е. Қазақтың балуандық өнері. – Алматы: Атамұра, 2008. – 18-23 бб.
5. Сағындықов Е. Қазақтың ұлттық ойындары. – Алматы: Рауан, 1991. – 144 б.
6. Гуннер М., Рахимкулов М. Краткий сборник казахских народно-национальных видов спорта. – Алма-Ата: Казгосиздат, 1949. – 67с.
7. Таникеев М. Казахские национальные виды спорта. – Алма-Ата: Казгосиздат, 1957. – С. 61.
8. Төтенаев Б.Ә. Қазақтың ұлттық ойындары. – Алматы: Ғылым, 1978. – 94 б.
9. Бүркітбаев Ә. Спорттың ұлттық ойын түрлері және оның тәрбиелік мәні. – Алматы: Жалын, 1978. – 89 б.
10. Тулегенов Ж.М. Внедрение казахских национальных форм и средств физического воспитания в современный педагогический процесс: автореф. ...канд. пед. наук: 13.00.01. – Алма-Ата, 1982.– С.13-15.
11. Құралбекұлы А., Әкімбайұлы С. Оқушылар дене шынықтыруының этнопедагогикалық негіздері. – Алматы: ҚазСТА, 2000. –151 б.
12. Мендалиев Б.М. Ұлттық халық ойындарын мектеп жасына дейінгі балалардың дене шынықтыру сабағында қолдану: дис. ... пед. ғыл. канд. – Алматы, 2009.– 123 б.
13. Бекбатчаев Т.Ж. Применение традиционных казахских народных игр и упражнений в системе физического воспитания в школе: автореф. ... канд. пед. наук. – Алматы, 1981.– С.25.
14. Ахметов Н.К. Теория и практика игрового обучения подготовке учителя: автореф. ...докт. пед. наук. – Алматы, 1996. – С.11-12.
15. Ш.Ыбраев. Соқыр теке. – Алматы: Өнер, 1990. – 3-15 бб.
16. Құралұлы А. Қазақ дәстүрлі мәдениетінің анықтамалығы. – Алматы: Сөздік-Словарь, 1998. – 128 б.

Закирьянов К.К., Андрущишин И.Ф., Болдырев Б.Н.

Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, г. Алматы

НА КРЫЛЬЯХ «БУРЕВЕСТИКА» К 60-летию международного сотрудничества студентов Казахстана со сверстниками из других стран мира

Закирьянов Кайрат Кайруллинович, Андрущишин Иосиф Францевич,
Болдырев Борис Наумович

НА КРЫЛЬЯХ «БУРЕВЕСТИКА»

**К 60-летию международного сотрудничества студентов Казахстана со сверстниками
других стран**

Аннотация. В настоящем исследовании рассмотрена история зарождения и развития дружбы между студентами Казахского института физической культуры (в настоящее время – Казахская академия спорта и туризма) и их сверстниками из других стран, а также становление в СССР и в Казахстане Студенческого добровольного спортивного общества «Буревестник» (СДСО). Спорт уже достаточно давно вторгается в сферу международных отношений. Многие государственные и общественные деятели рассматривают спорт как средство укрепления престижа страны. Действительно, спортивная или, как её ещё называют, народная дипломатия сродни дипломатии официальной.

Спорт высших достижений является одним из важных составляющих взаимопонимания и дружбы между народами. Естественное стремление человека к физическому совершенству вызывает не менее естественное желание поделиться своими достижениями. Отсюда – участие в очных состязаниях. Соревнуясь – совершенствуемся, учимся друг у друга и тем самым помогаем друг другу. В статье затрагиваются также некоторые аспекты сотрудничества, дружбы и взаимопомощи международных студенческих спортивных организаций.

Ключевые слова: студенческий спорт, спортивное общество «Буревестник», Республиканский совет, спортивное сотрудничество, народная дипломатия.

Закирьянов Кайрат Кайруллинович, Андрущишин Иосиф Францевич,
Болдырев Борис Наумович

«БУРЕВЕСТИКТИҢ» ҚАНАТТАРЫНДА

**Қазақстан студенттерінің халықаралық ынтымақтастықтың 60-жылдығына әлемнің басқа
елдерінің құрдастарымен**

Аңдатпа. Қарастырылған зерттеу жұмысында Қазақ дене шынықтыру институты студенттері (қазіргі уақытта Қазақ спорт және туризм академиясы) мен басқа елдік қатарластары арасындағы достықтың пайда болуы мен дамуы, сондай-ақ Қазақстанда және КСРО-да студенттердің "Буревестник" ерікті спорт қоғамының қалыптасуы қарастырылған (СЕСҚ). Спорт көптен бері халықаралық қатынастар саласына бөлсенді еніп жатыр. Көптеген мемлекеттік және қоғам қайраткерлері спортты елдің беделін нығайту құралы ретінде қарайды. Шынымен, спорттық немесе халықтық дипломатия ресми дипломатияға ұқсас болып келеді. Жоғары жетістіктерге жеткізетін спорт халық арасында өзара түсіншілік пен достықты нығайтуда маңызды құрамдастың бірі болып табылады. Адамның дене шынықтыруға табиғи талпынысы өз жетістіктерімен табиғи түрде бөлісу тілегінің пайда болуына шақырады. Бұдан - күндізгі жарыстарға қатысу пайда болады. Жарысу арқылы дамимыз, бір-бірімізден үйрену арқылы көмек береміз. Сондай-ақ, мақалада Қазақстан мен Қытай халықаралық студенттік спорттық ұйымдарының өзара қарым-қатынасы, достық және ынтымақтастықтың кей үрдістері

Түйін сөздер: студенттік спорт, "Буревестник" спорт қоғамы, Республикалық кеңес, спорттық ынтымақтастық, халықтық дипломатия.

Zakirianov Kairat, Andruchishin Iosif, Booldyrev Boris

On the wings of the Burevestnik

**To the 60th anniversary of international cooperation of students of Kazakhstan with peers from
other countries On the wings of the Burevestnik**

Abstract. In the present study, the history of the origin and development of friendship between students of the Kazakh Institute of Physical Culture (currently the Kazakh Academy of Sport and Tourism) and their peers from many countries of the world, as well as the formation of the Student Voluntary Sports Society "Burevestnik" (SVSS). Sport, has been actively invading the sphere of international relations for a long time. Many state and public figures view sport as a means of

strengthening the prestige of the country. Indeed, sports diplomacy is akin to national diplomacy. Sport of the highest achievements is one of the important components of mutual understanding and friendship between nations. The natural desire of a person for physical perfection causes no less natural desire to share his achievements. Hence – participation in face-to-face contests. Compete – improve, learn from each other and thereby help each other. The article also touches upon some tendencies of cooperation, friendship and mutual assistance of international student sports organizations. Kazakhstan and China in the methods of people diplomacy.

Keywords: student voluntary sports society "Burevestnik", Republican Council, sports cooperation, people's diplomacy.

Введение. Крупнейшие международные состязания, и, прежде всего, Олимпийские игры, всегда служили критерием, уровня развития не только национальных достижений в области физической культуры и спорта, но и всего социально-экономического потенциала существующей общественной системы. Институты власти многих стран уделяют большое внимание спорту, привлекая к нему различные слои населения и создавая тем самым предпосылки и условия для развития международных спортивных связей, которые могли бы способствовать расширению и укреплению дружественных отношений с другими странами в различных сферах общественной жизни.

Сказанное стало актуальным поводом для проведения настоящего исследования. Не случайно экс-президент США Джеральд Форд в свое время заявлял: «При нынешнем состоянии системы массовых коммуникаций спортивный триумф является не менее эффективным способом поднять дух нации, чем, скажем, победа на поле сражения [1].

Цель исследования. Проследить становление и развитие международных спортивных связей и укрепления дружественных отношений с Китайской Народной Республикой на примере студенческого добровольного спортивного общества «Буревестник».

Задачи исследования: 1. Изучить развитие основных контактов казахстанского добровольного спортивного общества «Буревестник» с китайскими спортивными и рабочими организациями.

2. Выявить историографию и динамику развития международных спортивных контактов команды волейболистов алмаатинского «Буревестника» с зарубежными спортсменами.

Методы исследования: анализ документальных материалов, встречи и интервью с очевидцами событий, происходивших в жизни казахстанских студентов-спортсменов.

Результаты исследования и их обсуждение.

В бывшем СССР достаточно большое внимание уделялось развитию массового спорта и спор-

та высших достижений среди молодежи. Поэтому совсем не случайно в июне 1936 г. Секретариат Всесоюзного центрального совета профессиональных союзов (ВЦСПС) в числе первых ДСО образовал Студенческое добровольное спортивное общество «Буревестник». Казахстанский Республиканский совет СДСО «Буревестник» свою работу начал спустя почти двадцатилетие – в 1957 г. Тем не менее, эта организация сыграла большую роль в развитии студенческого спорта. Её деятельность в Казахстане осуществлялась в двух направлениях: по видам спорта, каждый из которых возглавлял старший тренер Республиканского совета (РС) СДСО, и в высших учебных заведениях по линии спортивных клубов.

Подобный спортклуб был создан и в Казахском институте физической культуры. Его аббревиатура – «СКИФ», была знакома многим, начиная с 1945 г., однако в 90-х годах прошлого века он прекратил свое существование, в связи с отсутствием профсоюзного финансирования, как, впрочем, и само спортивное общество. Вместо «Буревестника» в 1998 г. в Казахстане появилась другая организация, отвечающая за студенческий спорт. Пройдя через ряд реорганизаций, эта новая структура – Федерация студенческого спорта Республики Казахстан в 2018 г. – отметит свое 20-летие.

Международная интеграция в сфере спортивных отношений возникла не вчера, однако, в силу объективных социальных изменений перманентно требует качественно нового наполнения. Мировая практика доказывает, что развитие спорта высших достижений в современных условиях невозможна без активной и действенной помощи со стороны государства и общества. В зависимости от социально-политических и экономических условий, а также от спортивных традиций каждой страны развитие спорта может принимать различные формы.

«В рамках международной интеграции сотрудничество предполагает обмен официальными спортивными делегациями, тренерами и специалистами, судьями и наблюдателями,

а также научно-методической документацией и литературой; присутствие в международных спортивных организациях; проведение научных конференций, симпозиумов и соревнований; совместные тренировочные сборы, использования спортивно-тренировочных центров» [2].

Начало международным связям студентов Казахстана было положено в 1951-1955 гг. В этот период в международных соревнованиях в составах сборных команд СССР по таким видам спорта, как тяжелая атлетика, бокс, легкая атлетика и конькобежный спорт, приняли участие восемь казахстанцев. Характерно, что все они были студентами, причем большинство из них обучались в Казахском институте физической культуры.

Первым студентом, ступившим на международный спортивный помост, был карагандинский тяжелоатлет Иван Соломаха. Летом 1951 г. он в составе сборной команды страны на Всемирных студенческих играх во время Фестиваля молодежи в Берлине завоевал золотую медаль в легком весе с результатом 332,5 кг. Студент алмаатинского института физкультуры, мастер спорта СССР Геннадий Рожков в 1953 г. в составе сборной команды СССР участвовал в розыгрыше первенства Европы по боксу, проводимом в Варшаве. В этом же году вместе с легкоатлетом Виктором Рущким он выступал на IV Всемирном фестивале молодежи в Бухаресте. На фестивале Рожков провел три боя, из них два выиграл и занял третье место. В августе 1954 г. один из сильнейших легкоатлетов Казахстана, студент Института физкультуры из Алматы Евгений Кадяйкин участвовал в Берне (Швейцария) в V первенстве Европы. В беге на 3000 м с препятствиями он занял седьмое место. В 1954 г. казахстанские боксеры в составе сборных команд Советского Союза успешно защищали честь страны: Виктор Каримов – в Англии, Игорь Иванов – в Болгарии, а Иосиф Гильдин – в Москве, на матчевой встрече СССР – ФРГ [3].

К этому же периоду можно отнести начало международных связей казахстанских студентов со спортсменами Китая. Более 60 лет тому назад, 7 ноября 1957 г. в газете «Советский спорт» была опубликована статья «Алма-Ата – Пекин. Праздничная переключка спортсменов двух стран». От имени физкультурников Китайской Народной Республики в ней принял участие ответственный сотрудник Всекитайского комитета физкультуры Ди Мын-Хуа. Молодежь Казахстана представлял студент КазИФК, первый казах, выполнивший высокий норматив мастера спорта СССР по

конькам Ораз Канлыбаев. Он кстати, ранее уже побывал в Китае и завоевал в проходящих там соревнованиях две золотые медали. Приводим некоторые выдержки из этой статьи.

АЛМА-АТА: Дружба наша все крепче! В эти дни (7 ноября 1957 г., прим. авторов) весь советский народ горячо приветствует прибывших на наше торжество зарубежных гостей и среди них – Председателя Китайской Народной Республики Мао Цзэ-Дуна.

ПЕКИН: Большое спасибо за теплые слова. Мы в свою очередь горячо приветствуем советских спортсменов от имени физкультурников Китая. Мы горячо поздравляем вас с великим праздником – 40-летием Великой Октябрьской Социалистической революции и желаем славной советской молодежи новых успехов во всех областях социалистического строительства. Каждый ваш успех – это наш успех. Поэтому мы так горячо радуемся всем победам вашей страны, будь то освоение целины, запуск спутника Земли или спортивный триумф.

АЛМА-АТА: Скоро у нас начинается конькобежный сезон. Все мы с нетерпением ожидаем приезда китайских конькобежцев.

ПЕКИН: Мы активно готовимся к будущей встрече. Алма-Ата – конькобежная столица мира, и выступить у вас – большая честь. Делегация будет состоять из 10 конькобежцев. Мы уверены, что встреча на Медео ознаменуется новыми рекордами Казахстана, Советского Союза и Китая [4].

Через год, 19-20 мая в столице Казахстана прошли встречи с молодежной сборной Китая по волейболу. В первом матче победили гости со счетом 3:0 (15:5, 15:9, 15:11). Во второй встрече, усилившись и выступая под флагом молодежной сборной, казахстанские волейболисты одержали трудную победу с таким же счетом – 3:0 (16:14, 15:12, 15:6).

Ответная международная товарищеская встреча волейболистов «Буревестника» состоялась в Китае, в середине сентября 1958 года. Студенты из Алма-Аты гостили в Синьдзянь-уйгурском автономном районе (СУАР) Китая, территориально состоящем на тот период времени из трех областей, одна из которых называлась Казахской. Алмаатинские волейболисты побывали в четырех наиболее крупных городах автономии – Урумчи, Кульдже, Кашкаре и Карамае.

И хотя встречи на спортивных площадках носили товарищеский характер, в политическом плане этот визит можно считать вполне официальным. Нашу делегацию возглавлял председа-

тель Казспорткомитета Абди Артыков, который на завершающем визит банкете поблагодарил хозяев за теплый прием от имени Д. А. Кунаева, являющегося тогда руководителем Казахской ССР. Тем самым он подчеркнул роль и значения Казахстана как соседа КНР.

Со стороны Китая в числе официальных лиц, встречавшихся с членами нашей делегации, находились: министр просвещения СУАР Абдулла Закиров, заместитель командующего военного округа генерал-лейтенант Го-Пен, секретарь Кашкарского партийного комитета Лю-Чже-Шим, секретарь обкома комсомола Ху-Вэн и другие ответственные работники СУАР. Освещал визит казахстанской спортивной делегации в СМИ корреспондент Агентства «Синьхуа» Ву-Чун-Джань. Делегация Казахстана была приглашена на открытие памятника Мао-Цзе-Линю, родному брату Мао-Цзе-

Дуна. Он родился в провинции Хунань в 1895 году и состоял в компартии Китая с 1922 года. За свою деятельность был казнен гоминдановским правительством в сентябре 1943 года.

Визит казахстанских волейболистов начался с Кульджи. Сотрудник областного спорткомитета Абдула Садыков рассказал гостям, что в Казахской области СУАР культивируются такие виды спорта как баскетбол, волейбол, легкая атлетика, борьба, лыжи, коньки, причем, только в г. Кульдже более 30 волейбольных команд. Наша делегация побывала также на местной текстильной фабрике, в аэроклубе и строящемся стадионе (рисунок 1). По завершению визита в Кульджу председатель облспорткомитета Ван-Хауэй сказал: «Хотя наша встреча была короткой, мы надеемся, что еще увидимся и поучимся у вас».



Рисунок 1 – Делегация Казахстана на строящемся стадионе

Жаркими спортивными поединками и культурным общением был наполнен визит казахстанцев в г. Урумчи. На встрече со спортивным активом зампред Спорткомитета Джау-Лиен познакомил гостей с Синьдзянь-уйгурским автономным районом Китая. «В районе проживает 6 миллионов человек, 13 национальностей. Самая главная – Казахская автономия, в которую вклю-

чена также Монгольская область. В составе Казахской автономии 2 губернии, 9 уездов. В районе имеется 2800 школ, 9 вузов, 150 техникумов, 280 с/х школ, 7 театров, 210 кинопередвижек, тираж газет, выходящих на 4 языках, составляет 2 500 000 экземпляров.

В СУАР имеется 10 тысяч коллективов физической культуры, 7 спортивных школ, число

которых в ближайшее время возрастет до 250. Готовимся в 1959 году в честь 10-летнего юбилея КНР принять участие в первой Всекитайской Спартакиаде, открыть институт физической культуры, построить новые спортивные базы, стадионы и залы. Наша главная цель – чтобы каждый человек был здоровым, физическим развитием, лучше трудился и воевал. Мы уверены, что сумеем улучшить работу по спорту, так как у нас есть такие замечательные соседи, как Казахстан и СССР».

В тот памятный визит волейболистами «Буревестника» было сыграно 14 товарищеских матчей. Первые три встречи прошли со сборной командой Урумчи. Первый матч завершился со счетом 3:1, два последующих – со счетом 3:0 в пользу «Буревестника». Далее состоялись 3 встречи с молодежной сборной КНР, которые были выиграны алматинцами со счетом 3:1, 3:0, 3:0. Затем казахстанцы сыграли 6 встреч с местными вузовскими командами, выиграв все с сухим счетом 3:0. Спортивная часть визита

завершилась двумя товарищескими играми со сборной Кашгарского района Китая. Гости из Казахстана играли лучше и добились успеха со счетом 3:0 и 3:1.

Этот турнир запомнился его участникам не только яркими поединками на волейбольных площадках, но и дружескими встречами со спортсменами и жителями Синьдзяня. По завершению одной из таких встреч казахстанские волейболисты, принимавшие участие в трудовом субботнике сфотографировались на память о визите. В те годы студенты из Казахстана еще не были столь имениты. Выдающиеся победы в официальных всесоюзных и международных соревнованиях, а вместе с ними награды и звания, пришли позднее (рисунок 2).

В октябре 1959 г., в Улан-Баторе наши волейболисты сыграли 5 матчей со сборной Монголии. В первом, на котором присутствовал Генеральный секретарь ЦК компартии МНР Ю. Цеденбал, при жестком и предвзятом судействе «Буревестник» проиграл со счетом 2:3.



Рисунок 2 – Волейболисты Казахстана на трудовом субботнике в Китае

Зато все последующие легко выиграл, с сухим счетом 3:0. В составе команды выступали: Б. Козерод, М. Маденов, Е. Пресняков, Л. Демьянский, З. Джаркешевы играющий тренер – О. Джарылкапов.

Позднее, в период 1961-1972 гг., волейболисты «Буревестника» участвовали в международных товарищеских матчах в Монголии, Вьетнаме, на

Кубе, совершили турне по странам Африки, побывав в Мали, Марокко, Алжире и Тунисе. Причем, во всех турнирах студенты из Казахстана добивались убедительных побед. Столь же уверенно они проводили международные встречи в Алма-Ате, в роли хозяев: в сентябре 1961 г. с командой Монголии, одержав в обеих встречах победы со счетом 3:0; в августе 1963 г. с коман-

дой Индонезии, победив 3:1. Проведя в общей сложности 42 встречи, наша команда выиграла 40 и лишь в двух матчах потерпела поражение (таблица 1).

Все это время костяк сборной Казахстана составляли волейболисты студенческой команды из Алма-Аты. Сегодня любителям волейбола хорошо известны достижения «Буревестника». В активе знаменитой команды золотые медали чемпионов СССР 1969 года, победы в розыгрыше Кубка Европейских чемпионов (1970 и 1971

гг.), серебряные и бронзовые награды чемпионатов страны (1970 и 1971 г.), а также победы алма-атинских студентов в неофициальных международных турнирах, проводимых под эгидой Международной федерации волейбола.

Однако даже болельщики со стажем вряд ли помнят, каковы были первые шаги волейболистов «Буревестника» на международной арене при проведении товарищеских, неофициальных встреч (таблица 1). Необходимо подчеркнуть, что это были не просто заурядные поединки.

Таблица 1 – Международные матчи мужской волейбольной команды Казахстана

| Команды-соперники | Страна | Сроки проведения | Количество встреч | Выиграно встреч | Проиграно встреч |
|---|-----------------------------|------------------|-------------------|-----------------|------------------|
| Молодежная сборная КНР | г. Алма-Ата, Казахстан | 1958 г. | 2 | 1 | 1 |
| Молодежная сборная КНР | г. Урумчи, СУАР, КНР | 1958 г. | 3 | 3 | 0 |
| Сборная команда Урумчи | СУАР, КНР | 1958 г. | 3 | 3 | 0 |
| Сборная команда Кашгарского района | СУАР, КНР | 1958 г. | 2 | 2 | 0 |
| Команды Синьдзянь-уйгурского автономного района (СУАР), КНР | СУАР, КНР | 1958 г. | 6 | 6 | 0 |
| Команда Монголии | г. Улан-Батор, Монголия | 1959 г. | 5 | 4 | 1 |
| Команда Монголии | г. Алма-Ата, Казахстан | 1961 г. | 2 | 2 | 0 |
| Команда Вьетнама | Вьетнам | 1963 г. | 5 | 5 | 0 |
| Команда Индонезии | г. Алма-Ата, Казахстан | 1964 г. | 1 | 1 | 0 |
| Команды Кубы | Куба | 1968 г. | 5 | 5 | 0 |
| Команды африканских стран | Мали, Марокко, Алжир, Тунис | 1972 г. | 8 | 8 | 0 |
| Итого: | | | 42 | 40 | 2 |

Прежде всего, они способствовали тому, чтобы о нашей республике узнал весь мир, что в Казахстане есть спортсмены высокого класса, способные достигнуть самых высоких результатов, создав свою самобытную школу волейбола, что с нами не просто можно играть, а у нас можно учиться этой замечательной игре. И надо сказать, что эту функцию волейболисты «Буревестника» выполняли достойно [5, 6].

Заключение и выводы. Международные спортивные связи (официальные и товарищеские) являются основой роста спортивного мастерства, гарантируют успешное выступление спортсменам на первенствах мира, Азии и Европы, Кубках различных континентов и, конечно, на Олимпийских играх. Трудно переоценить роль и значение международных спортивных связей в деле сближения народов разных

стран. Вполне справедливо поэтому выражение: «Спорт – посол мира!». В двух случаях взвигается в небо флаг иностранной державы и звучит гимн страны – в честь официаль-

ного визита глав государств и во славу побед спортсменов на спортивных аренах. Во втором случае это заслуга спортсменов страны.

Литература

1. Олимпийский спорт: В 2 т. В. Н. Платонов, С.Н. Бубка, М.М. Булатова [и др.]; Под общ. ред. В.Н. Платонова. – К.: Олимп. л-ра, 2009. – Т.2. – 618 с.
2. Базарбаев Е.Ж., Болдырев Б.Н. Международное сотрудничество в области восточных единоборств // Матер. VIII междунауч. конгресса «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». – Т. 1. – Алматы, 2004. – С. 78-79.
3. Гиржон С.С. Международные связи спортсменов Казахстана. – Алма-Ата: Казахстан, 1967. – С. 5-6.
4. Алма-Ата – Пекин. Праздничная переключка спортсменов двух стран /Советский спорт. 07.11.1957.
5. Андрушицин И. Ф. Волейбол Казахстан: Информационный и научно-методический журнал Федерации волейбола Республики Казахстан. – Ежегодник, 2001. – С.76-77.
6. Телеугалиев Ю.Г., Унтаев Х.К., Кулбаев А.К. Состоятельность содержательной основы «Запаса знаний» у студентов выпускного курса Казахской академии спорта и туризма // Теория и методика физической культуры. – № 2 (45). – 2016. – С. 6-13.

¹Русанов В. П., ¹Уанбаев Е. К., ²Беляков Н. И.,¹Восточно-Казахстанский государственный университет
им. С. Аманжолова, Казахстан, г. Усть-Каменогорск²Усть-Каменогорский филиал Российского экономического университета
им. Г.В. Плеханова, Казахстан, г. Усть-Каменогорск, Россия

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА ВЫНОСЛИВОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ

Русанов Василий Петрович, Уанбаев Еркін Кинаятovich,
Беляков Николай Иванович

Особенности развития физического качества выносливости на уроках физической культуры в школе

Аннотация. В статье рассматривается актуальная проблема активизации процесса физического воспитания учащихся общеобразовательной школы через развитие у них физических качеств и, прежде всего, выносливости. Одна из основных причин разработки данной проблемы – устойчивая тенденция к ухудшению состояния здоровья, снижению уровня физической и функциональной подготовленности школьников Казахстана и отсутствие новых подходов в обеспечении содержания физического воспитания школьников и в первую очередь, в методике построения системы уроков физической культуры как основной формы процесса физического воспитания.

В процессе исследования были разработаны различные варианты распределения времени урока физической культуры на развитие различных физических качеств с упором на развитие основного качества – выносливости. Экспериментальная апробация данных вариантов показала, что 1 вариант, где большая часть времени отводилась упражнениям на развитие скоростной силы и выносливости, оказался более предпочтительным для развития как общей, так и специальной выносливости у учащихся 7 и 10 классов.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, физические качества, выносливость, урок физической культуры в школе, содержание урока физической культуры, здоровье и физическая подготовка детей школьного возраста.

Русанов Василий Петрович, Уанбаев Еркін Кинаятovich,
Беляков Николай Иванович

Мектептің дене тәрбиесі сабағында дене қуаты қасиеті төзімділікті дамыту ерекшеліктері

Анатпа. Мақалада жалпы білім беретін мектеп оқушыларының дене қуаты қасиеттерін, оның ішінде төзімділікті дамыту арқылы дене тәрбиесін белсендіру үрдісінің өзекті мәселесі қарастырылған. Осы мәселеге қозғау салған себептер: Қазақстанның мектептеріндегі оқушылардың денсаулық жағдайларының, ағза мүшелерінің қызметтік дайындықтарының, дене қуаты дайындықтары деңгейлерінің төмендеуі, дене тәрбиесі үрдісінің негізгі түрлерінің, оқушылардың дене тәрбиесінің мазмұнын тиімді қамтамасыз ететін жаңа тәсілдердің, дене тәрбиесі сабақтары жүйесін құрастыру едістемесінің болмауы немесе аз болуы.

Зерттеу үрдісі кезінде дене тәрбиесі сабағының уақытын дене қуаты қасиеттерін, солардың ішінде негізгі қасиеті, төзімділікті дамытуға бөлудің ертүрлі нұсқалары қарастырылды. 7 және 10 сынып оқушыларына жүргізілген тәжірибелік жұмыстар сол нұсқалардың ішінде, жалпы және арнайы төзімділікті дамытатын, жылдамдық күші және төзімділік қасиеттері жаттығуларына көп уақыт бөлінген 1 нұсқа дұрыс екенін көрсетті.

Түйін сөздер: дене мәдениеті, дене тәрбиесі, дене қуаты қасиеті, төзімділік, мектептің дене тәрбиесі сабағы, дене тәрбиесі сабағының мазмұны, мектеп жасындағы балалардың дене дайындығы.

Rusanov Vasili, Uanbayev Erkin, Belyakov Nikolai

Features of development of physical stability quality on lessons of physical culture at school

Abstract. The article deals with the actual problem of activating the process of physical education of students in the general education school, through the development of their physical qualities and, above all, endurance. One of the main reasons for the development of this problem is a stable tendency to deterioration of health status, a decrease in the level of physical and functional preparedness of schoolchildren in Kazakhstan and the lack of new approaches in ensuring the content of physical education of schoolchildren and, first and foremost, in the methodology of building a system of physical education lessons, as the main form of the process of physical education.

In the course of the research, various options were developed for distributing the time of the physical training lesson to the development of various physical qualities with an emphasis on the development of the basic quality – endurance. Experimental approbation of these options showed that the first option, where most

of the time was devoted to exercises for the development of speed strength and endurance, was more preferable for the development of both general and special endurance in students in grades 7 and 10.

Key words: Physical culture, physical education, physical qualities, endurance, physical education lesson at school, content of physical education lesson, health and physical education of school-age children.

Проблема сохранения и укрепления здоровья, повышение уровня физической подготовленности подрастающего поколения – извечная проблема. Но никогда она не стояла так остро, как в настоящее время. В последние годы в Казахстане наметилась устойчивая тенденция к ухудшению состояния здоровья, снижению уровня физической и функциональной подготовленности школьников. Одной из причин сложившейся ситуации стала система школьного образования, ориентированная на интеллектуализацию и интенсификацию учебного процесса. Информационная перегруженность, психо-эмоциональная напряженность школьного учебного процесса, его нерациональная с гигиенической точки зрения организация, недостаточная двигательная активность и т.д. приводят к потерям здоровья детей. У них процветают хронические заболевания и, в первую очередь, сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата и др. Все это делает особенно острой проблему укрепления здоровья и повышения уровня физической подготовленности детей школьного возраста [1, 2].

Здоровье детей, их социально-психологическая адаптация, нормальное физическое развитие во многом определяются школьной средой, где дети проводят до 70% времени своего бодрствования. Этот период является так же наиболее благоприятным и для развития у детей физических качеств [3].

Задачам модернизации физкультурного образования в школе, поиску новых идей, подходов к его содержательной стороне уделяется достаточно большое внимание, однако эта работа зачастую носит бессистемный характер и многие актуальные вопросы оптимизации процесса физического воспитания детей и, в частности, развитие у них физических качеств, все еще остаются нерешенными [4, 5].

Так, исследованиями доказано, что физическое развитие и умственная работоспособность детей школьного возраста во многом зависит от такого качества, как выносливость, которое является базовой основой как для комплексного развития физических качеств, так и для успешного освоения любого вида деятельности [6].

В то же время, анализ специальной литера-

туры показал, что проблема развития физического качества выносливости у детей школьного возраста еще недостаточно разработана [7, 8]. Решение данной проблемы нам видится через реализацию новых подходов в обеспечении содержания физического воспитания школьников и, в первую очередь, в методике построения системы уроков физической культуры как основной формы процесса физического воспитания.

В последнее время практика показывает, что с помощью традиционной организации школьных уроков физической культуры цели физического воспитания зачастую не достигаются из-за того, что они не всегда интересны занимающимся, часто не соответствуют их желаниям, потребностям и интересам [9].

Школьные уроки физической культуры по своему содержанию можно разделить на два типа: уроки с образовательно-обучающей и с образовательно-тренирующей направленностью. Поскольку возможности стимулируемого развития физических качеств в условиях общеобразовательной школы предельно ограничены, то здесь предпочтение отдается урокам с образовательно-обучающей направленностью, которые, к сожалению, не формируют устойчивых двигательных навыков и, в должной мере, не развивают физические качества. Реальность школьного физического воспитания усугубляется еще и тем, что основная масса детей, как правило, никакой двигательной активностью, кроме обязательных уроков физической культуры, не занимается. Поэтому значимость урока физической культуры для оздоровления и физического совершенства таких детей как минимум удваивается.

Таким образом, возникает противоречие между потребностью современного общества в здоровых и физически крепких молодых людях и недостаточной теоретической и методической разработанностью проблемы совершенствования их физической подготовленности.

Данное противоречие определило **цель исследования** – выявить средства и методы физического воспитания, обеспечивающие наиболее эффективное развитие физических качеств и, особенно выносливости, у школьников различных возрастных групп на уроках физической культуры.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические и методические аспекты развития физического качества выносливости у детей школьного возраста.

2. Определить уровень развития выносливости у детей различных возрастных групп (ученики 7 и 10 классов).

3. Разработать и экспериментально апробировать программу, обеспечивающую эффективность развития физического качества выносливости у школьников 7 и 10 классов.

Методы и организация исследования:

- теоретический анализ и обобщение;
- опрос, беседа, интервью;
- педагогические наблюдения за физическим и функциональным состоянием учеников во время уроков ФК в школе;
- тестирование;
- педагогический эксперимент;
- метод математической статистики.

Исследование проводилось на базе СШ № 39 г. Усть-Каменогорска в 2016-2017 учебном году. В исследовании приняли участие 40 мальчиков и 40 девочек 7 и 10 классов основной медицинской группы. Все испытуемые были разбиты на 2 экспериментальные и 2 контрольные группы. Уровень физической подготовленности в данных группах был примерно одинаков. Исследования проводились в начале и конце учебного года (сентябрь – октябрь, апрель – май). Все тесты проводились на уроке физкультуры в основной части.

Для исследования были выбраны три теста, определяющие уровень развития различных видов выносливости:

- развитие общей выносливости определялось по результатам в беге на 1,5 км (7 класс) и 2 км (10 класс);
- развитие скоростной выносливости определялось по результатам спринтерского бега на 100 м;
- развитие силовой выносливости определялось по количеству подтягиваний на перекладине в висе для мальчиков и в висе лежа для девочек.

Результаты исследования и их обсуждение. В начале исследования нами был проведен опрос 15 учителей физической культуры школ г. Усть-Каменогорска, с высшим образованием со стажем работы от десяти до тридцати лет, с целью поиска эффективных направлений решения задач физического воспитания школьников 7, 10 классов общеобразовательной школы.

Результаты опроса показали, что большинство учителей (76,8%) считают, что без должного

уровня базовой подготовки (т.е. всестороннего развития физических качеств) достаточно трудно будет развивать и ключевое физическое качество – выносливость. По их мнению, расширенная физическая подготовка в детском возрасте положительно не только воздействует на здоровье, физическое развитие, но и является эффективным средством воспитания спортивного характера, нравственных и умственных качеств.

Большинство респондентов (83,6%) ответили развитию качества выносливости первое ранговое место как качеству, наиболее соответствующему достижению должного уровня в физическом и умственном развитии детей школьного возраста. Все опрошенные учителя согласны с тем, что уже в данном возрасте целесообразно развивать как общую, так и специальную (силовую и скоростную) выносливость. Из средств физического воспитания, в большей степени направленных на развитие качества выносливости, учителя отдали предпочтение бегу, плаванию, лыжным гонкам.

На поставленный в анкете вопрос «Каково процентное соотношение времени, отводимое Вами на уроке ФК для развития различных физических качеств?» большинство опрошенных учителей (78,5%) ответили следующим образом: сила – 28,5%; быстрота – 20,0%; выносливость – 25,5%; ловкость – 16,0%; гибкость – 10,0%. Однако проведенное нами предварительное исследование, показало, что такое соотношение явно не достаточно для успешного развития ключевого физического качества – выносливости у школьников на уроках физической культуры. Необходимо значительно увеличить время, отводимое для развития данного качества.

В качестве эксперимента нами было предложено два варианта распределения времени на уроке физической культуры для приоритетного развития физического качества выносливости:

Вариант 1: сила – 20%; быстрота – 15%; выносливость – 40%; ловкость – 15% и гибкость – 10%.

Вариант 2: сила – 20%; быстрота – 25%; выносливость – 30%; ловкость – 17% и гибкость – 8%.

Анализ результатов исследования показал, что выносливость у детей 7-го класса занимающихся по 1 и 2 варианту, на протяжении года меняется. Так на начало года средний показатель общей выносливости на дистанции (юноши 2 км) у учащихся, занимающихся по 1 варианту, составил 12 мин 45 с, по 2 варианту – 12 мин 38

с. На конец года он составил в группе, занимающейся по 1 варианту, 10 мин 07 с и по 2 варианту – 11 мин 15 с. Показатели в беге на 2 км у мальчиков значительно увеличились в 1 группе – на 23,6%, и во 2 группе – 11,03%. Более значительное увеличение показателей развития качества выносливости в 1 группе мы связываем, прежде всего, с большим количеством времени, которое отводится на развитие качества выносливости на уроках физической культуры в школе.

Скоростная выносливость у юношей оценивалась по результатам бега на 100 метров. На начало года данный показатель равен в группе занимающихся по 1 варианту – 14,6 с, по 2 варианту – 14,7 с, но уже на конец года, за счет увеличения скоростной выносли-

сти, он в первой группе увеличился до 14,1 сек (на 4,6%), а во 2 группе – 14,3 с (3,0%).

Показатель силовой выносливости (подтягивание на перекладине) у мальчиков 7 класса на начало года в 1 группе равнялся 6,2 раза, во 2 – 6,5 раз. На конец года он увеличился в 1 группе – до 9,5 раза (53,2%), во 2 группе – 8,1 раза (24,6%).

У девочек 7-го класса также наблюдается прирост по развитию качества выносливости. Так, на начало года показатели общей выносливости (бег на 1,5 км) был равен в 1 группе – 8 мин. 47 с, а во 2 группе – 8 мин. 35 с. На конец года данный показатель в 1 группе увеличился до 7 мин. 63 с (11,0%), а во 2 группе – до 8 мин. 11 с (2,9%) (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели уровня развития выносливости учеников 7-го класса

| Показатели | | Юноши | | | Девушки | | |
|---|---|------------------|------------------|------|-----------------|-----------------|------|
| | | начало года | конец года | t | начало года | конец года | t |
| 1 | Бег на 2 км (юноши) и 1,5 км (девушки), (мин) | $12,45 \pm 0,18$ | $10,07 \pm 0,11$ | 11,3 | $8,47 \pm 0,11$ | $7,63 \pm 0,14$ | 4,95 |
| | | 12,38±0,19 | 11,15±0,12 | 2,6 | 8,35±0,13 | 8,11±0,12 | 1,8 |
| 2 | Бегна 100 м, (с) | $14,6 \pm 0,14$ | $14,1 \pm 0,16$ | 1,96 | $16,2 \pm 0,19$ | $15,8 \pm 0,19$ | 2,7 |
| | | 14,7±0,16 | 14,3±0,17 | 1,34 | 16,4±0,21 | 16,1±0,20 | 1,2 |
| 3 | Подтягивание на перекладине, (раз) | $6,2 \pm 0,39$ | $9,5 \pm 0,17$ | 7,8 | $15,9 \pm 0,28$ | $18,7 \pm 0,26$ | 5,55 |
| | | 6,5±0,42 | 8,1±0,22 | 4,5 | 15,1±0,25 | 16,8±0,28 | 2,6 |
| Примечание: в числителе показатели группы, занимающихся по 1 варианту, в знаменателе – по 2 варианту. | | | | | | | |

Скоростная выносливость в беге на 100 метров на начало года в 1 группе равнялась 16,2 с, во 2 группе – 16,4 с. На конец года в 1 группе он составлял 15,8 с (прирост на 2,5%), во 2 группе – 16,1 (прирост на 1,8%).

Силовая выносливость (подтягивание на перекладине в висе лежа) в начале учебного года в 1 группе составляла 15,9 раз, во 2 группе – 15,1 раза. В конце учебного года в 1 группе данный показатель увеличился до 18,7 раза (прирост 17,6%), во 2 группе – до 16,8 раза (прирост 11,2%) (таблица 1).

Анализ полученных результатов у подростков 7-го класса показал, что при использовании на уроках физической культуры комплексов физических упражнений по 1 варианту обеспечивает более высокий уровень развития качества выносливости по сравнению со 2 вариантом.

Анализ развития качества выносливости у учащихся 10-го класса по показате-

лям в беге на 2 км (юноши и девушки) показал, что в первой группе он в среднем равнялся у юношей: 9 мин. 57 с, у девушек: 11 мин 43 с, во 2 группе – у юношей: 9 мин. 49 с, у девушек: 11 мин. 40 с. На конец учебного года произошли следующие сдвиги: у школьников, которые занимались ФК по 1 варианту: 8 мин 08 с, у девушек: 10 мин 51 с (положительный прирост 18,4-8,7% соответственно), по 2 варианту: 8 мин 36 с у юношей и 11 мин 05 с у девушек (прирост показателей составил 13,5-3,1% соответственно) (таблица 2).

Показатели скоростной выносливости (бег на 100 метров) на начало учебного года у юношей составляли: по 1 варианту – 13,6 с, у девушек – 16,0 с; по 2 варианту: у юношей – 13,7 с, у девушек – 16,3 с. Но уже на конец учебного года, за счет увеличения скоростной выносливости, данный показатель в первой группе увеличился у юношей до 13,0 с и 15,9 с

девушек, во 2 группе показатели так же увеличились, но незначительно: у юношей – до 13,4 с и у девушек – до 16,2 (прирост показателей составил 4,6-1,8% соответственно).

Таблица 2 – Показатели уровня развития выносливости учеников 10-го класса

| Показатели | Юноши | | | Девушки | | |
|---|-------------------------------|-------------------------------|--------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------|
| | начало года | конец года | t | начало года | конец года | t |
| Бег на 2 км (юноши и девушки), (мин) | $\frac{9,57+0,14}{9,49+0,18}$ | $\frac{8,08+0,11}{8,36+0,13}$ | $\frac{4,04}{2,7}$ | $\frac{11,43+0,17}{11,40+0,19}$ | $\frac{10,51+0,16}{11,05+0,18}$ | $\frac{3,56}{1,2}$ |
| Бег на 100 м, (с) | $\frac{13,6+0,08}{13,7+1,2}$ | $\frac{13,0+0,13}{13,4+0,18}$ | $\frac{2,2}{1,6}$ | $\frac{16,0+0,18}{16,3+0,15}$ | $\frac{15,9+0,14}{16,2+0,15}$ | $\frac{1,65}{0,23}$ |
| Подтягивание на перекладине, (раз) | $\frac{8,3+0,25}{8,2+0,28}$ | $\frac{11,7+0,45}{11,2+0,36}$ | $\frac{7,6}{3,4}$ | $\frac{13,1+0,35}{12,8+0,26}$ | $\frac{18,1+0,23}{16,8+0,31}$ | $\frac{11,9}{10,5}$ |
| Примечание: в числителе показатели группы, занимающихся по 1 варианту, в знаменателе – по 2 варианту. | | | | | | |

Силовая выносливость по показателям подтягивания на перекладине на начало учебного года составляла: у юношей 1 группы – 8,3 раза, и у девушек: 13,1 раза, 2 группы – 8,2 и 12,8 раза. На конец учебного года – в первой группе у юношей 11,7 раза, у девушек 18,1 раза и во 2 группе – у юношей – 11,2 раза и у девушек – 16,8 раза (прирост составил 40,1-31,2% соответственно) (таблица 2).

На протяжении учебного года учащиеся 10 класса, занимаясь на уроках физической культуры, по первому варианту развития физических качеств показали более высокие результаты по всем показателям по сравнению со 2 вариантом.

Таким образом, экспериментальное апробирование 2 вариантов распределения времени, отводимого на уроках физической культуры в школе на развитие различных физических качеств, показало, что первый вариант является более предпочтительным для развития качества как общей, так и специальной выносливости у учащихся как 7, так и 10 классов.

Выводы:

1. Показатели развития физического качества выносливости у учащихся 7, 10 классов общеобразовательной школы находятся на среднем уровне, что дает основание для поиска наиболее эффективных средств и методов для дальнейшего развития данного качества в процессе физического воспитания детей школьного возраста.

2. По значимости, для достижения должного физического развития детей школьного возраста, физическому качеству выносливости, большинство (83,6%) опрошенных школьных учителей физической культуры отдают первое ранговое место.

3. Экспериментальное апробирование 2 вариантов распределения времени, отводимого на уроках физической культуры в школе на развитие различных физических качеств, показало, что вариант, где на развитие качества силы отводится 20% времени, быстроты 15%; выносливости – 40%; ловкости – 15% и гибкости – 10% (1 вариант), является более предпочтительным для развития качества как общей, так и специальной выносливости у учащихся как 7, так и 10 классов.

Литература

1. Дружкова И., Акбердиева Д., Утебаев Н. Использование здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе общеобразовательной школы // Высшая школа Казахстана. – 2009. – №1. – С. 76-79.
2. Русанов В.П. Здоровьесберегающие технологии в школьном образовательном процессе. // Bulletin almanacn science associatiation France- Kazakhstan. Editions Association France Kazakhstan. – 2016. – № 4. – С. 5-10.
3. Елисеев В.В. Рекомендации по сохранению здоровья школьников на уроке и оценке эффективности здоровьесберегающей деятельности школы /В.В. Елисеев // Практика административной работы в школе. – 2010. – №8. – С. 68-69.
4. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 8. – С. 19-22.
5. Русанов В.П., Грачева Р.А. Инновационные подходы к процессу физического воспитания в общеобразовательной школе // Мат. науч.-практ. конф., посвященной 80-летию Новосибирского государственного педагогического университета

- «Двигательная активность в формировании образа жизни и профессионального становления специалиста в области физической культуры и спорта». – Новосибирск, 2015. – С. 101-104.
6. Германов Г.Н. Новые подходы к организации двигательной деятельности на уроках физической культуры // Физическая культура в школе. – 2013. – №5. – С. 9-16.
 7. Гужаловский А.А. Развитие физических качеств у учеников 5-9 классов // Физическая культура и здоровье. – 1997. – № 9. – С. 4-21.
 8. Бронский Е.В. Повышение оздоровительной эффективности уроков физической культуры школьников посредством лично-ориентированной образовательной направленности: автореф.... канд. пед. наук: 13.00.04. – Алматы, 2008. – 20 с.
 9. Русанов В.П. Перспективы развития урочной формы физического воспитания в общеобразовательной школе: сб. тезисов по итогам Международных мастер-классов «Практико-ориентированные технологии в обучении». – Усть-Каменогорск, 2014. – С. 120-125.

Болдырев Б.Н., Наталов А.Г.

Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, г. Алматы

ОЛИМПИЙСКИЕ СПОРТИВНЫЕ СООРУЖЕНИЯ АЛМАТЫ

Болдырев Борис Наумович, Наталов Алексей Григорьевич

Олимпийские спортивные сооружения Алматы

Аннотация. В статье представлены результаты исследования культурной традиции, возникшей с момента обретения нашей страной суверенитета, организации в Алматы массовых спортивных праздников, фестивалей, комплексных турниров самого высокого ранга: Азиады, всемирные Универсиады и, возможно, (в это хочется верить) даже Игры зимней Олимпиады. Южная столица Казахстана ранее трижды терпела фиаско в попытках стать столицей Олимпийских игр. В конце 70-х годов прошлого века Казахстан достаточно активно, вслед за летней Москвой, пытался заполучить себе столицу зимних Игр. Затем мы боролись за право принять «Олимпиаду – 2014» и Олимпийские игры 2022 года. Не случилось... Теперь, благодаря прекрасно проведенным «Азиаде-2011», «Универсиаде-2017» и построенным к их началу современным спортивным сооружениям, а также позитивной деловой репутации нашей страны давний проект вполне может осуществиться, возможно, даже при ближайшем определении зимних олимпийских столиц.

Ключевые слова: Зимние Игры, Олимпиада, спортивные сооружения, столица Игр, доминанта, спортивное зодчество, гомологация.

Болдырев Борис Наумович, Наталов Алексей Григорьевич

Алматы қаласындағы Олимпиадалық спорт нысандары

Аңдатпа. Мақалада біздің еліміздің егемендігін алғаннан бастап туындаған Алматыда көпшілік спорттық мерекелерді, фестивальдарды, ең жоғары дәрежедегі кешенді турнирлер: Азиада, бүкіләлемдік Универсиада және, (сенгіміз келетін) тіпті Қысқы Олимпиада Ойындары ұйымдастырылуы мүмкін, мәдени дәстүрлерді зерттеу нәтижелері ұсынылды. Қазақстанның оңтүстік астанасы бұрын Олимпиада ойындарының астанасы боламын деп үш рет сәтсіздікке ұшыраған еді.

Қазақстан өткен ғасырдың 70-шы жылдары соңында Жазғы Мәскеу артынан, жеткілікті белсенді түрде, Қысқы Ойындар астанасын өзіне алмақшы болды. Содан кейін біз «Олимпиада – 2014» және «2022 жылғы Олимпиада ойындарына» қатысу құқығы үшін күрестік. Орындалмады... Енді тамаша еткізілген «Азиада-2011», «Универсиада-2017» және олардың басталуына дейін салынған қазіргі заманғы спорт ғимараттары, сондай-ақ еліміздің жағымды іскерлік беделі, тіпті жақын арада қысқы олимпиада астаналарын айқындап, байырғы жобаның жүзеге асуы әбден мүмкін.

Түйін сөздер: қысқы ойындар, спорт құрылыстары, Олимпиада ойындарының астанасы, доминанты, спорттық сәулет өнері, гомологация.

Boldyrev Boris, Natalov Aleksei

Olympic sports facilities of Almaty

Abstract. The article presents the results of the study of the cultural tradition that has arisen since our country gained sovereignty, to organize mass sports festivals, festivals, complex tournaments of the highest rank in Almaty: the Asian Games, the World Universiades and, perhaps, even the Games of the Winter Olympics. The southern capital of Kazakhstan previously suffered three fiasco attempts to become the capital of the Olympic Games. In the late 70s of the last century, Kazakhstan, quite actively, after the summer Moscow, tried to get the capital of the Winter Games. Then we fought for the right to host the 2014 Olympics and the 2022 Olympic Games. It did not happen ... Now, thanks to the well-conducted "Asian Games 2011", "Universiade-2017" and the modern sports facilities built to their start, as well as the positive business reputation of our country, the old project may well be realized, perhaps even with the nearest definition winter Olympic capitals.

Key words: Winter Games, Olympic Games, sports constructions, capital of Games, dominant, sports architecture, homologation.

Введение. История современного олимпийского спорта тесно связана с развитием спортивных сооружений как основных элементов его материальной базы – стадионов, залов, бассейнов, ипподромов, тиров, гребных каналов и других. На смену простейшим спортивным объектам конца XIX – начала XX века пришли ультрасовременные комплексы наших дней. При их сооружении и оборудовании используются новейшие достижения в области строительства и архитектуры, электроники и информатики, охраны окружающей среды и безопасности [1].

«К первым спортивным сооружениям принято относить древнегреческие стадионы, палестры и им подобные сооружения, строительство которых осуществлялось с VIII века до н.э. в городах Олимпия, Милет, Афины. Уникальные объекты были созданы в Древнем Риме (Колизей, Гипподром). Даже сегодня эти архитектурные памятники прошлого поражают своим величием. Например, в Колизее на каменных трибунах могло разместиться одновременно около 50 тысяч зрителей, трибуны Гипподрома, предназначавшегося для состязаний в езде на колесницах, вмещали до 250 тысяч человек. Овальная форма древнего Колизея, явилась прообразом современных стадионов.

Спортивные сооружения разделяют на отдельные, предназначенные для занятий и соревнований по одному виду спорта, и комплексные, предназначенные для занятий и соревнований по нескольким видам спорта. По объемно-планировочной конструкции различают открытые и закрытые спортивные сооружения» [2].

Актуальность исследования предопределена реальной возможностью проведения в Алматы зимних Олимпийских игр.

Задача исследования: презентация олимпийских спортивных объектов Алматы в качестве обоснования заявки в Международный Олимпийский Комитет (МОК) на проведение зимних Игр.

Цель исследования:

– теоретически обосновать высокий статус олимпийских спортивных объектов Алматы;

– увязать качество менеджмента спортивными сооружениями Алматы с решением задач по получению права на проведение зимних Олимпийских игр 2026 г.

Методы и организация исследования. В работе использовались методы, применяемые в современных научно-педагогических исследованиях. Достоверность полученных данных обосно-

вывалась анализом историко-литературных и иных источников, методами экспертных оценок, интервьюирования, совокупности выявленных факторов и закономерностей.

Организация исследования предусматривала знакомство с теоретическими архитектурно-строительными источниками древности и современности, а также практической проверкой полученных тестовых данных, непосредственно в дни проведения соревнований зимних игр Азиады в 2011 г. и Универсиады в 2017 г. на спортивных сооружениях Алматы.

Результаты исследования и их обсуждение. Спорт в современном понимании – это деятельность, предусматривающая экономическую (коммерческую) эффективность и высокую зрелищность мероприятий [3]. Южная столица Казахстана по праву считается одним из самых спортивных городов, в том числе потому, что располагает отличной базой мирового класса: спортивными сооружениями, гостиничным фондом, культурно-зрелищными центрами, готовыми к проведению (как это не парадоксально) не столько летних, а как раз зимних Олимпийских игр. Наш город, являющийся организатором многих крупных международных зимних спортивных турниров: Азиатских игр, чемпионатов мира, Азии и Европы, XXVIII Всемирной зимней Универсиады, вне всякого сомнения, справится и с проведением зимних Олимпийских игр.

Понятно, что современные спортивные сооружения – это основа проведения соревнований любого ранга. Каковы же требования к их созданию?

«При строительстве спортивных объектов необходимо учитывать требования спортивной педагогики (спортивные сооружения, прежде всего, должны соответствовать учебному процессу, специфике двигательной деятельности, особенностям проведения занятий, правилам соревнований). Каждое спортивное сооружение должно иметь специальные системы вентиляции, отопления, освещения, акустики отдельных конструкций и частей зданий, спроектированные с учетом влияния конструкций и оборудования, на людей в процессе занятий физическими упражнениями; облик спортивных сооружений должен быть выразительным, гармонично сочетающим в себе функциональные, архитектурные и конструктивные решения...» [4].

В разные исторические эпохи общественным сооружениям, к коим относятся и спортивные, всегда принадлежала роль архитектур-

ных доминант городской застройки. Облик и массовое назначение этих объектов способны оказывать эмоциональное воздействие на человека, формируя его социальное сознание. Органичное сочетание эстетических идеалов эпохи и прогрессивные архитектурно-строительные и конструктивные решения придают городу индивидуальные черты, делают его запоминающимся. Порой именно они становятся композиционными центрами крупных городских ансамблей.

В настоящее время в г. Алматы почти в полном объеме имеются олимпийские сооружения и культурно-зрелищные многофункциональные объекты, необходимые для проведения зимних Игр. Все они возведены по последнему слову строительной науки и техники, создают неповторимый архитектурный облик южной столицы Республики Казахстан.

Характерно, что все построенные в Алматы спортивные объекты успешно прошли гомологацию – международную сертификацию, позволяющую проводить соревнования мирового уровня. К примеру, в рамках подготовки к «Универсиаде-2017» на всех спортивных объектах, задействованных в проведении игр, начиная с 2016 г., были проведены тестовые испытания. Они позволили с максимальной объективностью выявить проблемные вопросы, которые могут возникнуть при проведении соревнований не только на Универсиаде, но и на зимней Олимпиаде. Поэтому вполне понятна актуальность проведенного нами

исследования, позволяющего вполне объективно охарактеризовать основные олимпийские объекты г. Алматы.

Высокогорный спортивный комплекс «Медеу»

ВСК «Медеу», крупнейший в мире зимний спортивный комплекс с искусственным льдом. Расположен близ г. Алматы, в горах Заилийского Алатау, на высоте 1961,2 м над уровнем моря. С 1951 по 1970 гг. на естественном льду катка Медеу было установлено 47 официальных мировых рекордов по скоростному бегу на коньках. После реконструкции в 1970 – 72 гг. площадь теперь уже искусственного ледового зеркала составила 10,5 тыс. м², с трибунами для зрителей на 12,5 тыс. мест и подтрибунными служебными помещениями, прокатной станцией более чем на тысячу человек. Начиная с 1973 года на льду «Медеу» было установлены десятки новых, официальных рекордов мира и к 1993 году, когда Международная федерация конькобежного спорта запретила регистрировать мировые достижения на спортивных сооружениях, не имеющих крыши, их число достигло 125. С этого времени на Медеу мировые рекорды официально не регистрируются. Однако за прошедшие более чем 20 лет только один каток мира – канадский «Калгари» сумел обойти «Медеу» по количеству мировых достижений. На его счету 129 рекордов мира (рисунок 1).

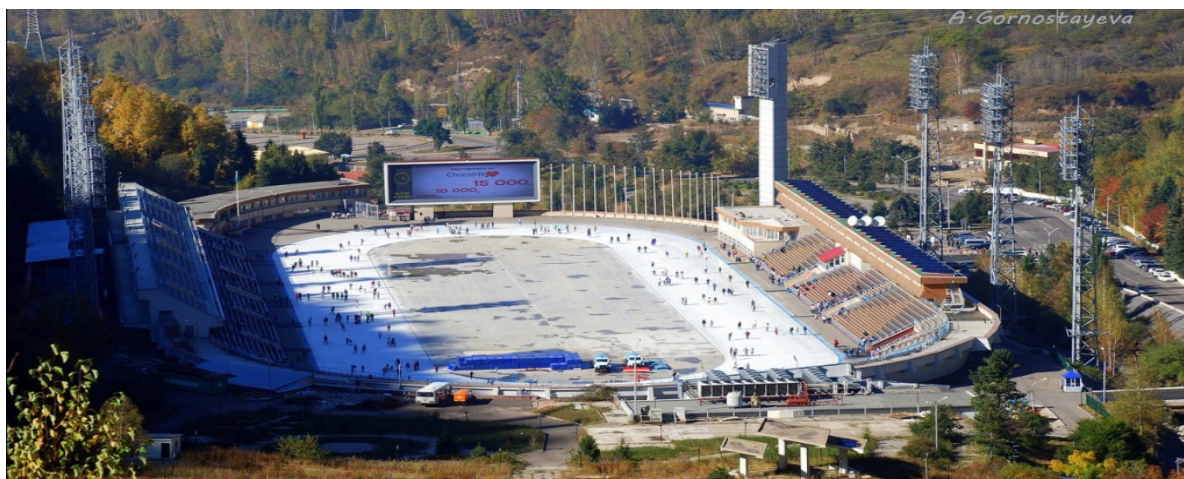


Рисунок 1 – Высокогорный спорткомплекс «Медеу», многопрофильное сооружение, функционирующие практически круглогодично

Пять букв, составляющих это звонкое казахское слово, выучили на всех континен-

тах нашей планеты задолго до того, как узнали о существовании Казахстана. Можно

смело утверждать, что каток «Медеу» издавна олицетворял нашу республику. Когда где-то произносят слово «Медеу», то многие вспоминают о Казахстане и, соответственно, наоборот. Имя высокогорного катка достойно представляло, представляет ныне и будет представлять впредь всему миру наше суверенное государство – Республику Казахстан.

Горнолыжный курорт «Шымбулак»

Горнолыжный курорт «Шымбулак» расположен в Заилийском Алатау на высоте 2260-3300 м над уровнем моря, в 25 км от центра г. Алматы. Это поистине райское место для ценителей величия гор, кристально чистого воздуха и активного отдыха.

Снежный покров здесь держится с декабря по апрель (средняя высота снега до 1,5 м), что не может не радовать любителей покататься на лыжах или сноубордах. Склоны и трассы Шымбулака на любой вкус и уровень мастерства. Они оснащены современными подъемниками до Талгарского перевала, спортивным и судейским оборудованием,

включая специальные пушки для изготовления искусственного снега.

Кроме первоклассных трасс, к услугам профессиональных спортсменов, любителей зимних видов спорта и многочисленных туристов удобные подъемники, третья в мире по протяженности гондольная дорога (4,5 км), горнолыжная школа, магазин спортивных товаров, прокат спортивного оборудования, отель, бары, кофейня и рестораны с разнообразной кухней, сауна, спа-центр, профессиональный веревочный парк, и многое другое.

Первые лыжники появились на склонах Шымбулака еще в середине тридцатых годов прошлого века, а первые официальные соревнования состоялись в конце 40-х годов. Спортивные сооружения современного горнолыжного курорта «Шымбулак» созданы для проведения крупнейших международных турниров. Горнолыжные трассы соответствуют всем стандартам Международной федерации лыжных видов спорта. По своей протяженности трассы Шымбулака аналогичны ведущим горнолыжным базам мира. Всё вышперечисленное аттестовано Международной федерацией (рисунок 2).

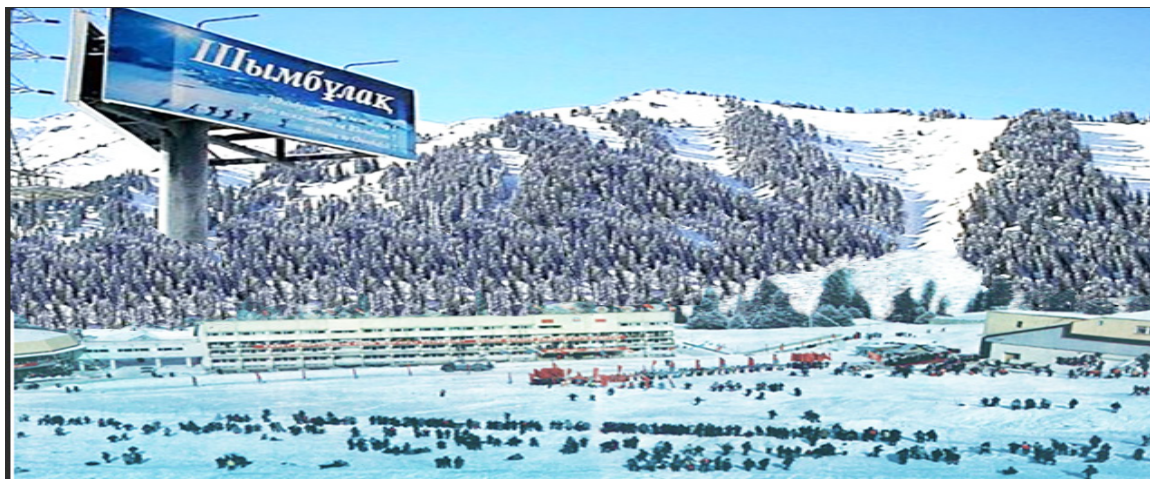


Рисунок 2 – Горнолыжный курорт «Шымбулак» пользуется заслуженной популярностью среди жителей и гостей г. Алматы

Дворец спорта и культуры имени Балуана Шолака

Впервые Дворец спорта гостеприимно распахнул свои двери в 1967 г. и был назван в честь 50-летнего юбилея октябрьской (1917 г.) революции. Накануне проведения в г. Алматы зимних Азиатских игр 2011

года дворец спорта был капитально реконструирован. В настоящее время его трибуны вмещают 5000 зрителей. Помимо основного спортивного ядра имеется крытый раскаточный каток с искусственным льдом и трибунами для зрителей. Проведенная реконструкция позволила проводить здесь не только крупные спортивные и культур-

но-массовые мероприятия, но также помогает горожанам и гостям г. Алматы за-

ниматься спортом и физической культурой (рисунок 3).



Рисунок 3 – Дворец спорта и культуры им. Балуана Шолака после реконструкции

Международный комплекс трамплинов «Сункар»

Великолепный специализированный трамплинный комплекс расположен в южной части г. Алматы, западнее реки Есентай, южнее пр. Аль-Фараби. Он включает в себя 5 трамплинов международного класса: К-125, К-95 и тренировочные трамплины – К-60, К-40, К-20. Кроме них в трамплинный комплекс входят стадион, медиа-центр, школа для подготовки юных пры-

гунов, спортзал, 25-метровый крытый бассейн с шестью плавательными дорожками. Комплекс был построен к «Азиаде – 2011» и существенно реконструирован к «Универсиаде – 2017».

Специальная дорожная развязка, обеспечивающая подъезды к трибунам, канатным подъемникам местам старта и финиша, наземными и подземными парковками на 200 мест. Многофункциональное здание с трибунами рассчитано на одновременный прием 5500 зрителей (рисунок 4).



Рисунок 4 – Панорамный вид МКТ «Сункар»

Ледовый комплекс «Алматы-Арена»

Этот современный крытый спортивный комплекс состоит из трех блоков. Блок А – уни-

версальная ледовая арена на 12 000 мест; блок В – малая ледовая арена с раскаточной ледовой ареной вместимостью 3 000 человек, а также физкультурно-оздоровительным комплексом;

блок С – плавательный бассейн. Спортивной комплекс включает в себя также гостиницу с медиа-

центром и залом для проведения конференций на 500 мест (рисунок 5).



Рисунок 5 – Современный универсальный спортивный комплекс, построенный к Универсиаде 2017 г., вид снаружи

Комплекс представляет собой уникальное спортивное сооружение с универсальными ледовыми аренами и местами для зрителей, готовое принять любые спортивные, культурные, концертные и иные мероприятия. Он предназначен для проведения соревнований и тренировок

по хоккею с шайбой, фигурному катанию, шорт-треку любого уровня, а также для спортивно-массовых и культурно-зрелищных мероприятий. Здесь также можно проводить игры по мини-футболу, волейболу, баскетболу и другие соревнования самого высокого ранга (рисунок 6).



Рисунок 6 – Комплекс «Алматы-Арена», блок А, вид изнутри

Лыжно-биатлонный стадион в Солдатском ущелье

Лыжные стадионы, находящиеся в Солдатском ущелье, что в Талгарском районе Алматинской области, представляют собой современный спортивный комплекс сооружений. Данный ком-

плекс предназначен для проведения соревнований по зимним видам спорта самого высокого ранга, включая Олимпийские игры. Лыжно-биатлонный стадион имеет автономную систему с собственной инфраструктурой. Он предназначен для проведения соревнований по биатлону, лыжным гонкам и спортивному ориентированию (рисунок 7).



Рисунок 7 – Спортивные сооружения всегда удачно вписываются в горный ландшафт Заилийского Алатау

Ледовый комплекс «Халык-Арена»

«Халык-Арена» в Медеуском районе г. Алматы состоит из многофункциональной, универсальной ледовой арены на 3 000 зрительских мест и малой арены с трибунами на 300 мест. Проектировщиками и строителями предусмотрена возможность трансформации ледового покрытия в площадки для волейбола, баскетбола, мини-футбола и т. д.

В комплекс спортивных сооружений ледовой арены входят также залы бокса, акробатики, гимнастики, фитнеса, оборудованные современным

инвентарем и тренажерами. Кроме того, к услугам участников, гостей и зрителей Универсиады предусмотрены рестораны фастфуда и некоторые другие коммерческие объекты.

На площади перед входом в ледовую арену высажено свыше 200 деревьев, уложены газоны и цветники. В целях благоустройства территории установлены фонари, скамейки и урны. Осуществлены все необходимые мероприятия, способствующие проведению спортивных соревнований на самом высоком уровне, а также отдыху участников, зрителей и местных жителей (рисунок 8).



Рисунок 8 –Комплекс «Халык-Арена», это еще один прекрасный подарок спортсменам и всем жителям Алматы к Универсиаде 2017 г.

Спортивно-развлекательный комплекс «Табаган»

Горнолыжный сезон на СРК «Табаган» длится с ноября по апрель. Климат здесь довольно

мягкий и располагает к отдыху: средняя температура колеблется в пределах от минус десяти до плюс пяти градусов и при этом сопровождается обильными снегопадами, так что техника для искусственного создания снега здесь практически

не применяется. Общая территория составляет 91 га. Верхняя точка склона находится на отметке 1650 м над уровнем моря. Длина спортивной трассы – 1 км, временной интервал прохода трассы – 20 мин., перепад высоты 400 м. Количество мест для зрителей: сидячих – 800, стоячих – 500.

СРК «Табаган» расположен в поселке Бескайнар Талгарского района Алматинской области (рисунок 9).

При разработке характеристик основных олимпийских объектов г. Алматы авторами были использованы материалы книги Доржсурэнгийн Жаргалсайхана и Кайрата Закирьянова «Студенческий спорт и всемирные универсиады» [5].

XXI век – век стремительного прогресса на планете Земля. Реальные научно-технические достижения человечества потрясают нашу Вселенную. Но человек по-прежнему верит в чудо... На сегодняшний день одно из подобных, причем глобальных, чудес – это спорт и его производное – спортивное зрелище. Сотни миллионов людей, в одночасье превратившихся в спортивных болельщиков, забросив все свои дела и оказавшись на спортивных аренах или у своих электронных экранов, либо с помощью бумажных СМИ готовы ловить сладкие мгновения побед. Особенно, когда речь идет об Олимпийских играх.



Рисунок 9 – Схема спортивных трасс и других объектов комплекса

Следует помнить, что в 2022 году должны будут состояться 24-ые по счету зимние Игры, первые из которых прошли в 1924 году, в Шамони (Франция). Получается, что до 2022 года в мире только двадцать три города были удостоены чести принимать официальные зимние Олимпийские игры.

В гонку за проведение зимней Олимпиады Казахстан включился давно. Еще когда в г. Алматы были построены первые уникальные «Медеу», «Шымбулак» и другие ныне хорошо известные во всем мире спортивные арены, когда международные спортивные организации стали доверять Казахстану проведение чемпионатов Европы, мира, Азии, а также комплексные мероприятия – Азиады и Универсиады.

Безусловно, Олимпиады – это глобальный бренд, уровень популярности которого во многом зависит от соответствия его основных составляющих мировым стандартам. На нынешнем этапе развития международного олимпийского движения это еще и возможность выйти на новый уровень развития, громко заявить о себе мировому сообществу, показать открытость для диалога со всеми странами и партнерами. Если МОК все же примет решение о проведении в 2026 году в Алматы зимних Олимпийских игр – это будет, конечно, правильно. Дело в том, что проведение Игр предусматривает наличие супер-современных спортивных сооружений по различным видам спорта. Это, пожалуй, одно из основных требований МОК. В настоящее время Южная

столица Казахстана практически полностью соответствует данному параметру. Здесь имеются почти все необходимые спортивные сооружения мирового класса, прошедшие успешную обкатку на таких представительных комплексных турнирах, как зимние Азиада, Универсиада и другие тестовые зимние спортивные мероприятия.

Судите сами: на зимней Олимпиаде-2018 в южнокорейском Пхёнчхане запланировано проведение соревнований по 15 видам спорта: биатлону, бобслею, скелетону, кёрлингу, конькобежному спорту, фигурному катанию, шорт-треку, горнолыжному спорту, лыжному двоеборью, лыжным гонкам, прыжкам на лыжах с трамплина, фристайлу, сноуборду, санному спорту, хоккею с шайбой. Из всех перечисленных, в г. Алматы не достаёт спортивных сооружений лишь по двум видам – бобслею и санному спорту. Для нас построить санно-бобслейную трассу, а также олимпийскую деревню для проживания участников соревнований вполне реально. Учитывая имеющийся позитивный опыт возведения спортивных сооружений, это нам по плечу. Ну а

гостеприимство жителей Казахстана хорошо известно всему миру. Так что дело только за положительным решением Международного Олимпийского Комитета.

Проведенные исследования позволяют сформулировать следующие **выводы**:

Алматы обладает современными спортивными сооружениями мирового и олимпийского стандарта.

Южная столица Казахстана имеет развитую городскую инфраструктуру, включающую современные гостиничные комплексы, объекты культурного и бытового назначения, способные обеспечить достойный прием всем участникам и гостям соревнований.

Все это позволяет гарантировать, что в 2030 г. зимние Игры будут проводиться в соответствии с условиями МОК и с соблюдением правил Олимпийской хартии.

Сделанные выводы свидетельствуют, что г. Алматы достоин и готов представлять свою кандидатуру в качестве организатора зимних Олимпийских игр.

Литература

1. Олимпийский спорт: В 2 т./ В. Н. Платонов, С.Н. Бубка, М. М. Булатова [и др.]; под общ. ред. В. Н. Платонова. – К.: Олимп. л-ра, 2009. – Т.2. – 573 с.
2. Спортивный Казахстан: Энциклопедический справочник / Авторы-составители: О. Жолымбетов, А. Кульназаров – Алматы: Издательство «Арыс», 2004. – 479 с.
3. Авсиевич В.Н., Плахута Г.А., Бабаков И.В. Анализ развития массового спорта и физической культуры в Казахстане на современном этапе // Теория и методика физической культуры. – 2017. – № 2 (48). – С 46-50.
4. Спортивные сооружения: учебник для ин-тов физич. культ. под ред. Ю. А. Гагина. – М.: ФиС, 1976.
5. Доржсурэнгийн Жаргалсайхан, Кайрат Закирьянов. Студенческий спорт и всемирные универсиады. – Алматы, 2016. – 255 с., с ил.

¹Сарсенбаева З. С., ²Телеугалиев Ю.Г.

¹Поликлиника №4, Казахстан, г. Алматы

²Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, г. Алматы

ИЗМЕНЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ДИНАМИКЕ – ОТ ПЕРВОГО ДО ЗАВЕРШЕНИЯ ТРЕТЬЕГО КЛАССОВ

Сарсенбаева Зарифа Сагимбаевна, Телеугалиев Юрист Габдуллович

Изменения показателей физического развития младших школьников в динамике – от первого до завершения третьего классов

Аннотация. Содержание обучения в современных типах школ, гимназий и лицеев ориентировано на преднамеренное повышение напряженности умственной нагрузки. Вместе с тем, ослаблено внимание к мотивационной сфере двигательной активности и к принципам всестороннего физического развития детей. Цель исследования – изучить особенности возрастного изменения ювенильных признаков физического развития мальчиков и девочек на протяжении учебы от первого до третьего класса. Используются методы антропометрии, соматометрии, физиометрии. По результатам исследования мальчиков-первоклассников, у них, на фоне второго класса, замедлены естественные приросты по весу и длине тела, а также по данным силы охвата ведущей руки. У девочек, на этом же промежутке учебы, более заметны прогрессивные сдвиги по данным веса тела и жизненной емкости легких и менее заметны – по длине тела и силы кистей рук. В разное время трехлетней учебы девочки отстают от мальчиков меньшими приростами показателей веса и длины тела; окружности грудной клетки и жизненной емкости легких; силы кистей рук.

Ключевые слова: младшие школьники, физическое развитие, ювенильные признаки, соматометрические и физиометрические показатели.

Сарсенбаева Зарифа Сагимбаевна, Телеугалиев Юрист Габдуллович

Кіші мектеп оқушыларының бірінші сыныптан бастап үшінші сыныпты аяқтағанша денесінің даму көрсеткіштерінің өзгеруі

Аңдапта. Соңғы жылдарда пайда болған әртүрлі мектептер, гимназиялар, лицейлердегі оқыту мазмұндылығы ақыл ой жүктемені күшейтуге бағытталған. Сонымен бірге, балалардың белсенді қимыл саласына, жанжақты дене дамуы қағидаларына назар аудару нашарлаған. Зерттеудің мақсаты – бірінші сыныптан бастап үшінші сыныпты оқу барысында ұлдар мен қыздар денесінің даму көрсеткіштерінің жасына қарай жасөспірімдік өзгеру ерекшеліктерін зерттеу. Оны өткізгенде антропометрия, соматометрия және физиометрия тәсілдері қолданылды. Зерттеу нәтижесінде мынадай деректер дәлелденді: бірінші сыныптардағы ер балалардың екінші сынып деңгейінде бой мен дене салмағының және оң қол қысым күшінің табиғи өсімдері бәсеңдеген. Ал қыз балалардың сол оқу барысында, дене салмағының және өкпенің өмірлік көлемінің едәуір есуі көп мөлшерде, бой ұзындығы мен білек беріктігі аз мөлшерде байқалған. Үш жылдық оқу барысының әр кезінде қыз балалар ұлдардікімен салыстырғанда, дене салмағы мен дененің ұзындығы, кеуде қуысының шеңберлері және өкпенің өмірлік қабілеттілігі, қолдардың беріктігі жағынан артта қалған.

Түйін сөздер: бастауыш оқушылары, дене дамуы, жасөспірімдік ерекшеліктер, соматометриялық және физиометриялық көрсеткіштер.

Sarsenbayeva Zarifa, Teleugaliyev Yurist

Changes of pokazatel of physical development of younger school students in dynamics – from the first before end of the third classes

Abstract. Content of training in modern types of schools, gymnasiums of lyceums is focused on deliberate increase in tension of intellectual loading. At the same time, the attention to the motivational sphere of physical activity and to the principles of all-round physical development of children is weakened. A research objective – to study sobbennost of change of indicators физическо development of boys and girls on study extents from first to the third class. Methods of anthropometry, a somatometriya, a fiziometriya are used. By results of boys – first graders, at them, against the background of the second class, natural increases on the weight and length of a body, and also according to strength of the successful fellow of the leading hand are slowed down. At girls, on the same interval of study, progressive shifts according to body weight and the vital capacity of lungs are more noticeable and are less noticeable – by length of a body and force of hands. At different times three years' study of the girl lag behind boys smaller prirosta of indicators of weight and length of a body; circles of a thorax and vital capacity of lungs; forces of hands.

Key words: younger school students, physical development, juvenile signs, somatometrishesky and physiometric indicators.

Введение. Влияние факторов обучения и воспитания более ощутимо проявляется на ранней стадии школьного образования. Именно в этот период можно ожидать благоприятного воздействия школы. Путем оптимизации умственной нагрузки и содержательной основы режима двигательной активности, а в целом – придерживаясь, здоровьесформирующих условий, можно добиться наилучших, полноценных результатов в физическом развитии младших школьников [1, 2, 3, 4, 5, 6]. Однако за истекшие 15 лет произошли весьма значительные изменения в работе самой школы. Возникли разные типы гимназии, лицеев и школ с различными «уклонами» предметного обучения. Отсюда произошло неоправданное снижение внимания педагогов к принципам всестороннего физического развития детей, заложенным в концептуальной основе государственных стандартов и программ, относящихся к образовательной области «Физическая культура» [7, 8, 9, 10]. Такие обстоятельства могут иметь нежелательные последствия. Литературные источники подтверждают: поступательные изменения показателей физического развития современных учащихся мало согласуются с закономерностями должного изменения ювенильных и дефинитивных признаков роста и развития молодого организма. Подобное явление, так или иначе, увязывается с влиянием на учеников не только региональных, социальных или бытовых факторов. Большинство исследователей школьной проблемы убеждены: изменилась ментальность физически актуализированного учебного режима, утратилась былая планомерность в реализации теоретических основ гармонического развития детей и подростков [11, 12, 13, 14, 15].

Цель исследования – изучение возрастно-половых особенностей в изменении показателей физического развития учащихся в динамике – от первого до завершения третьего классов и разработка врачебно-педагогических рекомендаций по оптимизации и оздоровлению двигательного режима младших школьников.

Задача исследования: определить динамику поступательного изменения показателей физического развития на протяжении трехлетнего обучения в начальной школе.

Методы и организация исследования. Объектом исследования послужили учащиеся первого класса школы-интерната города № 4 г. Алматы. В течение 2004 – 2005; 2005 – 2006, а также 2006 – 2007 учебных годов были получены данные 366 измерений, определяющих динамику физического развития учащихся от первого

к третьему классу. Соматометрические и физиометрические показатели одних и тех же детей регистрировали после завершения ими первого, второго и третьего классов. Тем самым стремились выявить характерные изменения ювенильных признаков роста и развития детей к девятидесяти годам. А именно к тому ответственному периоду, когда у детей усиливается мотивация к восполнению естественных двигательных потребностей и обостряется чувствительность к восприятию спортивных упражнений.

В ходе исследования определяли изменения следующих антропометрических и сомато-физиометрических показателей с применением известных методов измерений:

1) длина и масса тела – медицинские весы и ростомер;

2) окружность грудной клетки – сантиметровая лента (в расчет брали среднее из трех попыток, полученных: в покое, на высоте вдоха и в момент максимально большего выдоха);

3) жизненная емкость легких – спирометр сухой портативный типа ССП;

4) сила сжатия кистей рук – малый (подростковый) ручной динамометр типа ДРП-60 эллипсоидной формы со шкалой деления от 30 до 60 кг.

Результаты исследования и их обсуждение. Изменения внутригрупповых показателей мальчиков выявили следующие особенности. Средний показатель веса тела 68 учащихся-первоклассников равнялся $22,7 \pm 0,7$ кг (таблица 1).

Через год, уже во втором классе, увеличение веса тела оставалось незначительным, а в третьем – более существенным, достигая уровня $27,8 \pm 0,7$ кг. Так что обозначался прирост до 4,8 кг, то есть более чем на 21% существенно возростала также после третьего класса. При этом бывшие первоклассники вырастали на 8 см (+6,6%). Окружность грудной клетки увеличилась: при переходе из первого во второй класс на 3 см (+4,7%), из второго в третий – почти на 4 см (+6,2%). Жизненная емкость легких у первоклассников вплотную приближалась к отметке 0,9 литра. Позже, к завершению второго класса, наблюдалось заметное увеличение этого показателя на 0,57 литра (+76%), а к завершению третьего – на 0,72 литра (+81%). Исходные показатели силы сжатия кистей правой и левой рук ($16,6 \pm 2,5$ и $13,9 \pm 2,0$ кг) к третьему классу возрастали на 17,5 и 42,4% соответственно. Коэффициенты вариации среднеарифметических величин указывают, что высокой степенью индивидуально-возрастной неустойчивостью отличались такие

показатели как: вес тела – в первом и во втором классах; жизненная емкость легких – в первом; сила хвата правой руки – во втором и в третьем, а левой – в первом и во втором классах. То есть отмеченные положительные сдвиги носили строго индивидуальный характер. Что касается внутри-

групповых показателей девочек, то здесь получены иные номинации. В первом классе средний показатель веса тела равнялся 20,3±0,98 кг. После второго класса он увеличивался почти на 5 кг (+23%), а после третьего – оставался на этом же уровне.

Таблица 1 – Динамика абсолютных величин ($\bar{X} \pm m$) и вариативности ($\bar{V} \pm m_v, \%$) показателей физического развития учащихся от первого до завершения третьего классов

| Показатели* | Результаты по классам, $\frac{\bar{X} \pm m}{\bar{V} \pm m_v, \%}$ | | | | | |
|----------------------|--|--------------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|---------------------------|
| | мальчики | | | девочки | | |
| | I (n=68) | II (n=62) | III (n=58) | I (n=64) | II (n=60) | III (n=54) |
| вес тела, кг | 22.7±0.7 25.2±2.17 | 24.3±1.0 32.2±2.89 | 27.8±0.7* 19.0±1.76* | 20.3±0.9* 35.2±3.1* | 25.1±0.2* 6.2±0.57** | 25.4±0.8** 22.9±2.2* |
| длина тела, см | 121.2±1.8 12.2±1.04 | 124.2±1.0 6.3±0.57* | 129.2±1.3* 7.6±0.7* | 106.6±1.7* 12.7±1.12 | 119.8±1.2** 7.8±0.71* | 123.4±1.6** 9.4±0.91* |
| ОГК, см | 62.7±0.9 11.7±1.0 | 65.7±0.7* 8.3±0.74* | 66.5±0.5* 5.7±0.53* | 56.5±0.6* 8.4±0.74* | 62.2±0.9** 11.2±1.02** | 62.8±0.8** 9.3±0.89* |
| ЖЕЛ, л | 0.88±0.05 46.4±3.98 | 1.55±0.03* 15.2±1.35* | 1.6±0.04* 18.9±1.75* | 0.7±0.03 34.0±3.0* | 1.16±0.03** 19.8±1.8* | 1.44±0.04** 20.2±1.94* |
| сила кисти прав., кг | 16.6±0.3 14.8±1.27 | 18.6±1.3 54.6±5.83* | 19.5±1.2* 45.6±4.32* | 15.1±0.8 42.0±3.72* | 16.7±0.6 27.6±2.52** | 18.3±0.9* 35.8±3.44 |
| сила кисти лев., кг | 13.9±0.8 47.2±4.05 | 17.2±0.9* 40.8±3.66 | 19.8±0.3* 11.4±1.06* | 14.9±0.5 26.6±2.35* | 15.1±0.2* 9.7±0.88** | 16.3±0.9* 40.2±3.72** |

Примечание: ■ – принятые сокращения: ОГК – окружность грудной клетки; ЖЕЛ – жизненная емкость легких; * – различия между показателями как у мальчиков, так и у девочек, достоверны по сравнению с данными первого класса (P ≤ 0.05); ♦ – различия между показателями мальчиков и девочек, соответственно по классам, достоверны (P ≤ 0.05)

Так что за период обучения в третьем классе у девочек никакой «прибавки» в весе не было. Длина тела после второго класса увеличилась на 12,4%, после третьего – на 15,8%. По окружности грудной клетки существенный прогрессивный сдвиг был получен только после второго класса: средний результат первого класса (56,5±0,6 см) возрастал всего лишь на 10%, а после третьего – никаких изменений не было. Жизненная емкость легких первоклассниц равнялась 0,7±0,03 литра. В дальнейшем отмечалось резкое возрастание этой величины: после второго класса на 65,7%, а после третьего почти вдвое. Сила кисти правой руки в первом классе была равна 15,1 ± 2,2 кг; после второго этот показатель не изменялся, а после третьего – сила возросла на 21,2%. Сила кисти левой руки в первом классе равнялась 14,9±0,5 кг; изменения этого показателя от второго к третьему классам оказались

несущественными. По данным вариативности результатов, у девочек высокой индивидуальной изменчивостью отличались такие показатели как: длина тела – в первом классе; окружность грудной клетки – от первого до третьего классов; жизненная емкость легких – в первом классе; сила кисти правой руки в первом и третьем, а левой – в третьем классах.

Сравнительные результаты мальчиков и девочек. Девочки отставали от мальчиков по таким данным как:

- вес тела – на уровнях первого и третьего классов – на 10 и 8,6% соответственно;
- длина тела – на уровне первого – на 11,9%; на уровнях второго и третьего классов – на 3,5 и 4,5%;
- окружность грудной клетки – на уровне первого класса – на 9,9%; на уровнях второго и третьего классов – на 5,3 и 5,6%;

– жизненная емкость легких – на уровнях второго и третьего классов – на 25,2 и 10% соответственно;

– сила кисти левой руки – на уровнях второго и третьего классов – на 12,2 и 17,7% соответственно.

При обсуждении результатов следует обратить внимание на такие факты.

У мальчиков-первоклассников, на уровне обучения во втором классе, замедлены естественные приросты по весу и длине тела.

Как у мальчиков, так и у девочек при умеренно поступательном изменении веса тела от первого к третьему классам отмечается явная «заторможенность» в развитии силы хвата рук.

На любом уровне обучения девочки в значительной мере отстают от мальчиков по темпам прироста таких показателей как: длина тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких и сила кистей рук.

Установлено, что у детей 7 – 9 лет годовые приросты различных показателей физического развития неодинаковы. У одних авторов они для веса тела составляют 2 кг, для длины тела – 2,4 – 3 см; у других авторов такие «прибавки» составляют: по весу тела 1,6 – 4,3 кг, по длине тела – 4,6–6,5 см. Годовые меры увеличения окружности грудной клетки в указанных возрастных группах колеблются в пределах 1 – 4 см [1, 3, 5, 10, 12]. Результаты нашего исследования только частично подтверждают данные указанных авторов. Ибо данные, полученные нами в непрерывной динамике, все же, имеют свои особые отличия. Изменения показателей физического развития мальчиков и девочек, от начала первого к концу третьего классов, не имели четко выраженной закономерности в возрастном аспекте. Некая «инертность» обнаруживается как по данным изменения жизненной емкости легких, так и по данным силы хвата рук. А между тем, как у мальчиков, так и у девочек, поступательные изменения веса и длины тела имели место. Это свидетельствует о *неустойчивом балансе* между годовыми «приростами» соматометрических и физиометрических показателей.

Выводы:

1. У мальчиков, в динамике школьного обучения от первого до завершения третьего класса, отмечаются неравномерные приросты по данным: веса и длины тела; у них же нет четких положительных сдвигов по показателям силы кисти «ведущей» руки, проявляемой в привычном ауксотоническом режиме мускульного напряжения.

2. У девочек проявляются более значимые приросты по данным: веса и длины тела, жизненной емкости легких и менее значимые – по данным силы хвата рук.

3. Результаты девочек ниже чем у мальчиков по темпу прогрессирования показателей длины тела, жизненной емкости легких и силы кисти левой руки.

Содержательные основы разработки врачебно-педагогических рекомендаций. При разработке врачебно-педагогических рекомендаций будут приняты во внимание основные выводы проведенного исследования. В них обоснованы две проблемы возрастного развития детей.

Превая проблема – особое внимание привлекают внешне незаметные явления: 1) некая инертность в возрастных изменениях показателей длины и массы тела; 2) зримая, низкая мера корреляции в поступательном изменении этих двух величин. Поэтому прежде всего «подвергли» сравнению показатели весо-ростового индекса детей (Кетле). При этом выявлено: у мальчиков на уровне первого класса на 1 см прироста длины тела «приходится» 187 г массы тела; на уровне второго класса – 195,6 г, а на уровне третьего – 215,2 г. У девочек, на этих промежутках обучения в школе, были получены индексы, показывающие, соответственно 190,4 г; 209,5 и 205,8 г. Следовательно, как у мальчиков, так и у девочек, к концу завершения третьего класса, на каждый 1 см прироста длины тела «приходится» более 200 г массы тела. Это, довольно, большие градиенты, если сравнить их с имеющимися данными для взрослых. Из практики подобных измерений известно, у взрослых мужчин оптимальным градиентом является 300 г массы тела на каждый 1 см прироста длины тела [16]. Поэтому при оценке полученных нами результатов в возрастном аспекте, подтверждается следующий факт: у младших школьников в динамике трехлетнего обучения, в физическом развитии явно превалируют приросты массы тела над таковыми длины тела.

Вторая проблема – «явная нестыковка» в параллельных изменениях массы тела и силы хвата кистей рук, причем как у мальчиков, так и у девочек. Такое явление во многом связано «малыми дозами» годовых изменений активной мышечной массы тела.

Таким образом, обоснованность планируемых врачебно-педагогических рекомендаций коснется главного вопроса: почему не наблюдается, свойственное детям младшего школьного возраста, «бурное естественное развитие». Со-

гласно постановки такого вопроса, в пунктах рекомендации будут выделены такие важные проблемы как: систематическая врачебная контроль за физическим развитием детей в школе; регуляция умственной нагрузки в предметном обучении; оптимальные условия для поддержания необходимой «нормы» двигательной активности на протяжении школьного дня. Речь пойдет также о дневной суммарной продолжительности двигательной активности детей в школе и дома; о практической реализации плана внеклассной и вне-школьной оздоровительно-массовой работы в школе; об учебной работе по физическому воспитанию, а также о физическом воспитании младших школьников в семье. В практических

рекомендациях будут отражены также и вопросы семейного воспитания. Особенно касающиеся: режима дня (наличие в его элементах утренней гимнастики – подбор доступных упражнений для ежедневных занятий; подвижных игр на воздухе, полезного домашнего труда); организации летнего и зимнего досуга детей в выходные дни.

Все эти вопросы являются ключевыми. Поэтому разработанные врачебно-педагогические рекомендации будут способствовать обновлению опыта работы школ с младшими школьниками. Особенно по оптимизации условий и режима обучения, включая трудовое, гигиеническое и физическое воспитание, отвечающие анатомо-физиологическим особенностям развития детей.

Литература

1. Трикозова М.Д. Дополнительные показатели физического развития девочек 11–18 лет школ Алма-Аты // Тезисы объединенной научной конференции. – Алма-Ата: КазГИФК, 1961. – С. 81–83.
2. Антропова М.В. Работоспособность учащихся и ее динамика в процессе учебной и трудовой деятельности. – М.: Просвещение, 1968. – 251 с., с илл.
3. Физическое развитие современных школьников / Под ред. П.М. Сальниковой. – М.: Педагогика, 1977. – 120 с.
4. Маркосян А.А. Вопросы возрастной физиологии. – М.: Просвещение, 1974. – 215 с.
5. Гагаулина Л.К. Влияние круглогодичных занятий физической культурой и отдыха учащихся на открытом воздухе на состояние здоровья // Санитария и гигиена. – 1977. – №2. – С. 108–112.
6. Лубышева Л.И., Кондратьев А.Н. Здоровье формирующая технология физического воспитания младших школьников на основе использования традиционного каратэ // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – №3. – С.5–3.
7. Телеугалиев Ю.Г., Кульназаров А.К., Тайжанов С. Учебный предмет «Физическая культура», 5-11 классы // Государственные общеобразовательные стандарты общего образования Республики Казахстан. Среднее общее образование. – Алматы: РОНД, 2002. – С.338–352.
8. Физическая культура // Программы для 1–4 классов: Телеугалиев Ю.Г., Турскельдина М.Т., Курманбаева К.Т. – Алматы: РОНД, 2003. – 24 с.
9. Учебная программа по физической культуре для учащихся I–IV классов. / Под ред. А.П. Матвеева, М.В. Мальхина // Физическая культура в школе. – 2002. – №1. – С.35–38.
10. Левушкин С.П. Динамика физического развития школьников г. Ульяновска // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – №3. – С.56–57.
11. Погудин С.М., Лисовский А.Ф., Фонарев Д.В. Физическое развитие учащихся в условиях социально-экономических реформ и спортизации физического воспитания // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – №3. – С.39–41.
12. Никитюк Е.А., Полушкина Л.Е. Исследования по генетике. Темп развития телосложения детей и подростков // Новые исследования по возрастной физиологии. – М.: Педагогика, 1973. – №1. – С.56–58.
13. Вербицкий Г.И. Взаимосвязь между весом тела и показателями двигательных качеств у подростков с различной степенью биологической зрелости // Теория и практика физической культуры. – 1974. – №9. – С.42–46.
14. Телеугалиев Ю.Г., Асарбаев А.К. К исследованию взаимосвязи показателей физической подготовленности и эффективности техники исполнения спортивных упражнений с уровнем гармоничности физического развития // Теория и методика физической культуры. – 2006. – №1. – С.110–114.
15. Теннер Дж. Рост и конституция человека // Биология человека. – М.: Мир, 1977. – С.366–368.
16. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Изд. Центр. «Академия», 2014. – 480 с.

Абилдабеков С.А.

Национальная спортивная академия им. Васил Левски, Болгария, г. София

РЕГИОНАЛЬНАЯ СПЕЦИФИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНИХ КЛАССОВ КАЗАХСТАНА

Абилдабеков Сабит Акимбаевич

Региональная специфика физической подготовленности школьников средних классов Казахстана

Аннотация. В статье представлены результаты исследования по определению региональной специфики физической подготовленности школьников Казахстана. Выявлена специфика планирования по предмету «Физическая культура» в школах: Актыбинской, Южно-Казахстанской, Костанайской и Восточно-Казахстанской областях. В содержании уроков слабое внимание уделено развитию общей и специальной выносливости и силовых качеств у школьников Южно-Казахстанской области. Выявлены климато-географические, экологические условия регионов: наиболее неблагоприятной в экологическом отношении является Актыбинская область. Определено исходное состояние уровня физической подготовленности школьников средних классов Актыбинской, Южно-Казахстанской, Костанайской и Восточно-Казахстанской областей: по уровню развития скоростных качеств (бег 60 м) и скоростно-силовых качеств (метание мяча). Школьники Актыбинской области, например, опережают своих сверстников из Костанайской области по уровню общей физической подготовленности, поэтому разработана экспериментальная программа совершенствования физической подготовки школьников отдельных регионов Казахстана, которая включает в себя следующие компоненты: предпосылки разработки экспериментальной программы; направления организации экспериментальной работы по совершенствованию физического воспитания школьников (коррекция документов планирования, внедрение регионально-национального компонента в подготовку будущих специалистов, внедрение технологий здоровьесберегающего характера и лично-ориентированного обучения).

Ключевые слова: школьники, планирование, регионы Казахстана, физическая подготовленность, экологические условия, региональный компонент, здоровьесберегающие технологии, лично-ориентированный подход.

Абилдабеков Сабит Акимбаевич

Қазақстанның орта сынып оқушыларының дене дайындықтарының аймақтық ерекшеліктері

Аңдатпа. Мақалада Қазақстан оқушыларының дене дайындықтарының аймақтық ерекшеліктерін анықтаудың ғылыми нәтижелері келтірілген. Ақтөбе, Оңтүстік Қазақстан, Қостанай, Шығыс Қазақстан облыстарында «Дене тәрбиесі» пәні бойынша арнайы жоспарлау ерекшеліктері айқындалған. Сабақ барысында Оңтүстік Қазақстан облысы оқушыларының жалпы және арнайы төзімділігі мен күш қабілетінің дамуына аз көңіл бөлінгені айқындалды. Сонымен қатар аймақтардың климаттық-географиялық, экологиялық жағдайлары анықталды: осы арада экологиялық жағынан ең қолайсыз деңгейде – Ақтөбе облысы. Ақтөбе, Оңтүстік Қазақстан, Қостанай, Шығыс Қазақстан облыстарындағы орта мектеп оқушыларының физикалық дайындық деңгейінің бастапқы жағдайы анықталды: жылдамдық қабілеттері (жүгіру - 60 м.) мен жылдамдық-күш қабілеттерін (допты лақтыру) дамыту деңгейі. Ақтөбе облысының оқушылары Қостанай облысының оқушыларымен салыстырғанда, дене дайындығы жағынан ілгері екендігі көрсетілді, сондықтан Қазақстанның жеке аймақтарының оқушыларына дене дайындықтарын жетілдіру мақсатында келесі мәселелерді қамтитын эксперименттік бағдарлама құрылды, бұған келесі компоненттер кіреді: эксперименттік бағдарламаны әзірлеу үшін негіздер; оқушылардың дене тәрбиесін жетілдіру бойынша тәжірибелік жұмыстарды ұйымдастыру бағыттары, (жоспарлау құжаттарын түзету, болашақ мамандарды даярлауда еңірлік-ұлттық компонентті енгізу, денсаулық сақтау технологияларын енгізу және жеке-дара оқыту).

Түйін сөздер: оқушылар, жоспарлау, Қазақстан аймақтары, дене дайындығы, экологиялық жағдай, аймақтық компонент, денсаулық сақтау технологиясы, жеке-бағытталған үрдіс.

Abildabekov Sabit

Regional specifics of physical fitness of school students of middle school of Kazakhstan

Abstract. Results of research on determination of regional specifics of physical fitness of school students of Kazakhstan are presented in article. The specifics of planning in the subject "physical culture" in the Aktyubinsk, Southern Kazakhstan, Kustanay and East Kazakhstan regions and its realization are revealed.

Weak paying of attention to development of special endurance, power qualities is distinguished to high-speed endurance from them, in the Southern Kazakhstan area. Klimato-geographical, ecological conditions of regions are revealed: the most unsuccessful in the ecological relation is the Aktyubinsk region. The initial condition of level of physical fitness of school students of middle school of school students of the Aktyubinsk, Southern Kazakhstan, Kustanay and East Kazakhstan regions is defined: on the level of development of high-speed qualities (run of 60 m) and high-speed and power qualities (throwing of ball) school students of the Aktyubinsk region are ahead of the peers from the Kostanay region, and on other physical qualities concede to feature of level of physical fitness of school students. The experimental program of improvement of physical training of school students of regions of Kazakhstan which includes the following components is developed: prerequisites of development of the experimental program; the directions of the organization of experimental work on improvement of physical training of school students (correction of documents of planning, introduction of regional-national component in training of future experts, introduction of technologies of health saving character and the personal focused training).

Key words: school students, planning, regions of Kazakhstan, physical fitness, ecological conditions, regional component, health saving technologies, the personal focused approach.

Введение. Анализ научно-методической литературы по региональным аспектам физической подготовленности школьников позволяет заключить, что ученые данным вопросом занимаются уже на протяжении 40 лет. На наш взгляд, изучение данной проблемы можно разделить на несколько периодов.

Первый период – с 1970 по 1990 годы XX века. В работах ученых были научно обоснованы составляющие предмета научных исследований для этого периода времени в соответствии со сложившимися на тот период социально-экономическими, экологическими, климато-географическими условиями общества [2, 3]. Ко второму периоду мы отнесли 2001-2015 годы. Сравнительный анализ содержания последнего (современного периода) с ранним периодом позволил выявить следующие корректировки в составляющих предмета исследуемой нами проблемы:

– ведение учета требований личностно-ориентированной направленности школьников;

– у детей северных районов введено понятие «пришлое население». По данным ученых, в период 11-18 лет у детей пришлое населения севера наблюдаются наибольшие приросты физической работоспособности;

– введение понятия «регионально-национальный компонент содержания высшего образования», который должен обеспечить понимание национальных и других проблем региона, а также сформировать представление о путях адаптации профессиональной деятельности к условиям другого региона;

– в результате исследования ученых в период с 1993 по 2003 годы была выявлена тенденция к снижению показателей физического развития детей (особенно показателей жизненной емкости легких и показателей кистевой динамометрии), свидетельствующая о прекращении процессов акселерации;

– использование инновационных технологий оздоровительной направленности [4, 5, 6].

Цель исследования – экспериментальное обоснование совершенствования процесса физической подготовки школьников в регионах Республики Казахстан.

Задачи исследования:

1. Выявить специфику планирования по предмету «физическая культура» в Актыубинской, Южно-Казахстанской, Костанайской и Восточно-Казахстанской областях и его реализации.

2. Изучить климато-географические, экологические условия Актыубинской, Южно-Казахстанской (ЮКО), Костанайской и Восточно-Казахстанской областей (ВКО).

3. Определить исходное состояние уровня физической подготовленности школьников средних классов Актыубинской, Южно-Казахстанской, Костанайской и Восточно-Казахстанской областей.

4. Разработать экспериментальную программу совершенствования физической подготовки школьников регионов Казахстана и обосновать ее эффективность.

Методы и организация исследования.

Анализ научно-методической литературы, анализ документальных материалов, контрольные испытания, методы математической статистики. Исследование осуществлялось в период 2015-2017 годов на базе Казахской академии спорта и туризма. В исследовании приняли участие 357 школьники 5-8 классов (11-15 лет) Актыубинской, Южно-Казахстанской, Костанайской и Восточно-Казахстанской областей.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ годовых планов-графиков, поурочных планов общеобразовательных школ Актыубинской, Южно-Казахстанской, Костанайской и

Восточно-Казахстанской областей показал следующее:

В Южно-Казахстанской области в связи с климатическими условиями в вариативной части преобладающее количество часов занимали такие виды программного материала, как кроссовая подготовка, национальные игры, спортивные игры, общая физическая подготовка. В связи с этим, на наш взгляд, мало уделено внимания развитию специальной выносливости, силовых качеств, скоростной выносливости. Среди методов физического воспитания меньше применялись такие активные методы обучения, как круговая тренировка, дифференцированный подход к обучению. Отличием в планировании материала в школах Актыбинской, Восточно-Казахстанской и Костанайской областей явилась реализация в третьей четверти лыжного спорта. В школах ВКО на лыжный спорт было распределено чуть больше часов, чем в Актыбинской и Костанайской областях (13 против 10).

В школах Актыбинской области в вариативной части преобладали такие виды программного материала, как легкая атлетика, спортивные игры, общая физическая подготовка, национальные игры, легкая атлетика. В школах ВКО часы вариативной части были распределены на легкую атлетику, спортивные игры, национальные игры, лыжный спорт; в школах Костанайской области – на легкую атлетику, гимнастику, спортивные игры, национальные игры, общую физическую подготовку. Как видно, в школах ВКО не был включен раздел «общая физическая подготовка» и развиваемые посредством этого раздела физические качества реализовывались через запланированные виды программного материала.

Анализ поурочных планов в школах регионов показал, что в соответствии с запланированным материалом у школьников в первой четверти должны развиваться такие качества: выносливость, скоростно-силовые качества, ловкость (легкая атлетика – осенний период); во второй четверти – ловкость, координация, скоростно-силовые, силовые качества (спортивные игры, гимнастика – осенне-зимний период); в третьей четверти – специальная выносливость, координация, скоростно-силовые качества – весенний период (легкая атлетика); в четвертой четверти – скоростно-силовые качества, выносливость (весенний период).

Среди исследованных нами областей наиболее неблагоприятной в экологическом отношении является Актыбинская область. Здесь отмечается наиболее повышенный стандартный

индекс (высокий уровень загрязнения) и наибольшая повторяемость, а также самый большой объем выбросов вредных веществ. Среди факторов, определяющих экологическую ситуацию в регионах, можно выделить следующие:

- в Актыбинской и Костанайской областях – большое количество промышленных предприятий нефтягазовой и горнодобывающей отраслей;
- в Восточно-Казахстанской области – физико-географическое расположение, затрудняющее естественную очистку воздухом города;
- в Южно-Казахстанской области – повышенное содержание в объектах природной среды (почве, подземных водах) радионуклеидов, свинца, мышьяка.

По результатам соотношения сдачи школьниками Президентских тестов физической подготовленности и учебных нормативов можно отметить следующее: по бегу на 60 м (скоростные качества) у школьников трех регионов наблюдаются относительно высокие значения соотношения (Южно-Казахстанской, Актыбинской и Костанайской областей, 3,87%, 3,85% и 3,9%). При этом у Южно-Казахстанских школьников разница между результатом сдачи Президентского теста и учебного норматива совсем минимальная и не достигает предъявляемых требований. Лишь у школьников Восточно-Казахстанской области эта разница относительно низка (1%), что свидетельствует о более лучшем потенциале скоростных возможностей школьников.

В беге на 1500 м (выносливость) школьники ВКО и Костанайской областей имели относительно низкие величины этой разницы по отношению к школьникам Актыбинской и Южно-Казахстанской областей. По нашему мнению, это свидетельствует о больших функциональных возможностях этих школьников по сдаче тестов, связанных с выносливостью. В метании мяча и подтягивании на перекладине отмечались те же закономерности. Полученные результаты позволяют судить о необходимости целенаправленной работы со школьниками над повышением развития отмеченных физических качеств.

Основываясь на результатах констатирующего эксперимента, мы разработали концептуальную схему реализации экспериментальной программы совершенствования физической подготовки школьников регионов Казахстана. В данной схеме мы выделили следующие элементы:

1. Предпосылки разработки экспериментальной программы. К ним относятся:

- а) противоречия в планировании материала в школах региона Казахстана; б) неблагоприятные

климатические и экологические условия регионов; в) недостаточный уровень развития физических качеств; в) недостаточный учет учителями физической культуры региональных особенностей при построении учебного процесса.

Среди направлений организации экспериментальной работы по совершенствованию физического воспитания школьников мы выделили следующие: коррекция документов планирования с учетом региональных особенностей; внедрение регионально-национального компонента в план подготовки будущих специалистов; внедрение технологий здоровьесберегающего и лично-ориентированного характера [7].

По нашему мнению, в результате внедрения этой экспериментальной программы будут получены следующие результаты: повысится уровень физической подготовленности школьников; улучшится готовность учителей физической культуры и студентов к профессиональной деятельности в региональных условиях.

Для учителей физической культуры в документы планирования введены следующие коррективы по взаимозаменяемости средств и методов для уроков по легкой атлетике и лыжной подготовке в случае непогодных условий: На занятиях по легкой атлетике – элементы низкого старта, эстафеты; на занятиях по лыжной подготовке – элементы двушажного хода, упражнения на лыжероллерах, прыжки через скамейку [8].

В связи с недостаточной развитостью у школьников таких физических качеств, как скоростная, скоростно-силовая выносливость, представлены упражнения для их развития.

С целью внедрения регионально-национального компонента в учебный план подготовки будущих специалистов разработан спецкурс «Реализация физического воспитания школьников с учетом региональных национальных условий». Он предназначен для формирования знаний, умений и навыков по построению учебного процесса физического воспитания школьников регионов. В него вошли вопросы, связанные с этим (климатические, культурные традиции населения, уровень физической подготовленности школьников) [9].

Здоровьесберегающие технологии должны реализовываться по схеме: гигиенические факторы, оздоровительные силы природы, средства двигательной направленности. Необходимо применять дыхательные гимнастику, музыкотерапию, профилактику глазных болезней.

Для реализации лично-ориентированного подхода необходимо применять уроки с обра-

зовательско-познавательной, образовательно-обучающей и тренировочной направленностью.

Произошли позитивные сдвиги по динамике мнения учителей об учете региональных условий, готовности студентов к профессиональной работе, мотивации школьников к занятиям физической культурой: учителя физической культуры стали использовать в документах планирования взаимозаменяемость средств и методов в связи с непогодными условиями; здоровьесберегающие технологии, лично-ориентированный подход к учащимся; учитывать особенности физической подготовленности школьников; в учебный план будущих специалистов по физической культуре введен спецкурс, связанный с региональными особенностями школьников [10].

У школьников регионов наблюдались позитивные сдвиги по физической по подготовленности. Наибольшие сдвиги наблюдались по прыжкам в длину с места, метанию мяча, подтягиванию на перекладине. При этом относительно меньшие сдвиги отмечались у школьников ВКО и Костанайской областей (в связи с тем, что предварительные результаты до эксперимента были лучше, чем у школьников Актюбинской и Южно-Казахстанской областей). Соотношение результатов сдачи школьниками Президентских тестов и учебных нормативов показало повышение реализации возможностей учащихся в скоростных, скоростно-силовых возможностях и выносливости.

Выводы:

1. В связи с отсутствием в программном материале лыжной подготовки слабое внимание уделяется развитию специальной выносливости, силовых качеств, скоростной выносливости в Южно-Казахстанской области.

2. Выявлено, что наиболее неблагополучной в экологическом отношении является Актюбинская область. Здесь отмечается наиболее повышенный стандартный индекс (высокий уровень загрязнения) и наибольшая повторяемость, а также самый большой объем выбросов вредных веществ.

3. Во всех исследуемых регионах Казахстана определен относительно недостаточный уровень физической подготовленности в соответствии с требованиями Президентских тестов и учебных нормативов школьной программы. Выявлены различия по уровню развития физических качеств между школьниками всех областей. По уровню развития скоростных качеств (бег 60 м) и скоростно-силовых качеств (метание мяча) школьники Актюбинской области

опережают своих сверстников из Костанайской области, а по остальным физическим качествам уступают.

4. Разработана экспериментальная программа совершенствования физической подготовки школьников регионов Казахстана, которая включает в себя следующие компоненты: предпосылки разработки экспериментальной программы; направления организации экспериментальной работы по совершенствованию физического воспитания школьников (коррекция документов планирования, внедрение регионально-национального компонента в подготовку будущих специалистов, внедрение технологий здоровьес-

берегающего характера и личностно-ориентированного обучения).

5. По результатам формирующего и констатирующего педагогических экспериментов по реализации экспериментальной программы совершенствования физического воспитания школьников регионов Казахстана обоснована эффективность разработанной технологии, о чем свидетельствуют позитивные сдвиги в следующих показателях школьников:

- повышение уровня физической подготовленности;
- улучшение готовности учителей к профессиональной работе в региональных условиях.

Литература

1. Ботагариев Т.А. Научно-педагогическое обоснования совершенствования физического воспитания школьников с учетом региональных условий: автореф. дис. ... докт. пед. наук: 13.00.04. – Алматы, 2001. – 18 с.
2. Ханкельдиев Ш.К. Педагогические особенности физического воспитания молодежи в регионах с жарким климатом: автореф. дис. ... докт. пед. наук: 13.00.04. – М., 1991. – 43 с.
3. Сивков Е.П. Региональные особенности физической подготовленности, как фактор коррекции содержания физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 1986. – 25 с.
4. Гончаров Ю.И. Обоснование путей повышения физической подготовленности школьников Крайнего Севера: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 1978. – 19 с.
5. Минина Н.В. Организационно-методические особенности физического воспитания учащихся 12-13 лет в неблагоприятных условиях крупного города: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 1992. – 24 с.
6. Данчук П.С. Особенности физического воспитания школьников 7-9 лет, проживающих в зоне повышения радиоактивности: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 1994. – 23 с.
7. Усманходжаев Т.С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью (на материале общеобразовательных школ Узбекистана): автореф. дис. ... докт. пед. наук: 13.00.04. – Ташкент, 1995. – 50 с.
8. Байрыев Б. Физическое развитие и физическая подготовленность сельских школьников младшего возраста (7-11 лет) Туркменистана: автореф. дис. ... канд. пед. наук.: 13.00.04. – Ашгабад, 1993. – 23 с.
9. Богатырев В. С. Физиологическая характеристика физического развития и репродуктивного здоровья выпускниц средних школ, проживающих на экологически различных территориях Кировской области: автореф. дис. канд. пед. наук.: 14.00.17. – Киров, 1999. – 24 с.
10. Кефер Н.Е., Новикова А.О., Андреюшкин И.Л. Анализ физического состояния и физической подготовленности девочек 12-13 лет // Теория и методика физической культуры. – 2015. – №3. – С. 49.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ



¹Авсиевич В.Н., ²Федоров А.И., ¹Жуманова А.С., ³Исаева Ж.С.

¹Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, г. Алматы

²Южно-Уральский государственный университет, Россия, г. Челябинск

³Казахский национальный университет имени аль-Фараби, Казахстан, г. Алматы

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В РАМКАХ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

Авсиевич Виталий Николаевич, Федоров Александр Иванович,
Жуманова Алия Султангалиевна, Исаева Жибек Сериковна

Развитие общей выносливости в рамках специальной физической подготовки в пауэрлифтинге

Аннотация. В статье представлены данные экспериментального исследования по определению оптимального соревновательного упражнения пауэрлифтинга и интенсивности его выполнения для максимального воздействия на развитие общей выносливости у начинающих и среднего уровня спортсменов. В системе комплексной подготовки в пауэрлифтинге необходимо учитывать интенсивность и специфику использования упражнений с целью повышения общей выносливости организма, что позволит оптимизировать тренировочный процесс и повысить уровень спортивной результативности. Показатели общей выносливости атлетов во время проведения исследования определялись по основным морфофункциональным характеристикам организма, а также по тесту Купера и пробе Physical Working Capacity (PWC₁₇₀). Проведенное исследование позволило определить, что оптимальным соревновательным упражнением пауэрлифтинга для максимального воздействия на развитие общей выносливости является приседание со штангой, выполняемое с тренировочным весом 70% от повторного максимума в 5 подходах по 8 повторений с отдыхом между подходами 50 секунд с частотой выполнения 2 раза в неделю при использовании в общем тренировочном комплексе.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, общая выносливость, общая работоспособность, приседание, морфофункциональные показатели.

Авсиевич Виталий Николаевич, Федоров Александр Иванович,
Жуманова Алия Султангалиевна, Исаева Жибек Сериковна

Жалпы төзімділікті пауэрлифтингтегі арнайы физикалық даярлық аясында дамыту

Аңдатпа. Мақалада пауэрлифтингтің ыңғайлы жарыстық жаттығуларын анықтау және оны бастаушы және орта деңгейлі спортшылардың жалпы төзімділігін дамытуға максималды әсер ету үшін орындаудың қарқындылығы көрсетілген. Пауэрлифтингтегі кешенді даярлау жүйесінде ағзаның жалпы төзімділігін арттыру мақсатында жаттығуларды қолданудың қарқындылығы мен өзгешелігін есте ұстау қажет, бұл жаттықтыру үдерісін оңтайландыруға мүмкіндік береді және спорттық нәтижелілікті арттыруға ықпал етеді. Зерттеу жүргізу кезінде атлеттердің жалпы төзімділігі ағзаның жалпы морфофункционалды сипаттары бойынша, сондай-ақ Купер тесті мен Physical Working Capacity (PWC₁₇₀) сынамасы бойынша анықталды. Өткізілген зерттеу жалпы төзімділікті дамытуға максималды әсер ету үшін пауэрлифтингтегі лайықты жарыстық жаттығу – жаттығу салмағы 70% штангімен отырып-тұру, 8 қайталанудың 5 жиынтығы арасында 50 секундтық демалыспен жалпы жаттығу кешенінде қолданған кезде аптасына 2 рет жиі орындалады.

Түйін сөздер: пауэрлифтинг, жалпы төзімділік, жалпы жұмысқабілеттілік, отырып-тұру, морфофункционалды көрсеткіштер.

Avsiyevich Vitaliy, Fyodorov Alexander, Zhumanova Alija, Issayeva Zhibek

Development of general endurance in the framework of special physical training in powerlifting

Abstract. The article presents the data of an experimental study on the definition of an optimal competitive powerlifting exercise and the intensity of its implementation for maximum impact on the development of general endurance in beginner and intermediate level athletes. In the system of complex training in powerlifting, it is necessary to take into account the intensity and specificity of using exercises in order to increase the overall endurance of the organism, which will allow to optimize the training process and will affect the increase in the level of athletic performance. The indices of the general endurance of the athletes during the study were determined by the main morphofunctional characteristics of the organism, as well as by the Cooper test and the Physical Working Capacity (PWC₁₇₀) sample. The study made it possible to determine that the optimal power lifting exercise for maximum impact on the development of overall endurance is squat with the bar performed with a training weight of 70% of the repeated maximum in 5 sets of 8 repetitions with rest between sets of 50 seconds with frequent execution of 2 once a week when used in a general training complex.

Key words: powerlifting, general endurance, overall performance, squatting, morphofunctional indices.

Введение. Вопросы о том, что следует понимать под «выносливостью», по каким критериям можно судить о ее проявлениях, какие существуют взаимоотношения выносливости с другими двигательными качествами человека, широко обсуждаются в научно-методической литературе уже много лет. Однако, до сих пор выносливость не стала предметом единого понимания среди ученых – физиологов, биологов, психологов. Ее по-разному трактуют в среде тренеров-практиков и педагогов физического воспитания, рекомендуют различные методические подходы и технологические линии ее воспитания. И это несмотря на то, что исследованию этого качества двигательной деятельности посвящены многие классические работы выдающейся плеяды ученых, а сама исследовательская деятельность и экспериментальная работа по его изучению в трудовой, бытовой и спортивной практике насчитывает не одно десятилетие [1].

Вместе с тем, следует сказать, что в последние тридцать лет не издавались обобщающие монографические издания, освещающие проблематику воспитания выносливости с позиций комплексного междисциплинарного подхода, сочетающие достижения медико-биологических и педагогических наук. Устоялась позиция, что эта тема, казалось бы, достаточно хорошо проработана и освещена еще в первых работах В.М. Зацюрского, Л.П. Матвеева, Н.Г. Озолина и других ученых и потому вопрос как бы сам собой закрыт. В итоге, мы получили данность взглядов на воспитание выносливости с тридцатилетним стажем устаревших подходов и представлений. К сожалению, положение дел остается неизменным и сегодня. Педагогическая теория не отвечает велению и потребности времени и это на фоне сегодняшнего значительного отставания российских спортсменов в видах спорта на выносливость от успешных выступлений зарубежных спортсменов. Лишь в последний год эта тема актуализировалась в связи с выходом публикации Ю.В. Верхошанского [1, с. 49; 2], но этого явно недостаточно.

Развитие общей выносливости играет существенную роль не только в спортивной деятельности, но и в общей оптимизации жизнедеятельности человека, а также уровне его здоровья [3, 4, 5].

Для обеспечения развития общей выносливости спортсменов следует обеспечить тренировочное воздействие на факторы, которые лимитируют ее проявление, что требует системно-последовательного решения следующих задач:

- развитие физиологических функциональных систем организма, функционирующих за счет аэробного энергообеспечения;
- развитие емкостных характеристик аэробного источника энергообеспечения;
- совершенствование мобильности функциональных систем аэробного энергообеспечения за счет сокращения времени на включение в работу систем аэробного энергообеспечения и повышения их максимальной мощности;
- улучшение функционально-технической экономичности выполнения упражнений за счет уменьшения энергозатрат на выполнение стандартной работы;
- повышение мощностных и емкостных характеристик буферных систем организма и его функциональных возможностей, связанных с изменениями во внутренней среде (повышение температуры тела, накопление молочной кислоты, болевые проявления в мышечном аппарате во время выполнения тренировочной нагрузки).

Одним из ведущих факторов, определяющих общую выносливость спортсмена, является физиологический механизм энергообразования при мышечной деятельности продолжительной интенсивности [6].

Развитие общей выносливости в спорте осуществляется в основном за счет циклических упражнений, таких как бег, лыжные гонки, плавание, велогонки на длинные дистанции. Включение данных упражнений в достаточных количествах для изменения функциональных возможностей организма в пауэрлифтинге нецелесообразно и может привести к снижению силовых показателей в соревновательных упражнениях. В соответствии с этим, поиск способов развития общей выносливости за счет соревновательных упражнений пауэрлифтинга является необходимым, из чего и вытекает актуальность исследования.

Цель исследования – определить оптимальное соревновательное упражнение пауэрлифтинга и интенсивность его выполнения для максимального воздействия на развитие общей выносливости у начинающих и среднего уровня спортсменов.

Методы и организация исследования. Для определения соревновательного упражнения пауэрлифтинга и интенсивности его выполнения для максимального воздействия на развитие общей выносливости был проведен педагогический эксперимент. Продолжительность эксперимента составила 12 месяцев. В эксперименте принимали участие пауэрлифтеры-юноши (16-

18 лет) с 2-летним стажем занятий, имеющие спортивные разряды, и начинающие спортсмены с 6-8-месячным опытом тренировок (8 спортсменов, имеющих КМС, 16 – 1 разряд, 16 – 2 разряд, 16 – 3 разряд и 16 начинающих спортсменов, не имеющих спортивного разряда). Все испытуемые в количестве 72 спортсменов были разделены на 8 равноценных групп: 6 экспериментальных (ЭГ) и 2 контрольных (КГ) по 8 человек в каждой в соответствии с возрастными, весовыми, квалификационными характеристиками.

Во всех группах тренировочные занятия проводились в соответствии с ранее разработанной методикой [7] 3 раза в неделю по 1,5 часа. Дополнительно спортсмены экспериментальных и контрольных групп выполняли упражнения для развития общей выносливости в соответствии со спецификой нагрузки (таблица 1) с частотой 2 раза в неделю. Экспериментальные группы выполняли соревновательные упражнения пауэр-

лифтинга в специальном режиме, контрольные группы выполняли бег на 1000 и 2000 метров.

Определение массы тела испытуемых производилось на электронных весах колонного типа SECA-769.

Определение общей работоспособности производилось в абсолютных величинах по тесту физической работоспособности PWC_{170} . Расчет уровня общей физической работоспособности производился по формуле:

$$PWC_{170} = W_1 + (W_2 - W_1) \frac{170 - f_1}{f_2 - f_1}, \quad (1)$$

где:

- W_1 – величина первой нагрузки (кгм/мин),
- W_2 – величина второй нагрузки (кгм/мин),
- f_1 – ЧСС в минуту по завершению первой нагрузки (уд/мин),
- f_2 – ЧСС в минуту по завершению второй нагрузки (уд/мин).

Таблица 1 – Специфика выполняемой нагрузки в упражнениях для развития общей выносливости во время эксперимента

| № группы | Выполняемое упражнение | Специфика выполнения упражнения |
|-----------------|--------------------------|--|
| ЭГ ₁ | Приседание со штангой | С тренировочным весом 70% от повторного максимума, 5 подходов по 8 повторений, отдых между подходами 50 с. |
| ЭГ ₂ | Приседание со штангой | С тренировочным весом 50% от повторного максимума, 5 подходов по 25 повторений, отдых между подходами 3 мин. |
| ЭГ ₃ | Становая тяга со штангой | С тренировочным весом 70% от повторного максимума, 5 подходов по 8 повторений, отдых между подходами 50 с. |
| ЭГ ₄ | Становая тяга со штангой | С тренировочным весом 50% от повторного максимума, 5 подходов по 25 повторений, отдых между подходами 3 мин. |
| ЭГ ₅ | Жим штанги лежа | С тренировочным весом 70% от повторного максимума, 5 подходов по 8 повторений, отдых между подходами 50 с. |
| ЭГ ₆ | Жим штанги лежа | С тренировочным весом 50% от повторного максимума, 5 подходов по 25 повторений, отдых между подходами 3 мин. |
| КГ ₁ | Бег на 1000 м | Не более 4,5 мин на выполнение упражнения |
| КГ ₂ | Бег на 2000 м | Не более 11 мин на выполнение упражнения |

Общая выносливость определялась по тесту Купера. Оценивалось состояние физической подготовленности организма на основе расстояния, которое испытуемый способен преодолеть бегом за 12 минут на открытом стадионе.

Определение уровня специальной силовой подготовки в соревновательных движениях про-

водилось на основе результатов 3-х контрольных упражнений (сумма троеборья): жим штанги лежа, приседание со штангой на плечах, становая тяга (3 попытки в каждом упражнении).

Для определения жизненной емкости легких (ЖЕЛ) и максимальной вентиляции легких (МВЛ) применялся медицинский диагности-

ческий компьютерный спироанализатор СП-3000.

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

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

Определение минутного объема крови (МОК) производилось по формуле:

$$МОК = УО \times ЧСС \quad (3)$$

$$УО = 90,97 + 0,54 \times ПД - 0,57 \times ДД - 0,61 \times В, \quad (4)$$

где:

- УО – ударный объем,
- ПД – пульсовое давление, мм.рт.ст.,
- ДД – диастолическое давление, мм.рт.ст.,
- В – возраст.

Определение систолического объема крови (СОК) производилось по формуле:

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

где:

- ПД – пульсовое давление, мм.рт.ст.,
- ДД – диастолическое давление, мм.рт.ст.,
- В – возраст.

Экспериментальные группы выполняли соревновательные упражнения пауэрлифтинга в специальном режиме, контрольные группы выполняли бег на 1000 и 2000 метров, что в результате позволило дать сравнительную характеристику воздействия указанных упражнений на развитие общей выносливости у спортсменов.

Через каждые 8 недель тренировочных занятий проводилось контрольное тестирование с целью установления величины повторного максимума для всех испытуемых и в зависимости от результатов устанавливалось новое соотношение 70% и 50% нагрузки.

Определение лактата в крови испытуемых производилось на анализаторе Лактат Плюс Спорт – Lactate-Plus (Sports) Meter Kit в состоянии покоя, сразу после физической нагрузки и через 3 минуты после нагрузки.

Результаты исследования и их обсуждение.

В начале эксперимента испытуемые всех групп не имели статистически достоверных различий по показателям физического развития и спортивной результативности (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты тестирования уровня показателей физического развития и спортивной результативности в начале эксперимента

| № группы | Показатели | | | | | | | |
|-----------------|------------------|-----|-------------------------|------|------------------|------|-----------------------|------|
| | масса тела, (кг) | | PWC_{170} , (кгм/мин) | | тест Купера, (м) | | сумма троеборья, (кг) | |
| | \bar{x} | S | \bar{x} | S | \bar{x} | S | \bar{x} | S |
| ЭГ ₁ | 68,3 | 2,1 | 873,0 | 8,5 | 2122 | 18,1 | 395,5 | 12,7 |
| ЭГ ₂ | 67,6 | 1,9 | 865,1 | 8,1 | 2131 | 19,9 | 400,0 | 11,9 |
| ЭГ ₃ | 69,0 | 2,0 | 859,9 | 7,9 | 2155 | 18,7 | 392,5 | 10,8 |
| ЭГ ₄ | 68,1 | 1,7 | 872,0 | 10,0 | 2200 | 19,0 | 396,7 | 12,1 |
| ЭГ ₅ | 67,9 | 1,8 | 872,7 | 9,1 | 2189 | 17,5 | 401,1 | 11,8 |
| ЭГ ₆ | 68,0 | 1,6 | 869,9 | 9,4 | 2193 | 18,0 | 401,9 | 12,2 |
| КГ ₁ | 68,9 | 2,0 | 868,1 | 8,7 | 2157 | 19,1 | 397,1 | 10,9 |
| КГ ₂ | 68,2 | 1,8 | 867,7 | 9,0 | 2140 | 15,5 | 396,5 | 11,1 |

Полученные в конце педагогического эксперимента данные (таблица 3, рисунок 1) свидетельствуют о том, что наибольший прирост уровня развития общей выносливости зафиксирован в ЭГ₁ и КГ₂. В ЭГ₁ испытуемые для развития общей выносливости использовали приседание со штангой, с тренировочным весом 70% от повторного максимума, 5

подходов по 8 повторений, с отдыхом между подходами 50 секунд. В КГ₁ в качестве упражнения для развития общей выносливости применяли бег на 2000 метров с временным ограничением не более 11 минут на выполнение. Результаты данных групп значительно превышают результаты остальных групп ($P < 0,05$).

Таблица 3 – Результаты тестирования уровня показателей физического развития и спортивной результативности в конце эксперимента

| № группы | Показатели | | | | | | | |
|-----------------|------------------|-----|--------------------------------|------|------------------|------|-----------------------|------|
| | масса тела, (кг) | | PWC ₁₇₀ , (кгм/мин) | | тест Купера, (м) | | сумма троеборья, (кг) | |
| | \bar{x} | S | \bar{x} | S | \bar{x} | S | \bar{x} | S |
| ЭГ ₁ | 70,5 | 2,0 | 1400,1 | 18,4 | 2980 | 11,7 | 450,2 | 10,1 |
| ЭГ ₂ | 69,9 | 17 | 1100,9 | 8,1 | 2550 | 12,2 | 445,1 | 10,8 |
| ЭГ ₃ | 71,1 | 2,1 | 1090,7 | 7,9 | 2470 | 11,9 | 447,4 | 10,5 |
| ЭГ ₄ | 70,2 | 1,9 | 1250,5 | 10,0 | 2495 | 17,1 | 448,1 | 11,1 |
| ЭГ ₅ | 69,8 | 2,1 | 890,9 | 9,1 | 2230 | 14,2 | 451,1 | 11,7 |
| ЭГ ₆ | 70,2 | 1,9 | 889,8 | 9,4 | 2341 | 15,2 | 449,2 | 11,3 |
| КГ ₁ | 70,3 | 1,8 | 1000,1 | 8,7 | 2495 | 13,7 | 430,3 | 10,4 |
| КГ ₂ | 68,9 | 1,5 | 1408,7 | 9,0 | 3005 | 11,5 | 400,6 | 10,7 |

Далее по уровню влияния на прирост общей выносливости следует упражнение приседание со штангой с тренировочным весом

50% от повторного максимума, 5 подходов по 25 повторений, с отдыхом между подходами 3 минуты.

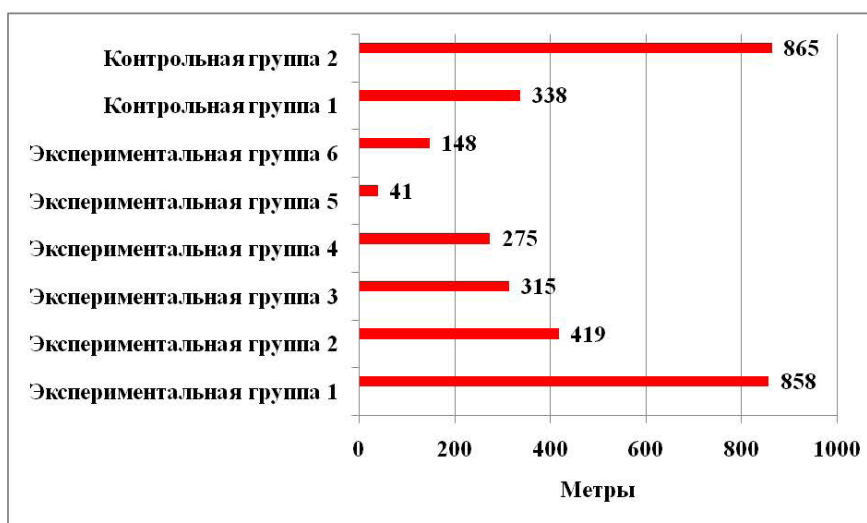


Рисунок 1 – Результаты прироста данных по тесту Купера

На третьей позиции по влиянию на развитие общей выносливости находятся такие упражнения, как становая тяга со штангой с тренировочным весом 70% от повторного максимума, 5 подходов по 8 повторений, с отдыхом между подходами 50 секунд; это же упражнение с тренировочным весом 50% от повторного максимума, 5 подходов по 25 повторений, отдыхом меж-

ду подходами 3 минуты и бег на 1000 метров. При этом статистически достоверные различия между ЭГ₃, ЭГ₄ и КГ₁ отсутствуют (P > 0,05), следовательно выполнение указанных упражнений повлияло равноценно на развитие общей выносливости у испытуемых.

Наименьшее влияние на развитие общей выносливости зафиксировано при применении

упражнения жим штанги лежа с тренировочным весом 70% от повторного максимума, 5 подходов по 8 повторений, с отдыхом между подходами 50 секунд и это же упражнение с тренировочным весом 50% от повторного максимума, 5 подходов по 25 повторений, с отдыхом между подходами 3 мин. Представленные данные (таблицы

4-5) свидетельствуют о том, что максимальное повышение основных физиологических показателей организма испытуемых (ЖЕЛ, МВЛ, СОК, МОК, МПК) были зафиксированы в ЭГ₁ и КГ₂, по сравнению с другими группами ($P < 0,05$). При этом статистически значимых различий между ЭГ₁ и КГ₂ не зафиксировано.

Таблица 4 – Основные морфофункциональные показатели испытуемых в начале эксперимента

| № группы | ЖЕЛ, л | | МВЛ, л/мин | | ЧСС, уд/мин | | СОК, мл | | МОК, л | | МПК, мл/мин/кг | |
|-----------------|-----------|------|------------|------|-------------|-----|-----------|-----|-----------|------|----------------|-----|
| | \bar{x} | S | \bar{x} | S | \bar{x} | S | \bar{x} | S | \bar{x} | S | \bar{x} | S |
| ЭГ ₁ | 3,3 | 0,41 | 160,1 | 1,82 | 75 | 2,0 | 64 | 1,6 | 4,8 | 0,18 | 48,5 | 2,9 |
| ЭГ ₂ | 3,3 | 0,33 | 162,2 | 1,79 | 73 | 2,0 | 62 | 1,4 | 4,6 | 0,22 | 48,0 | 1,7 |
| ЭГ ₃ | 3,2 | 0,28 | 160,8 | 1,59 | 74 | 1,0 | 61 | 1,5 | 4,7 | 0,31 | 48,4 | 1,0 |
| ЭГ ₄ | 3,1 | 0,29 | 161,4 | 1,80 | 72 | 2,0 | 65 | 1,5 | 4,7 | 0,32 | 47,3 | 0,8 |
| ЭГ ₅ | 3,0 | 0,40 | 160,5 | 1,83 | 74 | 1,0 | 63 | 1,3 | 4,3 | 0,27 | 49,1 | 1,1 |
| ЭГ ₆ | 3,4 | 0,39 | 161,1 | 1,67 | 73 | 2,0 | 63 | 2,1 | 4,9 | 0,29 | 49,0 | 2,1 |
| КГ ₁ | 3,2 | 0,38 | 160,2 | 1,75 | 75 | 1,0 | 65 | 1,9 | 4,8 | 0,33 | 48,1 | 1,9 |
| КГ ₂ | 3,3 | 0,42 | 161,7 | 1,72 | 73 | 2,0 | 64 | 1,8 | 4,8 | 0,20 | 47,2 | 2,3 |

Таблица 5 – Основные морфофункциональные показатели испытуемых в конце эксперимента

| № группы | ЖЕЛ, л | | МВЛ, л/мин | | ЧСС, уд/мин | | СОК, мл | | МОК, л | | МПК, мл/мин/кг | |
|-----------------|-----------|------|------------|------|-------------|-----|-----------|-----|-----------|------|----------------|-----|
| | \bar{x} | S | \bar{x} | S | \bar{x} | S | \bar{x} | S | \bar{x} | S | \bar{x} | S |
| ЭГ ₁ | 4,3 | 0,50 | 170,9 | 1,82 | 70 | 1,0 | 80 | 2,5 | 5,5 | 0,50 | 50,9 | 3,0 |
| ЭГ ₂ | 4,0 | 0,35 | 167,2 | 1,88 | 70 | 2,0 | 77 | 2,4 | 5,1 | 0,29 | 50,1 | 1,7 |
| ЭГ ₃ | 3,6 | 0,29 | 162,5 | 2,99 | 72 | 1,0 | 69 | 2,2 | 4,9 | 0,45 | 49,1 | 2,0 |
| ЭГ ₄ | 3,7 | 0,32 | 162,9 | 2,88 | 71 | 1,0 | 69 | 2,4 | 4,9 | 0,28 | 48,9 | 3,0 |
| ЭГ ₅ | 3,2 | 0,44 | 161,4 | 2,34 | 73 | 2,0 | 65 | 3,1 | 4,5 | 0,33 | 49,3 | 2,0 |
| ЭГ ₆ | 3,5 | 0,37 | 162,1 | 2,37 | 73 | 1,0 | 65 | 3,0 | 4,9 | 0,29 | 49,4 | 1,9 |
| КГ ₁ | 3,8 | 0,32 | 169,1 | 2,22 | 68 | 2,0 | 69 | 2,0 | 5,0 | 0,45 | 50,2 | 3,2 |
| КГ ₂ | 4,4 | 0,41 | 173,1 | 2,80 | 65 | 3,0 | 83 | 2,8 | 5,8 | 0,45 | 51,8 | 2,4 |

В ЭГ₃, ЭГ₄ и КГ₁ также зафиксировано повышение функциональных показателей организма испытуемых, но оно менее выражено по сравнению с ЭГ₁ и КГ₂. Статистически достоверных различий между ЭГ₃, ЭГ₄ и КГ₁ не выявлено ($P < 0,05$).

Минимальное повышение функциональных показателей испытуемых зафиксировано в ЭГ₅ и ЭГ₆.

Полученные данные свидетельствуют о наличии взаимосвязи между основными морфофункциональными показателями спортсменов и результатами тестирования по тестам Купера и PWC170. Соответственно полученные результаты тестирования отразили уровень функционального состояния организма спортсменов во время эксперимента.

Максимальное влияние на развитие общей работоспособности тесту PWC170 (рисунок 2) у испытуемых оказали приседания со штангой, с тренировочным весом 70% от повторного максимума, 5 подходов по 8 повторений, с отдыхом между подходами 50 секунд (ЭГ₁) и бег на 2000 (КГ₂). При этом статистически достоверные различия между ЭГ₁ и КГ₂ отсутствуют (P<0,05), следовательно выполнение указанных упражнений повлияло равноценно на развитие общей работоспособности у испытуемых.

Наименьшее влияние на повышение уровня общей работоспособности по тесту PWC170 зафиксировано при применении упражнения жим штанги лежа с тренировочным весом 70% от повторного максимума, 5 подходов по 8 повторений, с отдыхом между подходами 50 секунд и это же упражнение с тренировочным весом 50% от повторного максимума, 5 подходов по 25 повто-

рений, с отдыхом между подходами 3 мин. Полученные в результате эксперимента данные по тесту Купера и PWC170 свидетельствуют о том, что выполнение упражнения жим штанги лежа минимально воздействует на повышение функциональных резервов организма, связанных с общей выносливостью и работоспособностью.

По результатам прироста силовых показателей по сумме троеборья в пауэрлифтинге у испытуемых всех экспериментальных групп между собой статистически достоверных различий не выявлено (P < 0,05). При этом отмечаются значительные различия между экспериментальными и контрольными группами (рисунок 3). Статистически достоверного прироста силовых показателей в КГ₂ за время эксперимента не отмечается. В данной группе в качестве упражнения на развитие общей выносливости использовался бег на 2000 метров.

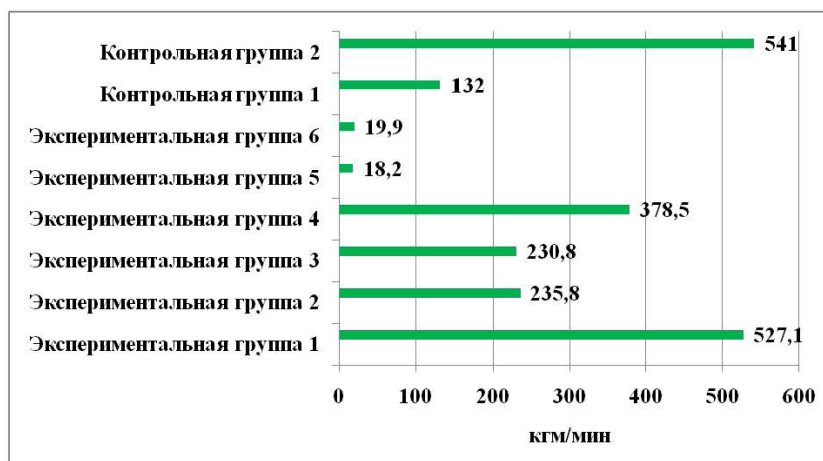


Рисунок 2 – Результаты прироста данных по тесту PWC170

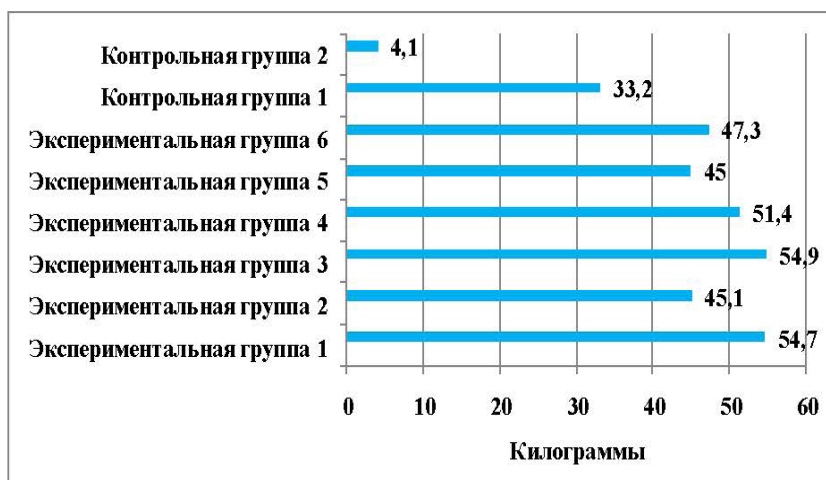


Рисунок 3 – Результаты прироста в силовых показателях по сумме троеборья

Полученные данные свидетельствуют о том, что бег на 2000 метров оказывает максимальное влияние на развитие общей выносливости, но при этом выполнение данного упражнения в пауэрлифтинге препятствует росту силовых показателей в соревновательных упражнениях. За

время эксперимента отмечается увеличение массы тела испытуемых во всех экспериментальных группах в среднем на 2,15 килограмм. В КГ₂ статистически достоверного увеличения массы тела спортсменов не отмечается, в КГ₁ зафиксировано незначительное увеличение (рисунок 4).

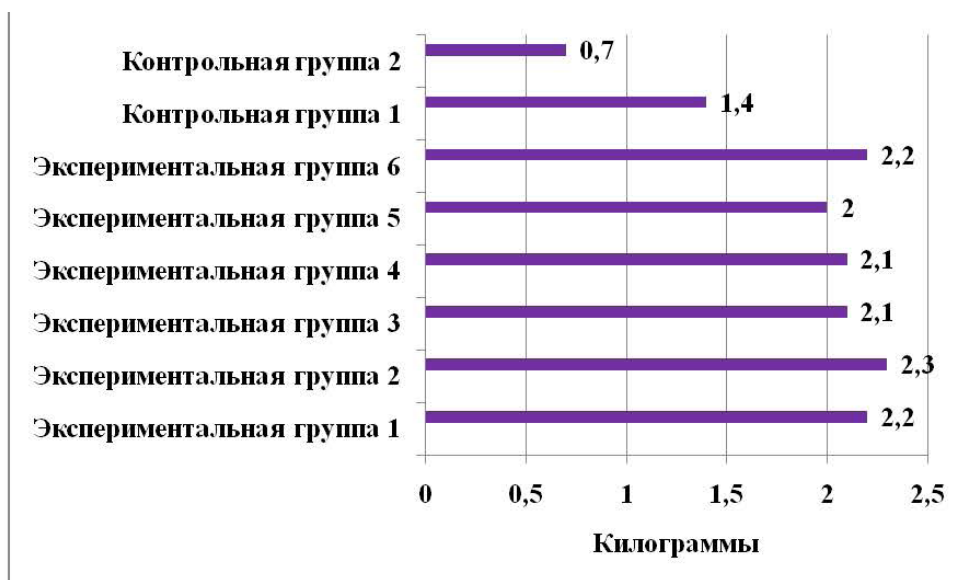


Рисунок 4 – Динамика изменений массы тела испытуемых за время эксперимента

У всех групп испытуемых (таблица 6) в состоянии покоя отмечалось статистически досто-

верное равенство в содержании лактата в крови ($P < 0,05$).

Таблица 6 – Содержание лактата в крови у испытуемых в конце эксперимента

| № группы | Лактат в крови, ммоль/л | | | | | |
|-----------------|-------------------------|------|----------------|------|-------------------------------|------|
| | состояние покоя | | после нагрузки | | через 3 минуты после нагрузки | |
| | \bar{x} | S | \bar{x} | S | \bar{x} | S |
| ЭГ ₁ | 1,8 | 0,03 | 6,1 | 0,02 | 3,4 | 0,03 |
| ЭГ ₂ | 1,7 | 0,02 | 6,9 | 0,03 | 5,8 | 0,06 |
| ЭГ ₃ | 1,7 | 0,02 | 5,1 | 0,02 | 2,9 | 0,03 |
| ЭГ ₄ | 1,6 | 0,04 | 5,6 | 0,02 | 3,2 | 0,05 |
| ЭГ ₅ | 1,8 | 0,03 | 3,2 | 0,01 | 2,1 | 0,02 |
| ЭГ ₆ | 1,7 | 0,03 | 3,9 | 0,02 | 2,5 | 0,03 |
| КГ ₁ | 1,8 | 0,02 | 5,7 | 0,01 | 3,0 | 0,04 |
| КГ ₂ | 1,7 | 0,02 | 6,8 | 0,03 | 3,5 | 0,05 |

Максимальное значение лактата в крови после нагрузки зафиксировано в ЭГ₂ и КГ₂. Значительный подъем уровня лактата в крови зафиксирован в ЭГ₁, ЭГ₃, ЭГ₄ и КГ₁.

Минимальный уровень подъема лактата в крови зафиксирован в ЭГ₅ и ЭГ₆, результаты свидетельствуют о том, что выполнение упражнения жим штанги лежа в заданных режимах оказывает минимальное влияние на функциональные характеристики организма, лимитирующие развитие общей выносливости.

Значительное снижение содержания лактата в крови у испытуемых через 3 минуты после нагрузки отмечается во всех группах кроме ЭГ₂. Содержание лактата в крови на уровне 5,8 ммоль/л у испытуемых ЭГ₂ после 3 минут отдыха свидетельствует о чрезмерности примененной нагрузки, следовательно применение приседаний со штангой с тренировочным весом 50% от повторного максимума, в 5 подходах по 25 повторений, с отдыхом между подходами 3 минуты может оказать негативное влияние на

спортсменов в плане функционального развития организма.

Выводы. Проведенное исследование позволило определить оптимальное соревновательное упражнение пауэрлифтинга и интенсивность его выполнения для максимального воздействия на развитие общей выносливости у начинающих и среднего уровня спортсменов. Данным упражнением является приседание со штангой, выполняемое с тренировочным весом 70% от повторного максимума в 5 подходах по 8 повторений с отдыхом между подходами 50 секунд с частотой выполнения 2 раза в неделю при использовании в общем тренировочном комплексе. Упражнение оказывает влияние на развитие общей выносливости за счет повышения уровня основных морфофункциональных показателей организма спортсменов. При этом выполнение приседаний со штангой в указанном режиме не оказывает отрицательного влияния на специальную силовую подготовку и спортивную результативность в пауэрлифтинге.

Литература

1. Германов Г.Н., Сабирова И.А., Цуканова Е.Г. Классификационный подход и теоретические представления специального и общего в проявлениях выносливости // Ученые записки. – 2014. – №2 (108). – С. 49-57.
2. Верхошанский Ю.В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость / Ю.В. Верхошанский. – М.: Советский спорт, 2014. – 80 с.
3. McMurray, R.G. Is physical activity or aerobic power more influential on reducing cardiovascular disease risk factors?/R.G. McMurray, B.E. Ainsworth, J.S. Harrell, T.R. Griggs, O.D. Williams//Med. Sci. Sports Exerc. –1998. –V. 30. –№ 10. –P. 1521-1529.
4. Rowland T.W. The role of physical activity and fitness in children in the prevention of adult cardiovascular disease/T.W. Rowland//Prog. Pediatr. Cardiol. – 2001. – V. 12. – № 2. – P. 199-203.
5. Warburton, D.E. Musculoskeletal fitness and health/D.E. Warburton, N. Gledhill, A. Quinney// Can. J. Appl. Physiol. – 2001. – V. 26. – № 2. – P. 217-237.
6. URL: [https://sibac.info/archive/guman/4\(41\).pdf](https://sibac.info/archive/guman/4(41).pdf) (дата обращения: 24.04.2017)
7. Авсиевич В.Н. Управление тренировочным процессом юношей, занимающихся пауэрлифтингом, на основе учета биологического возраста: учебно-методическое пособие / В. Н. Авсиевич. – Казань: Изд-во «Бук», 2016. – 100 с.

¹Авсиевич В.Н., ²Федоров А.И., ¹Сакаев Б.А.¹Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, г. Алматы²Южно-Уральский государственный университет, Россия, г. Челябинск

СНИЖЕНИЕ СОБСТВЕННОГО ВЕСА СПОРТСМЕНОВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

Авсиевич Виталий Николаевич, Федоров Александр Иванович,
Сакаев Булат Абдугалимович

Снижение собственного веса спортсменов в предсоревновательный период в пауэрлифтинге

Аннотация. В данной статье представлены результаты теоретического и экспериментального исследования по определению оптимального метода снижения собственного веса в предсоревновательном режиме у высококвалифицированных спортсменов и спортсменов среднего уровня для совершенствования системы подготовки в пауэрлифтинге. В эксперименте принимали участие атлеты в возрастном диапазоне от 22 до 28 лет, со стажем тренировочных занятий пауэрлифтингом от 7 до 12 лет, имеющие спортивные разряды мастера спорта и мастера спорта международного класса. Изучены существующие в пауэрлифтинге средства и методы снижения собственного веса спортсменов в условиях предсоревновательной подготовки. Определена степень влияния различных методов снижения собственного веса спортсменов на спортивный результат в пауэрлифтинге. Даны рекомендации о нежелательном использовании некоторых методов. Разработан и научно обоснован метод с применением комплекса специальных силовых упражнений, который оказал наименьшее негативное влияние на силовые показатели спортсменов по сумме трех соревновательных упражнений пауэрлифтинга.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, предсоревновательная подготовка, снижение собственного веса, силовые показатели, высококвалифицированные спортсмены, спортсмены среднего уровня.

Авсиевич Виталий Николаевич, Федоров Александр Иванович, Сакаев Булат Абдугалимович
Спортшылардың пауэрлифтингтегі жарысалды кезеңде жеке салмағының төмендеуі

Аңдатпа. Бұл мақалада жоғары білікті спортшылар мен орташа деңгейлі спортшылардың пауэрлифтингтегі даярлық жүйесін жетілдіру үшін жеке салмағын жарысалды режимде төмендетудің тиімді әдісін анықтау бойынша теориялық және эксперименталдық зерттеулердің нәтижелері берілген. Экспериментке 7 жастан 12 жасқа дейінгі пауэрлифтинг жаттығуларының тәжірибесі бар, спорттық разрядтары бар спорт шебері мен халықаралық дәрежедегі спорт шеберлері, 22-ден 28 жас аралық жастағы атлеттер қатысты. Спортшылардың жеке салмағын пауэрлифтингте болатын жарысалды даярлық жағдайларында төмендетудің амалдары мен әдістері зерттелді. Кейбір әдістерді қолданудан бас тарту туралы ұсынымдар берілді. Пауэрлифтингтің үш жарыстық жаттығулары жиынтығы бойынша спортшылардың күштік көрсеткіштеріне неғұрлым аз теріс әсер ететін арнайы күштік жаттығулар кешенін қолдану арқылы әдіс өзіндік және ғылыми негізделді.

Түйін сөздер: пауэрлифтинг, жарысалды даярлық, жеке салмақ төмендету, күштік көрсеткіштер, жоғарыбілікті спортшылар, орташа деңгейлі спортшылар.

Avsiyevich Vitaliy, Fyodorov Alexander, Sakaev Bolat

Decrease in the weight of the athletes in the pre-contest period in powerlifting

Abstract. This article presents the results of theoretical and experimental research to determine the optimal method of reducing weight in the pre-competition mode for highly qualified athletes and mid-level athletes to improve the training system in powerlifting. In the experiment, athletes took part in the age range from 22 to 28 years old, with experience of training sessions of powerlifting from 7 to 12 years old, having athletic categories of the master of sports and master of sports of international class. The existing in powerlifting means and methods of reducing the weight of athletes in the conditions of precompetition training have been studied. The degree of influence of various methods of reducing the athletes' own weight on the athletic result in powerlifting is determined. Recommendations are given on the undesirable use of certain methods. A method was developed and scientifically justified with the use of a set of special strength exercises that had the least negative effect on the strength of athletes in the sum of three competitive exercises of powerlifting.

Key words: powerlifting, pre-competition training, lowering your own weight, strength indicators, highly qualified athletes, middle-class athletes.

Введение. Эффективность процесса спортивной подготовки во многом обусловлена наличием комплексного контроля как инструмента управления, позволяющего осуществлять обратные связи между тренерами и спортсменами и на этой основе повышать уровень управленческих решений при программировании различных структур подготовки квалифицированных спортсменов [1].

К одной из многих подобных структур, по нашему мнению, относится и вопрос регулирования собственного веса спортсменов в предсоревновательный период. Регулирование собственного веса тела спортсменов имеет большое значение в спортивной практике. Соответственно, в первую очередь эта проблема привлекает внимание спортсменов, участвующих в различных соревнованиях и тренерского состава, занимающегося подготовкой данных спортсменов. Предсоревновательная регуляция веса тела, ориентированная на снижение, распространена в практике многих видов спорта, в которых имеются разделения по весовым категориям, а также в тех видах спорта, где показатели собственного веса спортсменов влияют на скорость и технику выполнения соревновательных упражнений.

В пауэрлифтинге основной целью предсоревновательного снижения собственного веса атлетов является стремление выступить в более легкой весовой категории на соревнованиях. В данном случае делается расчет на то, что спортсмен получит преимущество относительно других участников соревнований в определенной весовой категории, выраженное в более высоком месте.

Искусственное снижение веса тела спортсмена в большинстве случаев – часть предсоревновательной подготовки. Хотя пауэрлифтинг и представляет силовые виды спорта, он все же имеет ряд существенных отличий: ведущие в нем – собственно силовые способности атлетов, а в тяжелой атлетике – скоростно-силовые. Накопленный десятилетиями опыт сгонки веса в тяжелой атлетике и других видах спорта, по мнению Семина Н.И., не может быть механически перенесен на использование в пауэрлифтинге без учета его специфики [2].

Ранее нами было определено, что система организации питания юношей в пауэрлифтинге, т.е. начинающих спортсменов, не должна приводить к излишнему набору веса спортсменами, и даже если набор массы тела происходит достаточно быстро, то это должно протекать за счет увеличения так называемой сухой массы, без

лишнего жирового компонента. Присутствие излишков жировой массы тела может отрицательно влиять на результативность тренировочной и соревновательной деятельности. Физическая работа, вовлекающая все мышечные группы во время тренировочных занятий, будет более эффективной при низком уровне жировой массы тела [3]. Данное определение, безусловно, относится и к высококвалифицированным спортсменам и спортсменам среднего уровня.

При излишней массе тела дальнейшая «сгонка» веса будет происходить не только за счет жировой ткани, но и за счет мышечного компонента и потери воды из организма, что приводит к значительному снижению спортивного результата. При снижении собственного веса юных спортсменов на 1 кг во время ускоренной «сгонки» происходит снижение спортивного результата по сумме трех упражнений в пауэрлифтинге на 7-10 кг. Если в тренировочном периоде это не так критично, то в соревновательном может привести к серьезным проблемам [3, с. 71]. Квалифицированные спортсмены и спортсмены среднего уровня без особого ущерба для спортивного результата могут снизить собственный вес на 1-2 кг, но атлетам часто приходится снижать вес на 3-5, а иногда и более килограмм и здесь уже стоит выбор поиска оптимального метода снижения веса.

Как утверждает Перфильева Е.В., снижение спортивного результата в пауэрлифтинге прямо пропорционально количеству сгоняемого веса. Анализ средних значений исследуемых показателей свидетельствует о том, что снижение веса тела на 1,6 кг привело к снижению спортивного результата на 12,9 кг. Проведенный автором корреляционный анализ позволил определить довольно высокий уровень взаимосвязи ($r=0,689$) между собственным весом атлетов и спортивным результатом, показанным ими за две недели до соревнований. Коэффициент корреляции между собственным весом спортсменов и спортивным результатом непосредственно на соревнованиях имел высокий уровень взаимосвязи – 0,685. Практически линейная взаимосвязь была обнаружена между изменением веса тела спортсменов и спортивным результатом – 0,901. Взаимосвязь достоверна при $P<0,01$. Значение коэффициента детерминации (0,811) позволяет говорить о том, что изменение спортивного результата у троеборцев высокой квалификации на 81 % зависит от изменения их собственного веса. Коэффициент пропорциональности регрессионной модели позволяет заключить, что изменение

веса тела троеборцев на 1 килограмм приводит к изменению спортивного результата на 8 килограммов [4].

Ввиду того, что снижение веса спортсменов в пауэрлифтинге является составной частью предсоревновательной подготовки, поиск оптимального метода, который бы позволял при снижении собственного веса максимально сохранить уровень силовых показателей и работоспособности, в данное время является актуальным.

Цель исследования – определить оптимальный метод снижения собственного веса в предсоревновательном режиме у высококвалифицированных спортсменов и спортсменов среднего уровня для совершенствования системы подготовки в пауэрлифтинге.

Задачи исследования:

1. Изучить существующие в пауэрлифтинге средства и методы снижения собственного веса спортсменов в условиях предсоревновательной подготовки.

2. Определить степень влияния различных методов снижения собственного веса спортсменов на спортивный результат в пауэрлифтинге.

3. Разработать и экспериментально обосновать оптимальный метод снижения собственного веса спортсменов.

Методы и организация исследования.

Для изучения существующих в пауэрлифтинге средств и методов снижения собственного веса спортсменов в условиях предсоревновательной подготовки был проведен анализ научно-методической литературы и анкетирование тренерского состава команд по пауэрлифтингу. В анкетировании приняли участия 20 тренеров Республики Казахстан и Российской Федерации. Метод анкетного опроса тренеров использовался для оценки согласованности мнений.

Для определения влияния снижения веса на спортивный результат в пауэрлифтинге и поиска оптимального метода снижения собственного веса в предсоревновательном режиме у высококвалифицированных спортсменов и спортсменов среднего уровня для совершенствования системы подготовки в пауэрлифтинге был проведен педагогический эксперимент. Продолжительность эксперимента составила 30 дней. Эксперимент проводился в сентябре 2017 г. В эксперименте принимали участие атлеты в возрастном диапазоне 22-28 лет, с 7-12-летним стажем занятий пауэрлифтингом, имеющие спортивные разряды мастера спорта и мастера спорта международного класса по нормативам World Powerlifting Congress (WPC) – без экипировки.

Во время эксперимента применялось четыре метода снижения собственного веса спортсменов:

1. Рациональная диета с постепенным уменьшением калорийности пищевых продуктов.

2. Применение комплекса аэробных упражнений.

3. Применение комплекса специальных силовых упражнений.

4. Комбинированный метод включал в себя рациональную диету с постепенным уменьшением калорийности пищевых продуктов и применение комплекса специальных силовых упражнений одновременно.

При проведении эксперимента по снижению собственного веса в предсоревновательный период:

– 12 спортсменов снижали собственный вес на 1 кг;

– 12 спортсменов на 2 кг;

– 12 спортсменов на 3 кг;

– 12 спортсменов на 4 кг;

– 8 спортсменов на 5 кг;

– 8 спортсменов на 6 кг.

Все испытуемые в количестве 64 спортсменов были разделены на 4 равноценные группы по 16 человек в каждой в соответствии с возрастными, весовыми, квалификационными характеристиками и уровнем необходимости снижения собственного веса тела атлетов.

Для измерения массы тела атлетов, участвующих в эксперименте, использовались электронные медицинские напольные весы ВЭМ-150-А1. Определение массы тела спортсменов проводилось утром, натощак ежедневно.

Результаты в соревновательных упражнениях пауэрлифтинга определялись по сумме троеборья (приседание, жим лежа, становая тяга) в килограммах в начале и в конце эксперимента, в соревновательном режиме в трех попытках в каждом упражнении.

Результаты исследования и их обсуждение.

Анализ литературных данных позволяет определить, что в данное время в пауэрлифтинге применяется несколько основных методов снижения собственного веса спортсменов:

1. Рациональная диета с постепенным уменьшением калорийности пищевых продуктов.

2. Ограничение приема жидкости.

3. Ограничение приема пищевой соли (хлорида натрия (NaCl)).

4. Тепловые процедуры.

5. Медикаментозная терапия.

6. Включение в тренировочный режим дополнительных аэробных упражнений.

При анкетировании тренерского состава определена следующая порядковая значимость применения методов снижения собственного веса спортсменов (таблица 1).

Таблица 1 – Порядковая значимость применения методов снижения собственного веса спортсменов

| Методы снижения собственного веса спортсменов | Порядковая значимость |
|--|-----------------------|
| Рациональная диета с постепенным уменьшением калорийности пищевых продуктов. | 1 |
| Ограничение приема жидкости. | 2 |
| Ограничение приема пищевой соли и тепловые процедуры | 3 |
| Включение в тренировочный режим дополнительных аэробных упражнений. | 4 |
| Медикаментозная терапия. | 5 |

Многие спортсмены по причине набора излишнего веса часто применяют одновременно несколько перечисленных методов, тем самым форсируя снижение массы тела во временном и количественном формате. При форсированном методе атлеты снижают собственный вес в пределах 7-10 дней.

Результаты ранее проведенного исследования Семиным Н.И. позволили сделать вывод о нецелесообразности использования форсированного метода сгонки веса в пауэрлифтинге: уменьшение жировых запасов организма сопровождается значительным снижением спортивных результатов и ухудшением самочувствия на соревнованиях [2, с. 39]. Аналогичного мнения также придерживаются многие ученые зарубежных стран [5-7].

При форсированном методе снижения собственного веса на 4-5 кг организм полностью восстанавливает свои функции лишь через несколько месяцев. При этом если в течение 1 года спортсмен несколько раз «сгоняет» вес, функциональная система организма будет подвержена очень значительным нагрузкам, которые впоследствии могут негативно сказаться не только на спортивном результате, но и на здоровье.

По этой причине форсированный метод нами не применялся во время проведения эксперимента.

При проведении эксперимента нами также не рассматривались для практического применения такие методы снижения собственного веса спортсменов, как ограничение приема жидкости и пищевой соли, а также тепловые процедуры. Так как все указанные методы, при снижении за

счет них массы тела спортсменов на 4 и более килограммов, могут привести к патологическому состоянию организма, вызванному уменьшением в нем количества воды ниже физиологической нормы (состояние дегидратации).

«Сгонка» веса за счет мышечного компонента и дегидратации приводит к значительному снижению спортивного результата [4, с. 16].

Кроме того, дегидратация при «сгонки» веса несет в себе риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, так как при потере воды из организма значительно сгущается кровь и возрастает нагрузка на насосную функцию сердечной мышцы. Также вымываются минеральные вещества – в частности калий, при снижении уровня данного минерального вещества в крови нарушается сердечный ритм [3, с. 71].

Ионы натрия вместе с ионами других элементов участвуют в передаче нервных импульсов, сокращении мышечных волокон, поэтому недостаточная их концентрация в организме приводит к общей слабости, повышенной утомляемости и другим нервно-мышечным расстройствам. При этом переизбыток натрия вызывает задержку жидкости и повышение кровяного давления [8]. Соответственно прием пищевой соли во время сгонки веса должен оставаться в пределах физиологической нормы.

Медикаментозная терапия для сгонки веса, как правило, применяется с применением жиросжигателей. Данные методы несут в себе большую опасность не только с точки зрения уличения в применении запрещенных препаратов, так как некоторые жиросжигатели включены в список запрещенных препаратов, но и с точки

зрения негативного влияния на здоровье спортсменов. Опасность при применении состоит в последующем нарушении обмена веществ, угнетении деятельности пищеварительной системы, нарушении энергетического баланса, негативно-го воздействию на гормональную систему.

К медикаментозной терапии для снижения веса спортсменов также относится применение мочегонных средств (диуретиков). Многие препараты данной группы также включены в список запрещенных препаратов [9] и несут при применении не только опасность дегидратации, но и нарушение водно-электролитного баланса, так как за короткий срок вместе с натрием вымывается из организма и калий, который нужен для метаболизма углеводов, синтеза гликогена (энергетического компонента), продукции белка. При снижении данных функциональных характеристик в значительной степени снижается уровень силовых показателей и общей работоспособности спортсменов.

Метод медикаментозной терапии по вышеуказанным причинам нами не применялся во время эксперимента.

Как утверждает Пшендин П.И., идеальный метод снижения веса спортсменов перед соревнованиями – это применение сбалансированного рациона питания со сниженной калорийностью, позволяющего худеть на 1 кг за 1-2 недели. Недопустимо резкое снижение калорийности потребляемой пищи: это необходимо делать постепенно. Известно, что организм может существовать при достаточно низком уровне потребляемой энергии – 1500 ккал в сутки и менее. Но у спортсменов это может не только снизить уровень физической работоспособности, но и повлечь за собой отрицательные сдвиги в состоянии здоровья. Традиционные и наиболее распространенные рационы для «сгонки веса» связаны с отказом от сладкого, выпечки, картофеля, хлеба и т. п. Но при этом происходит потеря углеводов, и способность организма поддерживать запасы гликогена заметно падает. Это приводит к снижению спортивной работоспособности [10].

При применении рациональной диеты с постепенным уменьшением калорийности пищевых продуктов спортсмену устанавливается индивидуальный режим питания с ограничением объема и калорийности принимаемых продуктов. Исключаются прежде всего жиры и быстроусваиваемые углеводы (продукты с высоким гликемическим индексом), содержание белков в пище не сокращается. Калорийность рациона была снижена на 700 ккал в ежедневном рацио-

не. Объем употребляемой жидкости сохраняется на уровне физиологической нормы.

Основным фактором снижения веса человека является дефицит энергии, который создается, в основном, за счёт применения диеты с уменьшением калорийности рациона питания. Физические нагрузки при этом играют важную, но как бы второстепенную роль, особенно когда речь идёт о занятиях физической культурой. В случае необходимости снижения собственного веса у спортсменов в пауэрлифтинге с относительно нормальным композиционным составом тела и состоянием здоровья, правильно организованная дополнительная физическая нагрузка может иметь решающее значение. И здесь стоит выбор дополнительного включения либо аэробных упражнений, либо силовых упражнений, выполняемых в режиме, позволяющем максимально задействовать расход энергии.

В качестве аэробного комплекса для снижения собственного веса спортсменов нами применялся бег на 3 км без учета времени прохождения дистанции и эллиптический тренажер для имитации ходьбы на лыжах также на прохождение дистанции 3 км за 10 минут, при нагрузке 4 на шкале регулировки. Отдых между упражнениями составлял две минуты. Комплекс применялся 3 раза в неделю через день в конце тренировочного занятия. Бег осуществлялся на открытом стадионе, выполнение упражнения на эллиптическом тренажере в спортивном зале.

В качестве силового комплекса для снижения собственного веса спортсменов в предсоревновательный период были применены следующие силовые упражнения:

1. Переменно-ассиметричная тяга гантелями, выполняемая в 3 подходах по 20 повторений каждой рукой с весом 25% от повторного максимума (ПМ) в становой тяге. ПМ для каждого спортсмена определяется индивидуально. Отдых между подходами – 1 минута.

2. Подъем штанги на грудь (упражнение тяжелой атлетики) с помоста в 3 подходах по 10 повторений с весом 30% от ПМ в становой тяге. Отдых между подходами – 1 минута.

Комплекс специальных силовых упражнений выполняется три раза в неделю через день в конце тренировочного занятия.

Комбинированный метод включал в себя одновременное применение рациональной диеты с постепенным уменьшением калорийности пищевых продуктов и комплекса специальных силовых упражнений.

Результаты эксперимента по применению различных методов снижения собственного веса спортсменов во время эксперимента представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты изменения собственного веса спортсменов и силовых показателей в соревновательных упражнениях пауэрлифтинга во время эксперимента

| Метод снижения собственного веса | Количество спортсменов, (n) | В начале эксперимента | | | | В конце эксперимента | | | |
|--|-----------------------------|-----------------------|------|---|-------|-----------------------|------|---|-------|
| | | Вес спортсменов, (кг) | | Результат в сумме трех упражнений, (кг) | | Вес спортсменов, (кг) | | Результат в сумме трех упражнений, (кг) | |
| | | \bar{x} | S | \bar{x} | S | \bar{x} | S | \bar{x} | S |
| Рациональная диета с постепенным уменьшением калорийности пищевых продуктов | 16 | 90,0 | 7,04 | 745,5 | 32,48 | 87,2 | 7,12 | 725,0 | 31,89 |
| Аэробный комплекс | 16 | 90,9 | 7,03 | 746,0 | 33,01 | 88,1 | 7,31 | 724,5 | 32,50 |
| Комплекс специальных силовых упражнений | 16 | 90,8 | 7,01 | 747,5 | 32,89 | 88,0 | 7,10 | 738,5 | 33,01 |
| Комбинированный метод (рациональная диета + комплекс специальных силовых упражнений) | 16 | 89,8 | 7,09 | 747,0 | 32,95 | 87,0 | 7,50 | 721,5 | 33,05 |
| P<0,05 | | | | | | | | | |

Представленные данные в таблице 2 позволяют определить весовой показатель снижения силы спортсменов по сумме трех соревновательных упражнений пауэрлифтинга в результате применения различных методов из расчета на 1 кг собственного веса атлетов:

– в группе спортсменов при применении метода рациональной диеты с постепенным уменьшением калорийности пищевых продуктов снижение результата произошло на 7,32 кг;

– в группе спортсменов при применении метода с включением в тренировочный режим дополнительного аэробного комплекса снижение результата произошло на 7,67 кг;

– в группе спортсменов при применении комплекса специальных силовых упражнений снижение результата произошло на 3,21 кг;

– в группе спортсменов при применении смешанного метода снижение результата произошло на 9,01 кг.

Анализ полученных данных позволяет сделать заключение, что наименьшее влияние на снижение силовых показателей в предсоревновательной подготовке при снижении собственного веса спортсменов оказал метод с применением комплекса специальных силовых упражнений.

Количество времени, необходимого для выхода на запланированный собственный соревновательный вес спортсменов, представлено в таблице 3.

Как видно из таблицы 3, все примененные в ходе эксперимента методы снижения собственного веса спортсменов, кроме комбинированного метода, потребовали примерно одинаковое количество времени для снижения веса атлетов на 1 и 2 кг. При снижении веса спортсменов с 3 до 6 кг наиболее эффективным методом в плане временной характеристики оказались комбинированный и аэробный методы.

Таблица 3 – Количество времени, необходимого для выхода на запланированный собственный соревновательный вес спортсменов

| Метод снижения собственного веса | Количество спортсменов (n) | Количество снижаемой массы тела спортсменов (кг) | Количество времени, необходимого для выхода на собственный соревновательный вес спортсменов (дней) |
|--|----------------------------|--|--|
| Рациональная диета с постепенным уменьшением калорийности пищевых продуктов | 3 | 1 | 6 |
| | 3 | 2 | 11 |
| | 3 | 3 | 17 |
| | 3 | 4 | 24 |
| | 2 | 5 | 27 |
| | 2 | 6 | 30 |
| Аэробный комплекс | 3 | 1 | 5 |
| | 3 | 2 | 10 |
| | 3 | 3 | 12 |
| | 3 | 4 | 16 |
| | 2 | 5 | 20 |
| | 2 | 6 | 24 |
| Комплекс специальных силовых упражнений | 3 | 1 | 7 |
| | 3 | 2 | 11 |
| | 3 | 3 | 16 |
| | 3 | 4 | 25 |
| | 2 | 5 | 27 |
| | 2 | 6 | 29 |
| Комбинированный метод (рациональная диета + комплекс специальных силовых упражнений) | 3 | 1 | 3 |
| | 3 | 2 | 7 |
| | 3 | 3 | 11 |
| | 3 | 4 | 15 |
| | 2 | 5 | 19 |
| | 2 | 6 | 23 |

Таким образом, учитывая весовой показатель снижения силы по сумме трех соревновательных упражнений пауэрлифтинга в результате применения различных методов из расчета на 1 кг собственного веса атлетов и количество времени, необходимого для выхода на собственный соревновательный вес спортсменов, наиболее оптимальным методом снижения веса спортсменов в предсоревновательный период определен метод с применением разработанного комплекса специальных силовых упражнений.

Выводы:

1. В данное время в пауэрлифтинге применяются различные средства и методы снижения собственного веса спортсменов в условиях предсоревновательной подготовки.
2. Учитывая степень влияния различных методов снижения собственного веса спортсменов на спортивный результат в пауэрлифтинге, можно сделать вывод, что нежелательно в предсоревновательной практике использовать такие методы как, ограничение приема жидкости,

ограничение приема пищевой соли, тепловые процедуры – при снижении веса на 3 и более килограмм. Категорически необходимо отказаться от использования метода с применением медикаментозной терапии.

Метод рациональной диеты с постепенным уменьшением калорийности пищевых продуктов и метод с включением в тренировочный режим дополнительных аэробных упражнений оказывает равноценное влияние на снижение силовых показателей по сумме трех соревновательных упражнений пауэрлифтинга.

Комбинированный метод с включением рациональной диеты и комплекса специаль-

ных силовых упражнений наиболее негативно влияет на силовые показатели по сумме трех соревновательных упражнений пауэрлифтинга.

3. Разработанный метод с применением комплекса специальных силовых упражнений оказал наименьшее негативное влияние на снижение силовых показателей по сумме трех соревновательных упражнений пауэрлифтинга и может быть рекомендован как наиболее оптимальный для практического использования в предсоревновательном режиме высококвалифицированными спортсменами и спортсменами среднего уровня.

Литература

1. Управление спортивной подготовкой: теоретико-методологические основания / В.В. Рыбаков, А.В. Уфимцев, А.И. Федоров, М.Н. Ахмедзянов: Монография. – М.: СпортАкадемПресс; Челябинск: ЧелГУ; ЧГНОЦ УрО РАН, 2003. – 480 с.
2. Семин Н.И. Сгонка веса в пауэрлифтинге // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 2. – С. 39-40.
3. Авсиевич, В.Н. Управление тренировочным процессом юношей, занимающихся пауэрлифтингом, на основе учета биологического возраста: учебно-методическое пособие / В. Н. Авсиевич. – Казань: Изд-во «Бук», 2016. – 100 с.
4. Перфильева Е.В. Предсоревновательная регуляция веса тела пауэрлифтеров высокой квалификации: автореф. ... канд. пед. наук. – Малаховка, 2010. – 17 с.
5. Braumann K., Urhausen A. Gewichtmachen // Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin. – 2002. – Bd. 53, Nr. 9. – S. 254–255.
6. Sundgot-Borgen J., Garthe I. Elite athletes in aesthetic and Olympic weight-class sports and the challenge of body weight and body compositions // Journal of Sports Sciences. – 2011. – Vol. 29, sup1. – P. 101-114.
7. Franchini E., Brito C., Artioli G. Weight loss in combat sports: physiological, psychological and performance effects. // Journal of the international society of sports nutrition – 2012. – Vol. 9, sup1. – P. 51-52.
8. Кукушкин Ю.Н. Поваренная соль // Химия вокруг нас. – М.: Высшая школа, 1992. – 192 с.
9. Avsiyevich V.N. The use of doping in power sports in Kazakhstan: status of the problem and solutions // Bulletin of the National Academy of Sciences of the Republic of Kazakhstan. – 2017. – № 2. – P. 39-64.
10. Пшендин П.И. Рациональное питание спортсменов. – СПб.: Гиорд, 2000. – 160 с.

¹Suleyeva K.M., ¹Dusebaev B.T., ¹Bozhig Z., ¹Stavskaya S.A., ²Khamzina S.S.

¹Karaganda State University of the name of academician E.A. Buketov, Kazakhstan, Karaganda
²Innovative University of Eurasia, Kazakhstan, Pavlodar

THE PROBLEM OF INTEGRATING THE PHYSICAL AND TECHNICAL TRAINING OF BADMINTON PLAYERS

Suleyeva Karina Madievna, Dusebaev Bolat Tursinovich, Bozhig Zhanbolat,
 Stavskaya Svetlana Alexandrovna, Khamzina Sholpan Shapievna

The problem of integrating the physical and technical training of badminton players

Abstract. The article reveals the importance of integral training of badminton players in competitive activities. Its solution allows us to use the results obtained in practice. The purpose of this study was to determine the level of physical and technical preparedness of badminton players and to develop practical recommendations for integration of these parties of preparedness of athletes. The ways of increasing the efficiency of integral training of badminton players at the stage of in-depth specialization are determined. The developed methodology for improving the integral training of badminton players was tested experimentally in the pedagogical experiment with young athletes of the experimental group of the badminton department. The carried out research has allowed to reveal influence of the technique developed by us on development of physical and technical readiness of badminton players at a stage of profound specialization. The results of the effectiveness of the application of the developed methodology for the integration of these aspects of athletes' preparedness are presented. In sports games, the training of athletes concentrates around competitive activities and factors that determine its high efficiency. Integral training is a system of training influences designed to maximize the training effects of the types of training in integral gaming and competitive activities. The problem of integrating the physical and technical preparedness of badminton players at the stage of in-depth specialization is one of the actual at the present stage of the training of athletes.

Key words: badminton, preparedness, indicators, level, physical readiness, technical preparedness, integration.

Сулеева Карина Мадиевна, Дуйсебаев Болат Турсинович, Бөжиг Жанболат,
 Ставская Светлана Александровна, Хамзина Шолпан Шапиевна

Бадминтоншылардың дене және техникалық дайындықтарын біріктіру мәселесі

Аңдатпа. Мақалада бадминтоншылардың жарыс қызметіндегі интегралды дайындықтың маңыздылығы анықталды. Оның нәтижесін іс-жүзінде қолдануға болады. Бұл зерттеудің мақсаты бадминтоншылардың дене және техникалық дайындық деңгейін анықтау және спортшыларды дайындаудағы оңтайландыру үшін практикалық нұсқаулар дайындау. Бадминтоншыларды біріктіріп дайындауды жетілдіруге арналған әдістеме бадминтон бөліміндегі жас спортшылардың эксперименталды тобымен педагогикалық тәжірибе жүргізу барысында бақылаудан өтті. Жүргізілген зерттеулер біздің әзірлеген әдістемеміздің тереңдетілген мамандандыру кезеңіндегі бадминтоншылардың дене және техникалық дайындықтарының дамуына әсерін анықтауға мүмкіндік берді. Мақалада спортшыларды дайындаудың екі жағын біріктіру әдістемесінің тиімділік нәтижелері көрсетілген. Спорттық ойындарда спортшыларды дайындау жарыстың және оның жоғары нәтижесімен шарттасатын факторлар айналасында шоғырланады. Біріктіріп дайындау толықтай ойынға және жарыс қызметіне дайындық түрлерінің жаттықтыру нәтижесін барынша жүзеге асыруға арналған жаттықтыру әсерлері жүйесі болып табылады. Тереңдетіп оқыту кезеңінде бадминтоншылардың дене және техникалық дайындықтарын біріктіру мәселесі қазіргі кездегі спортшыларды дайындаудағы ең өзекті мәселеге айналып отыр.

Түйін сөздер: бадминтон, дайындық, көрсеткіштер, деңгей, дене дайындығы, әдіс айла дайындығы, біріктіру.

Сулеева Карина Мадиевна, Дуйсебаев Болат Турсинович, Бөжиг Жанболат,
 Ставская Светлана Александровна, Хамзина Шолпан Шапиевна

Проблема интеграции физической и технической подготовки бадминтонистов

Аннотация. В статье выявлена значимость интегральной подготовки бадминтонистов в соревновательной деятельности. Её решение позволяет использовать полученные результаты на практике. Целью настоящего исследования было определить уровень физической и технической подготовленности бадминтонистов и разработать практические рекомендации для интеграции этих сторон подготовленности спортсменов. Определены пути повышения эффективности интегральной подготовки бадминтонистов на этапе углубленной специализации. Разработанная методика совершенствования интегральной подготовки бадминтонистов прошла экспериментальную проверку

в процессе педагогического эксперимента с юными спортсменами отделения бадминтона. Проведённое исследование позволило выявить влияние разработанной нами методики на развитие физической и технической подготовленности бадминтонистов на этапе углубленной специализации. Приведены результаты эффективности применения разработанной методики интеграции этих сторон подготовленности спортсменов. В спортивных играх подготовка спортсменов концентрируется вокруг соревновательной деятельности и факторов, обуславливающих ее высокую эффективность. Интегральная подготовка представляет собой систему тренировочных воздействий, призванную максимально реализовать тренировочные эффекты видов подготовки в целостной игровой и соревновательной деятельности. Проблема интеграции физической и технической подготовленности бадминтонистов на этапе углубленной специализации является одной из актуальных на современном этапе подготовки спортсменов.

Ключевые слова: бадминтон, подготовленность, показатели, уровень, физическая подготовленность, техническая подготовленность, интеграция.

Relevance. Modern sports training for badminton players is multifaceted. As in other sports in the structure of preparedness badminton players are allocated relatively independent aspects: physical, technical, tactical and psychological training. Interest in the training of athletes badminton players of various qualifications from coaches, scientists and sports managers is natural, as sports badminton differs from other sports in that here players prepare for three types of competitions: single, doubles and mixed. Each category of competition determines a special kind of not only physical, but also a huge psychological burden on the body. One of the decisive factors of success with relatively equal levels of preparedness is the ability to comprehensively realize physical and technical capabilities in conditions of competitive activity.

At the dawn of sports games, the desire to play better led to the need for preliminary preparation for competitions. This was expressed in teaching the methods of the game, mastering the rules of the competition, conducting bilateral games, control games with other teams, psychological adjustment, developing tactics of the game with a probable rival. The accumulation of experience, the generalization of the results of scientific research led to the formation of the theory and methodology of training and the allocation of its sections – technical, tactical and physical training, and in the future – psychological and theoretical (intellectual) training [1, 2].

At present, the improvement of the training process in all its components has led to its deep differentiation: the development of training systems for technical, tactical, physical training, the conduct of training and training on physical (functional, athletic) training, on technical and tactical training, writing methodical materials, teaching aids, etc. Experience shows that improvement in individual components of training does not give immediate noticeable shifts in the effectiveness of the athlete's competitive ac-

tivity. It takes a long time, so that the “differentiated effects” of training significantly manifested in the effectiveness of gaming (in bilateral games) and competitive (participation in competitions) experience. By the same integration, you can shorten the player's time at the level of higher understanding of the game and extend the period of his stay in the sport of higher achievements [3, P. 234-246]. Therefore, it is not enough at a good level to solve the tasks in each type of training autonomously in the hope that in the educational bilateral games and in the aftermath of the competitive activity the effect will manifest itself. As mentioned above, this will happen, but the time during which the athlete can show consistently high results in the sport of higher achievements will be lost.

Competitive activity in badminton is complex and diverse, in it systematically, holistically manifested interrelations: physical qualities and techniques of technology; physical qualities and tactical actions; techniques and tactical actions. All this happens in conditions of interaction of all sides of the preparedness of badminton players. The ability to implement in the competitive activities of various aspects of preparedness is the integral preparation of the athlete, which for today does not receive due attention in theory and practice.

Integral preparation is the process of uniting, coordinating and implementing in the competitive activity of various parties of preparedness (physical, technical, tactical, psychological), as well as the qualities and abilities developed in training. The main means of testing the integral training of an athlete is successful performance at competitions [4, P. 180-198].

The concept of integration is widely used in various fields – in economy, education, science. The essence of this concept (Latin *Integrotio* – restoration, replenishment, integer – whole) means the uniting of any parts, elements; the process of mutual adaptation (for example, expanded economic cooperation,

associations in the field of physical education and sports at the international level, the integration of academic disciplines in integrative courses in educational institutions, etc.) Integrate means to integrate, integrate parts into a whole, and also include a new element in existing system.

In the literature it is noted that integration is important in sports games, and in badminton in particular – to increase the effectiveness of training in technical techniques and tactical actions, to update the special knowledge of trainees in the process of mastering the technical and tactical arsenal and in competitions [5, P. 260-264]. In cyclical sports integral training is not so acute as in game types, due to limited tactical and technical means. The main means of integral training in badminton is a two-sided game in conditions as close to the competitive ones [4, P. 180-198]

Integrated preparation is intended to realize in a training, in process of training and improvement sign of integrity of competitive game activity training effects, everyone, were effectively shown in these specific competitive conditions.

Taking into account the specificity of badminton, the integration process manifests itself in the following forms:

- the relationship between the development of physical qualities in the process of physical training;
- in the integration of movements into an integral technical drawing of the game;
- in the interrelation of tactical actions in the process of tactical preparation;
- the relationship between physical training and technical training; integration of physical qualities into techniques and tactical actions;
- in the interrelation of technical and tactical preparations: the integration of technical techniques into tactical actions;
- in the integration of technical and tactical actions with the maximum realization of the athlete's motorial potential in the game and competitive activities [5, P. 260-264].

The interrelationship of the parties in the preparation of an athlete requires special, purposeful influence. This is possible with the implementation of integration – the process of forming links between the components of training with the goal of uniting them into a single integrated competition activity. The significance of this process is so great that in the training process, in sports games, especially along with others, there is a special section – “Integral preparation”.

By Yu.D. Zheleznyak's definition [3, P. 234-246] integral training is a system of training influences

designed to maximize the realization of training effects of individual aspects of training – technical, tactical, physical in the integral game competition of athletes.

There are three stages in achieving a sporting outcome in sports games. The first stage: the level of physical qualities and morphofunctional indicators, which in many respects determine the effectiveness of the motorial action (the reception of the game). The second stage: the realization of physical abilities through the technique of specific techniques of the game. The third stage: the implementation of technical techniques through tactical actions, which is reflected in the result. There is an integral character of steps and factors: the wider the arsenal of technology and it is more perfect, the more the athlete has the opportunity to make maximum use of his physical (motorial) potential in the game; and the more diverse and more perfect tactics, the more opportunities to maximize the implementation of its technical and physical potential.

The situation is complicated by the fact that in the arsenal of competitive actions badminton players (receptions of the game) are many and must be performed repeatedly during one meeting, and such meetings in competitions are always several. It is very important, using an extensive composition of means, methods, etc., which constitute individual types of training, to ensure that everything that the athlete learns in the classroom he can realize in the game actions, in the process of competitive confrontation, where the technique and tactics, knowledge, physical, moral and strong-willed qualities are brought together.

It is impossible, however, to reduce the integral preparation only to bilateral games and competitions. It distinguishes, firstly, a purposeful process of development of connections between the factors that determine the effectiveness (result, gain) of the game actions of athletes and, secondly, the complex impact of integral game activity, including competitive. The tasks of integral training include: the implementation of communication between the types of training – physical and technical; technical and tactical; psychological and theoretical; volitional and physical, technical and tactical; theoretical and technical-tactical, physical; achievement of stability of game skills in difficult situations of competitions; the implementation of physical, technical, tactical, theoretical and psychological preparedness in unity in gaming activities.

The leading means of integral preparation are the exercises for solving the problems of two types

of training combined (conjugated); exercises in the alternation of different in nature exercises (preparatory, in technology, tactics, on switching); educational two-way games with tasks on technique and tactics, control and calendar games with so-called game settings.

There are various ways to improve the effectiveness of integrated training. The most commonly used ones are: light conditions (devices); decrease or increase in the number of players (on the court, in the team); Training games with a weaker or “convenient” opponent; forced leadership or race after leader; Complicating the conditions by increasing the size of the site; conducting training games in another climatic zone, time zone; the organization of games with a more complex, strong and uncomfortable opponent; increase the duration of competitive activities, weighting shells, etc.

The main methods of integral preparation are methods of combined (conjugate) influences, game, competitive. The highest form of integral training are educational, control and competitive games [3, P. 234-246; 6, P. 97-110; 7, P. 147-162].

Competitions are a distinctive feature of the sport, they are an essential component of the athletes training system and a guide for building sports training. Specificity of competitive activity in many ways determines the direction and content of long-term training of athletes (principles, means, methods, programming of the training process, selection, assessment of fitness, assessment of the athlete’s abilities, control over his current condition, etc.) [8, P. 87-102].

Educational and training work and competitions – uniform process where competitions serve as check of level of preparedness of badminton players, an incentive for further improvement of their sports skill [5, P. 260-264]. Also competitions are means of manifestation of all forces and opportunities of the person, education of his will and character. Competitions demand special preparation which purpose – judgment to exercise in the most important competitions. And participation in competitions demands observance of evidence-based regulations and rules. The system of sports competitions is a specific method of management of training of the athlete [9, P. 72-88].

Competitive activity is closely related to the sporting result. This makes it necessary to carefully study the content of competitive activities, identify the factors that determine the achievement of high sports results [3, P. 234-246; 8, P. 87-102]. Competitions are different in purpose, scope and degree of mental tension. In connection with the tasks of

preparation and the condition of the athlete’s training, the priority direction of the competition can be different: to win, to record, control, training, tactical, training to the conditions of the “battlefield” [7, P. 147-162].

Classifications of competitions in badminton are the cornerstone the purposes, tasks and the nature of offset of results. Classification – are carried out by the standard rules and pursue a main objective – increase in level of sports skill. Superiority championships. Such competitions can be personal, command and personal and command. Friendly, or match, meetings – between two or more teams. Demonstration competitions. These competitions pursue the aim of promotion, propaganda for this sport. Selection competitions (estimations) are held in the run-up to the large competitions to the purpose of definition of the strongest national teams for completing [10, P. 312-325; 11, P. 52-67]. Participation in competitions for any purpose has a multilateral impact on the physical and mental qualities of the athlete, gives knowledge and experience [7, P. 147-162]. The structure of competitive activities and the factors that determine its effectiveness serve as a basis for the process of training athletes and the effective management of this process [12, P. 154-169].

It is impossible to achieve high stable results, seldom competing at competitions. At competitions potential opportunities of the athlete and his skill are shown, shortcomings of the equipment come to light, strong-willed qualities are cultivated. That is why distinctive feature of a modern technique of a sports training inclusion in her integrated training of the athlete. Success in competitions is provided with a long-term training in which it is provided integrated preparation and preparation for competitions has to be provided. She is carried out constantly in the course of the year training. Along with it is necessary also special including psychological, preparation. The greatest value has schooling to conditions of “battlefield” – a training in the conditions modeling competitive.

It is impossible to achieve high stable results, seldom competing at competitions. At competitions potential opportunities of the athlete and his skill are shown, shortcomings of the equipment come to light, strong-willed qualities are cultivated. That is why distinctive feature of a modern technique of a sports training inclusion in her integrated training of the athlete. Success in competitions is provided with a long-term train-

ing in which it is provided integrated preparation and preparation for competitions has to be provided. She is carried out constantly in the course of the year training. Along with it, it is necessary also special including psychological, preparation. The greatest importance is training to the conditions of the “battlefield” – training in conditions simulating competitive.

The analysis of results of competitive activity shows that integration is important for training of athletes of representatives of sports, for increase in learning efficiency to techniques and tactical actions, updating of special knowledge in the course of development of a technical and tactical arsenal and in competitions. Integrated preparation is intended to realize in a training, in the course of training and improvement sign of integrity of competitive activity training effects, everyone separately, were shown most effectively in specific competitive conditions.

Trainers and athletes not always consider the system of preparation in a complex. They often neglect some types of preparation, for example, theoretical and also partially psychological. In this regard the ability to integrate development of physical qualities, training in technical actions, and their improvement at stages of long-term preparation is relevant for the trainer.

The research problem is to integrate the physical and technical training of badminton players at the stage of in-depth specialization.

Research hypothesis: it is assumed that the practical recommendations developed by us, including the integration of physical and technical training of young badminton players, will allow to increase the level of development of physical and technical preparedness.

Objectives of the research:

1. Determine the level of physical and technical preparedness of badminton players at the stage of in-depth specialization.

2. Develop practical recommendations for the integration of physical and technical training of badminton players at the stage of in-depth specialization and test their effectiveness.

Methods of the research: theoretical analysis of psychological and educational literature; observation; conversation; method of testing; pedagogical experiment; methods of mathematical statistics.

Organization of the study. The study involved badminton players in the number of 24 people, at the age of 13-16 years of sports qualification of the second and the first sports category. The subjects

were divided into two groups – control and experimental for 12 people. The basis of the research was the KSU Children’s Youth Sports School of game sports in Karaganda. The study was conducted in two stages. At the first stage of the study, the badminton players identified the level of physical preparedness for high-speed, speed-strength, coordination indicators. The level of technical preparedness of badminton players was determined. At the second stage of the study, practical recommendations were developed for integrating the physical and technical training of badminton players, which were tested during a six-month pedagogical experiment.

Results of the study: Identification of the physical preparedness of badminton players before the pedagogical experiment showed the following (table 1), athletes of both groups have good speed training (running 30 meters). At the same time, insufficiently high speed-power indicators (jumps in length and height) and coordination (shuttle run of 3x10 m) preparedness were revealed. Studying the physical preparedness of badmintoners allowed to reveal the reserves of its increase in the development of speed-strength qualities.

Testing the technical preparedness of badminton control and experimental groups showed the following (table 2). High-far feeds and strikes on the line athletes perform more accurately than short feeds and strokes on the diagonal, which represent a more difficult task for the athletes of both groups. In general, the technical preparedness of the badminton control and experimental groups is at a high level. However, there are reserves of improving technical preparedness in improving the innings, shortened punches and mixing diagonally. Athletes of both groups have the same level of technical preparedness.

On the basis of the analysis of literature, personal sports skill and results of observations of training of young badminton players we have developed the practical recommendations submitted on integration of physical and technical training of young badminton players.

To increase the level of physical and technical preparedness, additional exercises were introduced into the process of daily training: weight-lifting exercises, resistance exercises, exercises with the maximum number of repetitions, circular training, exercises with the use of simulators were recommended twice a week. To improve coordination abilities, the following were recommended: dexterity exercises, attention exercises, shuttle running, etc.

Table 1 – Indicators of physical fitness of badminton players before and after the experiment

| Groups | Stages | Running 30 m, (s) | Shuttle run (sec), 3x10 (m) | Throw of a stuffed ball, (cm) | Throw of a tennis ball, (m) | Long jump, (cm) | High jump, (cm) |
|--------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-----------------|-----------------|
| Control | Before experiment | 5,1 | 8 | 384,5 | 30,2 | 1,80 | 38,5 |
| Experimental | | 5,1 | 8,15 | 380 | 31,5 | 1,77 | 39,8 |
| P | | > 0,05 | > 0,05 | > 0,05 | > 0,01 | > 0,05 | > 0,05 |
| Control | After experiment | 5,09 | 7,95 | 394,5 | 31,75 | 1,82 | 40,8 |
| Experimental | | 5,0 | 7,9 | 437,5 | 34,4 | 1,87 | 46,08 |
| P | | > 0,05 | > 0,05 | < 0,01 | < 0,05 | > 0,05 | < 0,05 |

Table 2 – Indicators of technical preparedness of badminton players before and after the experiment

| Groups | Stages | Feed short (out of 10) | Feed highly – far (from 10) | Cut along the line (out of 10) | Diagonal shortening (out of 10) | Smash along the line (out of 10) | Smesh on a diagonal (out of 10) |
|--------------|-------------------|------------------------|-----------------------------|--------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| Control | Before experiment | 8,25 | 8,4 | 8,5 | 7,83 | 8,83 | 8,33 |
| Experimental | | 8,41 | 8,66 | 8,5 | 8 | 8,83 | 8,33 |
| P | | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 |
| Control | After experiment | 8,4 | 8,58 | 8,8 | 8,25 | 8,83 | 8,58 |
| Experimental | | 8,8 | 8,9 | 9 | 9,08 | 9 | 8,9 |
| P | | < 0,05 | < 0,05 | > 0,05 | < 0,05 | > 0,05 | > 0,05 |

To test the effectiveness of the proposed practical recommendations, a pedagogical experiment was conducted for six months. Athletes of the control group were engaged in the generally accepted method of training badminton players. In the experimental group the following methodical techniques were used:

1. Competition method. Exercises for testing the technique and accuracy of various impacts are performed with the calculation of the correctly executed elements of the exercise. In the course of the technical combination, athletes must score the maximum number of points.

2. Forced leadership or race after leader. During the run, the leader becomes the head of the line, and he sets the speed, all the other athletes who are running after him, must keep this speed.

3. Complicating the conditions by increasing or decreasing the size of the site. Games for the account on a certain part of the site. The coach sets the angles, parts or sides of the area in which the athletes are to direct the punches during the game.

4. Complicating the conditions by increasing the number of rivals. One player plays against two or

more players. In this case, the number of punches that can be performed by players in a larger composition can be limited.

5. The organization of game matches with more complex, uncomfortable and strong rivals.

6. Intensive competition through reducing the time of the match. Players play on the account not to the point of control defined by the rules of the game, but in a certain time interval. In this case, the coach does not say how long the game will last. The player must have time to score for this time the maximum number of points. Due to this, as a rule, the pace of the game increases.

7. The organization of game matches with a weaker or “convenient” opponent. A stronger player is given a specific task, he must either work out certain punches during the game, or, conversely, do not use one or the other blow during the game.

8. Involvement of athletes in the creative process of planning training sessions. The athlete is assigned to conduct a warm-up. Thus, the athlete participates in the process of training planning and at the same time learns to manage people, struggles with indecision, takes initiative, and also partici-

pates in the search for new means and methods of training, thereby developing his knowledge in the field of physical culture and sports.

9. Presence of constant diversity and novelty in training sessions, change of partners, tasks, tools and methods.

10. Exercises that improve the accuracy of various strokes. During the performance of the exercise, targets or restrictions are placed in which the athlete must fall, practicing this or that blow.

12. Increasing the duration of competitive activities.

13. Weighting of shells used during the training process. Simulation exercises are carried out by tennis rackets, or during the performance of an exercise for athletes put on special weighting.

The results of testing the physical readiness of the badminton control and experimental groups at the end of the pedagogical experiment indicate an increase in some indicators (table 1). The level of physical readiness in tests has significantly increased (throws of a printed and tennis ball and a jump in height).

The results of testing the technical preparedness of badminton control and experimental groups at the end of the pedagogical experiment (Table 2) indicate a significant increase in the level of the following technical actions: a shortened blow on the diagonal; feed short and giving highly – far.

In the process of the pedagogical experiment, we did not reveal an increase in some indicators of physical and coordination readiness (running 30 m,

shuttle running 3x10 m, long jump from the place). There is also no increase in the technical preparedness of badminton players in the tests (shortened blow on the line, ridiculous along the line and diagonal). This phenomenon can be explained by the insufficient duration of the pedagogical experiment (six months).

Conclusions: The study revealed a lack of high level of some indicators of physical and technical preparedness of badminton players. To improve the level of development of physical and technical preparedness of badminton players, practical recommendations have been developed, suggesting the integration of physical and technical training. The six-month pedagogical experiment, which was conducted for six months, made it possible to significantly improve the level of physical preparedness (throws of a tennis ball and a ball for distance and a jump in height) and technical preparedness (short and high-far feeds of a shuttlecock). This indicates that the integral training is designed to realize in the training, in the process of training and improvement, the sign of the integrity of the competitive game activity so that the training effects, individually, are effectively manifested in these specific competitive conditions. The aim of the simulation is to test the designed plan and plan under conditions that are as close as possible to the conditions of the upcoming match. Integral preparation is the process of uniting, coordinating and implementing in the competitive activity of various aspects of preparedness, qualities, and abilities developed during the training.

Bibliography

1. Platonov V. N. Preparation of qualified athletes. Moscow: Physical training and sports, 1986. – 288 p.
2. Matveev, L. P. Education of high-speed and power abilities // Theory and methodology of physical culture. – 1991. – 181 p.
3. Zheleznyak Yu. D., Portnov Yu. M., Savin VP, Leksakov AV Sports games: Technique, tactics, teaching methods: Proc. for stud. supreme. ped. training. Institutions. – Moscow: “Academy”, 2001. – 520 p.
4. Matveyev L. P. Theory and Methods of Physical Culture: A Textbook for Institutes of Physical Culture. Moscow: Physical training and sports, 1991. – 543 p.
5. Prosad N. Children in sports // Sports medicine. – K. : Olympic literature., 2003. – P. 260-264
6. Matveyev L. P., Novikov AD Education of high-speed abilities // Theory and methods of physical education. – 1976. – 256 p.
7. Ozolin, N. G. To a young colleague. – Moscow: Physical training and sports, 1988. – 286 c.
8. Portnov Yu. M. Fundamentals of the management of the training and competition process in sports games. – M., 1996. – 200 p.
9. Baladin V. I., Bludov Yu. M., Plakhtienko VA Forecasting in sports. – M., 1986. – 193 p.
10. Theory and Methods of Physical Education and Sport / Zh. K. Kholodov, VS Kuznetsov, Proc. manual for students of high schools of physical culture. – M. : “Academy”, 2004. – 479 p.
11. Smirnov Yu.N. Textbook for institutes of physical culture. – M. : Фанд С, 1990. – 159с.
12. Theory and Methods of Children’s and Youth Sports: A Textbook for Physical Education in Physical Education, Ed. Volkova LV – Kiev: Olympic literature, 2002. – 294 c.

Бронский Е.В.

Павлодарский государственный педагогический институт, Казахстан, г. Павлодар

ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БАТУТИСТОВ НА ОСНОВЕ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ПОДХОДА

Бронский Евгений Васильевич

Оптимизация физической подготовки юных батутистов на основе личностно-ориентированного подхода

Аннотация. В статье рассматривается возможность использования технологии личностно-ориентированного подхода в учебно-тренировочном процессе юных батутистов мальчиков, 9-10 лет. Исследование проводилось в течение двух лет на базе ДЮСШ № 4 г. Павлодара. Использование личностно-ориентированной методики в экспериментальной группе позволило создавать максимально возможные условия, необходимые для раскрытия и реализации личностного потенциала юных спортсменов, с целью оптимального развития физических качеств и способностей. Спортсменами экспериментальной группы показаны достоверные результаты физической подготовленности, значительно превышающие аналогичные показатели сверстников в контрольной группе. Экспериментальная методика развития физических качеств и способностей позволила существенно оптимизировать учебно-тренировочный процесс и дала возможность добиться более высокого спортивного результата, по сравнению с традиционной методикой обучения.

Ключевые слова: личностно-ориентированный подход, юные батутисты, учебно-тренировочный процесс.

Бронский Евгений Васильевич

Жеке-бағдарланған тәсілдеме негізінде жас батутшылардың дене дайындығын оңтайландыру

Аңдатпа. Мақалада 9-10-жастағы жас батутшылар ұлдардың оқу-жаттығу үдерісінде жеке-бағдарланған тәсілдер технологиясын пайдалану мүмкіндіктері қарастырылған. Зерттеу екі жыл бойы Павлодар қаласы № 4 БЖСМ базасында өткізілген. Эксперименттік топтарда жеке-бағдарланған тәсілдерді қолдану дене сапасымен қабілеттерін оңтайлы дамыту мақсатында жас спортшылардың жеке шамасын ашу және іске асыру үшін қажетті максималды жағдай жасауға мүмкіндік берді. Эксперименталдық топ спортшылары бақылау топтары құрбыластарының нәтижесінен асқан дене дайындығының анық нәтижелерін көрсеткен. Дене сапасын және қабілеттерін дамытудың эксперименталдық әдістемесі оқу-жаттығу үдерісін оңтайландыруға жағдай туғызды және оқытудың дәстүрлі әдістемесімен салыстырғанда жоғары спорттық нәтижеге жетуге мүмкіндік берді.

Түйін сөздер: жеке-бағдарланған тәсілдер, жас батутшылар, дене сапасы, оқу-жаттығу үдерісі.

Bronskiy Evgeny

Optimization of young trampolinists' physical training based on a person-centered approach

Abstract. The possibility of using the technology of a person-oriented approach in the teaching and training process of 9-10 year-old boy trampolinists is considered in the article. The research had been conducted for two years in the youth athletic school no.4 in Pavlodar. The use of person-centered methods in the experimental group allowed creating the highest possible conditions for disclosure and realization of young athletes' personal skills to develop optimally their physical qualities and abilities. Athletes of the experimental group show physical fitness rate that significantly exceed the peer group's similar indicators in the control group. The experimental technique of physical qualities and abilities development has allowed optimizing training process and has given the chance to achieve better results in comparison with traditional methods of training.

Key words: personality-oriented approach, young trampolines, the training process.

Введение. В педагогической концепции И.С. Якиманской (2011) теория личностно-ориентированного подхода рассматривается как педагогическая категория, где целью является создание условий, необходимых для раскрытия и развития личностных особенностей ребенка [1].

Личностно-ориентированный подход предполагает помощь учащемуся в осознании себя личностью, в выявлении, раскрытии его возможностей, становлении самосознания, в осуществлении личностно значимых и общественно приемлемых самоопределения, самореализации, самоутверждения.

Содержание образования, как и спортивной тренировки, носит абстрактное, научное знание, которое школьнику чуждо и не представляет личностного смысла «научная картина мира «пересаживается» в голову ученика, чем порождается единообразие знаний и, как следствие – формализм знаний, потеря интереса к их приобретению, отказ от самостоятельности. Недостаточная образовательная, теоретическая направленность тренировочных занятий еще более усугубляет проблему [1].

Основная функция личностно-ориентированного образования – обеспечивать и отражать становление личностных образовательных смыслов ученика. Технология решения этой задачи предполагает не только формирование знаний, умений и навыков, но и выделение образовательных объектов, по отношению к которым ученик самоопределяется и добывает знания, а также выявление и развитие у школьника личностного смысла по отношению к этим объектам и знания о них [2].

Хуторской А. В. в своей теории личностно-ориентированного обучения предполагает, что неизменным условием данной технологии является:

- признание ребенка субъектом развития, обучения и воспитания;
- признание ребенка к саморазвитию;
- смену позиций педагога по отношению к деятельности ученика;
- приоритет внутри личностного содержания образования [3].

Рассматриваемая технология обучения хорошо разработана в педагогике, применительно же к практической деятельности тренеров сложнокоординационных видов спорта не пользуется интересом и за редким исключением, в литературных источниках ещё не нашла должного отражения [4].

Указанная проблема изучалась нами ранее в диссертационном исследовании применительно

к повышению эффективности физического воспитания школьников [5-7].

Актуальность. В настоящее время прыжками на батуте дети начинают заниматься с 6-7 лет и достигают пика спортивных результатов к 18-22 годам. По правилам Международной федерации гимнастики (FIG), на Чемпионатах мира среди возрастных групп могут принимать участие юные батутисты с 11 лет.

Кратковременность «жизни» спортсмена в прыжках на батуте остро ставит вопрос о применении тренерами в учебном процессе оптимальных и эффективных средств и методик подготовки начиная с детского возраста. В этой связи была предпринята попытка реализации личностно-ориентированного подхода в учебно-тренировочном процессе юных батутистов применительно к разделу физическая подготовка.

Итоговая соревновательная оценка в прыжках на батуте складывается из трех составляющих: техники выполнения комбинации, времени выполнения упражнения и перемещения спортсмена по батуту от его центра. В каждой из этих составляющих подавляющая доля принадлежит физическим кондициям спортсмена.

Цель исследования. Идея исследования заключалась в том, чтобы в учебно-тренировочном процессе создать для учащихся экспериментальной группы условия, необходимые для раскрытия и реализации личностного потенциала юных спортсменов с целью оптимального развития физических качеств и способностей для качественного освоения элементов технической подготовки.

Организация исследования. Исследование проводилось в течение двух лет – с 2015 по 2017 гг. на базе ДЮСШ №4 г. Павлодара. Стаж занятий спортсменов – 2 года, экспериментальная группа состояла из 14 человек, контрольная группа – 16 человек. Тренировочные занятия в экспериментальной группе с элементами личностно-ориентированного подхода проводились автором, в контрольной – также автором, но традиционным способом, без включения инноваций.

Физическая подготовка в экспериментальной группе выполнялась по методу круговой тренировки. В содержание комплексов включались упражнения, направленные в первую очередь на развитие физических качеств и способностей, а также, тех мышечных групп, которые лимитируют качественное освоение техники элементов. Упражнения комплекса были направлены на развитие:

– скоростно-силовой (прыжковой) выносливости (многократные прыжки: на двух ногах на возвышенность в 40 см; на возвышенность 50 см со сменой ног; из приседа в присед, с отягощениями на голеностопах; из стойки на колене со сменой ног и др.);

– скоростно-силовой способности мышц ног (прыжки: из полуприседа на возвышенность 60 см; прыжки с доставанием рукой подвешенного мяча);

– статической и динамической силы мышц спины (горизонтальные упоры лежа на бедрах, горизонтальные упоры лежа на боку, разгибание и сгибание туловища выше горизонтали (опора бедрами, руки за головой), из положения лежа на бедрах поднимание прямых ног с отягощением);

– статической и динамической силы мышц пресса (горизонтальные упоры лежа на спине, руки вверх, вис углом, поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке, сед углом из положения лежа, руки вверх и др.).

Содержание комплексов и дозирование упражнений изменялось по мере необходимости, после каждого контрольного тестирования.

Предварительное тестирование выявило индивидуальное максимальное достижение спортсмена по каждому виду комплекса физической подготовки. Знание собственных результатов тестирования и их динамики позволило повысить уровень мотивации занимающихся при контрольных срезах. Каждый батутист во время выполнения контрольного тестирования стремился улучшить свой предыдущий результат. В таких условиях немаловажным компонентом становился соревновательный и состязательный моменты тестирования.

В течение исследования тестирование выполнялось трижды: начальное – сентябрь 2015 г., промежуточное – май 2016 г. и итоговое – май 2017 г.

Перед исследованием была поставлена задача: через образовательный потенциал прыжков на батуте сформировать позитивное отношение занимающихся к таким понятиям, как: развитие физических качеств, необходимость физической подготовки, зависимость качества исполнения упражнений технической подготовки от уровня развития физических качеств, их влияние на выполнение упражнений с гимнастическим стилем и т.п.

Суть экспериментальной методики заключалась в том, чтобы в соответствии с новой парадигмой образования создать «субъект-субъектные» диалоговые взаимоотношения в системе тренер-спортсмен, тем самым активно включить

личность занимающегося в учебно-тренировочный процесс. Таким образом, формировалась личностно-значимая основа учащегося (что дают эти знания, для чего они необходимы, как применять их на практике) и преодолевалось отчуждение личности спортсмена от содержания предмета учебно-тренировочного занятия. Подобное построение тренировки исключало такой негативный фактор, как монотония и однообразие.

Немаловажное значение в формировании личности юных батутистов имели показательные тренировки и мастер-классы квалифицированных мастеров спорта, членов национальной сборной, на которых они демонстрировали свое техническое мастерство. Также эти спортсмены привлекались к проведению комплексов физической подготовки со спортсменами экспериментальной группы.

Программа тестирования состояла из 11 тестов, характеризующих основные физические качества и способности, присущие данному виду спорта [8].

Результаты исследования и их обсуждение

Первоначальное тестирование определило, что уровень развития тестируемых физических качеств и способностей спортсменов исследуемых групп не имел существенных и достоверных различий, $P > 0,05$.

По большинству результатов тестов учащиеся показали средний уровень готовности, что соответствовало оценке в 3,0 балла, по пятибалльной шкале. Самый низкий результат зафиксирован в интегральном тесте, характеризующем умение спортсменов выполнять десять «качей» (прыжков на батуте) на время. В обеих группах средний показатель составил 14,61 с, что соответствует низкому уровню развития и оценивается в 1,0 балл.

Анализ результатов промежуточного тестирования выявил положительные изменения в исследуемых группах по всем физическим качествам и способностям. Спортсмены экспериментальной группы опередили своих сверстников из контрольной группы по результатам всех тестов ($P < 0,05$), за исключением тестов на гибкость, где изменения оказались несущественными и недостоверными ($P > 0,05$). По всей видимости, данное физическое качество, в соответствии с теорией сенситивных периодов, развивается весьма успешно и не зависит от подходов к организации учебно-тренировочного процесса.

Результаты итогового тестирования показателей физической подготовленности подтвердили нашу гипотезу и дали значительный положительный прирост у спортсменов экс-

периментальной группы. Тренировки стали более интересными и целенаправленными, изменилось отношение юных спортсменов к выполнению упражнений, как технической, так и физической подготовок, оно стало более осознанным и качественным.

В экспериментальной группе выявлены существенные и достоверные изменения, все тесты оцениваются от 4,63 до 5,0 баллов. Уровень развития всех тестируемых физических качеств и способностей классифицируется от «выше среднего» до «высокого». В контрольной группе также произошли изменения, но менее значительные её результаты оцениваются в интервале от 2,8 до 4,6 балла. За исключением результатов тестов на гибкость, челночный бег, имеющий средний уровень, все остальные находятся на уровне «ниже среднего».

Более детальный анализ итогового тестирования выявил значительное превосходство результатов физической подготовленности спортсменов экспериментальной группы. В показателях восьми тестов из одиннадцати выявлены существенные и достоверные различия, при $P < 0,05-0,01$.

Особенно следует выделить результаты тестов, характеризующих скоростно-силовую (прыжковую) выносливость, скоростно-силовые способности мышц ног, статическую и динамическую силу мышц спины. От этих показателей в значительной мере зависит качество выполнения упражнений технической подготовки, что и доказывается результатом интегрального теста (10 прыжков на время на батуте), по которому выявлено подавляющее преимущество спортсменов опытной группы.

Достоинство экспериментальной методики подтвердилось и в показанных спортсменами экспериментальной группы спортивно-технических результатах. В первенстве города, в двух возрастных группах наши воспитанники заняли все призовые места, значительно опередив своих сверстников. На чемпионатах Казахстана среди молодёжи гг. Алматы и Тараз, в младшей возрастной группе были заняты 1 и 3 места в синхронных прыжках и 3 место в индивидуальном зачете.

На основании выше сказанного можно сделать вполне определённые **выводы**:

- создание «субъект-субъектных» диалоговых взаимоотношений в системе «тренер-юный спортсмен» дало возможность активно и сознательно включить личность занимающегося в тренировочный процесс, изменив тем самым традиционный характер занятия;

- реализация личностно-ориентированного подхода в тренировке юных батутистов позволила в корне изменить отношение занимающихся к физической подготовке, оптимизировать учебно-тренировочный процесс и добиться более высокого спортивного результата, по сравнению с традиционной методикой обучения;

- спортсмены экспериментальной группы по большинству показателей физической подготовленности, в восьми из одиннадцати тестов, значительно опередили своих сверстников из контрольной группы, при $P < 0,05-0,01$;

- достоверные изменения в уровне развития физических показателей спортсменов экспериментальной группы благоприятно сказались на качестве усвоения упражнений технической подготовки, что нашло отражение в результатах спортивных соревнований.

Литература

1. Якиманская И.С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе / И.С. Якиманская. – М.: Сентябрь, 2011. – 112 с.
2. Хуторской А. В. Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированной парадигмы образования / А.В. Хуторской // Народное образование. – 2003. – № 2 – С. 58-64.
3. Хуторской А. В. Методологические подходы к проектированию 12-летней школы // На пути к 12-летней школе: сб. науч. трудов / Под ред. Ю. И. Дика, А. В. Хуторского – М.: ИОСО РАО, 2000. – С. 22-36.
4. Лукманова Н. Б. Личностно-ориентированный подход как компонент психолого-педагогического сопровождения спортивной тренировки юных гимнасток / Н. Б. Лукманова, Ю. В. Ядовина // Школа XXI века: тенденции и перспективы: материалы III Междунар. науч.-практ. конф. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015. – С. 71–72.
5. Бронский Е.В. Оценка оздоровительной эффективности личностно-ориентированных уроков физической культуры школьников. /Е.В. Бронский // Вестник ПГУ. – Павлодар. – 2007.– № 3. – С. 19-27.
6. Бронский Е.В. Личностно-ориентированный подход в повышении оздоровительной эффективности уроков физической культуры / Е.В. Бронский // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики. Сборник статей по материалам II международного научного симпозиума. Том 1, 24-25 апреля 2014 года, Орел – 2014. – С. 30-34.

7. Бронский Е.В.Повышение оздоровительной эффективности уроков физической культуры школьников посредством их лично-ориентированной образовательной направленности /Е.В. Бронский: автореф. дис. ... канд. пед наук, 13.00.04. – Алматы: 2008. – 29 с.
8. Прыжки на батуте и акробатической дорожке // Учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮ-ШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) Республики Казахстан / Автор-составитель Бронский Е.В. – Павлодар: 2015. – 83 с.

Тажигулова Б.М., Бектенова А.Б.

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

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ КАЗАХСТАН ЗА ГОДЫ НЕЗАВИСИМОСТИ

Тажигулова Батима Мажитовна, Бектенова Айгуль Бакытжановна

Развитие физической культуры и спорта в Республике Казахстан за годы независимости

Аннотация. Выход самостоятельными командами на международную спортивную арену и жесткая конкуренция во всех видах спорта потребовали новых подходов в развитии физической культуры и спорта.

За годы независимости проделана колоссальная работа в отрасли физической культуры и спорта, начиная с развития массового спорта до спорта высших достижений. Выстроена четкая система подготовки спортсменов высокого класса. Построены уникальные спортивные объекты мирового уровня, проведены такие масштабные спортивные мероприятия, как 7-е зимние Азиатские игры, 28-я зимняя Всемирная универсиада, чемпионаты мира и Азии. Принимаются все необходимые меры по созданию благоприятных условий для качественной подготовки членов национальных сборных команд по видам спорта.

Из года в год благодаря поддержке Главы государства и планомерной работе по развитию физической культуры и спорта в стране казахстанские спортсмены начали составлять достойную конкуренцию спортсменам мирового уровня.

В статье представлена информация о принятых программах развития отрасли физической культуры и спорта в стране и анализ состояния развития массового спорта и спорта высших достижений.

Ключевые слова: массовый спорт, спорт высших достижений, программа развития, состояние развития.

Tazhigulova Batima, Bektenova Aigul

For The Years Of Independence Development Of Physical Culture And Sports In The Republic of Kazakhstan

Abstract. Performance as independent commands on the international sports scene and fierce competition in all sports have demanded new approaches in development of physical culture and sport.

Over the years of independence has been done enormous work in sector of physical culture and sport since development of mass sport to the sport of the higher achievements. The accurate clear training system of high-class athletes. Also, built world class unique sport facilities, held massive sport events like 7th Asian Winter Games, 28th World University Games, World and Asia Championships. Also taken all necessary measures to create favorable conditions for high quality training of members of national teams.

From year to year, thanks to the support of the Head of State and planned work on the development of physical culture and sports in the country, Kazakhstani athletes began to compete with world-class athletes.

The article presents information on the adopted programs for the development of the physical culture and sports industry in the country and the state of development of mass sports and sports of higher achievements.

Key words: mass sports, sport of higher achievements, development program, state of development.

Тәжіғұлова Батима Мажитовна, Бектенова Айгуль Бакытжановна

Тәуелсіздік жылдардағы Қазақстан Республикасындағы дене шынықтыру мен спорттың дамуы

Аңдатпа. Халықаралық спорт аренаға жеке командамен шығу және барлық спорт түрлерінен мықты бәсекелестіктің болуы, дене шынықтыру және спорттың дамуында жаңа тәсілді қажет етті. Тәуелсіздік жылдарында бұқаралық спорттан бастап жоғары спорт жетістігіне дейін дене шынықтыру және спорт саласында үлкен жұмыс атқарылды. Жоғары дәрежелі спортшының нақты дайындық жүйесі құрылды. Әлемдік деңгейдегі ерекше спорт объектілері салынды, 7-ші қысқы Азияда ойындары, 28-ші қысқы Дүниежүзілік универсиада, Әлем және Азия чемпионаттары сияқты ірі спорттық шаралар өткізілді. Спорт түрлері бойынша ұлттық құрама команда мүшелерінің сапалы дайындалуына барлық қолайлы жағдай жасау бойынша қажетті шаралар қабылдануда.

Жылдан жылға Мемлекет басшысының қолдауымен және елдегі дене шынықтыру мен спортты дамыту жөніндегі жоспарлы жұмыстардың арқасында қазақстандық спортшылар әлемдік деңгейдегі спортшылармен бәсекеге қабілетті бола бастады. Мақалада елдегі дене шынықтыру мен спортты дамыту үшін қабылданған бағдарламалар мен бұқаралық спорт пен жоғары жетістіктер спортын дамыту талдамасы туралы ақпарат берілген.

Түйін сөздер: бұқаралық спорт, жоғары жетістіктер спорты, даму бағдарламасы, даму жағдайы.

Цель исследования – выявить эффективность реализации программных документов в отрасли физической культуры и спорта, проанализировать достижения казахстанских спортсменов по основным показателям отрасли физической культуры и спорта.

В работе были использованы **следующие методы**: анализ и обобщение состояния развития отрасли физической культуры и спорта, в частности, массового спорта и спорта высших достижений, научно-методической литературы, данных официальных интернет-ресурсов.

Результаты исследования. Глава государства в своем Послании подчеркивает, что «Здоровье Нации – основа нашего успешного будущего». Одним из важных инструментов обеспечения здоровья Нации – это развитие физической культуры и спорта, что является залогом здорового образа жизни населения и подрастающего поколения.

Спорт в (узком понимании) можно определить как соревновательную деятельность, специфической формой которой является система соревнований, исторически сложившаяся в области физической культуры, как специальная сфера выявления и унифицированного сравнения человеческих возможностей.

Спорт в (широком понимании) представляет собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности.

Спорт высших достижений – часть спорта, направленная на достижение спортсменами высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных соревнованиях. **Спорт высших достижений** можно также рассматривать как деятельность, направленную на максимальное развитие способностей человека, осуществляемую в процессе спортивной подготовки и реализуемую в системе соревнований в избранном виде спорта. Спорт высших достижений базируется на участии спортсменов в основных соревнованиях с целевой установкой победить, установить рекорд, занять призовое место, получить спортивное звание.

За годы независимости в республике приняты и реализованы 3 государственные программы развития отрасли, составлены конкретные планы мероприятий и обеспечено соответствующее финансирование из бюджета для их реализации:

1. Государственная программа развития массового спорта в Республике Казахстан на 1996-2000 годы, утвержденная Указом Президента

Республики Казахстан от 19 декабря 1996 года № 3276 [1].

2. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Казахстан на 2001-2005 годы, утвержденная Указом Президента Республики Казахстан от 12 марта 2001 года № 570 [2].

3. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Казахстан на 2007-2011 годы, утвержденная Указом Президента Республики Казахстан от 28 декабря 2006 года № 230.

В последующие годы данная госпрограмма не реализовывалась, в связи с оптимизацией поставлена на утрату Указом Президента Республики Казахстан в 2010 году от 11 ноября № 1101 [3].

Вместе с тем, учитывая важность развития массового спорта и необходимость обеспечения поставленной Главой государства задачи по обеспечению к 2020 году 30 %-ного охвата населения страны занятиями физической культурой и спортом, в 2011 году в рамках Государственной программы «Саламатты Қазақстан» постановлением Правительства Республики Казахстан от 30 ноября 2011 года № 1399 принята отраслевая Программа развития занятиями физической культурой и спортом на 2011-2015 годы [4]. Данная отраслевая программа была поставлена на утрату в связи с оптимизацией программных документов в рамках новой системы государственного планирования.

За годы независимости Казахстана реализация вышеуказанных программ способствовала развитию массового спорта и повышению конкурентоспособности спорта высших достижений на мировой спортивной арене. Создана система подготовки кадрового резерва, благодаря которой открыты центры олимпийской подготовки, национального и инвалидного спорта, расширяется сеть детско-юношеских школ по видам спорта.

Учитывая то, что в современном мире спорт и здоровый образ жизни наряду с экономическим развитием находятся в числе ключевых показателей качества жизни граждан, данная отрасль рассматривается и является также важным аспектом социальной занятости населения.

Сфера физической культуры и спорта выступает в качестве одной из перспективных площадок, способствующих прочной социальной консолидации общества, независимо от возраста и социального статуса, формированию нации

единого будущего как важного фактора единства на основе ценностей общенациональной патриотической идеи Мәңгілік Ел. В этой связи, Министерством культуры и спорта Республики Казахстан (далее – Министерство) была разработана Концепция развития физической культуры и спорта Республики Казахстан до 2025 года (далее – Концепция). При разработке данной Концепции был использован опыт стран Организации экономического сотрудничества и развития (ОЭСР). Концепция ориентирована на экономический рост и социальное благополучие граждан страны, повышение качества их жизни через реализацию мероприятий по развитию массового спорта. **Концепция определяет** стратегические цели и задачи государственной политики, а также механизмы их реализации с учетом актуальных задач развития отрасли. Во исполнение вышеуказанной Концепции принято постановление Правительства Республики Казахстан от 11 апреля 2016 года №203 «Об утверждении Плана мероприятий по реализации Концепции развития физической культуры и спорта Республики Казахстан до 2025 года (первый этап – 2016-2020 годы)» [5].

На сегодняшний день отрасль спорта является неотъемлемой частью развития государства. Глава государства уделяет особое внимание развитию массового спорта. В своем Послании народу Казахстана в феврале 2010 года Глава государства подчеркнул важность развития этой жизненной сферы.

За 25 лет независимости спортивная отрасль республики показала высокие результаты. При сравнении достижений и исходных показателей состояния развития спорта в стране с 1991 по 2015 годы очевидны достигнутые результаты. После распада Советского Союза все спортивные объекты и инфраструктура были приватизированы частными лицами. Экономическая ситуация, сложившаяся в первые годы независимости, негативно отразилась на развитии физической культуры и спорта и, как следствие, на состоянии здоровья населения республики. Ряд вопросов, прежде всего укрепление материально-технической базы спорта, обеспечение доступности занятий спортом всех слоев населения, развитие детско-юношеского спорта, подготовка спортсменов высокого класса требовали решения на государственном уровне. В связи с чем были приняты три Государственные программы развития отрасли спорта и физической культуры.

Принятие ряда нормативных правовых актов, включая три государственные программы

и принятый 3 июля 2014 года Закон «О физической культуре и спорте» в новой редакции, позволили объединить имеющийся потенциал и сосредоточить внимание физкультурно-спортивных организаций, государственных и местных исполнительных органов республики на развитие массового спорта, формирование принципов здорового образа жизни, подготовку спортивного резерва [6].

Массовый спорт представляет собой регулярные занятия и участие в соревнованиях представителей различных возрастных групп в доступных им видах спорта с целью укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, повышения общей и специальной работоспособности, овладения отдельными жизненно необходимыми умениями и навыками активного отдыха, достижения физического совершенства. Массовый спорт дает возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие, а значит, противостоять нежелательным воздействиям на организм современного производства и условий повседневной жизни. Задачи массового спорта во многом повторяют задачи физической культуры, но реализуются спортивной направленностью регулярных занятий и тренировок [2].

Цель занятий различными видами массового спорта – укрепить здоровье, улучшить физическое развитие, подготовленность и активно отдохнуть. Это связано с решением ряда частных задач: повысить функциональные возможности отдельных систем организма, скорректировать физическое развитие и телосложение, повысить общую и профессиональную работоспособность, овладеть жизненно необходимыми умениями и навыками, приятно и полезно провести досуг, достичь физического совершенства [7, 8].

В течение всего периода реализации указанных программ наблюдается устойчивая тенденция роста числа занимающихся физической культурой и спортом от общего количества населения республики (в 2012 году – 21,6%, в 2013 году – 23,2%, в 2014 году – 25,1%, в 2015 году – 26,3%, в 2016 году – 27,1%).

Благодаря принятым мерам по совершенствованию системы физического воспитания детей наблюдается повышенный интерес школьников к занятиям в спортивных секциях. По итогам 2016 года количество детей и подростков, занимающихся физической культурой

и спортом, возросло по сравнению с 2015 годом на 2,9% и составило 427,3 тыс. школьников из 2,8 млн. всех обучающихся в школах, или 15,3% (в 2015 году – 15,1%).

В целях обеспечения физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства среди детей школьного возраста функционируют учреждения дополнительного образования, среди которых в 2016 году функционировало 569 детско-подростковых клубов (ДПК), число которых по сравнению с 2015 годом уменьшилось на 6 единиц, или 1% (в 2015 году – 575 ед); количество детско-юношеских клубов физической подготовленности (ДЮКПФ) составило 79 единиц (в 2015 году – 96 ед). Снижение количества ДПК в 2016 году обусловлено тем, что в регионах была проведена оптимизация и передача их в конкурентную среду (Карагандинская область – 1, ВКО – 3, ЗКО – 1, Кызылординская область – 1, г. Алматы – 2).

В детско-подростковых клубах и детско-юношеских клубах физической подготовленности в 2016 году были охвачены более 114,6 тыс. детей и подростков, по сравнению с 2015 годом рост на 2,8%, или на 3,1 тыс. детей (в 2015 году – 111 494 ед.).

В республике по итогам 2016 года действуют 450 ДЮСШ, из них 144 специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва (СДЮШОР). Единственным регионом, где нет СДЮШОР, является Атырауская область. В ДЮСШ по республике занимаются 307 420 детей и подростков, с ними работают 11 391 тренер-преподаватель.

В рамках активизации деятельности физкультурно-спортивного объединения «Сұнқар» по проведению соревнований студенческих лиг в отчетном периоде проводилась совместная работа с Министерством образования и науки РК по развитию сети спортивных клубов в ВУЗах и колледжах страны.

По итогам 2016 года, в стране из 125 вузов в 113-ти действуют спортивные клубы, где занимается 186 тыс. студентов. По сравнению с 2015 годом количество занимающихся студентов возросло на 10,1 тыс. чел., или на 5,8% (2015 год – 175,8 тыс. студентов).

Следует отметить сохраняющуюся динамику роста количества лиц с ограниченными возможностями здоровья, привлеченных к занятиям физической культурой и спортом. Из 644,2 тыс. инвалидов, составляющих 3,6% населения страны, 268,8 тыс. человек не имеют противопоказаний к занятиям спортом. Среди данной категории лиц в

2012 году количество занимающихся физической культурой и спортом составляло 8,3%, в 2013 году – 8,7%, в 2014 году – 9,2%, в 2015 году – 9,7%, а по итогам 2016 года составило 10,2%.

В республике функционируют 12 спортивных клубов для лиц с ограниченными возможностями здоровья (городах Астана и Алматы, Алматинской, Актюбинской, Атырауской, Жамбылской, Мангистауской, Северо-Казахстанской, Костанайской, Восточно-Казахстанской, Западно-Казахстанской и Акмолинской областей) и 2 специализированные школы по спорту среди инвалидов (Карагандинская и Южно-Казахстанская области), а также 1 отделение в ГКП «Мұзайдыны» г. Кызылорды и 1 ДЮСШ по игровым видам спорта и инвалидному спорту в Павлодарской области.

В 2016 году проведено 36 республиканских соревнований и обеспечено участие порядка 3 тыс. спортсменов-инвалидов в 37 международных стартах.

Количество занимающихся национальными видами спорта по итогам 2016 года составило 299,7 тыс. чел., или 6,2% от общего числа занимающихся физической культурой и спортом в стране. По сравнению с аналогичным периодом прошлого года наблюдался рост на 7,7%, или на 21,4 тыс. чел.

В сфере физической культуры и спорта работают 48,1 тыс. штатных единиц, из них в сельской местности – 22,2 тыс. единиц.

Согласно данным акиматов областей, в республике по месту жительства проводят работу более 3 тысяч инструкторов-методистов по спорту.

Растет количество проводимых по всей стране спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий. По республике в рамках пропаганды здорового образа жизни в 2016 году проведено более 43 тыс. спортивно-массовых мероприятий с охватом 5,6 млн. чел. За 1 полугодие 2017 года проведено более 22 тыс. спортивно-массовых мероприятий с охватом 2,8 млн. чел.

В регионах республики проведены спортивно-массовые мероприятия по зимним видам спорта (Фестивали зимних видов спорта, мероприятия в поддержку 28-ой Зимней Всемирной Универсиады 2017 года, Международный день снега, посвященный Универсиаде, Веселые старты на коньках, «Январский спринт» по лыжным гонкам, зональные соревнования по хоккею с шайбой в программе зимней областной спартакиады «Хрустальный колос»), а также

соревнования в честь празднования 25-летия Вооруженных сил РК, 72-летия победы в ВОВ, отборочные турниры к Казакстан Барысы, мероприятия, посвященные празднованию «Дня защиты детей», соревнования по мини-футболу

по программе «Былгары доп», по программе «Школьная лига», по игровым видам спорта, соревнования в рамках празднования «Дня государственной символики» и «Олимпийского дня» и др.

СПОРТ СРЕДИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ



Количество лиц с ограниченными физическими возможностями, систематически занимающихся физической культурой и спортом выросло с 9,2% в 2014 году до 10,2% в 2016 году.

В стране насчитывается свыше 644 тысяч людей с ограниченными физическими возможностями, из них около 268 тысяч или 45% имеют показания для занятий физической культурой и спортом.



Важным направлением в развитии массового спорта является реализация ряда мероприятий по сдаче тестов Первого Президента Республики Казахстан – Елбасы – по летним и зимним видам спорта среди населения, проведение спартакиады по видам спорта среди трудовых коллективов, банков, ветеранов, госслужащих и учреждений независимо от форм собственности, а также в высших учебных заведениях и общеобразовательных школах по месту жительства.

По итогам 2016 года по республике в тестах Первого Президента Республики Казахстан – Елбасы – приняло участие около 4,2 млн человек. Выполнили президентский уровень 93,5 тыс и национальный уровень 185,8 тыс человек.

В настоящее время с целью активизации вовлечения населения к занятиям физической

культурой и спортом вносятся изменения и дополнения в действующие требования к физической подготовленности населения тестов Первого Президента Республики Казахстан – Елбасы. Так, планируется введение третьего уровня подготовленности населения и пересмотр возрастной градации.

В республике уделяется большое внимание укреплению и развитию спортивной инфраструктуры. Только за 2016 год были введены в строй 4 стадиона, 2 Дворца спорта, 22 физкультурно-оздоровительных комплекса, 456 спортивных залов, 8 плавательных бассейнов, 6 лыжных баз.

Министерством и акимами областей, городов Астаны и Алматы решается совместная задача по обеспечению строительства и реконструкции необходимой

спортивной инфраструктуры за счет средств республиканского и местного бюджетов, а также за счет средств инвесторов.

За 2014-2015 годы построены и введены в эксплуатацию 18 ФОКов в восьми регионах страны (Алматинской, Актюбинской, Карагандинской, Северо-Казахстанской, Западно-Казахстанской, Кызылординской, Южно-Казахстанской и Восточно-Казахстанской областях).

С начала 2017 года в регионах страны за счет местных бюджетов и спонсорских средств завершено строительство 11 физкультурно-оздоровительных комплексов: в Акмолинской (1 ед.), Жамбылской (1 ед.), Павлодарской (3 ед.), Карагандинской (4 ед.), Северо-Казахстанской (1 ед.), Костанайской областях (1 ед.). Из них 7 ФОКов построены за счет средств частных инвесторов и 4 за счет местных бюджетов (Павлодарская область – 3 ед., Карагандинская область – 1 ед.). Кроме того, на стадии завершения строительство ФОКов в Акмолинской, Актюбинской, Западно-Казахстанской и Костанайской областях. В Кызылординской области начато строительство 7 спортивных комплексов в сельской местности, сдача в эксплуатацию которых планируется в 2018 году.

Для продвижения здорового образа жизни среди населения принимаются меры по максимальному использованию действующих спортивных объектов, обеспечению к ним доступа для всех слоев населения. На постоянной основе проводятся Дни открытых дверей в физкультурно-оздоровительных центрах и спортивных клубах. В регионах доступность спортивных сооружений для населения обеспечивается за счет размещения государственного заказа в детско-юношеских спортивных школах, спортивных клубах и предоставления платных физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.

Позитивное влияние на ситуацию оказывает работа с администрациями крупных спортивных сооружений областей по сохранению льготных цен на физкультурно-оздоровительные услуги населению, молодежи, по предоставлению льгот лицам с ограниченными возможностями. В настоящее время государственные спортивные организации в регионах сдерживают рост цен на платные физкультурно-оздоровительные услуги. Цены стабильны на протяжении 3-х лет. Кроме того, в областях ведется определенная работа по увеличению доступности спортивных

сооружений для населения: инициируются заключения меморандумов между администрациями организаций образования с близлежащими предприятиями и организациями на предмет безвозмездного использования спортивной базы в вечернее, внеурочное время.

В рамках развития государственно-частного партнерства в областях на различных стадиях реализуется 21 проект, в том числе: 2 проекта в г. Алматы, 2 – в Актюбинской области, 2 – в Восточно-Казахстанской области, 1 проект в Жамбылской области, 2 проекта в Западно-Казахстанской области, 3 проекта в Костанайской области, 1 – в Кызылординской области, 1 проект в Павлодарской области, 1 – в Северо-Казахстанской области и 6 проектов в Южно-Казахстанской области.

Спорт высших достижений – это модель деятельности, при которой у выдающихся рекордсменов функционирование почти всех систем организма может проявляться в зоне абсолютных физических и практических пределов здорового человека. Цель спорта высших достижений – это достижение максимально возможных спортивных результатов или побед на крупнейших спортивных соревнованиях. Спорт высших достижений представляет собой деятельность, направленную на выявление максимально возможных, с точки зрения физиологии человека, результатов в каком-либо виде спорта. Высшие достижения в этой деятельности имеют не только личное значение, но и становятся общенациональным достоянием [9, 10].

С 1991 года Республика Казахстан начала выступать на международных спортивных аренах как самостоятельное независимое государство. На XVII зимних Олимпийских играх 1994 года в норвежском городе Лиллехаммер Казахстан был впервые представлен самостоятельной спортивной делегацией. Выход самостоятельными командами на международную спортивную арену и жесткая конкуренция во всех видах спорта потребовали новых подходов в развитии физической культуры и спорта.

В соответствии с Посланием Президента страны народу Казахстана, для решения вопросов по оздоровлению населения средствами физической культуры и спорта, утверждения принципов здорового образа жизни разработана «Стратегия развития физической культуры и спорта в Республике Казахстан до 2030 года». Принимаемые меры по возобновлению массовых физкультурно-оздоровительных меропр-

ятий, особенно среди детей и подростков, дали определенные результаты.

В республике действует стройная система подготовки спортсменов высокого класса, начиная от детско-юношеских спортивных школ, до национальных сборных команд Республики Казахстан.

За годы Суверенного государства спортсмены республики завоевали:

– на зимних Олимпийских играх (1994, 1998, 2002, 2006, 2010, 2014): 1 золотую, 3 серебряные, 3 бронзовые медали. Всего 7 медалей;

– на летних олимпийских играх (1996, 2000, 2004, 2008, 2012, 2016): 14 золотых, 21 серебряная, 25 бронзовых медалей. Всего 60 медалей;

– на летних юношеских Олимпийских играх (2010, 2014): 6 золотых, 3 серебряные, 6 бронзовых медалей. Всего 15 медалей;

– на зимних юношеских Олимпийских играх (2012, 2016): 2 серебряные, 5 бронзовых медалей. Всего 7 медалей.

За этот период казахстанские спортсмены принимали участие в 6 летних Азиатских играх (1994, 1998, 2002, 2006, 2010, 2014 годы), где были завоеваны 140 золотых, 140 серебряных и 201 бронзовая медаль, всего 481 медаль.

На 6 зимних Азиатских играх (1996, 1999, 2003, 2007, 2011, 2017) казахстанские спортсме-

ны завоевали 78 золотых, 62 серебряные и 56 бронзовых медалей, медалей всего 196.

С 1991 года по настоящее время на Чемпионатах мира по летним олимпийским видам спорта спортсменами национальных сборных команд завоевано 49 золотых, 48 серебряных, 69 бронзовых медалей. Также на Чемпионатах мира по зимним олимпийским видам спорта было завоевано 4 золотые, 4 серебряные и 13 бронзовых медалей.

Таким образом, анализ текущей ситуации развития физической культуры и спорта в Казахстане показал, что для сохранения достигнутых позиций на мировой спортивной арене и улучшения конкурентоспособности отечественных спортсменов необходимо:

Совершенствовать нормативно-правовую базу в сфере физической культуры и спорта (в части усиления антидопинговых мероприятий).

Продолжить работу по улучшению материально-технической базы.

Модернизировать физическое воспитание в образовательных учреждениях и сократить дефицит спортивных кадров.

Развитие общественных организаций в отрасли физической культуры и спорта.

Совершенствование системы спортивной медицины и антидопинговых мероприятий.

Литература

1. Государственная программа развития массового спорта в Республике Казахстан на 1996-2000 годы, утвержденная Указом Президента Республики Казахстан от 19 декабря 1996 года, № 3276.
2. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Казахстан на 2001-2005 годы, утвержденная Указом Президента Республики Казахстан от 12 марта 2001 года, № 570.
3. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Казахстан на 2007-2011 годы, утвержденная Указом Президента Республики Казахстан от 28 декабря 2006 года, № 230.
4. Государственной программы «Саламатты Қазақстан», утвержденная Постановлением Правительства Республики Казахстан 30 ноября 2011 года, № 1399. Принята отраслевая Программа развития занятиями физической культуры и спорта на 2011-2015 годы.
5. Постановление Правительства Республики Казахстан от 11 апреля 2016 года, №203 «Об утверждении Плана мероприятий по реализации Концепции развития физической культуры и спорта Республики Казахстан до 2025 года (первый этап – 2016-2020 годы)».
6. 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.
7. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учебное пособие / В.П. Лукьяненко. – Ставрополь: Изд-во СГУ. – 2001. – 224 с.
8. Физическая культура студента: учебник / Под ред. В.И. Ильинича – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
9. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.
10. Чикуров А.И. Физическая культура / А.И. Чикуров. – Красноярск: Краснояр. гос. пед. ун-т, 2008. – 22 с.

Сокирко С. Н., Алдаева Г. Ф.

Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, г. Алматы

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ СПРИНТЕРСКОГО БЕГА У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ 14 – 17 ЛЕТ

Сокирко Светлана Николаевна, Алдаева Гульфия Фатыховна

Особенности обучения и совершенствования техники спринтерского бега у юных спортсменов 14 – 17 лет

Аннотация. Статья посвящена применению комплексного метода обучения и совершенствования техники спринтерского бега. В ней приводится набор специальных беговых упражнений и упражнений скоростно-силового характера. Применение этих упражнений в правильном сочетании друг с другом как в одном тренировочном занятии, так и в недельном микроцикле позволяет молодым спортсменам постепенно усваивать специфическую технику бега на коротких дистанциях без излишних перенапряжений, но при достаточно высокой скорости их выполнения и соответствует текущему периоду развития молодого организма юных спортсменов.

Ведущим качеством спринтера является быстрота, поэтому способность быстро выполнять движения, проявляя большую мощность, является залогом успеха в тренировочном процессе и в достижении высоких результатов. Для развития быстроты и овладения техникой спринтерского бега необходимо применение упражнений, имитирующих беговые движения, и специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств спринтера. Применение таких упражнений в тренировочном процессе помогает улучшать двигательную координацию и овладевать рациональной техникой спринтерского бега.

Ключевые слова: мощность, координация, рациональность, результат, структура, спринтер, легкая атлетика.

Сокирко Светлана Николаевна, Алдаева Гульфия Фатыховна

14-17 жасар жас спортшылардың спринтерлік жүгіріс техникасын үйрету мен жетілдіру ерекшеліктері

Аңдатпа. Мақала спринтерлік жүгіріс техникасын үйрету мен жетілдірудің кешенді әдісін қолдануға арналған. Онда арнайы жүгіріс жаттығулары мен жылдамдық-күштік сипаттағы жаттығулардың жиынтығы келтіріледі. Бұл жаттығуларды бір ғана жаттығу сабағында да, сондай-ақ апталық микроциклде де бір-бірімен дұрыс үйлестіре қолдану жас спортшыларға қысқа қашықтықтағы жүгірудің өзгеше техникасын біртіндеп, алайда оларды неғұрлым жоғары жылдамдықта орындау кезінде, артық күш түсірмей игеруге мүмкіндік береді және жас спортшылардың жас ағзасын дамытудың ағымдағы кезеңіне сәйкес келеді.

Спринтердің жетекші қасиеті жылдамдық болып саналады, сондықтан қозғалысты үлкен қуаттылық қолдана отырып, жылдам орындау қабілеті жаттығу процесінде сәттілікке және жоғары жетістіктерге жетуге де кепіл болып табылады. Жылдамдықты дамыту мен спринтерлік жүгірудің техникасын меңгеру үшін жүгіру қозғалысын келтіретін жаттығулар және спринтердің жылдамдық-күштік қасиетін дамытуға арналған арнайы жаттығуларды қолдану қажет. Жаттығу процесінде мұндай жаттығуларды пайдалану қимылдық үйлесімді жетілдіруге және спринтерлік жүгірудің пайдалы техникасын игеруге көмегін тигізеді.

Түйін сөздер: қуаттылық, үйлесім, тиімділік, нәтиже, құрылым, спринтер, жеңіл атлетика.

Sokirko Svetlana, Aldaeva Gulfiya

Features of training and improving the technique of spinning racing at the age of 14-17 years

Abstract. The article is devoted to the application of a comprehensive method of training and improving the technique of spinning. It provides a set of special exercises and exercises of speed-strength nature. The use of these exercises in the right combination with each other, both in one training session and in a weekly microcycle, allows young athletes to gradually learn the specific technique of running at short distances without excessive overstretching, but at a sufficiently high rate of their fulfillment and corresponds to the current period of development of the young organism of athletes.

The leading quality of a sprinter is the speed. The ability to quickly perform movements, showing the great power, is the key to success in the training process and to achieve high results. To develop the speed and technique of sprinting, it is necessary to use exercises which simulate the running movements and special exercises for the development of speed-strength qualities of a sprinter. The use of such exercises in the training process helps to improve motor coordination and technique of sprinting.

Keywords: speed-strength training, spinning jogging, training for technique, special exercises, execution structure.

Введение. Современный уровень спортивных результатов в спринтерском беге как у мужчин, так и у женщин настолько высокий, что значение техники исполнения каждого движения спринтера становится весьма важной составляющей величиной для достижения конечного результата. Только совокупность всех фаз бега по дистанции, доведенная до автоматизма в процессе многолетней подготовки и правильной методики на стадии обучения, позволяет выполнить все необходимые движения на уровне максимальной скорости без излишнего перенапряжения, что и является основой высоких достижений в спринтерском беге.

Наблюдения за спортсменами высокого класса показывают, что зачастую ошибки, допущенные при освоении техники бега на уровне юного возраста спортсмена, приводят к стабильно неверной общей схеме беговых движений спринтера, как в беге со старта, так и в беге по дистанции. При этом необходимо учитывать, что обучить юного спринтера правильной структуре движений в возрасте 14 – 15 лет достаточно не просто. Уровень физических качеств в этот период еще не достигает оптимального соотношения между длиной конечностей юного спортсмена, его психофизиологическими способностями и требованиями к правильному выполнению техники бега.

Как известно, переучить спортсмена значительно сложнее, чем научить правильной эффективной технике выполнения движений в условиях экстремальных физических и психических напряжений в связи с этим, комплексный метод развития скоростно-силовых качеств в сочетании с правильной системой обучения технике бега спринтера следует считать наиболее перспективной схемой подготовки спринтеров на ранней и последующей стадиях обучения и совершенствования техники.

Наиболее перспективной схемой в обучении и совершенствовании техники спринтерского бега на различных возрастных периодах подготовки молодых спринтеров следует считать такую систему подготовки, которая будет включать в себя набор специальных беговых упражнений, соответствующих уровню скоростно-силовой подготовки спортсмена, с постепенным их усложнением по мере прироста показателей физических качеств спортсменов.

Целью исследования явилось изучение наиболее эффективных вариантов обучения и совершенствования техники спринтерского бега у юных спортсменов. В результате изучения не-

скольких спортивных биографий лучших спринтеров мира сделан вывод о том, что одним из наиболее оптимальных тренировочных систем был процесс подготовки олимпийского чемпиона В. Ф. Борзова и, по мнению многих ведущих тренеров мира, его техника бега до сих пор считается эталоном и пользуется пристальным вниманием при подготовке ведущих спринтеров мира в настоящее время.

Основные задачи исследования:

На основании анализа методической литературы определить наиболее значимые специальные средства тренировки, направленные на обучение и совершенствование техники спринтеров на ранних этапах подготовки.

Определить комплекс специальных физических упражнений, обладающих одновременным влиянием на совершенствование техники бега и развитие специальных физических качеств спринтера.

Выявить систему подготовки юных спринтеров по задачам и средствам обучения.

Методы исследования: изучение и анализ видеозаписей лучших спринтеров мира, научной и методической литературы и практической работы с юными спортсменами.

Результаты исследования и их обсуждение.

Обучение технике бега на короткие дистанции должно проходить в определенной тесной взаимосвязи с развитием специальных физических качеств молодых спортсменов и соответствовать их текущему уровню физической подготовленности.

Спринтерский бег значительно отличается от обычного бега и от бега на средние дистанции. В связи с этим, методика обучения бегу на короткие дистанции должна занимать достойное место практически в каждом тренировочном занятии спортсменов, избравших своей специализацией бег на короткие дистанции.

Основные задачи в процессе обучения спринтерскому бегу:

Ознакомление с особенностями бега на максимальной скорости при сохранении естественной свободы и частоты движений. Рекомендуется применение общепринятых средств, таких как объяснение, показ, просмотр видеозаписей (в том числе в замедленных режимах).

Обучение технике бега по прямой в среднем и с переменным темпом, с акцентом на правильную работу рук и ног. Изучение и обучение технике специальных беговых упражнений (СБУ).

Обучение технике выполнения специальных скоростно-силовых упражнений, наиболее тесно связанных с техникой спринтерского бега.

Обучение технике бега со старта и стартового разгона.

Обучение технике бега по прямой и виражу.

Совершенствование техники должно происходить параллельно, как при выполнении непосредственной беговой подготовки, так и при выполнении специальных упражнений. Комплексный метод применения СБУ и специальных упражнений скоростно-силового характера в различных режимах физической нагрузки должен занимать ведущее место в многолетней подготовке спринтеров в возрасте 14–17 лет. Основные ошибки, отмеченные в беговых движениях спортсменов при беге на повышенной скорости, связаны прежде всего с недостатками в процессе их обучения на ранней стадии спортивной специализации (таблица 1).

Кроме указанных выше упражнений, могут также применяться после разминки общего характера, практически в каждой тренировке юно-

го спринтера, следующие специальные упражнения: бег с «выхлестом» голени; бег «колесом»; бег прыжками; прыжки из стороны в сторону; бег с резким подниманием и опусканием бедра; спортивная ходьба, переходящая в бег; бег с приставными шагами. Рекомендуется выполнение комплекса СБУ в разных условиях – на песке, в горку, на опилках, босиком по траве. Некоторые из приведенных упражнений эффективны не только для формирования и совершенствования элементов техники бега, но и для развития специальной силы, если их выполнять на дистанции от 80 до 100 м в подготовительном периоде. Все эти упражнения применяются для развития быстроты и освоения правильной техники спринтерского бега. Выполняются они в максимальном темпе и свободно. Такие упражнения способствуют развитию быстроты благодаря совершенствованию нервных процессов, улучшению двигательной координации и овладению рациональной техникой бега.

Таблица 1 – Примерный план обучения и совершенствования техники бега на короткие дистанции: специальные беговые упражнения, направленные на обучение и совершенствование техники спринтерского бега

| Перечень основных упражнений | Рекомендуемая дозировка в одном тренировочном занятии | | Задачи |
|---|---|------------------------|--|
| | 14 – 15 лет | 16 – 17 лет | |
| Стоя в полуприседе, работа рук, как в беге | 2-3 подх. x10 с | 2-3 подх. x20 с | Активная работа рук на оптимальной амплитуде. |
| Бег на прямых ногах, проталкиваясь стопой (с) | 2-3 подх. x 20-30 м | 2-3 подх. x 30-50 м | Продвижение вперед за счет использования максимальной амплитуды движения стоп. Плечи и руки свободно расслаблены. |
| Бег с высоким подниманием бедра (с) | 2-3 подх. x 20-30 м | 3-4 подх. x 30-50 м | Бедро поднимается до уровня горизонтали с беговой дорожкой при сложенной голени, пятка под ягодичей, руки работают как в беге. |
| Семенящий бег (с) | 2-3 подх. x 20-30 м | 2-3 подх. x 30-50 м | Упражнение выполняется «На высокой стопе» при постепенном увеличении частоты движений. Руки и плечи предельно расслаблены. |
| Бег с «захлестыванием» голени (с) | 2-3 подх. x 20-30 м | 2-3 подх. x 30-50 м | Активное продвижение вперед «на высокой стопе», пятка движется под ягодичу, руки работают, как в беге. |
| Бег с резким опусканием бедра на опору (с) | 2 подх. x20 м | 2 подх. x30 м | Поочередное резкое опускание ноги на опору через один беговой шаг. Руки работают, как в беге. |

Тренировочные занятия строятся в такой последовательности: сначала выполняются упражнения, развивающие быстроту движений, затем на силу и в конце – на развитие общей и специальной выносливости. Необходимо также отра-

батывать стартовую реакцию и способность к ускорению.

На тренировочных занятиях отрабатывается техника старта и стартового разгона, и поэтому, в зависимости от индивидуальных особенно-

стей и развития двигательных качеств, подбирается вариант, который удобен и обеспечивает эффективное начало бега и стартового разгона. Необходимо учитывать, что, как правило, в одном тренировочном занятии используется одно, иногда два специальных упражнения из приведенных в таблице 2 [1].

Кроме того, при проведении занятий с группой спортсменов в 5 человек и более весьма сложно провести индивидуальную корректировку возможных ошибок. В связи с этим, рекомендуется применение некоторых способов корректировки с помощью различных подсобных средств, особенно для начинающих спринтеров. Например, наиболее часто

возникающая ошибка – резкий подъем туловища в стартовом разбеге – может быть исправлена при помощи натянутой легкой ленты над беговой дорожкой на расстоянии примерно 3-4 беговых шага со старта. Спортсменам дается установка – пробегая под этой лентой, не задеть ее. Еще одна, часто встречающаяся ошибка – это недостаточный прирост длины беговых шагов со старта. В этом случае рекомендуется применить бег по отметкам, выложенным в виде яркой ленты на дорожке, с расстоянием между отметками в зависимости от роста спортсменов, что позволит быстро и правильно обучить молодых спринтеров правильным движениям со старта.

Таблица 2 – Специальные упражнения, направленные на обучение и совершенствование техники бега со старта и стартового разбега

| Перечень основных упражнений | Рекомендуемая дозировка в одном тренировочном занятии | | Задачи |
|--|--|---|--|
| | 14 – 15 лет | 16 – 17 лет | |
| Выполнение старта с опорой на одну руку | 8-12 подх. x 30 м | 12-16 подх. x до 50 м | Выполнение со старта не менее 5 беговых шагов в наклоне с плавным выходом в бег по дистанции. |
| Бег с ускорением с низкого старта без команды и по команде, руки на повышенной опоре (до 20 см) | 6-8 подх. x 30 м | 8-10 подх. x до 30 м | Рекомендуется после выполнения стартов с опорой на одну руку. |
| Бег с ускорением с опорой на одну руку по отметкам | 10-12 подх. x30 м | 12-16подх. x 30 м | Данное упражнение рекомендуется после усвоения техники старта с опорой на одну руку. |
| Бег с ускорением в гору под углом 40-45 градусов, со старта с опорой на одну руку | 8-10 подх. x 20-30 м | 12-15 подх. x30-40 м | Необходимо сохранять структуру бегового шага и достаточный наклон туловища. |
| Старты по команде из разных положений | 2-3 серии по 3 старта x 20 м со сменой исходного положения | 3-5 серий x20 м со сменой исходного положения | Игровые варианты выполняются в группе и под команду. |
| Старты с реакцией на разные виды раздражителей индивидуально и в группе с низкого старта, руки на повышенной опоре | 2 серии по 5 стартов x 30 м | 3 серии по 5 стартов x 30 м | Обязательным является сохранение правильной структуры бегового шага с постепенным увеличением длины шагов и сохранения наклона туловища. |

Еще одна, наиболее часто встречающаяся ошибка: когда на первом, а иногда и на втором, и даже третьем беговом шаге спортсмен не включает активно руки в схему бегового шага, а лишь использует их как бы для сохранения равновесия. В этом случае желательно сделать видеозапись выбегания спортсменов со старта и показать в замедленном режиме все возникающие у

него ошибки, так как молодым спортсменам не всегда сразу удается выполнить синхронно правильные движения рук и ног при беге в наклоне. Кроме того, необходимо индивидуально включать в серию специальных беговых упражнений работу рук, в том числе по команде в сочетании с бегом на месте с быстрым переходом в бег по дистанции.

В особых условиях происходит старт и стартовый разбег спринтеров в беге на 200 м, что необходимо учитывать при обучении на самом начальном этапе. Во-первых, спортсмены на своих местах старта расположены несколько отдаленно друг от друга, и если спортсмен стартует по крайним беговым дорожкам (7-8 дорожка), то он на первой половине дистанции не видит своих соперников, что может повлиять отрицательно на его стремление к конкуренции на стартовом разбеге. Во-вторых, спринтер должен устанавливать стартовые колодки таким образом, чтобы его первые беговые шаги происходили по прямой линии и были направлены по касательному вектору по отношению к разметке беговой дорожки. Эти особенности должны учитываться при обучении молодых атлетов стартовому разбегу в беге на 200 и 400 метров.

В практике тренировочного процесса, как правило, применяется более двадцати различных упражнений, направленных на совершенствование старта и стартового разбега. Кроме указанных нами в таблице 2, следует также обратить внимание на следующие упражнения:

- бег с ускорением со старта с гандикапом в паре или тройках (по команде);
- бег с ускорением со старта по отметкам через предметы между ними;
- бег с ускорением со старта вверх по лестнице;
- прыжок в длину с места со стартовых колодок.

Эти упражнения можно с успехом применить на более поздних этапах подготовки в возрасте 16-17 лет (таблица 3).

Таблица 3 – Специальные упражнения, направленные на развитие специальной силы спринтера

| Перечень основных упражнений | Рекомендуемая дозировка в одном тренировочном занятии | | Задачи |
|--|--|---|---|
| | 14 – 15 лет | 14 – 17 лет | |
| Выходы (вставание) на повышенную опору, с постепенным применением легких отягощений (пояс, жилет) | Без отягощений 2 подхода x 8 на каждую ногу | 2-3 похода x 10-12 раз на каждую ногу | Высота опоры должна позволять выполнение упражнения в достаточно высоком темпе. |
| Тяга резинового амортизатора, укрепленного к колену, затем к голени, в положении бегового шага, стоя у опоры | 2 – 3 подх. x 10 раз на каждую ногу | 3 – 4 подхода x 15 раз на каждую ногу | Упражнение выполняется с помощью партнера, держащего амортизатор. После каждого подхода выполняется легкий бег с ускорением в 20 м. |
| Босиком на полу или коврик продвигание вперед усилием пальцев стоп | 2 подхода по 1 метру | 2-3 похода по 2-3 метра | После каждого подхода выполняются расслабляющие потряхивания стоп в положении лежа на спине |
| Прыжки на одной ноге «блешка» | Только для юношей 2 подх. x 10 прыжков на каждую ногу | 4 подхода x 10 прыжков на каждую ногу | Обязательным является сохранение правильной беговой позы. Темп выполнения средний. Измеряется дальность прыжков. |
| Бег на одной ноге | | 2 подхода x 20 – 30 м с фиксацией времени | Упражнение выполняется в достаточно высоком темпе, но обязательно в правильной беговой позе. Применяется как одно из основных тестовых упражнений. |
| Бег в глубоком полуприседе «бег в низкой посадке» | 5-6 подх. x 30 м | 5-6 подхода x 50 м | Упражнение выполняется из положения стоя в полуприседе с плавного падения туловища вперед. Правильность выполнения определяется по минимальным вертикальным колебанием головы относительно дорожки. |

| | | | |
|---|---|--|--|
| Прыжки с опоры вниз «прыжки в глубину», «поскок соскок» | Высота опоры 25 – 30 см, 2–4 подх. х 10 раз | Высота опоры 30 – 50 см, 3–4 подх. х 15 раз | Отскок при спрыгивании должен выполняться мягко и быстро, на высокой стопе, «как от горячей поверхности» |
| Тройной и пятерной прыжки с места с приземлением в песок | 8 – 10 прыжков | 8 – 10 тройных и 8 пятерных | Приземление и отталкивание от опоры не должны быть стопорящим движением. Применяется, как одно из тестовых упражнений. |
| Метания медбола или ядра снизу вперед | Девушки: вес снаряда – 3кг. Юноши: вес снаряда – 4 кг. По 10 бросков | Девушки: вес снаряда – 5 кг. Юноши: вес снаряда – 6 кг. По 10 бросков | Обязательно прямая спина в исходном положении, быстрый бросок вперед из пружинистого замаха. |
| Специальные «ритмовые» прыжки и бег вверх по лестнице на одной и двух ногах | В зависимости от количества ступенек, до 3-4 разных упражнений по 20-30 м | 5-6 различных упражнений по 30 – 50 м | Можно выполнять специальные беговые упражнения по ступенькам и различные вида прыжков на одной ноге и с ноги на ногу. Главным является сохранение правильной беговой позы и достаточно быстрое отталкивание. |
| Бег в воде (уровень воды до колена и возможно ниже) | 3 – 5 серий от 10 до 30 с | 5-6 серий от 10 до 30 с | Может выполняться бег с минимальным продвижением вперед, но с высокой частотой движений. Может выполняться бег с высоким подниманием коленей. |

Все упражнения, приведенные в таблицах 1, 2 и 3, по своей сути, направлены на усвоение правильной индивидуальной техники спринтерского бега. Комплексной метод их применения позволяет совершенствовать технику исполнения бега со старта, стартового разбега, бега по избранной дистанции и финиширования в процессе прироста индивидуального уровня физического развития и тренированности молодого спринтера.

Из вышесказанного становится ясно, что на процесс совершенствования индивидуальной техники значимое влияние оказывает вся система подготовки спортсмена, в которой не рекомендуется применять только упражнения силовой направленности. Именно сбалансированное применение всего арсенала необходимых специальных упражнений, как на раннем этапе подготовки, так и в последующих тренировочных циклах, приводит к достижению прироста результатов в спринтерском беге.

Естественно, что применение различных и разнообразных индивидуально направленных физических упражнений должно укладываться в определенную систему годового и поэтапного процесса тренировки. Основой такой системы является недельный тренировочный микроцикл. В данной работе не ставится задача подробного изложения данного вопроса, однако, необходимо

привести наиболее перспективный вариант недельного микроцикла.

Юношеский период подготовки:

ВТОРНИК

– разминка до 40 минут, с акцентом на повышение общей физической подготовки за счет многократного – до отказа – выполнения упражнений;

– специальные упражнения легкоатлета как средство для совершенствования техники бега;

– низкие старты с одной руки 6-8 подх. х 20 м легко и свободно;

– ускорения по выражу 2-3 подх. х 60 м;

– повторный бег 60+80+100+120+80 м с небольшим отдыхом между отрезками.

ЧЕТВЕРГ

– игра в футбол или баскетбол 40 мин;

– метание ядра из различных положений на дальность, в другом занятии на точность;

– повторный бег 3-4 подх. х 100-120 м вполсилы, ориентируясь на технику бега;

– прыжки в длину с места, тройной, «лягушка». Все прыжки вполсилы с акцентом на их амплитуду.

СУББОТА

– разминка на свежем воздухе (практически в любую погоду в осеннем или зимнем периоде подготовки) до 30-40 мин;

– стартовые ускорения в горку, в том числе 5 подх. по песку, пять по асфальту;

– повторный бег 4 подх. x 80 м по виражу или по прямой с упругой постановкой стопы на дорожку;

– скоростно-силовые упражнения с отягощениями (до 30-40 кг).

Как видно из приведенного микроцикла, не только в недельном процессе подготовки, но и практически в каждом тренировочном занятии рекомендуется применение комплексного метода развития специальной силы в сочетании с совершенствованием техники спринтерского бега. Рекомендуется обратить внимание на то, что на фоне общего утомления после проделанных различных упражнений силового характера также возможно применение некоторых упражнений из серии СБУ. В то же время, полная серия упражнений СБУ, как правило, выполняется сразу после разминки, на фоне наилучшего состояния работоспособности, что в совокупности позволяет создать более эффективный процесс закрепления наработанных технических вариантов.

В зимний период времени занятия, естественно, переносятся в закрытое помещение, но

при этом рекомендуется не изменять общую направленность микроцикла.

Выводы:

Обучение и совершенствование техники спринтерского бега для юных спортсменов в возрасте 14 – 17 лет должны происходить в условиях применения комплексного метода тренировки, в сочетании скоростно-силовой подготовки со специальными упражнениями, направленными на различные детали, фазы и целостные беговые движения спринтера.

На основании изучения и анализа литературы в работе предложены наиболее ценные упражнения различного характера, воздействующие одновременно на специфические функциональные способности молодых спортсменов и на совершенствование техники спринтерского бега.

С целью повышения эффективности индивидуальной техники спринтерского бега с учетом различных антропометрических силовых и скоростно-силовых показателей целесообразно применение всего комплекса предлагаемых различных упражнений, оптимально распределяемых по всему недельному микроциклу.

Литература

1. Борзов В.Ф. Большой спринт во сне и наяву.– К.: Олимп. лит., 2016. – С. 90-93.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. – К.: 2015. – С. 430-440.
3. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. – М.: ФиС, 2010.– С. 421-427.
4. Чесноков Н.Н. Никитушкин В.Г. Легкая атлетика: учебное пособие. – М.: ФиС, 2010. – С. 5-10.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
АКТИВНЫХ ВИДОВ ТУРИЗМА



¹Иргебаев М.И., ²Карлыбаев М.С.¹Национальная академия спорта им. Васил Левски, Болгария, г. София,²Казахская национальная академия имени Т.К. Жургенова, Казахстан, г. Алматы**МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ
В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ**

Иргебаев Максат Ислямович, Карлыбаев Мурат Сагынғалиевич

Медико-педагогический контроль в спортивном туризме

Аннотация. В статье рассматриваются методы медико-педагогического контроля участников горного туристского похода. Как известно, спортивные горные туристские походы предъявляют участникам высокие требования относительно их функциональных возможностей в горных условиях. Чем выше категория сложности маршрута, тем выше и требования. Поэтому участникам похода первой категории сложности приходится сталкиваться с задачами, выполнение которых требует большей самоотдачи, чем в походах выходного дня.

Для определения функциональной работоспособности регистрировались показатели частоты сердечных сокращений, артериальное давление, рост и масса тела, массо-ростовой индекс, жизненная емкость легких, жизненный индекс и кистевая динамометрия. По результатам лабораторных измерений проводился отбор группы для прохождения маршрута. В состав группы были включены только те, чьи данные соответствуют необходимым требованиям походных условий.

Повторное обследование после похода дает информацию о реакции организма на физические нагрузки во время прохождения спортивного маршрута. Изменения, произошедшие в организме участников спортивного похода, свидетельствуют о благоприятном воздействии на функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы молодого организма.

Ключевые слова: подготовка спортсменов-туристов, врачебно-педагогические наблюдения, туристские походы, функциональная оценка.

Иргебаев Максат Ислямович, Карлыбаев Мурат Сагынғалиевич

Спорттық туризмдегі дәрігерлік-педагогикалық бақылау

Андапта. Мақалада таулы туристік жорыққа қатысушыларды дәрігерлік-педагогикалық бақылаудың әдістері қарастырылған. Спорттық таулы туристік жорықта, оған қатысушылардың таулы жағдайда функционалды мүмкіндіктеріне қойылатын талаптар жоғарлайтыны мәлім. Туристік маршруттың күрделілік дәрежесі жоғарлаған сайын, қойылатын талаптарда өседі. Сондықтан да, бірінші күрделілік дәрежедегі туристік жорыққа қатысушылар, демалыс күндік жорықтағы талаптарға қарағанда едәуір жоғары міндеттерді орындайды. Функционалды жұмыс атқару қабілетін анықтау үшін, қатысушылардың жүрек қағыс жиілігін, артериалды қысымын, бойы мен дене салмағын, бой-салмақ индексін, өкпенің өмірлік көлемін, өмірлік индексін және білек күшін анықтады. Лабораторлық өлшеулердің нәтижесі бойынша маршрутты өтетін топ іріктелді. Жорықтық жағдай талаптарына сай келетін көрсеткішке ие болғандар ғана топтың құрамына ілікті. Көпкүндік туристік жорықтан кейін жүргізілген қосымша тексерудің нәтижесі, ағзаға жорық кезіндегі физикалық жүктеменің әсері жайлы мәлімет берді. Спорттық жорық жорыққа қатысушылардың ағзасында байқалған өзгерістер, жас туристердің қан-тамыры және тыныстау жүйелерінің функционалды мүмкіндіктеріне жағымды әсер келтіргенінің айқын дәлелі.

Түйін сөздер: спортшы-туристерді дайындау, дәрігерлік-педагогикалық бақылау, туристік жорық, функционалды бағалау.

Irgbayev Maxat, Karlybaev Murat

Medical and pedagogical control in sports tourism

Abstract. The article examines the methods of medical and pedagogical control of participants in a mountain tourist hike. As it is known, mountain sports hiking tours present participants with high demands regarding their functional capabilities in mountainous conditions. The higher the difficulty category of the route, the higher the requirements. Therefore, the participants of the first category of hike have to meet the tasks, the fulfillment of which requires more self-giving than in the hikes of the day off.

To determine the functional capacity, heart rate, blood pressure, height and body weight, mass-growth index, vital capacity of lungs, vital index and carpal dynamometry were recorded. Based on the results of laboratory measurements, a group was selected for the route. The group included only those whose data correspond to the inescapable requirements of marching conditions.

Re-examination after the hike provides information about the body's response to physical exertion during the passage of the sports route. Changes in the body of the participants in the sporting trip indicate a favorable effect on the functional capabilities of the cardiovascular and respiratory system of the young organism.

Key words: preparation of sportsmen-tourists, medical and pedagogical observations, tourist trips, functional evaluation.

Введение. Приобщать детей к спортивному туризму необходимо со школьного возраста. Только в этом случае можно рассчитывать на возрождение массовости в спортивном туризме на территории Республики Казахстан. С позиции безопасности проведения спортивных походов, связанного в основном с контролем за здоровьем детей, это требует особого внимания. В первую очередь, это касается оптимального дозирования физической нагрузки на детский организм. Такой контроль осуществляется только при наличии достоверной информации о функциональном состоянии участников похода. Здоровые и крепкие дети – это будущее не только спортивного туризма, но и всей нации и государства в целом.

Прекращение деятельности большинства туристских секций, клубов и федераций по видам туризма затруднили подготовку спортсменов-туристов, даже на уровне третьего и второго спортивных разрядов. Это означает, что стала проблемой укомплектование группы сопровождения иностранных туристов даже квалифицированными носильщиками. Поэтому для решения проблем активных видов туризма необходима система подготовки кадров, включающая туристские классы общеобразовательных школ [1].

Врачебно-педагогические наблюдения в туризме в ходе тренировок и занятий спортивным и оздоровительным рекреационным туризмом позволяют обеспечить эффективное управление тренировочным процессом и активным туристским отдыхом на полезном для здоровья уровне нагрузок, обеспечивающем:

– с одной стороны, развитие физических сил рекреанта;

– с другой – защиту человека от «поломок» в его адаптационных системах, которые могли бы возникнуть из-за чрезмерности требований, предъявляемых к его физическим возможностям.

Это достигается на основе:

– индивидуальной оценки состояния здоровья и функциональной оценки подготовленности туриста, участвующего в туристских походах;

– проведения мероприятий по восстановле-

нию работоспособности после каждого отдельного перехода, ходового дня, всего похода, в ходе тренировок при подготовке к путешествию.

Главными задачами медико-педагогических наблюдений в спортивном туризме являются:

– медико-физиологическая оценка организации и методики и проведения тренировок с целью соответствия предъявляемых физических нагрузок состоянию здоровья и физической подготовленности туристов;

– санитарно-гигиеническая оценка и коррекция условий питания, размещения, отдыха и тренировочных занятий туристов;

– назначение и проведение профилактических и лечебных мероприятий и процедур во время тренировок, в походах и после них;

– изучение общей и специальной физической и технической подготовленности (освоенность и надежность выполнения технических приемов туризма, требующих привлечения тех или иных физических качеств) и проверка соответствия уровня подготовки принятым нормативным значениям;

– текущий контроль динамики физических, технических, тактических, психологических качеств туриста-спортсмена в ходе тренировочного процесса;

– планирование тренировочного процесса для туристов-спортсменов, его периодическая корректировка по результатам текущего медико-педагогического контроля;

– медицинская помощь в ходе тренировок и путешествий.

Одним из существенных элементов медико-педагогического контроля является самоконтроль, осуществляемый самим туристом [2].

Методы и организация исследования. Исследования проводились в условиях горного похода в районе Заилийского Алатау на высотах от 1850 и 4000 м над уровнем моря. Под наблюдением находилось одиннадцать молодых туристов примерно одного возраста (19,3), у которых регистрировали показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), рост и массу тела, массо-ростовой индекс (МРИ), жизненную емкость легких (ЖЕЛ), жизненный индекс (ЖИ) и кистевую динамометрию [3].

По традиции в Казахской академии спорта и туризма по программе учебной практики студентов первого курса специальности «Туризм» проводится учебно-спортивный поход 1-ой категории сложности.

Для прохождения горного похода был разработан маршрут: г. Алматы – Большое Алма-тинское ущелье – река Казачка (1850 м) – плато Кокжайляу (2250 м) – остановка Акбулак (1550 м) – Малоалма-тинское ущелье – высокогорный каток Медеу (1690 м) – горнолыжный курорт Шымбулак (2250 м) – перевал Школьник (1А, 3650 м) – ледник Богдановича – перевал Талгарский (н/к 3160 м) – река Левый Талгар (2230 м) – Солнечная поляна (2660 м) – ледник Туристов – перевал Туристов (1А, 4000 м) – река Озерная (3200 м) – перевал Алматы-Алагир (н/к) – ущелье Проходное – санаторий Алмарасан – г. Алматы.

Протяженность маршрута составила 108 км. Начало маршрута на высоте 1850 метров над уровнем моря, окончание там же на развилке дороги на санаторий Алмаарасан и Большое Алма-тинское озеро, высшая точка маршрута – пере-

вал Туристов 1А, 4000 м, низшая – ост. Акбулак 1550 м перепад высот 2450 м.

Общий набор высоты составляет – $400+140+560+1400+430+1340 = 4270$ м.

Целью исследования является использование медико-педагогического контроля и определение его роли в спортивном туризме.

Для достижения данной цели были решены следующие **задачи**:

- оценка состояния и уровня подготовленности туриста, участвующего в туристском походе;
- разработка, организация и проведение исследования в процессе горного похода 1-й категории сложности;
- анализ и проверка результатов исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. Основные обследования проводились до и после похода первой категории сложности. Первое обследование было проведено на базе НИИ спорта КазАСТ в Алматы за месяц до похода (таблицы 1, 2).

Целью данного обследования было определить первичный уровень функционального состояния каждого участника, а также готовность к выполнению поставленных задач.

Таблица 1 – Показатели физического развития студентов факультета туризма КазАСТ (юноши) г. Алматы (до похода в горы) (n=11)

| № | Испытуемые | Возраст, (лет) | ЧСС, уд/ (мин) | АД, (мм рт.ст.) | | Масса тела, (кг) | Рост, (см) | МРИ, (г/см) | ЖЕЛ, (мл) | ЖИ, (мл/кг) | Кистевая динамометрия, (кг) | |
|----|--------------|----------------|----------------|-----------------|--------|------------------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------------------------|-------|
| | | | | сист. | диаст. | | | | | | правая | левая |
| 1 | Л.А. | 18,0 | 78 | 146 | 104 | 61,3 | 176,5 | 348 | 5100 | 83,2 | 51,3 | 53,2 |
| 2 | Б.А. | 20,3 | 86 | 101 | 85 | 71,5 | 178,5 | 400 | 4500 | 62,9 | 64,0 | 61,7 |
| 3 | Ж.Ж | 19,6 | 80 | 148 | 79 | 51,8 | 166,5 | 311 | 3950 | 76,3 | 41,6 | 40,6 |
| 4 | Т.Д. | 20,3 | 86 | 133 | 94 | 85,7 | 182 | 470 | 5100 | 59,5 | 52,0 | 48,4 |
| 5 | А.А. | 20,0 | 71 | 132 | 87 | 71,5 | 174,5 | 410 | 4700 | 65,7 | 58,3 | 51,5 |
| 6 | Г.М. | 18,8 | 78 | 124 | 82 | 45,7 | 162,5 | 281 | 2800 | 61,3 | 40,2 | 36,8 |
| 7 | С.М. | 19,6 | 91 | 140 | 68 | 79,9 | 181,5 | 441 | 4900 | 61,3 | 51,0 | 49,8 |
| 8 | М.Д. | 18,6 | 78 | 146 | 87 | 62,3 | 167,6 | 373 | 3700 | 59,4 | 47,8 | 46,1 |
| 9 | К.М. | 18,3 | 64 | 143 | 72 | 77,0 | 171 | 450 | 4300 | 55,8 | 67,8 | 64,0 |
| 10 | К.Т. | 20,2 | 92 | 150 | 97 | 73,8 | 185 | 399 | 5600 | 75,9 | 58,6 | 60,8 |
| 11 | Б.Р. | 18,7 | 115 | 124 | 76 | 51,6 | 173 | 298 | 3900 | 75,6 | 47,2 | 40,0 |
| | \bar{X} | 19,3 | 83,5 | 135,2 | 84,6 | 66,6 | 174,4 | 380,1 | 4413,6 | 67,0 | 52,7 | 52,3 |
| | $m(\bar{x})$ | 0,22 | 4,01 | 4,41 | 3,27 | 3,91 | 2,14 | 19,25 | 238,95 | 2,74 | 2,63 | 2,77 |
| | S | 0,73 | 13,3 | 14,6 | 10,8 | 12,9 | 7,11 | 63,83 | 792,49 | 9,08 | 8,72 | 9,17 |
| | C% | 3,7 | 15,9 | 10,8 | 12,8 | 19,4 | 4,0 | 16,7 | 17,9 | 13,5 | 16,5 | 17,5 |

Анализ полученных нами данных показывает, что антропометрические показатели девушек по некоторым критериям лучше, чем у юношей. Например: ЧСС среднее у юношей – 83,5, а у девушек – 79,1. АД у юношей – 135,2/84,6, а у девушек – 123,8/80,3. То есть психологическое состояние девушек на данный момент стабильнее по сравнению с юношами. Наибольший показатель ЧСС у юношей равен 115 уд/мин, у девушек – 96 уд/мин. Различная степень снижения мышечной

работоспособности у спортсменов разного пола позволяет думать о более высокой устойчивости женского организма к стрессовой ситуации.

В целом обе группы могут быть допущены к походу.

Второе измерение проводилось также на базе НИИ спорта КазАСТ в Алматы, после похода. Цель измерения – определить реакцию и изменения, произошедшие в организме участников похода (таблица 3,4).

Таблица 2 – Показатели физического развития студентов факультета туризма КазАСТ (девушки) г. Алматы (до похода в горы) (n=8)

| № п/п | Испытуемые | Возраст, лет | ЧСС, уд/мин | АД, мм рт.ст. | | Масса тела, (кг) | Рост, (см) | МРИ, (г/см) | ЖЕЛ, (мл) | ЖИ, (мл/кг) | Кистевая динамометрия, (кг) | |
|-------|--------------|--------------|-------------|---------------|-------|------------------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------------------------|--------|
| | | | | сист. | диаст | | | | | | пра-вая | ле-вая |
| 1 | Т.А. | 19,2 | 82 | 119 | 80 | 52,6 | 162,0 | 325 | 3200 | 60,8 | 31,7 | 29,8 |
| 2 | К.А. | 18,6 | 72 | 114 | 73 | 50,5 | 159,0 | 318 | 2950 | 58,4 | 25,8 | 28,4 |
| 3 | М.М | 20,1 | 72 | 104 | 69 | 60,1 | 159,0 | 378 | 3700 | 61,6 | 33,3 | 33,4 |
| 4 | М. Р | 19,5 | 76 | 136 | 73 | 62,4 | 161,5 | 387 | 3450 | 55,3 | 39,9 | 39,6 |
| 5 | К.М | 17,9 | 76 | 138 | 92 | 60,8 | 166,7 | 365 | 3400 | 55,9 | 30,9 | 27,6 |
| 6 | Е.А. | 20,0 | 70 | 127 | 75 | 56,7 | 170,5 | 333 | 3650 | 64,4 | 38,0 | 31,0 |
| 7 | О.Ж | 21,7 | 89 | 128 | 93 | 49,2 | 162,0 | 303 | 3150 | 64,0 | 26,8 | 24,5 |
| 8 | К.Л. | 19,2 | 96 | 124 | 87 | 48,6 | 154,5 | 315 | 3000 | 61,7 | 24,5 | 22,3 |
| | \bar{X} | 19,5 | 79,1 | 123,8 | 80,3 | 55,1 | 161,9 | 340,5 | 3312,5 | 60,3 | 31,4 | 29,6 |
| | $m(\bar{X})$ | 0,40 | 3,26 | 3,99 | 3,29 | 1,97 | 1,74 | 11,20 | 99,89 | 1,21 | 1,98 | 1,90 |
| | S | 1,13 | 9,22 | 11,27 | 9,30 | 5,58 | 4,91 | 31,69 | 282,5 | 3,43 | 5,60 | 5,36 |
| | C% | 5,7 | 11,6 | 9,1 | 11,5 | 10,1 | 3,0 | 9,3 | 8,5 | 5,6 | 17,8 | 18,1 |

Таблица 3 – Показатели физического развития студентов факультета туризма КазАСТ (юноши) г. Алматы (после похода в горы) (n=11)

| № | Испытуемые | Возраст, (лет) | ЧСС, (уд/мин) | АД, (мм рт.ст.) | | Масса тела, (кг) | Рост, (см) | МРИ, (г/см) | ЖЕЛ, (мл) | ЖИ (мл/кг) | Кистевая динамометрия, кг | |
|---|------------|----------------|---------------|-----------------|----------------|------------------|------------|-------------|-----------|------------|---------------------------|--------|
| | | | | систолическое | диастолическое | | | | | | пра-вая | ле-вая |
| 1 | Л.А. | 18,2 | 75 | 146 | 88 | 65,0 | 177,5 | 366 | 5300 | 82 | 51,0 | 53,3 |
| 2 | Б.А. | 20,4 | 65 | 138 | 79 | 72,8 | 180,0 | 404 | 5100 | 70 | 58,7 | 58,0 |
| 3 | Ж.Ж | 19,8 | 75 | 112 | 72 | 50,3 | 166,5 | 302 | 3800 | 76 | 41,1 | 39,9 |
| 4 | Т.Д. | 20,4 | 68 | 137 | 95 | 86,9 | 183,0 | 475 | 5000 | 58 | 53,2 | 48,1 |

| | | | | | | | | | | | | |
|----|--------------|------|------|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|
| 5 | А.А. | 20,1 | 63 | 128 | 79 | 70,7 | 175,0 | 404 | 4700 | 66 | 51,1 | 47,6 |
| 6 | Г.М. | 18,9 | 72 | 114 | 66 | 47,2 | 162,0 | 291 | 2700 | 57 | 42,2 | 40,5 |
| 7 | С.М | 19,7 | 69 | 146 | 71 | 76,4 | 182,0 | 420 | 5100 | 67 | 55,2 | 51,5 |
| 8 | М.Д | 18,7 | 72 | 125 | 83 | 60,4 | 168,5 | 358 | 4100 | 68 | 52,7 | 46,3 |
| 9 | К.М | 18,5 | 55 | 148 | 85 | 78,7 | 172,0 | 458 | 4200 | 53 | 66,1 | 65,8 |
| 10 | К.Т. | 20,3 | 85 | 150 | 84 | 73,5 | 186,0 | 395 | 5800 | 79 | 60,0 | 56,5 |
| 11 | Б.Р. | 18,9 | 89 | 127 | 83 | 52,3 | 173,4 | 302 | 3800 | 73 | 48,3 | 41,8 |
| | \bar{X} | 19,4 | 71,6 | 133,7 | 80,4 | 66,75 | 175,1 | 379,5 | 4509,1 | 68,1 | 52,7 | 49,9 |
| | $m(\bar{X})$ | 0,25 | 2,89 | 4,06 | 2,50 | 3,87 | 2,26 | 18,8 | 266,44 | 2,80 | 2,23 | 2,43 |
| | S | 0,82 | 9,58 | 13,47 | 8,30 | 12,82 | 7,48 | 62,33 | 883,69 | 9,28 | 7,38 | 8,07 |
| | C% | 4,2 | 13,3 | 10,1 | 10,3 | 19,2 | 4,2 | 16,4 | 19,5 | 13,6 | 14,0 | 16,1 |

По результатам второго обследования мы наблюдаем улучшения у юношей по всем параметрам: ЧСС – 71,6 (83,5), АД – 133,7/80,4 (135,2/84,6), ЖЕЛ – 4509,1 (4413,6), ЖИ – 68,1 (67,0). У девушек тоже наблюдаются изменения ЧСС – 76,4 (79,1), АД – 118,8/76 (123,8/80,3), ЖЕЛ – 3443,8 (3312,5), ЖИ – 63,6 (60,3).

Как свидетельствует анализ данных таблиц 3 и 4, после туристского похода уменьшилась

частота сердечных сокращений в покое у юношей на 11,9%, а у девушек на 2,7%, снизилось артериальное давление (систолическое и диастолическое) как у юношей, так и у девушек. После похода практически у всех студентов увеличилась жизненная емкость легких. Это говорит о том, что многодневный поход в горы оказывает положительное влияние на функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы человека.

Таблица 4 – Показатели физического развития студентов факультета туризма КазАСТ (девушки) г. Алматы (после похода в горы) (n=8)

| № | Испытуемые | Возраст, (лет) | ЧСС, (уд/мин) | АД, (мм рт.ст.) | | Масса тела, (кг) | Рост, (см) | МРИ, (г/см) | ЖЕЛ, (мл) | ЖИ (мл/кг) | Кистевая динамометрия, (кг) | |
|---|------------|----------------|---------------|-----------------|----------------|------------------|------------|-------------|-----------|------------|-----------------------------|-------|
| | | | | систолическое | диастолическое | | | | | | правая | левая |
| 1 | Т.А. | 19,4 | 81 | 128 | 71 | 52,8 | 161,5 | 327 | 3400 | 64 | 31,6 | 29,2 |
| 2 | К.А. | 18,7 | 79 | 110 | 63 | 49,2 | 159,5 | 308 | 3100 | 63 | 25,9 | 28,8 |
| 3 | М.М | 20,2 | 74 | 99 | 75 | 58,2 | 158,5 | 367 | 3700 | 64 | 34,8 | 30,9 |
| 4 | М.Р | 19,7 | 64 | 121 | 81 | 60,3 | 161,0 | 375 | 3500 | 58 | 37,3 | 38,7 |
| 5 | К.М | 18,1 | 84 | 125 | 79 | 60,7 | 167,0 | 363 | 3550 | 58 | 30,7 | 26,1 |
| 6 | Е.А. | 20,2 | 60 | 123 | 81 | 56,2 | 170 | 331 | 4100 | 73 | 32,7 | 27,8 |
| 7 | О.Ж | 21,8 | 87 | 125 | 76 | 47,6 | 162,3 | 293 | 3150 | 66 | 26,1 | 24,5 |
| 8 | К.Л. | 19,3 | 82 | 119 | 82 | 48,7 | 155,5 | 313 | 3050 | 63 | 23,2 | 24,0 |
| | \bar{X} | 19,7 | 76,4 | 118,8 | 76 | 54,2 | 161,9 | 334,6 | 3443,8 | 63,6 | 30,3 | 28,8 |

| | | | | | | | | | | | |
|--------------|------|------|------|------|------|------|-------|--------|------|------|------|
| $m(\bar{x})$ | 0,39 | 3,43 | 3,42 | 2,28 | 1,89 | 1,64 | 10,74 | 124,80 | 1,68 | 1,71 | 1,65 |
| S | 1,12 | 9,64 | 9,66 | 6,44 | 5,35 | 4,64 | 30,39 | 352,98 | 4,75 | 4,84 | 4,67 |
| C% | 5,6 | 12,6 | 8,1 | 8,4 | 9,8 | 2,8 | 9,0 | 10,2 | 7,4 | 15,9 | 16,2 |

Выводы: 1. Предпоходное обследование участников на соответствие функционального состояния позволяют удостовериться в готовности членов группы к выполнению поставленных задач и быть уверенными в правильности отбора участников.

2. На начальном этапе подготовки к походу некоторые параметрические показатели девушек лучше, чем у юношей, что позволяет думать о более высокой устойчивости женского организма к стрессовой ситуации.

3. Организация активного отдыха в форме многодневного похода в горы, являясь доступным средством оптимизации двигательной активности студентов, обеспечивает значительный

оздоровительный и стимулирующий эффект, судя по повышению функциональных возможностей организма и физической работоспособности.

Практические рекомендации. Руководители туристских групп должны знать, что проведение тщательного медико-педагогического контроля наряду с другими видами подготовленности туриста (технической, тактической, психологической, теоретической и др.) позволяет обеспечить безопасность туристского путешествия, определить, соответствуют ли предполагаемые в походе нагрузки состоянию здоровья и физической работоспособности каждого конкретного участника похода.

Литература

1. Вуколов В.Н. Основы техники и тактики активных видов туризма: учебное пособие. – 2-ое изд., исп. и доп. Алматы, 2005 – 224 с.
2. Аппенянский А.И. Рекреология: тренировочный процесс в активном туризме: учебное пособие/А.И.Аппенянский; Российская международная академия туризма. – М.: Советский спорт, 2006. – 196 с.
3. Иванов А.С. Физиологические аспекты использования горных условий в системе физической культуры и спорта: учебное пособие. – Алматы, 1998. – С. 107.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

- Абилдабеков С.А. – старший преподаватель, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан
- Рыскалиев С.Н. – докторант, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан.
- Андрущишин И.Ф. – доктор педагогических наук, профессор, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан.
- Саурбекова Г.Л. – Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан.
- Воинов В.Э. – Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан.
- Рукасов О.Н. – Казахский государственный женский педагогический университет, г. Алматы, Казахстан.
- Усбанов Н.С. – Казахский государственный женский педагогический университет, г. Алматы, Казахстан.
- Кабулбекова И.К. – докторант, Национальная спортивная академия им. Васил Левски, Болгария, г. София.
- Кудашов Е.С. – кандидат педагогических наук, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан.
- Кудашова Л.Р. – доктор биологических наук, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан.
- Жарменов Д.К. – докторант Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан.
- Гренадерова М.А. – кандидат педагогических наук, доцент, Южно-Казахстанский педагогический университет, Казахстан, г. Шымкент.
- Багланов Б.З. Южно-Казахстанский гуманитарный институт им. М.Сапарбаева, Казахстан, г. Шымкент.
- Алимханов Е. – доктор педагогических наук, профессор; Казахский национальный университет им. аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан
- Келгенбаев Е. – старший преподаватель, Казахский национальный университет им. аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан.
- Бақаев Б. – старший преподаватель, Казахский национальный университет им. аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан.
- Жартыбаев А. – преподаватель, Казахский национальный университет им. аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан.
- Байзакова Н.О. – старший преподаватель, Казахский национальный университет им. аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан.
- Закирьянов К.К. – доктор педагогических наук, профессор, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан.
- Болдырев Б.Н. – кандидат педагогических наук, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан.
- Нагалов А.Г. – старший преподаватель, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан.
- Русанов В.П. – доктор педагогических наук, профессор, Восточно-Казахстанский государственный университет им. С. Аманжолова, Усть-Каменогорск, Казахстан.
- Сарсенбаева З.С. врач-педиатр, Поликлиника № 4 г. Алматы, Казахстан.
- Телеугалиев Ю.Г. – кандидат педагогических наук, ассоциированный профессор, Казахская академия спорта и туризма.
- Авсиевич В.Н. – доктор PhD, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан.
- Федоров А.И. – кандидат педагогических наук, доцент, Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия.
- Жуманова А.С. – доктор педагогических наук, доцент, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан.
- Исаева Ж.С. – кандидат медицинских наук, Казахский национальный университет им. аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан.
- Уанбаев Е.К. – кандидат педагогических наук, доцент, Восточно-Казахстанский государственный университет им. С. Аманжолова, Усть-Каменогорск, Казахстан.
- Беляков Н.И. – кандидат педагогических наук, доцент, Усть-Каменогорский филиал Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова, Усть-Каменогорск, Казахстан, Россия.
- Сулеева К.М. – магистр педагогических наук, Карагандинский государственный университет им. академика Е.А.Букетова, г. Караганда, Казахстан.
- Дуйсебаев Б.Т. – магистр педагогических наук, Карагандинский государственный университет им. академика Е.А.Букетова, г. Караганда, Казахстан.
- Бөжиг Ж. – кандидат педагогических наук, профессор Карагандинского государственного университета им. академика Е.А. Букетова, г. Караганда, Казахстан.
- Ставская С.А. – ст.преподаватель, Карагандинский государственный университет им. академика Е.А.Букетова, г. Караганда, Казахстан.
- Хамзина Ш.Ш. – кандидат педагогических наук, доцент, Инновационный Евразийский университет, г. Караганда, Казахстан.

Бронский Е.В. – кандидат педагогических наук, доцент, Павлодарский государственный педагогический институт, г. Павлодар, Казахстан
Тажигулова Б.М. – кандидат педагогических наук, доцент, Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилева, г. Астана, Казахстан.
Бектенова А.Б. – Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилева, г. Астана, Казахстан.
Сокирко С.Н. – Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан.
Алдаева Г.Ф. – Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан.
Иргебаев М.И. – докторант, Национальная академия спорта им. Васил Левски, София, Болгария.
Карлыбаев М.С. – Казахская национальная академия имени Т.К. Жургенова, г. Алматы, Казахстан.

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 среднюю арифметическую (\bar{x}), стандартное отклонение (S) и объем выборки (n), при необходимости – коэффициент вариативности (V , %). При расчете коэффициентов корреляции (r) и различия двух средних (t) указывают их уровень значимости, достоверности (P), например: $P < 0,05$; $P < 0,01$ или $P < 0,001$.

Материалы, подготовленные с нарушением данных требований, рассматриваться не будут.

После рассмотрения статьи автору будет сообщено о возможности и условиях её публикации.

Стоимость одной страницы публикации составляет 1000 тг. (для сотрудников академии – 500 тг.).

Периодичность издания журнала – 1 раз в квартал.

Банковские реквизиты (для граждан РК необходимо открыть текущий счет):

АО KAZ AKAD SPORTA I TURIZMA (KAZAST)

STREET BAITURSYNOV, 105 ALMATY KASAKHSTAN

Account: KZ57856000004009529 (EURO); KZ07856000000011507 (тг.)

RNN 600700016358

BIN 010840001890 SWIFT KCJBKZKX КБе 16

JSC BANKCENTERCREDIT, ALMATY KZ

Branch: SWIFT KCJBKZ1ALM

Тел.: 8(727) 292-30-07. Факс: 292-68-05. e-mail: dskazast@mail.ru. Сайт: www.tmfk.kz.

Адрес: 050022, г. Алматы, пр. Абая, 85/105, телефон 8(727)92-30-07; Департамент науки, послевузовского образования и международных связей, каб.108