

ҒЫЛЫМИ-ТЕОРИЯЛЫҚ ЖУРНАЛ

НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ



**ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ
ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ**

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

№3, 2015

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

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

№3 (42)
2015

Главный редактор

Закирьянов Кайрат Кайруллинович - доктор педагогических наук, профессор

Зам. главного редактора

Хаустов Станислав Иванович - доктор педагогических наук, профессор

Редакционный совет

Платонов Владимир Николаевич – доктор педагогических наук, академик (Украина)

John Veech - доктор PhD, professor (Great Britain)

Керимов Фикрат Азизович - доктор педагогических наук, профессор (Узбекистан)

Куликов Леонид Михайлович – доктор педагогических наук, профессор (Россия)

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

Макогонов Александр Николаевич - доктор педагогических наук, профессор (Казахстан)

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

Richard Sharpley - доктор PhD, professor (Great Britain)

Simon Chadwick - доктор PhD, professor (Great Britain)

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

Андрущишин И.Ф. - доктор педагогических наук, профессор (Казахстан)

Ответственный за выпуск: **Изтлеуова Г.Е.**

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

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

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

Адрес редакции:

г.Алматы, ул. Байтурсынова, 105
Телефон: 292-30-07

Типография:

“Алишер”,
г.Алматы, ул. Жандосова 20,
тел.: 274-85-90

Тираж 500 экз.

Подписной индекс: 74645

Научный портал:

www.tmfk.kz

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

МАЗМУНЫ СОДЕРЖАНИЕ

В номере:

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

- Одинец Т.Е., Брискин Ю.А.** Структура и содержание занятий Пилатесом у женщин с постмастэктомическим синдромом..... 3
- Акимова Ж. М., Кудашова Л. Р.** Исследование влияния многодневных биоритмов на эффективность бросков по кольцу на соревнованиях у баскетболистки высокой квалификации..... 8

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

- Andruchshishin I.** Results analysis and young personal properties adult athletes in certain sports on the basis of standardized tests..... 15
- Авсиевич В. Н.** Психолого-педагогические аспекты влияния силовых физических нагрузок на подростков и юношей..... 20

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ

- Бектұрғанов Ө.Е.** Кіші мектеп жастағы балалардың үйлесімді сапаларын дамыту..... 34
- Ағаділов Ә. Е., Сүлейменов О. Ә.** Дене тәрбиесін жетілдіру және оның әлеуметтік қызметі..... 44
- Кефер Н. Э., Андреюшкин И. Л., Шанкулов Е. Т., Новикова А. О.** Анализ физического состояния и физической подготовленности девочек 12-13 лет..... 49

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

- Сивохин И. П., Скотников В. Ф., Мустафин С. К., Якунин Д.** Факторы, определяющие результативность в соревновательных упражнениях элитных тяжелоатлетов..... 65
- Болдырев Б. Н., Санауов Ж. А.** Олимпийские амбиции спортивного каратэ..... 71
- Маженов С. Т., Бараев Х. А., Сапиев С. Ж., Нурышов Е. Б., Карменов К. М.** Тренажерное устройство как средство контроля специальной подготовки боксеров..... 79
- Аманжолов У. С., Дельвер П. А., Рамазанов П. Р.** Информационная модель «расчет рейтинга спортсменов и тренеров Казахстана»..... 84

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УДК 618.19-089.87

Т. Е. Одинец¹, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту
Ю. А. Брискин², доктор наук по физическому воспитанию и спорту
Запорожский национальный университет¹
Львовский государственный университет физической культуры²

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПИЛАТЕСОМ У ЖЕНЩИН С ПОСТМАСТЭКТОМИЧЕСКИМ СИНДРОМОМ

Аннотация. Цель исследования: разработать структуру и содержание занятий Пилатесом у женщин с постмастэктомическим синдромом на диспансерном этапе реабилитации. В исследовании приняло участие 40 женщин с постмастэктомическим синдромом. Разработанная программа Пилатеса для женщин с постмастэктомическим синдромом дифференцировалась в зависимости от этапа реабилитации, уровня функционального состояния пациентки, длительности занятия, интенсивности и количества повторений упражнений, а также процентного соотношения применяемых средств.

Ключевые слова: постмастэктомический синдром, Пилатес, реабилитация, женщины.

Введение. Большое количество современных публикаций [1, 2, 3] указывает на то, что рак молочной железы является ведущей онкологической патологией среди женского населения и имеет важное значение не только для национальной системы здравоохранения, но и экономики в целом.

Современная концепция лечения рака молочной железы основана на использовании комплексного воздействия, которое включает лучевую терапию, химиотерапию, гормонотерапию, иммунотерапию. Однако приоритетным методом остается хирургический метод [1, 2, 4], что в совокупности приводит к развитию постмастэктомического синдрома (ПМЭС). Постмастэктомический синдром сопровождается такими проявлениями, как отек мягких тканей на стороне операции, ограничение амплитуды активных и пассивных движений конечности в плечевом суставе, нарушение вегетативной регуляции, кардиореспираторной системы, снижение мышечной силы, выраженный болевой синдром и т.д.

Результаты многих рандомизированных исследований [3, 5, 6, 7, 8] свидетельствуют о том, что систематические занятия Пилатесом способствуют восстановлению психоэмоционального состояния женщин с ПМЭС, устранению усталости, депрессии и стресса. Однако существующие программы реабилитации данного контингента не учитывают индивидуальные

проявления постмастэктомического синдрома, не обосновывают критерии подбора отдельных упражнений, а также не детализируют методические рекомендации по их выполнению, что и обусловило актуальность выбранной темы.

Организация исследования. В эксперименте участвовало 40 женщин с постмастэктомическим синдромом, средний возраст которых составил $59,28 \pm 0,79$ лет. Женщины занимались по разработанной программе Пилатеса на диспансерном этапе реабилитации в течение года, который подразделялся на адаптационный (3 месяца) и тренировочный (9 месяцев) периоды.

Результаты исследования и их обсуждение. Технология Пилатеса предусматривала соблюдение основных реализационных положений для получения положительного эффекта от занятий: рациональное сочетание упражнений различной направленности; соблюдение оптимальной интенсивности и продолжительности их выполнения; выбор наиболее выгодного исходного положения; учет сопутствующих заболеваний; индивидуализация и вариативность упражнений в зависимости от уровня функционального состояния пациентки (УФС), нарушений кардиореспираторной, вегетативной систем, амплитуды движения плечевого сустава, степени лимфостаза и нарушений осанки.

Система упражнений Дж. Пилатеса умело сочетает в себе как физический, так и ментальный компонент, способствуя их гармоническому взаимодействию [9]. Практическая реализация принципов Пилатеса на занятиях с женщинами с постмастэктомическим синдромом позволит улучшить работу кардиореспираторной, вегетативной, лимфатической, костно-мышечной систем, усовершенствовать ощущение своего тела в пространстве и укрепить мышечный корсет.

Во время занятий Пилатесом соблюдались следующие принципы:

1. Релаксация. Каждая тренировка начиналась с расслабления, чтобы избавиться от напряжения в различных частях тела и настроиться на дальнейшее занятие.

2. Концентрация. Женщины пытались сконцентрировать внимание на том участке тела, над которым шла работа, чтобы достичь максимального эффекта.

3. Дыхание. Перед выполнением движения выполнялся вдох, а в процессе выполнения упражнения – выдох, причем выдыхая, максимально втягивали живот; затем - вдох, расслабление и возврат в положение. Такое дыхание позволяло избежать перенапряжения и сохранить стабильность туловища.

4. Плавность выполнения. Каждое упражнение выполнялось в медленном темпе, достигая равномерности и плавности выполнения.

5. Координация. Умение концентрировать внимание на работающих мышцах позволяло добиваться четкой скоординированности движений рук, ног и туловища, а также дыхания [9].

Разработанная программа основывалась на выполнении базовых упражнений Дж. Пилатеса [10], которые модифицировались, совершенствовались и адаптировались в зависимости от уровня функционального состояния женщин.

Для женщин с низким УФС применялись преимущественно упражнения низкой интенсивности, координационной сложности, с меньшим количеством повторений и подходов; с ниже средним и средним УФС – упражнения средней интенсивности, большого объема, из различных исходных положений со вспомогательными предметами.

Во время выполнения упражнений Пилатеса концентрировалось внимание на следующих особенностях:

1. Необходимо сохранять максимальное напряжение мышц во время их сокращения.

2. При выполнении упражнений на полу, в частности Pilates matwork, избегать чрезмерного прогиба в поясничном отделе позвоночника, плотно сжимать ягодичные мышцы и втягивать живот.

3. Для обеспечения постоянного контакта поясничного отдела позвоночника с полом необходимо согнуть ноги в тазобедренном и коленном суставах или поднять их вверх.

4. Во избежание перенапряжения мышц шеи и верхней части трапецевидной мышцы нужно максимально свести лопатки к позвоночнику и несколько опустить их в направлении копчика.

5. Во время дыхания грудная клетка расширяется в вертикальном и горизонтальном направлениях, живот не выпячивается вперед, а остается втянутым. Вдох происходит через нос, выдох через рот.

6. Во время выполнения упражнений стоя стопы расположены несколько шире плеч и слегка развернуты наружу, коленные суставы разогнуты, но не напряжены.

7. В упражнениях лежа на полу подбородок должен быть направлен в сторону грудины и продолжать линию позвоночника.

8. При подборе дыхательных упражнений учитывался тип вентиляционных нарушений: в случае обструктивного типа выполнялся умеренный, форсированный, ступенчатый выдох и задержка дыхания на фазе выдоха в сочетании с выполнением движений; рестриктивного – на вдохе и увеличении подвижности грудной клетки за счет движений рук, принятия оптимального положения туловища, использования резинового амортизатора; смешанного – акцентирование на обеих фазах дыхательного цикла и задержке дыхания после каждой из них.

Длительность занятия для женщин с низким УФС на адаптационном этапе реабилитации составляла 40-45 мин, интенсивность – 40-45% от резерва ЧСС, на тренировочном соответственно, – 50-60 мин и 45-50%.

Основу занятий данного уровня составляли упражнения Pilates matwork (на адаптационном этапе 80%, на тренировочном – 70%), что было необходимо для успешного решения поставленных задач на этих этапах реабилитации. Количество повторений каждого упражнения составляло 10-15 раз и постепенно увеличивалось до 15-20 раз в рамках установленного пульсового режима.

Упражнения Pilates matwork способствовали разгрузке позвоночника, устранению болевого синдрома, увеличению амплитуды движений в суставах,

укреплению мышечного корсета, повышению выносливости и соответствовали функциональным особенностям женщин с постмастэктомическим синдромом.

Основной целью занятий Pilates matwork было также обучение женщин безопасной и рациональной технике выполнения базовых упражнений, правильному дыханию и концентрации внимания на выполняемых движениях. Это было необходимо для создания у пациенток мощной базы движений, что позволит в дальнейшем усложнять их и совершенствовать.

На тренировочном этапе реабилитации для женщин с низким УФС к базовому курсу Pilates matwork добавлялись упражнения с дополнительным оборудованием, которое включало фитбол (Pilates ball) и бодибар; упражнениям на растяжение и расслабление мышц (Pilates stretch) отводилось только 10% времени всего занятия.

Для женщин с ниже средним УФС основу занятий продолжали составлять упражнения Pilates matwork, которые на адаптационном этапе составляли 80%, на тренировочном – 50% времени; постепенно увеличивалось количество повторений и сложность выполняемых упражнений по сравнению с предыдущим уровнем.

Кроме Pilates matwork, для женщин этого уровня постепенно включались упражнения Pilates ball, которые составили 10% времени на адаптационном этапе и 20% – на тренировочном. Применение таких упражнений с фитболом помогало задействовать в работе максимальное количество мышечных групп за счет поддержания равновесия в условиях неустойчивой опоры и увеличения концентрации внимания на мышцы, принимающие участие в движении. В разработанной программе мяч выступал не только в качестве опоры, но и отягощения.

У женщин с постмастэктомическим синдромом происходит снижение силы мышц рук, плечевого пояса и спины, что послужило основанием для включения в программу занятий упражнений Pover Pilates на тренировочном этапе, предусматривающим использование гантелей и резинового амортизатора.

Для увеличения эластичности мышц, снятия с них напряжения после активной работы и увеличения амплитуды движений в суставах были применены упражнения Pilates stretch. Такие упражнения использовались преимущественно в заключительной части занятия и в паузах отдыха между сложными связками.

Стретчинг применялся с первого занятия и состоял из 4-5 упражнений в 2-3 подходах, так как их выполнение не сопровождалось значительными энергетическими затратами и основной акцент делался на правильной технике выполнения. После 5-6 занятий количество упражнений достигало 7-10 в зависимости от самочувствия женщины.

Для женщин со средним УФС структура занятий Пилатесом на адаптационном этапе включала упражнения Pilates matwork (50%), Pover Pilates (20%), Pilates ball (20%), Pilates stretch (10%); на тренировочном этапе их вклад соответственно составил 40, 30, 20 и 10%. Интенсивность упражнений для женщин со средним уровнем функционального состояния составляла 50-55% от

резерва ЧСС на адаптационном этапе, на тренировочном – 60-70%. Количество повторений каждого упражнения Pilates matwork на тренировочном этапе составляло 25-30 раз, Pover Pilates – 12-15, Pilates ball – 15-20, Pilates stretch – 6-8 раз.

Заключение. Таким образом, для успешной ликвидации постмастэктомиических осложнений у женщин на диспансерном этапе реабилитации необходимо соблюдать качественную и количественную дифференциацию средств Пилатеса в соответствии с их уровнем функционального состояния, а также учитывать индивидуальные проявления постмастэктомиического синдрома и наличие сопутствующих заболеваний.

Литература

1 Kwan M. L., Sternfeld B., Ergas I. J. Change in physical activity during active treatment in a prospective study of breast cancer survivors // *Breast Cancer Res Treat.* – 2012. – Vol. 131 (2). – P. 679–690.

2 Mehnert A., Veers S., Howaldt D. Effects of a physical exercise rehabilitation group program on anxiety, depression, body image, and health-related quality of life among breast cancer patients // *Onkologie.* – 2011. – Vol. 34 (5). – P. 248–253.

3 Eyigor S., Karapolat H., Yesil H. Effects of pilates exercises on functional capacity, flexibility, fatigue, depression and quality of life in female breast cancer patients: a randomized controlled study // *Eur. J. Phys. Rehabil. Med.* – 2010. – Vol. 46 (4). – P. 481–488.

4 Ridner S. H., Sinclair V., Deng J. Breast cancer survivors with lymphedema // *Clin J Oncol Nurs.* – 2012. – Vol. 16 (6). – P. 609–614.

5 Kim K., Harris S., Lucyshyn J. Effects of Pilates exercises on shoulder range of motion, pain, mood, and upper-extremity function in women living with breast cancer: a pilot study // *Physical Therapy.* – 2008. – Vol. 88, № 4. – P. 494–510.

6 Loprinzi P. D., Cardinal B. J. Effects of physical activity on common side effects of breast cancer treatment // *Breast Cancer.* – 2012. – Vol. 19 (1). – P. 4–10.

7 Stan D. L., Rausch S. M., Chevillat A. L. Pilates for breast cancer survivors // *Clin J Oncol Nurs.* – 2012. – Vol. 16 (2). – P. 131–141.

8 Schmitz K. H., Stout N. L., Andrews K. Prospective evaluation of physical rehabilitation needs in breast cancer survivors: a call to action // *Cancer.* – 2012. – Vol. 15 (4). – P. 2187–2190.

9 Smoot B., Wampler M., Topp K. Breast Cancer Treatments and Complications: Implications for Rehabilitation // *Rehabilitation Oncology.* – 2009. – Vol. 27 (3). – P. 16.

10 Вейдер С. Пилатес для идеальной осанки. – Ростов н/Д : Феникс, 2007. – 97 с.

Андатпа

Т. Е. Одинец, Ю. А. Брискин

Постмастэктомиялық синдромды әйелдердің Пилатес сабақтарының құрылымы мен мазмұны

Зерттеу мақсаты: оңалтудың диспансерлік кезеңінде постмастэктомиялық синдромды әйелдердің Пилатес сабақтарының құрылымы мен мазмұнын әзірлеу. Зерттеуге постмастэктомиялық синдромды 40 әйел қатысты. Постмастэктомиялық синдромды әйелдерге арналып әзірленген Пилатес бағдарламасы оңалту кезеңіне, науқастың функционалды жағдайының деңгейіне, сабақтың ұзақтығына, қайталама жаттығулардың жиілігіне және санына, сондай-ақ қолданылған амалдардың пайыздық арақатынасына байланысты сараланды.

Тірек сөздер: постмастэктомиялық синдром, Пилатес, оңалту, әйелдер.

Annotation

T. Odinets, Y. Briskin

Structure and content of Pilates in women with postmastectomy syndrome.

Objective: to develop the structure and content of Pilates in women with postmastectomy syndrome at the dispensary stage of rehabilitation. The study involved 40 women with postmastectomy syndrome. Pilates program for women with postmastectomy syndrome designed and differentiated depending on the stage of rehabilitation, the level of the functional state of the patient, duration of sessions, intensity and number of repetitions of exercises, as well as the percentage of the means employed.

Keywords: postmastectomy syndrome, Pilates, rehabilitation, women.

УДК 796.01:612

Ж. М. Акимова, магистрант

Л. Р. Кудашова, доктор биологических наук, профессор

Казахская академия спорта и туризма

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ МНОГОДНЕВНЫХ БИОРИТМОВ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ БРОСКОВ ПО КОЛЬЦУ НА СОРЕВНОВАНИЯХ У БАСКЕТБОЛИСТКИ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Аннотация. Статья посвящена проблеме влияния многодневных биоритмов на специальную работоспособность баскетболистки высокой квалификации в период официальных соревнований.

В результате проведенного статистического анализа взаимосвязи между индивидуальной результативностью баскетболистки бросков мяча по кольцу и фазами её физических и эмоциональных биоритмов баскетболистки была выявлена слабая корреляционная зависимость, что свидетельствует о недостаточном влиянии данного фактора на точность бросков мяча по кольцу в соревновательном периоде у данной спортсменки.

Ключевые слова: баскетбол, многодневные биоритмы, физический, эмоциональный биоритмы, точность бросков мяча по баскетбольному кольцу.

Введение. Анализ литературных данных свидетельствует о том, что организм человека функционирует в соответствии с определенными биоритмами, что выражается в изменении и активности различных систем организма в течение как многодневных биоритмов, так и суточных. Ученые рекомендуют планировать жизнедеятельность человека в соответствии с биоритмами. И это особенно важно для спортсменов, так как их спортивная деятельность связана с выполнением интенсивных нагрузок. Необходимы исследования с научно-обоснованным подходом к разработке как индивидуального, так и группового режима и интенсивности нагрузок для баскетболисток с учетом влияния многодневных биоритмов на их работоспособность.

Тренеры, стремясь достичь высокого мастерства спортсменов,

повышают ежегодно объёмы и интенсивность тренировочных физических нагрузок в спорте, и эти условия вызывают часто негативную реакцию организма в виде перенапряжения и перетренированности. Возникает необходимость поиска резервов роста спортивных достижений за счет качественного улучшения тренировочного процесса с учетом различных факторов внешней и внутренней среды организма, влияющих на состояние спортсмена и спортивный результат.

Исследование закономерностей и эффективности динамики соревновательной деятельности в зависимости от многодневных биологических ритмов с учетом индивидуальной функциональной деятельности организма спортсмена является весьма актуальным вопросом, требующим своего научного решения.

Анализ научных исследований и публикаций по проблеме влияния биоритмов на организм показал, что еще в 1959 г. был поставлен вопрос о необходимости использования в физическом воспитании и спорте закономерностей биологических ритмов [1]. В последующих исследованиях других авторов [2, 3, 4] было указано на целесообразность учета многодневных биоритмов при планировании тренировочных нагрузок.

Несмотря на наличие вышеприведенных данных, нами установлена недостаточная изученность проблемы влияния биоритмов на соревновательную эффективность баскетболисток. В доступной нам научной литературе по баскетболу выявлено недостаточно подобных исследований, несмотря на то, что данная проблема актуальна и имеет практическую значимость.

Цель настоящей научной работы - определить наличие индивидуальной зависимости эффективности технических действий у баскетболистки высокой квалификации от фаз многодневных биоритмов в условиях соревнований

Методы и организация исследования. Для решения поставленной цели в работе использовались следующие методы исследования: анализ литературных данных, педагогические наблюдения, расчет многодневных биоритмов в процентах.

Объектом исследования являлся соревновательный процесс баскетболисток команды «Иртыш-ПНХЗ».

Предметом исследования была оценка эффективности соревновательной деятельности мастера спорта баскетболистки Винокуровой А. В. в течение года наблюдения от фаз многодневных биоритмов спортсменки.

Педагогические наблюдения проводились в период участия спортсменки на соревнованиях в игровом сезоне с 17.10. по 22.12.2014 г.

Собственные исследования и их обсуждения. В наших исследованиях мы приводим расчетные данные мастера спорта по баскетболу, игрока команды Иртыш «ПНХЗ» Винокуровой А.Н. В период игрового сезона было проанализировано 16 игр. В таблице 1 представлены результаты игр команд и индивидуальные забитые очки Винокуровой А.В.

Анализ таблицы 1 выявил, что количество забитых очков наблюдаемой нами спортсменки не стабильны, и можно предположить о действии факторов, которые не дают игроку проявить стабильность в технических действиях. Это

Таблица 1 - Результаты игр команды «Иртыш» за наблюдаемый период 2014 года

Дата игр	Игра	Очки команды «Иртыш»	Очки команд	Индивидуальные очки
17.10.2014	Иртыш-Воронеж	46	70	15
18.10.2014	Иртыш-Воронеж	63	58	1
29.10.2014	Иртыш-Ладога	71	64	5
30.10.2014	Иртыш-Ладога	45	61	2
02.11.2014	Иртыш-МБА-Динамо	63	87	12
03.11.2014	Иртыш-МБА-Динамо	71	68	6
15.11.2014	Ставрополь-Иртыш	71	79	14
16.11.2014	Ставрополь-Иртыш	69	76	21
19.11.2014	Ростов-Дон-ЮФУ-Иртыш	52	86	8
20.11.2014	Ростов-Дон-ЮФУ-Иртыш	58	98	11
26.11.2014	Нефтяник-Иртыш	41	81	21
27.11.2014	Нефтяник-Иртыш	37	93	8
17.12.2014	Самара-Иртыш	65	93	12
18.12.2014	Самара-Иртыш	48	81	0
21.12.2014	Казаночка-Иртыш	63	90	8
22.12.2014	Казаночка-Иртыш	43	73	6
X – среднее значение		56,6	79	9,4
S – стандартное отклонение		11,90	12,19	6,32

предположение дало нам возможность проверить влияние многодневных биоритмов на эффективность забитых очков у мастера спорта Винокуровой А.В игрока команды «Иртыш-ПНХЗ».

В таблице 2 представлены показатели колебания многодневных биоритмов по баскетболу мастера спорта А.В. Винокуровой, течение игрового сезона. Анализ влияния физического биоритма на результат забитых мячей спортсменкой выявил, что 17.12.2014 г. был отмечен наивысший пик работоспособности и результат забитых очков был выше на 26,5%, чем средняя результативность спортсменки за сезон. Вместе с тем, встречаются дни, когда спортсменка находилась в низкой отрицательной фазе, например, 18.10.2014 г., и в этот день результативность баскетболистки была ниже средних значений на 89,6%.

Нами установлено, что время нахождения спортсменки в положительной фазе физического биоритма за соревновательный период наблюдения составило 50 % от общего времени сезона игр. Рассматривая среднее значение физического биоритма в процентах за все время наблюдения участия спортсменки в соревнованиях, было установлено, что 30,06% времени баскетболистка находилась больше в положительной

Таблица 2 - Показатели многодневных изменений биоритмов мастера спорта по баскетболу А. В. Винокуровой в течение игрового сезона

Дата игр	Вид биоритмов (состояние в процентах)			
	Физический	Эмоциональный	Интеллектуальный	Общий
17.10.2014	-82	-100	-62	-81
18.10.2014	-94	-97	-76	-89
29.10.2014	89	90	-19	53
30.10.2014	98	97	0	65
02.11.2014	82	90	54	75
03.11.2014	63	78	69	70
15.11.2014	-52	-97	10	-47
16.11.2014	-27	-90	-10	-42
19.11.2014	52	-43	-62	-18
20.11.2014	73	-22	-76	-8
26.11.2014	63	90	-91	21
27.11.2014	40	97	-81	19
17.12.2014	94	-43	28	26
18.12.2014	82	-22	10	23
21.12.2014	14	43	-46	4
22.12.2014	-14	62	-62	-4
X – среднее значение	30,06	8,31	-25,9	4,19

фазе, чем в отрицательной.

Анализируя отдельные дни соревнований, мы выявили, что 30.10.2014 баскетболистка находилась в очень высокой зоне - 98 %, а 18.10.2014 - в низкой - 94%.

Таким образом, можно сделать предварительное заключение, что у данной спортсменки реакция на физические биоритмы не стабильны и могут колебаться от максимального до минимального результата. В таблице 3 представлены расчеты коэффициента корреляции между фазами физического биоритма и спортивной результативностью, оцениваемой по количеству забитых мячей в баскетбольное кольцо, которая составила - 0,18 при $r=0,228$. Это говорит о том, что между физическими биоритмами и забитыми очками существует слабая отрицательная зависимость.

Исследуя влияние эмоционального вида биоритма на эффективность бросков по кольцу в период соревнований, было установлено (таблица 4), что 50% дней соревнований проходили при положительной фазе биоритма, а результаты забитых очков в эти дни были нестабильны и колебались, как и при физическом биоритме, от высоких до низких значений. Расчет коэффициента корреляции показал низкие значения и составил - 0,214 при $r 0,95$.

Таблица 3 - Корреляционная зависимость между днями, физическим биоритмам и забитыми очками игрока А. В. Винокуровой на соревнованиях

Дата игр	Физический биоритм	Индивидуальные очки
17.10.14	-82	15
18.10.14	-94	1
29.10.14	89	5
30.10.14	98	2
02.11.14	82	12
03.11.14	63	6
15.11.14	-52	14
16.11.14	-27	21
19.11.14	52	8
20.11.14	73	11
26.11.14	63	21
27.11.14	40	8
17.12.14	94	12
18.12.14	82	0
21.12.14	14	8
22.12.14	-14	6
Примечание - Коэффициент корреляции равен -0,18 при $p=0,228$		

Таблица 4 - Зависимость между фазами эмоционального биоритма и набранными очками бросков по кольцу игроком А. В. Винокуровой в соревновательном периоде

Дата игр	Эмоциональный биоритм	Индивидуальные очки
17.10.2014	-100	15
18.10.2014	-97	1
29.10.2014	90	5
30.10.2014	97	2
02.11.2014	90	12
03.11.2014	78	6
15.11.2014	-97	14
16.11.2014	-90	21
19.11.2014	-43	8
20.11.2014	-22	11
26.11.2014	90	21
27.11.2014	97	8
17.12.2014	-43	12
18.12.2014	-22	0
21.12.2014	43	8
22.12.2014	62	6
Примечание - Коэффициент корреляции равен - 0,214 при $p 0,95$		

Заклучение. В результате проведенного статистического анализа взаимосвязи между индивидуальной результативностью игрока команды «Иртыш», мастера спорта А. В. Винокуровой и её фазами физического и эмоционального биоритмов в периоды игр была выявлена слабая корреляционная зависимость, что свидетельствует о недостаточном влиянии данного фактора на точность бросков по кольцу в соревновательном периоде у данной спортсменки.

Нельзя с достоверной уверенностью утверждать, что данный фактор будет так же воздействовать на других баскетболисток. Поэтому необходимы дополнительные исследования, чтобы сделать выводы для всех баскетболисток высокой квалификации данной команды. Это заключение свидетельствует о необходимости дальнейших исследований.

Литература

1 Матвеев Л. П. Сравнительный анализ динамики спортивных результатов и тренировочных нагрузок как метод исследования в области спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. - 1959. - т. XXII.- № 5. – С.

2 Александров Н. Дыхание Вселенной и голос сердца // Физкультура и спорт. - 1995. - № 3. - С. 9-10; № 4. - С.14-15.

3 Багмет К. В. Исследование суточной динамики психофизиологических функций у баскетболистов // Сб. науч. трудов ВНИИФК 2000 г. - М., 2001. - С. 347-349.

4 Кузнецов В. Хронобиология и биоритмы: Воздействия периодических явлений природы на жизнедеятельность человека // ОБЖ. Основы безопасности жизни. - 2000. - № 3. - С.50-52.

Андатпа

Ж. Акимова, Л. Р. Кудашова

Жоғары білікті баскетболшы қыздардың жарыстардағы торға соққылар тиімділігіне көпкүндік биоритмдердің әсерін зерттеу

Мақала жоғары білікті баскетболшы қыздың ресми жарыстар кезіндегі арнайы жұмысқабілеттілігіне көпкүндік биоритмдер әсерлері мәселесіне арналған.

Статистикалық талдау нәтижесінде баскетболшы қыздың торға соққыларының жеке нәтижелері мен баскетболшы қыздың физикалық және эмоциялық биоритмдері сатыларының арасындағы арақатынастылық тәуелділігі анықталды, ол аталған фактордың жарыстық кезеңде аталған спортшы қыздың торға тура соққыларының дәлдігіне жеткіліксіз есер ететінін көрсетеді.

Тірек сөздер: баскетбол, көпкүндік биоритмдер, физикалық, эмоциялық биоритмдер, баскетбол торына доп соғу дәлдігі.

Annotation

H. Akimova, L. Kudashova

Study of the influence on the efficiency ranged biorhythms shots ring on the basketball competition at high qualification

The article discusses the impact of multi-day rhythms on the accuracy of shots on the ring during the official competition at the basketball qualifications. The analysis of efficiency of throws in the ring during their participation in 16 games.

As a result of the statistical analysis of the relationship between the individual scoring player throws the ball around the ring, and the phases of her physical and emotional biorhythms basketball was found weak correlation, indicating that the lack of impact of this factor on the accuracy of throws the ball around the ring in the competitive period in a given athlete.

Keywords: basketball, multi-day biorhythm , physical, emotional biorhythm , precision throws the ball on the basketball hoop .

UDC 796.31/32.015.865.14.058

Andruchshishin Iossif, Doctor of pedagogical sciences
Kazakh Academy of sport and tourism, Kazakhstan

**RESULTS ANALYSIS AND YOUNG PERSONAL PROPERTIES
ADULT ATHLETES IN CERTAIN SPORTS ON THE BASIS OF
STANDARDIZED TESTS**

Annotation. Summarizing the analyze of psycho-diagnostic aspects in junior sport we can announce, that from one side, results of tests standardization underline age – specification factor, and from another side, open possibilities for more qualitative prediction of success young athletes' activity at the stage of workmanship. In addition, elicited patterns of relationship and tendencies allow the coach to programme and to implement his/her activities of training and to prepare high-class sportsmen more purposeful and qualitative.

Keywords: analysis, individual, young and adult sportsmen, kinds of sports.

Introduction.

Generally speaking a lot about necessity of psychological diagnostics in junior sport, starting from an orientation stage and finishing at conversion to level of high sport achievements, it is widely regarded as in a theory of physical culture and sport, as well in psychology of sport.

There is making a special emphasis that on orientation methodological main diagnostics and selective stages should be complex approach, when we have to learn all the most accessible for learning system of the organism with indispensable combination of genetic and ontogenetic signs.

Solution of the problem in selection of athletic specialization for young sportsman should also regarded as unity of mental and somatic characteristics with particular special attention on development of features and quality and in towards to all substructures of personality and organism, out of question genetic or ontogenetic origination.

Such approach gives us possibility not only receiving extensive and varied information but compares measures as well, which are treated with different spheres of vital functions from the point of view of possibility formation, and then with following progress and improvement in special abilities.

However, comparison of measures even in psychological sphere can be extremely difficult because different measurements of mental variables may be expressed by different metric units. So, presence of unified units and standardize norms can be conducive to enhancement of psychodiagnostics forecast quality, especially at the orientation stage. This is the most important for children's tests and

methods, which have not got analogies in arsenal of adult methods.

Methodology.

There were used the following methods in research work: children's (ESPQ), junior (HSPQ), adult (16 PF), personality test by R. Kattell. The analysis was based on data collected in process of psychodiagnosis and tests were standardized which brought evidence of individual characteristics for young sportsman in some kinds of sports [1, 2, 3].

Results of research.

Quantitative measures of personality characteristics in some kinds of sports are presented in tables 1 and 2 for personal profiles and for two age-specific variants, based on R. Kattell test.

Table 1 - Personality profiles of young sportsmen from 9 to 11 years old

Kind of sports	n	ESPQ											
		A	C	E	F	G	H	I	D	N	O	J	Q ₄
Volleyball	43	5-6	5-7	6-8	6-8	6-8	5-7	4-6	4-6	4-6	3-6	4-6	3-5
Sport gymnastics	49	5-6	5-6	5-6	5-7	6-7	5-7	5-7	4-5	3-5	6-7	5-7	6-7
Wrestling “kio kushinkay” style	60	4-6	5-7	4-6	5-7	5-7	6-7	6-7	3-5	5-7	5-7	4-5	4-5

Table 2 - Personality profiles of young sportsmen from 12 to 15 years old

Kind of sports	n	HSPQ													
		A	B	C	E	F	G	H	I	D	O	J	Q ₂	Q ₃	Q ₄
Youths															
Basketball	56	4-6	3-5	5-7	5-7	5-7	5-7	5-8	5-7	5-7	5-7	5-7	5-7	6-7	6-8
Boxing	45	4-6	3-5	4-6	4-5	5-7	5-7	4-7	6-7	4-6	5-7	4-6	3-6	5-7	6-8
Volleyball	44	4-6	4-6	5-7	4-6	5-6	5-7	5-7	5-7	5-7	4-6	5-7	6-7	6-7	5-7
Football	48	6-8	4-5	5-6	6-8	5-8	3-5	6-8	6-7	5-8	6-8	6-8	3-7	5-6	5-7
Girls															
Basketball	41	5-7	3-5	7-8	5-8	6-8	4-6	7-9	3-6	5-7	3-5	4-6	3-5	5-8	4-6
Volleyball	71	4-6	3-5	7-8	5-7	5-7	6-8	7-8	4-5	4-6	3-5	4-6	5-6	5-7	5-7
Handball	41	5-7	3-5	5-8	6-9	7-10	3-5	8-10	3-4	6-8	3-4	4-6	4-5	5-8	4-7

According to the data presented in Table 1 we can see what characterizes young volleyball players: high ascendance (factor E – 6-8 points), positive emotional tonus (factor F – 6-8 points), devotion to social norms and rules (factor G – 6-8 points), reduced level of anxiety (factor O – 3-6 points), mental tension (workload) (factor Q₄

– 3-5 points).

Important personal characteristics for junior age match up with men-volleyball players' personality profiles just only with one factor - ascendance, which shows individual, who is generated not enough in different conditions of performing activity.

In girls' gymnasts profile there are practically not existing obviously expressed characteristics, with the exception of quite low indicators in factor N (3-5 points). It means that gymnasts of that age have got characteristics like naivety (artless), sentimentality and trustfulness.

Wrestlers (boys) by "kio-kushinkay" style have got almost similar situation as it with girls - gymnasts, but only instead of factor N there is factor D (3-5 points), which testifies that at this age young wrestlers are characterized by serenity and calmness condition.

From presented table 2 we can see youths basketball players' profile, which shows descriptive characteristics like: hyperactivity (factor H – 5-8 points), high mental tension (factor Q₄ – 6-8 points), reduced speed of abstract thinking (factor B – 3-5 points).

Comparison of personality profile for adult basketball players from the Table 3 is indicated that there is a high similarity measure on the same factors and in factor F (positive emotional tonus) takes place coincidence of intensity degree.

Table 3 - Intensity of personality qualities up to identical factors by R. Kattell for young and adult sportsmen in different kinds of sports

Categories of testing people	Equal interpretation of the factor											
	A	B	C	E	F	G	H	I	O	Q ₂	Q ₃	Q ₄
Basketball												
Youths	4-6	3-5	5-7	5-7	5-7	5-7	5-8	5-7	5-7	5-7	6-7	6-8
Men	3-6	4-6	4-7	6-8	5-7	3-6	4-7	1-2	4-7	6-8	3-5	5-7
Boxing												
Youths	4-6	3-5	4-6	4-5	5-7	5-7	4-7	6-7	5-7	3-6	5-7	6-8
Men	4-7	3-6	5-8	7-8	7-9	6-7	6-7	3-5	4-7	4-6	4-7	6-8
Volleyball												
Youths	4-6	4-6	5-7	4-6	5-6	5-7	5-7	5-7	4-6	6-7	6-7	5-7
Men	4-6	4-7	4-7	6-8	5-7	4-6	4-7	2-3	4-6	4-7	4-6	5-7

Considerable distinction is observed only in factor I (sensitivity). High meaning in this factor at junior age were marked as well for volleyball players, boxers, footballers, rowers, diver jumpers, downhill skiers, and presented in personality factors in others researches [3, 4]. We are interpreting it as a display of femininity in men's behavior witch is usually typical for this age.

Received facts confirm the findings in researches, which were carried out in

developmental psychology [5]. Likeness of profiles tell us about formation and development of personality characteristics, which are necessary for successful activities at the stage of high level sport achievements and is on the right way for basketball players' progress.

In boxers' personality profiles the highest levels of intensity has got high mental tension (factor Q₄ – 6-8 points). The lower levels of intensity in personality profiles has got reduced speed of abstract thinking (factor B – 3-5 points) and factor of own confidence (factor Q₂ – 3-6 points).

Comparison of the personality profiles of highly qualified adult boxers (table 3) gives us possibility to see a very large scale of correspondence. There is only one exception to the rule about high psycho-asthenic (sensitivity) factor, like in basketball.

Such psycho-diagnostic information will be promoting and strengthening confidence to apply coach management tools for training and teaching, making more concrete further work directions towards forming suitable features. Personality characteristics in young volleyball players' profiles do not express and discover in mid-range of normative values. Brought into correlation given profile (table 3) with similar adult profile, we will see obvious likeness (except factor I).

On a number of factors for young volleyball players have already approached to adults indicators (factors B, F), or even exceeded them (factors C, G, H, Q₂, Q₃). In factors A, O, Q₄ indicators are identical, but only in factor ascendancy young volleyball players yielded to adult masters.

If representatives from previous kinds of sports have got personality profiles of intensity characteristics, which generally yielded to adult masters' results, and there is rather high degree of latency, whereas the situation for young football players is different (table 2).

The difference for young football players is: high degree of communicability (factor A – 6-8 points), leadership (factor E – 6-8 points), carelessness and cheerfulness (factor F – 5-8 points), courage and resoluteness (factor H – 6-8 points), restlessness (factor O – 6-8 points), desire for combined (joint) actions (factor J – 6-8 points), demonstrative behavior and unceremonious (factor D – 5-8 points), self-indulgence (factor G – 3-5 points).

In accordance with exposed profiles of girls basketball players (table 4) there are characteristics: high level of activity and resoluteness (factor H – 7-9 points), emotional balance (factor C – 7-8 points), carelessness and cheerfulness (factor F – 6-8 points), desire for dominance, volitional self-control (factors E, Q₃ – 5-8 points), disposition to social actions (factor Q₂ – 3-5 points), reduced speed of abstract thinking (factor B - 3-5 баллов).

The comparison shows, those girls are particularly less sensible, less anxious and strained than women basketball players.

Girls' aspiration to patterns of courageous men behavior in given age period is gradually transforming and can really grow to pattern of men behavior. In a process of this transformation happens awareness and understanding of woman's essence, which brings increasing feelings of anxiety, responsibility and tension.

Table 4 - Intensity of personality characteristics on identical factors according to R. Katell for young and adult women basketball and volleyball players

Categories of testing people	Equal interpretation of the factor											
	A	B	C	E	F	G	H	I	O	Q ₂	Q ₃	Q ₄
Basketball												
Girls	5-7	3-5	7-8	5-8	6-8	4-6	7-9	3-6	3-5	3-5	5-8	4-6
Women	5-7	4-5	5-8	5-8	6-8	5-7	6-8	7-9	6-8	4-6	5-7	6-8
Volleyball												
Girls	4-6	3-5	7-8	5-7	5-7	6-8	7-8	4-5	3-5	5-6	5-7	5-7
Women	6-8	4-7	4-6	4-7	5-7	5-8	4-7	7-8	6-8	3-4	5-7	6-8

It confirms by similar transformations in girls' personality profiles (volleyball and handball players).

In girls volleyball players' personality profiles (table 4) are especially marked: high emotional balance, resoluteness (factors C, H – 7-8 points), executive and discipline (factor G – 6-8 points), low level of abstract thinking and anxiety (factors B, O - 3-5 баллов).

Girls differ from women in considerably less in sensitivity, anxiety (like girl basketball players), communicability, sociability as well as in large emotional balance, steadiness, activity and in self-confidence.

Women handball players (table 2) characterize by extra-high resoluteness and activity (factor H – 8-10 points). In this quality women handball players are certainly exceeded not only volleyball players ($P < 0,01$), but basketball players as well ($P < 0,05$). High intensity of this quality is mostly congruence to specific request for playing acting in handball, where it is necessary to be conscious in hard force pressing opposite rivals during active defense, as well as to take the leading position in transition from defense to attack and to seek comfortable position to throw constantly, in fight against rivals' players.

Quality of extra-high resoluteness and activity adds well by: cheerfulness and optimism (factor F – 7-10 points), inclined to leadership (factor C – 6-9 points), inconsiderate, self-gratification (factor I – 3-4 points), easy irritability and impatience (factor D – 6-8 points), desire to self-control (factor Q₃ – 5-8 points), reduced anxiety (factor O – 3-4 points).

Equally with these qualities in personality profile of women handball players should be included factor of low speed of abstract thinking.

Literature

1 Orekhov L. I., Andruschishin I. F. Prepare dissertation sand dissertations in the field of Physical Education and Sports Training Toolkit MES, KazAST- Almaty: Publishing house «Lem», 2012. -104 p.

2 Methods of study of personality characteristics of primary school age athletes (guidelines). - Guidelines prepared D.R. Kadyrbaeva, V.I. Paley, L.T. Yampolsky. -M.: VNIIFK, 1985. - 29 p.

3 Spiridonov E.A. Innovative approach to the problem of psychology of personality of sportsman. it is Theory and methodology of physical culture, 2012. - № 3. - P. 32-37.

4 Psychology and contemporary sport. International collection of scientific articles in sport psychology.// Authors: A.B. Rodionov, N.A. Khydadov. - Moskow, physical training & sport, 1982. - 224 p.

5 Andrushshishin I.F. The role in interconnection of personality traits and practical effectiveness in a process of selection of athletic games.// The system of sportsmen training for long period: collection of scientific articles./ Scientific editor: Knorr B.I. – Alma-Ata: Kaz IFC, 1985. – P. 18-25.

6 Kulagina I.U. Developmental psychology (Child' progress from the birth to 17 years) textbook. 5th publication. Moskow, Publishing company: URAO, 1999. – P. 140-143.

Аңдатпа

И. Ф. Андрущишин

Жасөспірімдер мен ересек спортшылардың кейбір спорт түрлерінен арнай стандартты тестің негізіндегі талдау нәтижелері

Спортпен шұғылданушылардың кіші топ өкілдеріне жүргізілген психологиялық-диагностикалық сала сараптамасына тұжырымдама жасай отырып хабарлайтынымыз, біріншіден, стандарттау тестерінің нәтижелері спортшылардың жас ерекшеліктерін айқындап берсе, екінші жағынан жас спортшылардың шеберлігін жетідіру кезеңіндегі жетістіктерін біршама сапалы түрде болжай білуге мүмкіндік береді. Бұдан басқа, қарым-қатынас пен ұстаным үлгілері жаттықтырушының спортшы қызметінің бағдарламасын жасап, жоғары білікті спортшыларды мақсатты-бағдарлы және сапалы дайындауына жағдай жасайды.

Тірек сөздер: анализ, жеке тұлға, жасөспірім спортсмендер, ересек спортсмендер, спорттың түрі.

Аннотация

И. Ф. Андрущишин

Результаты анализа личностных свойств юных и взрослых спортсменов в некоторых видах спорта на основе стандартизированных тестов

Подводя итоги анализа психодиагностических аспектов в юношеском спорте можно сказать, что, с одной стороны, результаты применения стандартизированных тестов подчеркивают возрастную специфику, а, с другой стороны, они открывают возможности для более качественного прогнозирования успешности деятельности юных спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства. Кроме того, выявленные тенденции позволяют тренеру программировать и осуществлять деятельность по совершенствованию подготовки спортсменов высокого класса более целенаправленно и качественно.

Ключевые слова: анализ, личность, юные спортсмены, взрослые спортсмены, вид спорта.

УДК 796.07;796.034

В. Н. Авсиевич

Казахская академия спорта и туризма

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЛИЯНИЯ СИЛОВЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ПОДРОСТКОВ И ЮНОШЕЙ

Аннотация. Данная статья посвящена проведению исследований по определению влияния силовых нагрузок на психологическое состояние подростков и юношей, как способа организации им психологической помощи на основе теоретического и практического анализа. Исследования показали, что всестороннее физическое развитие при занятиях силовыми видами спорта позволяет обеспечить поступательный рост положительных психологических качеств у занимающихся.

Ключевые слова: подростковый период, спортивная деятельность, физические нагрузки, силовые виды спорта, психологическая помощь

Введение. Результаты медицинских осмотров казахстанских подростков и юношей в возрасте 12-18 лет выявили общую тенденцию снижения доли здоровых (с 45.5% до 33.8%) с одновременным увеличением вдвое удельного веса подростков, имеющих хроническую патологию и инвалидность. Ежегодный прирост заболеваемости у подростков составляет 5-7%. Отмечается существенный рост алкоголизма, наркомании, употребления психоактивного вещества (ПАВ), подростковых абортотв и суицидов [1]. Как отмечает Ж.И. Намазбаева, «до 40% детей младшего школьного возраста в Казахстане имеют высокий уровень нарушений адаптационных систем организма. Иммунная система у половины учащихся младших классов функционирует в режиме перенапряжений и дезадаптации. За последние 10 лет количество детей, чувствующих себя неполноценными и неуверенными из-за школьных проблем уже в начальной школе увеличилось почти в несколько раз. Все это означает, наряду с другими причинами, прогнозируемый рост проблемных подростков, и эта проблема весьма актуальна для Казахстана» [2].

Исследования казахстанских психологов показывают, что подавляющее большинство подростков характеризуется акцентуацией характера. Так, на основании опроса, проведенного в Казахстане специалистами Центра первичной санитарно-медицинской помощи (ПСМП) «Демеу» г. Астаны, было установлено, что 96,5% подростков имеют акцентуации характера [3]. По мнению президента Ассоциации психологов РК В. Стеблякко, предпосылкой их возникновения является то, что проблемы казахстанских подростков «произрастают из разных источников. Самый главный - семья, когда юноша не понят, родители не слышат его, не видят его проблем. Вторая главная проблема - школы. Во-первых, там большие перегрузки - 8-9 уроков в день. Во-вторых, у педагогов не хватает энергии на установление микроклимата в коллективе. Третий источник проблем подростков - социум. Когда юноша не получает необходимой информации, любви и заботы от родителей, он ищет все это на улице. А там - не совсем полноценные источники информации. Не справляются с проблемой и школьные психологи, знания которых директора часто используют не по назначению. Поэтому в школах психологи как бы есть, но их там нет» [4]. Эксперты единодушно признают, что эффективность психологической помощи в Казахстане низкая (либо помощь отсутствует) [5].

В системе образования существуют две цели: образовательная и

социальная, которые должны быть между собой взаимосвязаны. Анализ показал, что если первая цель каким-то образом на разном уровне осуществляется, то социальная цель реализуется, мягко говоря, не на достаточном уровне. Социальная цель образования – это помощь обучающимся и обучающим на всех уровнях образования в социализации, в определении своих возможностей и путей их реализации, создании здоровьесберегающей среды, в выстраивании жизненных перспектив в соответствии с интересами и склонностями. Особой социальной целью современного учебно-воспитательного является нравственно-духовное становление личности, психологическое обеспечение непрерывного самообразования, формирование адекватного отношения к себе, к окружающему миру и т.д. Изучение этого вопроса сотрудниками НИИ Психологии КазНПУ им. Абая показало, что в практике образования социальные цели выполняются не на должном уровне, иногда бессистемно, без учета возрастных особенностей детей и молодежи и объективных данных психолого-педагогической науки» [6].

Используемые на практике подходы к организации психологической помощи убедительно показывают, что она не может быть обеспечена в полном объеме исключительно силами специалистов психологической службы образования. Необходим комплексный межведомственный подход, включающий в единую организационную структуру психологического обеспечения образования специалистов, работающих в разных ведомствах: образования, здравоохранения, социального обеспечения, правоохранительных органов.

Цель исследования – определить влияние силовых физических нагрузок на психологическое состояние подростков и юношей.

Методы и организация исследования: Нами проведен теоретико-методологический анализ с применением структурно-функционального и комплексного подхода в изучении психологической и психофизиологической сущности воздействия силовых нагрузок в спортивной деятельности.

Для оценки потребности юношей в психологической помощи было предложено использовать критерии, предложенные Е. В. Ризвановой [7], приведенные в таблице 1. Для эксперимента были сформированы две группы испытуемых из числа учеников 8-10 классов. Таким образом, на протяжении двух лет параллельно проводились констатирующая и формирующая части эксперимента. При этом, состав групп не менялся. В окончательную выборку вошли показатели 52 юношей: контрольная группа (КГ) – 27 чел, экспериментальная группа (ЭГ) – 25 чел. Группы были сформированы с полным соблюдением процедур рандомизации. Особое внимание уделялось стандартизации условий измерения изучаемых показателей. КГ получала нагрузку в объеме уроков физической культуры средней школы. ЭГ получала нагрузку в объеме 250-320 часов, примерно поровну распределённые между общей и специальной физической подготовкой; основная часть специальной физической подготовки (75-80% в первый год и не менее 50% во второй год) отводилась силовым упражнениям на тренажёрах; и только оставшаяся часть времени (от годового объёма тренировочной нагрузки около 10 % в первый год

Таблица 1 - Критерии оценки потребности юношей в психологической помощи

Критерий	Показатель
возникновение трудных ситуаций, в которых нужна психологическая помощь	частота возникновения трудных ситуаций
потребность в психологической помощи	необходимость в психологической помощи
вид психологической помощи	«эмоциональная», «информационная», «оценочная», «материальная»
круг значимых для школьников людей, от которых они ожидают / готовы принять психологическую помощь	круг лиц: родители, родственники, друзья, одноклассники, учителя

и 25% во второй год) отводилась традиционным для силовых видов спорта «зачётным» упражнениям (тяжелая атлетика, пауэрлифтинг), согласно предложенной авторами методике [8].

Результаты исследования и их обсуждение. Процесс физического развития подростков и юношей нельзя рассматривать изолированно от процессов социализации. Способности, развивающиеся в процессе многолетней спортивной деятельности, детерминируются природными и социальными влияниями и проявляются в действиях на основе принципа психофизического единства, целостности, функциональности и иерархичности [9]. Подростковый период часто называют «переходным возрастом» так как он является одной из критических стадий в развитии организма, которая характеризуется преобразованием одного доминантного состояния, свойственного предыдущему возрастному периоду, в существенно новое доминантное состояние, требующееся в последующем возрастном периоде [10]. Сложным периодом в развитии у мальчиков является возраст 10-15. Это, так называемый, препубертатный (начало полового созревания) период. В поведении юношей преобладает процесс возбуждения над процессом торможения, четкость двигательных реакций ухудшается [11].

Подросток вступает в «трудный возраст» начиная примерно с 10 лет [12]. Десять лет - это возраст, когда юноша еще уравновешен, легко воспринимает жизнь, доверчив, ровен с родителями, мало заботится о своем внешнем виде. Но уже через год его поведение начинает резко меняться: наступает период полового созревания [13]. Он становится импульсивным, демонстрирует частую смену настроения, он часто ссорится со сверстниками, со взрослыми. В это время идет активное развитие его волевой сферы, что существенно меняет его отношение к авторитарности родителей и взрослых, вообще. Старшие для него теряют непререкаемость их авторитета. В это время подросток болезненно относится к стилю общения, который подавляет его активность и инициативу. Он настаивает на обсуждении требований взрослых к нему. И если этого не

происходит, то возникает стойкий негативизм подростка ко всему, что от него требуют взрослые. Атмосфера жесткого контроля и опеки приводит к тому, что подросток становится беспомощным и чрезвычайно зависимым от постороннего влияния. Другая крайность в этом возрасте – излишняя свобода. Чрезмерная регламентация порождает несамостоятельность, повышает агрессию. Чрезмерная свобода порождает асоциальные, эгоистические тенденции в поведении, бессистемность и беспорядочность жизни. Доверительность в отношениях с родителями и взрослыми развивает у подростка самоуважение, чувство собственного достоинства, помогает снимать напряжение, усиливает чувство безопасности и эмоционального комфорта, обучает умению устанавливать хорошие отношения с другими людьми. Но если этого не делают взрослые, то подросток ищет и находит эту атмосферу доверительности и уважения в среде своих сверстников или старших ребят [18].

В 12-13 лет импульсивность подростков сглаживается, растет их автономия и одновременно усиливается влияние на него сверстников. Подросток начинает проявлять больше инициативы, он заботится о своей внешности, интересуется представителями противоположного пола [15]. В 14 лет подросток меняет интровертность на экстравертность: центр его внимания переносится на внешний мир. Это связано с завершением процесса полового созревания. Теперь он экспансивен, энергичен, общителен, уверен в себе. У него растет интерес к другим людям и их внутреннему миру. Он начинает активно сравнивать себя с другими. Особенно быстро развиваются мыслительные способности подростка. Он склонен приписывать безграничные возможности своему мышлению, считает, что он способен преобразовывать окружающую жизнь так, как это нужно ему [16]. Это период так называемой «философской интоксикации» [17]: обретая легкость и удовольствие в использовании мыслительных операций, подросток становится чрезвычайно склонным к обобщениям и абстракциям и строит множество жизненных теорий.

Еще более сложные изменения психики происходят в пубертатном возрасте: у мальчиков в 15-17, когда они становятся психически неуравновешенными, проявляют негативизм, критическое отношение к действиям взрослых [13]. 15-летие - рубеж, на котором происходит переоценка возможностей сверстников и своих собственных, за которой стоит неосознанная, но резко завышенная самооценка, желание самоутвердиться [18]. Подросток в этом состоянии становится весьма ранимым и восприимчивым к вредному влиянию. Он может перестать доверять окружающим его взрослым и его поведение сильно отклоняется от нормы. Причины этого - в неправильно сформировавшейся самооценке и неумении адекватно (соответственно реальности) оценивать других людей. Он предъявляет к себе заниженные требования, чем к окружающим людям. При этом ему кажется, что окружающие его люди не понимают его и относятся к нему отрицательно. Для него сейчас важны ситуации риска, опасности, ибо предмет его внимания – такие черты характера, как целеустремленность, решительность, выдержка.

Подросток проявляет активный интерес к волевым качествам других и

постоянно стремится обнаружить их у себя. Поэтому он нередко провоцирует стрессовые ситуации, конфликты, обостряет дискуссии возражениями, резкими выпадами, излишней прямоотой, бравадой и т.д. Это своего рода «разведка боем»: испытать других, себя и установить границы своих возможностей. Во всем этом главное для подростка – утвердиться в коллективе, группе сверстников, завоевать их авторитет, уважение и внимание, а не обособиться в семье, поскольку семья – это место, где можно сделать это, по его мнению, с наибольшей безопасностью.

Подросток с невысоким статусом (авторитетом) в группе сверстников в наибольшей мере подвержен влиянию группы, часто негативному. Отсюда, если взрослые обеспокоены дурным влиянием какой-то группы на подростка, то прежде следует помочь ему повысить свой статус в группе. Тогда влияние группы ослабнет и возникнет возможность либо скорректировать это влияние, либо вывести молодого человека из группы.

Подростковый возраст предваряет вступление молодого человека в пору ранней юности (16-18 лет), главной особенностью которой является осознание собственной индивидуальности, неповторимости и непохожести на других людей. Отличительной особенностью молодых людей сегодняшнего времени является явление акселерации. Оно связано с ускорением биологического созревания молодого человека и отставанием его личностного развития – инфантилизмом. Акселерат – это на голову выше родителя и косая сажень в плечах, с одной стороны. С другой стороны, это человек, плохо понимающий, что такое хорошо, а что такое плохо; это человек, не осознающий социальных ограничений и последствий своих поступков [19].

Термин «трудный подросток» используется в исследованиях в области психологии, социологии, здравоохранения, охраны правопорядка, педагогике как широко распространенный социальный стереотип, маркер, который несет в себе определенные ожидания общественно опасного поведения и предполагает набор следующих вполне определенных типических социально-психологических качеств:

- включение в определенную уличную субкультуру со своими нормами, системой ценностей, лексиконом, авторитетами, которые являются для подростка референтной группой и направляют процесс его социализации;

- активное сопротивление воспитательному воздействию со стороны школы и семьи, неприятие социальных ценностей, не включенных в эту субкультуру; подросток не просто плохо учится, а гордится этим; не просто употребляет алкоголь, курит, сквернословит, а бравирует этим;

- затрудненный процесс формирования самосознания: подросток не способен к реальной критической самооценке своего поведения, оценивает себя с позиции своей неформальной группы, пользуется различными приемами психологической защиты для оправдания своих поступков [20].

В литературе по педагогике отмечается, что группу «трудных подростков» чаще пополняют те юноши, кто, пытаясь адаптироваться, войти в некую привлекательную для него социальную группу, потерпели фиаско: у него не сложились отношения в классе, его не приняли в спортивную команду, с ним не любят играть во дворе и т.д. [21]. Протестные формы поведения возникают у

подростков в ответ на обиду, ущемленное самолюбие, недовольство требованиями или отношениями близких. Причиной протеста могут быть конфликты между родителями или их равнодушное отношение к подростку, несправедливое или болезненное для его самолюбия наказание, запрещение чего-либо, что значимо для молодого человека [22].

Ученые [23] единодушно отмечают огромное влияние на формирование отклоняющегося поведения подростков семьи и семейных отношений. Безнадзорность, попустительство со стороны родителей, ослабление социального контроля являются внешними условиями, допускающими возможность бесконтрольного поведения, которое переходит во внутреннюю неспособность личности к самоограничению.

Широкое развитие в современных условиях получили концепции социальной дезорганизации, которые объясняют отклоняющееся поведение социальными изменениями, в результате которых прежние стандарты теряют свое значение, из-за чего реорганизуется жизнь общества, когда одни люди стараются придерживаться старых норм и ценностей, другие же ориентируются на вновь появляющиеся ценности и нормы. Девиантное поведение имеет сложный генез. К числу его причин следует в первую очередь отнести социально-психологическую (непатологическую) деформацию личности и особенности ситуации, в которой совершаются определенные действия [24].

Специалисты [25] в числе факторов, обуславливающих генезис девиантного поведения, выделяют такие, как:

- индивидуальный фактор, действующий на уровне психофизиологических предпосылок асоциального поведения, которое затрудняет социальную адаптацию индивида и проявляется в дефектах школьного и семейного воспитания;

- социально-психологический фактор, раскрывающий неблагоприятные особенности взаимодействия несовершеннолетнего со своим ближайшим окружением в семье, на улице, в учебно-воспитательном коллективе;

- личный фактор, который, прежде всего, проявляется в активно-избирательном отношении индивида к предпочитаемой среде общения, к нормам и ценностям своего окружения, к педагогическим воздействиям семьи, школы, общественности, а также в личных ценностных ориентациях и личной способности к саморегулированию своего поведения;

- социальный фактор, определяющийся социальными и социально-экономическими условиями существования общества.

Исследователями [26] отмечается, что первоначальная тяга к отклоняющемуся поведению возникает в тех ситуациях, когда молодой человек не может справиться с естественными проблемами своего возраста. Любая задержка в становлении личности затрудняет адаптацию подростка к обществу и тем самым создает фактор риска возникновения желания стать и действовать не как все. Частое употребление алкоголя, наркотика, как психостимулирующего средств, связано с неосознанным желанием как-то отложить, отодвинуть решение проблем новой, взрослой жизни [27]. Оказываясь неспособным к ответственному и рациональному принятию

«взрослых» решений молодой человек уходит в мир фантазий и иллюзий, т.е. соответствующих сложившимся в обществе нормам и правилам [28].

П. Ф. Лесгафт [29], изучая проблему нравственности в физическом воспитании, пришел к выводу об их тесной взаимосвязи, о возможности формирования морально-волевых качеств в процессе занятий физическими упражнениями.

Сегодня практически никто не оспаривает того, что физическая активность улучшает соматическое и психическое здоровье [30]. В рамках нового направления в спортивной науке - психологии физических упражнений сформировался принципиально новый подход к рассмотрению проблемы физической подготовленности человека как одного из важнейших компонентов его психосоциального здоровья [31].

По данным специалистов [32], физические нагрузки различной направленности положительно влияют на психический статус человека. Ученые [33] утверждают, что аэробная тренировка дает существенно больший психологический эффект, чем анаэробная. По мнению авторов [34] исследований, нецелесообразное использование анаэробных упражнений в лечении тревожности и депрессии у больных психиатрических клиник. Критическими условиями влияния умеренных аэробных упражнений на психическое состояние здоровых лиц является длительность занятий - 10 недель при ежедневных тренировках не менее 21 минуты в день [35].

Разработанные авторами [36] методики коррекции отклонений психического здоровья предполагают сочетание аэробных и анаэробных видов двигательной активности. Так, у высокотренированных лиц, наряду с психорегулирующими воздействиями, предполагается использовать элементы игры, обладающие тонизирующим эффектом, повышающие уровень активации нервной системы. При развитии депрессивных состояний подвижные игры оказывают положительный психологический эффект.

Механизм влияния физических упражнений на психику человека является наиболее сложным и наименее изучаемым до настоящего времени, несмотря на то, что составляет основу психофизического единства, постоянно обсуждаемого в спортивной литературе [37].

Первичные базовые потребности в ведении здорового образа жизни являются мотивом поведения подростков на этапе начального обучения. Однако под воздействием педагогических средств формирования здорового образа жизни и двигательной активности они перестраиваются во вторичные побуждения; действия подростков по истечении времени становятся самомотивированными [38].

В настоящее время специалисты [39] отдают предпочтение концепции, выделяющей биологические и психические механизмы. В число важных биологических механизмов входят следующие: эффект повышения температуры тела при физических нагрузках; повышение секреции адреналина, серотонина и дофамина, вызывающих улучшение настроения и повышение устойчивости к стрессорным воздействиям; увеличение концентрации опиоидных пептидов, вызывающих позитивное психогенное состояние и

спокойствие. К психическим механизмам специалисты [39] относят: медотационный эффект физических упражнений (особенно релаксационной направленности); эффект десенситизации (расщепления) физиологических реакций, свойственных стрессу (сердцебиение, гипервентиляция, потоотделение).

Приведенные механизмы способны обеспечить не только изменение эмоционального фона и настроения в ходе занятий физическими упражнениями (острый эффект), но и пролонгированный эффект, уменьшая тем самым риск развития нарушений нервно-психического статуса [40]. К сожалению, отдельные механизмы обуславливают и определенные негативные влияния физических упражнений. К ним в первую очередь следует отнести синдром, известный под названием «Exercise Dependence», в основе которого лежит резкое повышение активности эндогенных опиоидов [41]. На основе этого формируется стойкая зависимость от занятий физическими упражнениями [42].

Проведенные исследования, свидетельствуют о том, что оздоровительный эффект физических упражнений, направленный на укрепление психического здоровья, может быть существенно усилен за счет совмещения в единую систему методов физического и психического тренинга [43].

Важной проблемой синтеза психофизической тренировки является познание особенностей взаимодействия (взаимосодействия) биологических и психических механизмов, которые обеспечивают комплементарный эффект физических упражнений и психотренинга [44]. Специалисты [45] изучали вопросы практического применения методов психофизического тренинга и делали следующие заключения: во-первых, в условиях систематического психофизического тренинга имеет место совершенствование механизмов психосоматической регуляции и целенаправленное развитие психических качеств, что в совокупности существенно повышает уровень психической самозащиты личности [41]; во-вторых, важным для укрепления психического здоровья является аддитивное воздействие на повышение активности психотропного опиоидного пептида (бета-эндорфина) при одновременном снижении активности стрессорных гормонов; в-третьих, основу мобилизации психических резервов и качественного изменения психического здоровья личности под воздействием психофизического тренинга составляют расширение диапазона саморегуляции «состояний сознания» и использование альтернативного состояния сознания для самостоятельного позитивного саморазвития.

Применение на практике технологии интегрированного психофизического тренинга позволяет подойти к решению ключевой психопедагогической задачи, непосредственно сопряженной с оздоровительным эффектом [40, 44].

В настоящее время можно считать общепризнанной точку зрения, что эффективность занятий физическими упражнениями, как и интегрированных технологий психофизической тренировки, определяется степенью индивидуализации и персонификации программ тренировки в зависимости от физической подготовленности, состояния психосоматического здоровья и индивидуально-типологических особенностей личности [28].

Таким образом, в спортивной медицине и психологии наметилось несколько направлений работ в рамках разработки дифференцированного подхода к укреплению физического и психического здоровья молодежи [41]:

- создание автоматизированных диагностико-консультационных систем по укреплению физического состояния и психосоматического здоровья подростков, используя индивидуальные оздоровительные рекомендации;
- совершенствование методов диагностики донозологических изменений состояния психосоматического здоровья и факторов риска нарушений нервно-психического статуса;
- разработка специальных методов ментального тренинга, позволяющих осуществлять персонификацию методов психической самозащиты личности в условиях интегрированной психофизической тренировки.

Анализируя проблему индивидуализации рекомендаций по укреплению здоровья в условиях интегрированного психофизического подхода, следует остановиться на вопросе об особенностях восприятия личностью интенсивности физических нагрузок [46]. Значительный вклад в решение этой проблемы сделал Г. П. Виноградов, разработавший теоретические и методические основы физической рекреации на примере занятий с отягощениями [47].

В результате проведенного эксперимента (рисунок 1) выявлено статистически достоверное ($P < 0,05$) влияние занятий силовыми видами спорта (экспериментальная группа) на улучшение самооценки юношей и снижение у них потребности в психологической поддержке и помощи по сравнению с контрольной группой, получающей физическую нагрузку на уровне уроков физической культуры в средней школе.

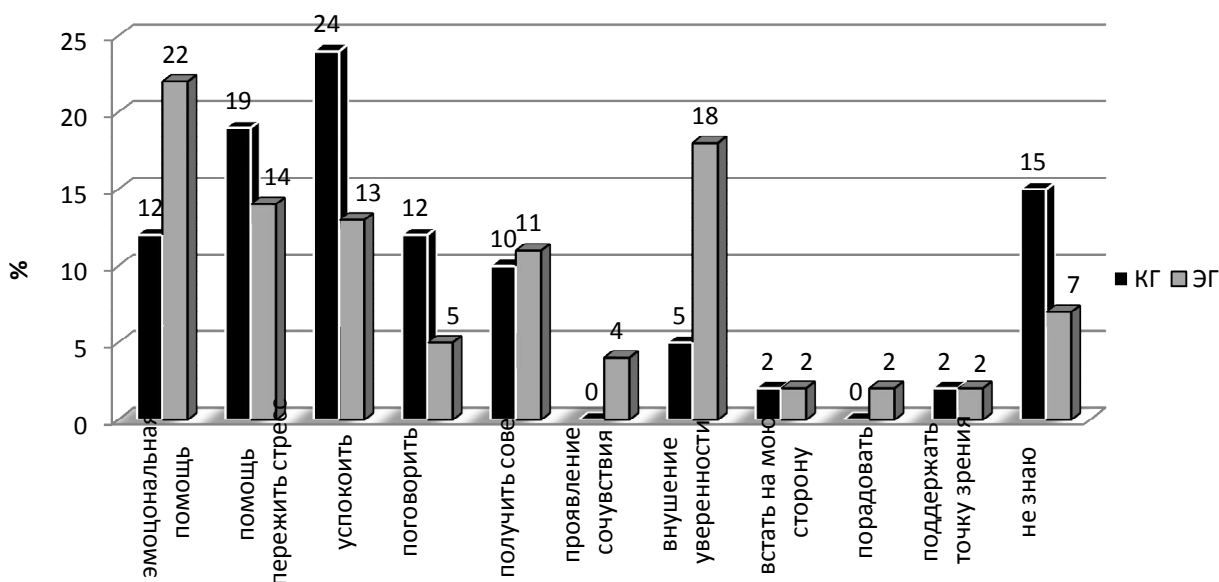


Рисунок 1 - Различия в понимании и потребности в психологической помощи у КГ (физическая нагрузка на уровне уроков ФК) и ЭГ (занятия силовыми видами спорта)

Выводы:

1. С возрастом у подростков и юношей формируются новые задачи в спортивной деятельности, формируются новые потребности и мотивы для занятия спортом. Потребность в движении и соответствующие ей мотивы удовольствия модифицируются в мотивы долженствования и потребность в силовой физической нагрузке. Потребность в самоутверждении меняется на потребность сделать карьеру в спорте и добиться высоких соревновательных результатов. Новые потребности могут постепенно перестраивать всю структуру направленности личности подростка.

2. Существенный вклад в решение проблемы социальной адаптации подростков могут оказать занятия силовыми видами спорта. В последние десятилетия было проведено большое количество исследований, посвящённых изучению влияния занятий тяжелой атлетикой, атлетической гимнастикой, силовым троеборьем (пауэрлифтингом) на укрепление здоровья; обоснованию содержания и методики совершенствования отдельных сторон подготовленности занимающихся. Исследования показали, что всестороннее физическое развитие на этапах предварительной и начальной подготовки с учётом возрастных физиологических особенностей позволяет обеспечить поступательный рост спортивных результатов на протяжении всего периода подготовки юных спортсменов, добиваясь при этом комплексного развития психологических качеств.

Литература

1 Мукатаева Г.К. Психологическая помощь подросткам в системе первичного здравоохранения. – Астана, 2008. - С. 29 // http:demeu-om.kz/files/doc/article_demeu_14.doc.

2 Намазбаева Ж.И. Состояние и перспективы развития психологической службы в образовательных учреждениях Казахстана // Материалы Республиканской научно-практической конференции «Состояние и перспективы развития социально-психологической службы в системе образования РК». – Астана, 2012, февраль - 10 // Официальный сайт Министерства образования и науки РК // <http:www.edu.gov.kz/>.

3 Жузжанов О.Т., Абзалова Р.А., Мукатаева Г.К. Социально-психологическая помощь подросткам с акцентуацией характера на уровне первичного здравоохранения. – Астана, 2008 // http:demeu-om.kz/files/doc/article_demeu_13.doc.

4 Шишанова О. Умереть молодым // Новое поколение. – 2012, февраль - 14 // <http://www.np.kz/index.php?newsid=10350>.

5 Жонтаева З. Правила деятельности психологической службы в организациях среднего образования // Состояние и перспективы развития социально-психологической службы в системе образования РК: материалы Республиканской научно-практической конференции. – Астана, 2012, февраль - 10 // Официальный сайт Министерства образования и науки РК // http://www.edu.gov.kz/en/news/vystuplenie_zhontaevoi/.

6 Намазбаева Ж.И., Лавриненко Н.С., Садыкова А.Б. Психология формирования психологически здоровой личности. – Алматы: ИП Уатханов, 2011. – 22 с.

7 Ризванова Е. В. Психологическая поддержка подростков и старших школьников в образовательном процессе: дис. ... канд. психол. наук. – М., 2009.- 178 с.

8 Авсиевич В. Н., Орехов Л. И. Анализ организации силовых тренировок юношей с

отягощениями в рекомендациях национальных ассоциаций США и Великобритании // Теория и методика физической культуры. - 2014. - № 3. - С. 59-66.

9 Кривенцов А.Л., Андрущишин И.Ф., Дунаев К.С., Акимов В.И. Проблема спортивных способностей и методология их изучения в аспекте теории деятельности // Теория и методика физической культуры. - 2015. - № 1. - С. 12-22.

10 Здоровье для всех в 21 веке: новые требования для стран Центральной Азии // Материалы Международной конференции, посвященной 25-летию Алма-Атинской Декларации. - Алматы, 2003. - 189 с.

11 Овчарова Р.В. Практическая психология образования: учеб. пособие для студ. психол. фак. Университетов. - 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2005. — 448 с.

12 Божович Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе: хрестоматия «Психология подростка» / ред. и сост. И. Ю. Фролов. - М.: Наука, 1997. - 260 с.

13 Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. - М.: Ось-89, 2009. - 144 с.

14 Александровская Э. М., Кокуркина Н. И., Куренкова Н. В. Психологическое сопровождение школьников. - М.: Академия, 2002. - 246 с.

15 Ларина И. А. Как пережить подростковый кризис: психологическая работа с родителями. - М.: Генезис, 2004. - 175 с.

16 Бойкова С. В. Педагогическая поддержка дезадаптированных подростков в современной школе: автореф. ... канд. пед. наук. - Омск, 2002. - 26 с.

17 Борисова М. В., Парнов Д. А., Серова Т. И., Леочина Т. Б. Психологические особенности подросткового и юношеского возраста. - 2002 // Сайт лаборатории профессиональной ориентации и социально-психологического сопровождения // <http://www.omczo.org>.

18 Фельдштейн Д.И. Психология взросления. Структурно-содержательные характеристики процесса развития личности. - М.: Международная педагогическая академия, 2004. - 280 с.

19 Бакунова И.В. Основные направления работы практического психолога с трудными детьми. Лекции по дисциплине: «Психологическая служба в образовании». - Ставропольский государственный университет, 2012 // <http://www.stavsu.ru>.

20 Колесов Д.В. Современный подросток. Взросление и пол. - М.: МПСИ Флинта, 2003. - 126 с.

21 Бродская С.Л. Возрастная психология в вопросах и ответах: учебное пособие для вузов. - М.: КноРус, 2006. - 255 с.

22 Физическая культура и спорт: технологии и модели профилактики наркомании / под общ. ред. П.А. Виноградова, А.Т. Паршикова. - М.: Терра-спорт, 2003. - 272 с.

23 Никулина О.А. Основы психологической коррекции поведенческих девиаций у несовершеннолетних с химическими аддикциями: учебно-методическое пособие. - Спб.: СПбНИИ физической культуры, 2009. - 228 с.

24 Максимихина Е.В., Варфоломеева З.С. Дифференцированный подход к физическому воспитанию дезадаптированных подростков // Физическая культура и спорт в профилактике наркомании и преступности среди молодежи: матер. Всерос. науч.-практ. конф. — Краснодар: КубГАФК, 2002. - С. 50-51.

25 Личко А.Е. Психопатия и акцентуации характера у подростков. - М.: ООО Апрель ПРЕСС; ЗАО изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999. - 416 с.

26 Судакова Ю. Е. Формирование физической культуры личности подростков, склонных к употреблению психоактивных веществ: дис. ... канд. пед. наук. - Волгоград, 2010. - 168 с.

27 Спорт и здоровый образ жизни: матер, облает, конф. / под ред. А.А. Сучилина. - Волгоград: ВГАФК, 2002. - 123 с.

- 28 Ясюкова Л.А. Психологическая профилактика проблем в обучении и развитии школьников. - СПб., 2003. - 180 с.
- 29 Лесгафт П.Ф. Избранные труды. - М.: Физкультура и спорт. - 1987. - С. 277-298.
- 30 Меры предупреждения, средства и методы борьбы с наркоманией среди детей и подростков средствами физической культуры и спорта: Программа спецкурса для студентов физкультурных вузов / под ред. А.А. Сучилина. - Волгоград: ВГАФК, 2002. - 18 с.
- 31 Грецов А.Г. Основы психологического консультирования для тренеров, работающих с подростками: методическое пособие. - СПб.: СПбНИИ физической культуры, 2008. - 80 с.
- 32 Евсеев С.П., Коргагина Г.А., Малахова Л.С. Общероссийская система формирования базы данных по профилактическим антинаркотическим программам физкультурно-спортивной направленности: методическое пособие. - СПб.: СПбГАФК, 2004. - 76 с.
- 33 Грецов А.Г. Профилактика наркозависимости подростков и молодежи: подходы, разработки, опыт внедрения. - СПб.: СПбНИИ физической культуры, 2009. - 72 с.
- 34 Кудинов А.А., Сергеев В.Н. Педагогические технологии антинаркотической и антидопинговой профилактики в работе со школьниками и юными спортсменами: учебная программа курса повышения квалификации для слушателей факультетов и учреждений повышения квалификации и профессиональной переподготовки физкультурно-спортивных кадров. - СПб.: Волгоград: Волгоградское научное издательство, 2006. - 48 с.
- 35 Грецов А.Г., Попова Е.Г., Бедарева Т.А. Научись преодолевать конфликты: Информационно-методические материалы для подростков. - СПб.: СПбНИИ физической культуры, 2008. — 80 с.
- 36 Профилактика наркомании в подростковой и молодежной среде средствами физической культуры и спорта: учебное пособие / под общ. ред. В.Н. Сергеева. - 3-е изд., доп., перераб. - Волгоград: Волгоградское научное издательство, 2004. - 228 с.
- 37 Никулина О.А. Основы профилактики злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними с сенсорными нарушениями: учебно-методическое пособие. — СПб.: СПбНИИ физической культуры, 2009. - 124 с.
- 38 Хаустов С.И., Гренадерова М.А. Обоснование оздоровительной программы по физической подготовке молодежи // Теория и методика физической культуры.- 2014.- №1.- С. 65-70.
- 39 Иващенко В.В. Физическая культура и спорт как средство профилактики наркомании преступности среди молодежи // Физическая культура и спорт в профилактике наркомании и преступности среди молодежи: матер. всерос. науч.-практ. конф. - Краснодар: Куб- ГАФК, 2002. - С. 42-45.
- 40 Кудинов А.А., Сергеев В.Н., Черкашин В.П., Шамардин А.И. Олимпийский идеал здоровья: Рабочая программа факультатива с использованием элементов антинаркотической пропаганды для учащихся средних общеобразовательных учебных заведений. - Волгоград: Волгоградское научное издательство, 2009. — С.12.
- 41 Qja P. Descriptive epidemiology of health-related physical activity and fitness // Physical Activity, Health and Well-Being: Intern. Sci. Cons. Conf. - Quebec City, 2005. - P. 48-52.
- 42 Спорт против наркотиков // Межрегиональная научно-практическая конференция: материалы конференции / под ред. Н.В. Паршиковой. - М.: Советский спорт, 2002. - 152 с.
- 43 Березин С.В., Лисецкий К.С. Психология ранней наркомании. — Самара: СГУ, 2000. - 64 с.
- 44 Карнаухов Г.З., Воронкова Т.И. Принципы и основные направления наркопрофилактики в молодежной среде // Современные технологии профилактики наркомании и популяризации здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта: матер. Всерос. науч.- практ. конф. - Волгоград: ВГАФК, 2003. - С. 77-81.
- 45 Львова Е.Н., Просвирнёкова М.В., Маслова С.Ю. Технологии профилактики наркомании и алкоголизма среди детей и подростков с ограниченными возможностями жизнедеятельности: методическое пособие. - Ульяновск: УТПИ, 2005. - 134 с.
- 46 Проведение массовых физкультурно-спортивных мероприятий с антинаркотической

идейно-смысловой направленностью: методические разработки / под ред. В.Н. Сергеева. - Волгоград: ВГАФК, 2003.-46 с.

47 Виноградов Г.П. Теоретические и методические основы физической рекреации (на прим. занятий с отягощениями): дис. ... докт. пед. наук. - СПб., 1998. - 475 с.

Аңдатпа

В. Н. Авсиевич

Күштік физикалық жүктемелердің жасөспірімдер мен жастарға әсерінің психологиялық-педагогикалық аспектілері

Бұл мақалада күштік физикалық жүктемелердің жасөспірімдер мен жастардың психологиялық жағдайларына әсерін анықтау бойынша теориялық және практикалық талдау негізінде, психологиялық көмекті ұйымдастыру тәсілі ретінде зерттеулер жүргізуге арналған. Зерттеу спорттың күштік түрлерімен айналысу кезінде жан-жақты физикалық даму оң психологиялық қасиеттердің біртіндеп өсуін қамтамасыз етуге мүмкіндік беретінін көрсетті.

Тірек сөздер: жасөспірімдік кезең, спорттық қызмет, физикалық жүктемелер, спорттың күш қолдану түрлері, психологиялық көмек

Annotation

V. N. Avsiyevich

Psycho-pedagogical aspects of the impact of the power of physical activity to adolescents and young adults

This article is dedicated to conducting research to determine the effect of power load on the psychological state of adolescents and young people as a way of organizing psychological assistance on the basis of theoretical and practical analysis. Studies have shown that a comprehensive physical development when engaging in power sports allows the progressive growth of positive psychological qualities.

Keywords: adolescence, sports activities, exercise, power sports, psychological assistance.

ӘОЖ: 796/799:378

Ө. Е. Бектұрғанов, педагогика ғылымдарының докторы, профессор
Қазақтың спорт және туризм академиясы

КІШІ МЕКТЕП ЖАСТАҒЫ БАЛАЛАРДЫҢ ҮЙЛЕСІМДІ САПАЛАРЫН ДАМУ

Андапта. Бұл зерттеуде спорттық-сауықтыру тобында (ССТ) кіші мектеп жастағы (КМЖ) балалардың оқу-жаттығу үдерісін жастарына байланысты денелік және психикалық өзгешеліктері мен дене сапаларының даму сенситивті кезеңдерін ескере отырып ұйымдастыру мүмкіншіліктері қаралған. Дене шынықтыру және спорт (ДШС) саласындағы бағдарламалық құжаттар мен қағидалық-құқықтық актілерде (ҚҚА) берілген балалардың спорт түрлеріне қабылдау жастары және оқу-жаттығу сабақтарын балалардың жастарына байланысты өзгешеліктерін ескере отырып ұйымдастыру мен мазмұнын толтыру қажет деген талаптары осы зерттеу нәтижелерімен бірге талқыланады. Кіші мектеп жастағы спортшылардың оқу-жаттығу сабақтарында жалпы дайындық құралдары мен әр түрлі спорттың бұл жаста қолдануға келетін қимыл-әдістерін үйретіп ептілік пен үйлесімділікті дамытуға бағыттау қажеттілігі негізделген.

Тірек сөздер: кіші мектеп жас, ептілік, үйлесімді сапалары, спорттық-сауықтыру тобы.

Кіріспе. Спортқа кіші және орта мектеп жасындағы балалар келеді, олардың дене даму қабілеттерін қалыптастыру, үйлесімді қабілетін дамыту, денсаулығын нығайту және бұл жерде алған білімдері болашақ азаматтардың денсаулығын сақтап қалуға берік тірек болады.

Алдын ала дайындық немесе бастапқы топтағы және бүгінгі талаптағы спорттық-сауықтыру тобындағы жас спортшылардың үйлесімді сапаларын дамыту, жаттығулық қимыл әдістерді үнемді қолданысқа енгізуді ғылыми зерттеп теория мен практиканың ұштасуына мән бергенде ғана жұмыстың мазмұндылығы шығады.

Жаңа қимыл-әдістерге үйренумен бірге, жаттығулық жүктеме әдістемесі адам ағзасына өзара үйлесімді әрекетте болуын қамтамасыз етеді, ішкі және сыртқы пайда болған қолайсыз жағдайларға ағза жүйелерінің тұрақтылығын, қайта қалпына келу төзімділігін арттырады.

Осы бағыттарда сын тұрғысынан ойлау және деңгейлеп жаңа қимыл-қозғалыстарға үйрету, дене даярлығы мен дене сапаларын тәрбиелеу, инновациялық технологияларының тиімді әдістерін спорттық жаттығу, дене даярлау мен шынықтыру және балалар денсаулығын нығайту жолында қолдануды зертеу жұмыстарымен ұсынуға болады.

Зерттеу мақсаты – спорттық-сауықтыру тобында кіші мектеп жастағы балалардың үлесімді сапаларын дамыту әдістемесін құрастыру.

Зерттеу әдістері және ұйымдастыру. Бақылау және эксперименттік нәтижелері екі топтық зерттеуде анықталды. Педагогикалық эксперимент кезінде бақылау тобы кәдімгі тәсілмен жаттығулар жасады. Сонда бұл топ жалпы дене дайындау жаттығулары бойынша машықтануға қатысты.

Эксперименттік тобында қосымша балалардың үлесімді сапаларын дамыту әдістемесі қолдануға салынды.

Экспериментке қатысушы екі топ балалардың дене даярлығын сынақтан өткізіп анықтау үшін 5 сынақ салынды:

- 30 метрге жүгіру, секундомермен жүгіру жылдамдығын белгілеу – секундтық (с) және миллесекудтық (мс) көрсеткіштері бойынша;

- 3 рет × 10 метрден қайта жүгіру, екі белгі арасында жүгіріп және оларға жетіп қайту шартымен орындау (3 рет × 10 м) – секундомермен жүгіру жылдамдығын белгілеу – секундтық (с) және миллесекудтық (мс) көрсеткіштері бойынша;

- салмағы 1кг тығыздалған допты бастан асыра ұзындыққа лақтыру мен лақтыру алыстығын белгілеу – сантиметрлық көрсеткіші бойынша (см);

- аспаға тартылу, аспаға қолмен асылып тартылу, тартылу кезінде аяқ сілтемей иегін аспаға жеткізе-асыру мен қайта асылу қалпына келу, кайталау санын иегін аспаға жеткізе-асыру белгіден есептеу – қанша рет (саны);

- бір орынан (жүгірмей) ұзындыққа секіру, белгіден ұзындыққа секіру және секіру алыстығын белгілеу – сантиметрлық көрсеткіштері бойынша (см).

Зерттеу алды мен соңында эксперименттік тобы мен бақылау тобы бір қалыпта, бір жағдайда аталған дене дайындық сынақтарын тапсырды. Екеуі де педагогикалық қадағалаумен зерттеу шарты бойынша дайындалды.

Педагогикалық эксперименттің нәтижелері кесте бойынша талқыланып, әр топта 10 адамның сынақтан өту нәтижелері көрсетілген және математикалық статистика бойынша орташа арифметикалық көрсеткіштері мен стандарттық ауытқу салыстырулары. Эксперименттік тобы мен бақылау тобы педагогикалық тәжірибелік зерттеу соңында, жеткен өзгерістеріне қарай, нәтижелерінің сенімділігі математикалық статистика есептеу бойынша көрсетілген (1 кесте).

Сонымен, аталған педагогикалық эксперимент, педагогикалық қадағалау, дене даярлығын сынақтан өткізу, математикалық статистика зерттеу әдістерінен басқа бұл ғылыми жұмыста дене шынықтыру және спорт (ДШС) саласындағы қағидалық-құқықтық актілер мен ғылыми-теориялық және әдістемелік әдебиеттерді талдау әдістері қолданылды.

Зерттеу нәтижелерін талқылау. Зерттеу нәтижелері бойынша эксперименттік тобының көрсеткіштері нақтылық өзгерістеріне жетіп үлесімді сапаларын дамыту әдістемесінің жаттығулық тиімділігін ақтап, дене даярлық көрсеткіштеріне сынақтар бойынша өнді ықпалын беріп тұрса, бақылау тобының өзгерістері шамалы боп нақтылық деңгейіне жетпеді. Бұл өзгерістер эксперименттік топтың іске қосқан сынақталық дене дайындау көрсеткіштері бойынша асқанын дәлелдеді (1 кесте).

1 кесте – Эксперименттік тобы мен бақылау тобының сынақтамалар бойынша өзгерістік салыстырмалары (\bar{x}_1 - зерттеу алдында, \bar{x}_2 - аяқтау кезінде)

Статистикалық бағалар	Сынамалар				
	30 м жүгіру	Қайта жүгіру, 3×10 м	1 кг допты ұзындыққа лақтыру	Аспаға тартылу	Бір орыннан ұзындыққа секіру
	с, мс	с, мс	см	саны	см
Эксперименттік тобының салыстырмалары					
n	10	10	10	10	10
\bar{x}_1	5,95	11,79	243,3	5,6	162,5
S	0,58	1,17	49,43	1,02	24,72
$\bar{x}_2 - \bar{x}_1$	0,54	0,58	11,5	0,5	18,8
%	9,98	5,17	4,7	8,93	11,57
n	10	10	10	10	10
\bar{x}_2	5,41	11,21	254,8	6,1	181,3
S	0,46	0,58	40,35	1,04	23,66
P	$P \leq 0,05$				
Бақылау тобының салыстырмалары					
n	10	10	10	10	10
\bar{x}_1	5,71	11,23	250,2	5,7	159,7
S	0,65	1,53	33,45	1,35	17,91
$\bar{x}_2 - \bar{x}_1$	-0,13	+0,02	+1,5	-0,1	-2,6
%	2,32	0,18	0,6	1,79	1,65
n	10	10	10	10	10
\bar{x}_2	5,58	11,25	251,7	5,6	157,1
S	0,68	1,43	33,39	1,43	16,05
P	$P \geq 0,05$				

Сонда бақылау тобында өзгерістер шамалы боп, нақтылық көрсеткішіне жетпеген – мәнділіксіз деңгейде ($P \geq 0,05$), ал экспериментальды тобында үйлесімді сапаларын дамыту әдістемесін қолдану арқасында өзгерістері жеткілікті болды, оң жағына жоғарлау нәтижесімен нақтылығы шығып тұр ($P \leq 0,05$).

Сонымен бірге, бар салыстырмалар статистикалық есептеу көрсеткіштерімен тек-қана есептеп шығарған бақылау және экспериментальды топтардың өзгермелі саластыру нәтижелері мен олардың нақтылық жетер-жетпес деңгейлірі бойынша берілген.

Сонда экспериментальды тобының көрсеткіштері нақтылы өзгерістер бойынша қойған мақсатымызды ақтап, үйлесімділікті дамыту әдістемесіне кіші мектеп жастағы спорттық-сауықтыру тобындағы балалардың оқу-жаттығу үдерісін бағыттау қажеттілігінің тиімді қолдану деңгейін көрсетеді, бақылау тобының өзгерістері шамалы боп нақтылық деңгейіне жетпей қалды. Мұндай

өзгерістер алған нәтижелеріміздің тұрақтылығы мен зерттеудің мәнділік нәтижелерін ақтайды.

Кіші мектеп жастағы балалар қатарына I-IV сыныпта оқитын 7-11 жастағылар жатады, бұл жаста дене дайындығын міндеттеріне кіретіні: денсаулықты нығайту, дене даму белгілерін толықтыру мен даярлығын жаттықтыру, жан-жақты дене дамуына көмектесу, дене даярлығы мен дене бітімдік дамуын жақсарту, жалпақ табандылықтың алдын алу, бала ағзасының жағымсыз сыртқы орта әсеріне тұрақтылығын, бейімділігін жоғарылату мен жағымсыз әсерлерге қарсылық күшін қалыптастыру.

Бұл жаста таза ауада гимнастикалық, спорттық және қозғалмалы ойындар, жеңіл атлетика т.с.с. жаттығуларымен айналысу баланың бұлшық еттерін дамытады, жүрек пен қан тамыры жүйесін, тыныс алу жүйесін, сүйек-тірек аппаратын т.б. ағза жүйелерін нығайтады, шынықтырады.

Жаттығулық белсендігі арқылы баланың мүсі, тұлға түзулігі қалыптасады. Сондықтан негізінде бұл жастағы балаларды спорттық-сауықтыру кезеңіне қоса алдын ала немесе бастапқы дайындық кезеңдерінде орынды, жүйелі, белсенді және үзілмес шұғылдандыру жатады.

Ал кіші мектеп жасынан бастап балалардың үйлесімді сапаларын дамыту оқу-жаттығу үдерісіне не береді деген сұраққа, біз келесі ұсыныстарды талдап шығамыз:

- қимыл қозғалыстарды асыра жетілдіру, көлемін кеңейту мен үйлесімді сапаларын сенситивті кезеңінен бастап дамыту және соның арқасында одан ары жоғары деңгейлі спорттық шеберлікті қалыптастыруға жол ашып береді;

- машықтандыру үдерісінде дене тәрбиелеу мәдениетін, дене даярлығын, сапаларын дамыту мен толықтыру, оған ой қабілетін қалыптастыру мүмкіншілігін береді;

- одан басқа, денені шынықтыру, жаттықтыру, төзімділігін жетілдіру, дене сапаларын тәрбиелеу жалпы дайындау негізінде дамыту жаттығуларын дұрыс, нәтижелі және тиімді игеру қабілеттерін жетілдіреді;

- «Балалар мен жасөспірімдер спорттық мектебінің» (БЖСМ) Мемлекеттік стандарттық бағдарламаны жоспарлай білуді, Президент сынамаларын қоса, қағидалық сынақ жаттығуларды игертуді және оларды шынай қолдануды береді.

Бұл ұсыныстар алдында зерттеушілердің кіші мектеп жастағы балалардың қимыл үйлесімдігі мен ептілігі, жылдамдығы мен шапшандығы және иілгіштігі деген дене сапаларын дамыту сенситивті кезеңдерімен сәйкес келеді деген нәтижелері бар [1 т.б.].

Бірақ спорттың көп түрлерінде алдын ала және бастапқы дайындық топтарына қабылдау кіші мектеп жасынан шыға берісте басталады (2 кесте).

Ерте жасында спортқа қызыққан қимыл белсендігі жоғары балалардың көпшілігі, оның ішінде балаларды спортқа әкелетін ата аналарыда бар, одан ерте қатысуға тырысады.

Мұндай шектеулер (балаларды кешірек қабылдау) кейбір спорт түрлерінде қолданатын жүктемелерді кіші мектеп жастағы балаларға шектеу үшін қойылған.

2 кесте – Балаларды спорт түрлеріндегі шұғылдануға жастық қабылдау рәсімі [2]

Спорт түрі	Қабылдау жасы
Мәнерлеп сырғанау	4-5
Спорттық гимнастика (қыздар), көркем гимнастика, теннис	6-8
Акробатика, гандбол, стол теннисі, жүзу, спорттық гимнастика (ұлдар), ушу, фристайл, шахмат т.б.	7-9
Баскетбол, футбол, спорттық туризм, бадминтон, хоккей шайбамен т.б.	8-10
Бейсбол, биатлон, су добы, волейбол, коньки тебу, жеңіл атлетика, шаңғы жарысы, трамплиннен шаңғымен секіру, регби, көгалдағы хоккей, ұлттық спорт түрлері т.б.	9-11
Спорттық күрес түрлері (дзюдо, самбо, еркін және греко-рим күресі), бокс, велоспорт, байдарка мен каноэде есу, каратэ-до, кикбоксинг, таэквондо, триатлон, ауыр атлетика (ұлдар), семсерлесу, ат спорты т.б.	10-12
Ауыр атлетика (қыздар)	13-14

Негізінде, бұған күш пен күш-жылдамдықты дамыту жүктемелері және жекпе жек түрлеріндегі ұстасу мен спарринг т.б. жатады.

Егерде, спорттық жаттығумен ертерек жасында айналысқанды қалайтын балалар болса бағдарламалық және қағидалық-құқықтық құжаттар бойынша спорттық-сауықтыру тобы арналған. Қазақстан Республикасының (ҚР) ДШС саласындағы қағидалық-құқықтық актерін жаңарта қабылдау жолында 2014 жылы шыққан актілерде спорт түрлеріндегі бастапқы дайындық кезеңін қалыптастырудың жастық шекарасына өзгертулер енгізілген [3].

Сонда да спорттық-сауықтыру тобы сақталған, бірақ бұл жолы, ол спорт түрлерінен бөлек шығарылған. Бұл топтарды (ССТ) 6 жастағы балалардан бастап қалыптастыруға болады, егерде олардың оқу-жаттығу сабақтарын жастарына байланысты даму өзгешеліктеріне сәйкес және осы жас үшін қауіпті ықпалдар тізіміне енгізілген жүктемелерді қолданбай өткізу талаптары орындалса.

Мысалы, қатты жерде көп және амплитудалық секіру мен үлкен биіктен қатты жерге секіріп түсу жаттығуларын орындауға болмайды, көтеретін «спорттық құралдар мен заттардың» салмағын шектеу керек, салмақтық жүктеме ретінде бір бірін көтеруге және көтеріп жаттығулар жасауға болмайды. Одан басқа, күш пен күш-жылдамдықты және төзімділікті дамытатын жүктемелерді, омыртқа буындарына күш түсіретін жүктемелерді т.с.с. шектеу қажет.

Сонымен бірге, сенситивті яғни осы жаста дамыту үшін ең қолайлы кезеңі боп әдіс-қимылдарын икемді, үйлесімді, иілгішті, қимыл тербелісімен (амплитудалық жасаумен) және жылдам жасау сапалары саналады, бірақ бұл

жылдамдықтың және күш-жылдамдықтың төзімділік сапаларын дамыту жаттығулары емес.

Балалардың денсаулық жағдайларының нашарлауы мектеп жастағы оқу-жаттығу жұмысындағы ұйымдастыру талаптарын өзгерту мен жетілдіру жолына салады. Өзгертулердің басында спорттық-сауықтыру тобын құрастыру арқылы кіші мектеп жастағы балалардың психикалық және дене қасиеттерін толықтыра дамыту жолындағы қосымша мүмкіндіктер берілген. Тағыда осы топтар (ССТ) арқылы, бірақ орта мектеп жастағы, спортқа кешігіп келген немесе өтпелі сынамаларын орындай алмаған жасөспірімдерге оқу-жаттығу сабақтарына қатысу мүмкіншілігі бар. Спорттық-сауықтыру тобында оларды 15 жасқа дейін «Балалар мен жасөспірімдер спорттық мектебінде» немесе т.б. дене шынықтыру-спорттық ұйымдарында жаттықтыруға болады.

Ресейдің БЖСМ бағдарламалық құжаттары бойынша 5 жастан 18 жасқа дейін [4]. Қазақстанның ДШС саласындағы қағидалық-құқықтық актілері бойынша 6 жастан 15 жасқа дейін [5 т.б.].

Сонымен қатар, алдын ала немесе бастапқы даярлау топтардың оқу-жаттығу сабақтарын ұйымдастыру талаптарының өзгертілуі, ал оның негізінде баланы бастапқы мамандану тобына кіргізгенше (оқу жаттығу тобының бірінші кезеңдік жартысына) жаттығулық жүктемелерін спорт түрлері бойынша мамандануға асықпай жалпы дайындаумен шектеу қажеттілігі бар. Сондықтан, бұл аталған талап тек қана спорттық-сауықтыру топтарындағы кіші мектеп жастағы балалардың жаттығу үдерісін құрастырғанда емес, оған қоса алдын ала немесе бастапқы дайындау топтарында да қолдау тиіс. Мектеп жастағы балалардың оқу-жаттығу сабағын жастарына байланысты даму өзгешеліктеріне сәйкес ұйымдастыру қажеттілігі соның ішінде.

Кіші мектеп жастағы баланың жасына, өніп-өсу өзгерістерімен байланысты өзгешелігіне жататын негіздерін талдасақ, оның көбісі бұл жаста үйлесімділік пен ептілікті дамытуға лайық, оқу-жаттығу үдерісін спорттық жаттығудың әр түрлі әдістері мен қимыл-қозғалыстарын үйреніп жаттауға бағыттау жақсы келеді.

Кіші мектеп жасында балалардың бойлары, дене мүшелері, әсіресе, аяқтары тез өседі. Бала жылына екі килограмм салмақ қосады. Осы жаста сүйек иілгіштігі бар, ол кейбір жерлері әлі толық қатаймай, шеміршекті түрде болады. Осы ерекшеліктерін ескеріп, бастауыш сынып оқушыларына қозғалмайтын (статикалық) бір қалыпты күш жүктемесін шектейміз. Одан басқа үлкен биіктіктен секіру, қатты жерге екпінмен секіріп тұсу, артық күш салу жаттығуларын бермеу қажет. Неге десе, «... дене дамуы екі түрлі: біріншіден – табиғи өз бетімен дамиды ..., екіншіден мақсатты, дене тәрбиесі жаттығуларының көмегімен дамиды» [6].

Кіші мектеп жасында баланың бұлшық еттерінің жұмыс қабілеттілігі төмен болады. Жүктемелерді әр бұлшық еттер тобына ауыстырып беріп, денені үйлесімді дамыту қажет. Әр түрлі жаттығуларды үлкен қимыл тербелісімен (амплитудамен) орындап кіші бұлшық ет топтарына қимыл жүктемелерін көбірек беру керек.

Бұл жаста жүрек-қан тамыр жүйесінің ерекшеліктеріне байланысты ұзақ

катаю, зорланып ұзақ көтеру, ұзақ тарту, ауыр нәрсе көтеру, қарсылықты жеңу жаттығуларын азайтуға тырысу қажет. КМЖ балалар орындай алмайтын, бұлшық еттерін қатайтатын, көп күш салатын, жүрек соғу жиілігін артығымен жиілететін жаттығуларды байқап беру қажет. Осы жастан бастап оқушыларды терең, жаттығулық қарқындылығына қарай бірқалыпты және тиімді, мүмкіншілігімен мұрынмен дем алуға үйретуіміз қажет, жаттығуларды орындау кезінде, олар тыныс алуды үзбей (тоқтатпай) орындауды үйреніп алу тиіс.

Кіші және орта мектеп жастағы оқушылар көп қимылдағысы келеді. Біркелкі орындайтын, ұзаққа созылатын жаттығулар мен ойындар оларды жалықтырып жібереді. Сондықтан әр түрлі тапсырмалар, жаңа әдіс пен жаңартқан қимыл-қозғалыстар беру, оларды қысқа аралықпен орындау мен қысқа аралықпен демалу, оған қоса жаттығуларды ойын кезінде орындауға сәті болса жақсы.

Бұл жаста (7-12 жас аралығында) балалардың қимыл-әрекеттеріне үйрену мен есте сақтау қабілеттері жақсы дамиды, ал одан ары қарай баяулай бастайды [7 т.б.].

Үйлесімді сапалары мен ептілік қабілетін жетілдіру үшін ойыннан басқа гимнастикалық жаттығулармен қоса әдеттегі қимыл-қозғалыс жаттығуларын күрделендіре қолдануға болады.

Мысалы, біздің зерттеуде шаңғы мен коньки тебу, гимнастика мен акробатиканың бастауш жаттығуларына үйрету, ойындар, спорттық ойын, жекпе жек түрлерінің т.б. спорт түрлерінің қимыл-әдістерін палуан кілемінде, татамиде, ойын алаңында немесе басқа жерде еліктетіп, спорттық құралдарын қолдана және ойын кезінде жасаттық. Оларды жай (қарапайым) және екі жақа (оң, сол), комбинациялық баланыста немесе өзгертіп жасаттық. Берген жаттығулардың орындау үйлесімдігі шыққан сайын олардың күрделі түрлеріне немесе басқа қимыл-әдістерін үйретуге көшіп жаттық.

Ептілікті тәрбиелеудің негізгі амалдары: балаларды жаңа жаттығулар (ойындар) немесе үйренген әдіс-қимылдардың орындау элементтерін өзгертілген және күрделі орындау түрлерін игеру жолдарына салып отыру.

Жақсы үйренген жаттығуларды қайталау әдістемесі үйлесімділік пен ептілікке дамыту әсерін бермейді. Әрбір оқу-жаттығу сабағында 1-2 жаңа қимыл әдісін немесе бұрын үйренген жаттығудың элементтерін жаңартып үйрету қажет.

Үйлесімділікті дамыту жаттығуларын сабақтың бірінші жартысында өткізген дұрыс, өйткені бала ағзасы болдыра бастағанда, ондай жаттығулар үйлесімді сапаларын дамытуға аз нәтиже береді.

Ептілікті дамыту кезінде, біз мынандай міндеттірді орындауға белгілер салып отыру керек деп келесі ұсыныстар береміз:

- әр түрлі жай (қарапайым) қимыл-қозғалыстан, оны орындау үйлесімді сапалары дамыған сайын басқа ойындар мен жаттығуларға көшу немесе олардың орындау элементтерін және байланысты комбинацияларын өзгерту арқылы күрделі түрлерін игеру;

- қозғалыс мүмкіншілігі мен әрекеттері өзгерген жағдайға, оған

байланысты жаңа әдіс-әрекеттерді басқаша құрастыра алу қабілетін жетілдіру (ойындық қарсыласу мен спорттық және қозғалмалы ойындар жағдайында орындау);

- берілген қозғалыс әрекетін дәл қайталай алу қабілетін арттыру (мысалы, комбинациялық байланысты әрекет-қимылдарын, жекпе жек әдістерін еліктеп жасау, би, гимнастикалық немесе т.б. өнерлерін және спорттық қимыл әдістерін дәл қайталай білу);

- мергендік, уақыт сезу, ойын жалғастыра білу мен ұтымды жолдарын таңдау, игерген қимыл-әрекеттерін тиімді орындау, қимыл-әдістерін үйлестіре білу қабілеттерін дамыту т.б.

Жаттығулық сабағында, ойын арасында қимыл жаттығуларды үйрету тек қана сөзбен емес және сол сөзге лайық көрсетіп, ретті кезге байланысты ұлттық ойындар мен оның бөлшектерін бүгінгі талаптарға, спорт түрлеріне сәйкес жасатып қолданылуы тиіс. Мысалы, Е. Қ. Уанбаев және Ф. Ж. Уанбаеваның зерттеулерінде ауыл тұрғындары спорттық жаттығуларды таңдау арасында ұлттық спорт түрлеріне үшінші орын беріп көтерген және көбісі одан асыруға дейін бар [8].

Сонымен бірге, дұрыс ұйымдастырылған дене жаттығулары адамға (балаларға) қажетті дене сапаларының (күш, жылдамдық, ептілік, төзімділік т.б қасиет-қабілеттерінің) қалыптасуына белсенді түрде әсер етеді [9].

Дүниежүзі, Ресей және Қазақстан ғалымдарының пайымдауынша мектеп жасындағы оқушылардың қимыл белсенділігі аптасына 8-12 сағаттан кем болмауы қажет [9, 10 т.б.].

Егерде бұқаралық спорттың әлеуметтік қажеттілігі туралы (денсаулықты нығайту, дене бітімдік, психикалық және дене қасиеттерінің толықтыра дамуына көмектесу, дене даярлығын жақсарту, дене және психикалық сапаларын жан-жақты және орынды тәрбиелеу, жұмыстық біліктілігін арттыру т.б.) айтсақ, онда жаттығушыларға ДШС-тың адам ағзасына әсері, пайдасы, керектігі туралы айту керек. Балалар кіші мектептік жастан бастап дене жаттығуларын игеру мен қоса олардың адамның дамуына қажеттілігін жақсы білуі тиіс.

Одан басқа, дене жаттығуларын орындау белсендігі, жаттығу үдерісінің тұрақтылығы мен жүйелігі, жүктемелік үйлесімдігі не үшін қажеттігін, оның барлығы қалай адам ағзасының жұмысқабілетін артыратынын, әр түрлі жүктемелік жұмыс төзімділігін, оның деңгейін жоғарылататын негіздерін әр адам жақсы білуі тиіс және соған мақсаттарын қалыптастыру керек. Сонда ғана үйрету-жаттығу үдерісі нәтижелі болады.

Бастауыш спортшының бір бөлек дене сапаларын дамыту жаттығулары басқа да дене сапаларына дамыту әсерін береді [9, 10 т.б.].

Сондықтан, бастауыш спортшының бір бөлек дене сапаларын сенситивті кезеңдеріне сәйкес мақсатты дамыту басқа дене сапаларының дамуына кедергі болмайды. Спорттық шеберліктің белгілі (анық) деңгейіне дейін жеткенше барлық дене сапалары сәйкес дамып өзгереді, сонда жаттығу үдерісін бір ғана дене қабілетін дамытуға мақсатты құрастырылған әдістемесі басқа да көрсеткіштерінің жақсаруына жанама ықпал болады.

Біздің ойымызша, бұл әсіресе үйлесімділік пен ептілікті дамытқанда айқын көрінеді, оның анығында біз өткізген зерттеу нәтижелері бар. Бұл зерттеуде пайдаланған кіші мектеп жастағы балалардың үйлесімі сапаларын дамыту әдістемесі оң нәтижелерін тек қана үйлесімділікті дамытқанда емес және одан басқа да дене сапалары мен дене даярлығына дамыту ықпалы расталған.

Үйлесімділік дамыған сайын балалар түрлі спорттық жаттығулар орындаған кезде өз денесінің қимыл-қозғалыстарын игерудегі сапалық деңгейлерін ұтымды жоғарылатады, оның ішінде жалпы сынамалық тапсырмалар құрлымына өте ұқсас жаттығулар да бар. Осы аталған ықпалдың екеуінде ондай тапсырмаларды жылдам игеріп алуға жақсы болысады, тіпті сынамалардың «жаңалығы» бар кезде. Соның арқасында сынамалық жаттығулардың орындау үнемділігіне, тиімділігіне, жылдамдылығына және дәлдігіне қолайлы әсер етіп орындаудың жақсы қорытынды нәтижелеріне жеткізеді.

Қорытынды. Кіші мектеп жастағы оқушылардың оқу-жаттығу жұмысын дұрыс ұйымдастырудың қазіргі замандағы көзқарастары ақталды, дене сапаларын дамытудың сенситивті кезеңдеріне және балалардың жастарына байланысты өзгешеліктеріне келтіре ептілік пен үйлесімді сапаларын мақсатты дамытудың артықшылықтары ақталды және бұл жаста орындау рұқсат арасына кіретін жаттығулар мен жүктемелер ақталды.

Зерттеу қорытындысы бойынша сыңға салынған үйлестіру сапаларын дамыту әдістемесі пайдалану арқылы эксперименттік топ бақылау тобынан қолданған дене дайындық сынақтары бойынша асып түсті.

Зерттеу нәтижелері бойынша кіші мектеп жастағы спорттық-сауықтыру топтың оқу-жаттығу үдерісін тиімді және нәтижелі ұйымдастыруға ұсыныстар берілді.

Әдебиет

1 Гужаловский А. А. Основы теории и методики физической культуры. – М.: Физическая культура и спорт, 1988. – 186 с.

2 Балалар мен жасөспірімдер спорт мектептерінің қызметін ұйымдастыру қағидаларын және олимпиадалық резервтің мамандандырылған балалар мен жасөспірімдер мектептерінің қызметін ұйымдастыру қағидаларын бекіту туралы. ҚР Спорт және дене шынықтыру істері агенттігі Төрағасының 2012 жылғы 28 қыркүйектегі № 287 Бұйрығы. Күші жойылды. – Астана, ҚР Әділет министрлігінің "Республикалық құқықтық ақпарат орталығы", 2013. - 24 б.

3 Спорт резерві және жоғары дәрежедегі спортшыларды даярлау бойынша оқу-жаттығу процесін жүзеге асыратын дене шынықтыру-спорт ұйымдарында спорт түрлері бойынша спортшылардың жас шамасын бекіту туралы. ҚР Мәдениет және спорт министрінің 2014 жылғы 20 қазандағы № 42 бұйрығы. – Астана, ҚР Әділет министрлігінің "Республикалық құқықтық ақпарат орталығы", 2014. – 10 б.

4 Никитушкин В. Г. Современная подготовка юных спортсменов: методическое пособие. – М., ИКА, 1988. – 112 с.

5 Спорт резерві мен жоғары дәрежелі спортшыларды даярлау жөніндегі оқу-жаттығу үдерісін жүзеге асыратын түрлі дене шынықтыру-спорттық ұйымдарының тізбесін және олардың қызмет қағидаларын бекіту туралы. ҚР Мәдениет және спорт министрінің 2014 жылғы 22 қарашадағы № 106 бұйрығы. – Астана, ҚР Әділет министрлігінің "Республикалық құқықтық ақпарат орталығы", 2014. – 37 б.

6 Уанбаев Е. К., Уанбаева Ф. Ж. Дене мәдениеті мен спорт саласындағы негізгі терминдердің мемлекеттік тілдегі ұғымдары // Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі. – 2006. – №2. – Б. 77 – 81.

7 Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

8 Уанбаев Е. К., Уанбаева Ф. Ж. Ауылдық жерлердегі дене тәрбиесі мен спорт жұмыстарының әлеуметтік-экономикалық жағдайы және оларды ұйымдастырудың тиімді жолдары // Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі. – 2006. – №1. – Б. 142 – 149.

9 Бектұрғанов Ө. Е. Дене тәрбиесі мен спорттың ғылыми тәжірибелік негіздері. Дәрістер жинағы: оқу құралы. – Алматы, 2013. – 98 б.

10 Физическая культура студента: учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.

Аннотация

О. Е. Бектурганов

Развитие координационных способностей детей младшего школьного возраста

В этом исследовании рассматриваются возможности организации занятий в спортивно-оздоровительной группе с детьми младшего школьного возраста с учетом их возрастных особенностей физического и психического развития, а также сенситивных периодов развития физических качеств. Требования к организации и содержанию учебно-тренировочных занятий с учетом возрастных особенностей и границы, предоставленных программными документами и нормативно-правовыми актами в сфере физической культуры и спорта, возможностей зачисления детей в секции по видам спорта, обсуждаются вместе с результатами собственных исследований. Обоснована необходимость направленности занятий с младшими школьниками на развитие ловкости и координации с использованием средств общей подготовки и изучения разнообразных, пригодных в этом возрасте упражнений из различных видов спорта.

Ключевые слова: младший школьный возраст, ловкость, координационные способности, спортивно-оздоровительная группа.

Annotation

O. E. Bekturganov

Development of coordination abilities of children of primary school age

This study examines the possibility of organizing training in the Sporting fitness group of primary school age children in accordance with their age characteristics of physical and mental development, as well as the sensitive periods of development of physical qualities. Requirements for the organization and content of the training sessions with age-appropriate and borders, provided policy documents and legal acts in the sphere of physical training and sports opportunities enrollment in the section on sports, are discussed together with the results of their own research. The necessity of orientation classes with of primary school age children in the development of dexterity and coordination with the use of general training and learning a variety of useful in this age of exercises from various sports.

Keywords: primary school age, agility, coordination abilities, Sporting fitness group.

ӘОЖ 796.745.3

Ә. Е. Ағаділов¹, педагогика ғылымдарының кандидаты;

О. Ә. Сүлейменов²

Қаржы полициясы академиясы¹,

Тараз мемлекеттік педагогикалық институты²

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІН ЖЕТІЛДІРУ ЖӘНЕ ОНЫҢ ӘЛЕУМЕТТІК ҚЫЗМЕТІ

Андапта. Мақалада дене шынықтыру жаттығуларын жастарға насихаттау мен пайдаланудың өзекті мәселелері қарастырылады. Жұмысқа дайындауға бағытталған дене шынықтыру жаттығуларын тиімді пайдалануды және қысқаша тарихи мәліметтерін талқылау.

Тірек сөздер: жастардың дене тәрбиесі, дене шынықтыру жаттығулары, насихаттау, пайдалану, жетілдіру.

Кіріспе. Дене тәрбиесі қай кезде болмасын адамды еңбек қызметіне және қоршаған ортаға, оның ішінде әлеуметтік бейімдеуге дайындайтын құралдардың бірі болып келеді. Ежелгі салт бойынша жарыстарда аңшылықты, еңбек процестерін ойын түрінде жаңғырту жастарды адам қоғамы дамуының бастапқы сатысында еңбек дағдыларына машықтандыру және дене тәрбиесін жетілдіру тәсілдерінің бірі болды. Уақыт өте келе адамдар қарапайым ойындардағы дене жүктемесі мен еңбек үдерісінің әдістік тәсілдерінде белгілі бір ережелері бар, неғұрлым ауқымды тақырыптағы ойындарға жай ғана көшіруге, спорттық ойын жабдықтарын және қазіргі заманғы дене шынықтыру мен спорт элементтерін жасауға көшті. Қоғамның белгілі бір жігі үшін жүргізілген және әсіресе, құл иеленушілік пен феодалдық құрылыста ерекше нақты қаралған әскери-қолданбалы дене тәрбиесі қоса дамыды, бұл қолданбалы дене тәрбиесінің дамуына азды-көпті әсерін тигізді.

Дене тәрбиесі экономикамен, мәдениетпен, мемлекеттік құрылыспен, денсаулық сақтаудың жай-күйімен және адамдарды тәрбиелеумен тығыз байланысты қоғамдық құбылысты білдіреді. Рухани байлықпен, моральді тазалықпен және дене тұрпаты жетілгендікпен үндескен адам тәрбиесі қазіргі заманның өзекті проблемасының бірі болып табылады. Дене тәрбиесінің тарихы адам қызметінің тек табиғаттың қайта жаңғыруы бойынша ғана емес, сонымен бірге өзінің де ерекше саласын көрсетеді.

Зерттеу мақсаты – жастардың дене тәрбиесін дамыту жолындағы өзекті мәселерін талқылау.

Зерттеу әдістері – ғылыми және әдістемелік әдебиеттерге шолу, тақырып бойынша нормативтік-құқықтық актілерді талдау, сауалнама, педагогикалық қадағалау.

Ғылыми-зерттеу және талқылау нәтижелері. Біздің ғасыр – маңызды әлеуметтік, техникалық және биологиялық қайта жаңару ғасыры. Адам өмір салтына прогрессивтік құбылыстармен қатар бірқатар қолайсыз факторлар, ең алдымен гиподинамия және гипокинезия, жүйкеге және денеге шамадан тыс күш түсу, кәсіби және тұрмыстық сипаттағы есеңгіреулер әсер етеді. Бұның бәрі ағзадағы ас қорыту мүшелерінің бұзылуына, жүйке-қан тамырларына бейім ауруларға, дене салмағының артуына және т.б. бұзылуына әкеп соғады. Дені сау жас ағзаға келеңсіз факторлардың әсері соншалықты үлкен әрі көлемді

болғандықтан, ішкі ағзаның қорғау функцияларының олармен күресуге шамасы жетпейді. Өзіне келеңсіз факторлардың әсерін сынап көрген ондаған мың адамдардың тәжірибесі алдын алудың ең үздік шарасы – ол дене шынықтыру жаттығуларымен ұдайы шұғылдану екендігін көрсетіп отыр. Бұндай жаттығулардың орасан зор тәрбиелік маңызы бар – өзінді ұстай білушілікті нығайтуға, жауапкершілікті арттыруға, қайсарлығын дамытуға және алға қойған мақсатына қол жеткізуге талаптануға ықпал етеді. Бұл олардың жасына, әлеуметтік жағдайына және мамандығына қарамастан, барлық жаттығатындарға біркелкі дәрежеде қатысты болмақ.

XX-ғасырдың бас кезінде жарияланған жұмыстарда дене тәрбиесі құралдарын жұмыс дағдыларында тез және сапалы игеру үшін қолдануға, жұмыс нәтижелерін жоғарылатуға, белсенді демалуға және кәсіби ауруларды алдын алуға бағытталған. Кейінгі жылдарда бұл тәжірибе ғылыми ұйымдардың жұмыстарын өндеу негізінде өз қолдауын тапты, көбінесе, өзіндік бағыт қалыптастыруда – адамның арнайы психологиялық-дене күшінің дайындығына әсіресе нақты кәсіби еңбек түріне. Дене тәрбиесі теориясында және тәжірибесінде бұндай арнайы дайындық кәсіби-қолданбалы дене дайындығы (КҚДД) деген атаққа ие болды.

Ағзаның бейімділік және функционалдық қорын жоғары кәсіби жігерін нәтижелі қолдау үшін, биологиялық және әлеуметтік қызметін қолдануға, денсаулыққа қазіргі заманның қолайсыз қауіп-қатерлі факторлары әсеріне қарамастан, жастарға үнемі дене шынықтыру және спортпен айналысып тұру керек. Бұл жас ұрпақтарға саналы салауатты өмір сүруге қызығушылық таңытуға, зиянды әдеттері мен дағдыларынан арылуға, күштілікке және адамгершілікке өз бетінше жетілуге ұмтылу, жігерлілік, қайсарлық мінезге тәрбиелеу, ойлаған мақсатқа жетуге, ерлікке, өз дегенінен қайтпайтын, еңбек сүйгіш және алға қойған мақсатына жету үшін қайратты болуға ЖОО-ы ұстаздарының алдарына қойған міндеттері. Оқушы жастарды дене күші мен өнегелік және құқықтық тәрбиелеу бір-бірін үйлесімді толықтырады және тұлғаның әлеуметтік белсенділігін арттыруға ықпал етеді.

Дене тәрбиесі және спорт – бұл тек дене бітімін жетілдіру және саулықтың құралы ғана бола қоймай, әлеуметтік, еңбекке баулу және жастардың шығармашылық белсенділігіне тәрбиелеу, бұл қоғамның әлеуметтік құрылымын нығайтуға орасан зор септігін тигізеді. Болашақ құқық қорғау органдары қызметкерлерінің жұмыс істеу деңгейі кәсіби функцияларын табысты орындауларына, дене тәрбиесі дайындығына, денсаулық жағдайына байланысты.

Адам өмірінде толығымен қолданбайтын табиғаттан берілген әлеуетті мүмкіндігін, дене тәрбиесі және спорт толық шамада ашуға және жетілдіруге мүмкіндік береді. Осымен қатар дене тәрбиесі сапасының даму шамасы мен резерв мүмкіндігі кеңейеді.

Үздіксіз өсіп келе жатқан ақпарат көлемі, қиындатылған оқу бағдарламасы, әртүрлі қоғамдық тапсырыстар жас студенттердің оқу жүктемелерін аса қарқынды және қауырт қылады. Көбінесе бұл қозғалыс белсенділігінің едәуір тапшылық етеді (гиподинамия), бір мезгілде жүйкеге

салмақ түсіру ағзаға теріс себебін тигізеді, болашақ кәсіптік қызметке үйренуге қиындық түсіреді.

Қозғалу белсенділігінің жетіспеушілігі ағзаның дұрыс дайындалмауына себепші болады. Жүріс-тұрысы аз өмір салты ішкі ағзаның асқынып ауыруына әкеп соғады, ақыл-ой қабілеті нашарлайды, орталық жүйке жүйесінде теріс өзгерістер болады, зейіні, ойлау, еске сақтау қабілеті нашарлайды, әсерлену тұрақтылығы әлсізденеді.

Оқу-тәрбие процесінде әрдайым студент жастарға салауатты өмір салты дағдысын насихаттау керек. Жүйелі түрде дене шынықтыру және спортпен айналысу оларды жастық шақтарын, денсаулығын және ұзақ өмір сүруін ұзартады, шығармашылық жеңілдік және қызметте өсуге алып келеді.

Гигиеналық норманы сақтау, студенттік ұжымда жақсы психологиялық ахуал құру, бұқаралық дене шынықтыру сабағын ынталандыру, жұмыс уақытын дұрыс ұйымдастыру – бұл салауатты өмір салтының тиісті шарты. Дене тәрбиесі жаттығуларына саналы түрде қараған зор маңызы бар.

Дене тәрбиесінің көпфункционалды келбеті оны қоғамдық пайдалы қызмет қатарына қояды, оқитын жастардың шығармашылық және әлеуметтік белсенділігі қалыптасады. Дене тәрбиесі және спорт өзгеше пішінде және келесі бағыттағы аспектілер адамға маңызды мүмкіндік береді, ал белсенді шұғылданған мінез-құлқын қалыптастыруға, жігерлігін, батылдығын тәрбиелеуге мүмкіндік туғызады.

ЖОО-да дене тәрбиесінің кешенді тапсырмаларын шешу түлектердің аса белсенді кәсіби жұмыстарға дайын екенін қамтамсыз етеді, кәсіби білімдерді және дағдылармен тез үйренуге, жаңа еңбек кәсіптерін меңгеруге қалыптастырады [1].

Дене тәрбиесі жеке адамның үздік қасиеттерін танытуға ықпал етеді. Бұл ретте қызу жалынды деңгейде маңызды қоғамдық қажеттілігінің бірі – адамдармен қарым-қатынасын жүзеге асырады. Спорттың артықшылығы әлеуметтік құбылыс ретінде жастар үшін тартымды, оның «тілі» әр адамға қол жетімді және түсінікті болып табылуына байланысты, оның денсаулыққа пайдасы зор [2].

Адамға әсер ету күші бойынша дене шынықтыру қоғамның мәдени өмірінде орталық орындарының біріне айналып келеді. Әлеуметтік қызметтің бір саласы ретінде ол мәдениетті байытудың маңызды құралы болып табылады.

Алғашқы жоғары оқу курстарынан бастап дене шынықтыру дайындығынан артта қалған студенттерді жетелеу жөніндегі іс-шаралар көзделгені болуы тиіс:

- дене шынықтыруға тәрбиелеу жөніндегі оқу сабақтарына жүйелі түрде қатысуы;
- медициналық тексерілуден өтуі;
- өзінің денсаулығы жағдайына, денесінің шынығуына және спорттық дайындығына өзіндік бақылауды жүзеге асыруы;
- дене шынықтыру және функцияналдық даярлығына ұдайы тест тапсырулары;
- оқудың, демалыс пен тамақтанудың рационалды режимін сақтауы;

- дене шынықтыру жаттығуларын өз бетінше орындаулары, таңертеңгі өндірістік гимнастикамен ұдайы айналысулары не болмаса қандай да бір спорт түрлерімен жүйелі түрде айналысулары;

- қажетті апталық қозғалыс режимін сақтаулары және оқытушының консультацияларын пайдалана отырып, денсаулықтарын нығайтуы;

- жаппай өткізілетін сауықтыру-дене шынықтыру және спорттық іс-шараларға белсенді қатысулары қажет.

Жастарды қазіргі заманғы еңбек түрлерімен даярлау кезінде кәсіби қызметте қажетті функционалдық қабілеттілікті арттыру үшін дене шынықтыру және спорт құралдарын бағытты қолданудың тексерілген тәжірибесінде пайдаланған маңызды. Қоғамда оның көмегімен адамдарды жаңа өндіріске дене тұрғысынан дайындауға мүмкін болатын дене шынықтырудан басқа барынша тиімді құрал жоқ деуге болады [3].

Ұжымдық сезімін тәрбиелеу, көпшілікті, байланыса алу біліктіліктерін меңгеру, сұхбат жүргізу, адамдармен тіл табыса білу, жаңа жағдайларда тез бағдарланып, жеңіл бейімделу, адамдарды түсіне білу, қажет болған жағдайда жәрдемдесе білу сияқты қасиеттер қалыптасады. Нақты бір әлеуметтік қызметтерді атқара білуді қалыптастыру; ұзақ уақытты оқыс жағдайларда психикалық және денелік төзімділік қасиеттерін; жақсы есту және көру қабілеттерін қалыптастыру.

Өзін-өзі дайындау барысында қызметкердің мінез-құлқы ерекшеліктерін көру, назар сала білу, аңғарушылықты, шығармашылық ұғыну қабілетін ескеру, өз қабілетін не дұрыс есептемеу, не асыра сілтеу сияқты теріс қылықтарын жоя білу, сенімсіздік, ұялшақтық, эмоциялылық сияқты ерекшеліктер ескерілуі қажет. Тосын жағдайларда өзін-өзі меңгере біліп, салиқалық сақтай отырып сенімді түрде шешім қабылдай білу қажет. Психологиялық қасиеттерді қалыптастыру үшін дайындық және өзіндік дайындық барысында бір қатар әдістер қолданылады, атап айтқанда: айтып жеткізу, сендіре білу, сенімділік туындату, сабақтарда және шынықтыруларда қиындықтарды жеңе білу, қиындықтардың үлгісін түзіп, оларды жеңе білу.

Оқу-тәрбие барысындағы психологиялық дайындық оқу сабақтарының дәріс, семинар, тәжірибелік сияқты барлық түрлері, өзіндік дайындық, жедел-тактикалық үйрену, сабақтағы және сабақтан тыс түрлеріне қарай практика, біліктілікті арттыру барысында жүзеге асырылады. Тыңдаушылардың қажетті психологиялық қасиеттерін қалыптастыруда дене тәрбиесінің құралдары мен түрлерінің маңызы жоғары.

Бұл үдерісте қызметкерлердің өзіндік жұмысының, сондай-ақ, жекелей психологиялық қасиеттерді қалыптастыратын жаттығулар жүйесін үйретуге арналған психологиялық тәжірибенің маңызы зор. Бұдан басқа білім алушылардың тек қана оқу-тәрбиелеу барысында ғана психологиялық қасиеттері бекітіліп қоймайды, сонымен қатар қызметті міндеттерді орындау барысында тіршілік жағдайымен, жарғы талаптардың сақталуымен және кәсіби міндеттердің орындалуымен жетілдіріледі. Күрделі жағдайларда күшті әскери дайындықты сақтауды арттыру бойынша іс-шаралар жүргізілуінің маңыздылығы зор.

Бұқаралық спорт миллиондаған адамдара өзінің дене қасиеттерін және қимыл мүмкіндіктерін жетілдіруге, денсаулығын нығайтуға және шығармашылық ғұмырын ұзартуға, сонысымен ағзасына өндірістің замануи сипатының және күнделікті тіршілік жағдайларының жағымсыз әсерлеріне төтеп беруге мүмкіндік береді. Бұқаралық спорт түрлерімен шұғылданудағы мақсат – денсаулықты нығайту, денелік дамуды жақсарту, белсенді тынығуға дайындық. Бұл мәселе бірқатар міндеттердің шешілуімен байланысты, атап айтқанда: ағзаның жекелей жүйелерінің функционалды мүмкіндіктерін арттыру, денелік даму мен дене тұрқын жетілдіру, жалпы және кәсіби жұмысқа қабілеттілікті арттыру, тіршілікке қажетті біліктіліктер мен дағдыларды меңгеру, бос уақытты жағымды да, пайдалы өткізу, нақты бір денелік дамуға қол жеткізу.

Өндірістің техника-технологиялық негіздерін тұрақты қайта жаңғырту, экономика мен саясаттағы бағдарларды өзгерту, кәсіпті ауыстыру қажеттілігіне жиі алып келеді. Халықаралық болжамдар жиынтығында мамандыққа ұтқырлық әрбір жұмыскер өмір бойы өз мамандығын ең аз дегенде үш рет ауыстыруға дайын болатындай дәрежеге жететіндігі көрсетілетіні кездейсоқ емес. Бұл болжам қазірдің өзінде өндірушілердің елеулі бөлігі үшін расталып отыр. Қайта біліктілігін арттырудағы, қайта даярлаудағы және мамандықты ауыстырудағы қажеттілік үздіксіз артып отыр. Сонымен қатар қызметтің мұндай ауысуы мамандандырылған, оның ішінде психологиялық дене тәрбиесіне дайындалу үдерісінде қол жеткізуге болатын әртүрлі қабілеттіліктер ретінде, сонымен бірге дене тұрпатының жетілгендігі ретінде талап етеді.

Қорытынды. Бұның барлығы дене шынықтыру жаттығуларын бағытты пайдалану тәсілімен психологиялық-денелік қабілеттерді белсенді қалыптастыруға қойылатын қосымша талаптарды қажет етеді. Спорт, әсіресе спорттық ойындар мен жекпе-жектер экстремальдық психологиялық дене ауырлықтар аясындағы адамдардың әртүрлі өмір жағдайларын сипаттайды.

Көптеген мысалдар спортпен ұдайы айналысу үдерісінде тек қажетті дене күш сапаларды ғана емес, жас адамдарды ұжымға табысты бейімдеуге ықпал ететін жеке адамның психологиялық қасиеттерін тәрбиелеп, олардың оқу, қызметтік және еңбек ұжымдарында көшбасшы мен басшының рөлдерін орындауға даярлайды.

Әдебиет

1 Физическая культура студента: учебное пособие / под ред. В.И. Ильинича. – М., 2002. – С. 8 – 14.

2 Бектұрғанов Ө.Е. Жоғарғы оқу орнындағы дене тәрбиесі мен спорттың ғылыми тәжірибелік негіздері. Дәрістер жинағы: оқу құралы. – Алматы, 2012. – 44 б.

3 Бектұрғанов Ө.Е., Жанпейісов К. Қимыл белсендігі – салауатты өмір салтының негізгі құралы // Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі. – 2010. - №2. – С. 58 – 63.

Аннотация

А. Е. Агадилов, О. А. Сулейменов

Физическое воспитание молодежи и его социальные функции

В статье рассматриваются актуальные вопросы использования и популяризации физических упражнений среди молодежи. Обсуждается краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду.

Ключевые слова: физическое воспитание молодежи, упражнения физической культуры, пропаганда, использование, улучшение.

Annotation

E. Agadilov, O. A. Suleimenov

Physical education of youth and its social function

In this article deals the questions of physical exercises of improving directions. The brief historical information is discussed on direction using physical practices for preparation labors.

Keywords: physical training of youngsters, exercises of physical culture, propaganda, using, improvement

УДК 373.3.016.02:796.322.4.012.114

Н. Э. Кефер, доцент, ЗМС; **И. Л. Андреюшкин**, ЗТРК, МС РК;

Е. Т. Шанкулов, магистр; **А. О. Новикова**, магистр

Казахская академия спорта туризма

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВОЧЕК 12-13 ЛЕТ

Аннотация. Статья посвящена сравнительному анализу физического состояния и физической подготовленности школьниц 12-13 лет, занимающихся спортивными играми на примере гандбола и волейбола и девочек, занимающихся спортом в школе на уроках физической культуры.

Авторы на практическом материале показывают, что уровень здоровья школьниц зависит от содержания и объема двигательной нагрузки и дают оценку физического развития, выявляют уровень физической подготовленности девочек-спортсменок и школьниц, не занимающихся спортом, дают сравнительную характеристику физических качеств, необходимых для занятий спортивными играми.

Полученные данные и практические рекомендации представляют собой интерес для учителей физической культуры и тренеров детских спортивных школ при организации учебно-тренировочного процесса и планировании тренировочных нагрузок.

Ключевые слова: физическая подготовленность, приемы, дифференцированный подход, динамическая двигательная активность.

Актуальность темы. Волейбол относится к сложно-техническим видам спорта. Результативность игроков прежде всего определяется разнообразием у них арсенала технико-тактических действий и высоким уровнем развития специальных физических качеств. Целостный и сложный характер игры требует оптимального сочетания названных факторов.

В настоящее время ведется широкий поиск средств и методов специальной подготовки волейболистов, позволяющих эффективно управлять учебно-тренировочным процессом. Особый интерес представляет проблема взаимосвязи средств специальной физической и технической подготовки. Решение этих вопросов на этапе специальной подготовки могло бы способствовать выбору рациональных средств тренировочных воздействий на занимающихся.

Анализ специальной литературы показал, что вопросам физической и технической подготовки в тренировке волейболистов разной спортивной квалификации уделяется большое внимание. Однако системных исследований взаимосвязи уровня развития физических качеств и элементов спортивной техники у юных волейболистов на этапе специальной подготовки на настоящий момент не выявлено. Таким образом, вышеобозначенная проблема, является важной и актуальной.

В процессе подготовки спортсмена тренеру приходится решать множество проблем, которые, на первый взгляд, не имеют непосредственного отношения к становлению спортивного мастерства. Традиционная практика подготовки специалистов основана на передаче дискретных знаний о явлениях и (или) процессах, обуславливающих становление спортивного мастерства. Данное обстоятельство усугубляется еще и тем, что на теоретических кафедрах у большинства преподавателей представление о спорте формировалось лишь на основе литературных источников и собственных умозаключений.

Анализ подготовленности волейболистов показывает, что в последние годы прослеживается тенденция снижения уровня общей (функциональной, физической, технической, теоретической и др.) подготовленности. Отсюда, правомерно заключение, что специалисты в работе с детьми лишь репродуцируют опыт тренировки квалифицированных спортсменов. Это - или результат непонимания стратегии многолетней подготовки в спорте, или игнорирование научно- обоснованных закономерностей с надеждой на сиюминутный результат.

В данной работе предпринята попытка интеграции совокупности проблем в практической деятельности спортивного педагога и его знаний как основы педагогических технологий. В практической работе тренеру приходится решать вопросы материально-технического обеспечения учебно-тренировочного процесса, социальные, медико-биологические проблемы и т.п. Тренировка - это надводная часть айсберга, всей совокупности проблем, связанных с подготовкой спортсмена.

К сожалению, молодые люди, решившие связать свою судьбу с профессией тренера, не всегда представляют себе всю сложность и многогранность этой профессии. Поэтому, столкнувшись с реальностью, в ряде случаев они разочаровываются в избранной профессии. Важно подчеркнуть, что профессиональное становление тренера и его совершенствование - это длительный и практически бесконечный процесс. Процесс подготовки спортсмена - это творческий процесс, включающий в себя широкий комплекс различных мероприятий как непосредственного, так и опосредованного воздействия на динамику становления спортивного мастерства и социальную

адаптацию спортсмена.

Многие общие положения, такие как необходимость круглогодичной многолетней подготовки, соблюдение принципов тренировки, сочетание нагрузки в занятиях с адекватным восстановлением, режимом жизнедеятельности и др., широко известны. В данной работе раскрываются положения, которые наиболее важны в работе тренера, но недостаточно освещены в программе подготовки педагога-тренера. Определение этих положений обусловлено, с одной стороны, необходимостью предотвращения ошибок и разочарования начинающих специалистов, и с другой - требованием совершенствования тренировочного процесса.

Цель исследования - обосновать методику сочетания (интеграции) специальной физической и технической подготовки волейболисток 12-13 лет в процессе тренировки как фактора повышения эффективности игровой соревновательной деятельности.

Задачи исследования:

1. Определить содержание и недельный объем двигательной активности девочек исследуемых групп.
2. Выявить уровень физического развития и функционального состояния девочек 12-13 лет.
3. Выполнить сравнительный анализ показателей физической подготовленности девочек 12-13 лет.
4. Разработать практические рекомендации по применению дифференцированного подхода в планировании тренировочных нагрузок спортсменок.

Методы исследования: изучение и анализ научной и методической литературы, анкетирование, врачебное обследование, педагогическое тестирование, статистическая обработка.

Базы исследования: школа-гимназия №34, спортивный клуб «Иле», академия волейбола имени Зангара Джаркешева.

Результаты исследования и их обсуждение.

Содержание и объем недельной двигательной активности девочек 12-13 лет. Понятие «двигательная активность» включает в себя сумму движений, выполняемых человеком в процессе своей жизнедеятельности. В школьном возрасте двигательную активность можно условно разделить на три составные части: активность во время уроков физической культуры; физическая активность во время обучения; спонтанная физическая активность в свободное время.

Доза двигательной активности, необходимая для поддержания функциональных резервов организма, соответствует хорошему состоянию здоровья (первая степень) и является оптимальной [1].

Количественный характер параметров двигательной активности определяется суточным или недельным объемом двигательной активности [2]. В литературных источниках приводятся различные количественные данные по физиологическому минимуму объема двигательной активности, как правило он колеблется от 7 до 14 часов [3].

При занятиях физическими упражнениями с оздоровительной целью большое значение имеют параметры минимума и максимума двигательной активности. Превышение пределов максимума или недостаточная двигательная активность (ниже минимума) оказывают отрицательное влияние на здоровье, выводя организм на вторую степень здоровья, ограничивая его умственную и физическую работоспособность, устойчивость к инфекциям и различным стрессам, что особенно важно в экологически неблагоприятных условиях проживания [4].

Параметры двигательной активности имеют качественный и количественный характер. В аспекте здоровья наиболее важными являются нагрузки, развивающие общую выносливость, силовую выносливость и гибкость.

С целью оценки двигательной активности применялась наиболее простая и доступная методика анкетирования. В анкету по определению недельного объема двигательной активности были включены двигательные действия (динамический компонент), имеющие хотя бы минимальную тренировочную нагрузку: утренняя гимнастика, тренировочные занятия по видам спорта, игры и прогулки на улице в свободное от учебы время, уроки физической культуры.

В содержание статического компонента были включены показатели времени, затрачиваемого на уроки в школе, за исключением уроков физической культуры, подготовку уроков дома, просмотр телепередач и компьютерные игры (таблица 1, рисунок 1).

Таблица 1 - Количественные показатели и содержание недельного объема двигательной активности школьниц исследуемых групп

№	Вид двигательной активности	Показатель (час)		
		Гандболистки	Волейболистки	Не спортсменки
I	Динамическая двигательная активность	26,9	28,5	22,5
1	Уроки физической культуры	2,3	2,3	2,3
2	Тренировочные занятия	6,0	7,5	0,0
3	Утренняя гимнастика	0,4	0,5	0,5
4	Дорога в школу, ДЮСШ, клуб «Иле»	3,2	2,8	1,4
5	Прогулки на улице, игры	15,0	15,4	18,3
II	Статическая двигательная активность	56,2	57,1	65,2
1	Подготовка уроков дома	15,4	14,1	18,5
2	Уроки в школе	30,0	30,8	31,5
3	Компьютерные игры, телепередачи	10,8	11,2	15,2
	Недельный объем ДА	83,1	84,6	87,7

Анализ данных анкетирования показал, что недельный объем динамической двигательной активности больше в группах девочек-спортсменок на 4,4 и 6,0 часа по сравнению с группой не занимающихся спортом. Причем, это преимущество связано с занятиями спортом. В свою

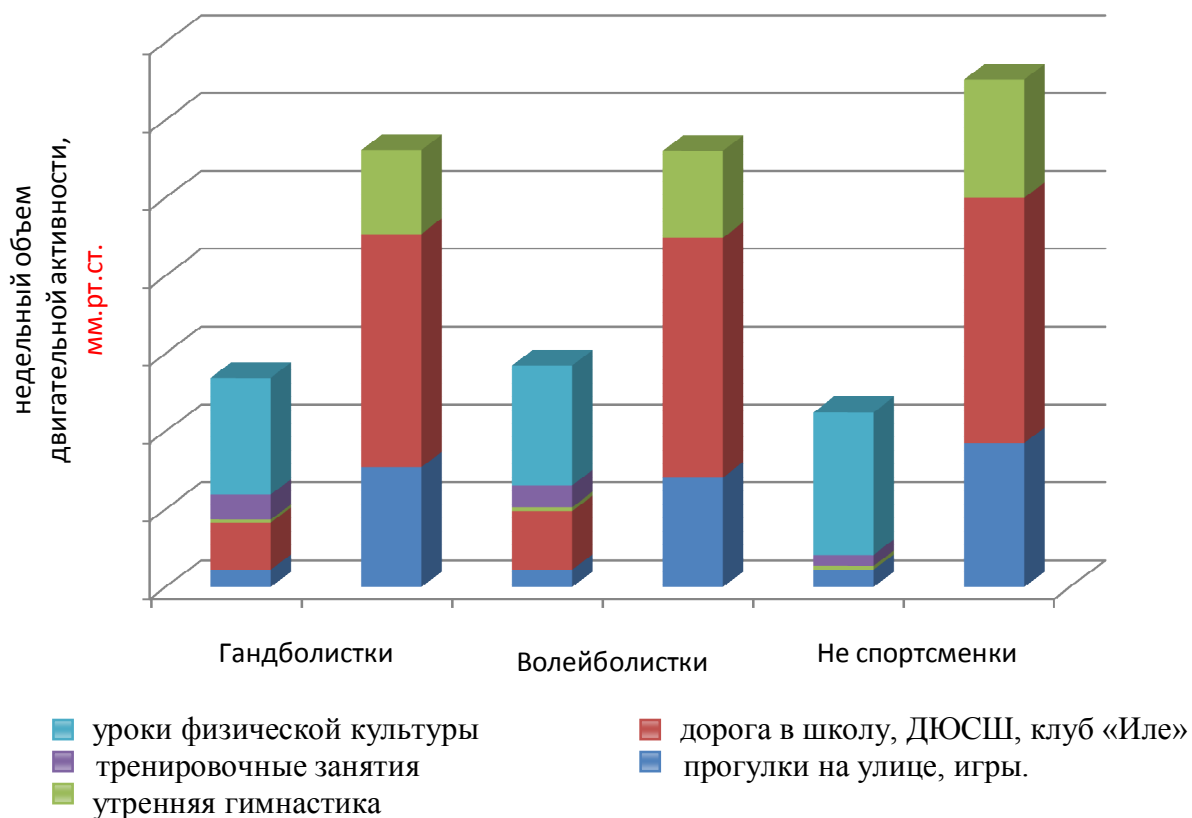


Рисунок 1 - Среднегрупповые показатели недельного объема двигательной активности школьниц

очередь, девочки-спортсменки, значительно больше времени проводят на улице (неорганизованная двигательная активность), в среднем на 3,0 часа. Утренней гимнастике предпочтение отдают лишь по одной девочке в каждой из групп

Если из показателя динамического компонента недельного объема двигательной активности вычесть малоинтенсивные по характеру воздействия на организм упражнения (дорога в школу и на тренировку, прогулки на улице), то можно констатировать:

- в группах спортсменок формирующие и развивающие упражнения составляют 8,3 и 9,8 часа;
- у школьниц - не спортсменок - всего лишь 2,3 часа.

Такая значительная разница показателей данного компонента двигательной активности непременно должна сказаться на показателях физической подготовленности школьниц исследуемых групп, что нашло подтверждение в дальнейшем исследовании.

Детальное рассмотрение показателей статической двигательной активности позволяет утверждать, что у девочек-спортсменок данный параметр значительно ниже - на 9,0 и 8,1 часа - против своих сверстниц, не занимающихся спортом.

Школьницы контрольной группы в среднем на 3,0 часа больше уделяют времени на подготовку домашних занятий. В то же время, девочки

гандболистки на 4,4 часа, а волейболистки на 4,0 часа меньше проводят времени за компьютером и просмотром телепередач. Полученные данные значительно меньше литературных данных по России, Эстонии, Польши и Франции, где этот показатель составляет 4,0 и более часа в день. Наши данные: у гандболисток – 1,5 часа; волейболисток – 1,6 часа; спортсменок – 2,1 часа.

Анализ показателей недельного объема двигательной активности школьников, времени, затрачиваемого на уроки в школе, за исключением уроков физической культуры, подготовку уроков дома, просмотр телепередач и компьютерные игры представлен на рисунке 1.

Сравнение среднегрупповых показателей статической и динамической двигательной активности показало преимущество первой примерно в два раза в группах спортсменок и почти в три раза у девочек, не занимающихся спортом. Если у спортсменок этот показатель незначительно отстает от нормы, то у не спортсменок он его значительно превышает. Нормы соотношения статической и динамической двигательной активности примерно 2,2 – 2,5.

Динамическая двигательная активность:

1. Уроки физической культуры.
2. Тренировочные занятия.
3. Утренняя гимнастика.
4. Дорога в школу, ДЮСШ, клуб «Иле».
5. Прогулки на улице, игры.

Статическая двигательная активность:

- 1 Уроки в школе.
- 2 Домашние задания.
- 3 Телепередачи, компьютер.

Если показатели НОДА групп спортсменок не вызывают опасения (в плане здоровья), то группа школьников – это группа риска. В образовательной школе при переходе из класса в класс уровень «ДА» резко снижается, поэтому к 7 классу школьницы примерно 70% дневного времени проводят в статическом положении. Произвольные формы двигательной активности у них составляют около +5%, а на организованные формы физического воспитания (уроки физической культуры) приходится всего лишь 1,5 – 2,0%.

Уроки физической культуры лишь частично пополняют недостаток движения – около 40% суточной или 11 –13% недельной потребности [2], Отсутствие дополнительных занятий физическими упражнениями и спортом в этой группе может повлечь за собой задержку в физическом развитии и моторики у школьников.

Оценка физического состояния девочек 12-13 лет. Физическое развитие школьников детерминировано устойчивой генетической программой. На то, как эта программа будет реализована в действительности, большое влияние оказывают: условия жизни, учебная деятельность, организация двигательной активности и т.д. В связи со значительным увеличением статического компонента двигательной активности школьников – феномен гипокинезии, отмечается большое количество случаев дисгармоничного физического развития [5].

Состояние физического развития девочек 12-13 лет определялось по показателям: длины тела, массы тела, окружности грудной клетки и жизненной емкости легких, а также динамометрии кисти (правой и левой). Гармоничность его оценивалась на основе сочетания показателей: массы тела и окружности грудной клетки с длиной тела.

Оценка физического развития девочек производилась по стандартам и оценочным таблицам физического развития школьниц Восточной климатогеографической зоны Казахстана. Полученные данные позволили сопоставить уровни физического развития исследуемых школьниц (таблица 2).

Таблица 2 - Достоверность различий показателей и оценка физического развития девочек исследуемых групп

Показатель физического развития	Группа испытуемых	Параметры			Р- достоверность различий	Оценка физического развития
		\bar{X}	S	\bar{S}_x		
Длина тела (см)	Гандболистки	156	8,59	2,48	P1-P2 < 0,01	выше средней
	Волейболистки	168	5,21	1,51	P2-P3 < 0,001	высокая
	Не спортсменки	146	6,44	1,86	P1-P3 < 0,01	средняя
Масса тела (кг)	Гандболистки	39,6	4,84	1,40	P1-P2 < 0,001	средняя
	Волейболистки	44,7	7,06	2,04	P2-P3 < 0,001	средняя
	Не спортсменки	39,9	4,60	1,33	P1-P3 > 0,05	средняя
ОГК (см)	Гандболистки	67,1	4,29	1,24	P1-P2 < 0,001	средняя
	Волейболистки	78,5	6,13	1,77	P2-P3 < 0,001	выше средней
	Не спортсменки	67,0	4,90	1,42	P1-P3 > 0,05	средняя
ЖЕЛ (мл)	Гандболистки	2,84	1,60	0,46	P1-P2 > 0,05	высокая
	Волейболистки	2,90	0,40	0,11	P2-P3 < 0,001	выше средней
	Не спортсменки	1,70	0,31	0,09	P1-P3 < 0,001	средняя
Сила мышц кисти правой (кг)	Гандболистки	22,9	2,45	0,71	P1-P2 < 0,001	выше средней
	Волейболистки	28,0	4,91	1,42	P2-P3 < 0,001	высокая
	Не спортсменки	17,4	2,76	0,80	P1-P3 < 0,001	средняя
Сила мышц кисти левой (кг)	Гандболистки	22,6	1,84	0,53	P1-P2 < 0,001	выше средней
	Волейболистки	27,0	4,91	1,42	P2-P3 < 0,001	высокая
	Не спортсменки	16,0	2,45	0,71	P1-P3 < 0,001	средняя

По показателю длины тела, волейболистки значительно превышают своих сверстниц ($P < 0,001$). Согласно оценки показателей по сигмальным отклонениям это высокий уровень ($V_{max} - 179$ см). Гандболистки имеют показатель длины тела выше среднего, а у не спортсменок этот показатель классифицируется как средний. В то же время, обращает на себя внимание факт

разницы длины тела исследуемых групп школьниц на 10-12 см. Это объясняется тем, что одним из критериев отбора в спортивные секции по волейболу и гандболу является ростовой показатель (рисунок 2).

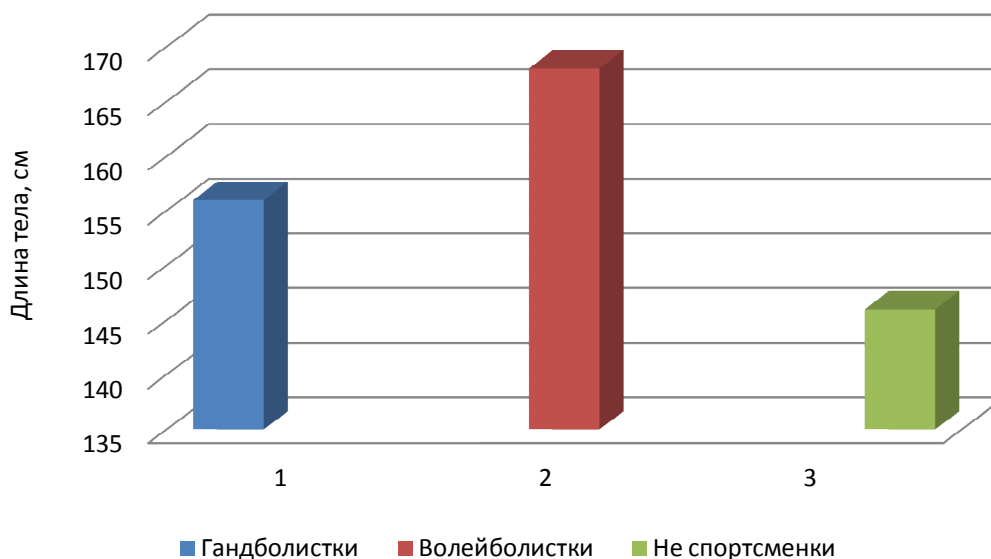


Рисунок 2 - Средние показатели длины тела (см) девочек 12-13 лет исследуемых групп

По показателю массы тела между не спортсменками и гандболистками отсутствуют достоверные различия ($P > 0,05$), однако, волейболистки несколько «тяжелее» своих сверстниц ($P < 0,001$). Тем не менее, все группы имеют средний уровень массы тела (рисунок 3).

Окружность грудной клетки у волейболисток выше среднего уровня, что естественно при их высоком росте. У гандболисток и школьниц достоверности

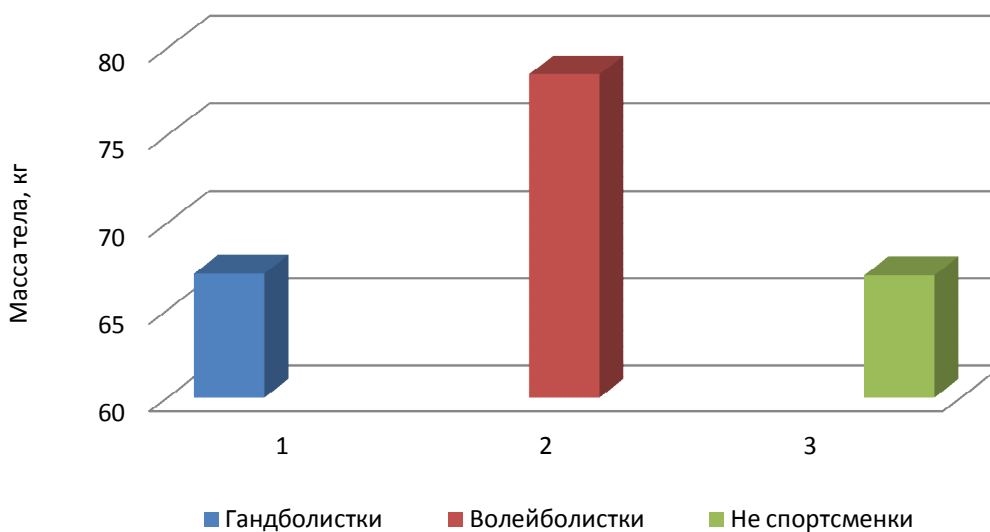


Рисунок 3 – Средние показатели массы тела (кг) девочек 12-13 лет исследуемых групп

различий в этом показателе не обнаружено ($P>0,05$), что незначительно превышает средний уровень (рисунок 4).

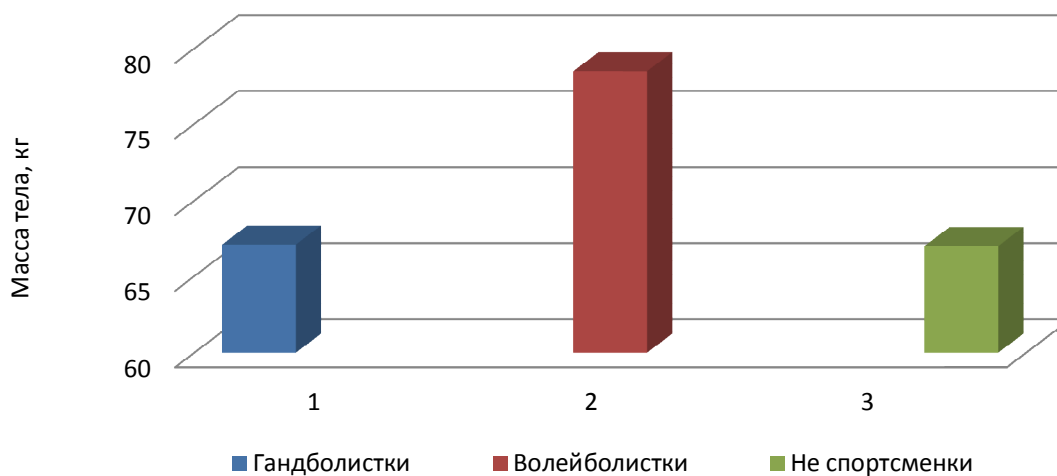


Рисунок 4 - Средние показатели окружности грудной клетки (см) девочек 12-13 лет, исследуемых групп

Расширенный объем аэробной нагрузки у девочек-спортсменок дал значительный прирост показателей ЖЕЛ, который превышает аналогичный результат не спортсменок. По литературным данным [Волков, 1973] показатель ОГК имеет высокую степень корреляции с показателем ЖЕЛ с высоким уровнем достоверности ($P<0,001$). В группе гандболисток он равен 2840 мл³ и оценивается как высокий уровень; у волейболисток 2900 мл³ – выше среднего, а у девочек, не занимающихся спортом 1700 мл³ – средний (рисунок 5).

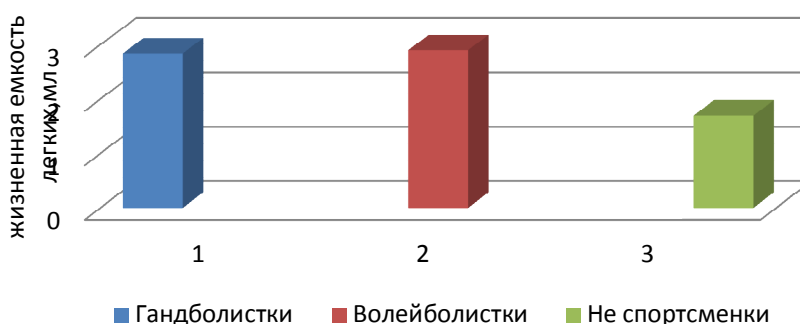


Рисунок 5 - Средние показатели жизненной емкости легких (мл³) девочек 12-13 лет исследуемых групп

Анализ уровней физического развития школьниц исследуемых групп позволяет утверждать, что наиболее развитые среди сверстниц – это волейболистки: за исключением показателя массы тела (средний уровень) все остальные находятся на более высоких градациях (выше среднего, высокий). Спортсменки - гандболистки также имеют уровни от среднего до высокого, но

в совокупности их физическое развитие несколько ниже, чем у волейболисток. У не занимающихся спортом все наблюдаемые показатели ниже, чем у спортсменок, хотя и классифицируются как средние». Как видно на рисунке 6, сила мышц правой кисти у гандболисток выше средней, у волейболисток - высокая, а у девочек, не занимающихся спортом, - средняя.

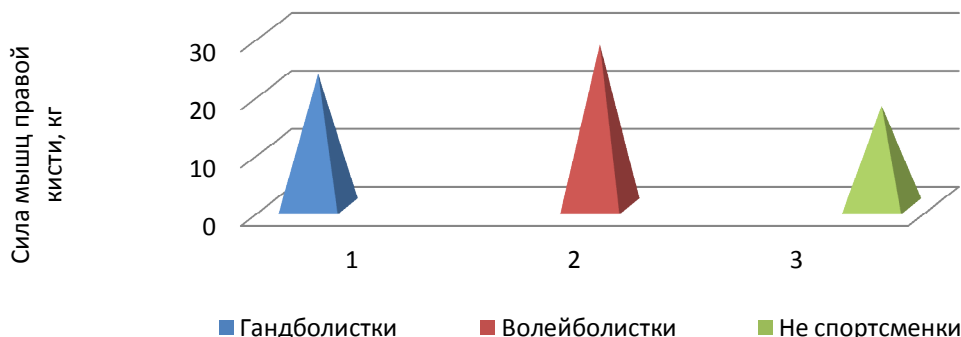


Рисунок 6 - Средние показатели силы мышц правой кисти (кг) девочек 12-13 лет исследуемых групп

Подбору упражнений на развитие силы рук в гандболе и волейболе уделяется огромное значение. Но девочки этого возраста в спортивных группах, занимающиеся волейболом, имеют более сильные руки, чем гандболистки, и тем более, школьницы, которые занимаются 3 раза в неделю только на уроках физической культуры. Отмечается более высокая подготовленность волейболисток по всем функциональным показателям, хотя для учащихся общеобразовательной школы средний уровень силы мышц кистей рук - это хороший показатель. Как видно на рисунке 7, сила мышц левой кисти у гандболисток выше средней, у волейболисток - высокая, а у девочек, не занимающихся спортом, - средняя (рисунок 7).

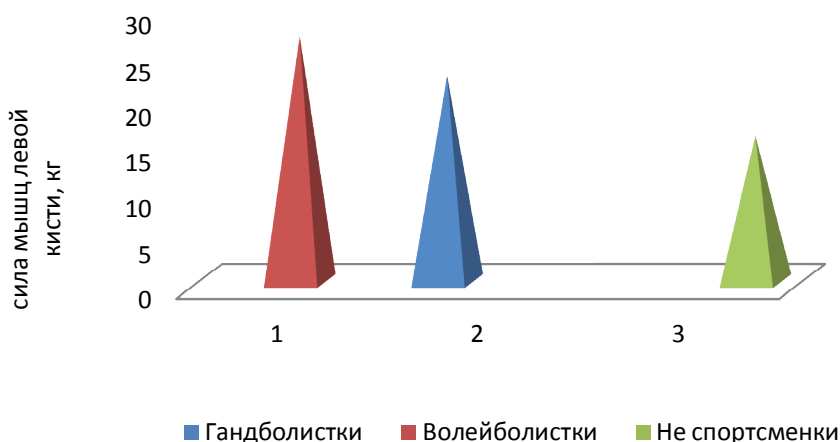


Рисунок 7- Средние показатели силы мышц левой кисти (кг) девочек 12-13 лет исследуемых групп

Сравнительная оценка функционального состояния проводилась только между двумя группами девочек-спортсменок по показателям восстановления ЧСС после дозированной нагрузки и индексу Гарвардского степ - теста (таблица 3).

Таблица 3 - Достоверность различий показателей и оценка функционального состояния девочек-спортсменок

Группа исследуемых	Показатель					
	ЧСС			ИГСТ		
	2 мин	3 мин	4 мин	индекс	оценка	
Гандбол \bar{X}	56	50	46	80	хорошее	
	\dot{S}	8,0	5,5	6,1		11
	$S\bar{X}$	2,3	1,6	1,8		3,2
Волейбол \bar{X}_2	58	48	46	76	среднее	
	\dot{S}_2	6,7	6,1	5,5		7,7
	$S\bar{X}$	0,9	1,8	1,6		2,2
P - P ₂	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05		

Функциональная готовность спортсменок оценивалась путем подсчета ЧСС. Ее регистрация проводилась в положении сидя на 2, 3 и 4-й минутах восстановительного периода. Величина полученного ИГСТ характеризует скорость восстановительных процессов, происходящих в организме спортсменок после напряженной физической работы. Анализ таблицы 3 позволяет утверждать, что разница в скорости восстановительных процессов ЧСС в группах спортсменок не существенна и не достоверна ($P > 0,05$). В то же время, характер восстановления в корне различен.

В группе гандболисток восстановление происходит более плавно и динамично. К третьей минуте восстановления ЧСС сократилось на 6 уд/мин., к четвертой - еще на 4 уд/мин. Величина индекса Гарвардского степ – теста равняется 80, что позволяет оценить его на «хорошо». Такая динамика восстановления ЧСС характерна для циклических видов спорта и спортивных игр, связанных с длительными ускорениями и большими по расстоянию перемещениями (футбол, хоккей, регби, гандбол).

В группе волейболисток восстановление ЧСС носит скачкообразный характер. Разница между 2 и 3-й минутами составила 10 уд/мин., тогда как к 4 минуте пульс сократился всего лишь на 2 уд/мин. Такая динамика восстановительных процессов волейболисток, видимо, объясняется более статическим характером игры, отсутствием длинных ускорений и незначительными размерами спортивной площадки. Величина индекса в этой группе ниже, чем в предыдущей, равняется 76 и оценивается, как «средняя».

Характер восстановления ЧСС, выраженной в процентах, более наглядно раскрывает картину приспособительных реакций организма спортсменок. У гандболисток $F_1 - F_2 = 12\%$; $F_2 - F_3 = 8\%$. У волейболисток $F_1 - F_2 = 18\%$; $F_2 - F_3 = 5\%$. Это говорит о том, что восстановительные процессы у девочек-

гандболисток протекают более дисгармонично по сравнению с волейболистками.

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности девочек исследуемых групп. Расширенный объем двигательной активности (тренировочные занятия) девочек-спортсменок повлиял не только на некоторые показатели их физического развития, но и оказал положительное воздействие на уровень их физической подготовленности.

Тестирование основных физических качеств девочек исследуемых групп показало полное превосходство спортсменок над своими сверстницами, не занимающимися спортом (таблица 4).

Таблица 4 - Достоверность различий показателей и оценка физической подготовленности девочек исследуемых групп

Показатель физической подготовленности	Группа исследуемых	Параметры			Р – достоверность различий	Оценка физической подготовленности
		X	S	Sx		
Бег 30 м (сек)	Гандболистки	5,00	0,34	0,10	P1-P2 > 0,05	высокая
	Волейболистки	5,00	0,12	0,03	P2-P3 < 0,001	высокая
	Не спортсменки	5,90	0,46	0,13	P1-P3 < 0,001	низкая
Челночный бег 3x10м (сек)	Гандболистки	7,90	0,18	0,05	P1-P2 > 0,05	высокая
	Волейболистки	8,00	0,09	0,03	P2-P3 < 0,001	высокая
	Не спортсменки	8,90	0,12	0,03	P1-P3 < 0,001	средняя
Прыжок в длину с места (см)	Гандболистки	186	8,28	2,39	P1-P2 < 0,001	средняя
	Волейболистки	209	9,81	2,83	P2-P3 < 0,001	высокая
	Не спортсменки	163	8,59	2,48	P1-P3 < 0,001	низкая
6-ти минутный бег (м)	Гандболистки	1132	79,75	23,05	P1-P2 < 0,01	высокая
	Волейболистки	1015	61,34	17,72	P2-P3 < 0,01	средняя
	Не спортсменки	925	107,0	30,90	P1-P3 < 0,001	низкая
Гибкость позвоночника (см)	Гандболистки	13,6	2,14	0,62	P1-P2 > 0,05	средняя
	Волейболистки	13,1	3,06	0,88	P2-P3 > 0,05	средняя
	Не спортсменки	12,1	2,76	0,80	P1-P3 > 0,05	средняя
Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	Гандболистки	18,7	1,53	0,44	P1-P2 > 0,05	средняя
	Волейболистки	19,9	1,84	0,53	P2-P3 < 0,001	высокая
	Не спортсменки	12,7	3,37	0,97	P1-P3 < 0,01	низкая
Бросок набивного мяча 2 кг (см)	Гандболистки	440	61,3	17,7	P1-P2 > 0,05	высокая
	Волейболистки	446	49,0	14,2	P2-P3 < 0,001	высокая
	Не спортсменки	321	30,6	8,86	P1-P3 < 0,01	низкая

Анализ данных, приведенных в таблице 6, позволяет утверждать, что из трех обследуемых групп наиболее высокий уровень физической подготовленности выявлены у девочек-волейболисток. Пять тестов физической

подготовленности групп имеют «высокий уровень» и еще два теста, как «средний». На втором месте находится группа гандболисток, где четыре теста классифицируются, как «высокие» и три теста, как «средние». Девочки не спортсменки в своем активе имеют только два теста на «среднем» уровне, а остальные пять оцениваются, как «низкие» (рисунок 8).

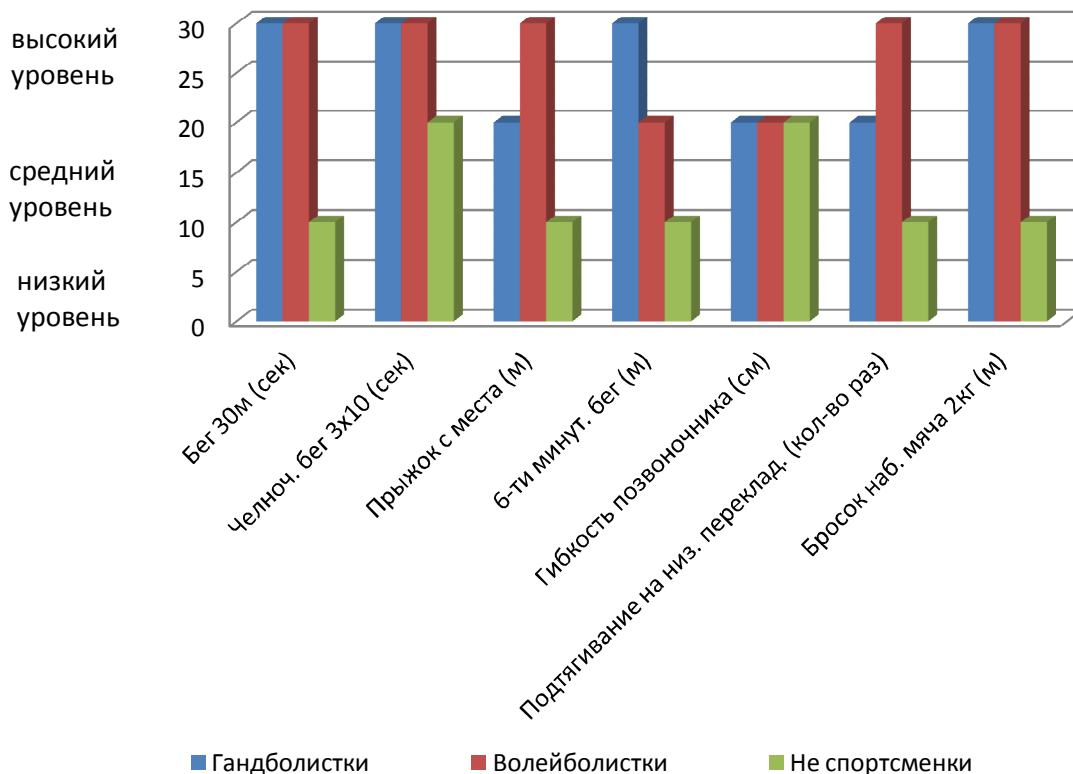


Рисунок 8 - Уровень физической подготовленности девочек исследуемых групп

Наибольший интерес представляет детальное сравнение тестов физической подготовленности двух групп спортсменок. Несмотря на то, что группа волейболисток имеет большее количество тестов с высоким уровнем развития по сравнению с гандболистками, результаты пяти тестов не имеет существенной и достоверной разницы ($P > 0,05$). Показатели тестов, характеризующие скоростные и координационные способности, гибкость, силу мышц и скоростную силу мышц плечевого пояса не имеют или имеют незначительные расхождения.

Девочки-волейболистки показали лучший результат в прыжке в длину с места (разница – 23 см, $P < 0,001$). Это говорит о большом объеме прыжковых упражнений в тренировке волейболисток по сравнению с тренировкой гандболисток. В то же время они проигрывают гандболисткам в показателе аэробной выносливости (6-минутный бег, $P < 0,01$), что подтверждается более динамичным характером этого вида спорта по сравнению с волейболистками.

Определенную озабоченность вызывает низкий уровень физической подготовленности девочек, не занимающихся спортом. Школьницы, не

занимающиеся спортом, только в двух тестах (челночный бег и гибкость) показали средний результат. Если учесть, что еще результаты двух тестов, характеризующие скоростно-силовые способности (прыжок в длину и бросок набивного мяча) имеют отношение к проявлению физического качества «сила» - классифицируются, как «низкий», то можно утверждать о недостаточном уровне физической подготовленности этой группы.

Сравнение результатов тестирования с требованиями к физической подготовленности учащихся программы по физической культуре средней школы подтверждает нашу гипотезу, что дифференцированный подход к методике тренировки волейболисток и гандболисток будет способствовать развитию физических качеств, необходимых в данных видах спортивных игр.

Только в тесте на координацию (челночный бег) показан результат, соответствующий «базовому уровню». В тестах, характеризующих скоростно-силовые, силовые способности и гибкость результаты находятся ниже этого уровня. Объем и содержание двигательной активности, которые получает данная группа девочек на уроках физической культуры, явно недостаточен для выполнения минимальных требований физической подготовленности школьниц.

Специфика направленности учебно-тренировочного процесса на развитие физических качеств в разных видах спортивных игр (волейбол, гандбол) оказала воздействие на развитие силы мышц плечевого пояса школьниц.

Поскольку в основных двигательных действиях преимущественно участвует кисть, то, следовательно, результаты в тесте «бросок набивного мяча» у спортсменок значительно превалирует над аналогичным у не спортсменок. Разница существенна и достоверна при $P < 0,001$. Сравнительная оценка функционального состояния по показателям восстановления ЧСС после дозированной нагрузки и индексу Гарвардского степ – теста проводилась только между двумя группами девочек-спортсменок.

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

1. Анализ уровней физического развития школьниц исследуемых групп позволяет утверждать, что наиболее развитые среди сверстниц – это волейболистки. За исключением показателя массы тела (средний уровень), все остальные находятся на более высоких градациях (выше среднего, высокий). Спортсменки гандболистки также имеют уровни от среднего до высокого, но в совокупности, их физическое развитие несколько ниже, чем у волейболисток. У не занимающихся спортом все наблюдаемые показатели ниже, чем у спортсменок, хотя и классифицируются они как «средние».

2. Теоретическими основами развития физических качеств у девочек 12-13 лет средней общеобразовательной школы - гимназии являются следующие положения:

- в соответствии с тем, что существует взаимосвязь и взаимообусловленность в развитии физических качеств, наибольший эффект в данном процессе достигается при одновременном воспитании нескольких качеств и, следовательно, комплексная, разносторонняя тренировка наиболее эффективна в сравнении с односторонней;

- рассматривая развитие физических качеств в плане повышения их общего уровня, следует считать наиболее целесообразным применение таких средств общей физической подготовки, которые в большей степени развивают быстроту, силу и выносливость;

- для физического развития организма детей наиболее эффективной является комплексная тренировка с направленностью на развитие быстроты, так как вместе с быстротой развивается сила и выносливость, которые необходимы для дальнейшего развития детей;

- на уроках физической культуры в общеобразовательных школах особое внимание следует уделять спортивным играм, так как они имеют большое оздоровительно-гигиеническое значение для школьников. Большое разнообразие двигательных действий, составляющих содержание игры, способствует воспитанию физических, моральных и волевых качеств. Одновременно с этим в играх совершенствуются жизненно важные умения и навыки; при игре детям легче усваивать и развивать различные качества.

3. Значимость спортивных игр гандбола и волейбола для развития физических качеств учащихся средней общеобразовательной школы заключается в том, что они влияют практически на все их психофизические качества одновременно: развивают ловкость, быстроту, выносливость, гибкость и силу; воспитывают смелость, решительность, настойчивость, инициативность, чувство коллективизма. Быстрый темп этих игр вызывает высокий уровень эмоциональности, что обеспечивает огромный интерес к спортивным играм, вообще, в результате которого большинство людей переходит к активному образу жизни.

4. Использование экспериментальных методических рекомендаций по комплексному развитию физических качеств у учащихся старших классов посредством гандбола с преимущественной направленностью на развитие быстроты позволяет достичь следующих результатов:

- упражнения, развивающие преимущественно быстроту, в большей мере выводят организм из устойчивого состояния, вызывая восстановление с превышением исходного уровня, что создает благоприятные условия для развития быстроты и повышения степени тренированности;

- применение указанных упражнений вызывает нервно-мышечное напряжение, приводящее к быстрому утомлению организма, и в первую очередь, ЦНС;

- выявлено преимущество комплексной тренировки с направленностью на развитие быстроты перед остальными (в этом случае динамика результатов по всем нормативам была выше).

Эти и другие выводы, полученные в ходе выполнения работы, имеют большое теоретическое и практическое значение для управления учебно-тренировочным процессом девочек 12-13 лет. Эти данные могут применяться на всех уровнях спортивной жизни – как в массовом спорте, так и на профессиональном международном уровне. Больше внимание, уделяемое физической культуре и спорту, приведет к повышению популяризации рассматриваемых видов спорта среди населения.

Литература

1 Орехов Л. И., Досмухамбетов Т. М., Кульназаров А. К., Сорокин В. А., Коваленко А. В. Программа комплексного оздоровления населения Республики Казахстан.– Алматы: Цесна – Егемак – Сервис, 1997. – С. 20-24.

2 Касымова Г.П. Рациональный двигательный режим школьников – важнейший аспект здорового образа жизни // Тезисы докладов на Международ. научно-практ. конф.: «Проблемы оздоровления человека и общества». – Алматы, 1998.- С. 43-44.

3 Ордабаев К.Д., Адамбеков М.И., Тастанов А.Ж. Суточная двигательная активность учащихся при различном режиме обучения // Тезисы докладов на Международ. научно-практ. конф. проблемы оздоровления человека и общества. – Алматы, 1998.- С. 64.

4 Буркашов А., Касымбекова С., Орехов Л., Бозтаев Ж. Использование средств физической культуры в формирований здорового образа жизни школьников // Тезисы докладов на Международ. научно-практ. конф.: «Проблемы оздоровления человека и общества». – Алматы, 1998.- С. 22.- 232 с.

5 Горанько М. И., Кульназаров А. К., Канагатов И. Б. Президентские тесты – важнейший компонент здорового образа жизни // Тезисы докладов международной научно – практической конференции «Проблемы оздоровления человека и общества» - Алматы, 1998. – С. 24-25.

Аңдатпа

Н. Э. Кефер, И. Л. Андреюшкин, Е.Т. Шанкулов, А. О. Новикова

12 – 13 жасар қыздардың дене даярлығын және дене қалпын талдау

Мектептегі дене тәрбие сабағында гандбол мен волейбол үлгісінде спорт пен шұғылданатын 12-13 жастағы қыздардың дене дайындығы мен дене қалпын салыстырып, талдауға арналған мақала.

Мақалада көрсетілгендей оқушылардың денсаулығының деңгейі қозғалыс жүктемесінің көлемі мен мазмұнына байланысты және дене дамуына баға береді. Спортшы қыздардың дене дамуының деңгейін анықтап, спорттық ойындар қажеттілігі сабағын спорт пен шұғылданбайтын оқушыларға дене қасиеттерін салыстырып мінездеме береді.

Оқу-жаттығу жүктемелерін жоспарлау және оқу-жаттығу үрдісін ұйымдастыру алынған негіздер мен іс жүзіндегі нұсқаулар балалар мен жасөспірімдердің спорт мектептеріндегі жаттықтырушылармен дене тәрбиесі сабағының мұғалімдерінің қызығушылығында.

Тірек сөздер: дене дайындығы, допты қабылдау дифференциалды ықпал, динамикалық белсенді қозғалыс.

Annotation

N. E. Kefer, I. L. Andreyushkin, A. O. Nowikowa, A. Shankulov

Analysis of bodily condition and physical preparedness of girls 12-13

The article is devoted to comparative analysis of physical condition and physical fitness of schoolgirls 12-13 years engaged in sports games on the example of handball and volleyball and girls involved in sports at school at lessons of physical culture.

On a practical material it shows that the health of schoolgirls depends on the content and scope of the motor load and gives an estimate of physical development, reveals a level of physical readiness sportswomen girls and schoolgirls are not involved in sports, gives a comparative description of the physical qualities necessary to practice sports games.

The findings and practical recommendations are of interest to physical education teachers and coaches of sports schools for children in the organization of the training process and planning training loads.

Keywords: physical fitness, techniques, differentiated approach, dynamic physical activity.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

УДК 796.8.200.55

И. П. Сивохин¹, доктор педагогических наук;

В. Ф. Скотников², кандидат педагогических наук;

С. К. Мустафин³, кандидат педагогических наук; **Д. Якунин³**

Костанайский государственный педагогический институт¹;

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма², г. Москва, Россия;

Казахская академия спорта и туризма³

ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ЭЛИТНЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

Аннотация. В работе представлены результаты исследований с использованием биомеханических методов, позволяющих выявить факторы, определяющие эффективность двигательного действия при выполнении классического рывка штанги в условиях соревнований элитными тяжелоатлетами.

Ключевые слова: тяжелая атлетика, классический рывок штанги, факторный анализ, биомеханический контроль, элитные тяжелоатлеты.

Введение. Повышение качества и эффективности управления процессом совершенствования техники соревновательных упражнений и развития специальных физических качеств тяжелоатлетов требует объективных знаний факторов, которые определяют результаты в классических упражнениях. Выявление качественных и количественных факторов связано с применением различных современных инструментальных методик и измерительных процедур, которые необходимы для получения точных морфологических и биомеханических показателей структуры двигательных действий спортсменов при выполнении соревновательных упражнений, особенно в условиях соревнований [1]. Комплексное исследование и анализ структуры соревновательных упражнений с использованием биомеханических методов и математического анализа позволяют научно обосновать модельные характеристики техники двигательных действий, а также выявить факторы, определяющие уровень спортивно-технического мастерства спортсменов высокой квалификации [2, 3]. Наиболее сложным в координационном и техническом отношении в тяжелоатлетическом двоеборье является классический рывок штанги. Высокий результат в этом упражнении повышает шансы добиваться победы спортсменам в классическом двоеборье на соревнованиях различного уровня.

Методы и организация исследования. Для регистрации траектории движения штанги и расчета кинематических и динамических показателей был использован специализированный аппаратно-программный комплекс, включающий в себя фото-видеокамеру, излучатель, устанавливаемый на торце грифа штанги и соответствующее программное обеспечение [2]. При анализе учитывались весо-ростовые показатели испытуемых спортсменов. Для расчета статистических показателей использовалась программа SPSS. Рассчитывались M - средняя групповая, SD - стандартное отклонение и r - коэффициент корреляции по Пирсону. Для обработки экспериментальных данных использовался факторный анализ. В исследовании приняли участие спортсмены высокой квалификации ($n=13$), члены национальной сборной команды Республики Казахстан по тяжелой атлетике (8 мужчин и 5 женщин). Съемка проводилась во время проведения Всемирной Универсиады 2013 года в г. Казани (Российская Федерация). Для регистрации и изучения биомеханических показателей движения были выбраны успешные попытки с наибольшими результатами, показанными в данных соревнованиях.

Результаты исследования и их обсуждение. В таблице 1 приведены среднегрупповые величины и стандартные отклонения кинематических и динамических показателей движения штанги при выполнении рывка, а также весо-ростовых данных и результатов в классическом рывке штанги испытуемых спортсменов. В таблице также представлена матрица компонентов и значения коэффициентов корреляции биомеханических показателей с главными компонентами с указанием процента дисперсии по каждой компоненте.

Анализ экспериментальных данных показывает, что величина максимальной абсолютной и максимальной относительной мощности, которую спортсмены развивают при выполнении финального разгона, существенно влияет на результативность спортсменов в классическом рывке штанги. Важность и информативность данных показателей подтверждается корреляционным анализом. Так максимальная абсолютная мощность имеет высокую взаимосвязь с результатом в рывке в кг и составляет 0,90 ($P<0,001$). Максимальная относительная мощность так же имеет значимую корреляцию с результатом в рывке, который выражается в относительных единицах (очках), которые рассчитываются по таблице Синклера и отражают абсолютный результат с учетом собственного веса ($r = 0,73$; $P<0,001$).

Анализ показывает, что результат в рывке определяется уровнем проявления абсолютной и относительной мощности движения в периоде «подрыв». При стабильных показателях скорости движения штанги и коротком времени приложения силы в этом периоде мощность движения будет определяться уровнем проявления взрывной силы спортсменов, что диктует необходимость направленного ее развития при планировании тренировочного процесса элитных тяжелоатлетов. Проявление взрывной силы зависит в основном от нескольких факторов. Первое: от быстроты рекрутирования двигательных единиц [4]; второе: от соотношения площадей быстрых и медленных мышечных волокон [5, 6]; третье: от мощности креатинфосфатного

механизма энергетического обеспечения [7, 8] мышечного сокращения мышечных групп, которые определяют рабочий эффект двигательного действия. Биомеханическая оценка уровня проявления максимальной абсолютной и относительной мощности при выполнении соревновательного упражнения позволяет корректировать направленность тренировочной нагрузки спортсменов с целью ускоренного развития взрывной силы, а также подбора тренировочных средств для совершенствования данного физического качества.

Учитывая, что при адаптации к высокоинтенсивной силовой нагрузке нервный фактор достаточно быстро насыщается, наиболее значимым для увеличения взрывной силы становится увеличение степени гипертрофии быстрых мышечных волокон в мышцах, так как только быстрые мышечные волокна способны генерировать большую силу при высоких скоростях сокращения мышц [9, 10]. Поэтому становится очевидной задача при подготовке спортсменов - избирательная гипертрофия быстрых мышечных волокон в тех мышечных группах, которые определяют рабочий эффект в соревновательных упражнениях. Решение такой задачи требует построения принципиально новой модели тренировочного процесса, которая должна иметь серьезное теоретическое и экспериментальное обоснование и в конечном итоге позволит создать более эффективную систему подготовки спортсменов высокой квалификации.

Спортивный результат зависит от различных биомеханических факторов, которые необходимо учитывать при совершенствовании технического мастерства, что позволит повысить реализационную эффективность двигательного действия. Знание и понимание таких факторов требуют специальных биомеханических исследований, а также многомерного анализа результатов таких исследований.

Для анализа характера и степени взаимосвязи полученных эмпирических данных проведенного исследования был проведен факторный анализ с использованием метода главных компонент. Результаты анализа представлены в таблице 1 в виде матрицы компонент. Было выделено 5 главных факторов.

На долю 1-го фактора приходится 41,3% дисперсии и его нагружают такие переменные, как весо-ростовые показатели и связанные с ними высота вылета снаряда высота фиксации в подседе и высота достижения максимальной скорости движения штанги. С этим же фактором коррелируют абсолютный результат в рывке, в кг и максимальная абсолютная мощность движения. Данный фактор можно интерпретировать как «Анатомо-морфологический и физический фактор эффективности соревновательного упражнения». Поскольку ростовые показатели нельзя изменить, основными причинами, влияющими на результат в рывке становится увеличение мышечной массы и увеличение максимальной мощности движения.

На долю 2-го фактора приходится 23,2% дисперсии и его в основном нагружают такие переменные как относительный результат в рывке в относительных единицах, исключая влияние массы тела, а также

Таблица 1 - Биомеханические характеристики движения штанги при выполнении классического рывка штанги в условиях соревнований и результаты факторного анализа (n=13)

Показатель	Статистическая оценка		Матрица компонентов				
	M	SD	1-я компонента, 41,3% дисперсии	2-я компонента, 23,2% дисперсии	3-я компонента, 13,9% дисперсии	4-я компонента, 9,4% дисперсии	5-я компонента, 7,6% дисперсии
Длина тела (см)	167,2	10,9	0,96	-0,07	0,08	0,03	-0,19
Масса тела (кг)	77,8	20,5	0,94	0,21	-0,21	0,04	-0,04
Результат в рывке (кг)	129,4	34,6	0,84	-0,48	-0,15	0,12	-0,11
Результат в рывке (очки)	165,6	30,9	0,46	-0,85	-0,15	0,13	-0,08
Максимальная скорость штанги в предварительном разгоне - V1 (м/с)	1,29	0,13	-0,09	0,66	-0,31	0,49	0,37
Уменьшение скорости штанги в 3 фазе - $\Delta V1$ (м/с)	0,06	0,08	0,51	0,02	0,30	0,38	0,69
Максимальная скорость штанги в финальном разгоне - Vmax (м/с)	1,94	0,09	0,08	0,25	0,23	-0,86	0,36
Высота в момент Vmax - H Vmax (м)	0,76	0,07	0,75	0,63	0,02	0,11	-0,07
Время до Vmax - t Vmax (с)	0,75	0,05	0,37	0,21	0,68	0,12	-0,37
Максимум высоты траектории штанги Hmax (м)	1,03	0,08	0,84	0,46	0,14	-0,19	-0,01
Высота в момент фиксации штанги Hfix (м)	0,89	0,09	0,80	0,26	-0,46	-0,27	0,05
Разность (Hmax - Hfix) (м)	0,15	0,06	-0,05	0,28	0,89	0,14	-0,05
Максимальная абсолютная мощность в финальном разгоне – Pabs (Вт)	3698,0	1120	0,87	-0,44	0,14	-0,05	0,16
Максимальная относительная мощность в финальном разгоне – Potn (Вт/кг)	48,1	9,9	0,05	-0,86	0,34	-0,06	0,31

относительная мощность движения штанги при выполнении финального разгона. Эти переменные и характеризуют уровень спортивно-технического мастерства. Они не связаны с весо-ростовыми показателями и определяются сократительными способностями мышц спортсменов, а также уровнем технического мастерства. Данный фактор можно назвать «Реализационная эффективность спортивно-технического мастерства». Такой фактор может непосредственно определяться степенью относительной гипертрофии быстрых мышечных волокон. Напрямую этот фактор можно оценить только с помощью мышечной биопсии.

3-й фактор нагружен в основном одной переменной. Это - разница между максимальной высотой вылета снаряда и его фиксации в подседе. Чем меньше эта разница, тем больший вес штанги может поднять спортсмен на высоту, достаточную для фиксации в подседе. Это является значимым критерием экономичности движения и реализационной эффективности техники. Данный элемент техники определяется точностью подседа спортсмена под штангу и ее фиксации. Этот фактор можно определить как «Эффективность техники подседа».

4-й фактор нагружен также единственной переменной, которая характеризует скорость вылета снаряда в фазе финального разгона. Скорость движения снаряда имеет тенденцию снижаться с повышением его веса и должна быть достаточной для его вылета на высоту, необходимую для выполнения фиксации штанги в самой нижней точке. Данный фактор можно характеризовать как «Реализационная эффективность скоростной компоненты движения». Чем меньше максимальная скорость вылета снаряда, тем выше реализационная эффективность двигательного действия.

5-й фактор нагружен также единственной переменной. Это - снижение скорости движения штанги в момент выполнения 3-й фазы или фазы амортизации. Чем ниже величина снижения скорости, тем выше эффективность техники выполнения рывка штанги. Потери скорости движения штанги в предварительных фазах не могут быть компенсированы в последующих фазах. Это снижает суммарную эффективность двигательного действия. Данный фактор можно назвать как «Эффективность техники выполнения тяги и подрыва».

Выводы:

1. Анализ полученных эмпирических данных позволил выявить внутригрупповые закономерности кинематических и динамических показателей движения штанги при выполнении рывка и выявить факторы, влияющие на эффективность двигательного действия. Результаты исследования показали, что наибольшее значение для результата в классическом рывке штанги имеет уровень проявления максимальной и относительной мощности в периоде «подрыва». Уровень проявления мощности зависит от нервно-мышечного, мышечного и биомеханического компонентов. Это важно учитывать при построении тренировочного процесса и выборе тренировочных средств и методов, направленных на развитие физических качеств, которые определяют мощность двигательного действия. Повышение уровня мощности движения

будет непосредственно оказывать влияние на темпы прироста спортивно-технических показателей в классическом рывке штанги.

2. Применение аппаратно-программного комплекса позволило получать в автоматизированном режиме объективную информацию о различных характеристиках соревновательных упражнений. Отклонения биомеханических показателей двигательного действия от модельных характеристик позволяет получить точные количественные данные о различных элементах соревновательного упражнения и в дальнейшем определить адресную поддержку процесса совершенствования спортивно-технического мастерства спортсменов с учетом их индивидуальных особенностей или ошибок в технике соревновательных упражнений. Объективный биомеханический анализ техники упражнений позволяет также принимать необходимые управленческие решения по индивидуальной коррекции в направленности тренировочного процесса, а также выбирать более обоснованные средства и методы тренировки спортсменов.

Литература

1 Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике: учебное пособие для тренеров. - М.: Физкультура и спорт, - 1986. - 272 с.

2 Шалманов А.А., Скотников В.Ф., Панин А.В. Кинематика и динамика движения штанги у тяжелоатлетов высокой квалификации в условиях соревнований // «Олимп», 2012. - № 2-3. - С. 27-31.

3 Saumann W. Biomechanical Research in to Weightlifting // World Weightlifting. – 1985. – № 4. – P. 36–37.

4 Komi P. V., Hakkinen K. Strength and power. Proceedings of the weightlifting symposium. Siofok, Hungary, 1989. – P. 159-175.

5 Hakkinen K., Kauhanen H., Kuoppala T.K. Neural, muscular and hormonal adaptations, changes in muscle strength and weightlifting results with respect to variations in training during one year follow-up period of Finnish elite weightlifters. World weightlifting, Scientific supplement, 3, 1987. - P. 2-5.

6 Hakkinen, K., Komi, P. V., Tesch, P. Effect of combined concentric and eccentric strength training and detraining on force-time, muscle fibre, and metabolic characteristic of leg extensor muscles. Scandinavian Journal of Sports Sciences. 3. 2. – 1981. - P. 50-58.

7 Янсен Петер ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: пер. с англ. - Мурманск: Издательство «Тулума», 2006. - 160 с.

8. Меньшиков В.В., Волков Н.И. Биохимия: учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.В. Меньшикова, Н.И. Волкова.- М.: Физкультура и спорт, 1986. - 384 с.

9. Физиология мышечной деятельности: учебник для институтов физкультуры / Под ред. Я.М.Коц.-М.: Физкультура и спорт, 1982.- 444 с.

10 Гурфинкель В.С., Левик Ю.С. Скелетная мышца: структура и функция,- М.: Наука, 1985. - 141 с.

Андапта

И. П. Сивохин, В. Ф. Скотников, С. К. Мустафин, Д. В. Якунин

Ауыр атлеттер жарыс жаттығуларының тиімділігін анықтайтын факторлар

Жұмыста ұсынылған зерттеу нәтижелерін пайдалана отырып биомеханикалық әдістері, қосылған факторларды қозғалыс ісшараларының тиімділігін анықтау. Классикалық серпіліс зілтемірді жарыс шарттары бойынша орындау, элиталық ауыр атлеттер.

Тірек сөздер: ауыр атлетика, классикалық серпіліс зілтемірі, факторлық талдау, биомеханикалық бақылау, элиталық ауыр атлеттер.

Annotation

I. P. Sivohin, V. F. Skotnikov, S. K. Mustafin, D. V. Yakunin

Factors determining the effectiveness of competition in the exercises of elite weightlifters

The results of studies using biochemical methods that identify the factors that determine the efficiency of the motor action, when the classic jerk the barbell in terms of competition with elite weightlifters.

Keywords. Weight lifting, the classic jerk the barbell, factor analysis, biomechanical control, elite weightlifters.

УДК796.853.262

Б. Н. Болдырев, кандидат педагогических наук, доцент КазАСТ;

Ж. А. Санауов, магистр педагогических наук, заслуженный тренер РК

Казахская академия спорта и туризма

ОЛИМПИЙСКИЕ АМБИЦИИ СПОРТИВНОГО КАРАТЭ

Аннотация. В статье обобщены литературно – тематические и научно-методические публикации, затрагивающие современные тенденции и проблемы международного олимпийского движения. Сделана попытка показать, что с учетом реалий современного состояния олимпизма, существует определенная необходимость пересмотра некоторых условий ротации видов спорта, входящих в официальную программу Игр. Исследования проводились в содружестве со специалистами Азиатской и Всемирной федераций каратэ-до.

Ключевые слова: олимпийская мотивация, спортивное каратэ, спортивно-соревновательная деятельность, национальные виды единоборств, додзе, бункай, ротация.

Введение. Наиболее существенным приоритетом современной спортивной науки по-прежнему остаётся изучение и решение проблем роста результатов в различных видах спорта, особенно, если они демонстрируются в соревнованиях высокого ранга, вплоть до Олимпийских игр [1]. Необходимо заметить, что олимпийская мотивация, особенно в XXI веке, приобрела значимую актуальность, став индикатором развития гражданского общества и международного имиджа государства. По этим причинам развитие массовой физической культуры, а также спорта высших достижений в Республике Казахстан является важным приоритетом внутренней и внешней политики, оказывая, кроме всего прочего, воспитательное воздействие не только на отдельно взятую личность, но и на общество в целом [2].

Кроме того, актуальность исследования предопределена, с одной стороны возросшей потребностью, с другой – существенной необходимостью использования достаточно широких потенциальных возможностей спортивных

соревнований, входящих в олимпийскую программу, в которую последние 50 лет активно стремится попасть и каратэ-до. К сожалению, осуществить это пока не удастся.

Цель исследования – повышение уровня менеджмента соревнований по спортивному каратэ в РК, вплоть до их полного соответствия требованиям Международного Олимпийского Комитета (МОК) и, соответственно, Всемирной федерации (WKF) по этому виду спорта.

Задачи исследования:

1. Презентовать общие характеристики и дать объективную оценку менеджменту соревнований по каратэ-до на примере многолетней спортивно-соревновательной деятельности сборной команды РК по данному виду спорта (WKF).

2. Увязать необходимость высокого качества менеджмента судейства соревнований с решением задач по вхождению спортивного каратэ в программу Олимпийских игр.

3. Выявить современное состояние дел и перспективы развития судейства и менеджмента проведения соревнований по спортивному каратэ в соответствии с требованиями олимпийской программы.

Методы исследования: обобщение литературных и иных источников, методы экспертных оценок, интервьюирование, анкетирование, тестирование, анализ полученных данных, вытекающий из совокупности выявленных факторов и закономерностей.

Методологической основой исследования послужили принципы объективности и системности научного познания, а также структурно-системный подход к научной деятельности при изучении различных проблем менеджмента спортивных соревнований по каратэ-до (WKF).

История спортивного каратэ.

Хотя у спортивного каратэ, как древнего боевого искусства, довольно туманное, покрытое пылью веков прошлое, настоящее и будущее его ясно, прекрасно и перспективно.

Кроме всего прочего, закрытость каратэ в прошлом была связана с тем, что только в XX веке мастера окинава-тэ решили впервые сбросить вуаль таинственности со своего боевого искусства. Это явилось первым шагом на пути к созданию спортивного каратэ и, соответственно, появлением возможности претендовать на участие в Олимпийских играх. Начало было положено мастером Гичин Фунакоши в 1917 году в Токио. С этого, собственно говоря, начинается развитие каратэ в Японии, где тогда пользовалось популярностью в основном джиу-джитцу.

Если Гичина Фунакоши считать отцом современного спортивного каратэ, то уместно упомянуть и о других известных инструкторах с острова Окинавы – Кенва Мабуни и Мияги Четжуне. С ними связано становление, развитие и появление следующих основных современных стилей каратэ:

- стиль шотокан (созданный Фунакоши), легкий и низкий, он был особенно популярен на востоке Японии;

- стиль шиторю (созданный Мабуни), более тяжеловесный и высокий,

популярный в основном на западе Японии;

- стиль годзюрю (созданный Мияги) с мелкими, но быстрыми перемещениями, наиболее близкий к древнему стилю окинава-тэ (распространен большей частью на западе Японии).

После второй мировой войны к ним прибавился и четвертый стиль, называемый вадорю (создатель - Хиронори Оцука).

В 1957 году, в годовщину смерти Фунакоши, его ученик Оцука провел с участием арбитров по разработанным ранее правилам первые спортивные соревнования по каратэ, ставшими позднее традиционным первенством среди студентов Японии. После того, как древнему боевому искусству была наконец делегирована спортивно-соревновательная функция, наиболее распространенными стилями в Европе стали шотокан и вадорю.

Созданная в 1964 году, по предложению французских спортсменов Европейская ассоциация каратэ, провела тогда же первый континентальный чемпионат.

В том же 1964 году, накануне проведения в Токио летних Олимпийских игр представители ряда спортивных ассоциаций Японии предложили провести показательные выступления каратистов в Центре боевых искусств. Это помогло многим, ранее конкурирующим ассоциациям каратэ, объединиться. Так возникла Всеяпонская Федерация каратэ-до, вобравшая в себя адептов большинства существующих и поныне стилей и школ. Сложившаяся ситуация, а также требования МОК привели тем не менее к необходимости создания единых правил судейства спортивных соревнований по каратэ-до.

Начиная с 60-х годов прошлого века, когда сведения о каратэ-до наконец достигли всех континентов, у этого вида спорта появились миллионы поклонников во всем мире. В большинстве стран были образованы национальные федерации спортивного каратэ. В 1968 году была создана Всеевропейская Федерация каратэ-до, в 1969 году - Международный союз организаций каратэ-до (WUKO), а в 1970 году был проведен первый чемпионат мира по каратэ-до (WKF).

Современная мировая оргструктура каратэ-до.

Деятельность WKF нацелена на динамичное, поступательное развитие каратэ. Поэтому в каждом комитете федерации тщательно изучают тот или иной вопрос, проводят глубокий анализ, выносят информацию на широкое обсуждение и только затем принимают решение. По такой же схеме проводится работа по глобальному реформированию правил соревнований. Во всех странах были проведены семинары для судей и кандидатов на эти должности. За успешным проведением соревнований по обновленным единым правилам стоит огромная работа представителей судейского корпуса WKF. И все это более 50-ти лет делается для того, чтобы сделать каратэ-до олимпийским видом спорта.

К 2015 году в Международную федерацию каратэ-до (WKF) вошло уже 188 национальных федераций различных стран. В мире мало видов спорта, которые имели бы подобное географическое представительство и активно поддерживалось бы столь большим числом стран (рисунок 1).

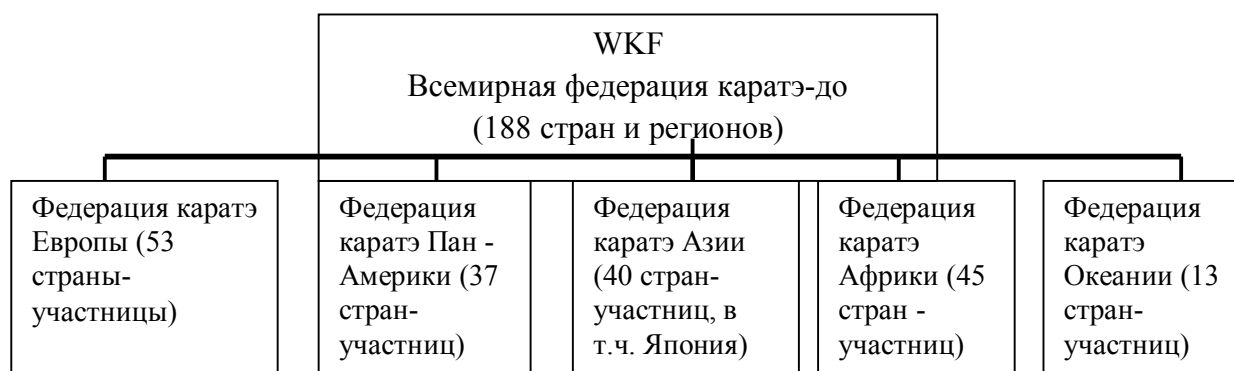


Рисунок 1 – Современная организационная структура WKF

Модификация правил соревнований.

Многие, многие годы адепты каратэ-до активно стремятся пробиться в число олимпийских видов спорта. Однако все их усилия остаются тщетными. В ходе проведенных исследований мы попытались выявить хотя бы основные причины этого. Оказалось, что для привлечения больше зрителей, поддержки средств массовой информации и, соответственно, болельщиков, необходимо сделать соревнования более яркими и интересными. Это предполагает существенные изменения в правилах соревнований [3]. К примеру, прежде нередко возникали моменты, когда сложно было понять, почему победу присуждают одному спортсмену, когда более убедительно проводил поединок другой? Или, почему боковые судьи фиксируют проведение приема, поднимая флажки, а основной судья этого не учитывает и принимает иное решение? Такое повсеместное разночтение правил приводило к недоверию. Чтобы внести ясность в этом вопросе, ввели систему большинства голосов судей.

Современные олимпийские реалии требуют сильного, яркого каратэ. Но ранее порой побеждали недостаточно подготовленные спортсмены. Происходило это потому, что за нарушения, допущенные одним спортсменом, очки давались другому. Эксперты Всемирной федерации каратэ сделали анализ соревнований прошлых лет и выяснили, что 2/3 побед присуждались по очкам, полученным в результате нарушений правил противником. Подобное завершение поединков с позиции зрителей выглядит малоинтересным, да и с точки зрения спортсменов участие в поединках, где более сильный каратист может проиграть из-за тривиальных ошибок, зачастую теряло смысл. Получилось, что демонстрация сильного вадза не гарантировало победы. В данном вопросе правила изменились следующим образом: теперь очки даются только за вадза. Нарушителям правил объявляют предупреждения – кейкоку, хансоку чюи, но очки сопернику не добавляют. При повторном грубом нарушении объявляются хансоку или сикаку (дисквалификация), по которому признается поражение.

Кроме того, столетиями в додзе присутствовал авторитет сэнсэя (тренера), который даже официальных соревнованиях пытался определять, какие действия на татами правильные, а какие нет. В современном спортивном каратэ

подобное неприемлемо. Здесь все контролируется и управляется установленными правилами, вне зависимости от мнения того или иного сэнсэя. Но даже в последнее время тренеры протестуют, основываясь на традициях того или другого додзэ.

Главный судья Азиатской федерации каратэ-до Патрик Лим Че Джин неоднократно заявлял: «Судья тоже человек, поэтому в судействе не избежать человеческого фактора. В подобных случаях важно обоснованно сформулировать несогласие и опротестовать решение судей, ведь в любом виде спорта недопустимо продолжать соревнования с судейской ошибкой.

Поэтому верно и обоснованно сформулированный протест, основанный на действующих правилах, а не на субъективной интерпретации тренера, позволит эффективно и справедливо решить спорные моменты» [4].

В ходе исследования невозможно было не обратить внимание на большой вклад Казахстанских специалистов в решение вышеназванных проблем. В мире единоборств в настоящее время продолжается внедрение опробованной на соревнованиях WKF процедуры видеоповторов. Данная компьютерная программа создана нашими земляками. Благодаря этому на чемпионатах Азии протесты тренеров сведены практически к нулю. Ими же была модернизирована электронная система жеребьевки (выбора судей на поединок) исключительно с помощью компьютера.

Казахстанские специалисты постоянно стремятся к популяризации имиджа спортивного каратэ. На заседании Исполкома АКФ в августе 2014 года в Малайзии темой обсуждения стала инициатива представителя Казахстана Сарсенбая Абдуллаева, вице-президента АКФ, по учреждению официальных наград федерации. Разработанные казахстанскими дизайнерами медали (золотой и серебряной степеней) получили одобрение и были утверждены Исполкомом АКФ в качестве официальных (рисунок 2).

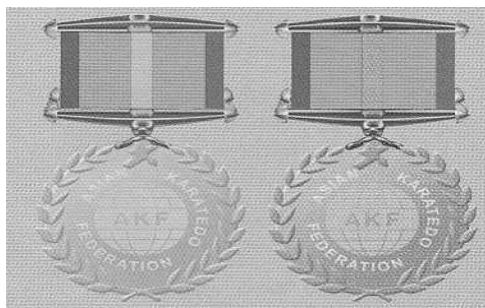


Рисунок 2 - Золотая и серебряная награды АКФ

В соответствии с положением официальные награды АКФ будут вручаться тем, кто внес наиболее существенный вклад в развитие каратэ-до в Азии и в мире. На эти почетные регалии могут претендовать спортсмены, тренеры, спортивные судьи, функционеры, ну и, конечно, ученые, исследующие актуальные проблемы теории и методики каратэ-до.

Тогда же, в рамках заседания Исполкома, состоялась презентация нового англоязычного журнала «AKF magazine». Основанный в Казахстане журнал, по

решению Исполкома, был объявлен официальным печатным органом Азиатской федерации. Следует заметить, что русскоязычная версия этого издания уже несколько лет выходит в Казахстане, способствуя дальнейшей популяризации спортивного каратэ. Эти и многие другие инициативы представителей Казахстана вносят существенный вклад в дело обретения спортивным каратэ олимпийского статуса [5].

Нами были обобщены педагогические наблюдения по имеющейся в настоящее время проблеме, связанной с переходом к судейству соревнований по новым правилам. Следует заметить, что указанные исследования начали проводиться еще в 2011 году. Были опрошены 57 судей из многих стран мира различной, в том числе международной квалификации.

Всем им задавался один и тот же вопрос: «Какие проблемы лично Вы испытываете при переходе на новые правила WKF в проведении судейства соревнований по спортивному каратэ?» Полученные ответы были систематизированы, проанализированы статически обработаны. Были получены следующие результаты (таблица 1).

Таблица 1 – Обобщенные результаты опроса спортивных судей

№	Ответ	Результат (%)
1	Необходимость овладения новыми практическими навыками судейства	25
2	Сложность теоретического изучения	14
3	Большой объем новых знаний	14
4	Повышенные требования к обучению	12
5	Отсутствие материальных возможностей	10
6	Неуверенность в собственных знаниях	8
7	Желание завершить судейскую карьеру	7
8	Замедленная реакция в силу возраста	6
9	Недостаточная физическая выносливость	4

Таким образом, становится очевидным, что необходимость перемен не всегда оценивается положительно, причем зачастую в силу каких-либо сугубо личных мотивов.

В то же время, аналогичный опрос, проведенный нами практически в те же сроки - с 2011 по 2015 годы, не только среди спортивных арбитров, но и спортсменов, тренеров, спортивных функционеров и адептов каратэ показал несколько иные результаты. Следует перечислить контингент участников второго опроса.

- | | |
|---------------------------|-----------|
| 1. Спортсмены | - 132 чел |
| 2. Тренеры | - 19 чел |
| 3. Судьи | - 57 чел |
| 4. Спортивные функционеры | - 15 чел |
| 5. Адепты каратэ | - 43 чел |
| Всего | - 266 чел |

Если представить полученные данные в диаграмме то она будет выглядеть следующим образом (рисунок 3).

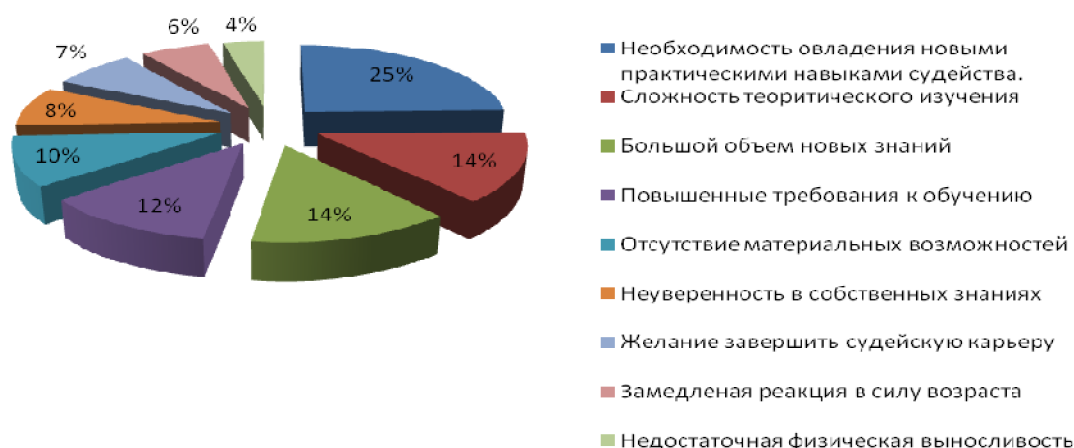


Рисунок 3 – Диаграмма разброса данных по итогам опроса спортивных судей

Всем респондентам был задан следующий вопрос: «Хотите ли Вы, чтобы спортивное каратэ находилось в программе Олимпийских игр?»

В результате обработки ответов были получены следующие результаты (таблица 2).

Таблица 2 – Обобщенные данные опроса целесообразности включения спортивного каратэ в программу Олимпийских игр

№	Респонденты	Результат (%)	
		За	Против
1	Спортсмены	98	2
2	Тренеры	93	7
3	Судьи	71	29
4	Спортивны функционеры	52	48
5	Адепты каратэ	100	-

На наш взгляд, полученные результаты свидетельствуют:

- об имеющемся разбросе в мнениях у различных категорий опрашиваемых;
- о необходимости совершенствования соревновательного имиджа спортивного каратэ, в особенности, на международной арене;
- о том, что большинство все же за необходимость включая каратэ-до в Олимпиады.

Вышеизложенное доказывает, что помимо всего прочего, научно-методические и любые иные исследования в данном направлении вполне перспективны и заслуживают внимания.

Выводы:

1. Менеджмент спортивных соревнований в плане их соответствия олимпийским требованиям необходимо осуществлять в соответствии с научно-обоснованными принципами и рекомендациями, на основе имеющихся

апробированных методов, средств, правил, в строгом соответствии с имеющимися законодательными и нормативно-правовыми актами и официальными правилами.

2. При проведении соревнований по каратэ-до (WKF) спортивным судьям следует учитывать их большую воспитательную роль, оздоровительные возможности и прикладной характер.

3. Менеджмент судейством спортивного соревнования, по каратэ – до (WKF), как востребованного многомиллионной аудиторией захватывающего зрелища, имеет большое влияние на всех его участников – от спортсменов до зрителей.

4. Объективность результатов (а она возможна только при высоком менеджменте судейства) крупномасштабных международных и национальных мероприятий приобретает особую актуальность, становится на современном этапе важным фактором развития гражданского общества в любом государстве.

5. Имеющийся практический опыт проведения спортивных мероприятий, мировая практика убеждают, что до настоящего времени существуют недостатки обеспечения методологической базы менеджмента судейства спортивных соревнований по каратэ-до (WKF).

Литература

1 Орехов Л. И., Спиридонов Е. А. Характеристика структуры поединка в смешанном виде единоборств панкратион // Теория и методика физической культуры. - 2004. - №1. - 113 с.

2 Сукиев М. И. Занятия боевыми искусствами в рамках корпоративного спорта // Теория и методика физической культуры. - 2007. - №2. - С. 66-69.

3 Горанько М. И., Хаустов С. И. Игры XXIX Олимпиады-2008 завершены. Олимпийскую эстафету принял Лондон-2012 // Теория и методика физической культуры. - 2008. - №2. - С. 5-11.

4 Лим П. В спортивном каратэ такое неприемливо // JKF, март 2013.- С.19.

5 Горанько М. И. Спорт в азиатском регионе на подъеме! (Итоги XVI летних Азиатских игр, Гуанчжоу-2010) // Теория и методика физической культуры. - 2011. - №1. - С. 12-16

Андапта

Б. Н. Болдырев, Ж. А. Санауов

Спорттық каратэнің олимпиадалық шыңы

Мақалада әдеби тематикалық және ғылыми – әдістемелік басылымдар, яғни қазіргі беталыстар мен халықаралық олимпиада қозғалыстары мәселелерін қарастырады. Көрсетілу әрекеті болған, Олимпиадалық нақты тіркелген қазіргі жағдайы, спорт түрлерінің Олимпиада ойыны бағдарламасына арнайы енетін ротациялық шарттарын қайта қараудың шұғыл қажеттілігі бар.

Тірек сөздер: Олимпиадалық мотивация, спорттық каратэ, спорттық- жарыстық әрекет, жекпе-жектің ұлттық түрлері, додзэ, бункай.

Annotation

B. N. Boldyrev, Zh. A. Sanauov

Olympic ambitions sport to karate

In the article generalized literary are thematic and scientifically-methodical publications affecting modern tendencies and problems of international olympic motion. Given it a shoot to show that taking into account realities of the modern state of olympis, there is an insistent necessity of revision of terms of rotary press of types of sport, Games included in the official program.

Keywords: olympic motivation, sport қаратэ, sport-competition activity, national types of single combats, dodze, bunkay.

УДК 796.01: 577.01; 796.015:642

С. Т. Маженов, кандидат биологических наук; **Х. А. Бараев**, доцент;
С. Ж. Сапиев; Е. Б. Нурышов; К. М. Карменов
Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

ТРЕНАЖЕРНОЕ УСТРОЙСТВО КАК СРЕДСТВО КОНТРОЛЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ

Аннотация. Четыре боксёра (2 КМС и 2 МС в возрасте 18-23 года) разной весовой категории выполнили специальные тестовые нагрузки на тренажёре «КИКТЕСТ-100» в режиме – три трёхминутные нагрузки с минутным интервалом отдыха между ними. В течение нагрузок и пауз между ними, а также в течение 5-минутного периода восстановления после теста регистрировался пульс (HR), определялась концентрация лактата в крови (HL). Показано, что специальные физические нагрузки боксёров сопровождалась весьма серьёзным напряжением функциональных систем (HR 191-202 уд·мин⁻¹, HL 10,5-13,8 ммоль·л⁻¹). Подтверждена зависимость количества и качества ударов от весовой категории спортсмена и его специальной тренированности, определены индивидуальные особенности распределения сил у спортсменов во время выполнения специальных упражнений.

Ключевые слова: тренажёр, контроль подготовки, специальная физическая работоспособность, углубленное комплексное обследование.

Техническое мастерство – один из наиболее важных факторов специальной подготовки спортсмена. Знания спортсмена и тренера о составных компонентах технического мастерства являются залогом их успешной деятельности. На современном этапе в учебно-тренировочном процессе подготовки боксеров в значительной мере сдерживается использование тренажёрных устройств объективной регистрации количественных и качественных характеристик составных компонентов техники спортивных движений. В связи с этим не обеспечивается принцип срочной информации о формировании движений, их результативности и эффективности [1]. Данное направление в подготовке боксеров не развивается из-за ограниченной доступности тренажёров вследствие того, что их разработка и конструирование довольно дорогостоящи. Кроме того при внедрении тренажёров в учебно-тренировочный процесс СДЮШОР, ШВСМ, сборных команд требуется специальная подготовка пользователей. Поэтому проводимое исследование с

применением тренажерных устройств, как средства контроля формирования высокого уровня технической подготовленности боксеров, можно считать актуальным и практически значимым.

Методы и организация исследования. Настоящее исследование было проведено в рамках совместной научно-исследовательской работы НИИ спорта с кафедрой бокса и тяжёлой атлетики Казахской академии спорта и туризма с целью освоения методики работы на тренажёре «КИКТЕСТ-100» (РЕЙ-СПОРТ-ЭЛЕКТРО, Россия), разработанного в лаборатории электронного спортивно-технического оборудования. Перед работой на тренажёре четыре боксёра (2 КМС и 2 МС в возрасте 18-23 года) сборной команды Алматинской области разной весовой категории прошли углубленное комплексное обследование (УКО). Состав тела (импеданс метрия) определялся с помощью электронных весов (Tanita, Japan). Жизненная ёмкость легких (ЖЕЛ) измерялась на волюмоспирометре (Россия). Максимальные возможности респираторного аппарата оценивали по результатам теста МВЛ (максимальная вентиляция лёгких), при котором спортсмены в течение фиксированного промежутка времени (30 секунд) выполняли произвольное максимально форсированное дыхание (с максимальной частотой и предельной глубиной). Для определения уровня общей физической работоспособности при ЧСС 170 уд·мин⁻¹ (PWC₁₇₀) и максимальных аэробных возможностей ($\dot{V} O_{2max}$) спортсмены выполняли последовательно три тестовые нагрузки на Ergoracer GT (Kettler, Germany). Первые две нагрузки продолжительностью пять минут были равномерные, аэробная мощность которых составляла 30 и 75 % $\dot{V} O_{2max}$. Третья нагрузка была ступенчато-возрастающая до отказа. Интервалы отдыха между нагрузками составляли три, и пять минут соответственно [2]. Частота сердечных сокращений регистрировалась электрокардиографом АТ-101 (Schiller, Switzerland). Минутный объём дыхания, и потребление кислорода определялись методом Дугласа-Холдена.

Специальные тестовые нагрузки на тренажёре «КИКТЕСТ-100» спортсмены выполнили в режиме – три трёхминутные нагрузки с минутным интервалом отдыха между ними. В течение нагрузок и пауз между ними, а также в течение 5-минутного периода восстановления после теста регистрировался пульсардиотестером (Polar RS100 BLK, Finland), определялась концентрация лактата в крови лактометром (Roche Diagnostics, Germany).

Принцип работы тренажёра: преобразование ударного импульса в эквивалентный электрический сигнал с последующей его обработкой и отображением результата на цифровом табло. *Основные характеристики:* количество фиксируемых ударов; суммарная энергия ударов, Дж; суммарная сила ударов, кг. *Область применения тренажёра:* постановка техники ударов и серий ударов; количественный и качественный контроль за чётким, технически рациональным выполнением различных ударов; тренировка ударной выносливости спортсмена с целью увеличения максимальной степени физической нагрузки; оценка ударно-силовых качеств спортсмена; тестирование с целью выявления степени готовности к соревнованиям;

дифференциация различных видов ударов по степени поражающей способности индивидуально для каждого спортсмена; выбор индивидуального «спектра» ударов; выработка и оценка эффективности различных методик, направленных на увеличение ударно-силовых качеств и степени выносливости спортсмена; исследование влияния различных факторов на ударно-силовые качества спортсмена; индивидуальная работа с целью контроля тренировочного процесса.

Результаты исследования и их обсуждение. По результатам комплексной оценки общей физической работоспособности (PWC_{170}), максимальных возможностей респираторного аппарата (МВЛ) и максимальных аэробных возможностей ($\dot{V} O_{2max}$) группа боксёров была однородной (таблица 1). Несколько сниженные относительные величины наблюдаемых показателей у спортсмена-тяжеловеса Т. А. в абсолютном выражении оцениваются как нормальные [2].

Таблица 1 – Показатели физического развития и функциональных возможностей боксёров разной весовой категории

Показатели	Модель***	Спортсмен			
		Б.М.	Е.Е.	Р.Ш.	Т.А.
Масса тела, кг	72,5	52,1	68,7	80,4	97,7
Рост, см	178	166	174	182	195
МРИ*, $г \cdot см^{-1}$	406	313	395	441	500
ЖЕЛ, мл	6600	3400	4800	6200	5600
ЖИ**, $мл \cdot кг^{-1}$	91	65	70	77	57
PWC_{170} , $Вт \cdot кг^{-1} \cdot мин^{-1}$	5,33	3,03	3,51	3,38	2,70
$\dot{V} O_{2max}$, $мл \cdot кг^{-1} \cdot мин^{-1}$	71,9	59,1	61,0	60,3	47,3
МВЛ, $л \cdot кг^{-1} \cdot мин^{-1}$	3,46	2,95	3,45	2,44	1,88
Примечание: * – массо-ростовой индекс; ** – жизненный индекс; *** – данные чемпиона летних XXX Олимпийских игр Серика Сапиева.					

Во время выполнения первой 3-минутной специальной физической нагрузки функциональная адаптация у спортсменов сопровождалась повышением концентрации лактата в крови до $5,9-9,9$ ммоль·л⁻¹. При этом пульс соответствовал $171-179$ уд·мин⁻¹, который за минутную паузу отдыха восстановился на 19-36 %. Во время выполнения второй специальной нагрузки концентрация лактата в крови у спортсменов повысилась до $5,8-10,5$ ммоль·л⁻¹, пульс соответствовал $181-190$ уд·мин⁻¹, который за минутную паузу отдыха восстановился на 21-35 %. Во время выполнения третьей специальной нагрузки концентрация лактата в крови у спортсменов повысилась до $10,5-13,8$ ммоль·л⁻¹, пульс соответствовал $191-202$ уд·мин⁻¹. Таким образом, специальные физические нагрузки боксёров сопровождалась весьма серьёзным напряжением функциональных систем. Необходимо заметить, что во время выполнения ступенчато-возрастающей нагрузки до отказа на велоэргометре у боксёров

концентрация лактата в крови повысилась до 12,7-14,4 ммоль·л⁻¹, максимальный пульс соответствовал 185-192 уд·мин⁻¹.

Удар является важнейшим компонентом техники современного бокса, главным и единственным средством достижения победы. При нанесении удара необходима рациональная координация движений, чтобы направление движения бьющей руки и массы тела наносящего удар боксера рационально совпадали. Чем больше масса тела используется при нанесении удара и чем больше скорость движения данной массы в нужном направлении, тем больше сила удара. В соответствии с этим полученные данные указывают на прямую зависимость между массой тела спортсмена и техническими характеристиками наносимых им ударов. Не рациональной можно назвать только технику выполнения ударов спортсмена Р. Ш. с массой тела 80,4 кг. Технические характеристики наносимых им ударов были ниже, чем у спортсмена Е. Е. с массой тела 68,7 кг (таблица 2). Определены индивидуальные особенности распределения сил у спортсменов во время выполнения специальных упражнений. Так, если спортсмены Б. М. и Р. Ш. от упражнения к упражнению наращивали количество и мощность ударов, то спортсмены Е. Е. и Т. А. самую напряженную работу выполнили во время первой нагрузки (таблица 2).

Таблица 2 – Техническая характеристика ударов, наносимых во время выполнения 1, 2 и 3 специальной физической нагрузки на электронном боксёрском мешке «КИКТЕСТ-100» у боксёров разной весовой категории

Спортсмен	Масса тела, кг	Специальная нагрузка	Количество ударов	Суммарная энергия, Дж	Суммарная сила, кг
Б. М.	52,1	1	68	428	4328
		2	78	506	5674
		3	85	690	8319
Е. Е.	68,7	1	125	1532	19064
		2	124	1248	11245
		3	125	1276	16716
Р. Ш.	80,4	1	83	688	8313
		2	90	833	1057
		3	118	1185	1398
Т. А.	97,7	1	176	3216	37706
		2	122	1888	20947
		3	141	2564	24864

Ориентация тренера на наиболее значимые особенности спортсмена способствует индивидуализации тренировочного процесса и успешной реализации личностного потенциала в соревновательной деятельности [3, 4].

Таким образом, в совершенствовании педагогического процесса подготовки боксёров важное значение приобретает возможность использования средств тренировки, упражнений, которые по структуре и характеру

выполнения соответствуют основным соревновательным движениям. С помощью тренажёра «КИКТЕСТ-100» подтверждена зависимость количества и качества ударов от весовой категории спортсмена и его специальной тренированности; определены индивидуальные особенности распределения сил у спортсменов во время выполнения специальных упражнений; произведён физиологический и биохимический контроль адаптации боксёров к специальным физическим нагрузкам, который практически невозможно провести в условиях боя на ринге. Освоение и эффективное использование современных методов контроля и оптимизации тренировочного процесса поможет успешно решать задачи подготовки спортсменов, способных достойно защищать спортивную честь страны на крупнейших международных соревнованиях.

Литература

- 1 Кличко В. В., Савчин М. П. Система тестов для оценки уровня тренированности у боксёров высокой квалификации // Наука в олимпийском спорте, 2000. – № 2. – С. 23-30.
- 2 Иванов А. С., Сухов С. В. Комплексный контроль в системе подготовки спортсменов (медико-биологические аспекты). – Алматы, 2004. – 144 с.
- 3 Бараев Х. А., Садукасов Д. Г., Асанов А. Б. Комплексная научно-методическая работа по подготовке боксёров высокой квалификации // Теория и методика физической культуры, 2010. – № 1. – С. 168-172.
- 4 Бараев Х. А., Садукасов Д. Г., Ибрагимов А. Е., Карменов К. М. Технологии индивидуализации тренировочного процесса боксёров высокой квалификации // Теория и методика физической культуры, 2014. – № 2. – С. 74-81.

Аңдатпа

С. Т. Маженов, Х. А. Бараев, С. Ж. Сапиев, Е. Б. Нурышов, К. М. Карменов

Жаттықтыру құрылғысы боксшылардың арнайы дайындығын бақылау құралы ретінде

Әртүрлі салмақ категориясындағы 4 боксшы (18-23 жас аралындағы 2 СШК және 2 СШ) «КИКТЕСТ-100» жаттықтыру құрылғысында аралығы минут болатын демалу кезінде және үш рет үш минуттік жүктеме режимінде арнайы тесттік жүктемелерді орындады. Жүктеме мен үзіліс кезі аралығында, сонымен қатар, тесттен кейін 5 минуттік қайта қалпына келу кезінде тамыр соғысы (HR) тіркеліп, қандағы лактат шоғыры (HL) анықталды. Көрсеткендей, арнайы дене жүктемелері боксшыларда қызмет жүйесінің айтарлықтай шынайы көрсеткіштерімен анықталды (HR 191-202 уд·мин⁻¹, HL 10,5-13,8 ммоль·л⁻¹). Тамыр соғысы сапасы мен санының тәуелділігі спортшының салмақ категориясына және оның арнайы жаттығуына байланысты екені дәлелденіп, арнайы жаттығуларды орындау кезінде спортшылардың күш бөлуінде тұлғалық ерекшеліктері анықталды.

Түйін сөздер: жаттықтыру құрылғысы, дайындықты бақылау, арнайы дене күшінің жұмысқа қабілеттілігі, тереңдетілген кешенді тексерулер.

Annotation

S. T. Mazhenov, H. A. Barayev, S. Zh. Sapiyev, E. B. Nuryshov, K. M. Karmenov

Training device as a control of the special training of boxers

Four boxers (2 CMS and 2MS at the age of 18-23 years) different weight categories performed special test load simulator "KIKTEST-100" mode - three three-minute rest interval load between minute. During loading and pauses between them, as well as over a 5 minute period of recovery after the test pulse was detected (HR), determined by the concentration of lactate in blood (HL). It is shown that a special exercise boxers were accompanied by a very serious strain of

functional systems (HR 191-202 beats·min⁻¹, HL 10,5-13,8 mmol·l⁻¹). Confirmed dependence of quantity and quality impacts of the weight class sportsmen and a special fitness, identified the individual characteristics of the distribution of power in sportsmen during specific exercises.

Keywords: simulator, control the preparation, the special physical performance, in-depth examination of the complex.

УДК [796.342+796. 344+386]:004

У. С. Аманжолов¹, доцент КазНТУ;
П. А. Дельвер², кандидат педагогических наук, профессор;
П. Р. Рамазанов¹, магистр
Казахский Национальный технический университет¹,
Казахская академия спорта и туризма²

ИНФОРМАЦИОННАЯ МОДЕЛЬ «РАСЧЕТ РЕЙТИНГА СПОРТСМЕНОВ И ТРЕНЕРОВ КАЗАХСТАНА»

Аннотация. Разрабатывая сайт для спортсменов и людей, интересующихся спортом, была построена модель расчета рейтинга спортсменов и тренеров РК. Разработана база данных, включающая сведения о проведенных соревнованиях, информацию о наших ведущих спортсменах и их тренерах, включая исторические сведения о выступлениях казахстанцев во всех видах спорта.

Ключевые слова: казахстанский спорт, спортсмены, тренеры, виды спорта, соревнования, рейтинг.

Оперативный расчет рейтинга спортсменов, необходимый для объективной оценки результатов деятельности лучших спортсменов и тренеров по итогам года, представляется своевременным для всех видов спорта. Данная модель может быть использована для анализа всей сферы спортивной деятельности казахстанских спортсменов, охватывая период с начала прошлого века до сегодняшних дней.

Разработана база данных казахстанской системы «Спорт в Казахстане», построена модель расчета рейтинга спортсменов и тренеров (рисунок 1).

По итогам года в нашей стране, как впрочем, и в других странах, объявляются десятки лучших спортсменов по принципу голосования спортивных журналистов ведущих СМИ и мнения спортивных руководителей. Такое ранжирование недостаточно объективно отражает действительность, поскольку при этом не хватает количественных критериев. Эта, в известном смысле «неопределенность», основанная на субъективном подходе оценки тех, кто представляет нашу страну на мировых спортивных аренах, вызывает неудовлетворенность спортивной общественности, да и самих спортсменов и их тренеров. Понятно, что ранжирование формирует в народе героев наших дней. Это очень важно для воспитания молодежи и стимулирует заниматься

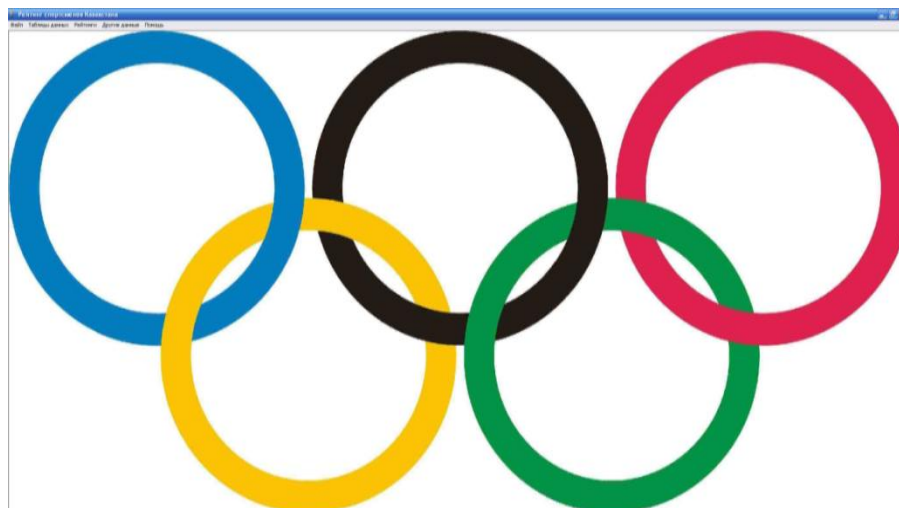


Рисунок 1 - Основное меню программы

спортом. К тому же, за этими оценками следуют и различные поощрения от руководства.

Целью нашего исследования стала разработка модели ранжирования участников спортивного процесса, в которой итоговые результаты имеют формализованный характер, т.е. могли быть сравнимы между собой по численному признаку. В качестве составных критериев могут быть:

1. Спортсменам и тренерам - суммарный балл за лучшие результаты выступления на крупных соревнованиях в рассматриваемый временной период.
2. Спортивные звания спортсменов и квалификация тренеров.
3. Полученные Правительственные награды.
4. Общественная деятельность за рамками спортивных мероприятий.
5. Средневзвешенная суммарная оценка спортивных обозревателей ведущих СМИ.
6. Нарушения и негативные отзывы в спортивной и общественной жизни.

Построение информационной модели, описывающей процесс анализа соревновательной деятельности, и создание баз данных с построением web-портала в Интернете позволят правильнее координировать работу спортивных комитетов, федераций, клубов, тренеров и спортсменов. Важным моментом при этом является прозрачность расчетов.

Задачи исследования.

1. Разработать модель расчета рейтинга спортсменов и тренеров по каждому виду спорта в отдельности и общего рейтинга по всем видам.
2. Включить в модель расчета рейтинга спортсменов и тренеров характеризующие их показатели внешних источников (присвоенные звания, правительственные награды, общественная деятельность, оценка СМИ, нарушения и др.)
3. Разработать базу данных, включающую сведения о проведенных соревнованиях, информацию о деятельности спортсменов, тренеров и судей.
4. Организовать систему сбора, хранения и обработки информации о соревнованиях (включая соревнования прошлых лет с расчетом рейтингов).

5. Организовать систему сбора, хранения и обработки информации о спортсменах и тренерах.

6. Создать собственную страницу в Интернете для руководящих работников, спортсменов, тренеров, судей, и просто любителей спорта.

Методы исследования. Для решения поставленных задач были использованы: компьютерное программное обеспечение Microsoft Office для генерации отчетной информации; Borland Delphi 7 - для разработки программной оболочки с целью работы с базой данных; СУБД MySQL - для хранения информации; PHP и JavaScript - для организации web-сервиса. Также проведен анализ специальной литературы и изучены протоколы соревнований.

Новизна исследования заключается в том, что необходимая информация о казахстанских спортсменах и тренерах и их прежних и последних достижениях станет общедоступной для всех, кто интересуется какими-либо видами спорта.

Основные разделы и работа нашей программы представлены в «АИМРСИТ» (Автоматизированная информационная модель «Рейтинг спортсменов и тренеров РК»), на рисунках 2, 3, 4, 5, 6, 7).

Название	Очки
Чемпион Олимпийских игр	100
Серебряный призер Олимпийских игр	80
Бронзовый призер Олимпийских игр	60
Участник Олимпийских игр (в десятке сильнейших)	30
Участник Олимпийских игр	15
Победитель чемпионата Мира	80
Серебряный призер чемпионата Мира	60
Бронзовый призер чемпионата Мира	50
Участник чемпионата Мира (в десятке сильнейших)	20
Участник чемпионата Мира	10
Победитель чемпионата СССР	50
Серебряный призер чемпионата СССР	40
Бронзовый призер чемпионата СССР	35
Участник чемпионата СССР (в десятке сильнейших)	15
Участник чемпионата СССР	5
Победитель чемпионата Азии	50
Серебряный призер чемпионата Азии	40
Бронзовый призер чемпионата Азии	35
Участник чемпионата Азии (в десятке сильнейших)	15
Победитель кубка Мира	50
Серебряный призер кубка Мира	40
Бронзовый призер кубка Мира	35
Участник кубка Мира (в десятке сильнейших)	15
Участник кубка Мира	5
Победитель чемпионата РК	30
Серебряный призер чемпионата РК	10
Бронзовый призер чемпионата РК	5
Чемпион Всемирной Универсиады	50
Серебряный призер Всемирной Универсиады	40

Рисунок 2 – Очки, начисляемые спортсменам и тренерам за их результаты

Название	Очки
Заслуженный мастер спорта	100
Мастер спорта международного класса	70
Почетный мастер спорта	60
Мастер спорта СССР	50
Мастер спорта РК	30
Кандидат в мастера спорта	10

Рисунок 3 - Таблица начисления очков за спортивные звания

Название	Очки
Орден	50
Медаль	30
Почетный знак	20

Рисунок 4 - Таблица начисления очков за полученные награды

Название	Очки
Депутат мажлиса	50
Депутат маслихата	30
Разное	20

Рисунок 5 - Таблица начисления очков за общественную деятельность

Название	Очки
Использование допинга	500
Агрессивное поведение	200
Нанесение материального ущерба	400

Рисунок 6 - Таблица начисления очков за нарушения

№	ФИО	Область	Город	Вид спорта	Очки за достижение	Очки голосования	Рейтинг СМИ
1	Сахнов В.	Костанайская	Лисаковск	Лыжные гонки	420	0	0
2	Смирнов В.	Северо-Казахстанская	Петропавловск	Лыжные гонки	330	0	0
3	Шишигина О.	Алматинская	Алматы	Легкая атлетика	330	0	0
4	Берестовский С.	Павлодарская	Щучинск	Фристайл-акробатика	325	0	0
5	Гаранин И.	Павлодарская	Щучинск	Лыжные гонки	270	0	0
6	Кузин Д.	Костанайская	Костанай	Конькобежный	255	0	0
7	Турлыханов Д.	Алматинская	Алматы	Борьба (греко-римская)	250	0	0

Рисунок 7 - Создание и обработка таблиц спортсменов

Все турниры ранжированы по значимости и системам розыгрыша.

Накопленные и текущие рейтинги по мере расчета автоматически выставляются в интернет.

Литература

- 1 Аманжолов У. С. Нужна ли нам теннисная статистика, Sport&KS, №9, 31.01.03.
- 2 Аманжолов У. С., Рамазанов П. Р. Информационная база и расчет рейтинга теннисистов: мат. конф. «Высокие технологии - залог устойчивого развития», Алматы: КазНТУ. - 2011.- С. 282-286.
- 3 Аманжолов У.С., Дельвер П.А., Рамазанов П.Р. Информационное обеспечение тренировочного и соревновательного процесса лыжников Казахстана // Теория и методика физической культуры. - Алматы: КазАСТ. - 2012. - №4. - С. 124-129.

Андапта

У. С. Аманжолов, П.А. Дельвер, П. Р. Рамазанов

Қазақстандық ойынылар жарыстар мен жиындар ақпараты қамту

Өңдеу сайты ойын жарысының барлық түрлерін спортшылар рейтингте есептеу үлгісінде тау ойын спортына қызығушы адамдар мен спортшылар үшін құрылған.

База мәліметіне өткізілген жарыстар мағлұматы қосылған, спортшылар ақпараты, төрешілер мен жаттығушылар, ойын спортының тарихы туралы жан-жақты мағлұматтар енгізілген.

Тірек сөздер: Қазақстандық спорт, спортшылар, тренердер, барлық түрлерін спортшылар, жарыстар, рейтингер.

Annotation

U. S. Amanzholov, P.A. Delver, P. R. Ramazanov

Information model of the calculation of the ranking of athletes and coaches in Kazakhstan

Developing a site for the athletes and people interested in the sport, was the model of rating calculation of athletes and coaches. Developed a database containing information about's competitions, information on our top athletes and their coaches, including historical information of Kazakhstan in all sports.

Keywords: Kazakh sport, athletes, coaches, sports competitions, rating

К СВЕДЕНИЮ АВТОРОВ И ЧИТАТЕЛЕЙ!

1 Редакция принимает к рассмотрению только ранее не опубликованные материалы.

2 На публикуемую статью необходимо предоставить 2 рецензии от независимых, ведущих специалистов по проблеме исследования, которые не входят в состав редакции 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 14, с полями: верхнее и нижнее по 2,0 см; левое – 3,0 см; правое – 1,0 см. Абзацы начинать с отступа 1 см, выравнивание – по ширине страницы, без переноса слов. Наименование организации, список литературы и аннотации в конце статьи – кегль 12.

4 Статья должна быть оформлена в строгом соответствии со следующими правилами: сверху в левом углу УДК, 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. Зарубежные авторы/соавторы, кроме того указывают город и страну. Через п/с по центру прописными буквами – наименование статьи. Далее через п/с по ширине страницы – краткая аннотация (на языке статьи) о содержании исследования, также через п/с – ключевые слова (5-7 слов) и через п/с текст статьи. В конце статьи через п/с – «Литература», ниже через п/с – «Аннотация» на двух языках, включая ИФ автора/ров, наименование статьи и ключевые слова. Необходимо выделить п/ж шрифтом ИФ автора/ров, наименование статьи и наименования разделов: «Аннотация», «Ключевые слова», «Введение (актуальность)», «Методы и организация исследования», «Результаты исследования и их обсуждение», «Выводы», «Литература».

5 Материалы методического характера должны состоять из введения, научного и опытного обоснования, практических рекомендаций.

6 Ссылки на литературу в тексте приводятся арабскими цифрами в квадратных скобках (не более 10 наименований). Список литературы следует составлять по мере упоминания в конце текста и оформлять согласно требованиям Комитета по контролю в сфере образования и науки РК:

1) Для статьи, опубликованной в журнале: Порядковый номер (без точки), Фамилия и инициалы автора. Название статьи // Название журнала. – Год издания. – №... – С. ...

2) Для книг: Порядковый номер. Фамилия и инициалы автора. Название книги. – Место издания: Издательство, год издания. – Количество страниц.

7. Аннотация в конце статьи, публикуемой на казахском языке, должна быть на русском и английском; статьи, публикуемой на русском языке – на казахском, затем на английском; статьи, публикуемой на английском языке – на казахском, затем на русском. Перевод аннотации (включая ИФ автора/ров, наименовании статьи и ключевые слова) должен быть качественным и выполнен специалистами казахского и английского языка. На отдельном листе и файле указываются полностью имя, отчество и фамилии авторов, домашние и служебные адреса, телефоны, факсы и e-mail.

8. При представлении количественных данных необходимо указывать в таблицах среднее (\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 $P < 0,001$.

9. Материалы, подготовленные с нарушением данных требований, рассматриваться не будут. После рассмотрения статьи автору будет сообщено о возможности и условиях публикации.

Стоимость одной страницы составляет **1000** тг. (для сотрудников академии - **500** тг.).

Банковские реквизиты: (для граждан РК необходимо открыть текущий счет):

АО KAZ AKAD SPORTA I TURIZMA (KAZAST)

STREET BAITURSYNOV, 105 ALMATY KASAKHSTAN

Account: KZ578560000004009529 (EURO); KZ07856000000011507 (тг.)

RNN 600700016358

BIN 010840001890 SWIFT KCJBKZKX КБе 16

JSC BANKCENTERCREDIT, ALMATY KZ

Branch: SWIFT KCJBKZ1ALM

Тел.: 8(727) 292-30-07. Факс: 8(727) 292-68-05. e-mail: diskazast@mail.ru.

Сайт: www.tmfk.kz.

Адрес: 050022, г. Алматы, ул. Байтурсынова, 105, телефон 8(727)92-30-07. Отдел научно-исследовательской работы и послевузовского образования, каб.108

АВТОРЛАР МЕН ОҚЫРМАНДАРДЫҢ НАЗАРЫНА!

1 Редакция қарауға тек бұрын жарияланбаған материалдарды қабылдайды.

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, 14-кегль, жоғары және төменгі бойынша 2,0 см; солға – 3,0 см; оңға – 1,0 см жиекжолдармен терілуі қажет. Абзацтар 1см шегініспен басталады, теңестіру – бет ені бойынша, сөз тасымалсыз болу тиіс. Ұйым атауы, әдебиет тізімі мен мақала соңындағы аннотациялар – 12-кегль.

4 Мақала мына тәртіптерге қатаң сәйкестікте рәсімделген болуы қажет: жоғарғы сол бұрышта ЭОЖ, 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. Сыртқы авторлар/қосалқы авторлар, оған қоса қала мен мемлекетін көрсетеді. Бос ж/к ортасы бойынша бас әріптермен – мақаланың тақырыбы. Бос ж/к бет ені бойынша – зерттеу мазмұны жайында қысқаша аннотация (мақала тілінде), бос ж/к тірек сөздер (5-7 сөз), тағы бос ж/к мақала мәтіні жазылады. Мақаланың соңында бос ж/к – «Әдебиет», одан төмен бос ж/к – екі тілде «Аннотация», аннотацияға қоса автордың/лардың аты-жөні мен тегі (АЖТ), мақаланың тақырыбы мен «Тірек сөздер» беріледі. Автордың/лардың АЖТ, мақаланың тақырыбын ж/с қаріпімен бөліп шығару қажет, оған қоса «Аннотация», «Тірек сөздер», «Кіріспе (өзектілігі)», «Зерттеу әдістері мен ұйымдастырылуы», «Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау», «Қорытынды», «Әдебиет» деген міндетті тараулар атауларында ж/с қаріпімен бөлу қажет.

5 Әдістемелік сипаттағы материалдар кіріспені, практикалық ұсыныстарды, ғылыми және тәжірибелік негіздемелерді қамтуы тиіс.

6 Мақаладағы әдебиеттерге сілтемелер араб цифрларымен шаршы жақшада (10 атаудан асырмай) беріледі. Әдебиеттер тізімін мақаладағы сан тізбектілеу бойынша мақала соңында құрып, ҚР Білім ж/е ғылым саласындағы Бақылау жөніндегі комитет талаптарына сай рәсімдеу керек:

1) Журналда жарияланған мақала үшін: Реттік нөмері (нүктесіз), Автордың тегі мен аты-жөні. Мақаланың тақырыбы // Журналдың атауы. – Шыққан жылы. -№... - Б. ...

2) Кітаптар үшін: Реттік нөмір. Автордың тегі мен аты-жөні. Кітап атауы – Басылым орны: Баспа, шыққан жылы. – Беттер саны.

7 Қазақ тілінде жарияланған мақалада, оның соңындағы аннотациясы орыс және ағылшын тілдерінде; орыс тілінде жарияланған мақалада – қазақ, одан кейін ағылшын тілінде; ағылшын тілінде жарияланған мақалада – қазақ, содан кейін ағылшын тілінде болу тиіс. Аннотацияның аудармасы (автордың/лардың АЖТ, мақаланың тақырыбы мен тірек сөздерін қоса) сапалы болуы тиіс, аударманы қазақ және ағылшын тілі мамандары 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 орташа (\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.

9 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., Байтұрсынов к. 105, телефон 8(727)92-30-07.
Ғылыми-зерттеу жұмыстары және жоодан кейінгі білім беру бөлімі, 108-бөлме.