

ISSN 2306-5540

ҒЫЛЫМИ-ТЕОРИЯЛЫҚ ЖУРНАЛ

НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ



**ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ
ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ**

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

№4, 2015

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

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

№4 (43)
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 Beech - 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.

МАЗМУҢЫ

СОДЕРЖАНИЕ

В номере:

ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

- Андрущишин И. Ф., Дошыбеков А. Б., Жунисбек Д.,
Ниязакынов Е. Маркетинговая стратегия работы спортивного
вуза с учреждениями подготовки спортивного резерва..... 4
- Савосина М.Н., Кулбаев А.Т., Жуманова А.С. Категория
качества в сфере физической культуры и спорта..... 11

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

- Маженов С.Т., Акимова О.Г., Бекембетова Р.А., Карнаух Н. А.
Оценка максимальных анаэробных возможностей спортсменов... 21
- Одинец Т.Е., Брискин Ю.А. Методические положения
проведения занятий по аквафитнесу у женщин с
постмастэктомическим синдромом..... 29
- Ельникова М. В. Организационно-методические аспекты
физической реабилитации при метаболическом синдроме:
комплаинс – как основополагающий компонент индивидуального
подхода..... 34
- Сайдулин А. А. Отличия борьбы хаток от борьбы «казак куресі» и
борьбы «самбо» с точки зрения «здоровьесберегающих
технологий»..... 40

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ

- Абдыкеримов Ш. А., Мустафин С.К., Кудашов Е.С. Роль
физической культуры в обеспечении здорового образа жизни
студентов..... 46

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

- Орехов Л. И., Дельвер П. А., Акимов В. И., Плахута Г. А.
Управление тренировочным процессом в видах лыжного спорта... 53

Орехов Л. И., Караваева Е. Л., Сивохин И. П., Дельвер П. А., Плахута Г. А. Роль независимых и зависимых переменных в экспериментальных исследованиях по педагогике, психологии и физической культуре.....	60
Болдырев Б.Н., Санауов Ж.А., Ахметжан К.С., Кылыштасу –национальный вид спорта Казахстана.....	71
Шепетюк Н. М., Альмуханбетова Г. Н., Насиев Е., Сайлаубаев Ж., Шепетюк М. Н. Организация контроля за технической подготовленностью дзюдоистов.....	80
Шепетюк Н. М., Шепетюк М. Н., Нурашева Б. С., Сайлаубаев Ж. Н., Альмуханбетова Г. Н. Оценка специальной выносливости дзюдоисток, используя броски борцовского манекена.....	87
Pyin Pya, Khaustov Stanislav, Kolev Nikoljai Consideration of individual features in the preparation of weightlifters.....	91
Абдыкеримов Ш. А., Мустафин С. К. Влияние специальных упражнений в водной среде на технико-тактическую подготовку студентов-борцов греко-римского стиля.....	98
Альмуханбетова Г. Н., Сайлаубаев Ж. Н., В. Н. Георгиев, Тен А. В. Анализ количественных и качественных показателей технических действий участниц XVII Международного турнира по дзюдо в г. Павлодаре в 2014 году.....	103

ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

УДК 378.09:339.138:796(574.31)

Доктор педагогических наук **И. Ф. Андрущишин**;
докторанты **А. Б. Дошыбеков, Д. Жунисбек**; магистр **Е. Ниязакынов**
Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

МАРКЕТИНГОВАЯ СТРАТЕГИЯ РАБОТЫ СПОРТИВНОГО ВУЗА С УЧРЕЖДЕНИЯМИ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Аннотация. В статье раскрываются актуальные проблемы маркетинга услуг в системе казахстанского образовательного пространства по специальности физическая культура и спорт. На основе результатов экспериментального исследования авторы выявляют основные факторы выбора вуза и специальности, в которой хочет учиться и совершенствоваться будущий абитуриент. Анализу были подвержены также источники информации о будущем месте учебы и действенность основных видов рекламной продукции, которые способствуют выбору и направленности предполагаемой профессиональной деятельности.

Ключевые слова: абитуриент, вуз, маркетинг, рынок услуг, информация, рекламные источники образования.

Введение. В условиях ежегодного сокращения численности выпускников школ (в 2014 году - 134 648, а в 2015 году - 124 346), и в связи со значительным увеличением количества университетов, академий, институтов возникает настоятельная необходимость использования вузами приемов стратегического маркетинга по формированию конкурентных преимуществ и привлечению абитуриентов. Деятельность вуза по повышению уровня удовлетворенности студентов качеством предоставляемых образовательных услуг требует самостоятельных маркетинговых программ. Перспективной становится маркетинговая деятельность по формированию лояльности выпускников и работодателей. Ее целью является не только использование их в будущих программах продвижения образовательных услуг вуза, но и привлечение к участию в дополнительных образовательных программах, сотрудничеству во внеучебной сфере, т.к. неудовлетворенность работой вуза может привести к их потере в пользу вуза-конкурента.

В этих условиях вузы, как субъекты рынка образовательных услуг, нуждаются в системном маркетинге, основанном на достоверной информации о факторах, мотивах и специфике поведения потребителя. Потребности и поведение потребителей образовательных услуг вуза неоднородны в

зависимости от этапа их предоставления – от продвижения в ходе рекламной кампании вуза до поддержки трудоустройства выпускников.

Необходимостью для вуза становятся дифференцированные маркетинговые исследования, результаты которых являются основой для актуализации принципов управления качеством образовательных услуг вуза. В условиях информационного общества новое поколение потребителей образовательных услуг переносит часть своей деятельности в электронную среду. Это создает новые возможности для маркетинговых исследований вуза за счет сочетания преимуществ классических методов исследования и интерактивных, основанных на интернет-технологиях. Использование таких технологий имеет специфику применения на различных стадиях разработки и продвижения образовательных программ вуза, в маркетинговых исследованиях с различными целями, но в целом служит единой цели – повысить качество проводимых исследований и их прикладного результата [1].

Развитие системы высшего образования характеризуется в настоящее время широким выбором и значительной конкуренцией предоставляемых образовательных услуг государственными и негосударственными образовательными учреждениями. Увеличение числа вузов в регионах, расширение количества и разнообразия образовательных программ, с одной стороны, и позиционирование одинаково, востребованных абитуриентами, популярных специальностей, с другой, требует от вузов постоянного проведения маркетинговых исследований. Результаты таких исследований позволяют рационализировать управление образовательным процессом, повысить информированность абитуриентов о вузе и его составляющих, своевременно изменять образовательные технологии.

Сегодня многие вузы разрабатывают и систематически применяют стратегии маркетинга, объединяя отдельные элементы маркетинга в систему, формируя тем самым серьезное конкурентное преимущество на рынке образовательных услуг. Например, в Казахской академии спорта и туризма проводится сбор информации и исследование рынка образования и рынка труда. Большинство вузов используют лишь отдельные элементы системы маркетинга, в основном в части использования маркетинговых коммуникаций [2, 3, 4, 5, 6].

Актуальность применения маркетинговых технологий в системе высшего образования обусловлена конкурентоспособностью систем, применяющих маркетинг в своей деятельности. Необходимость изучения нужд, потребностей, спроса и процесса потребления определяется конкуренцией не только на рынке товаров, но и услуг.

Одной из основных функций маркетинга является исследовательско-аналитическая. По результатам исследований и аналитики разрабатывается стратегия деятельности предприятия, учреждения или компании. В состав стратегии входит программа маркетинга, где в разделах описываются такие составляющие, как товарная политика или политика услуг, сбытовая и ценовая политики, система маркетинговых коммуникаций. Вузу, в своей деятельности на конкурентном рынке также необходимы исследования внешней и

внутренней среды, разработка ассортимента образовательных услуг, разработка системы маркетинговых коммуникаций.

При изучении отношения потребителей услуг высшего образования к вузу большое значение приобретает степень информированности потенциальных абитуриентов о составляющих факторах внутренней среды вуза.

Изучение степени информированности является необходимым по следующим причинам:

- выбирая то или иное направление бакалавриата или специальности, многие абитуриенты не знают, где и кем они могут работать по окончании вуза, следовательно, они должны знать о востребованности конкретных специальностей в регионе;

- желание продолжать образование должно опираться на знание о возможностях и направлениях получения такого образования. Уже на стадии поступления абитуриент может принять решение при выборе вуза;

- выбор вуза абитуриентом и его родителями может опираться на информированность о возможностях развиваться в научной деятельности, участия в различных научных исследованиях, или других направлениях;

- информированность об организации учебного процесса в вузе, возможностях реализации творческих способностей - также фактор выбора вуза.

Информационное поле должно сегодня быть полным и доступным, а изучение степени информированности абитуриентов - одна из важных задач вуза. Изучение степени информированности выпускников школ о возможностях получения высшего образования в вузах республики проводилось нами в 2014 г. на этапе процесса принятия их решения о выборе вуза и специальности.

Цель исследования – выявление источников и объема информации абитуриентов 2014 г.

Задачи исследования:

1. Выяснить, какой информацией о вузах и специальностях владели абитуриенты в момент проведения обследования.

2. Изучить, какой еще информацией хотели бы владеть абитуриенты для принятия окончательного решения о выборе вуза и специальности.

3. Разработать рекомендации о расширении уже работающих системных факторов, а также формировании новых информационных источников.

Методы исследования: анкетный опрос, контент-анализ, полученной информации, математико-статистическая обработка данных.

Для проведения опроса была разработана анкета, включавшая в себя 35 вопросов-утверждений, направленных на выявление особенностей регионального маркетинга в сфере образовательных услуг и технологий. Анкетирование проводилось среди выпускников школ и студентов 1 курса по различным регионам республики. Было опрошено свыше 300 человек.

Результаты исследования. Выявление факторов, способных оказать влияние на выбор университета, нуждается в особом изучении, так как становится ясным, на что именно вузу необходимо обратить внимание.

Факторы выбора вуза абитуриентами определялись на основе следующих утверждений анкеты:

- понравился сам вуз и обстановка в нем;
- престижность вуза;
- является одним из лидеров в области физической культуры и спорта (ФКиС);
- используются компьютерные технологии в образовании;
- наличие специализации по избранному виду спорта;
- полная возможность трудоустройства после обучения;
- устраивает стоимость обучения;
- воспользовался рекомендациями родственников или друзей;
- вуз расположен близко к дому.

Результаты анкетирования по этому вопросу представлены на рисунке 1.



Рисунок 1 - Факторы выбора вуза абитуриентами

Результаты достаточно интересны. Преобладающими факторами являются: понравился сам вуз и обстановка в нем (40,3%), наличие специализации по избранному виду спорта (28%), является одним из лидеров в области ФКиС (14%) в нашей республике, престижность вуза (11,7%). Остальные абитуриенты отметили совокупность факторов. Уровень материально-технической базы для многих оказался неизвестным.

Факторы выбора специальности были определены следующими мотивами:

- нравится сама профессия;
- специалисты такого профиля получают хорошую зарплату;
- за этой профессией «будущее»;
- с такой специальностью легко устроиться на работу;
- рекомендовали родственники и друзья;
- аналогичную профессию имеют родственники;
- это мое призвание;

- другое.

При выборе специальности приоритеты были отданы следующим факторам: нравится сама профессия (60,5%), это мое призвание (19,8%), за этой профессией «будущее» (12%) и далее по убывающей.

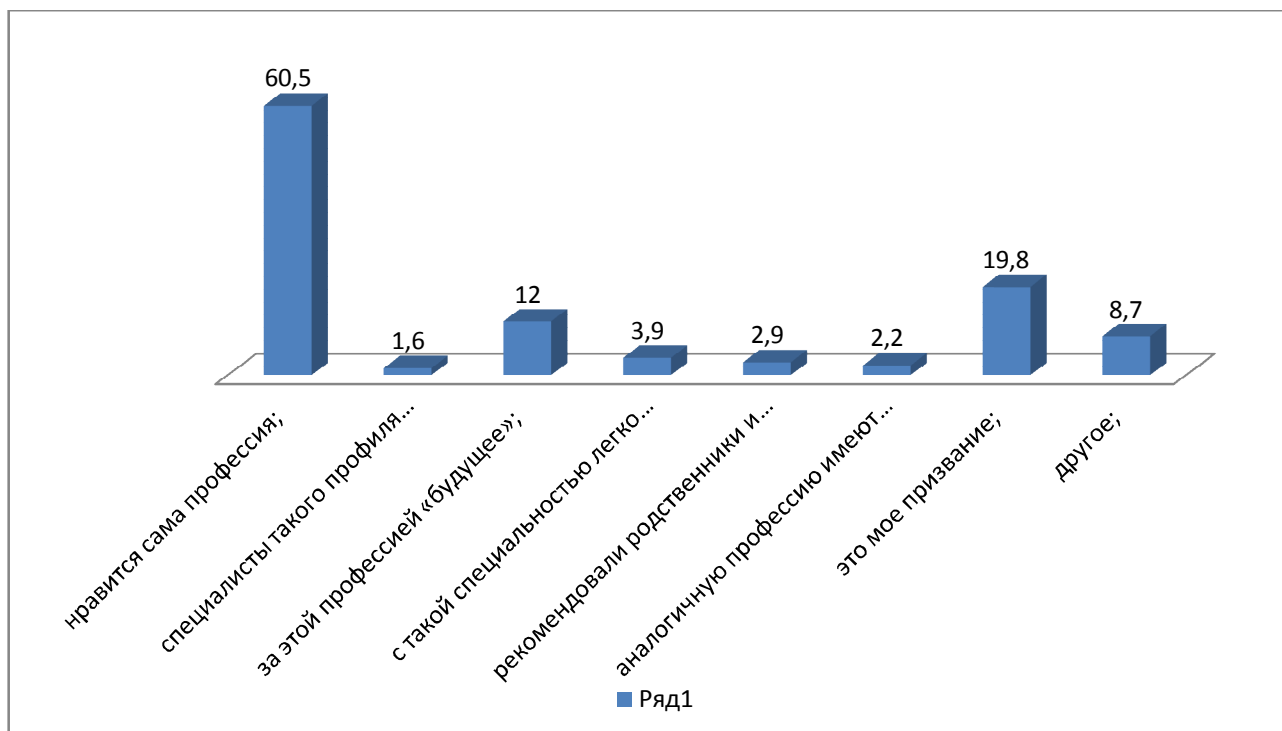


Рисунок 2 - Мотивы выбора специальности абитуриентами

В настоящий момент целью нашего исследования является изучение информационного поля, которым пользуются абитуриенты, решая проблему выбора вуза и специальности. Был предложен следующий перечень источников, где в том или ином объеме имеется информация о вузе, специальностях, уровнях и инфраструктуре процесса обучения (рисунок 3)

- от родственников и знакомых;
- от студентов и выпускников вуза;
- из интернета и социальных сетей;
- из справочников, журналов, брошюр;
- другое.

Как показали результаты опроса, наиболее важными источниками сведений о вузе является информации, получаемая от студентов и выпускников вуза (34,8%), затем - от родственников и знакомых (30,2%), далее - из интернета и социальных сетей (29,3%). Остальные источники выполняют вспомогательную роль. На их долю приходится всего 16,1%.

Интересным представляется вопрос о том, на что обращается наибольшее внимание потенциального абитуриента при просмотре рекламной информации. В содержание вопроса включены следующие пункты:

- наружная реклама;
- реклама в газетах, журналах;



Рисунок 3 - Источники информации о вузе

- реклама по радио;
- выступления преподавателей вуза в школах;
- выставочная реклама;
- реклама в справочниках;
- реклама в метро;
- реклама в транспорте;
- реклама в социальных сетях.

Данные опроса наглядно представлены на рисунке 4.

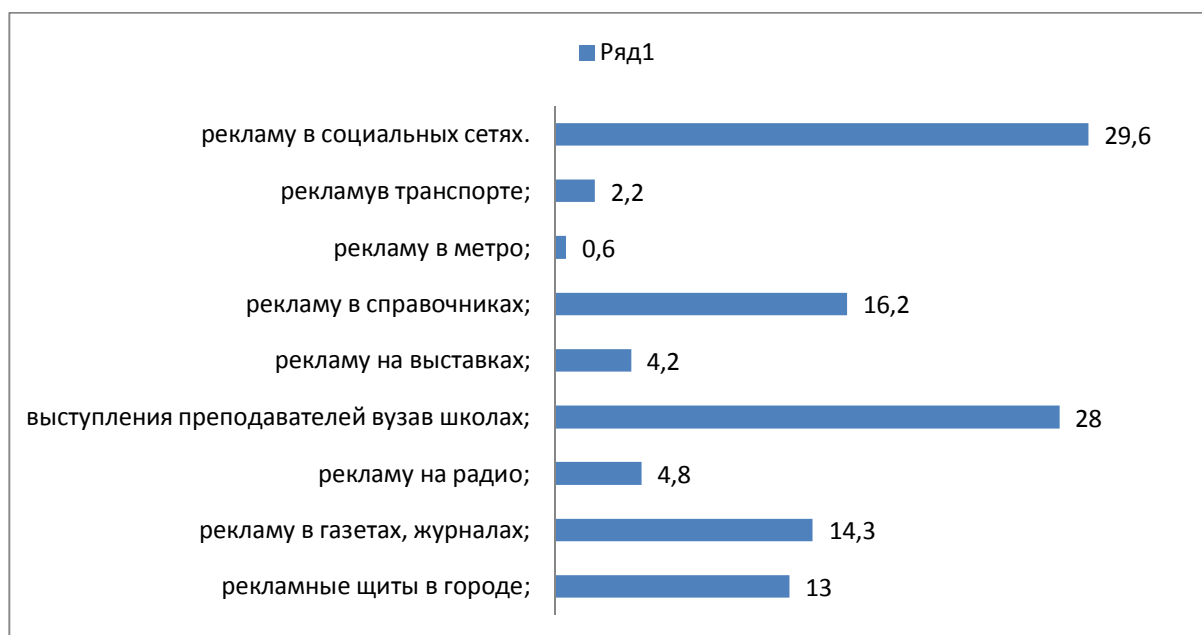


Рисунок 4 - Предпочтительность внимания абитуриентов при просмотре рекламной продукции

Здесь лидером является реклама в социальных сетях (29,6%), далее следуют по степени убывания - выступления преподавателей вузов в школах (28%), реклама в справочниках (16,2%), реклама в газетах, журналах (14,3%) и т.д. Информации в сети Интернет, посещение вузов и встречи с преподавателями, это самая высокая степень информированности абитуриентов о вузах и специальностях. Как правило, эта информация анализируется абитуриентами на совпадение мнений с родителями, учителями и знакомыми.

Выводы:

1. Результаты анкетного опроса позволяют сделать вывод о тесной взаимосвязи между выбором вуза и уровнем информированности о нем. Чем более полной информацией владеет абитуриент, тем проще ему принять решение о выборе вуза.

2. Выбор абитуриентом вуза и специальности, основывается также на состоянии современного рынка образовательных услуг.

3. Информационная политика вуза становится системной и эффективной при наличии четкой стратегии его позиционирования, при выработке эффективных методов управления каналами информации и информирования населения о предоставляемых образовательных услугах.

Литература

1 Степанова О. Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта. - М.: Советский спорт, 2003. – 240 с.

2 Котлер Ф. Основы маркетинга. - М.: Вильямс, 1992. – 145 с.

3 Бекболатулы Ж. Основы рекламы: учебное пособие. - Алматы, 2-е изд, 2009. - 102 с.

4 Шевченко Д. А. Маркетинговые исследования рынка образовательных услуг в России // Маркетинг в России и за рубежом. - № 4. - С. 97.

5 Андрущишин И. Ф., Дошыбеков А. Б. Основы становления и развития рекламы физической культуры и спорта в Казахстане // Теория и методика физической культуры. - 2015. - № 2. - С. 55.

6 Андрущишин И. Ф., Кулбаев А. Т. VII Қысқы Азиада ойындары менеджментінің сипаттамасы // Теория и методика физической культуры. - 2012. - № 4. - С. 33.

Аңдатпа

И. Ф. Андрущишин, А. Б. Дошыбеков

Спорттық жоо спорттық резервті дайындау мекемелерімен атқаратын жұмыстарының маркетингтік стратегиялық бағыты

Бұл мақалада дене шынықтыру және спорт мамандығы бойынша білім беру кеңістігіндегі өзекті маркетингтік проблемалар ашылады. Авторлар эксперименттік зерттеулерге сүйеніп, талапкер білім алғысы келген болашақ оқу орнын және мамандық таңдау факторларын жетілдіруге негіздеген. Сондай-ақ, негізгі жарнама өнімдерінің болашақтағы оқу орны туралы ақпарат көздері де талдауға түсді. Бұлар кәсіби іс әрекетті таңдау бағытына ықпал етеді.

Тірек сөздер: талапкер, жоо, маркетинг, қызмет нарығы, ақпарат, білімнің жарнамалық көздері.

Abstract

I. F. Andrushchishin, A. B. Doshybekov

Marketing strategy of work of sports higher education institution with establishments of preparation of the sports reserve

In article actual problems of marketing of services in system of the Kazakhstan educational space in physical culture and sport reveal. On the basis of results of a pilot study authors reveal major factors of a choice of higher education institution and specialty in which future entrant wants to study and be improved. Also sources of information on future place of study and effectiveness of main types of advertizing production which promote a choice and an orientation of alleged professional activity were subject to the analysis.

Keywords: university entrant, institution of higher learning, marketing, market of services, information, advertisement sources of education.

УДК 796.02

Кандидат педагогических наук **М. Н. Савосина**¹; доктор PhD **А.Т. Кулбаев**;
доктор педагогических наук **Жуманова А.С.**
Поволжская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма, Республика Татарстан, Россия¹;
Казахская академия спорта и туризма²

КАТЕГОРИЯ КАЧЕСТВА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация. В статье на основе теоретического анализа научно-методической литературы и научных публикаций рассмотрены исторические подходы к оценке категории «качества». Определено место данной категории в рамках сферы физической культуры и спорта. Приведены конкретные примеры оценки качества работы спортивного сооружения и менеджмента спортивных соревнований.

Ключевые слова: качество, физкультурно-спортивные услуги, качество работы спортивного сооружения, качество менеджмента спортивных соревнований.

Введение. Качество – это философская категория. При его рассмотрении чаще всего авторами рассматривается прикладной аспект этого понятия. Необходимо отметить значительное многообразие и многозначность категории качества. Считается, что первым исследователем этой категории является греческий философ Аристотель (III в. до н. э.). Качество рассматривалось им в следующих значениях: как видовое отличие сущности; как характеристика состояний сущности; как свойство вещи. В «Метафизике» в числе основных значений понятия качества он указывает и это значение: «О качестве говорится и применительно к добродетели и пороку и вообще к дурному и хорошему». Качественная определенность для Аристотеля – не только определенность вещей самих по себе; она связана также с положительной или отрицательной оценкой вещей [1].

Говоря о генезисе учений о качестве, А. И. Субетто [2] выделяет его базовые исторические вехи. Автором первого синтетического учения о качестве – синтетического квалитативизма - был Аристотель. Квалитативизм Аристотеля

– есть первая в истории философии «философия качества». Ее отличает синтетический и одновременно диалектический подход к раскрытию качества как категории. Аристотель первым из философов мира фактически формирует принцип целостности, раскрывающий феномен появления нового качества у целого объекта. Качество целого несводимо к качествам частей, из которых складывается это новое целое.

В дальнейшем синтетическая парадигма учения качества Аристотеля нашла достойное продолжение в философской системе воззрений Гегеля. Категория меры, по Гегелю, появляется именно как единство качества и интенсивного количества. Через категорию меры появляется возможность более глубокого осмысления категории качества. Определенность, как момент качества, связана с существованием «меры», которая идентифицируется через понятие «границы». Переход через «границу», т.е. нарушение «меры», ведет к разрушению старого качества, к скачку от старого качества к новому качеству.

Во второй половине XX века можно говорить о новом этапе развития квалитативизма, метафорически именуемого как «революция качества», в значительной степени обусловленном, начиная с 50-х годов, развитием проблемы качества в экономике, а затем и в социальной политике, в сферах образования, культуры, экологии [2].

Таким образом, категория «качество», не есть простой перечень свойств объекта, не есть одно из свойств объекта, не есть требования к бытию объекта, не есть требования потребителя объекта, а есть интегральная системная характеристика выполненного отношения по всему перечню требований к свойствам объекта и имеет два состояния – да или нет. Соответственно, качество, как материальных объектов, так и услуг, есть отношение заданных клиентом требований либо требований, содержащихся в нормативе (стандарте), к свойствам предмета или услуги с учетом эксплуатационных характеристик продукта, которые существуют, зафиксированы и выполняются при использовании предмета или потребления услуги. Качество, т.е. отношение заданных требований норматива (стандарта) к свойствам предмета или услуги, обязательно и гарантировано, как при изготовлении продукта, так и при его эксплуатации (рисунок 1) [3].

В условиях рыночных отношений сфера физической культуры и спорта является одной из динамичных отраслей экономики. Высокие темпы её развития способствуют формированию собственной спортивной индустрии. На данный момент накоплен огромный многолетний опыт по управлению в сфере физической культуры и спорта. Но в связи с тем, что спортивная индустрия функционирует в специфических условиях, имеет комплексный характер разных видов услуг, влияние ряда факторов политического, экономического, организационного и т.п. характера, затрудняется установление единого показателя оценки качества таких услуг.

Методы и организация исследования: теоретический анализ и обобщение данных литературных источников по исследуемой проблеме, анкетирование, опрос, педагогическое наблюдение.

Результаты исследования и их обсуждение. Физкультурно-спортивные

услуги можно определить как совокупность различных социально-

Потребитель (заказчик, клиент)	Отношения	Продукт (услуга)
Заданные требования к продукту (услуге)		Свойства (характеристики) продукта (услуги)
1. Требования к компонентам		1. Наименование компонентов, количество
2. Требования к составу компонентов		2. Состав компонентов
3. Пространственные требования		3. Габариты, объем, вес
4. Требования к отклонениям параметров		4. Допуск (+, -)
5. Требования по временным показателям		5. Сроки, даты
6. Требования к свойствам предмета		6. Перечень свойств

Рисунок 1 - Схема отношения заданных к свойствам предмета или услуги (по Елину А.В.)

педагогических форм деятельности, осуществляемой в целях удовлетворения потребностей различных социально-демографических групп населения в физическом совершенствовании или спортивном зрелище.

Виды физкультурно-спортивных услуг:

1. Организованные формы занятий физическими упражнениями и спортом в виде урочных занятий, спортивных и оздоровительных секций, спортивных команд и клубов.

2. Спортивные зрелища.

3. Разработка методик, методических комплексов физкультурно-оздоровительных занятий, программ физического воспитания и систем подготовки спортсменов [4].

Роль конкуренции среди физкультурно-спортивных организаций глубока и многогранна. Способствуя росту наиболее качественных услуг и выбивая неэффективные услуги, конкуренция выступает в качестве механизма, который помогает развитию качества услуг в физкультурно-спортивной сфере. Стратегическими регуляторами конкурентных отношений, складывающихся на рынке физкультурно-спортивных услуг, по мнению Степановой О.Н., выступают (по отдельности или в различных сочетаниях) три аспекта успеха маркетинга – цена, качество услуг и имидж организации [5].

Ценовая конкуренция в сфере физкультурно-спортивных услуг имеет свои очертания, и результат ее действия отнюдь не прост и более сложен, чем на товарном рынке. Это доказывается в первую очередь с тем, что большая часть сектора отрасли представлена спортивными организациями, оказывающими услуги населению по бесплатной цене, значительно ниже рыночной. При этом разнообразность и качество предлагаемых организациями услуг близка по уровню и не всегда уступают, а во многих случаях и превосходят аналогичные параметры услуг коммерческих физкультурно-спортивных организаций [5].

По данным Н. Д. Ильенковой, более половины отечественных покупателей предпочитают цене качество. При этом, в отличие от рынка материальных товаров, повышение качества предлагаемой услуги физкультурно-спортивными организациями может не требовать значительных инвестиционных вложений, а появление инноваций в процесс оказания услуг может быть осуществлено в достаточно недолгие сроки [6].

Физкультурно-спортивные услуги многообразны как никакие другие социально-культурные услуги. Можно выделить значимость специфических особенностей услуг, в числе которых Ф. Котлер называет их нематериальность и неосязаемость. Потенциальный клиент физкультурно-спортивной организации находясь на этапе первоначального рыночного выбора, не может объективно оценить качество приобретаемой услуги и вынужден верить продавцу на слово. Несмотря на это, по мере развития и концентрирование рынка отрасли физическая культура и спорт подобающими услугами, которые будут похожи или практически одинаковы по качеству и цене, характер конкуренции неминуемо сдвинется в сторону конкурентной борьбы между имиджами спортивных организаций и их услуг [7].

Рынок каждой физкультурно-спортивной организации – это собственное социальное государство, в котором потребители, широко ознакомлены с деятельностью организации, так как получают дополнительную информацию в ходе непосредственных контактов с представителями тренерского коллектива, административно-управленческого аппарата и обслуживающего персонала физкультурно-спортивной организации. Эта информация, касающаяся производства и потребления физкультурно-спортивных услуг, понятна любому пользователю, а скорость ее продвижения в социальной среде и в социальных сетях чрезвычайно стремительна. Именно поэтому факторы, позволяющий повысить имидж, оцениваются потребителями в короткие сроки.

Также наоборот, если потребитель замечает какие-либо нехватки качества в услугах физкультурно-спортивной организации, он распространяет в потребительской среде, социальных сетях, и вся негативная информация, не уступающая в скорости проникновения положительной информации, неблагоприятно скажется на имидже физкультурно-спортивной организации. Ведь имидж чрезвычайно стабилен, и если организация не работает над созданием и продвижением позитивного имиджа, то он может сформироваться стихийно, и в будущем будет довольно трудно вернуть его в положительное русло.

Рассмотрим подходы к оценке качества работы спортивного сооружения на примере учебно-спортивного комплекса «Ледовый дворец «Зилант» г. Казань, Россия.

Данное спортивное сооружение является структурным подразделением Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». Оно предназначено для учебно-тренировочных занятий по хоккею и фигурному катанию на коньках для студентов ФГБОУ ВПО «Поволжская ГАФКСиТ» и учащихся ДЮСШ

«Зилант», проведения спортивных соревнований, спортивно-зрелищных мероприятий, оказания физкультурно-оздоровительных услуг населению.

Для оценки конкурентоспособности «УСК ЛД Зилант» был проведен анализ по следующим критериям:

- а) по загруженности спортивных сооружений;
- б) по ценовой политике;
- в) по общественному мнению;
- г) по SWOT-анализ спортивных сооружений.

Проанализировав расчетные показатели спортивных сооружений необходимо отметить, что загруженность большинства спортивных объектов близка к 100%. Ледовая площадка «УСК ЛД «Зилант» показывает высокий показатель среди всех других спортивных площадок 152,11%, что говорит о конкурентоспособности спортивного сооружения. Востребованность ледового покрытия высока. На нем занимаются студенты «Поволжской ГАФКСиТ», МБОУ ДОД ДЮСШ «Зилант», НУДО ШФК «Хрустальный конёк» и арендаторы. Необходимо сказать, что большая загруженность ледового катка, может привести к повышенному риску травм спортсменов. Следует отметить, что зал хореографии в «УСК ЛД «Зилант» загружен на 45,40% и необходимо более активно задействовать его в учебной или коммерческой.

Установленная цена на массовое катание на коньках в 120 руб., является самой высокой по городу Казань среди выбранных спортивных сооружений, оправдывает себя. «УСК ЛД «Зилант» не испытывает проблем в этой услуги. Каждые выходные на массовое катание на коньках приходят большое количество людей, иногда происходит и их переизбыток, пожелавших прийти покататься на коньках.

Характеристика цен на аренду ледового покрытия на 1 час по городу Казань находится практически на одном уровне, единственное спортивное сооружение, которое можно выделить это универсальный спортивный комплекс «Форвард» 4500 руб. Низкую цену, можно связать с относительно отдалённости спортивного объекта от центра города, и больших затрат на дорогу до спортивного комплекса. «УСК ЛД «Зилант» установило цену в 5000 руб. сумма не выше и ни ниже рыночной, что позволяет спортивному объекту иметь стабильных арендаторов, и возможность варьировать стоимость для привлечения, в случае необходимости, новых потребителей.

По оценкам регулярно занимающихся хоккеем с шайбой граждан, качества льда и качества обслуживания в «УСК ЛД «Зилант» значитесь самым высоким среди подобных спортивных сооружений г. Казань. По общей оценке «УСК ЛД «Зилант» также получил самый высокий бал. Если сравнивать мнения граждан, нерегулярно занимающиеся спортом, с мнением граждан регулярно занимающиеся, то необходимо отметить, что оценки «УСК ЛД «Зилант» находится на лидирующих позициях. Проведя анкетирование и узнав общественное мнение, можно сказать, что среди схожих спортивных сооружений по планировке и видам услуг, «УСК ЛД Зилант» является конкурентоспособным и занимает одно из ведущих положений в г. Казань.

Далее рассмотрим подход к оценке качества менеджмента спортивных соревнований. Спортивные соревнования являются своеобразной моделью человеческих отношений, реально существующих в обществе: борьбы, победы, поражения, взаимовыручки, направленности к постоянному совершенствованию и достижению высшего результата в деятельности, удовлетворения творческих и престижных целей и др. Соревнования в спорте опираются в своей основе на нравственные правила общества. Поэтому социальная среда, общественный строй зачастую оказывают определяющее влияние на характер соревновательных ориентации и установок спортсменов. Не следует забывать о том, что спортивное соревнование является действенной формой пропаганды физической культуры и спорта. Красота тела спортсмена и его движений, спортивная борьба вызывают у людей желание быть такими же физически совершенными. В этой позиции проявляется соревновательно-эталонная функция спортивного мероприятия. Стереотипность, использование набора стандартных приемов несут в себе определенную позитивно направленную манипуляцию и позволяют эффективно осуществлять задачу по внедрению норм сферы физической культуры и спорта в мировоззрение зрителей [8].

Кулбаевым А.Т. была выявлена специфика организации соревнований в Республике Казахстан в условно выделенных группах видов спорта: «единоборства», «спортивные игры», «индивидуальные виды спорта». Им показано, что при проведении соревнований на международном уровне достоверных различий между единоборствами, спортивными играми и индивидуальными видами спорта нет. Различия возникают на республиканском и, особенно, региональном уровне. При проведении республиканских соревнований лучшим качеством отличаются индивидуальные виды спорта, а при проведении региональных соревнований – единоборства.

На основе наиболее значимых факторов, непосредственно связанных с менеджментом спортивных мероприятий была разработана методика по оценке качества различного ранга соревнований, проводимых на территории Республики Казахстан (таблица 1).

Таблица 1 – Классификация соревнований Республики Казахстан

Название соревнований		
Международные	Республиканские	Региональные
Чемпионат мира	Спартакиада народов	Первенство области
Кубок мира	Казахстана	Первенство областных центров
Азиатские игры	Чемпионат Казахстана,	Первенство города
Чемпионат Азии	Кубок Казахстана	Первенство сельских и городских районов в крупных городах
Кубок Азии	Республиканские турниры	Первенство аула, села и приравненные к ним
Центрально-азиатские игры		
Международные турниры		

Это разделение достаточно условно, но, тем не менее, надо отметить, что в организации этих соревнований есть существенные различия. Это касается требований к состоянию и качеству подготовки спортивных сооружений, степени финансовых условий, рекламной деятельности, возможности посещения их зрителями и болельщиками и т.д.

К примеру, если проводится Кубок мира по дзюдо, то спортивное сооружение должно полностью удовлетворять требованиям международной федерации дзюдо, начиная с материально-технического обеспечения спортивного сооружения и заканчивая информационной мобильностью и гарантиями безопасности как спортсменов, так и зрителей. Для проведения региональных соревнований столь жестких требований не предусматривается. Как правило, ограничиваются минимальными требованиями, позволяющими проводить все необходимые соревновательные действия, предусмотренные правилами соревнований.

К статусу международных соревнований были отнесены соревнования касающиеся чемпионатов и кубков мира, чемпионатов и кубков Азии (в том числе Азиатские и Центрально-азиатские игры) и международных турниров, посвященных выдающимся спортсменам, деятелям спорта и знаковым событиям.

К статусу республиканских соревнований были отнесены Спартакиады, чемпионаты и первенства Республики, кубки Казахстана и турниры республиканского уровня.

В статус региональных соревнований вошли первенства области, города (в том числе г. Алматы) и районные (в том числе сельские) соревнования.

Анализ условий проведения соревнований, степени организации и управления ими в различных видах спорта позволил выделить наиболее значимые организационные и управленческие факторы, которые в наибольшей степени способствуют высокому качеству менеджмента соревнований.

В число наиболее значимых факторов вошли:

1. Опыт проведения соревнований.
2. Наличие или отсутствие судей международной категории.
3. Значимость рекламы.
4. Наличие рекламы.
5. Финансовые условия проведения соревнований.
6. Условия просмотра соревнований зрителями и болельщиками.
7. Культура поведения зрителей.
8. Соблюдение организаторами требований по проведению соревнований, предусмотренных правилами и санитарно-гигиеническими нормами.
9. Контроль поведения зрителей и болельщиков.
10. Участие в соревнованиях знаменитых спортсменов.
11. Обеспечение безопасности соревнований.
12. Учет ранга соревнований.
13. Наличие призов.
14. Предварительная информация о сроках проведения соревнований.
15. Медицинское обеспечение соревновательной деятельности.

В процессе менеджмента спортивных мероприятий выделяются следующие наиболее значимые и наименее значимые пункты, определяющие их качество для различного ранга соревнований в зависимости от специфики конкретных видов спорта:

а) при проведении международных соревнований проводимых на территории Республики Казахстан организаторы наибольшее значение придают таким пунктам, как обеспечение безопасности, наличие призов (призового фонда) и участие знаменитых спортсменов; наименьшее внимание организаторы уделяют вопросам уровня и качеству контроля поведения зрителей и болельщиков, рекламе соревнований качеству финансирования;

б) при проведении республиканских соревнований организаторы наибольшее значение придают следующим моментам: наличию призов (призового фонда), предварительному информированию заинтересованных лиц и болельщиков о сроках проведения соревнований и культуре поведения зрителей пришедших на соревнования; наименьшую озабоченность организаторов вызывает реклама республиканских соревнований, нехватка организаторского опыта для их проведения и качество условий просмотра;

в) в процессе организации и управления региональными соревнованиями проводящим организациям более всего важны следующие моменты: медицинское обеспечение соревнований, предварительная информация о сроках проведения спортивного мероприятия и соблюдение всех требований по их проведению.

Выводы:

1. Анализ научно-методической литературы показал, что категория качества связана с существованием «меры», которая идентифицируется через понятие «границы». Переход через «границу», т.е. нарушение «меры», ведет к разрушению старого качества, к скачку от старого качества к новому качеству. Следовательно, можно говорить о «норме» качества, как пределу существования объекта в рамках определенных для него критериев. Имея два состояния – да или нет – категория «качество» - есть интегральная системная характеристика, выполненного отношения по всему перечню требований к свойствам объекта.

2. Вызывает сложность установление единого показателя оценки качества физкультурно-спортивных услуг вследствие существования следующих факторов: многообразие и комплексность видов услуг в спортивной индустрии, их нематериальность и неосвязаемость, слияние процесса оказания услуги и ее результата, специфические условия физкультурно-спортивной деятельности, влияние ряда факторов политического, экономического, организационного и т.п. характера.

3. Для оценки качества функционирования спортивного сооружения можно использовать следующие критерии, которые могут служить и показателями конкурентоспособности спортивного объекта:

- а) загруженность спортивного сооружения;
- б) его ценовая политика;
- в) общественное мнение;

г) SWOT-анализ.

Обобщенными критериями оценки качества менеджмента спортивных соревнований можно считать следующие:

а) конкретно спортивные: опыт проведения соревнований; соблюдение организаторами требований по проведению соревнований, предусмотренных правилами и санитарно-гигиеническими нормами; учет ранга соревнований; наличие призов; финансовые условия проведения соревнований; наличие или отсутствие судей международной категории; участие в соревнованиях знаменитых спортсменов.

б) рекламно-информационные: значимость рекламы; наличие рекламы; предварительная информация о сроках проведения соревнований.

в) работа со зрителями и болельщиками: условия просмотра соревнований зрителями и болельщиками; культура поведения зрителей; контроль поведения зрителей и болельщиков.

г) безопасность: обеспечение безопасности соревнований; медицинское обеспечение соревновательной деятельности.

Таким образом, вопросы качества в сфере физической культуры и спорта требуют проведения дополнительных исследований.

Литература

- 1 Балашов Л. Е. История философии (материалы). – М., 2008. – 374 с.
- 2 Субетто А.И. Начала теории социального менеджмента качества (ноосферно-социальная парадигма)/ А.И. Субетто. – СПб.: «Астерион», 2012. – 284 с.
- 3 Елин А.В., Елина И.Е., Макарюк Р.Е. Эволюция понимания категории «качество» как атрибута в системах управления / 2002-2009 Режим доступа: <http://quality.eup.ru>, свободный.
- 4 Чеснова Е. Л. Предпринимательство в сфере физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / Е.Л. Чеснова, В.И. Лебедев - Томск: Изд-во Томского политехнического университета. – 20 с.
- 5 Степанова О. Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта: монография / О. Н. Степанова. – М.: Советский спорт, 2003. – 256 с.
- 6 Ильенкова Н. Д. Спрос: анализ и управление / Н. Д. Ильенкова. – М.: Финансы и статистика, 2000. – 256 с.
- 7 Котлер Ф. Основы маркетинга: пер. с англ. / Ф. Котлер, Г. Армстронг, Дж. Сондерс, В. Вонг. – М.: СПб.; Киев: Вильямс, 1999. – 1056 с.
- 8 Савосина М.Н. Крупные спортивные мероприятия как источник информации о нормах сферы физической культуры и спорта / М.Н. Савосина // Перспективы развития современного студенческого спорта: на пути к Универсиаде-2013 в Казани: материалы Всероссийской научно-практической конференции (7-8 ноября 2012). – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2012. – С. 330-332.

Андапта

Н. Савосина, А. Кулбаев, А. Жуманова

Дене шынықтыру мен спорт саласында сапа санаты

Мақалада, ғылыми-әдістемелік әдебиетті және ғылыми жарияланымдарды теория жағынан талдау негізінде «сапа» санатын бағалауға қатысты тарихи тәсілдемелер қарастырылған. Осы санаттың дене шынықтыру мен спорт саласы шеңберінде алатын орны айқындалған. Спорттық құрылыс жұмысының және спорттық жарыстар менеджментінің сапасын бағалаудың нақты мысалдары келтірілген.

Тірек сөздер: сапа, дене шынықтыру және спорт қызметі, спорт құрылыстарының жұмыс сапасы, спорттың жарыстардағы менеджмент сапасы.

Abstract

N. Savosina, A. Kulbaev, A. Жуманова

Category of quality in the of physical culture and sports

The article, based on a theoretical study of research and methodology materials and scientific publications, provides description of historical approaches to assessment of the quality category. It also determines the role of this category in the area of physical education and sports. The article provides specific example of the performance quality of the sports facility and management of sports events.

Keywords: quality, athletic-sporting services, quality of work of sporting building, quality of management of sporting competitions.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УДК 796.01: 577.01; 796.015:642; 796.332

Кандидат биологических наук **С. Т. Маженов**; **О. Г. Акимова**;
кандидат биологических наук **Р. А. Бекембетова**; **Н. А. Карнаух**
Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

ОЦЕНКА МАКСИМАЛЬНЫХ АНАЭРОБНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. 22 футболиста высокой квалификации выполнили три кратковременные нагрузки предельной мощности на специализированном велоэргометре Ergomedic 894 Ес программным обеспечением (Monark, Sweden). На основании данных механической эффективности повторяющихся физических нагрузок дана оценка адаптационных возможностей анаэробной энергетической системы спортсменов. Показано, что в режиме максимальной анаэробной мощности работоспособность большинства спортсменов от нагрузки к нагрузке снижается. Делается вывод, что требуется постоянный контроль максимальной анаэробной производительности спортсменов для повышения у них уровня адаптационных возможностей и правильной организации тренировочного процесса.

Ключевые слова: критерий тренированности, максимальный анаэробный энергетический обмен.

Введение. Тестирование систем производства анаэробной энергии у спортсменов ещё не стало распространённым в практике спортивной науки, и тренеры менее информированы в данной области, чем в некоторых других областях тестирования [1]. Спортсменам многих специализаций необходимо периодически выполнять кратковременную высокоинтенсивную физическую нагрузку с различными интервалами отдыха после неё. Повторяющиеся попытки воспроизвести одинаковое мышечное напряжение неизбежно сталкиваются с затруднениями, которые характеризуются прогрессивно развивающимся снижением работоспособности [2, 3].

Наибольшая часть энергии для кратковременных высокоинтенсивных физических нагрузок обеспечивается анаэробными процессами. Человеку присущи существенные индивидуальные колебания максимальной анаэробной производительности, которая повышается с возрастом и достигает максимальных значений в период от 20 до 29 лет. Она зависит от размеров тела и, особенно, от массы мышц. Площадь, занимаемая быстросокращающимися волокнами (тип II) в мышце, и в связи с этим определённые наследственные

различия, также влияют на максимальную анаэробную производительность. Образование энергии для выполнения максимальной физической нагрузки, даже очень короткой продолжительности, является результатом высоко скоординированных реакций всех энергообразующих систем. Интенсивность ресинтеза АТФ и способность быстро восстанавливаться в периодах отдыха играют важную роль в достижении спортивного успеха [4, 5].

Скорость, с которой производится анаэробный ресинтез АТФ, является предельной. Поэтому спортсмен способен за счёт этого пути ресинтеза АТФ выполнить работу в 2-4 раза большей мощности по сравнению с той, что соответствует уровню максимального потребления кислорода (МПК). Однако в виду очень ограниченных возможностей анаэробного ресинтеза АТФ, такая способность сохраняется лишь в течение короткого промежутка времени. Небольшой запас АТФ, имеющийся в мышцах (эндогенный), расходуется менее чем за 1 с после начала сокращения. Большее количество энергии образуется за счёт распада креатинфосфата (КФ) и гликолиза. Механизмы, обеспечивающие гидролиз креатинфосфата, это совершенное приспособление – передовая линия, поддерживающая постоянство концентрации АТФ в мышечной клетке. Концентрация КФ почти в три раза превышает концентрацию эндогенной АТФ. Однако и креатинфосфат расходуется в течение 10 секунд. Наиболее долгосрочным энергетическим резервом в мышечной ткани является гликоген. В покое ткани содержание гликогена может составлять до 2 % от мышечной массы [4].

Активность этих механизмов энергообразования происходит одновременно и сразу с установлением максимальной сократительной активности мышц. Самые высокие уровни продукции АТФ отмечаются только в течение первых 2-4 секунд предельной физической нагрузки, когда распад КФ и гликогена максимальны и прямо зависят от их концентрации в мышце до начала работы. Относительный вклад в ресинтез АТФ за счёт АТФ/КФ-системы, гликолиза и аэробного метаболизма в течение 10-секундной велоэргометрической нагрузки и высокой интенсивности составляет 53, 44 и 3 % соответственно [5]. При этом, с момента проявления максимальной мощности и до 10-й секунды количество энергии, производимой за счёт креатинфосфата, убывает, и это убывание носит линейный характер. Оставшийся вклад в энергообеспечение приходится на гликолитическую систему и к 10-й секунде выполнения мышечных сокращений высокой интенсивности доля продукции анаэробной энергии за счёт гликолиза выше, чем за счёт использования креатинфосфата. При этом содержание лактата в мышце увеличивается в три раза, а запасы КФ не исчерпываются, но снижаются на 25-30 % по сравнению с его значением в состоянии покоя [5]. Увеличение под влиянием тренировки содержания в мышцах гликогена (почти в три раза) и креатинфосфата (в 1,5-2 раза) способствует повышению мышечной работоспособности [6]. Вместе с этим, повышенное содержание гликогена в мышцах может быть достигнуто в результате потребления пищи, содержащей 80 % углеводов, а повышение креатинфосфата – потреблением с пищей креатина [5].

Причина снижения работоспособности при выполнении повторных кратковременных высокоинтенсивных физических упражнений определяется только метаболическими факторами, которые выступают в роли энергетического потенциала и проявляются в виде отрицательных эффектов, вызываемых изменениями энергетического состояния и накоплением побочных продуктов метаболизма. Концентрация АТФ в работающих мышцах всегда проявляет высокую стабильность и отражает баланс между скоростью ресинтеза АТФ и скоростью ее утилизации. Для предотвращения снижения концентрации АТФ пути её ресинтеза реагируют на любые изменения его содержания. Но, поскольку независимо от выполняемой мышечной работы запасы АТФ не могут снизиться более чем на 20-25 %, то повышенное внимание исследователей, как к факторам снижения работоспособности, было направлено к продуктам метаболизма [5]. Установлена тесная взаимосвязь между снижением работоспособности и скоростью восстановительных процессов с повышением концентрации побочного продукта высокоэнергетического фосфатного переноса – неорганического фосфата и ионов водорода, образующихся в результате гликолиза. В диапазоне рН, характерного для напряженной мышечной работы, было обнаружено снижение активности ключевого регуляторного фермента гликолиза – фосфофруктокиназы. Быстросокращающиеся мышечные волокна, характеризующиеся низкой окислительной способностью, так же, как и быстрой утомляемостью, проявляют и более выраженные изменения в накоплении конечных продуктов метаболизма. Накопление побочных продуктов метаболизма лежит в основе механизма снижения силы мышечных сокращений – специфического механического эффекта, зависящего в некоторой степени от свойств накопившегося метаболита [5].

Вместе с этим, если при выполнении кратковременных физических нагрузок высокой интенсивности продукция АТФ прямо зависит от концентрации энергетических ресурсов (АТФ, КрФ, гликоген) в мышце до начала работы, то при повторной нагрузке очень важно, как быстро происходят восполнение затраченных энергетических ресурсов и выведение конечных продуктов метаболизма (неорганический фосфат, ионы водорода). В фундаментальных исследованиях было показано, что для достижения эффективной анаэробной производительности при выполнении кратковременной мышечной работы высокой интенсивности циркуляция крови в мышцах тоже должна быть высокой. Так, например, общее количество АТФ, ресинтезированное путём гликолиза в условиях беспрепятственного кровообращения, было на 30 % выше по сравнению с блокированной циркуляцией крови [5]. В условиях интенсивного кровообращения выход лактата и связанное с этим перераспределение ионов повышают способность мышц к анаэробному ресинтезу АТФ за счёт гликолиза. Восполнение запасов гликогена является для организма выгодным, поскольку гликолитическая продукция АТФ, приходящаяся на одну глюкозильную единицу от гликогена, больше (в три раза), чем приходящаяся на глюкозу (в два раза) [5].

Креатинфосфат синтезируется из креатина только в спокойном состоянии в течение нескольких секунд после нагрузки [5].

Однако системе кровообращения необходимо время (период вработывания), чтобы перейти на новый уровень функционирования в полном соответствии с характером и интенсивностью выполняемой нагрузки до степени обеспечения возросших обменных процессов. Усиление кровообращения происходит в результате возбуждения центральной нервной системы, которое обусловлено не только иррадиацией возбуждения со стороны двигательных центров, но, ещё в большей степени, с проприорецепторов работающих мышц. Вместе с этим, на кровообращение оказывают стимулирующее влияние метаболиты и гормоны (гуморальный фактор) через рефлексогенные зоны в кровеносных сосудах и хеморецептивный аппарат самих скелетных мышц [5].

Цель исследования - дать оценку адаптационных возможностей анаэробной энергетической системы футболистов.

Организация и методы исследования. Обследовано 22 футболиста высокой квалификации в возрасте $23,7 \pm 2,95$ лет, с массой тела $81,3 \pm 7,9$ кг, длина тела - $188 \pm 6,68$ см.

Максимальное количество энергии, которое генерируется при максимальной нагрузке за единицу времени, определяется как энергетическая мощность этой системы. Общее количество энергии, доступной для выполнения работы определяется как энергетическая ёмкость системы.

В практике тестирования спортсменов высокой квалификации невозможно оценить максимальные возможности анаэробных путей ресинтеза АТФ непосредственно в мышечной ткани. Более реально оценку данного уровня максимальной анаэробной производительности можно осуществить на основании определения механической эффективности кратковременных физических нагрузок высокой интенсивности. В этой связи наиболее адекватным тестом для оценки максимальных анаэробных возможностей является выполнение трёх 10-секундных велоэргометрических нагрузок предельной интенсивности с минутным интервалом отдыха между ними [1, 2, 3]. Для проведения теста был использован специализированный велоэргометр с программным обеспечением Ergomedic 894 E (Monark, Sweden). Тестирование проводилось в строгом соответствии с протоколом. Величина внешней нагрузки составляла 10 % от массы тела спортсмена. Анализ результатов был проведён по динамике пиковой мощности, которую проявили спортсмены во время тестирования, и по проценту её снижения. Регистрация частоты сердечных сокращений (ЧСС, HR) у спортсменов велась непрерывно (каждые пять секунд), как во время выполнения нагрузок, так и в период минутного отдыха между ними с помощью кардиотестера (Polar, Finland).

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты тестирования показали, что из команды футболистов самый низкий уровень пиковой анаэробной мощности ($9,58 \text{ Вт} \cdot \text{кг}^{-1}$) был показан самым легким спортсменом с массой тела 68,9 кг. Пиковую анаэробную мощность в диапазоне $10,5-12,0 \text{ Вт} \cdot \text{кг}^{-1}$ проявили 14 спортсменов, а свыше $12,0 \text{ Вт} \cdot \text{кг}^{-1}$ – семь спортсменов.

Причём, самый высокий уровень пиковой анаэробной мощности ($13,41 \text{ Вт} \cdot \text{кг}^{-1}$) проявил нападающий команды с массой тела $90,7 \text{ кг}$.

По способности удерживать максимальную анаэробную мощность от нагрузки к нагрузке все спортсмены были разделены на три группы (рисунок 1). Способность удерживать одинаковую пиковую мощность, как во время выполнения первой, так и второй нагрузки проявили спортсмены группы

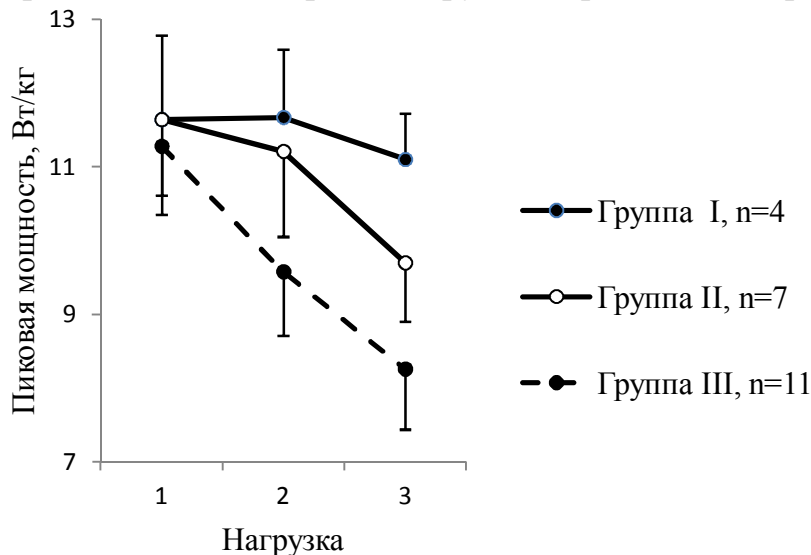


Рисунок 1 – Динамика пиковой мощности при выполнении трёх 10-секундных велоэргометрических нагрузок предельной интенсивности (масса груза - 10 % от массы тела спортсмена) с минутным интервалом отдыха между ними у высококвалифицированных футболистов

I ($n=4$). Только во время выполнения третьей нагрузки работоспособность этой группы спортсменов снизилась в среднем на $4,6 \%$. У спортсменов группы II во время выполнения второй нагрузки пиковая мощность снизилась по отношению к первой в среднем на $3,4 \%$, а во время выполнения третьей нагрузки – на $16,4 \%$ ($n=7$). У спортсменов группы III при выполнении второй нагрузки пиковая мощность снизилась по отношению к первой в среднем на 15% , а во время выполнения третьей нагрузки – на $26,8 \%$ ($n=11$).

Таким образом, представленные данные свидетельствуют о том, что мощность нагрузки, развиваемая спортсменами при максимальном велоэргометрическом спринте, была предельной и снижалась, в большинстве случаев, от попытки к попытке. Более высокий уровень адаптации к повторяющимся кратковременным физическим нагрузкам предельной интенсивности был выявлен у спортсменов группы I, а менее адаптированы спортсмены группы III.

Вместе с этим, были построены индивидуальные графики динамики пиковой мощности и процента её падения от нагрузки к нагрузке (рисунок 2). Площадь между двумя линиями условно и определяет уровень максимальной ёмкости анаэробной энергетической системы спортсмена. Выполнение тестовых нагрузок в режиме максимальных анаэробных возможностей

сопровождалось существенным функциональным напряжением сердечно-сосудистой системы спортсменов, но в силу кратковременности теста и инертности вработывания вегетативных функций максимальные значения частоты сердечных сокращений достигались не в рабочей фазе тестовой нагрузки, а в период восстановления. Максимальная пульсовая реакция, наблюдаемая в течение первых 5-30 секунд восстановления после 10-секундных велоэргометрических нагрузок предельной мощности, составила до

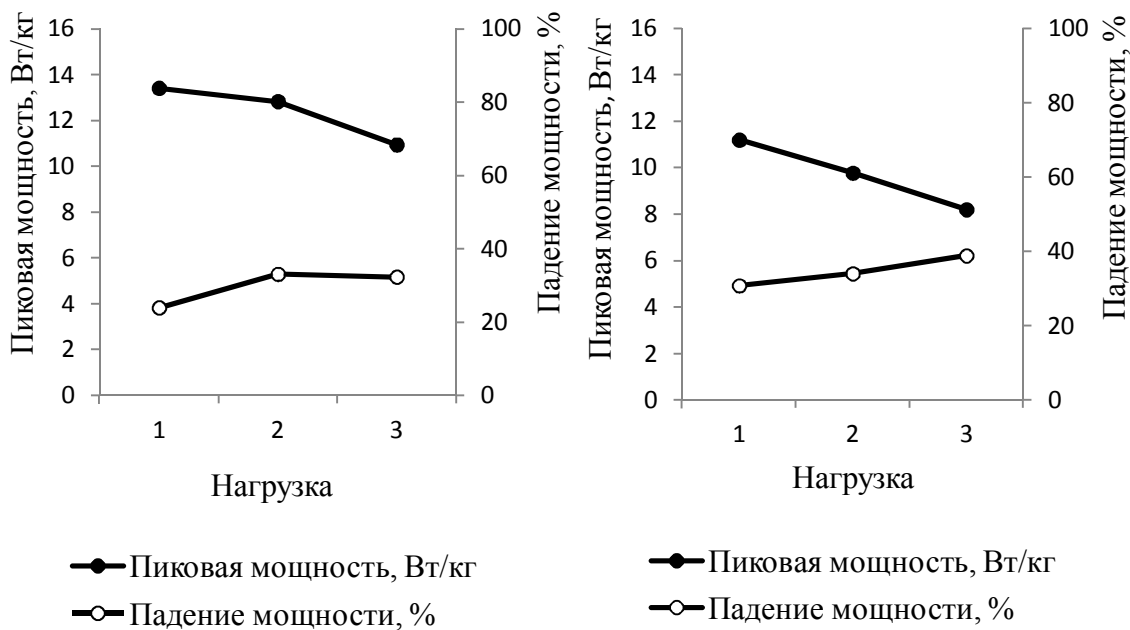


Рисунок 2 – Сравнительные данные максимальных анаэробных возможностей, показанных во время выполнения трёх 10-секундных велоэргометрических нагрузок предельной интенсивности (масса груза - 10 % от массы тела спортсмена) с минутным интервалом отдыха между ними двух спортсменов с более (график слева) и менее (график справа) высоким уровнем

160 уд/мин у 4 спортсменов, до 170 уд/мин у 4 спортсменов, до 180 уд/мин у 10 спортсменов и до 190 уд/мин у 4 спортсменов; тогда как, если учесть, что возраст спортсменов в команде составлял 19-29 лет, то максимальная ЧСС должна была быть 191-201 уд/мин (т.е. 220 минус возраст).

Для сравнения приведена пульсовая реакция на кратковременную предельную физическую нагрузку двух спортсменов (рисунок 3). Спортсмен с высокой пульсовой реакцией на нагрузку (график сверху) во время выполнения первой нагрузки показал пиковую мощность 11,38 Вт/кг, а во время выполнения третьей нагрузки – 8,84 Вт/кг. Снижение пиковой мощности относительно первой нагрузки у этого спортсмена составило 22,3 %. Спортсмен с пониженной пульсовой реакцией на нагрузку (график снизу) во время выполнения первой нагрузки показал пиковую мощность 10,98 Вт/кг, а во время выполнения третьей нагрузки – 7,30 Вт/кг. Снижение пиковой мощности относительно первой нагрузки у этого спортсмена составило 34,5%. Высокие

показатели пульса после окончания теста свидетельствуют о высоком уровне адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы при выполнении кратковременной предельной физической нагрузки, т. е. о высокой скорости восполнения затраченных энергетических ресурсов (АТФ, КрФ, гликоген) и выведения из мышечной ткани конечных продуктов метаболизма (неорганический фосфат, ионы водорода). Невысокие значения пульсовой реакции на кратковременную предельную физическую нагрузку свидетельствуют о пониженном уровне адаптационных и резервных возможностей сердечно-сосудистой системы спортсменов.

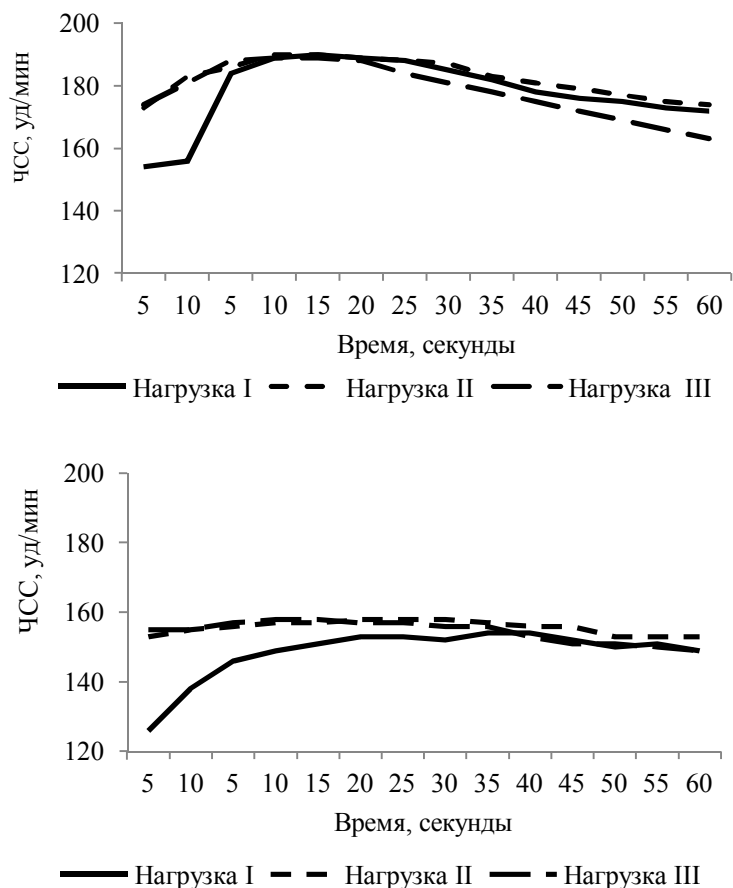


Рисунок 3 – Частота сердечных сокращений во время выполнения трёх 10-секундных велоэргометрических нагрузок максимальной анаэробной мощности и в период минутного восстановления между ними у двух спортсменов с высоким (график сверху) и низким (график снизу) уровнем адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы

Заключение. Согласно полученным и литературным данным, представляется достаточно очевидным, что снижение работоспособности при повторяющихся кратковременных физических нагрузках предельной интенсивности обуславливается фактором не довосстановления содержания АТФ в мышцах вследствие накопления конечных продуктов метаболизма. Поэтому только систематическая сократительная активность мышц в режиме максимальной анаэробной мощности может способствовать проявлению

широкого диапазона адаптационных изменений на всех уровнях организации этого процесса. Такая адаптация должна будет благоприятствовать снижению чувствительности к продуктам метаболизма, вызывающим нарушение постоянства внутриклеточной среды при напряженной мышечной работе [5].

В ходе лабораторного обследования было показано, что высокая работоспособность при повторяющихся кратковременных физических нагрузках предельной интенсивности может сохраняться только при высоком уровне адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы, обеспечивающей высокие скорости восполнения затраченных энергетических ресурсов и выведения из мышечной ткани конечных продуктов метаболизма.

Существенное влияние тренировки является серьёзным основанием для осуществления постоянного контроля над максимальной анаэробной производительностью у спортсменов в процессе их подготовки [7].

Литература

1 Физиологическое тестирование спортсменов высокого класса / Под редакцией Дж. Дункана Мак-Дугалла, Говарда Э. Уэнгера, Говарда Дж. Грина. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 431 с.

2 Wasserman K., Hansen J. E., Sue D.Y. et al. Exercise testing and interpretation. – Lippincott: Williams&Wilkins, 2005. – 586 p.

3 Селуянов В. Н., Сарсания С. К., Сарсания К. С., Стукалов Б. А. Информативность показателей лабораторного тестирования физической подготовленности футболистов // www.rfs.ru/main/interactive/blogs/tx159/8.html от 8 июня 2012 г.

4 Кольман Я., Рём К.-Г. Наглядная биохимия. – М.: Мир, 2000. – 469 с.

5 Метаболизм в процессе физической деятельности / Под редакцией М. Харгривса. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 288 с.

6 Волков Н. И., Нессен Э. Н., Осипенко А. А. и др. Биохимия мышечной деятельности. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 504 с.

7 Бабаян С. С., Усманов А. М. Скоростно-силовая подготовка высококвалифицированных футболистов // Теория и методика физической культуры, 2012.– № 1. – С. 150-153.

Андатпа

С. Т. Маженов, О. Г. Акимова; Р. А. Бекембетова, Н. А. Карнаух

Қазақтың спорт және туризм академиясы

Спортшылардың ең жоғары анаэробты мүмкіндіктерін бағалау

Жоғары білікті 22 футболшы (Monark, Sweden) бағдарламасымен Ergomedic 894 Е арнайы велоэргометрінде үш қысқа мерзімді жүктемені шектеулі қуаттылықта орындады. Қайталанатын дене күші жүктемесінің механикалық тиімділігі мәліметтері негізінде спортшылардың энергетикалық жүйесінің бейімдеушілік мүмкіндіктеріне бағалау берілді. Көрсеткендей, ең жоғары анаэробты қуаттылық режимінде спортшылардың басым бөлігінің жұмысқа қабілеттілігі жүктемеден жүктемеге дейін төмендейді. Бейімдеушілік мүмкіндіктер деңгейін арттыруда және жаттықтыру үрдісін дұрыс ұйымдастыру үшін спортшылардың ең жоғары анаэробты өндірістілігіне үнемі бақылау қажет екендігі туралы түйін жасауға болады.

Түйін сөздер: жаттықтыру критериясы, ең жоғары анаэробты энергетикалық алмасу.

Abstract

S. T. Mazhenov, O. G. Akimova, R. A. Bekembetova, N. A. Karnaukh

Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan

Assesment of maximal anaerobic opportunities of sportsmen

22 highly qualified football players completed three short-term load power limits on special bicycle Ergomic 894E software (Monark, Sweden). On the basis of the mechanical efficiency of repetitive physical activities assessed the adaptive capacities of the anaerobic energy system of sportsmen. It is shown that at maximum power efficiency anaerobic the majority of sportsmen on the load to the load are reduced. It is concluded that continuous monitoring of maximum anaerobic performance of sportsmen to enhance adaptive capacity and proper organization of the training process.

Keywords: criterion of trained, the maximum anaerobic energy metabolism.

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО АКВАФИТНЕСУ У ЖЕНЩИН С ПОСТМАСТЭКТОМИЧЕСКИМ СИНДРОМОМ

Аннотация. Цель исследования: разработать методические положения проведения занятий по аквафитнесу у женщин с постмастэктомическим синдромом на диспансерном этапе реабилитации. В исследовании приняло участие 45 женщин с постмастэктомическим синдромом на диспансерном этапе реабилитации. Разработанная программа аквафитнеса дифференцировалась в зависимости от этапа реабилитации, уровня физического состояния пациентки, длительности занятия, интенсивности и количества повторений упражнений, индивидуальных проявлений постмастэктомического синдрома у женщин.

Ключевые слова: постмастэктомический синдром, аквафитнес, методические положения, женщины.

Введение. Большое количество современных публикаций [1, 2, 3] указывает на то, что рак молочной железы занимает первое место в структуре заболеваемости злокачественными новообразованиями у женщин. Современная концепция лечения рака молочной железы [2, 3] основана на использовании комплексного воздействия, которое включает хирургический метод, лучевую терапию, химиотерапию, гормонотерапию, иммунотерапию, что в комплексе приводит к развитию типичных осложнений, объединяемых под названием «постмастэктомический синдром». Постмастэктомический синдром (ПМЭС) сопровождается такими проявлениями, как отек мягких тканей на стороне операции, ограничение амплитуды активных и пассивных движений конечности в плечевом суставе, нарушение вегетативной регуляции, снижение мышечной силы, выраженный болевой синдром [1, 2].

По данным многих авторов, рак молочной железы и связанный с ним постмастэктомический синдром, в своем длительном течении негативно отображается как на соматическом [4, 5], так и психологическом состоянии [6], что привлекает к себе внимание со стороны многих специалистов. Реабилитация пациенток с ПМЭС должна основываться на скоординированных и целенаправленных действиях специалистов социального, медицинского, психологического, законодательно-нормативного профилей, что позволит успешно разрешить различные аспекты проблем.

Анализ современных научных публикаций показывает, что в настоящее время предложено множество консервативных методов коррекции постмастэктомического синдрома [7, 8, 9], однако проблема реабилитации женщин данного контингента остается еще малоизученной. Преимущественная ориентация современных программ на медицинскую составляющую реабилитации, разработку современных схем медикаментозного обеспечения, внедрение реконструктивно-пластических операций и поиск оптимальных мер психофармакокоррекции психического состояния женщин, к сожалению, не уделяет должного внимания физической реабилитации пациенток с ПМЭС.

Результаты многих рандомизированных исследований [4, 5, 7, 8, 9] свидетельствуют о том, что выполнение упражнений в водной среде способствует нормализации психоэмоционального состояния, устранению усталости, лимфостаза. Однако существующие программы аквафитнеса для 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.

Цель исследования – разработать методические положения проведения занятий по аквафитнесу у женщин с постмастэктомическим синдромом на диспансерном этапе реабилитации.

Организация и методы исследования. В статье использовались следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы; индукция, дедукция, сравнение, педагогический эксперимент. В эксперименте участвовало 45 женщин с постмастэктомическим синдромом, которым была выполнена радикальная мастэктомия по Маддену; средний возраст пациенток составил $59,28 \pm 0,79$ лет. Женщины занимались разработанной программой аквафитнеса на диспансерном этапе реабилитации в течение года, который подразделялся на адаптационный (3 месяца) и тренировочный (9 месяцев) периоды.

Результаты и их обсуждение. Занятие по аквафитнесу (акваджоггинг, свимнастик, акванудлс, аквастретчинг, кондиционное плавание) проводилось на оптимальной глубине бассейна – 120-130 см, что позволяло женщинам задействовать все звенья тела и нагружать все группы мышц, учитывая условия водной среды и характер выполнения упражнений.

Технология аквафитнеса 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 сердечно-сосудистой системы пациентки, нарушений кардиореспираторной, вегетативной систем, амплитуды движения плечевого сустава, степени лимфостаза и нарушений осанки.

Акваджоггинг использовался в качестве разминки, который включал в себя различные варианты ходьбы, бега и прыжков. Ходьба и бег в бассейне сопровождались попеременными гребковыми движениями рук для того, чтобы создать дополнительную нагрузку на мышцы плечевого пояса. Перемещение в воде выполнялась шагом, бегом, с высоким подниманием бедра, выпадами, приставными шагами, с поворотом вокруг своей оси, поочередным поднятием ног вперед, в стороны и прыжками.

Основная часть занятия по аквафитнесу включала в себя свимнастику и акванудлс (выполнение специальных упражнений для уменьшения лимфостаза и снятия болевых ощущений; повышение амплитуды движения в плечевом суставе).

На аквастретчинг отводилось 10% времени, который использовался для снятия нагрузки после основной работы и увеличения амплитуды движений в суставах. Аквастретчинг выполнялся как самостоятельно, так и после серии отдельных упражнений.

В процессе занятий аквафитнесом необходимо соблюдать такие методические положения:

1. Индивидуализацию и оптимизацию основных компонентов физической нагрузки осуществлять путем вариации интенсивности режима работы, пульсового режима, координационной сложности упражнений, количества повторений, амплитуды движений, площади частей тела, участвующих в гребке, а также субъективных ощущений женщин.

2. При составлении программы необходимо дифференцировать средства в зависимости от особенностей проявления постмастэктомического синдрома и уровня функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

3. Выполнение упражнений на растягивание и расслабление должно чередоваться с динамическими упражнениями, учитывая температурное воздействие водной среды и избегая переохлаждения.

4. Дозировку упражнений осуществлять на основании выбора исходного положения (стоя у бортика бассейна, стоя без опоры, лежа на воде, в плавании), сложности упражнения (учет амплитуды движения, количества задействованных мышц, продолжительности и темпа выполнения упражнений, характера отдыха).

5. Для увеличения силы мышц рук использовать плавательные лопатки, гантели и нудлы.

6. Для увеличения амплитуды разгибания, отведения и внутренней ротации плечевого сустава использовать кроль на груди и баттерфляй; для сгибания и наружной ротации – кроль на спине.

7. Проводить дифференциацию выбора способа плавания в зависимости от

типа нарушения осанки в сагиттальной или фронтальной плоскостях: для коррекции сутулой спины использовать преимущественно плавание кролем на спине с гребком двумя руками одновременно, на спине – только с помощью ног кролем и брассом, брассом на груди с удлиненной паузой скольжения; в случае кругловогнутой спины – брасс на груди с работой ног кролем, а также кролем и брассом на спине с гребком двумя руками одновременно; гиперлордоза – брассом на груди с узким гребком, ноги кролем; асимметричной осанки – плавание с помощью движений ногами (кролем или брассом) с асимметричным положением рук (со стороны выпуклости рука вытянута вдоль туловища, с вогнутой стороны – вперед на доску).

8. Для повышения активности парасимпатического отдела вегетативной нервной системы применять упражнения с акцентом на удлиненном выдохе при сокращенном вдохе, а также задержке дыхания после выдоха, выполнять их в сочетании с плаванием и аквастретчингом.

9. Регламентированные дыхательные упражнения выполнять в статическом (без движений туловища или конечностей) и динамическом (в сочетании с определенными движениями) режимах.

10. При подборе дыхательных упражнений учитывать тип вентиляционных нарушений: в случае обструктивного типа выполнять умеренный, форсированный, ступенчатый выдох и задержку дыхания на фазе выдоха в сочетании с выполнением плавательных движений, упражнений с нудлами; рестриктивного – на вдохе и увеличении подвижности грудной клетки за счет движений рук, принятия оптимального положения туловища, использования резинового амортизатора; смешанном – акцентироваться на обеих фазах дыхательного цикла и задержке дыхания после каждой из них.

11. Учитывать степень лимфостаза путем дифференциации упражнений по дозировке, выбору исходного положения и использованию вспомогательных предметов: женщинам с I и II степенью выполнять упражнения из разных и.п. (стоя, лежа на спине, боку, на животе) с преимущественным применением водных гантелей, нудлов и палок; с III степенью – большинство упражнений выполнять без вспомогательного инвентаря.

12. При планировании занятий по кондиционному плаванию необходимо учитывать исходный уровень функционального состояния сердечно-сосудистой системы и плавательной подготовленности, длину отрезка дистанции, зону мощности, количество повторений проплывания дистанции, интервал отдыха.

13. Плавание в аэробной зоне мощности для женщин с низким уровнем функционального состояния должно составлять 70%, ниже средним – 60%, средним – 50%; в аэробно-анаэробной – 30, 40 и 30% соответственно; анаэробно-гликолитической – только 20% для пациенток со средним уровнем физического состояния.

14. Интенсивность выполнения упражнений и продолжительность отдыха регулировать в зависимости от уровня функционального состояния женщины.

Заключение. Разработанная технология аквафитнеса на диспансерном этапе реабилитации для женщин с постмастэктомическим синдромом осуществлялась с учетом особенностей физического, функционального и

психоэмоционального состояния пациентки и включала следующие компоненты: продолжительность и интенсивность занятия, количество повторений упражнений, качественную и количественную дифференциацию средств в соответствии с уровнем функционального состояния сердечно-сосудистой системы, индивидуальных особенностей проявления постмастэктомического синдрома.

Перспективы дальнейших исследований предусматривают разработку программы кондиционного плавания для женщин с постмастэктомическим синдромом.

Литература

1 Ковальчук А. П. Ранні та пізні післяопераційні ускладнення при лікуванні раку молочної залози (огляд літератури) // Вісник морфології . – Т. 15 (2). – 2009. – С. 484–486.

2 Стражев С.В., Фролков В. К., Братик А. В. Сравнительная эффективность различных методов восстановительной медицины в реабилитации пациенток с постмастэктомическим синдромом // Клиническая лабораторная диагностика. – 2012. – № 2. – С. 18–24.

3 Fu M.R. Breast cancer-related lymphedema: Symptoms, diagnosis, risk reduction, and management // World J Clin Oncol. – 2014. – Vol. 5 (3). – P. 241–247.

4 Cheryl P. T., Geigle P., Richley P. Aquatic Exercise as a Management Tool for Breast Cancer-Related Lymphedema // Topics in Geriatric Rehabilitation. – 2010. – Vol. 26 (2). – P. 120–127.

5 Cantarero-Villanueva I., Fernández-Lao C., Caro-Morán E. Aquatic exercise in a chest-high pool for hormone therapy-induced arthralgia in breast cancer survivors: a pragmatic controlled trial // Clinical Rehabilitation. – 2012. – Vol. 14 (7). – P. 600–610.

6 Freitas-Silva R., Conde D. M., Freitas-Júnior R. Comparison of quality of life, satisfaction with surgery and shoulder-arm morbidity in breast cancer survivors submitted to breast-conserving therapy or mastectomy followed by immediate breast reconstruction // Clinics. – 2010. – Vol. 65 (8) – P. 781–787.

7 Cantarero-Villanueva I., Fernández-Lao C., Fernández-de-Las-Peñas C. Effectiveness of water physical therapy on pain, pressure pain sensitivity, and myofascial trigger points in breast cancer survivors: a randomized, controlled clinical trial // Pain Med. – 2012. – Vol. 13 (11). – P. 1509–1519.

8 Cantarero-Villanueva I., Fernández-Lao C., Cuesta-Vargas A. I. The Effectiveness of a Deep Water Aquatic Exercise Program in Cancer-Related Fatigue in Breast Cancer Survivors: A Randomized Controlled Trial // Arch Phys Med Rehabil. – 2012. – Vol. 12 (5). – P. 928–932.

9 Tidhar D., Katz-Leurer M. Aqua lymphatic therapy in women who suffer from breast cancer treatment-related lymphedema: a randomized controlled study // Support Care Cancer. – 2010. – Vol. 18 (3). – P. 383–392.

Андатпа

Т. Е. Одинец, Ю. А. Брискин

Постмастэктомиялы синдромды әйелдерге аквафитнес бойынша сабақ жүргізудің әдістемелік ережелері

Зерттеу мақсаты: постмастэктомиялы синдромды әйелдерге диспансерлік оңалту кезеңінде аквафитнес бойынша сабақ жүргізудің әдістемелік ережелерін әзірлеу. Зерттеуге диспансерлік оңалту кезеңіндегі постмастэктомиялы синдромды 45 әйел қатысты. Аквафитнестің әзірленген бағдарламасы оңалту кезеңіне, науқастың физикалық жағдайы деңгейіне, сабақ ұзақтылығына, жаттығуларды қайталау жиілігі мен санына, әйелдерде постмастэктомиялық синдромның жеке көрініс беруіне байланысты сараланды.

Тірек сөздер: постмастэктомиялы синдром, аквафитнес, әдістемелік ережелер, әйелдер.

Abstract

T. Odinet, Y. Briskin

Methodology of conducting of aquafitness in women with postmastectomy syndrome

Objective: to develop methodical positions of aquafitness in women with postmastectomy syndrome. The study involved 45 women with postmastectomy syndrome on the dispensary stage of rehabilitation. The developed program of aquafitness differentiated depending on the stage of rehabilitation, physical condition of the patient, duration of sessions, intensity and number of repetitions of exercises, individual manifestations of postmastectomy syndrome in women.

Keywords: postmastectomy syndrome, aquafitness, rehabilitation, womens.

УДК 616-056.52-085.825

М. В. Ельникова

Классический приватный университет, Украина

**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ МЕТАБОЛИЧЕСКОМ
СИНДРОМЕ: КОМПЛАЙНС – КАК ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЙ
КОМПОНЕНТ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА**

Аннотация. В работе представлены данные лонгитудинального наблюдения за эффективностью реабилитационных методик, разработанных и внедренных в программу комплексного лечения мужчин с метаболическим синдромом. На основании анализа проведенного исследования обосновывается необходимость индивидуализации восстановительного процесса с учетом как полиморбидности патологии, клинических и демографических показателей, так и психосоциальных характеристик реабилитантов, в том числе – комплайнса, или приверженности реабилитационным мероприятиям. На основании полученных данных комплайнс рассматривается, как один из значимых факторов, определяющих результативность физической реабилитации и прогноз относительно риска сосудистых событий при метаболическом синдроме у мужчин.

Ключевые слова: метаболический синдром, физическая реабилитация, мужчины, комплайнс, индивидуальный подход, сосудистые события.

Введение. На сегодняшний день тема ведения лиц с метаболическим синдромом (МС) затронута как врачами-клиницистами, так и реабилитологами (кинезотерапевтами) [1, 2, 3]. Рассматриваемая патология является сложной клинической задачей с точки зрения восстановительного лечения. В частности, физическая реабилитация (ФР) больных с МС строится с учетом большого количества взаимозависимых клинических нарушений различной степени выраженности [1, 4, 5]. В настоящее время разработан ряд методических рекомендаций, основанных на многоцентровых, фундаментальных исследованиях [6, 7]. Опубликованные в современной научной литературе

результаты практических работ по проблеме МС, безусловно, представляют значительный интерес, отличаются научной новизной и клинической значимостью. Данные исследования направлены на улучшение клинического статуса при МС, охватывают контингент с ярко выраженными клиническими проявлениями компонентов МС, в большинстве случаев, с уже имеющимися осложнениями со стороны сердечно-сосудистой и эндокринной систем [1, 2, 4, 5].

Однако же, наблюдается выраженное несоответствие между доказанной эффективностью реабилитационных средств на этапе исследований и результатами их успешного применения в клинической практике. На фоне полиморбидности и непрерывно прогрессирующего течения МС по-прежнему сохраняется высокий процент случаев раннего развития сосудистых событий: инфаркта миокарда, ишемического инсульта у лиц, страдающих данной патологией. Подобное положение обуславливает необходимость, во-первых, идентифицировать факторы, негативно влияющие на результативность реабилитационного процесса в клинической практике. Во-вторых, ориентировать деятельность специалистов сферы охраны здоровья на максимально возможное преодоление существующих барьеров и преград для успешной профилактики кардиоваскулярных осложнений у пациентов с МС средствами ФР [8].

В среде специалистов, оказывающих помощь пациентам с хроническими заболеваниями, одним из факторов, определяющих успешность лечения и сохранение его эффективности в отдаленном периоде, признан комплайнс. Комплайнс пациента или комплаентность (производное от англ. «patient compliance») означает приверженность к лечению, готовность принимать лечение. Всемирная организация охраны здоровья рассматривает комплайнс как правильное, последовательное и сознательное выполнение пациентом всех рекомендаций и назначений. В настоящее время кардиологи, эндокринологи, диabetологи, специалисты-реабилитологи отмечают явление несоблюдения больными с артериальной гипертензией, ожирением и сахарным диабетом рекомендаций, что и приводит к ухудшению состояния, раннему развитию осложнений [9, 10, 11]. МС представляет собой симптомокомплекс, объединяющий в себе одновременно и абдоминальное ожирение, и артериальную гипертензию, и нарушения углеводного обмена. Поэтому вопрос комплайнса при МС является более чем значимым.

Актуальность рассматриваемой проблемы обусловлена еще и тем фактом, что среди опубликованных научных исследований затронута проблема комплайнса к фармакотерапии, а приверженность средствам физической реабилитации остается вне зоны внимания.

Цель исследования - обоснование значимости комплайнса для сохранения результативности ФР мужчин с МС в отдаленном периоде на основании сравнительного анализа эффективности двух реабилитационных методик, отличающихся по концептуальному видению и организационно-методическому решению задач индивидуального подхода (как базового принципа ФР).

Методы и организация исследования. Для реализации поставленной цели использован ряд следующих методов теоретического и эмпирического уровня: анализ и обобщение данных научно-методической литературы по изучаемой проблематике; анализ учетно-отчетной медицинской документации, историй болезни и амбулаторных карт; прогнозирование и моделирование; комплекс антропометрических измерений; методы клинико-биохимической диагностики; анкетирование, опрос, беседы, интервьюирование; математическая статистика.

Исследование проведено на базе лаборатории функциональной диагностики Института здоровья, спорта и туризма Классического частного университета, а также кардиологического отделения Коммунального учреждения (КУ) «Городская больница №7» г. Запорожья. Экспериментальная часть исследования представлена несколькими последовательными этапами.

Первый этап работы заключался в разработке и практической реализации методики ФР для пациентов с МС. Реабилитационное вмешательство длилось 4 месяца и включало: программу физических упражнений аэробной направленности, основанную на рекомендациях Европейского кардиологического общества по профилактике сосудистых событий [12]; консультативную работу, ориентированную на изменение пищевых привычек; рекомендации по модификации образа жизни (отказ от курения, расширение двигательного режима, активизацию досуга). Индивидуализация подхода в данном случае предполагала тщательную дифференциацию формы и объема физических нагрузок в зависимости от клинических характеристик участников исследования. Предполагалось, что дальнейшее соблюдение пациентами всех рекомендаций (самостоятельно, без систематического контроля со стороны реабилитолога) позволит сохранить достигнутые результаты и будет способствовать улучшению клинического статуса.

На втором этапе исследования (в отсроченном периоде после использования реабилитационной методики – через два года) проведен ретроспективный и проспективный анализ историй болезни, амбулаторных карт пациентов – участников первого этапа исследования, а также 2674 историй болезни пациентов, имеющих те же клинико-демографические показатели, что и мужчины с МС из исследуемых групп. В результате, была реализована следующая задача исследования: аналитическое изучение динамики клинических показателей, кратности госпитализаций за истекший период, наличия осложнений у исследуемого контингента, характера и процента имеющих осложнения.

Третий этап работы был посвящен изучению субъективных и объективных причин, повлиявших на негативную динамику клинических показателей у реабилитантов. Для получения необходимых данных были использованы: анкетирование и опрос мужчин с МС – участников первого этапа исследования и мужчин с МС – пациентов кардиологического отделения того же возраста, с аналогичной клинической картиной, а также интервьюирование и беседы с медицинскими специалистами лечебно-профилактического учреждения.

Следующий этап эксперимента, основанный на полученных ранее

результатах, включал следующие несколько шагов:

- определен уровень комплайнса участников исследования;
- проанализированы факторы, которые сыграли роль барьера на пути к сохранению результативности использованной методики ФР в отдаленном периоде;
- обоснована, разработана и реализована в клинической практике методика ФР, построенная с учетом функционального состояния, клинико-демографических характеристик реабилитантов, их отношения к тяжести своего состояния, возможностей, готовности следовать рекомендациям в полном объеме;
- контрольное обследование после 12 месяцев применения индивидуально-ориентированной методики, анализ полученных результатов.

Результаты исследования и их обсуждение.

По окончании первого этапа исследования срочный эффект после реализации методики ФР позволил констатировать следующее: достоверно улучшились антропометрические показатели, были отмечены положительные изменения со стороны углеводного обмена, наблюдалась позитивная динамика атерогенного профиля липидов. Благодаря разработанной и предложенной пациентам с МС методике ФР удалось не только достичь желательной клинической динамики, но и, как следствие, уменьшить объем фармакотерапии. А этот факт реабилитационной методики является более чем значимым для лиц с МС, поскольку сахароснижающие и фармакопрепараты для снижения уровня липидов имеют ряд негативных, либо недостаточно изученных эффектов, которые усугубляют течение патологического состояния.

Результаты второго этапа работы, основанного на наблюдении и анализе изменений состояния здоровья участников эксперимента отсроченно, продемонстрировали низкую эффективность реализованной методики ФР в лонгитудинальном периоде. Тщательное изучение медицинской учетно-отчетной документации участников исследования и пациентов с теми же клинико-демографическими показателями, что и лица из исследуемых групп показало, что лишь незначительная часть пациентов самостоятельно следует полученным рекомендациям. В течение двух лет более чем у 15% пациентов зафиксированы случаи повторных госпитализаций со значительными ухудшениями симптоматики, в ряде эпизодов имели место сосудистые события (СС): острый коронарный синдром, мелкоочаговый инфаркт миокарда, два случая транзиторной ишемической атаки; в двух эпизодах зафиксированы конечные точки (СС) с летальным исходом.

В ходе следующего этапа эксперимента проведен анализ, систематизация, обоснование причин и факторов (объективные/субъективные), повлиявших на результативность методики ФР в отдаленном периоде. Результаты бесед, опроса, анкетирования мужчин с МС продемонстрировали, в большинстве случаев, крайне низкую комплаентность пациентов. Анкетирование показало, что на комплаинс пациентов относительно соблюдения необходимого режима влияет значительный ряд обстоятельств и факторов. Среди них и правильное понимание сущности МС, и критическое отношение к тяжести своего

состояния, готовность и желание выделять время для занятий двигательной активностью, финансовые возможности и поддержка семьи. Влияющую роль играют и имеющийся опыт физической или спортивной деятельности, и предпочтение тех или иных видов физической активности. Интервьюирование медицинских специалистов позволило расширить полученную ранее информацию и выделить большую группу объективных причин недостаточного уровня комплайенса у мужчин с МС.

Содержание четвертого этапа проведенного исследования состояло из комплекса мероприятий. На основании данных, полученных в результате предыдущих разделов работы, была обоснована индивидуально-ориентированная методика ФР для мужчин с МС. Уровни контролируемых показателей у реабилитантов через 12 и 24 месяца соответствовали ожидаемым в большинстве клинических случаях, эпизоды с негативной динамикой на момент заключительного обследования не имели места. Уровень комплайенса на протяжении всего периода исследования имел тенденцию к повышению от низкого до достаточного и высокого.

Выводы:

1. Результаты исследования позволяют говорить о существенном влиянии на эффективность реабилитационного процесса у мужчин с МС не только концептуального понимания индивидуального подхода, но и отдельных его составляющих, в частности: комплайенса. Проведенный сравнительный анализ подтверждает предположение об основополагающей роли комплайенса в работе с лицами, страдающими МС.

2. Применение индивидуально-ориентированной методики при физической реабилитации мужчин с МС, учитывающей клинικο-демографический статус реабилитантов, их ожидания и возможности, отношение к своей патологии, готовность следовать рекомендациям, достоверно продемонстрировало улучшение клинических показателей, сохранение комплайенса в отдаленном периоде.

3. Полученные в ходе представленного исследования данные подчеркивают значимость участия физического реабилитолога в мероприятиях первичной и вторичной профилактики сосудистых событий у мужчин с МС.

Литература

1 Балаж М.С. Фізична реабілітація осіб з ішемічною хворобою серця з метаболічним синдромом : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.03 / М.С. Балаж. – Київ, 2013. – 23 с.

2 Коваленко В.Н. Проблемы диагностики и ведения больных с метаболическим синдромом / В.Н. Коваленко, Е.Г. Несукай, А.Ю. Яковенко // Український кардіологічний журнал. – №4. – 2006. – С. 98–104.

3 Мычка В.Б. Рекомендации экспертов всероссийского научного общества кардиологов по диагностике и лечению метаболического синдрома / В.Б. Мычка // Журнал доказательной медицины для практикующих врачей. – Экстравыпуск. – 2008. – С. 3–11.

4 Козій Т.Б. Теоретичне обґрунтування кінезітерапії при артеріальній гіпертензії залежно від типу гіпертрофії лівого шлуночка / Т.Б. Козій // Вісник Запорізького національного університету. – №2(8). – 2012. – С.137-145.

5 Тершак Н.М. Обґрунтування необхідності диференційованого підходу до розширення

рухової активності хворих на метаболічний синдром/ Н.М. Тершак // Медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту // Слобожанський науково-спортивний вісник. – №2(6). – 2006. – С.147-152.

6 Eckel R.H., Jakicic J.M., Ard J.D., de Jesus J.M., Houston Miller N., Hubbard V.S., Lee I.M., Lichtenstein A.H., Loria C.M., Millen B.E., Nonas C.A., Sacks F.M., Smith S.C. Jr., Svetkey L.P., Wadden T.W., Yanovski S.Z. 2013 AHA/ACC guideline on lifestyle management to reduce cardiovascular risk: a report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Practice Guidelines. *Circulation*. 2014; 129(suppl 2):S76–S99.

7 Prospective Studies Collaboration; Lewington S., Whitlock G., Clarke R., Sherliker P., Emberson J., Halsey J., Qizilbash N., Peto R., Collins R. Blood cholesterol and vascular mortality by age, sex, and blood pressure: meta-analysis of individual data from 61 prospective studies with 55,000 vascular deaths. *Lancet*. 2007; 370: 1829 – 1839.

8 Смычѣк В.Б. Медико-социальная экспертиза и реабилитация / В.Б. Смычѣк, Г.Я. Хулуп, В.К. Милькаманович. – Мн.:Юнипак, 2005. – 420 с.

9 Корж А.Н. Проблема приверженности в профилактике и лечении артериальной гипертензии / А.Н. Корж // Новости медицины и фармации. – №19(436). – 2012. - С. 3-4.

10 Максимов С.А., Индукаева Е.В. Рискометрия и определение комплайнса в системе первичной профилактики артериальной гипертензии у шахтеров: методические рекомендации Под ред. проф. Г.В. Артамоновой. – Кемерово, 2012. – 25 с.

11 Пилевина Ю.В. Психосоматические особенности и комплаентность у пациентов с хронической сердечной недостаточностью: автореф. дисс. ... канд. мед. наук : спец. 14.01.04; 14.01.06 – Санкт-Петербург, 2012. – 26 с.

12 Европейские клинические рекомендации по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний (пересмотр 2012 г.) / Joer Perk и др. // Российский кардиологический журнал. – 2012. – № 4(96), приложение 2. – 84 с

Андатпа

М. В. Ельникова

Метаболізмдік синдром кезіндегі физикалық оңалтудың ұйымдастыру-әдістемелік аспектілері: комплайнс – дара тәсілдеменің негізқұраушы құрамдасы ретінде

Жұмыста метаболзмдік синдромды ер адамдарды кешенді емдеу бағдарламасына әзірленген және ендірілген оңалту әдістемелеріне лонгитудиналдық бақылаудың мәліметтері көрсетілген. Жүргізілген зерттеулерді талдау негіздемесінде қалыпқа келтіру үдерісін паталогияның полиморбидтілігі, клиникалық және демографиялық көрсеткіштер, сондай-ақ оңалушылардың психоәлеуметтік сипаттамалары, оның ішінде – комплайнс немесе оңалту іс-шараларына бейімділік ретінде есепке ала даралау қажеттілігі негіздемеленеді. Алынған мәліметтер негізінде комплайнс физикалық оңалту нәтижелілігін және ер адамдардың метаболізмдік синдромы кезіндегі қантамырлық жағдайларының қаупіне қатысты болжамды анықтайтын маңызды факторлардың бірі ретінде қарастырылады.

Тірек сөздер: метаболізмдік синдром, физикалық оңалту, ерлер, комплайнс, дара тәсілдеме, қантамырлық жағдайлар.

Abstract

M. V. Yelnikova

Organizational and methodical aspects of physical rehabilitation of patients with metabolic syndrome: compliance as a fundamental component of an individual approach.

The article presents data for longitudinal monitoring of the effect of rehabilitation method developed and implemented in an integrated program for the treatment of patients with metabolic syndrome. Analysis of the research the necessity of individualization reconstruction process considering polymorbidity pathology, clinical and demographic variables, and psychosocial characteristics rehabilitants, including – compliance. In conclusion, the author presents the

compliance as a factor determining the effectiveness of physical rehabilitation and prognosis regarding the risk of vascular events in metabolic syndrome.

Keywords: metabolic syndrome, physical rehabilitation, men, complains, individual approach, vascular events.

УДК 796.11

А. А. Сайдулин

Казахская академия спорта и туризма

ОТЛИЧИЯ БОРЬБЫ ХАТОК ОТ БОРЬБЫ «КАЗАК КҮРЕСІ» И БОРЬБЫ «САМБО» С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ»

Аннотация. В статье представлены позитивные отличия борьбы Хаток от самбо и қазақ күресі с точки зрения травмоопасности. Также указаны возможности предотвращения развития ряда болезней опорно-двигательной системы благодаря занятиям Хаток.

Ключевые слова: борьба Хаток, партер, спортивные травмы, здоровьесберегающие технологии.

Введение. Халықаралық тізерлеп отырып күресу (ХАТОК) является новой борьбой, по правилам которой вся борьба ведется в партере. Партер с французского языка переводится как «на земле». Данный термин используется в разных видах борьбы и означает борьбу, когда один из борцов находится в положении лёжа (на боку, на спине, на груди), стоит на коленях, находится в положении «мост» или «полумост».

Занятия ХАТОК полезны для физического развития, так как этот вид спорта комплексно развивает все мышечные группы и системы организма. Скорость, координация движений, гибкость, сила, выносливость – все эти качества необходимы для достижения успехов в Хаток, а их развитие происходит в процессе упорных занятий. Занятия Хаток очень гармонично развивают организм человека, прорабатывая все его группы мышц и опорно-двигательный аппарат.

Цель исследования - Выявить отличительные особенности борьбы Хаток от борьбы самбо и қазақ күресі, с точки зрения здоровьесберегающих технологий.

Методы исследования. Нами изучались антропометрические (длина и масса тела) и функциональные (частота сердечных сокращений, жизненная емкость легких) показатели на начало и конец исследования. Силовая подготовленность борцов оценивалась с помощью следующих тестов: кистевой динамометрии правой и левой руки, прыжка в длину с места, метания набивного мяча двумя руками из-за головы.

Результаты исследования. Изучение годовой динамики физического развития молодых борцов Хаток и молодых людей, занимающихся ОФП,

позволяют говорить о том, что антропометрические показатели во всех исследуемых группах независимо от двигательной активности, увеличиваются, но у молодых борцов Хаток больший прирост как массы, так и длины тела.

Изучив функциональное состояние организма молодых людей при физической нагрузке, мы пришли к выводу, что по показателям жизненной емкости легких (ЖЕЛ) и частоте сердечных сокращений (ЧСС) молодые борцы ХАТОК превосходили представителей контрольной группы. При увеличении физической нагрузки происходят изменения показателей ЧСС. В обеих группах она увеличивается, но у молодых борцов Хаток ЧСС меньше, чем у обычных людей.

Как показало наше исследование, занятия Хаток значительно увеличивают физические показатели, улучшают функциональное состояние организма, приводят к возрастанию силовых возможностей.

Единоборства, в силу своей специфики, предъявляют повышенные требования к опорно-двигательному аппарату спортсменов. Наиболее травмоопасными видами спорта считаются различные боевые искусства: каратэ, тай бокс, таеквондо; различные виды борьбы: казак күресі, дзюдо, самбо, вольная и греко-римская борьба; а также игровые виды спорта: футбол, гандбол, хоккей.

Спортивные травмы – это повреждения тканей (чаще мышечных или соединительных), возникающие при занятиях физическими упражнениями. Травмы могут появиться и при занятии простой зарядкой, но в большинстве случаев они возникают у профессиональных спортсменов.

При длительной физической нагрузке, хрящевая ткань между сухожильными волокнами может переродиться, окостеневать; могут появиться различные костные разрастания: остеофиты, костные шпоры, шипы. Все это приводит к тендинозам, для которых характерны боли в местах прикрепления сухожилий. Боли усиливаются при прощупывании и при нагрузке прикрепленной мышцы. Тендинопатии и тендинозы являются следствием превышения нагрузки на данную мышцу.

Все спортивные травмы подразделяются на легкие, травмы средней тяжести, тяжелые, а также травмы со смертельным исходом. К легким травмам относят незначительные ссадины, растяжение связок и другие, которые не требуют прекращения занятий спортом. Травмы средней тяжести - растяжения с частичным разрывом мышц и связок, сильные ушибы, закрытые переломы фаланг пальцев кисти, а также другие травмы, которые вызывают потерю спортивной работоспособности на более чем один день. К тяжелым травмам относят травмы, которые требуют госпитализации. К ним относят вывихи, переломы.

Самыми распространенными спортивными травмами являются: «колени прыгуна», «колени бегуна», «плечо пловца», хроническая нестабильность плечевого сустава, «теннисный локоть», разрывы ахиллова сухожилия. Это далеко не полный список травм, которые могут возникать у спортсменов.

В зависимости от времени возникновения спортивные травмы бывают острые и хронические. Острые – возникают внезапно, при столкновениях, падениях. К таким травмам относятся переломы, растяжения. Хронические

травмы развиваются на протяжении длительного времени. К хроническим травмам относят усталостные переломы у бегунов и тендинозы (болезненность в области сухожилий мышц, на которые долгое время оказывали повышенную нагрузку).

Проявления травм зависят от места локализации. Общие признаки острых травм: отек, внезапная сильная боль, кровотечение, видимые повреждения конечности и неспособность выполнять движения в полном объеме.

Спортсмены, находясь в жёстком противоборстве с противником, совершают различные двигательные действия, связанные с наклонами, прогибами, скручиванием в различных плоскостях и во всех суставах тела, подвержены падениям на различные части тела, что может привести к непоправимым последствиям.

По травматизму самбо стоит на пятнадцатом месте среди всех видов спорта (на первых - игровые виды). А травматизм в борьбе казак күресі не изучался. На крупных соревнованиях по самбо и казак күресі у спортсменов бывают самые серьёзные травмы, в отличие от борьбы Хаток.

По сравнению с занятиями физической культурой, в которой нет преобладающей целевой установки на соревновательный результат, спортивная подготовка зачастую характеризуется деятельностью, связанной с чрезмерными нагрузками, ранней спортивной специализацией, нечестным поведением соперников, что оказывает отрицательное воздействие на здоровье занимающихся. Осознавая важность данной проблемы, в недавнем прошлом в научный обиход было введено такое понятие, как «здоровьесберегающие технологии». Во многих видах спорта стали проводиться научные изыскания, посвященные разработке данных технологий. Подобные исследования ведутся и в спортивных единоборствах. В борьбе ХАТОК нет борьбы в стойке, соответственно, нет ряда травмоопасных высокоамплитудных бросков самбо и казак күресі, таких как броски с захватом за две ноги, боковой переворот, «мельница» и пр. Анализ ряда публикаций, посвященных медицинским аспектам в спорте [1, 2], показал отсутствие современных данных о влиянии занятий самбо и казак күресі на здоровье позвоночника. В то же время, полученные в результате спортивной деятельности травмы позвоночника могут ускорить завершение спортивной карьеры, снизить планку максимального спортивного результата, а в наиболее тяжелых случаях – сделать человека инвалидом.

По данным Г.С. Туманяна [2], у высококвалифицированных борцов травмы позвоночника отмечаются всего в 4% случаев от общего числа травм, в то же время повреждения коленного сустава встречаются в 27%, стопы – 20, кисти – 18, фаланг – 18% . По нашему мнению, указанная доля повреждений позвоночника не соответствует реальной картине, так как эта паталогия зачастую имеет скрытый процесс протекания и проявляется нередко после завершения спортивной карьеры. Наиболее распространенными паталогиями позвоночника, к которым могут привести занятия самбо и Казак Күресі, считаются смещение межпозвонкового сустава, грыжи межпозвоночных дисков. Наиболее серьезными дегенеративными изменениями в позвоночнике

являются грыжи, которые могут приводить к изменениям в работе внутренних органов и парализации конечностей. По данным П.В. Евдокимова [3], 80% всех грыж приходится на нижний поясничный отдел позвоночника, 20% – на шейный. Наиболее частой причиной возникновения межпозвоночных грыж, как правило, является чрезмерная нагрузка на позвоночник в результате падения [4, 5, 6]. Отсюда можно заключить, что практически вся тренировочная и соревновательная деятельность в самбо и в қазақ күресі осуществляется в зоне риска по отношению к здоровью позвоночника. Так, при наклоне вперед нагрузка на межпозвоночный диск в поясничном отделе возрастает в 20-30 раз [4]. Исходя из этого, при выполнении броска соперника весом в шестьдесят килограмм через спину нагрузка на поясничный отдел атакующего достигает около двух тонн. Можно представить, какие перегрузки испытывает позвоночник самбиста за тренировку, микроцикл, мезоцикл, макроцикл, спортивную карьеру. В Хаток падений нет, так как нет борьбы в стойке. Поэтому нет рисков повредить позвоночник. С точки зрения «здоровьесберегающих технологий», борьба Хаток безусловно более безопасна чем самбо и қазақ күресі.

Борьба в Хаток могут и инвалиды, причем не только по слуху или зрению, но и инвалиды по другим категориям, например, инвалиды без какой-либо части тела или лица, страдающие болезнью Паркинсона. Болезнь Паркинсона сопровождается такими нарушениями моторики, как тремор, затрудненность, неловкость, скованность движений, изменяется походка и речь. Работа над улучшением физического состояния проводится основе нейрофизиологии - на передний план выходит улучшение и сохранение физической активности больного. Помимо этого, физиотерапия включает в себя тренировки по Хаток, способствует предупреждению еще большего ограничения подвижности. Многие больные подвержены постуральной неустойчивости, что особенно выделяет важность своевременного предотвращения падения. Таким образом, больным назначаются индивидуально подобранные гимнастические упражнения и тренировки Хаток по профилактике падений, где используются принципы влияния болезни Паркинсона на моторику, а также объясняет правильное поведение в подобных случаях. Работа на захваты в Хаток позволяет больному Паркинсона улучшить работу рук и пальцев и в конце концов, опосредованно приводит к восстановлению речевой способности и нормализации голоса, целенаправленному развитию мозговой деятельности, а также творчески развивает мелкую моторику.

Занятия борьбой Хаток позволяют проводить профилактику от различных болезней опорно-двигательной системы. Например, во время разминки в борьбе Хаток выполняется упражнение «качение шеи с прогибом», которое не позволяет развиваться болезни Шейермана. Болезнь Шейермана - относительно часто встречающееся заболевание, при котором изменения позвонков вызывают боль в пояснице и образование горба (кифоза). Это заболевание обычно начинается в подростковом периоде; у мальчиков встречается чаще, чем у девочек. Болезнь Шейермана,

вероятно, представляет собой не одно заболевание, а скорее, группу похожих заболеваний.

Функции опорно-двигательного аппарата заключаются в том, чтобы придавать человеческому телу определенную форму, защищать его внутренние органы, обеспечивать его опору, позволяет движения и принятие любых возможных поз.

Заболевания опорно-двигательного аппарата человека можно разделить на две категории: болезни позвоночника и болезни суставов. Также данные заболевания делятся на первичные и вторичные. Первичные заболевания опорно-двигательной системы являются самостоятельными. Вторичные же заболевания являются сопутствующими другим болезням, развивающимся в человеческом организме. При этом, и первичные заболевания опорно-двигательной системы тоже можно разделить на два типа. К первому типу относятся артриты, ко второму – артрозы. Причины возникновения болезней, относящихся к этим двум типам, различны: артрозы возникают вследствие дегенеративных процессов, протекающих в суставах, а артриты начинаются из-за воспалительных процессов.

Заключение. В двадцатом и двадцать первом веках отмечено резкое повышение развития самостоятельных заболеваний опорно-двигательного аппарата. Основная причина этого - резкое снижение двигательной активности человека, которому способствует технологический прогресс. Ходьбу заменяет поездка на общественном или личном транспорте; подъем на несколько этажей по лестнице – лифт; активный отдых на свежем воздухе – времяпрепровождение перед экраном компьютера или телевизора. В результате, вышеупомянутые болезни наблюдаются у всё большего количества людей, причем относительно молодых. Для лиц, занимающихся борьбой Хаток, риск появления артрозов снижается в несколько раз.

Литература

- 1 Мухиддинов Е. М. Учитель батыров: спортивная слава Республики Казахстан. Алматы: Рауан, 1997. - 160 с.
- 2 Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г.С. Туманян. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 592 с.
- 3 Евдокимов П. В. Боль в спине / П.В. Евдокимов. – М. : СТОЛИЦА-ПРИНТ, 2007. – 256 с.
- 4 Матушак П. Ф. , Мухиддинов Е. М. Казахша курес: национальная спортивная борьба, подростки. – Алматы, Рауан, 1995
- 5 Граевская Н. Д. Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия: учебное пособие: в 2 ч. Ч. 2 / Н. Д. Граевская, Т.И. Долматова. – М.: Советский спорт, 2004. – 360 с.
- 6 Ситель А.Б. Соло для позвоночника / А.Б. Ситель. – М. : Метафора, 2008. – 240 с.

Abstract

A. A. Saidulin

Differences striggle "ХАТОК" the struggle "Cossack Kures" and "Sambo" in terms of health-technology

This article examines the positive differences ХАТОК from sambo in terms of

traumatic. Also, given the possibility of preventing the development of a number of diseases of the musculoskeletal system through practicing ХАТОК.

Keywords: struggle "ХАТОК", parter, sport traumatic, preventing the development of a number of diseases.

Аңдапта

А. А. Сайдулин

«Хаток» күресінің денсаулық сақтау тұрғысынан қарағанда самбо және қазақ күресінен салыстырмалы түрдегі айырмашылықтары

Бұл мақалада жарақат тұрғысынан ХАТОК күресінің самбо және қазақ күресінен салыстырмалы түрдегі айырмашылықтарды зерттейді. Сондай-ақ, бұл мақалада қимыл-тірек жүйесінің бірқатар ауруларының ХАТОК күресі және ХАТОК күресінде қолданатын гимнастикалық жаттығулар арқылы алдын алып көмек беруге болатындығы жәйлі айтылды.

Тірек сөздер: хаток күресі, партер, спорт жарақаты, салауатты технологиялар.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ

УДК 796/799: 378

Ш. А. Абдыкеримов¹;

кандидат педагогических наук, **С. К. Мустафин²;**

Кудашов Е.С.

Кыргызский Национальный Университет им. Ж. Баласагына¹,
Казахская академия спорта и туризма²

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье обоснованы необходимость и важность приобщения студентов вузов к здоровому образу жизни, показано влияние занятий физической культурой и спортом на их здоровье, физическое развитие и учебную деятельность. Определены формы и принципы по приобщению студентов к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, здоровый образ жизни.

Введение. Необходимость и важность приобщения членов общества к ценностям физической культуры неоспоримы и приветствуются на всех уровнях человеческого устройства: государства, семьи, личности. Тем не менее, вопрос формирования физической культуры остаётся актуальным: реализация имеющихся концепций и принципов формирования физической культуры через процесс образования не даёт требуемых результатов. Остаётся неразрешённым противоречие между большим объёмом социального опыта в сфере физической культуры, накопленным человечеством, и низким уровнем сформированности физической культуры личности [1].

В процессе обучения студентов в вузах наблюдается ухудшение физической и умственной работоспособности от младших курсов к старшим курсам. В связи с этим в вузах должны приниматься меры по внедрению физической культурой и спортом на всех курсах теоретического обучения студентов.

Комплексные медицинские обследования показали, что среди студентов практически здоровыми являются только 20-39% (в зависимости от профиля вуза, региональных особенностей, курса обучения и т.д.), 30-40% студентов имеют факторы риска здоровья, у 35-45% выявлены различные заболевания. Причем, у большинства лиц хронические не инфекционные заболевания (ХНЗ) выявлены ещё с детства или в юношеском возрасте.

За период обучения студенты подвергаются воздействию ряда как не специфических, так и специфических факторов, сказывающихся на состоянии их здоровья.

Можно выделить следующие неспецифические факторы:

- биологические;
- климатогеографические;
- экологические;
- социально- экономические;
- социально- психологические;
- на макро уровне, характеризующем общество в целом;
- на мега уровне, характеризующем этнос;
- на микро уровне, характеризующим прокреативную семью;
- поведенческие (отношение к своему здоровью, настрой на достижение поддержания здоровья, потребность в обращении за медицинской помощью и др.);
- эпидемиологические;
- медицинские (развитость и доступность медицинской помощи на определённый момент на данной территории и др.).

Специфическими факторами можно считать те, которые свойственны социальной группе студентов; возрастные физиологические и психологические особенности, напряжённый умственный труд в течение длительного периода, занятость в первой и второй половине дня.

Эмоциональные перегрузки, малоподвижный характер труда, широкие социальные контакты в среде себе подобных, диссонанс между высокими запросами и потребностями и ограниченность в материальных средствах, часто зависимое положение от родителей при стремлении к самостоятельности, необходимость работы в целях получения дополнительных средств к существованию в ущерб здоровью и качеству обучения, не подготовленность к самостоятельной организации режима труда, отдыха, питания, быта, проживание многих студентов в общежитии, высокие социальные ожидания на профессиональном поприще и в плане формирования семьи. Все выше перечисленные факторы в совокупности являются достаточно специфическими для студенчества.

Студенческий образ жизни следует рассматривать как влияние неадекватных условий.

Период острой адаптации, согласно мнению ряда исследователей, падает на I-II курсы вуза. Его продолжительность определяется индивидуальными особенностями студента, включающими способности, психологические установки, материальную обеспеченность и, конечно, здоровье.

Мероприятия по выявлению заболеваний и пограничных морфофункциональных отклонений относятся к компетенции медицинских служб и осуществляются при приеме в вуз в ходе ежегодных профилактических осмотров и по мере обращений студентов в поликлинику. Они имеют своей целью осуществление комплекса лечебных мероприятий и вынесение рекомендаций социально- гигиенического характера [2].

По данным Мустафина С.К., среди студенческой молодежи КазАТК в разные учебные годы преобладают заболевания мочевыделительной системы, органов пищеварения, а также отмечен низкий уровень физической

подготовленности студентов (особенно 1-2 курсов) [3]. Ежегодно сохраняется тенденция повышения числа студентов, зачисленных в специальные медицинские группы.

По данным Марчук, что по мере перехода с курса на курс относительное количество студентов с более высокими степенями близорукости увеличиваются на 10% [2]. Причины ухудшения зрения у студенческой молодёжи разнообразны. Одни авторы считают, что это связано с экологией, другие - с питанием, увеличением зрительно-смысловой нагрузки, малой двигательной активностью, стрессом, общим ухудшением состояния здоровья и т.д.

По данным Жетписбаевой Г. Д. [4] установлена низкая физическая активность студентов вузов. Всего 23,0% опрошенных занимаются физическими упражнениями, из них 15,4% делают это регулярно, посещая различные спортивные секции. Среди занимающихся физической культурой удельный вес студентов 1 курса составил 26,9%, 2 курса 23,4%, 3 курса 27,7%, 4 курса 16,6%, 5 курса 9,2%, 6 курса 1,3%. 78,0% мужчин и 91 % женщин занимаются физическими упражнениями только в пределах институтских занятий по физической подготовке не более 4 часов в неделю, то есть имеют низкую физическую активность. К III курсу формируется период устойчивой адаптации, когда наиболее полно проявляются интеллектуальные и физические возможности будущей специальности.

У более чем половины студентов ещё до окончания института возникают намерения об устройстве личной жизни, создания семьи. Часть студентов приурочивает свой брак к IV-V(VI) курсам, обучения в вузе. В образе жизни старшекурсников приобретают все пассивные формы отдыха. Увеличивается тяга к вредным привычкам. Рабочая нагрузка добросовестных студентов в обычные дни достигает 12 часов в сутки, а в период экзаменационной сессии 15-16 часов.

Труд студентов требует напряжения памяти, устойчивости и концентрации внимания. Обучение часто сопровождается возникновением стрессовых ситуаций (экзамены, зачёты и др.).

Проблема оптимизации в современных условиях социальной и экономической неустойчивости требует пристального внимания и энергетического решения. Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи имеет большое социально-медицинское и общественное значение.

Результаты исследования. Оценивая влияние занятий спортом на здоровье, физическое развитие и успешную деятельность студентов, необходимо отметить, с одной стороны, их положительную роль в скорейшей адаптации к учебной деятельности в вузе, а с другой - отрицательный эффект, вызванный перегрузками в результате частых тренировочных сборов и соревнований. Однако правильно организованные занятия спортом не только оказывают положительное влияние на адаптационные возможности, но и способствуют улучшению качественных показателей в период обучения студентов в вузе, укреплению их здоровья и физического развития [5, 6].

В целом, под физической культурой мы понимаем часть культуры,

представляющую собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом с целью физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития [7].

Естественно, прежде всего, физическое воспитание в самом широком понимании этого термина решает оздоровительную задачу в воспитании подрастающего поколения. Данный аспект выступает как фундамент потенциала для разностороннего развития личности и требует к себе особого внимания. Проблема физического и психического здоровья подрастающего поколения, неоспоримо, актуальна на современном этапе развития общества [8].

Учёные разных областей науки, исследующие проблему физической культуры, подчёркивают, что, как процесс, она всё больше становится необходимой и архиважной частью общего развития и формирования личности в процессе личностного развития [9].

Таким образом, «Физическая культура», как педагогическая дисциплина в едином целостном педагогическом процессе вуза, обладает огромными потенциальными возможностями развития личности, саморазвития и самосовершенствования себя как личности и как будущего профессионала.

Основными формами программы вуза по формированию здорового образа жизни являются:

- организационное построение спортивной деятельности как добровольной, открытой, самоуправляемой, вариативной по своему содержанию, создающей оздоровительно-воспитательную среду, удовлетворяющей потребности студентов в физическом самосовершенствовании на основе неформального общения; работа спортивных секций строится с учетом дифференцированного подхода, выделения значимой референтной группы как носителя правил и норм здорового образа жизни;

- проведение соревнований в рамках вуза по основным видам спорта; участие в спортивных соревнованиях формирует личностные качества, необходимые для эффективной профессиональной деятельности;

- комплексное развитие физических и психических качеств с первостепенным учетом интересов студентов по видам спорта и системам физической подготовки;

- проведение просветительской работы о возможностях человеческого организма, особенностях его функционирования, взаимосвязи физического, психологического и духовного здоровья человека;

- поддержание постоянно действующей информационно-пропагандистской системы, направленной на мотивацию студентов к здоровому образу жизни.

Использование информационно-пропагандистского механизма способствует:

- повышению у молодых людей интереса к физическому совершенствованию, раскрытию ценностей физической культуры;

- популяризации самостоятельных занятий студенческой молодежи с широким использованием природных факторов;
- формированию в массовом сознании молодежи понимания жизненной необходимости физкультурно-спортивных занятий.

Повышение эффективности информационных и образовательных средств вуза в формировании потребности у молодых людей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, поддержание здорового образа жизни предполагает:

- пропаганду ценностей спортивной деятельности и всего многообразия возможностей физической культуры в воспитании и становлении личности, в интеллектуальном, духовном и нравственном развитии человека;
- стройную систему, обеспечивающую координацию работы всех источников информации и пропаганды физической культуры;
- обеспечение регулярности, систематичности, непрерывности физического воспитания;
- поощрение физической активности, удовлетворение разнообразных интересов и потребностей молодых людей в физкультурно-оздоровительной деятельности в рамках деятельности вуза;
- обучение студентов методам и формам пропаганды физической культуры и спорта среди различных категорий и групп населения.

Пропагандистские кампании по физической культуре и спорту обязаны соблюдать следующие основные принципы в своей работе:

- общедоступность: кампания рассчитана на студентов вуза и участником может стать каждый, независимо от уровня физической подготовленности и состояния здоровья;
- многообразие: кампания располагает большим набором видов физической активности, различными формами их организации, разнообразными формами проведения мероприятий;
- эффективность: кампания позволяет улучшить физическую подготовленность; повысить жизненный тонус и усилить жизненную активность; сделать увлекательным и интересным досуг;
- мобильность: методы и формы, в зависимости от опыта и интересов участников, постоянно обновляются; учитывается появление новых видов физкультурно-оздоровительных занятий и модных направлений;
- активность: привлечение молодежи к включению физкультуры и спорта в свой образ жизни.

Решение проблем по воспитанию молодого поколения, формированию у него здорового образа жизни, привитию социальных навыков в рамках его деятельности предполагает использование в контексте проводимой воспитательной работы программы привлечения молодежи к занятиям физической культурой и спортом, включающей в себя следующие положения:

- организация товарищеских встреч с участием студенческих команд по мини-футболу;
- организация и проведение акций, способствующих оздоровлению студентов;

- проведение среди студентов вузов спортивных турниров под девизом «Быть здоровым - модно!».

- проведение социальных акций, приуроченных к международному дню Здоровья, борьбы со СПИДом и др.

- организация ежегодного вручения дипломов, благодарственных писем и памятных подарков студентам, достигшим высоких результатов в спорте;

- организация и проведение мероприятий и конференций типа «Круглый стол» с участием специалистов в области физической культуры, социологии, педагогики, психологии и других заинтересованных лиц с целью координации деятельности по противодействию распространения наркомании, злоупотребления алкоголем и профилактики негативных социальных явлений.

- организация антинаркотической рекламы: видеоматериалов, телепередач; издание полиграфической продукции (листовок, открыток, календарей).

Заключение. В современном обществе остро стоит вопрос формирования осознанной потребности в занятиях физической культурой, ведении здорового образа жизни. В то же время, педагогическая наука испытывает недостаток в средствах и методах формирования ценностного отношения к физической культуре в системе высшего образования, так как, ввиду отсутствия контроля со стороны семьи, ежедневных оценок учёбы, студенты, особенно иногородние, получают больше мнимой свободы. Поэтому перед вузом стоит задача заниматься не только оздоровлением студентов, развитием их физических качеств, но и созданием условий формирования способствующей этому среды, направленных на проявление ценностного отношения к здоровому образу жизни. Особенно остро стоит данный вопрос в процессе образования студентов вузов, поскольку именно в их возрасте происходит самоопределение, выбор идеалов, примеров для подражания и, как следствие, закладывается фундамент для формирования тех ценностей личности, которые будут определять дальнейшую их жизнедеятельность. Потенциальные возможности физической культуры настолько велики, что способны стать основой при решении самых сложных задач в жизни студентов.

Способ достижения гармонии человека один - систематическое выполнение физических упражнений. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность учебной деятельности.

На сегодняшний день практически каждый человек, живущий в странах хоть какого - либо технического прогресса, имеет массу дел и обязанностей. Порой, ему не хватает времени даже на свои дела. В результате, с горой мелочных технических проблем человек просто забывает главные истины и цели, запутывается. Он забывает о своем здоровье. Он не спит по ночам, не ходит в походы, не бегает по утрам, ездит на машине, а не ходит пешком, кушает с книгой и ... А спроси у него: “Что же такое здоровье?” ... Да ничего он вам на это не ответит. Забудет он про этот вопрос. А вспомнит вас (задавшего этот вопрос) только где-нибудь в кардио - или онкодиспансере. Но,

скорее всего, будет поздно... И начнет он рассказывать вам то же самое, что было изложено выше... Но вот, вопрос: нужны ли ему теперь все его материальные ценности? Наверное, нет...А всё потому, что люди во - время не смогли уловить ценность фразы «Движение- жизнь!»...

Литература

- 1 Антипова Е. П. Формирование физической культуры студентов аудиовизуальными средствами // Теория и практика физической культуры. - 2010. - №3.- С.48-50.
- 2 Марчук С.А. Некоторые аспекты здоровьесбережения студенческой молодёжи //Теория и практика физической культуры. - М., №4. - 2004. – С. 13-15.
- 3 Мустафин С.К. Исследование состояния здоровья студентов КазАТК / Министерство образования Республики Казахстана, ЗАО КазАТК Межвузовский сборник научных трудов. – Алматы, 2002. – С.
- 4 Жетписбаева Г. Д. Состояние здоровья и кардио-респираторной системы студентов вузов города Алматы: автореф. дисс.... канд.мед. наук: Алматы, 1994.
- 5 Большой энциклопедический словарь. - М., 1999. - 1048 с. 480
- 6 Бирюков С.В. Модернизация физического воспитания в образовательных учреждениях страны /С. В. Бирюков //Материалы 4-й Всероссийской научно- практической конференции, г. Воскресенск, 7-8 декабря 2006 г. - М., 2007.- С.24-29.
- 7 Зотова Ф. Р. Коррекция психического состояния подростков средствами физической культуры // Теория и практика физической культуры.-2009.- №5.- С 83-87
- 8 Лубышева Л. И. Концепция формирования физической культуры человека. - М.: ЦГО ИФК – 1992. - С. 21-23.
- 9 Манжелей И. В. Педагогические модели физического воспитания // Теория и практика физической культуры. - 2005.- С. 65.

Андапта

Ш. А. Абдыкеримов, С. К. Мустафин, Е.С. Кудашов

Студенттердің салауатты өмір салтын қамтамасыз етуде дене тәрбиесінің ролі

Мақалда жоғары оқу орындарының студенттерінің саулықты өмір сүруі үшін дене тәрбиесімен бірге спортпен шұғылдануларының қажеттілігі көрсетілген оны түрлері мен талаптары көрсетілген.

Тірек сөздер: Дене тәрбиесі, студенттер, сапалы өмір сүру.

Abstract

Sh.A. Abdikerimov, S.K. Mustafin, E.S. Kudashov

Role of physical culture in providing a healthy lifestyle of students

In the article grounded necessity and the importance of introducing students to a healthy lifestyle, shows the influence of training a physical culture and sport on their health, physical culture and sports, on their health, physical development and educational activity. Define the forms and principles for admission of students to a healthy lifestyle.

Keywords: Physical culture, students, healthy lifestyle

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

УДК 796.015.865

Доктор педагогических наук, профессор **Л. И. Орехов**;
кандидат педагогических наук, профессор **П. А. Дельвер**;
кандидат педагогических наук, профессор КазАСТ **В. И. Акимов**;
Г. А. Плахута

Казахская академия спорта и туризма

УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ В ВИДАХ ЛЫЖНОГО СПОРТА

Аннотация. Предложена технология управления тренировочным процессом в видах лыжного спорта на основе использования информативных (валидных) и надежных тестов, отражающих специфическую подготовленность в горнолыжном спорте, лыжных гонках и биатлоне. Изложена структура и содержание соревновательной деятельности в отдельных видах спорта, ориентирующих тренеров на конкретные модели подготовки спортсменов.

Ключевые слова: управление, технология, валидность, надежность, лыжный спорт, горнолыжный спорт, биатлон.

Актуальность темы исследования. Управлением называется перевод состояния системы в желаемое состояние посредством воздействия на компоненты, состоящие и множества однородных и тесно взаимосвязанных между собой элементов и подсистем. В свою очередь, элементы каждой подсистемы тесно взаимосвязаны между собой, что имеет важное значение в управлении сложными системами.

В тренировочном процессе, например, необходимо управлять переменными, которые характеризуют наиболее валидные (информативные) показатели, отражающие подготовленность спортсменов на определенном этапе подготовки к соревнованиям.

Показатель, характеризующий какие – либо свойства системы называется переменной (например, техническая подготовленность горнолыжника) (1,с.7). Каждая система может быть представлена большим числом переменных: техническая, тактическая, критическая, психологическая подготовленность спортсменов (2, с.76;3, с.78).

Те переменные, которые наиболее важны с точки зрения решения конкретных задач, называются существенными (информативными) . Остальные переменные, не имеющие большего значения для решения конкретных задач, являются несущественными (ненормативными)

Состояние системы с течением времени меняется. Например, уровень знаний у студентов под воздействием учебно-воспитательного процесса повышается. В конкретный период времени состояние системы можно

определить совокупность значений ее существенных переменных (1, с.8). Воздействие на систему с целью изменения ее в желаемом направлении называется управлением. Вся система управления включает в себя управляющий субъект (тренер) и управляемый объект (спортсмен). Управляющее воздействие осуществляется тренером на спортсмена. Однако в действительности спортсмены тоже оказывают влияние на тренера, поэтому их взаимоотношения можно представить как субъект – субъективные.

Управляющий субъект и управляемый объект обязательно соединены между собой каналами информативной связи. Информация, идущая от управляющего субъекта, (тренера) к объекту управления называется прямой связью, а связь, направленная от объекта управления к управляющему субъекту – обратной связью (1, с. 9).

Применительно к учебно-тренировочному процессу в подготовке спортсменов тренер осуществляет прямую связь со спортсменами в форме проведения учебно-тренировочных занятий. Обратную связь тренер получает при наблюдении за поведением спортсменов, при проведении тестирования или в процессе наблюдения и просмотра видеосюжетов на соревнованиях.

Успешное управление сложными системами, включая управление тренировочным процессом в значительной степени зависит от качества и своевременности передачи информации в прямом и обратном направлении.

Обратная связь дает информацию о состоянии объекта управления и ставит его реальные характеристики с должными, то есть запрограммированными, и определить степень различия – рассогласования. На основании анализа содержания и величины рассогласования в управление вносят нужные изменения – коррекции (1 с. 9).

Получение информации о состоянии объекта управления по каналам обратной связи и сравнения его действительного состояния с программным называется контролем (5, с.91). В тренировочном процессе при подготовке спортсменов в видах лыжного спорта такую функцию выполняет психолого-педагогический контроль, информирующий об уровне технической, физической и тактической подготовленности спортсменов (горнолыжников, лыжников-гонщиков или биатлонистов) (рисунок 1).

В модели управления учебно-тренировочным процессом в видах лыжного спорта (спортивной школы) включены пять взаимосвязанных блоков. Первый блок предусматривает цели и задачи, содержание, средства и методы управления учебно-тренировочным процессом. Целью управления в спортивной школе является подготовка спортсменов высокого класса.

Содержание, средства и методы управления обусловлены целью, стоящей перед учебно-тренировочным процессом конкретной спортивной школы (зимних видов спорта).

Во втором блоке показаны деятельность субъектов управления тренировочным процессом, охватывая весь комплекс внутренних отношений между директором, завучем и тренерским составом, без которых не может быть достигнут конечный результат.

Управление учебно-тренировочным процессом в видах лыжного спорта



Рисунок 1 - Модель управления учебно-тренировочным процессом в видах лыжного спорта (спортивной школы)

основано на ряде принципов, в которых выражены осознаны потребности его функционирования и развития.

Принципы управления – это основополагающие идеи по осуществлению управленческих функций, которые являются конкретным проявлением, отражением закономерностей управления. К ним относятся системность, целостность, научная информационная обеспеченность, объективность, конкретность, стимулирование, сочетание интересов личности и коллектива, правильный подбор и расстановка кадров.

Принцип системности и целостности предполагает взаимодействие и взаимосвязь всех управляющих функций, понимание учебно-тренировочного процесса как целостного явления, при котором стимулируется активное развитие личности спортсмена в целом, всех его структурных связей и

компонентов, обеспечивая единство духовного, физического, общекультурного развития и спортивной подготовки (1, с.12).

Принцип научной обоснованности в управлении заключается в построении системы управления на новейших достижениях науки. Эффективное управление учебно-тренировочным процессом в спортивной школе может быть реализовано лишь на сознательном, целенаправленном и последовательном использовании современных достижений педагогических, психологических и биологических наук с применением технических средств и тренажеров, в том числе ЭВМ. Использование компьютерной техники в управлении учебно-тренировочным процессом приобретает все большее значение для совершенствования подготовки спортсменов высокой квалификации в видах лыжного спорта, так как существенно ускоряет процессы сбора и обработки поступающей информации, что значительно повышает оперативность и эффективность управленческих решений (1, с.13).

Принцип обратной связи означает обратный поток информации об управляемом спортсменом или о выполняемом двигательном действии. В содержании обратной связи включается не только идущий от управляемого объекта к управляющему субъекту, но и регулирующее действие последнего, то – есть информация, полученная в результате обратной связи, затем используется для коррекции управляемого элемента в нужном направлении.

Любая система управления может быть представлена тремя уровнями:

- прямой связью между управляющей и управляемой частями системы, по которой поступают сигналы управления;
- обратной связью между управляемой и управляющей частями;
- обработкой информации о текущем состоянии управляемой системы, идущей по каналам обратной связи в команды управления.

В учебно-тренировочном процессе спортивной школы обратная связь должна давать систематические сведения об уровне технического мастерства, физической, тактической и психологической подготовленности, функциональном состоянии организма спортсмена. Желательно, чтобы обратная связь была систематической и отражала цели и задачи как всего тренировочного процесса так и одного занятия.

Значение обратной связи заключается в том, что полученная информация позволяет вносить в тренировочный процесс нужные коррективы и изменять его в нужном направлении, повышая эффективность управления тренировочным процессом.

В структуру функций управления учебно-тренировочным процессом в спортивной школе входит анализ принятия управленческих решений, выполнение управленческих решений, сбор, обработка и хранение информации, автоматизированный контроль, самоанализ и самоконтроль, осуществляемые посредством современных информационных технологий. Управленческий цикл начинается с анализа и им же заканчивается. Анализ включает оценку уровня подготовленности спортсмена (спортсменов), а также изучения методики проведения занятий при решении конкретных задач подготовки.

Принятие управленческих решений следует осуществлять на основе соотношения анализа поставленной целью. Эффективность управления зависит, прежде всего от того, насколько верно он спланирован, насколько правильно учтены в нем методические ограничения, связанные с конкретными условиями, в которых проводится учебно-тренировочный процесс.

Планирование как функция управления учебно-тренировочным процессом заключается в разработке плана деятельности намеченной цели подготовки спортсменов в конкретном виде спорта. Его разрабатывают исходя из опыта организации учебно-тренировочного процесса и выражают через диалектику действительного и возможного.

Разработка и принятие управленческих решений – центральный момент управления. Он участвует в планировании, в организации учебно-тренировочного процесса, оперативном управлении, мотивации и контроле. Решение следует понимать и как процесс и как акт выбора и как результат выбора. Как процесс он характеризуется несколькими этапами: подготовка, принятие решения и реализация решения. Решение как результат выбора является предписанием к действию.

Различают несколько видов управленческих решений: общие или частичные, характеризующие широту охвата. Методы принятия решения могут быть основаны на экспертном оценивании, разностороннем анализе, единоличные, групповые. По содержанию различают технические, экономические, социальные и организационные решения. По характеру действия решения могут быть плановыми, неплановыми, контрольными, координирующими. По времени и цели действия различают решения стратегические, технические и оперативные. Они могут быть обязательными и рекомендуемыми.

Могут быть использованы три подхода к принятию решений: интуитивный, логически обоснованный и рациональный. Интуитивные решения, когда принимают его на основе ощущения, правильности без анализа всех «за» и «против». Логически обоснованным может быть решение, основанное на знаниях и опыте работы. Рациональное решение обосновывают аналитически.

Организация учебно-тренировочного процесса направлена на выполнение принятых решений, объединяющих всю деятельность тренеров и спортсменов, включая средства достижений поставленных целей.

Управленческую информацию можно разделить по различным признакам:

- по времени – ежедневная, срочная, еженедельная, ежемесячная, годовая;
- по функции управления – аналитическая, оценочная, конструктивная, организационная;
- по источникам поступления – внутришкольная, внешняя;
- по целевому назначению – директивная, ознакомительная, рекомендательная.

В спортивной школе об уровне подготовленности спортсменов разных специализаций основными источниками информации являются спортивные результаты, показанные в официальных соревнованиях и при организации

тестового контроля, который должен давать объективные данные, необходимые для дальнейшего анализа и сбора сведений о результатах деятельности.

Информация для управления должна удовлетворять требованиям достоверности, своевременности и должна быть удобной для использования в управлении. Значительная часть информации должна постоянно обновляться, чтобы отражать состояние объекта (спортсменов) в момент наиболее приближенный к моменту принятия управленческих решений. Это означает, что тренер должен получать систематические сведения о реакциях спортсменов в процессе тренировочного занятия, а так же в зависимости от характера отклонения процесса оказывать на него регулирующее воздействие, производить нужную коррекцию. Использование ЭВМ для обработки информации об учебно-тренировочном процессе и создания автоматизированной системы открывают новые возможности для управления учебно-тренировочным процессом в видах лыжного спорта.

В горнолыжном спорте для управления учебно-тренировочным процессом можно использовать модельные характеристики, модернизированные с учетом последних научно-методических разработок, проверенных на валидность и надежность. Технология оценки валидности (информативности) и надежности тестовых показателей в настоящее время достаточно хорошо разработана и должна быть использована для накопления опыта работы в этом направлении. В биатлоне технология управления была разработана и проверена в учебно-тренировочном процессе при подготовке спортсменов разного возраста и различной спортивной квалификации. В частности, В.И. Акимов был чемпионом СССР по биатлону, а Г. А. Плахута руководил научной бригадой, проводящей исследования для определения информативных показателей, характеризующих соревновательную деятельность, включая режимы прохождения дистанции в биатлоне и совершенствования навыков стрельбы в положении лежа и стоя.

В лыжных гонках технология управления тренировочным процессом обусловлена целевой установкой тренерского состава и зависит от способов передвижения на лыжах (свободный или классический стиль), а так же от длины дистанции и условий проведения соревнований. Поэтому управление подготовкой лыжников – гонщиков должно соответствовать поставленным целям и учитывать возможности и состояние объектов управления в текущий момент времени.

Выводы:

1. Разработана технология управления учебно-тренировочным процессом в видах лыжного спорта: горнолыжный спорт, биатлон, лыжные гонки.
2. Модель управления состоит из нескольких блоков: цель и задачи учебно-тренировочного процесса, принципы управления, функции управления и факторы управления – педагогические, психологические, информационные, материально-технические.
3. Структура управления включает анализ, принятие управленческих решений, выполнение решений, сбор, обработка и хранение информации,

автоматизированный контроль, самоанализ и самоконтроль, использование современных информационных технологий.

Литература

- 1 Орехов Л.И., Караваева Е.Л., Асмолова Л.А., Управление, контроль, измерение, статистические и экспериментальные методы в педагогике, психологии и физической культуре: учебное пособие. - Алматы: Каз АСТ, 2004. – 169 с.
- 2 Орехов Л. И. Узгельдинова Д. К. Модель подготовки квалифицированных спортсменов в биатлоне и других видах спорта // Теория и методика физической культуры – 2013. - №3. – С.76 – 79.
- 3 Бараев Х. А. Габдулов А. Е. Саудакасов М. Т., Карменов К. М., Сейдулаев Ж. Т. Разработка модельных характеристик в единоборствах (на примере бокса) // Теория и методика физической культуры. - 2014. - №4. – С.78-82.
- 4 Джанбырбаев Б.О. Управление учебно тренировочным процессом квалифицированных дзюдоистов на различных этапах подготовки: автореф. дис...канд. пед. наук. –Алматы, Каз АСТ, 2010. – 24с.
- 5 Сокирко С. Н., Алдаева Г. Ф., Савельева И. В. Особенности критериев отбора прыгунов в длину на этапе начальной спортивной специализации // Теория и методика физической культуры. – 2014.- №4. – С.91 – 95.

Аңдатпа

Л. И. Орехов, П. А. Дельвер, В. И. Акимов, Г. А. Плахута

Шаңғы спорты түрлеріндегі жаттығу үдерісін басқару

Шаңғы спорты түрлеріндегі жаттығу үдерісін басқару технологиясы шаушаңғы спорты, шаңғы жарысы және биатлондағы айырықша даярлылықты көрсететін ақпараттық (анықтық) және сенімді тестерді пайдалану негізінде ұсынылды. Жаттықтырушыларды спортшыларды даярлаудың нақты үлгілеріне бағыттайтын спорттың жеке түрлеріндегі жарыстық қызметтің құрылымы мен мазмұны баяндалды.

Тірек сөздер: басқару, технология, анықтық, сенімділік, шаңғы спорты, таушаңғы спорты, биатлон.

Abstract

L.I. Orekhov, P. A. Delver, V. I. Akimov, G. A. Plakhuta

Management of training process in types of skiing

The technology of management of training process in types of skiing is offered on the basis of use of the informative (valid) and reliable tests reflecting specific readiness in mountain skiing, cross-country skiing and biathlon. The structure and the content of competitive activity is stated in the separate sports focusing trainers on concrete models of training athletes.

Keywords: management, technology, validity, reliability, skiing, mountain skiing, biathlon.

Доктора педагогических наук **Л. И. Орехов¹**, **Е. Л. Караваева²**,
И. П. Сивохин³; кандидат педагогических наук **П.А. Дельвер⁴**; **Г.А. Плахута⁴**
Казахский национальный университет им. аль-Фараби¹;
Новый экономический университет им. Т. Рыскулова²;
Костанайский государственный педагогический институт³;
Казахская академия спорта и туризма⁴

РОЛЬ НЕЗАВИСИМЫХ И ЗАВИСИМЫХ ПЕРЕМЕННЫХ В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ ПО ПЕДАГОГИКЕ, ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аннотация. Кратко изложена методология научных исследований на основе доказательств, критериев, принципов, введения понятий независимых и зависимых переменных в экспериментальных исследованиях по педагогике, психологии и физической культуре.

Ключевые слова: наука, исследование, доказательство, критерий, принцип, концепция, педагогика, психология, физическая культура.

Введение. Методика научных исследований, разработанная профессором Эдинбургского университета Рональдом Фишером, в 20-х годах XX века получила широкое распространение в университетах и лабораториях США и европейских стран благодаря строгой обоснованности своих положений, использования норм научного знания, доказательств, методов, критериев и принципов. Для проведения экспериментальных исследований были введены такие понятия, как независимые переменные и зависимые переменные. Независимые переменные – это методы или средства, которыми манипулирует экспериментатор, чтобы выявить их влияние на результаты. Зависимые переменные - конкретные результаты, которые получают в процессе исследования. Независимыми переменными в педагогике могут быть методы обучения, например, а зависимыми переменными – результаты обучения в виде уровня знаний. В психологии независимыми переменными может быть (например) уровень личностной тревожности студентов, а зависимыми - степень влияния тревожности на усвоение конкретных знаний студентами. В подготовке спортсменов независимыми переменными могут быть методы развития, например, силовых качеств в метании диска, а зависимыми переменными - прирост спортивных результатов в официальных соревнованиях. Определение степени влияния независимых переменных на зависимые переменные производят расчетами статистических критериев.

В университетах Казахстана и России используют различные модели экспериментальных исследований. Например, академик Российской академии образования Б. Н. Гершунский [1] предлагает применение логических методов в педагогике без математики и статистики. Он не рекомендует применение «...

методов, далеко не всегда свойственных педагогике, в частности, математических методов планирования экспериментов, теории игр и т.п.» (с.341).

Такие рекомендации Б.Н. Гершунского не соответствуют современной методологии научных исследований. Главный редактор издательства «Прогресс», доктор физико-математических наук Ю.Адлер рекомендует работу американских профессоров Дж. Гласс и Дж. Стэнли «Статистические методы в педагогике и психологии» как «учебник по статистическим методам, предназначенным специально для психологов и педагогов» (введение от издательства) [2].

В Казахстане, судя по научным публикациям, используют российские модели экспериментов. В учебном пособии И.Харламова «Педагогика» [3] о статистических методах написано всего 11 строк. Автор предлагает 3 вида экспериментов: констатирующий, созидательно - преобразующий и контрольный. Такая классификация не соответствует общепринятым градациям. Так, например, профессор Д. Кэмпбелл [4], читавший лекции в Гарвардском, Йельском, Оксфордском и Север-Западном университетах, предлагает различать три истинных экспериментальных плана и 16 вариантов планирования исследования, а также проведение так называемых квази – экспериментов, в которых нет строгого контроля экспериментальных воздействий.

Эти факты свидетельствуют о том, что в Казахстане и в России нет четких правил исследований, которых придерживались бы исследователи.

Цель исследования - изложить современную методологию экспериментальных исследований, принятую в ведущих университетах США и европейских стран.

Методы исследования: анализ научной и методической литературы, сравнительных анализ терминологии и сущности экспериментальных исследований.

Результаты исследования и их обсуждение. В Казахском педагогическом университете им. Абая используют российскую методологию экспериментальных исследований, изложенную в учебном пособии И. Ф. Харламова «Педагогика» [3, с. 38] они проводят так называемый «Констатирующий эксперимент», который фактически не проверяет воздействие методов или средств обучения на успешность обучения и результаты обучения, а только констатирует сам факт состояния уровня обучения конкретному предмету.

По определению профессора Д.Кэмпбелла «Экспериментом мы называем ту часть исследования, которая заключается в том, что исследователь осуществляет манипулирование переменными и наблюдает эффекты, производимые этим воздействием на другие переменные [4, с. 34] поэтому «Констатирующий эксперимент является по сути обследованием, а не экспериментом». Именно так называет эту процедуру Д. Кэмпбелл [4, с. 48]. Учебное пособие российских авторов Н.М. Борытко, А.В. Моложавенко, И.А. Соловцова «Методология и методы психолого-педагогических исследований»

рекомендовано для студентов вузов по специальностям «Педагогика и психология», «Социальная педагогика», «Педагогика» [5]. В этом учебном пособии изложение методологии и методов исследования значительно отличается от технологии российского автора учебного пособия И.Ф. Харламова « Педагогика». Авторы вводят такие понятия, как «Надежность и валидность методов исследования». Однако они игнорируют такие, понятия, как «внутренняя и внешняя валидность результатов исследования», которые свидетельствуют об обоснованности выводов по результатам эксперимента.

«Внутренняя валидность - это тот минимум, без которого не может быть интерпретирован ни один эксперимент: действительно ли это экспериментальное воздействие привело к изменениям в данном эксперименте?» [4, с. 45].

«Внешняя валидность свидетельствует о возможности обобщения вывода: на какие популяции, ситуации, другие независимые переменные, параметры воздействия и переменные измерения могут быть распространены результаты эксперимента» [4, с. 45].

Идеальным является такой экспериментальный план, который обеспечивает оба типа валидности. Это особенно важно для педагогических исследований, считает Д. Кэмпбелл [4, с. 46].

Д. Кэмпбелл дает описание и перечень факторов внутренней валидности, которые могут смешиваться с эффектом экспериментального воздействия. Эти переменные представляют влияние следующих факторов:

- фона (history) – конкретных событий, которые происходят между первым и вторым тестированием (измерением);
- естественное развитие (naturation) – изменение испытуемых в течение времени, усталости, голода и др.;
- эффект тестирования (testing) - влияние выполнения задания на результаты повторного тестирования;
- инструментальная погрешность – изменения калибровки приборов, изменение оценочных показателей наблюдателя;
- статистическая регрессия (statistical regression) - может появиться при отборе испытуемых в группы на основе крайних показателей;
- отбор испытуемых (selection) - неэквивалентность групп, выбранных для исследования;
- отсев в ходе эксперимента (experimental mortality) – неравномерность выбывания испытуемых;
- взаимодействие фактора отбора с естественным развитием.

К внешней валидности относятся следующие факторы:

- реактивный эффект или эффект взаимодействия тестирования – уменьшение или увеличение восприимчивости испытуемых к экспериментальному воздействию под влиянием предварительного тестирования;
- эффект и взаимодействия фактора отбора и экспериментального воздействия;

- условия организации эксперимента, вызывающие реакцию испытуемых на эксперимент, которые не позволяют распространить полученные данные о влиянии экспериментальной переменной на лиц, подвергающихся такому же воздействию в неэкспериментальных условиях;

- взаимная интерференция экспериментальных воздействий, когда одни и те же испытуемые подвергаются нескольким воздействиям [4, с. 46].

Правильное изложение методов исследования выполнено автором учебника «Практическая психология» (Россия), доктором психологических наук, академиком БПА М.К. Тутушкиной. Автор использует терминологию и методы исследования, принятые в США и в европейских странах. Автор пишет: «При подготовке эксперимента надо помнить о наличии трех групп переменных факторов: независимые, зависимые и контролируемые переменные» [6, с.7].

В настоящее время в университетах, лабораториях США и европейских стран применяют методологию, разработанную почти 100 лет назад профессором Единбургского университета Рональдом Фишером в 20-40-х годах XX века [8].

«Железный занавес», возведенный сталинским режимом запрещал переводы иностранных авторов до 1953 года (года смерти Сталина). Поэтому работа Рональда Фишера была переведена на русский язык и издана только в [9].

Следует отметить, что в период «Железного занавеса» многие ученые и авторы подвергались жестоким гонениям. Например, ученый Николай Вавилов, собравший обширный семенной материал из многих стран для селекции, совершенствования и повышения урожайности зерновых и других культур, был обвинен по доносу в шпионской деятельности и умер от пыток в тюрьме. Н.Вавилов, как основоположник генетики и теории наследственности, в 40-х годах был избран на международном конгрессе в Лондоне президентом конференции, но к тому времени находился под следствием в Советском Союзе.

Многие ученые и обычные граждане, не согласные с существующим порядком в стране, в 40-х-50-х годах XX века были репрессированы. По сведениям ГУЛАГ (Государственное управление лагерями арестованных граждан), были арестованы и привлечены к работе на лесозаготовках, золотодобывающих приисках и строительстве различных сооружений (гидростанций, железных дорог и других) около 11 миллионов человек. Все они работали бесплатно, спасая советскую экономику.

Критике подвергались многие ученые (Дмитрий Донской, автор учебника Биомеханика спорта [10]; Лев Выготский [11]). В то же время, господствовали теории, пропагандирующие существующие порядки властных структур. Каждый ученый должен был заявить, что он работает под руководством решений съезда КПСС. В противном случае он мог быть подвергнут острой критике, а его труды будут отвергнуты, так как не соответствуют трудам классиков марксизма-ленинизма.

Методология научных исследований в Казахстане и в России также оказались под влиянием провластных структур, что негативно отразилось на

развитии науки в различных сферах человеческой деятельности. Например, пациентов с психическими заболеваниями вообще не лечили, так как считали их не поддающимися никакому лечению.

Предлагаем краткое изложение методологии исследований, принятой в психологии, описанной английским профессором Оксфордского университета Хью Куликен [12].

В психологии разные исследователи и приверженцы разных научных школ используют разные методы, модели и подходы. Бихевиоральная и когнитивная парадигма огромное значение уделяла эксперименту и проверке гипотез при изучении индивидуальных различий; главное внимание обращали квантификации психологических переменных и тестированию. Социальная психология больше основывала данные анкетирования и наблюдения. В прикладной психологии используют преимущественно полевые исследования, квази-эксперименты и качественные подходы получения материалов, включая их анализ.

Психология опирается на философскую школу XIX века, проповедующую идеи обязательности применения методов измерения, считая его основой гипотетико-дедуктивно подхода. Правильные измерения конкретных показателей опираются на операционных определениях, которые наиболее точно характеризуют психологические показатели.

Очень важным в исследовании психологических явлений является отрицание претензий на доказательство истинности существующей теории. «Научные теории не есть» доказанная правда» - они могут быть ошибочными» [13].

По мнению К.Р.Поппера (K.R.Popper, 1959), «Всякая добротная теория должна быть по меньшей мере опровержимой» [13, с. 670]. Любая наука, не только психология, проходит несколько стадий развития (парадигмы), писал Т.С.Кун [14]. Т. Кун утверждал, что психология сейчас находится на допарадигматической стадии развития. В любой науке, включая психологию, теории получают подтверждение, но не окончательное доказательство своей истинности. Дальнейшие доказательства могут подорвать теорию вплоть до полного отказа от нее, но позитивные результаты служат ее поддержке.

В любой науке сначала используют наблюдения и накопление фактических данных. Эти данные классифицируют, изучают их на предмет структуры. Это начальная часть научного исследования. Но уже на начальной стадии исследователи придерживаются предполагаемой, но пока что «грубой» теории о причинах появления связей между явлениями или процессами. Так формируются гипотезы, которые проверяют и разрабатывают теории.

Если нет подтверждения разработанной теории, то причиной этого могут быть следующие объяснения:

- теория полностью ошибочна;
- теория сформулирована некорректно;
- план исследования неверен;
- результаты проанализированы неправильно.

Логика проверки теории может включать несколько вариантов и ступеней исследования:

- провести дополнительные наблюдения;
- формализовать наблюдения в структуры;
- создать правдоподобную теорию;
- разработать новую гипотезу;
- проверить гипотезу.

Психологическая наука содержит немало теорий, большинство из которых конкурируют между собой в объяснении явлений и в подтверждении научных доказательств.

Некоторые проблемы исследования человека оказываются настолько общими, что без предварительного ознакомления с ними не стоит и пытаться усвоить эти методы. При исследованиях с участием людей обязательно следует учитывать реактивность испытуемых. Факты существенного влияния реакций людей были установлены в эксперименте, который был проведен на заводе по изготовлению ламп. Впоследствии он стал знаменит так называемым «хоторнским эффектом».

Серия экспериментов была проведена в 20-х годах XX века на электроламповом заводе в Чикаго.

Неожиданным открытием и счастьем для руководителей оказалось то, что любые перемены условий труда на заводе - освещенности, перерывов отдыха, потребления напитков, уровней зарплаты, продолжительности рабочего дня - приводят к повышению производительности труда [15].

В последующих исследованиях было установлено, что не изменение переменных величин, а само переживание, что участвуешь в экспериментальном исследовании, является существенной силой, обеспечивающей рост производительности труда, то есть сознание того, что тебя изучают. Эти исследования впоследствии получили название «Хоторнский эффект».

Большинство испытуемых всегда интересуется, в чем заключается проводимый эксперимент. Это естественная реакция людей на ситуацию исследования [Орне, 1962]. «Вся совокупность признаков, которая передает экспериментальную гипотезу испытуемому, становится существенной детерминантой деятельности последнего. Мы назвали совокупную сумму таких признаков «Характеристиками потребности экспериментальной ситуации».

Испытуемые особенно интересуются тем, насколько успешным оказалось их участие и «удалось» ли само исследование. Эта потребность произвести благоприятное впечатление, возможно, более сознательная, чем эффект социальной желательности, есть не что иное, как «обеспокоенность оценкой» - влияние на проведение информации о том, что тебя оценивают, и беспокойство по этому поводу.

«Одним из решений проблемы ожиданий испытуемых выступает условие плацебо или односторонняя слепая процедура, при которой испытуемые, как правило, не знают ни условий проведения эксперимента, ни содержания

проверяемой гипотезы. Чтобы компенсировать одновременно эффекты ожиданий исследователи могут применять дважды «слепую» процедуру, при которой ни испытуемый, ни экспериментатор не знают условий и содержания исследования» [13, с. 676].

«Если мы собираемся применять результаты исследования для подтверждения теории, то нужна уверенность в том, что ни один из результатов не является лишь случайным совпадением... Если репликация (воспроизведение) научного исследования приводит к схожим результатам, то можно говорить о том, что эффект является **надежным**» [13, с. 677].

«При правильном применении и в надлежащем контексте эксперимент служит самым мощным методом выявления причинных связей между событиями» [13, с. 680].

«Та переменная, значения которой изменяет экспериментатор, называется **независимой переменной**... Та переменная, значение которой измеряют и на которую предположительно действует независимая переменная, называется **зависимой переменной**» [13, с. 681].

«Полностью искусственные условия эксперимента позволяют получать исключительно ценные и потенциально жизненно важные результаты. Тот факт, что экспериментальные данные получены в искусственной обстановке, вовсе не есть свидетельство невозможности использования этих данных для создания теории или для разработки полезных предложений, помогающих теории и практике решения задач человекознания. Лири (Leary, 1995) считает, что для психологического исследования характерна направленность на обобщение не результатов исследования, а теории, из которых вытекает проверяемая гипотеза. Сетования на то, что «это все же нереальная жизнь», не считается [Stanovich, 1992] обоснованной критикой экспериментальных исследований» (рисунок 1).

Интервьюирование является одним из способов получения от людей какой – либо информации. Различают интервью с повышенной и пониженной структурированностью. Структурированное интервью включают одинаковые вопросы для всех с закрытой шкалой ответов. Основной принцип недирективного (неструктурированного интервью) - минимум ограничений, полная свобода изложения собственных мыслей (таблица 1).

Анкетирование и опрос обычно связаны с получением ответов от многих лиц на вопросы о них самих: чем люди занимаются, о чем думают, куда направляются, что собираются почитать и т.д.

Психологические тесты и шкалы. Различают два подхода к тестированию: номотетический (относящийся к изучению всеобщих законов) и идеографический подход: репертуарные решетки. Сторонники номотетического подхода считают, что все суждения, которые человек высказывает о других людях, доступны объективизации и операционализации с использованием определенной меры, как это делают при измерении высоты или силы. Измерительные системы, разработанные для этого, называют шкалами, тестами или «инструментами». Шкалы являются особым видом опросника, который нередко может и не содержать вопросов. Шкала рассматривается как

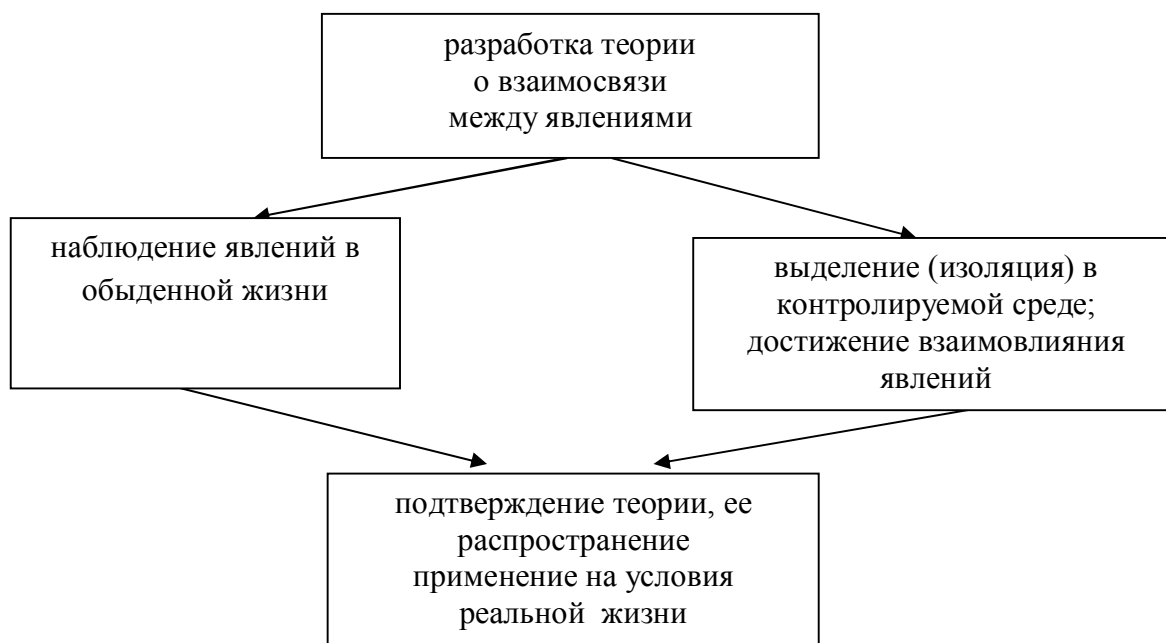


Рисунок 1 - Взаимосвязь теории, контролируемых условий эксперимента и условий реальной жизни

Таблица 1 - Преимущества и недостатки разных методик интервьюирования

Методика	Вероятный результат	Преимущества	Недостатки
Недирективная	Отражение проблем и размышлений испытуемого	Содержательная информация, искренность	Трудности сравнения
Частично структурированная	Выявление уникальных взглядов во всей полноте	Подлинные и содержательные данные	Трудности сопоставления
Структурированная	Схема интервью заранее определяет характер получаемых данных. Открытые вопросы допускают индивидуальные различия	Высокая надежность, сопоставимость результатов. Ни один из желательных ответов не может быть пропущен	Сходные результаты могут скрывать существенные различия между испытуемыми

прибор.

Большинство ученых-психологов, признавая определенные ограничения шкал и тестов, пользуются ими как удобными инструментами диагностики и исследования. Одним из идеографических подходов к изучению личности стал метод «репертуарной решетки». По этой методике человека просят сравнить одновременно троих знакомых людей (друзей, коллег по работе, выполняющих разные функции, лиц трех разных профессий). При каждом сравнении нужно найти, в чем два человека отличаются от третьего. Последовательные сравнения создают картину совокупности личностных понятий, наиболее выраженных у данного лица. Этот подход часто применяют в прикладных

исследованиях (при подготовке менеджеров, в клинической психологии). Обязательно необходимо определять **надежность и валидность количественных шкал психологических тестов**. Любая мера измерения должна быть надежной, иначе ей не следует доверять. Внешняя надежность свидетельствует о том, что тест показывает одинаковые результаты для одних и тех же испытуемых в различных случаях. Внутренняя надежность – показатель того, насколько величина и направленность реакций испытуемых по элементам теста сопоставимы с их же показателями по другими пунктам. Валидность теста свидетельствует об адекватности, т.е. действительности (подлинности) той характеристики, которую тест измеряет. Проверку проводят несколькими способами. Валидность теста свидетельствует об адекватности, т.е. действительности (подлинности) той характеристики, которую тест измеряет. Проверку проводят несколькими способами. Стандартизацию тестов проводят на репрезентативной выборке испытуемых, рассчитывая среднее и отсекая 5 или 10% от самых низких и самых высоких оценок. Большинство тестов располагает формализованными бланками для ответов. Испытуемых просто просят выбрать вариант ответа (таблица 2).

Таблица 2 - Что можно измерить психологическими тестами

Тип теста	Что измеряет тест	Примеры
Способности	Что вы можете делать – умственно или физически	Общий интеллект. Британские шкалы способностей (Elliot et al., 1983); вербальные способности; двигательные способности
Склонности	Ваш потенциальный уровень развития в определенной области	Логические способности как показатель вероятных способностей к программированию
Достижения	Что вы успели сделать до сих пор уровень знаний	Контрольная работа, экзамен
Личность	Что вы собой представляете (например, с точки зрения тревожности). Тревожное состояние – это то что присуще вам в данный момент. Тревожность как «черта» - это то, что свойственно обычно или чаще всего	Тест на экстраверсию – инверсию (ЕРО: Н.Ж.Ейсенк, S.B.G. Aysen, 1975), общий личностный опросник (PPQ: Kline, Lapham, 1990)
Установки	Ваша «позиция» (убеждения, чувства, поведение) в отношении определенного вопроса или объекта	Позиция по поводу физического наказания; уровень расовых предубеждений (например, шкала склонности к авторитаризму; Altemeyer, 1981)
Мотивация	Ваши устремления («драйв») в определенном контексте	Усилия, направленные на карьерные достижения (например, профессиональный личностный опросник ОРС), 1990

Таким образом, в психологических исследованиях проверяют влияние независимых переменных на зависимые переменные. Исследовать может провести эксперимент, например, о влиянии состояния тревожности студентов на их результаты сдачи экзамена. Определение осуществляют расчетом t-критерия Стьюдента, когда сравнивают 2 группы показателей. Если различия между показателями не установлено, то принимается нуль-гипотеза (ошибка первого рода).

В конце XX века и в начале XXI века среди психологов разгорелись жаркие споры о преимуществах и недостатках количественных и качественных подходов при изучении психических явлений. Не вдаваясь в глубину этих споров, приведем лишь таблицу сопоставления принципов количественного и качественного подходов в психологии (таблица 3).

Таблица 3 - Сопоставление принципов количественного и качественного подходов в психологии [13, с.727].

Количественный подход	Качественный подход
<p>Гипотетико-дедуктивный метод исследования служит проверкой гипотезы, подтверждающей теорию.</p> <p>Редукционизм - мы можем выделить «фактор» психологических характеристик человека.</p> <p>Позитивизм - психологические переменные реально существуют и могут быть измерены. Хотя «инструменты» по состоянию на данный момент могут быть грубыми или недостаточными.</p> <p>Знание- факты черпаются из окружающего мира. Проверка значимости дает основания для принятия «эффекта» как реального или полезного.</p> <p>Исследования на «испытуемых», являющихся выборкой из популяции; они не специалисты и не вносят никакого вклада в план эксперимента; их очередь наступает после тщательного и всех подготовительных этапов.</p> <p>Структура и контроль - полное устранение посторонних переменных.</p> <p>Цифры – числовые показатели отражают определенные переменные и, в принципе, их можно отделить от всех остальных переменных.</p> <p>Лаборатория и в определенной степени контролируемая среда - основной упор делается именно на это, хотя распространены также полевые исследования и естественные наблюдения</p>	<p>Индуктивный (свободный) открытый сбор и анализ данных; паттерны возникают из самых данных; теории разрабатываются (проверяются в процессе исследования).</p> <p>Холизм - личность может рассматриваться только как целое; в противном случае упрочивается существенная информация.</p> <p>Конструктивизм; релятивизм – нереально пытаться измерить такие «переменные» самоуважение, поскольку подобные концепции формируются в рамках социального взаимодействия, у них нет независимого существования.</p> <p>Знание представляет собой социальный конструкт, сбор и анализ данных не разделены; они представляют собой составляющие единого циклического процесса.</p> <p>Исследование основано на полном участии людей - они составляют неотъемлемую часть социального контекста исследования; они могут принимать участие в разработке теории и даже в планировании эксперимента.</p> <p>Гибкость – поиск любой полезной информации. Человеческое (смысловое) значение в социальном контексте – анализ сохраняет близость к их значению, порождаемому оригинальным источником.</p> <p>Естественность - наблюдаемое вне рамок специального контекста лишено смысла.</p> <p>Надежность - единое, согласованное мнение отсутствует.</p>

Большинство психологов, по мнению Хью Куликена [13], следуют традиционному естественнонаучному методу сбора данных и проверки гипотез, хотя в настоящее время существует ряд четко, сформулированных возражений против этого подхода, выдвигаемых сторонниками качественных методов.

Выводы:

1. Большинство профессоров ведущих университетов США и европейских стран при проведении экспериментальных исследований используют терминологию и методологию, разработанную еще 100 лет назад профессором Эдинбургского университета (Шотландия)... Рональдом Фишером [7, 8, 9].

Модель такого эксперимента включает независимые и зависимые переменные.

Экспериментатор манипулирует независимыми переменными и проверяет их влияние на зависимые переменные.

2. Традиционный естественнонаучный метод изучения психологических явлений в большинстве случаев преобладает над качественными подходами, о чем свидетельствуют результаты дискуссий среди психологов.

Литература

- 1 Гершунский Б.С. Философия образования для XXI века - М.: Совершенство, 1998. - С.341.
- 2 Гласс, Стенли Дж. Статистические методы в педагогике и психологии-М.: Прогресс, 1976.
- 3 Харламов И.Ф. Педагогика: уч.пос. – М.: Юрист, 1997. - С.38.
- 4 Кэмпбелл Д. Модели экспериментов в социальных и прикладных исследованиях. – М.: Прогресс, 1980. – С. 34, 45, 46, 48, 62.
- 5 Борытко Н.М., Моложавенко А.В., Соловцова А.В. / Под ред. Н.М.Борытко. -2-е изд. - М.: Академия. 2009. - 320 с.
- 6 Тутушкина М.К. Практическая психология: учебник - М., 2009.
- 7 Fisher R.A. The Design of Experiments. Eds. 1-8-Edinburg: Oliver and Boyd. 1935-1966.
- 8 Fisher R.A. On the probable error of a correlation of correlation deduced from a smaller. Metron 1. Part 4. (1921). 3 - 32.
- 9 Фишер Р.А. Статистические методы для исследователей. - М.: Госстат издат, 1950.
- 10 Донской Д.Д. Биомеханика спорта. - М.: 1981.
- 11 Vygotsky L.S., Luria A.R. (1993). Studies an the History of behavior: Ape primitive man, Child. (V.1.Golod). E. Knox, Eds. Hills tale, N.Y. Erlbaum.
- 12 Психология: комплексный подход //М.Аysenk (Лондонский университет), П.Брайант (Оксфордский университет), Хью Куликен и др. /Под ред. М.Айзенка. - Минск: Новое знание. 2002.
- 13 Куликен Хью. Методы исследования //Психология. - с. 670, 676,677, 680, 681, 687, 730.
- 14 Кун Т.С. (T.S. Kuh (1972). The strucrure of scientific Revolutions. Chicago: University of Chicago Press.
- 15 Roethlisberger E.Y, Dixon W.J. and Wright H. (1956). Megagement and the Worker. Gambridge: Harvard University Press.

Андапта

Л. И. Орехов, Е. Л. Караваяева, И. П. Сивохин, П. А. Дельвер, Г. А. Плахута

Тәуелді және тәуелсіз ауыспалылардың педагогика, психология және дене тәрбиесі бойынша эксперименталды зерттеулердегі рөлі

Ғылыми зерттеулердің әдіснамасы дәлелдер, өлшемдер, қағидаттар, тәуелді және тәуелсіз ауыспалылар ұғымын педагогика, психология және дене тәрбиесі бойынша эксперименталды зерттеулерде жүргізу негізінде қысқаша баяндалған.

Тірек сөздер: ауыспалы, тәуелді ауыспалы, тәуелсіз ауыспалы, эксперимент, педагогика, психология, спорт.

Abstract

Л. И. Орехов, Е. Л. Караваева, И. П. Сивохин, П. А. Дельвер, Г. А. Плахута

The role independent and pendent of variance for pedagogic for psychology and for sports

Set forth Methodology of the science explorations for basis of proof, criterions, principles, conceptions of the dependent and independence of Variances for Pedagogies, Psychologies and fiscal activity.

Key worlds: science, exploration, proof, criterion, principles, conceptions, pedagogies, Psychological, fiscal activity.

УДК 796.859

Кандидат педагогических наук, доцент КазАСТ **Б. Н. Болдырев**;
магистр педагогических наук, Заслуженный тренер РК **Ж. А. Санауов**;
кандидат исторических наук **К. С. Ахметжан**
Казахская академия спорта и туризма

КЫЛЫШТАСУ – НАЦИОНАЛЬНЫЙ ВИД СПОРТА КАЗАХСТАНА

Аннотация. В статье обобщены литературно-тематические и научно-методические публикации, затрагивающие современные тенденции и проблемы развития казахского национального вида спорта – кылыштасу.

Ключевые слова: казахская национальная спортивная традиция кылыштасу.

Введение. В формировании личности немаловажную роль играет такое понятие, как историческое сознание, которое живет в традициях, нравах, обычаях, унаследованных от прошлых поколений. В их числе и военное искусство предков, если говорить более конкретно – древнее боевое искусство кылыштасу, которое в свое время являлось одним из видов подготовки воинов. Сложно иметь представление, о кылыштасу без знакомства с основами владения оружием, техникой ведения боя, физической, духовной, психологической подготовкой, позволявшим казахским батырам и их более древним предшественникам быть упомянутыми во всемирной истории в качестве «степных рыцарей». Возможно и по этой причине современная практика физической культуры и спорта в Республике Казахстан базируется не только на традиционных педагогических принципах и методах, но и на использовании культурного наследия казахской национальной

спортивной традиции в целом и отдельных физических упражнений, народных игр и постулатов, в частности. Следует заметить, что казахская национальная традиция сохранилась в самых разных видах спортивных единоборств, в том числе и в кылыштасу.

Объект исследования – проблемы и перспективы состояния национальной спортивной традиции (НСТ) кылыштасу.

Предмет исследования – НСТ, трансформировавшаяся к настоящему времени в национальный вид спорта (НВС) кылыштасу.

Цель исследования – обосновать перспективы современного развития кылыштасу с целью развития массовой физической культуры и спорта высших достижений в РК.

Задачи исследования:

1. Изучить и структурно обобщить имеющиеся литературные, этнографические, научные и другие источники.

2. Проанализировать состояние дел по развитию национальных видов спорта в Республике Казахстан, включая кылыштасу.

3. По итогам проведенных исследований обосновать роль и значение казахской национальной спортивной традиции кылыштасу в культурном развитии современного Казахстана, дать практические рекомендации по развитию и становлению в РК кылыштасу, показав его влияние на повышение массовости и спортивного мастерства в РК.

Методы исследования: обобщение литературных, этнографических и научных источников, анализ научно-теоретических и методических материалов, анализ нормативно-правовых актов и программ практического менеджмента спортивно-массовой работы по национальным видам спорта; педагогические наблюдения; анкетирование; тестирование.

Научная гипотеза. Предполагается, что роль и значение национальной спортивной традиции кылыштасу в рассматриваемый период не отвечают требованиям времени. Для повышения массовости, результативности и мастерства спортсменов в РК имеется настоятельная необходимость активизировать работу в этом направлении.

Теоретической и методической основой проведенного анализа стали научно-популярные и теоретические исследования следующих авторов: М. Гуннер (1938, 1940, 1957), М. Рахимбеков (1940, 1957), М. Таникеев (1950, 1970), Н. Копелиович (1957), Е. Алимханов (2000), Б. Болдырев (1979, 2006), Е. Мухиддинов (1995, 2009, 2011), П. Матушак (1995), А. Асарбаев (2001). А. Буркитбаев (2002).

Новизна исследования состоит в аргументированном обосновании необходимости развития кылыштасу, равно как и других национальных видов спорта в РК.

Практической базой явились накопленные в процессе работы данные о становлении и развитии кылыштасу и некоторых других национальных видов единоборств в Казахстане.

Теоретическая значимость исследования заключается в попытке авторов на основе логического анализа теоретических работ и практических данных по

теории и методике учебно- тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов осветить современное состояние развития кылыштасу в РК.

Практическая значимость исследования обуславливается выявлением показателей современного состояния и мотивации развития казахской национальной спортивной традиции кылыштасу.

Исторические предпосылки рассматриваемого вопроса состоят в генезисе средств и методов физического воспитания, становлении и развитии различных, в том числе национальных, видов спорта, их оценке и характерных особенностях использования в общественных отношениях.

В широком социальном плане физическая культура – важная, неотъемлемая часть культуры общества. Как учебно-научная дисциплина она, на методологической основе и в специфическом отражении, обусловлена объективным процессом возникновения и развития физической культуры и спорта у разных народов в различные исторические эпохи. История физической культуры и спорта практически любого этноса была бы неполной без осмысления роли и значения в ней национальной культурной традиции. А это всегда приводит нас к истокам того или иного боевого искусства, которое с течением времени трансформируется в тот или иной вид спорта.

Зарождение культурно-спортивной традиции.

В Казахстане зарождение культурно-спортивной традиции можно отнести к глубокой древности с последующим поэтапным развитием вплоть до настоящего времени.

«Богата и разнообразна была культура предков современных народов Средней Азии и Казахстана, одни вели кочевой, другие - оседлый образ жизни... Культуру земледельцев, с одной, и кочевников, с другой стороны, отличало взаимное проникновение.

У кочевников, конечно, на первом месте всегда были различные игры, физические упражнения и состязания, связанные с верховой ездой и с владением холодным оружием на коне. Но и для них немаловажную роль играли некоторые формы физической культуры и средства физического воспитания, в которых отсутствует двигательная деятельность, связанная с верховой ездой [1].

Физическую культуру оседлого населения составляли в основном бег, ходьба различные виды прыжков и метаний, единоборства, фехтование и другие многочисленные физические упражнения, либо игры, известные с древнейших времен.

«Археологические исследования и письменные источники свидетельствуют о существовании на территории современного Казахстана древних поселений... проживавшие в них... – тюргеши, огузы, карлуки, кимаки, кипчаки и др. – имели свою самобытную культуру, письменность. Очевидно, что уже в этот период, а возможно и ранее у них стали проводиться состязания всадников, стрелков из лука, а также соревнования по игре в тогузкумалак. Во всяком случае, при раскопках древнего поселения (3 – 4 вв. до н.э.) в Южно-Казахстанской области найдены фигурки для игры в тогузкумалак. Близ Тараза среди наскальных рисунков обнаружено изображение доски для тогузкумалака.

А в урочище Тамгалытас (близ Алматы) – наскальные рисунки лучников и всадников.

По-видимому, уже тогда существовали самобытные народные системы физического воспитания, которому древние тюрки придавали большое значение, поскольку были, помимо всего прочего, признанными воинами и вечными путешественниками, что требовало хорошей физической и психологической подготовки... Это были первые зачатки национальных видов спорта, поскольку носили они во многом прикладной характер, что при кочевой жизни древних тюрков имело жизненно важное значение» [2].

В первом тысячелетии до нашей эры многие племена, населявшие Центральную Азию, сумели освоить секреты металлургии и металлообработки. Это позволяло им изготавливать многофункциональные орудия труда, а также оружие для ведения охоты и войн. Имеются достоверные источники, свидетельствующие о применении казахскими воинами боевого оружия, восстановлены основные приемы а также техника нанесения поражающих ударов.

Лук и стрелы издавна были главным оружием воина-кочевника. В далеком прошлом существовали два основных способа стрельбы – держа лук за рукоять и за плечи. Стрельба из лука велась в разные стороны с одинаковым успехом. Арабские средневековые историки с восхищением писали о мастерстве тюркских воинов при стрельбе из лука: «Тюрк стреляет на полном скаку, назад и вперед, налево и направо. Пока араб-хариджит вставит стрелу в лук, он успеет выпустить десять стрел. У тюрка четыре глаза, два спереди, и два сзади» [3].

В IV веке до н.э. персидский царь Кир, один из династии Ахеменидов, многие годы управляющий одним из «мировых» государств древности, поплатился жизнью за попытку покорить массагетские земли. Историки древности были потрясены гибелью великого завоевателя и жестокостью сражения: воины бились врукопашную копьями, кинжалами и голыми руками. Рукопашная битва продолжалась долго, но массагеты сумели одержать победу. Им пригодились народные приемы единоборств.

Воинскому мастерству в древних племенах обучались с малых лет. Рукопашный бой предусматривал наличие своеобразного арсенала приемов, в который входили удары ногами, руками, головой, борьба и удушающие захваты, умение противостоять вооруженному и невооруженному противнику. В боевое искусство входило умение отлично держаться в седле, владеть луком и иным холодным оружием (меч, копье, кинжал), соилом, камчой.

Древние кочевники, стремясь постоянно находиться в боевой физической готовности для отражения набегов враждебных племен, проводили различные турниры верхом на лошадях и без них. Таким образом, еще в ту далекую пору кочевники – азиаты – исповедывали на практике систему физической подготовки, которую спустя тысячелетия теоретически обосновал профессор С.И. Хаустов, работающий в Казахской академии спорта и туризма: «Физическая подготовка человека, т.е. воспитание физических качеств, осуществляется главным образом с помощью физических упражнений. Важный

вопрос при воспитании физических качеств, - вопрос о том, как эти упражнения выполняются (какими методами). В литературе сказано, что для воспитания физических качеств все методы делятся по признаку различной меры физической нагрузки. На наш взгляд, в данное утверждение вкралась принципиально важная неточность. В нём слово «нагрузка» надо заменить словом «работа». А физическая нагрузка - это мера воздействия упражнений на организм, в результате чего в нём происходят различные перестройки (усиление питательных процессов в клетках и прочее). То есть, нагрузка – это **результат работы**. В физической культуре термин «нагрузка» является одним из **важных** терминов, т.к. величина нагрузки - это основной фактор, определяющий степень воздействия тренировочного занятия на организм» [4].

«В конце XVII – начале XVIII веков (...) батыры, принимавшие участие в битвах, защищая степные просторы Казахстана, отличались необычной отвагой и силой. Особенно прославился в те далекие времена Абилмансур – Сабалак. В двадцатилетнем возрасте, во время крупного сражения с джунгарами близ горы Уля – Тау, в традиционном единоборстве батыров перед началом битвы Сабалак убивает предводителя джунгаров, наследника Галдан – Церена – Шараша. В этом сражении Абилмансур бросается на врага с кличем «Абылай», призвав на помощь дух своего деда, за что его самого прозвали «Абылай-батыр». Он имел высокую технику владения мечом, копьем и другими видами оружия. Бесспорно то, что он владел техникой казахской борьбы и кулачным, рукопашным боем» [5].

Междоусобные войны и набеги оказывали большое влияние на общественную и культурную жизнь народа, на его повседневный быт. По свидетельству исторических источников в XV-XVIII веках у казахов каждый мужчина был воином. «Ведя военно-кочевой образ жизни, они искусно владели своим оружием верхом на коне, не боясь жары и холода, дождя и бурана в пустыне и степи, находясь под открытым небом. Все это было для них своей стихией» [6].

Широкое применение физических упражнений и игр привело к тому, что некоторые из них стали иметь все более выраженный спортивный характер. Как самостоятельные виды спорта оформились конные скачки на различные дистанции, конные игры кокпар и кыз-куу, стрельба из лука, борьба двух всадников (аударыспак), фехтование двух всадников на пиках (сайыс) или на саблях (бой султанчиков), поясная борьба и некоторые другие. Они отвечали необходимым требованиям, предъявляемым и поныне к спортивным соревнованиям.

Происхождение холодного оружия.

Первым доисторическим ножом служил просто острый скол камня, но с развитием металлургии ножи стали сперва отливать из меди или бронзы, потом - ковать из железа. Лезвие сначала привязывалось к рукоятке, потом - насаживалось на нее с помощью хвостовика или крепилось к ней заклепками. Развитие технологии привело к созданию величайшего разнообразия хозяйственных ножей различного типа, многие из которых трансформировались в боевые.

Ведущее место в арсенале холодного боевого оружия, безусловно, занимает оружие клинковое, составляющее добрую половину всех видов хододного оружия, существующую в мире: мечи, сабли, ножи, кинжалы, палаши' шпаги, стилеты и многое-многое другое. Отличительной особенностью клинкового оружия является наличие лезвия, расположенного вдоль его продольной оси длина которого больше, чем длина рукоятки. Именно оно и является основной боевой частью оружия, с которым можно в той или иной степени выполнять все типы ударов.

Клинковое оружие традиционно делят на короткое и длинное. Впрочем, однозначного подхода к классификации клинкового оружия нет, и одно и то же оружие одни относят к категории коротких мечей, а другие – длинных кинжалов. Однако, более или менее определяющими признаками короткого клинкового оружия являются меньший вес, относительная многопрофильность, а также - возможность использовать его и как оружие ближнего боя, и как метательный снаряд.

Коротким клинковым оружием работают, используя в равной степени и прямой, и обратный хват. Порой, тип хвата является основным критерием, по которому мечи отличают от ножей, хотя длина их может быть и одинаковой. Меньший вес оружия объясняется преобладанием режущих ударов над рубящими, которые наносятся, в основном, за счет кистевого усилия. Прямые тычки и уколы с поворотом лезвия тоже не очень типичны для короткого оружия с его небольшой боевой частью. Колющие удары наносятся, в основном, по круговым траекториям, преимущественно сверху вниз или снизу вверх.

Создавать мечи начали еще в бронзовом веке, когда их лезвия ещё не ковали, а отливали. Понятно, что проще всего было отлить прямой клинок симметричной формы. Такая форма меча являлась древнейшей, первые мечи были достаточно короткими - максимум 70 см. С развитием металлургической технологии длина меча увеличивалась, и отдельные экземпляры особо больших двуручных мечей позднего средневековья могли достигать длины древкового оружия. В сомкнутом строю использовались более короткие мечи, в разомкнутом - более длинные. Пехота предпочитала колющие мечи, конница – рубящие. Они, начиная с середины 1-го тысячелетия нашей эры, начали их делать кривыми. Меч быстро стал главным оружием и боевых действий, и боевых искусств.

Мечи, сабли, шпаги и т. п. относят к классу длинного клинкового оружия, отличающегося от короткого не только большим весом и большей длиной клинка, но и некоторыми различиями в технике применения. Длинным клинковым оружием можно ставить прямые блоки, выполнять широкие круговые вращательные движения в разных плоскостях. Тычки и уколы наносятся им, в основном, по прямой, а в рубящие удары вкладывается не только кистевое усилие, но и сила всего тела, Мечом можно работать как одной, так и двумя руками, выполняя и колющие, и рубящие, и режущие удары.

Клинок должен был быть твердым и гибким одновременно. Твердым, - чтобы не тупиться, и гибким, - чтобы не ломаться. В разных регионах эту

проблему решали по-разному. В Европе лезвия мечей "отпускали", то есть сначала их делали очень твердыми, но и очень хрупкими, затем накаляли снова, медленно остужая таким образом, чтобы излишняя твердость, делающая меч хрупким, исчезала. В Индии и в Ближнем Востоке сплавляли вместе высокоуглеродистую сталь с почти чистым железом, в результате чего клинок состоял из смеси твердых стальных частичек и мягких железных. Такое их сочетание создавало своеобразный рисунок на лезвиях дамасских клинков.

В Японии же иногда шли по подобному пути, но чаще поступали иначе, создав сложную составную структуру меча, когда лезвие из твердой, не хрупкой высокоуглеродистой стали как бы погружалось в мягкую, но прочную оболочку, поддерживающую его и не дающую ему ломаться. Подобный принцип используется сейчас при создании инструментов с вольфрамовым покрытием. Такой меч был самозатачивающимся, поскольку его мягкая оболочка стиралась быстрее [7].

Способы применения холодного оружия.

На основе материалов письменных и устных источников можно восстановить основные способы и приемы работы с различными видами холодного боевого оружия, применявшиеся казахскими батырами, а также технику нанесения ими поражающего удара.

Приемы нанесения удара *саблей*:

Основные способы поражения режуще-рубящим оружием - «шабу» (рубка), «кесу» (разрезание). Техника удара нанесенного с оттяжкой, называется «*киялай тарту*». Иногда острием оружия наносился колющий удар «*туйреу*».

«*Уиру*» - вихревое вращение, когда оружие вращается над головой. Обычно вращение саблей выполняли перед началом схватки, поэтому говорят «*кылш уирди*» (вращал саблей). Видимо, это делали для увеличения скорости удара, для вхождения в ритм работы с саблей.

«*Силтеу*» - отмахное, быстрое резкое движение, когда боевая часть оружия идет по прямой от себя.

«*Сермеу*» - взмах, когда движение оружия идет полукругом, косо от себя.

Саблю из белого булата

Взяв в руку, взмахну ею.

«*Карадон*».

«*Кагу*» - способ защиты, отбивание оружия соперника во внутреннюю или внешнюю стороны. Эффективным защитным приемом был захват оружия противника в ловушку между клинком и перекрестьем сабли, и закручивая, выбивание его из руки.

Мечами махались,

Копьями кололись,

Саблями отбивались.

Палицей бились.

«Шынтасулы Торехан».

Приемы нанесения удара боевым топором:

Боевые топоры, секиры держат и одной, и двумя руками, в зависимости от веса оружия. Основной поражающий удар боевым топором – это «*шабу*» - рубка. Сильный рубящий удар наносился с широким взмахом, на вытянутую руку - «*кулаштап уру*».

*Рубились широким махом,
Не выдержав силу удара
Сломались рукоятки у топоров.*

Секирою (айбалта) могли наносить также и режущие удары - «*кесу*». Для увеличения скорости оружия применялся прием «*уиру*» - вихревое вращение, когда оружие вращается над головой.

«*Толгау*» - выполнение кругового движения боевой частью оружия. Это движение служило для перехода от одного приема к другому. Для рубящего оружия этот прием был очень характерен и использовался очень часто, поэтому в устных преданиях боевой топор и секиру называют иногда «*толгомалы балта*» (крутящийся топор).

Настанет ли день, крутящийся белый топор
Раскручивая снова держать в руках.

Доспамбет жырау.

«*Силтеу*» - отмахное, быстрое резкое движение, когда боевая часть оружия идет по прямой от себя.

Защитные приемы:

«*Кагу*» - отбивание оружия соперника во внутреннюю или внешнюю стороны. Другим защитным приемом было срезание древка оружия противника специальным лезвием, установленным на передней стороне рукоятки топора. На головке некоторых топоров и секир иногда устанавливались специальные ловушки для захвата, закручивания и выбивания оружия противника.

Выводы:

1. Вот уже более пяти лет, как в Республике Казахстан энтузиасты кылыштасу, включая авторов представленной статьи, стремятся трансформировать это древнее боевое искусство в национальный вид спорта. К настоящему времени наибольшее развитие кылыштасу получило в Алматы, Астане, Джамбулской, Кокчетавской, Акмолинской, Южно Казахстанской области и Западно Казахстанской областях нашей страны.

2. В настоящее время основным организационным вопросом является создание в Казахстане республиканской федерации кылыштасу. Ну а пока проводится работа информационно – рекламного характера. Разрабатываются эскизы спортивно – соревновательной амуниции, необходимого инвентаря и оборудования для этого вида спорта. Одной из форм данной деятельности является презентация и проведение региональных турниров и первенств среди молодежи.

3. Кылыштасу, как и большинство других национальных видов спорта, укрепляет не только физическую, но и духовно – нравственную сферу человека. Представляется важным, что этот вид спорта уже сделал свои первые шаги в нашей стране. Впереди большая, не всегда легкая, но необходимая работа.

Литература

- 1 Доскараев Б. М., Закирьянов К. К. Физическая культура в период Кушанской империи // Теория и методика физической культуры – 2007. - №2. – С.37.
- 2 Спортивный Казахстан: Энциклопедический справочник / Авторы-составители: О. Жолымбетов, А. Кульназаров – Алматы: Издательство «Арыс», 2004.-С.12.
- 3 Ахметжан К. С. Казахские боевые искусства // Japan karatedo Fan – 2013. №1. - С.71
- 4 Хаустов С. И. Сущность некоторых понятий в физической подготовке человека // Теория и методика физической культуры. – 2009. - №2.- С. 27-33.
- 5 Великие битвы кочевников / Авт.-сост. Галиев А., Жайнаков Е., Жумаханов А. – Алматы: Адамар, 2007. – С. 4-5.
- 6 Толыбеков С. Е. Общественно – экономический строй казахов в XVII-XIX вв. Алма-Ата: Казгосиздат, 1959. – С.167.
- 7 Асмолов К. В. История холодного оружия. Оздоровительный и научно – информационный центр «Здоровье народа». – М. 1993. – С. 168 -235.

Андапта

Б. Н. Болдырев, Ж. А. Санауов, К.С. Ахметжан

Қазақтың ұлттық спорт түрі - Қылыштасу

Мақалада әдеби тақырыпта және ғылыми – әдістемелік жариялау және қазіргі тенденция мен қазақтың ұлттық спорт түрі – қылыштасуды қозғайды.

Түйін сөздер: Қазақтың ұлттық спорт ойын түрі – қылыштасу.

Abstract

B. N. Boldyrev, Zh. A. Sanauov, K. C. Ahmetzhan

Kylyshtasu -national sport Kazakhstan

The paper summarizes the thematic and literary-scientific - methodical publication affecting current trends and problems of development of the Kazakh national sport –(kylyshtasu).

Keywords: Kazakh national sport tradition of kylyshtasu.

Кандидат педагогических наук **Н. М. Шепетюк**¹;
Г. Н. Альмуханбетова², **Е. Насиев**²; магистрант **Ж. Сайлаубаев**²;
кандидат педагогических наук **М. Н. Шепетюк**²
Казахский национальный университет им. аль-Фараби¹
Казахская академия спорта и туризма²

ОРГАНИЗАЦИЯ КОНТРОЛЯ ЗА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ ДЗЮДОИСТОВ

Аннотация. Авторы анализируют варианты контроля за технической подготовленностью дзюдоистов, применяемые в системе подготовки сборных команд и индивидуально каждого спортсмена и обосновывают важность полученных результатов для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

Ключевые слова: техническая подготовка, прием, атака, защита, стойка, партер.

Актуальность исследования. Успешное выступление дзюдоистов на соревнованиях различного ранга складывается, прежде всего, из умения вести интенсивную борьбу во время схватки, грамотно распределять свои физические возможности на весь турнир, объективно оценивать ситуацию и определять стратегию ведения борьбы. При всей значимости вышеперечисленных факторов, наиболее важным разделом является умение качественно выполнять технические действия в стойке и в партере, так как именно оценки судей за проведенные приемы позволяют определить победителя на татами.

С первых шагов дзюдоист начинает изучать не только специальные упражнения борца, но и технику выполнения приемов в стойке и в партере. Дзюдоисты в период начального обучения осваивают весь арсенал техники дзюдо, и только после преодоления этого этапа обучения тренер начинает формировать индивидуальный стиль ведения борьбы с учетом следующих факторов: морфофункциональных особенностей организма, развития физических качеств, функциональной подготовленности, психических особенностей личности.

Умелое сочетание каждого из разделов подготовки со всеми другими, определение наиболее значимых направлений для каждого спортсмена дают возможность тренеру сформировать индивидуальный стиль ведения соревновательной борьбы с использованием тех направлений подготовленности, в которых ученик имеет преимущества и, самое главное, это позволит выбрать наиболее эффективный арсенал технических действий.

Цель исследования – проанализировать методику контроля за технической подготовленностью в дзюдо.

Задача исследования – на основании анализа применяемых методик для контроля за технической подготовленностью в дзюдо, выявить наиболее объективные и рекомендовать их к внедрению в тренировочный процесс.

Результаты исследования. Качество выполнения технических действий зависит, прежде всего, от постоянного контроля за правильностью выполнения приемов, своевременного внесения корректив в процессе обучения и их совершенствования.

Обучая первым приемам дзюдо в стойке и в партере, тренер постоянно контролирует выполнение каждого элемента технического действия при помощи визуального метода. С ростом мастерства спортсменов применяются и другие методы: видеозаписи тренировочного процесса и соревнований; привлечение к обсуждению качества выполнения приемов партнеров и самих спортсменов.

Обсуждение выполнения приемов со спортсменом важно на этапе формирования индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы, когда изучаются и совершенствуются различные варианты подготовительных действий к приемам в стойке и в партере, а также варианты выполнения технических действий соперниками, имеющими различия в росте, в физической подготовленности, в манере ведения борьбы, в технической и тактической подготовленности.

Современное выявление ошибок и недоработок позволяет внести своевременные коррективы в структуру выполнения приемов, в подготовительные действия к приему, но, самое главное, тренер учит спортсмена самостоятельно проводить объективный анализ ошибок, намечать пути исправления и выполнять их в условиях учебно-тренировочных и соревновательных встреч.

В подготовке спортсменов высокого класса важную роль играет контроль за соревновательной деятельностью дзюдоиста. Необходимо владеть информацией, в каких турнирах участвовал спортсмен, какое количество встреч провел, сколько одержал побед, сколько потерпел поражений, какие места занимал (таблица 1).

Анализ полученной информации позволяет оценить результаты выступления спортсмена, насколько они соответствуют запланированным, достигнуты или нет поставленные задачи, цели, решены ли текущие задачи в каждом турнире или в выступлении на определенном этапе подготовки

Для индивидуальной работы с каждым спортсменом тренер должен знать все подробности каждой соревновательной встречи ученика. В практике часто используется методика контроля за технической подготовкой, которую разработал Е.М. Чумаков с соавторами [1]. Суть предложенной методики заключается в регистрации всех действий борцов в соревновательной встрече и определении технической подготовленности по следующим показателям: активность, вариативность общая и эффективная, результативность защиты и нападения, эффективность защиты и нападения.

Обобщение результатов позволяет тренеру получить объективную информацию о всех сторонах подготовленности спортсмена на конкретном

Таблица 1 – Результаты участия в Кубке Европы 16-18.05.2014 г. в г. Оренбург (Россия) женской национальной сборной команды Республики Казахстан по дзюдо

Фамилия, имя	Вес (кг)	Количество встреч		Поражений	Место
		всего	побед		
Подрядова Александра	48	5	4	1	3
Жарманова Молдир	52	1	-	1	-
Казюлина Анна	57	2	-	2	-
Жумабаева Анар	63	2	1	1	9-16
Атаева Жибек	63	2	-	2	-
Умиралиева Дильбара	70	4	3	1	2
Сейтимова Анар	70	4	3	1	3
Бектаскызы Зере	70	2	-	2	-
Райфова Зарина	78	3	3	-	1
Всего:		25	14	11	

турнире, определить положительные и отрицательные моменты технической подготовки и рекомендовать конкретные действия для их устранения (таблица 2).

Таблица 2 – Показатели технико-тактической подготовленности борцов по результатам участия в турнире

Ф.И. спортсмена, команда, разряд	Технико-тактический показатель						Результат, время
	А	В	Вэ	Рз	Эн %	Эз %	
А ... ЮКО, МС	20	2	1	10	20	100	10:0, 3.20
М ... ЗКО, МС	3	2	1	5	20	100	5:0, 5.00
Н ... А.А., МС	22	5	1	3	14	86	0:5, 5.00
	24	3	1	6	6,6	18	95
Примечание – А – активность; В – вариативность; Вэ – вариативность эффективная; Рн – результативность нападения; Рз – результативность защиты; Эн – эффективность нападения; Эз – эффективность защиты							

В работе со спортсменами, целью которых является достижение высоких спортивных показателей, нами разработана система сбора информации по технической подготовленности, суть которой заключается в следующем:

- после соревнования делается анализ выступления спортсмена в каждой встрече и формируются рекомендации к дальнейшему совершенствованию;
- разработана таблица для регистрации базы данных на соперников в каждой весовой категории;
- предоставление спортсменом отчетов после каждого турнира о личных встречах и технической подготовленности призеров своей весовой категории;

- составлена таблица для регистрации заданий по технической подготовке в стойке и партере, а так же физической и психологической;

- составлена схема сбора информации по видеозаписям выступления основных соперников каждой весовой категории.

Соревновательные встречи спортсменов нами записывались на видеокамеру, каждая встреча регистрировалась на одном файле.

После просмотра каждой встречи спортсмена делался анализ технических действий и формировались наиболее важные рекомендации по устранению выявленных недостатков.

Результаты анализа технико-тактических действий после выступления в Кубке Европы.

48 кг. Подрядова А., 5 встреч , 4 победы, 3 место.

TARASOVA. O. (RUS). Обоюдные имитационные атаки без реальных угроз, Саше «шидо» за стягивание, затем второе «шидо» за стягивание. Активизировалась, проводит комбинацию подхват вправо – бросок с упором голенью вправо «юко», сопернице «шидо» за пассивность, затем Саше «шидо» за уход с татами. Время – 4.00 мин.

НАКНАЕНКА. К. (BLR). Проводит несколько не подготовленных атак сопернице «шидо», продолжает атаковать соперницу, второе «шидо» за пассивность, успокоилась, получила «шидо». На последних секундах соперница атакует задней подножкой влево, Саша контрит задней подножкой вправо и падает на «юко» на последней секунде. Время – 4.00 мин.

AKKUIINA. A. (RUS). Соперница более активна, Саша «шидо», за неправильный захват второе «шидо». Продолжаются обоюдные не подготовленные атаки, вновь проводит комбинацию подхват влево – голень «юко», сопернице «шидо» за стягивание и третье «шидо» за пассивную борьбу. Время – 4.00 мин.

MIRISLAMOVA. A. (RUS). Обоюдные не подготовленные атаки, Саша проводит удержание сбоку «юко», сопернице «шидо» за выходы с татами, Саше проводит заднюю подножку вправо «юко», Саше «шидо» за стягивание. Соперница пытается бросить задней подножкой вправо, Саша проводит подсечку под пятку одноименной ноги «юко» и переходит на удержание сбоку. Время – 4.00 мин.

LAZAROVA. A. (RUS). На первой минуте проводит подхват «юко», Саше «шидо» за стягивание, «шидо» за пассивность. Активизировалась, бросает подхватом под одну ногу вправо «юко», за одноименный захват Саше «шидо», соперница бросает боковой подсечкой влево под колено «юко».

Недостатки:

- большинство атак больше похожи на имитацию приемов;
- атаки одиночные без подготовки;
- пропускает броски ногами;
- не всегда контролирует ситуацию.

Рекомендации:

- совершенствовать качество выполнения атакующих действий в тренировочных схватках;

- совершенствовать защиту от бросков ногами;
- бороться внимательно до гонга, контролировать свои действия и соперниц.

Для сбора информации о технической подготовленности соперников нами предложена таблица, в которой отражена следующая информация (таблица 3): фамилия спортсмена, страна, какая стойка, захват, оцененные броски вправо и влево, проигранные броски вправо и влево, турнир, результат.

Таблица 3 – Техничко-тактическая подготовленность дзюдоиста

Фамилия, имя	Команда	Количество встреч		Стойка захват	Технические действия	
		всего	зарегистрировано		выигрывает	проигрывает
Примечание - технические действия – какими приёмами выигрывает и проигрывает спортсмен и в какую сторону они проводятся						

Анализ собранной информации по каждому спортсмену дает реальную картину о технической подготовленности соперника, манере ведения встречи, коронных приемах, применяемых им в различные стороны, основных захватах, используемых в соревновательных встречах, приемах, за которые дают оценку сопернику, и в какую сторону они их проводят. Получив информацию, тренер может в ходе подготовки к встрече с любым из них моделировать варианты возможных тактических действий в тренировочном процессе, а в соревнованиях давать установку с учетом полученных информации.

Составление спортсменами отчетов о личных встречах после каждого турнира и технической подготовленности призеров соревнований стимулирует их к проведению объективного анализа, более пристального внимания к каждой ситуации в соревновательной встрече, что развивает у них тактическое мышление и позволяет действовать более уверенно в условиях соревновательной борьбы.

Для проведения целенаправленной подготовки по дальнейшему совершенствованию технического мастерства и устранения выявленных недостатков спортсменов в национальной сборной по подготовке к Олимпийским играм 2012 года были разработаны конкретные задания для каждого участника. В план-задание вошли рекомендации по атакующим действиям в стойке и в партере, защитным действиям в стойке и в партере, устранению недостатков в физической и психологической подготовке.

План-задание согласовывалось с личными тренерами, участником Олимпийских игр и утверждалось тренерским советом национальной сборной команды (таблица 4).

Согласованные действия спортсмена, личного тренера и тренеров национальной сборной команды позволили сохранить созданный ранее арсенал технических действий и внести конкретные обоснованные рекомендации для дальнейшего совершенствования приемов в стойке и в партере с целью

успешного выступления на Олимпийских играх, Чемпионатах Мира, Азии, Универсиадах и других международных соревнованиях.

При подготовке дзюдоистов, получивших лицензии к Олимпийским играм в Лондоне каждый спортсмен получил собранную нами информацию о соперниках в своей весовой категории.

В представленной информации изложены следующие сведения:

- видеозаписи соревновательных встреч, № файла;
- место, сроки и квалификация турнира;
- фамилия соперника и команда.

Сбор видеозаписей соревновательных встреч проводился с 2009 года, поэтому, просматривая соревновательные встречи возможных соперников, важно знать, когда они проходили, какова квалификация турнира, насколько сильны участники встречи. Только тщательный учёт всех факторов позволяет спортсмену и тренерам составить объективную информацию по подготовленности соперника.

Таблица 4 – План-задание Болату Тимурму мастеру спорта международного класса для подготовки к международным турнирам

Действия борца	Стойка	Партер
Нападение	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать выполнение комбинации обвив – подхват. 2. Совершенствовать работу рук при проведении подготовительных действий к атакующим броскам. 3. Отработать проведение атакующих агрессивных действий с первых минут схватки. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжить совершенствовать проведение вариантов удержаний. 2. Совершенствовать варианты перехода в борьбу лежа после атакующих действий в стойке.
Защита	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отработать варианты защиты от бросков задней подножкой влево, бросков через спину с колен вправо, зацепом голенью изнутри вправо, задней подножки вправо, бросков через спину вправо. 2. Совершенствовать защитные действия при помощи захватов. 	Совершенствовать защиту и варианты от удержаний поперек.
Физическая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса. 2. Улучшить скоростно-силовую подготовку. 3. Поддерживать уровень функциональной подготовки. 	
Психологическая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать и совершенствовать психологическую устойчивость к встрече с любым соперником. 2. Повысить ответственность к выполнению профессиональных обязанностей. 	

Выводы:

- при обучении выполнению технических приемов в дзюдо эффективность будет более высокая, если в обсуждении качества выполнения действий участвует спортсмен. Это позволяет спортсмену самостоятельно проводить

объективный анализ ошибок, намечать пути их исправления с учетом своих возможностей;

- для сбора информации о возможных соперниках необходимо использовать видеозаписи их соревновательных встреч, распределять полученные данные по предлагаемой схеме (атака и защита влево и вправо, качество оцененных действий);

- применение в тренировочном процессе планов-заданий по совершенствованию технического мастерства дзюдоистов, разработанных с участием тренеров сборных команд и личных тренеров, позволит сохранить индивидуальность каждого спортсмена и предложить объективные рекомендации для дальнейшего совершенствования технического мастерства;

- разработанная схема регистрации соревновательных действий соперников позволит тренеру и спортсмену получать необходимую информацию с учетом времени проведения соревновательных встреч и уровня подготовленности соперников.

Литература

1 Чумаков Е. М., Волков В. П., Роднов В. С. Анализ технического мастерства самбистов // Спортивная борьба: Ежегодник, 1971. - С.45-53.

2 Шепетюк М. Н. Контроль в спортивной борьбе. – Алматы, МОНРК, КазАСТ, 2001. - с.101.

3 Шепетюк М. Н., Андрущишин И. Ф., Шепетюк Н. М. Анализ технико-тактической подготовки дзюдоистов // Теория и методика физической культуры. – 2006. - №1. – С.188-193.

4 Шепетюк М. Н., Мырзаев М. О. Контроль за подготовленностью борцов, специализирующихся в дзюдо и самбо: матер. VIII Междун. научного конгресса «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». – Т. 2. – Алматы, 2004. – С. 238-241.

Түйін

Н. М. Шепетюк, Г. Әлмұханбетова, Е. Насиев, Ж. Сайлаубаев, М. Н. Шепетюк
Дзюдошылардың әдіс-тәсілдерінің дайындығын бақылау.

Қазақтың спорт және туризм академиясы

Әл-Фараби атындағы Ұлттық Университеті

Авторлар дзюдошылардың әдіс тәсілдерін талдап, ұлттық құрама және әрбір спортшыны даярлау үшін пайдаланылған оқу үрдісінің тиімділігін арттыру үшін нәтижелерінің дұрыстығын негіздеу.

Тірек сөздер: техникалық дайындық, әдіс, шабуыл, қорғаныс, қалыпта туру (турганда орындау), партер

Abstract

N. M. Shepetyuk, G.N. Almukhanbetova, E. Nasiev, Zh. Saylaubaev, M.N. Shepetyuk
Organization of monitoring of technically trained judoka

Kazakh National University named after al -Farabi

Kazakh Academy of Sports and Tourism

The authors analyze the options for monitoring the technical readiness of wrestlers used in the preparation of national teams, and each athlete individually and justify the importance of the results to improve the efficiency of the training process.

Keywords: technical preparation, method, attack, defense, stand, parterre

Кандидат педагогических наук **Н. М. Шепетюк¹, М. Н. Шепетюк²;**
Б. С. Нурашева¹; магистрант **Ж. Н. Сайлаубаев²;**
Г. Н. Альмуханбетова²

Казахский национальный университет имени аль-Фараби¹
Казахская академия спорта и туризма²

ОЦЕНКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЗЮДОИСТОК, ИСПОЛЬЗУЯ БРОСКИ БОРЦОВСКОГО МАНЕКЕНА

Аннотация. Авторы обосновывают методику применения теста с бросками борцовского манекена для определения уровня функциональной подготовленности дзюдоисток и времени восстановления организма после выполнения интенсивной работы.

Ключевые слова: специальная выносливость, борцовский манекен, бросок, тест, контроль.

Актуальность исследования. Существенные изменения, внесённые в современные правила дзюдо, вносят ограничения на выполнение приёмов, которые применялись многими спортсменами и привлекали зрителей своей эффективностью и зрелищностью. К таким действиям следует отнести броски с захватом ног, броски с захватом туловища, броски с захватом штанов кимоно, освобождения от захвата соперника двумя руками и т.д. В связи с этим, повысилась роль функциональной подготовки дзюдоистов и дзюдоисток, т.е. умение вести соревновательную встречу в максимальном темпе с первых секунд до окончания встречи.

Тренерами внесены изменения в планирование тренировочного процесса, в подбор средств и методику их применения [1, 2]. Возникла потребность в регулярном контроле за функциональной подготовленностью дзюдоисток. При этом в тестах, интенсивность выполнения задания должна быть максимально приближенной к соревновательной встрече [3].

В работе со спортсменками женской национальной сборной команды Республики Казахстан по дзюдо для оценки функциональной подготовки спортсменок, мы используем броски борцовского манекена [4, 5].

Цель исследования - обосновать объективность оценки функциональных возможностей организма дзюдоисток при использовании теста с бросками борцовского манекена.

Методы исследования: педагогические наблюдения, математическая обработка результатов тестирования.

Организация исследования, его результаты и их обсуждение.

Тестирование функциональных возможностей дзюдоисток проводили в начале (15.07.2015 г.) и в конце (28.07.2015 г.) учебно-тренировочного сбора, который проходил на спортивной базе АИБА.

Для оценки функциональных возможностей организма дзюдоисток, нами использовался тест с бросками борцовского манекена.

Спортсменки проводили в течение 4 минут броски манекена по следующей схеме: 10 с – бросок, 10 с – бросок, 10 с – максимальное количество бросков. Последовательность и интенсивность бросков была определена исходя из модельных показателей активности, т.е. каждые 20 – 23 секунд дзюдоистки проводят реальные попытки технико-тактических действий.

В обследовании принимали участие 12 дзюдоисток, из них МСМК-4, МС-8.

Спортсменки выбирали самостоятельно техническое действие, которое они будут выполнять с манекеном во время тестирования. В начале теста спортсменки выполняли несколько раз выбранный ими приём, а комиссия из трёх человек оценивала качество броска, что позволило определить в идеальных условиях технику выполнения приёма. Затем качество бросков оценивалось в течение четырёх минут.

После начала тестирования тренер даёт команды каждые 10 секунд: бросок – бросок – максимальное количество бросков. А члены комиссии (3 человека) оценивают качество проведённых технических действий и считают их количество (таблица 1).

Таблица 1 Показатели количества и качества бросков в предварительном тестировании дзюдоисток

Фамилия имя	Показатель	Время в минутах				Количество бросков
		1	2	3	4	
П-ва А	Количество бросков	14	13	14	15	56
	Качество бросков	5,0	5,0	4,9	5,0	
Б-ва А	Количество бросков	16	13	14	16	59
	Качество бросков	5,0	4,8	4,9	5,0	
Г-х О	Количество бросков	13	11	11	10	45
	Качество бросков	5,0	4,7	4,7	4,6	
М-ва Л	Количество бросков	17	16	14	16	63
	Качество бросков	5,0	4,9	4,7	4,8	
К-о О	Количество бросков	17	16	16	17	66
	Качество бросков	5,0	4,9	4,9	5,0	
К-ва Н	Количество бросков	12	10	8	7	37
	Качество бросков	5,0	4,8	4,6	4,7	
К-на А	Количество бросков	13	10	9	9	41
	Качество бросков	5,0	4,7	4,7	4,6	
У-ва М	Количество бросков	11	9	8	8	36
	Качество бросков	5,0	4,8	4,7	4,7	
У-ва Д	Количество бросков	13	12	12	12	49
	Качество бросков	5,0	5,0	5,0	5,0	
А-ва А	Количество бросков	12	12	12	13	49
	Качество бросков	5,0	5,0	5,0	5,0	
И-ва Г	Количество бросков	11	8	9	9	37
	Качество бросков	5,0	4,7	4,8	4,8	
А-ва З	Количество бросков	14	13	12	12	51
	Качество бросков	5,0	4,9	4,8	4,7	

Качество выполненных бросков у 8 спортсменок практически не изменилось, а у четырёх улучшилось.

По окончании тестирования спортсменки поступают в распоряжение врачей, которые регистрируют показания пульса (ЧСС), артериального давления и частоты дыхания в течение пяти минут восстановления (таблица 2).

Результаты тестирования и восстановления вносятся в протоколы, на основании анализа которых мы делаем заключение по функциональной подготовленности спортсменок.

Анализируя результаты тестирования, мы оцениваем количество бросков, проведённых спортсменкой в каждую минуту и качество бросков. Для большей наглядности эти показатели мы представили в виде графика, благодаря которому спортсмен и тренер получают наглядное представление о

Таблица 2 - Показатели дзюдоисток в период восстановления

Фамилия имя	Показатель	Восстановление				
		Время в минутах				
		1	2	3	4	5
П-ва А	АД	185/20	160/45	140/60	125/60	115/70
	ЧСС	31	20	15	12	12
	ЧД	47	43	37	25	23
Б-ваА	АД	170/25	160/40	130/60	110/70	110/70
	ЧСС	29	18	16	13	12
	ЧД	39	34	31	19	18
Г-х О	АД	165/20	145/30	125/60	115/70	110/70
	ЧСС	31	25	18	16	13
	ЧД	43	33	27	27	22
М-ва Л	АД	175/30	155/45	140/65	120/70	115/70
	ЧСС	31	21	17	14	11
	ЧД	41	37	32	25	
А-ва Л	АД	180/20	150/45	125/60	115/65	
	ЧСС	32	20	14	12	
	ЧД	42	37	26	16	

Примечание - АД – артериальное давление; ЧСС – частота сердечных сокращений за 10 секунд; ЧД – частота дыхания в 1 минуту

поддержании максимального темпа выполнения бросков и качестве их исполнения.

В тестировании 15.07.2015 г. из двенадцати участниц 8 дзюдоисток показали слабые результаты. В основном, количество выполненных бросков к концу встречи снижалось стабильно, а только у трёх спортсменок оно повысилось незначительно.

В период учебно-тренировочного сбора с 15 по 28 июля спортсменки выполняли разнообразную работу в тренажёрном зале, на площадке и татами. Средства и методы тренировки были направлены на повышение

функциональных возможностей организма спортсменок с применением различных объёмов и интенсивностей выполнения заданий.

Повторное тестирование 28 июля позволило провести сравнительный анализ с предварительными результатами и оценить эффективность применяемой методики для повышения функциональных возможностей организма дзюдоисток (рисунок 1).

Семь спортсменок увеличили количество бросков на четвёртой минуте по сравнению с первой. У двух спортсменок результат ухудшился на один бросок, две спортсменки по количеству бросков на четвёртой минуте сравнялись с первой после их снижения на второй и третьей минутах.

Семь спортсменок увеличили количество бросков на четвёртой минуте по сравнению с первой. У двух спортсменок результат ухудшился на один бросок, две спортсменки по количеству бросков на четвёртой минуте сравнялись с первой после их снижения на второй и третьей минутах.

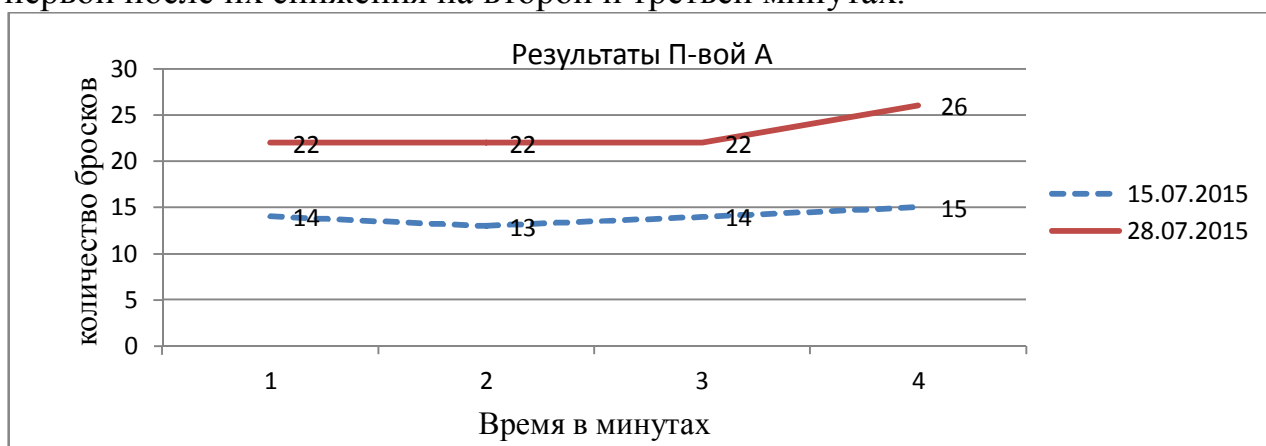


Рисунок 1 - Показатели количества бросков в предварительном и итоговом тестировании

Выводы:

- тест с бросками борцовского манекена позволяет получить объективную оценку функционального состояния организма дзюдоисток, так как режим выполнения бросков соответствует реальным соревновательным нагрузкам;
- показатели количества и качества выполненных бросков дают полноценную характеристику о способности дзюдоисток вести соревновательную встречу с необходимой интенсивностью;
- показатели ЧСС, артериального давления и частоты дыхания, измеряемые в период восстановления, дают возможность тренеру оценить адаптацию организма спортсменки к выполненной работе и время, необходимое для восстановления организма.

Литература

1 Шепетюк М.Н. Теория и методика спортивной борьбы: учебное пособие. – Алматы: Федерация дзюдо Республики Казахстан, Казахская академия спорта и туризма, 2012. – 335 с.

2 Житкеев А. Р, Шепетюк М. Н., Райфова З .Р., Шепетюк Н. М. Организация тренировок по общей и специальной физической подготовке в дзюдо // Хабарши. Вестник

«Педагогические науки» Казахский национальный педагогический университет им.Абая. – 2015. - №2. – С.198-202.

3 Буриндин А. Г. Методы оценки уровня специальной выносливости в спортивной борьбе // Теория и практика физической культуры, 1973, №6. – С. 10-12.

4 Орехов Л. И., Асубаев А. Р., Шепетюк М. Н., Богунова Е.В. Контроль за специальной функциональной подготовленностью в борьбе самбо и дзюдо / Бишкек, 2001. – С. 151-154.

5 Шепетюк М.Н., Байтасов Е. Влияние биологических активных добавок на общую и специальную работоспособность борцов// Теория и методика физической культуры. – 2008. - № 2. – С.75-79.

Андатпа

**Н. М. Шепетюк, М. Н. Шепетюк, Б. С. Нурашева, Ж. Н. Сайлаубаев,
Г. Н. Альмуханбетова**

Күрес манекенің лақтыру арқылы, дзюдошы қыздардағы арнайы төзімділікті бағалау

Авторлар бұл жұмыста дзюдошы қыздардың төзімділік деңгейін және жаттығудан кейінгі ағзаның қалпына келуін манекенді лақтыра жасайтын сынақтама әдістемесін негіздемейді.

Тірек сөздер: Арнайы шыдамдылық, балуан манекені, лақтыру, тест, бақылау.

Abstract

**N. M. Shepetyuk, M.N. Shepetyuk, B. Nurasheva, Zh. Saylaubaev,
G.N. Almukhanbetova**

Assessment of special endurance of judoists using throws of a wrestling dummy

Authors prove a technique application of test with throws of a wrestling dummy, for determination of level of functional readiness of judoists and restoration time of an organism after an intensive work performance.

Keywords: special endurance, wrestling dummy, throw, test, control

UDC 796/88

Ilyin Ilya¹, doctoral candidate PhD;

Khaustov Stanislav¹, Professor;

Kolev Nikolay², Professor

Kazakh Academy of Sport and Tourism¹, Almaty Kazakhstan;

National Sport Academy “Vasil Levsky”², Sofia, Bulgaria

CONSIDERATION OF INDIVIDUAL FEATURES IN THE PREPARATION OF WEIGHTLIFTERS

Abstract. Weightlifters preparation’s personalization for sportsmen allows us to estimate level of their training and efficiency, as well as realizes necessary of adjusting training load and, in consequence, raising training effectiveness and sports results considerably, avoiding overwork and pathological shifts in human organism.

Keywords: weightlifters, preparation (training), qualification, individualization.

Introduction: Sport of highest achievement examines one of the experimental types of human's activity and is characterized by the next special features:

- exceptionally high strength during emulative struggle which is increasing the density of sport results and claims growth of quality as well as stability and reliability of technique – tactic skills;
- moral and volitional preparation;
- sportsmen's steadiness to competitive activity;
- high-demanded level of special physical preparation (which is defining a necessity of searching of effective ways for perfection sport skills);
- achievements in sport physiology for maximum of volume and intensity in training load [1, 2, 3, 4].

According to above-mentioned is understandable that the most actual problem is: to search variants for rational loads distribution in different orientation on relation to separate year stages with just one target - to achieve planned training effects as well as individual high quality athlete's preparation.

Individualization (personalization) gives us possibility to maintenance fundamental training's principals like:

- accessibility of training process adjustment;
- overwork escape;
- variation of training load intensity accordance to functional athlete's condition.

Without any individual information about athlete's motion function is not possible to provide guidance for training session. Improvement of administration system in training process on objectification knowledge base connected to competitive activity structure as well as individual athlete's preparation in recording general regularities of formation sport skills in elected kind of sport is one of the perspective directions in sport training [4, 5, 6, 7].

The main tasks in high-qualified weightlifters preparations according to improvement technical skills and functional facilities are:

- sport results up-grading;
- active sport period increasing;
- creating conditions to accompany creative attitude to training process.

Improvement of sport skills reserves and weightlifters' health conservation consist in using such training load, which is adequate to there (weightlifters) individual qualification level. Implementation of training loads in year cycle for weightlifters' preparation should be only based on individual complex control database because application such kind of facilities allows reveal urgent, current and cumulative effects as well as improves training process management on that base. Individual complex control applications, as well as comparative analysis of dependence between volume and intensity of individual training load and consequence effect, then design of individual models for athlete's condition promote high results achievements and structural individual preparation objectification in competitive activity [2].

The main physical quality for weightlifter is strength. Comparison of individual results for each person with the model gives possibility to make conclusion about "high", "middle", "low" developmental level of the main strength parameters [8].

Indeed, the problem of individual preparation in weightlifting is not found full solution in specialized methodological literature. Just only some questions in pedagogical control were reflected as extremely important factor in training process management [9].

Hypothesis for research. The work hypothesis is about the application of individual process in preparation for high quality weightlifters, which allows optimizing their training loads due to timely received objective information as well as bringing in adjusted influence. In consequence it gives possibility to solve tasks more qualitative for further athlete's sport perfection. According to above-mentioned, the **target** of research is to design the individual system of preparation for high-quality weightlifters. For achievement these targets there were used the followed **methods**:

- study and analysis of special methodological literature;
- summary of the best practice according to results of talks, verbal interviews, as well as questionnaire surveys from specialists in weightlifting (scientists, researchers, coaches);
- pedagogical observations in a period of training and weightlifters' competitions in large international events (Asia, Europe, World and Olympic Championships);
- analysis of documents for planning training process;
- analysis of practice Programmers for weightlifters' preparation, as well as athlete's training diaries and competitions Reports;
- pedagogical control testis;
- pedagogical experiment;
- generalization own practical experience in preparation (one of the author this article – I. Iliyina) for large International competitions, including XXIX Olympic Games in Pekin-2008, XXX Olympic Games in London-2012 and XXXI Olympic Games in Rio-de-Janeiro -2016;
- methods of mathematical statistics.

The Result of research and discussing of it. Proceeding from the Results of research analysis and from my own practical experience, that is possible to state a fact, that high achievements in weightlifting are stimulus and motive force for further development. Weightlifters, who want to become high-quality athletes, should use the best system of preparation in their training process. The difference in training for high-quality weightlifters from less-quality athletes consists in a significant increase in the number of training and restoration facilities. A coach, an athlete and the doctor should constantly follow for the scientific development in given kind of sport and should learn methodological base (unfortunately, it is not done), as well as should use all of this in training process.

According to results of our questionnaire, all our respondents marked the necessity of individual preparation for improving sport skills for high-quality weightlifters.

Majority of asked (75,2%) think that the main content of weightlifters' preparation on the stage of sport improvement should be directed to perfect the strongest sides of their qualification with parallel tightening weak components of

sport skills. The rest participants of the questionnaire were divided: 12, 9 % of respondents offered to improve just only strong sides of preparation on that phase, and 11,9% counted that it was necessary to tight athletes' weak qualities mainly. The majority respondents marked that the main attention should be given to physical (43,2%) and technical (38,5%) preparation on the stage of sport improvement. The smaller part of respondents give preference for theoretical (10,1%) and psychical (6,7%) preparation.

Receiving testing information, for our opinion, is reflecting the real situation in weightlifting sport mostly. That situation presents key point in rate setting of training process for high-qualified weightlifters. The stress on physical and technical high-qualified athletes' preparation, for our opinion, is linked firstly with lack in technique training on initial preparation, and secondly, is connected with frequent participation in different competition.

According to inquiry amongst coaches and specialists in weightlifting sport we can make conclusion that the individual pedagogical control under athletes' preparation is carrying out, although there is not clear expressed system. Generally, two form of individual control are using: one is "phased" and another is "current", which are doing with different frequency. On different stages of preparation the primary direction of individual control after different sides of weightlifters' preparation is changing. Absence (on different reasons) of clear system of individual control after weightlifters' preparation and condition is becoming worse the efficiency of preparation process, considerably.

Receiving data from questionnaire poll also gives evidence that the main reason which puts obstacles in the way of qualitative realization of weightlifters training process is uncreative attitude coaches towards training process (54,4%). The smaller

part of specialists (20,8%) said that absence of scientific and methodological approaches as well as theoretical base of exploration problem put obstacles in wide implementation individual training in practice. 14,6% responders count that the main reason why the material support is unsatisfactory, because of so many sportsmen in one group (6,9%). Coaches workload is another reason which puts obstacles in the way of better individualization in training process (3,2%). In the specialists' questionnaires were confirmed an enormous importance of individualization training as well as correction of training for high-qualified weightlifters.

Pedagogical supervision analyses revealed the level of condition of training for high-qualified weightlifters and also gave ways for training quality improving and their main motor training which takes the most time in training process. 46 protocols of observation show that training process on the stage of sport improvement for high-qualified weightlifters is characterized by the next two special features:

1. Facilities, methods and forms of training are using very closely to competition methods. Almost half of the training time (48,5%) is given to technical exercises (classical snatch; snatch from hung under lap; classical jerk; jerk from the chest from uprights;), and 27,2% is given to auxiliary exercises (jerk drifts; drafting jerk from platform; drafting impact from platform; drafting snatch and drafting jerk from plinth; pressing exercises). It is necessary to note that there were not observed any individualization.

2. It is observed on training sessions the divergence between goals and methods, which have been applied for taking decisions. That kind of divergence is linked with insufficient level of weightlifters' technical qualification. In consequence, all exercises are directed to improve technical parameters, which do not give proper results. From another side, an underestimate of weightlifters' individual preparation according to physical, technical and functional plans lead to incorrect dosage during training practice, as well as lead to exclusion from purposeful pulling-up weak sides of preparation. For the time of pedagogical research there were fixed only ten lessons, which were directed towards improvement of weightlifters' individual skills. Special features of that physical and technical preparation lessons was training process that operated with individual specialties recoding for each athlete, as a result, it helped to promote sport results.

According to observations, it is possible to declare that weightlifters' individual preparation should be done in following two kinds of training on the stage of sport improvement:

1. Individual training.
2. Independent training.

The analyses of the technical preparation for high-quality weightlifters by using of pedagogical observation allow finding a large number of mistakes in exercise pursuance like: classical jerk, weightlifting on chest and jerk, drafting jerk from platform, drafting snatch from platform. Worsening of technical element quality tells that fatigue is coming. It is result of insufficient functional athletes' preparation. Also one of the reason inadequate levels of physical and technical functional high-quality weightlifters preparation can be, for our opinion, irrational planning for physical loads on training process, as well as control absent for level and effectiveness practice process.

Summarize on the pedagogical observation base of protocol analysis and timekeeping, it is possibly to say that on the sport improving individual stage of preparation for high quality weightlifters not enough attention is given, and purposeful coaching in direction to improve individual skills are not taken systematically. Coaching for high quality weightlifters are spending according to general plan mostly. It is revealed underestimate of individual preparation in the process of choosing train exercises and load batching. Coaching individualization is operated by improving fall qualities mostly. Purposeful coaching for improving strong qualities of preparation is not enough existed. Analyzing competition activities indicators of experimental pedagogical group we can speak about quite large changes according to quality of coaching activity for weightlifters (tables 1 and 2). Up to the end of the main experimental stage in comparison with the start we can confirm that "control subjects" from experimental group are improving their technical results ($P < 0,001$) - statistical reliably. Comparative analysis of initial and final results for competitive activity is certified that the most trustworthy changes happened in the following indicators: in the classical jerk duration ($P < 0,001$); in maximal speed lifting weights on chest ($P < 0,001$).

Table 1- Biomechanics indicators (\bar{X}) in competition exercises before experiment (n=22)

Indicators	Competitive classical exercises					
	Classical jerk			Weightlifting on chest		
	Fortunate attempt	Unfortunate attempt	P	Fortunate attempt	Unfortunate attempt	P
$v_{max, c}$	0,62	0,70	<0,05	0,45	0,38	<0,05
$t_{move, c}$	0,61	0,30	<0,05	0,36	0,91	<0,05
$t_{max, c}$	0,32	0,60	<0,05	0,51	0,68	<0,05

Note - - $v_{max, c}$ – maximum speed; $t_{move, c}$ – lengths of moving; $t_{max, c}$ – lengths of progress maximum speed

Qualitative improving competitive activity indexes for weightlifters are possible to explain by control for that kind activity, especially for effectiveness, and it

Table 2 - Biomechanics indicators (\bar{X}) in competition exercises after experiment (n=22)

Indicators	Competitive classical exercises					
	Classical jerk			Weightlifting on chest		
	Fortunate attempt	Unfortunate attempt	P	Fortunate attempt	Unfortunate attempt	P
$v_{max, c}$	0,51	0,70	<0,05	0,43	0,38	<0,001
$t_{move, c}$	0,45	0,60	<0,001	0,35	0,92	>0,05
$t_{max, c}$	0,33	0,30	>0,05	0,42	0,6	<0,05

Note - - $v_{max, c}$ – maximum speed; $t_{move, c}$ – lengths of moving; $t_{max, c}$ – lengths of progress maximum speed

allows carrying in directed correcting influence in the process of technical preparation. Proceeding from the competitive activity results which were received on preliminary research stage, we applied exercises like on competition in a training process. The results of comparative experiment confirmed training process efficiency in organization and management system for high-qualified weightlifters by force of individualization their training on the base objective presented data complex control for qualification level and condition.

Offering from us system of individualization preparation for weightlifters allows improving athletes' technique considerably, as well as carry in corrections in sport training process and make follow **summary**:

1. In the capacity of evaluation criteria for individual technical weightlifters preparation the most informative point is maximal speed of weightlifting and time parameters (duration of knees bringing and final acceleration).

2. Revelation and analysis factors influenced on trains' effectiveness for weightlifters which allow individualizing regimes and consequently improving competitions results.

3. Research reveals considerable variability for application exercises linked to each athlete's individual feature as well as demanding individual approach to train's content and methods in different weight categories.

LIST OF USING SOURCES

1 Verckoshansky J. V. Impact of power load on human organism in a process of age-related development - М.: (б.и.), 1989. - 22 с.

2 Verckoshansky J.V. Horizons of scientific theory and methodology in sport training / Theory and practice of physical culture. - 1998. - № 7. - С.13.

3 Verckoshansky J. V. Foundation of special physical preparation for sportsmen. –М.: Physical training and sport, 1988. – 331 с.

4 Kulikov L.M. Sport training management: systimasy, adaptation, health.-М.: ФОН, 1995. - 395 с.

5 Balsevich V.K. From high information technology to sport wins/ Theory and practice of physical culture. - 2000. - № 10. - С.56.

6 Balsevich V.K. Perspectives of development general theory and sport training and physical education technologies (methodological aspect) / Theory and practice of physical culture. -1999. - № 4. - С. 21-26.

7 Godik M.A. Control for training and competition loads - М.: Физкультура и спорт, 1980.- 136 с.

8 Kxaustov S.I. Power preparation – factor of harmony development for person: dissertation, Doctor of pedagogical science: 13.00.04.-Almaty: KazACT, 2009. - С.227.

9 Zverev V.D. Sport improvement for weightlifters in different qualifications on base of physical quality levels and technique of athlete's and weight moving' analysis: training manual. - СПб.: (б.и.): 2002. - 117 с.

Аңдатпа

И. Ильин, С. Хаустов, Н. Колев

Ауыр атлеттерді дайындаудағы дербес өзгешеліктерін есепке алу

Ауыр атлетика бойынша арнайы ғылыми-методикалық әдебиеттерде жеке дайындық мәселесі әле де толық рұқсатқа ие болмады. Тек қана педагогикалық бақылаудың жаттығу үдерісі басқаруының ерекше маңызды факторы ретінде орын тапты.

Тірек сөздер: ауыр атлетика, дайындықтар, эзіршілік, дараландыру

Аннотация

И. Ильин, С. Хаустов, Н. Колев

Учет индивидуальных особенностей в подготовке тяжелоатлетов

В специальной научно-методической литературе по тяжелой атлетике проблема индивидуальной подготовки еще не получила своего полного разрешения. Только отдельные вопросы педагогического контроля нашли свое отражение как исключительно важного фактора управления тренировочным процессом.

Ключевые слова: тяжелоатлеты, подготовка, подготовленность, индивидуализация.

Ш. А. Абдыкеримов¹;

кандидат педагогических наук, профессор **С. К. Мустафин²**

Кыргызский Национальный Университет имени Ж.Баласагына¹,

Казахская академия спорта и туризма²

ВЛИЯНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ВОДНОЙ СРЕДЕ НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ СТУДЕНТОВ-БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ

Аннотация. В статье представлены данные экспериментальных исследований по выявлению и внедрению в практику подготовки борцов высокой квалификации греко-римского стиля нетрадиционных средств и методов для повышения их специальной работоспособности.

Установлено, что наибольшую информативность при оценке технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля несет в себе количество атакующих и успешно атакующих действий.

Установлено, что физическое развитие качественно влияет на уровень технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля.

Ключевые слова: физическая подготовка, специальная работоспособность, технико-тактическая подготовка, специальные упражнения в водной среде, соревновательная деятельность.

Проблема исследования. Как показывает практика, в настоящее время нет действенных средств подготовки высококвалифицированных спортсменов как у нас, так и за рубежом [1]. В связи с возросшими результатами атлетов на мировой арене, приходится искать все более гибкие пути применения в тренировочном процессе нетрадиционных средств и методов для повышения уровня их специальной работоспособности [2, 3]. С учетом вышеизложенного, одним из путей решения данной проблемы мы видим в разработке и широком использовании в тренировочном процессе системы физических упражнений в вводной среде для сопряженного совершенствования физической и технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля [4, 5].

В данном исследовании мы предполагали, что уровень показателей специальной физической подготовки, наряду с показателями технико-тактической подготовки, является основным в достижении победы на борцовском ковре [6].

Цель исследования заключается в определении эффективности повышения уровня специальной работоспособности борцов на основе использования разработанной системы физических упражнений в вводной среде наряду с традиционными средствами подготовки.

Задачи исследования.

1. Определить эффективность применения разработанной системы физических упражнений в водной среде.

2. Определить основные технические действия, используемые в соревновательных схватках высококвалифицированных борцов греко-римского стиля.

Методы и организация исследования. Исследование было проведено с 10 октября по 30 ноября 2008 года. Был проведен педагогический эксперимент, в котором участвовали две группы высококвалифицированных борцов в возрасте от 16 до 22 лет, где определялась эффективность методики. Каждая группа насчитывала по 10 человек. Эксперимент был проведен на базе оздоровительного центра «Жаштык» и КНУ им. Ж. Баласагына.

Для исследования спортивной работоспособности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля использовался 25-метровый бассейн, в основном мелкая часть, где выполняли упражнения силовой направленности и проводились соревновательные схватки.

До и после тренировочных занятий в водной среде было проведено тестирование специальной физической подготовки спортсменов. В общей сложности, наряду с традиционными средствами подготовки борца, было проведено 12 тренировочных занятий в воде. Через две недели после эксперимента спортсмены участвовали в международном турнире (МТ) памяти заслуженного мастера спорта Кыргызской Республики Раатбека Санатбаева. По видеосъемке соревнований была произведена регистрация технико-тактических действий (ТТД) борцов.

Для определения эффективности предложенной нами программы были проведены педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью студентов-борцов высокой квалификации. Объектом наблюдения были схватки по греко-римской борьбе проводимые студентами двух групп. Было проанализировано 86 поединков.

Результаты исследования и их обсуждение: Анализ технического арсенала соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов позволил выявить 15 основных технических действий, которые наиболее часто используются (таблицы 1, 2), и которые были включены в программу их подготовки с применением специальных упражнений в водной среде.

Таблица 1 - Результаты ТТП (количество приемов) экспериментальной группы (МТ Санатбаева-2008) до эксперимента

Техническое действие	Весовые группы			Всего
	малые	средние	тяжелые	
Партер:				
1. Перевороты накатом	6	11	9	26
2. Перевороты обратным поясом	7	5	6	18
3. Броски задним поясом	7	7	6	20
4. Броски обратным поясом	7	4	1	12
5. Перевороты забеганием на ключ	0	0	2	2

6. Контр. приемы	6	5	5	16
7. Удержание	2	4	5	11
Стойка:				
8. Перевороты рывком	4	6	3	13
9. Броски скручиванием	2	2	1	5
10. Броски прогибом	3	2	2	7
11. Броски подворотом	4	2	1	7
12. Сваливание сбиванием	2	4	1	7
13. Выталкивание за ковер	3	2	4	9
14. Контр. приемы	2	2	1	5
15. "Туше"	1	3	5	9
Количество технических действий	56	59	52	167

Полученные результаты позволяют утверждать, что вышеупомянутые технические действия являются наиболее применяемыми приемами греко-римской борьбы [4].

Регистрация технико-тактических действий студентов - спортсменов позволила также выявить следующие наиболее эффективные приемы, проведенные борцами как экспериментальной, так и контрольной группы: перевороты накатом, контрприемы в партере, выталкивания за ковер, сваливание сбиванием за туловище.

Как известно, борцы, «условно», легких, средних и тяжелых весовых категорий используют приблизительно одинаковые технические приемы [4, 7]. Поэтому для удобства анализа борцы были разделены на следующие три весовые группы: малая (55, 60 кг), средняя (66, 74, 84 кг), тяжелая (96, 120 кг).

Таблица 2 - Результаты ТТП (количество приемов) экспериментальной группы (МТ Санатбаева-2008) после эксперимента

Техническое действие	Весовые группы			
	малые	средние	тяжелые	Всего
Партер:				
1. Перевороты накатом	4	8	6	18
2. Перевороты обратным поясом	5	4	4	13
3. Броски задним поясом	6	5	5	16
4. Броски обратным поясом	4	3	1	8
5. Перевороты забеганием на ключ			1	1
6. Контрольные приемы	4	3	3	10
7. Удержание	1	3	4	8
Стойка:				
8. Перевороты Рывком	3	4	2	9
9. Броски с скручиванием	1	2	1	4
10. Броски прогибом	2	1	2	5
11. Броски подворотом	3	2	1	6
12. Сваливание сбиванием	1	3	1	5
13. Выталкивание за ковер	2	1	3	6
14. Контр. приемы	1	2	1	4

15. "Туше"	1	2	3	6
Количество технических действий	38	43	38	119

Выполненный анализ показывает, что борцы средних весовых групп, не смотря на методики тренировок, наиболее часто и эффективно выполняют: броски задним поясом, переводы накатом, сваливание сбивание за туловище, выталкивание за ковер. Борцы тяжелых весовых групп используют контрприемы в партере, перевороты накатом, переводы рывком, выталкивание за ковер. У борцов легких весовых групп технических действий меньше, чем в средних и тяжелых весовых группах, но у них чаще используются сложно-координационные технические действия: броски обратным поясом и контрприемы в стойке. Нужно заметить, что досрочно выигранных схваток больше всего у борцов тяжелых весовых групп, а у малых и средних весовых группах меньше.

Выводы:

1. Определено, что наибольшую информативность при оценке возможностей ТТП высококвалифицированных борцов несет в себе количество атакующих и успешно атакующих действий.

2. Исследование техники на международных соревнованиях позволило определить технические действия, которые эффективно используются в соревновательных схватках высококвалифицированных борцов греко-римского стиля: перевороты накатом и обратных поясом; броски задним и обратным поясом; перевороты забеганием как в экспериментальной, так и в контрольной группах; удержание; контр. приемы в стойке и партере; переводы; броски со скручиванием, прогибом, подворотом; сваливание сбиванием; выталкивание за ковер.

3. На основе анализа соревновательной деятельности с применением нетрадиционных подходов в подготовке высококвалифицированных борцов греко-римского стиля было определено, что технические действия проводятся как в стойке, так и в партере. Необходимо также отметить, что на турнире борцами экспериментальной группы технические действия проводились чаще (167 раз), чем контрольной (119 раз).

4. Анализ динамики атакующих действий показал, что количество атак и успешных атак к концу схватки у борцов малой и средней весовых групп увеличивается, а у борцов тяжелых весовых групп уменьшается.

5. Выявлено, что уровень физической подготовленности у борцов должен позволять вести схватку в высоком темпе, используя перемещения, захваты, рывки, толчки, швунги и в течение каждого периода схватки, выполнять 1-2 реальные попытки проведения приемов.

Просмотр выступления борцов греко-римского стиля на соревнованиях позволяет сделать **вывод**, что, каким бы ни был уровень технической подготовленности, каким бы эффективным приемом ни владел борец, без соответствующей физической подготовки качественно провести прием невозможно.

Литература

1 Джамангулов Э. Э. Пути повышения специальной работоспособности в единоборствах: мат. научно-педагогической конф. посвященной памяти «Каба уулу Кожомкула». - Бишкек, 2008. - 179 с.

2 Бойко В. Ф. Управление и контроль в тренировочном процессе борцов / В. Ф. Бойко.: УГУФВС, 1997. -52 с.

3 Келлер В. С. Теоретико-методические аспекты подготовки спортсменов / В.С.Келлер, В.Н. Платонов. Львов: 1993. -270 с.

4.Тронин Ю. Н. Анализ технико-тактической подготовленности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля // Харьковская государственная академия физической культуры.

5Туманян Г. С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2006. – 494 с.

6 Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы / Под.ред. О.Б.Малкова.-М.: ФиС, 2006.-168 с.

7 Анаркулов Х.Ф. Кыргызские народные подвижные игры, физические упражнения и современность. – Бишкек: КГИФК, 2003. - С.8.

Андапта

Ш. А. Абдыкеримов, С. К. Мустафин

Грек-рим түріндегі күресші-студенттер әдіс-тәсілдік дайындық бойынша су ортада арнайы жаттығулар әсері

Мақалада жоғары дәрежедегі грек-рим түріндегі күресшілердің қабілеттерінанықтау және іс жүзінде қолдану зерттелген. Күресшілердің әдіс-тәсілдік дайындығын бағалағанда олардың шабуылда, табысты шабуылдау әрекеттерінің саны көрсетілген.

Жалпы дайындық әдіс-тәсілдік дайындықтың деңгейіне әсерін тигізетіндігі көрсетілген.

Грек-рим күресінен шұғылданушы студенттерге әдіс-тәсілдік дайындығының кіріспе бөліміне арнайы жаттығудың әсері

Тірек сөздер: физическая подготовка, специальная работоспособность, технико-тактическая подготовка, специальные упражнения в водной среде, соревновательная деятельность.

Abstract

Sh. Abdykerimov, S. K. Mustafin

Influence of the special exercises in the aquatic environment in technical and tactical training of students of Greco-Roman style

The article presents the results of experimental research on the identification and introduction of training highly skilled of wrestlers of Greco-Roman style. It was found that the greatest informativeness when assessing the technical and tactical training of Greco-Roman style carries a number of attacking and successfully attacking actions. The physical development of quality out on the level of technical and training tactical of Greco-Roman style.

Keywords: Physical culture, students, healthy lifestyle

Г. Н. Альмуханбетова; Ж. Н. Сайлаубаев, магистрант;
В. Н. Георгиев, А. В. Тен
Казахская академия спорта и туризма

АНАЛИЗ КОЛИЧЕСТВЕННЫХ И КАЧЕСТВЕННЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ УЧАСТНИЦ XVII МЕЖДУНАРОДНОГО ТУРНИРА ПО ДЗЮДО В г. ПАВЛОДАРЕ В 2014 ГОДУ

Аннотация. В статье представлен анализ количественных и качественных показателей технико-тактических действий участников Международного турнира по дзюдо в г. Павлодар по весовым категориям, что позволило определить наиболее эффективные действия дзюдоисток и дать корректировку техники.

Ключевые слова: дзюдо, технические действия, весовые категории, техническая подготовленность.

Введение. Регулярный контроль за технико-тактической подготовкой дзюдоисток позволяет своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс и реагировать на новые тенденции в их технической подготовке [1-6].

Цель работы на – основании анализа видеозаписей соревновательных встреч участниц XVII международного турнира по дзюдо сделать сравнительный анализ технико-тактической подготовленности дзюдоисток по весовым категориям [7].

Задачи исследования:

1. Определить количество технических действий оцененных судьями по весовым категориям:
2. Выявить наибольшее количество проведенных конкретных технических действий в каждой весовой категории:
3. Определить частоту применения технических действий во всех весовых категориях.

Методы исследования: видео регистрация, стенография, математическая обработка результатов.

Результаты исследования. В XVII Международном турнире по дзюдо приняли участие спортсмены не только казахстанской сборной, были представители сборной Кыргызстана и Франции. Соревнования проводились с 18 по 19 апреля 2014 года в г. Павлодар. Мужчины и женщины соревновались в личном зачете. В женских соревнованиях было проведено 134 встречи (рисунок 1), в мужских – 354 поединка (рисунок 2).

В женском турнире судьи оценили 132 технических действия. Наиболее часто судьи давали оценку “юко” – 47 раз, “иппон” – 45 раз и “вазари” – 40 раз.

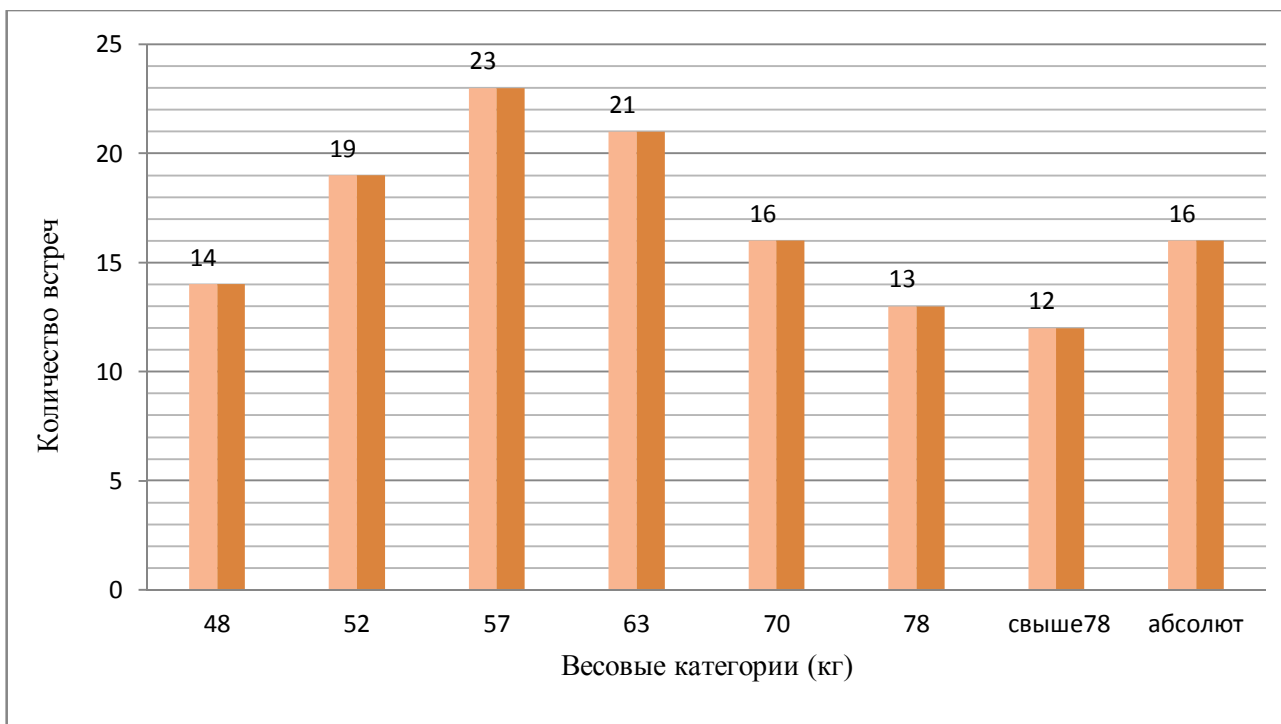


Рисунок 1 – Количество встреч по весовым категориям (женщины)

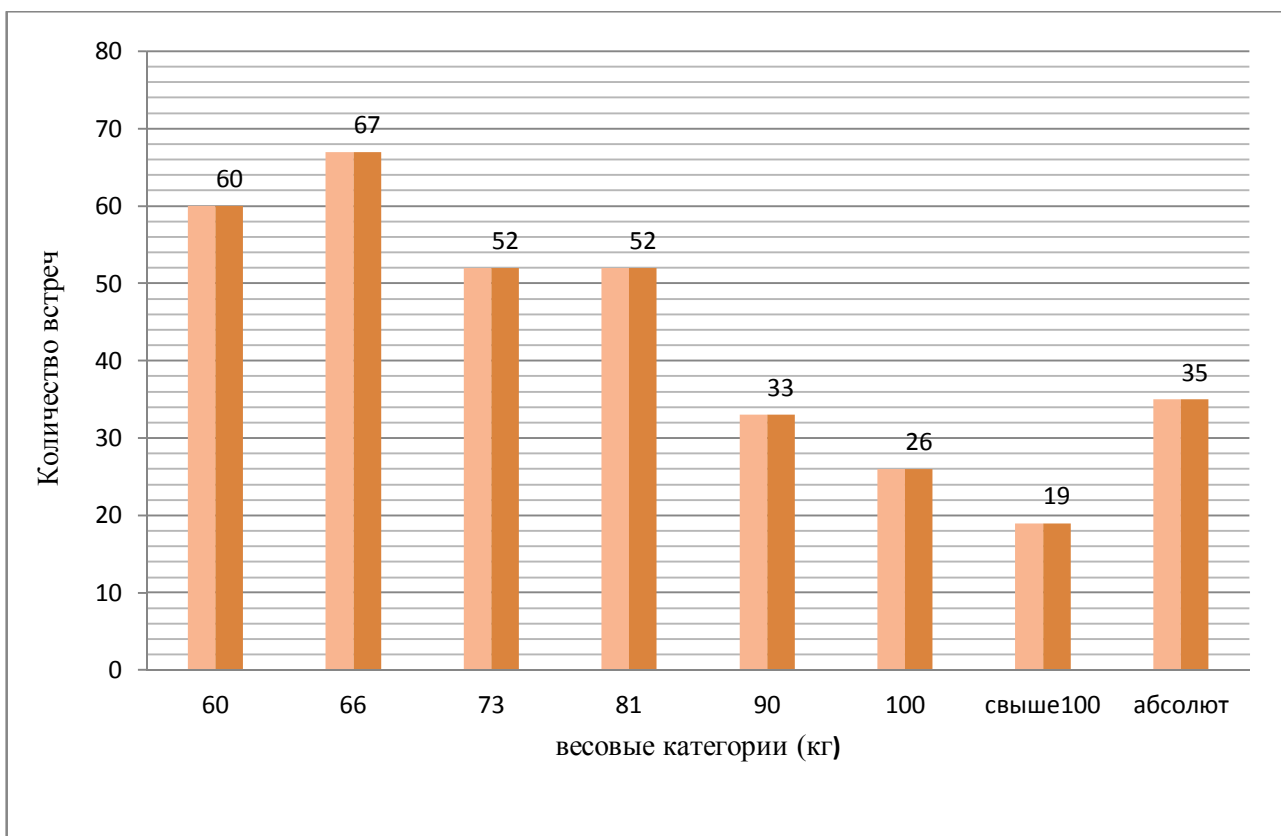


Рисунок 2 – Количество встреч по весовым категориям (мужчины)

Чистую победу “иппон” чаще присуждали в весовых категориях 57 кг – 11 раз, 52 кг – 10 раз и 63 кг – 8 раз.

Можно говорить о том, что в этих весовых категориях выступали наиболее технически подготовленные спортсменки. Меньшее количество “иппонов” зарегистрировано в весовых категориях 78 кг – 6 оценок, 48 кг и 70 кг по 5 оценок (таблица 1).

Таблица 1 – Количество и качество оцененных технических действий (женщины)

Оценка технического действия	Весовая категория (кг)					
	48	52	57	63	70	78
Иппон	5	10	11	8	5	6
Вазари	3	9	8	6	7	7
Юко	7	6	13	7	6	8
Всего оценок	15	25	32	21	18	21

Больше оценок на “вазари” присуждено за технические действия дзюдоисток в весовых категориях 52 кг – 9 раз и 57 кг – 8 оценок. Меньшее количество “вазари” зарегистрировано в весовых категориях 63 кг – 6 оценок и 48 кг – всего 3 оценки.

Больше количество оценок “юко” было присуждено в весовых категориях 57 кг – 13 и 78 кг – 8 оценок. Меньшее количество “юко” зарегистрировано в весовых категориях 70 кг и 52 кг – по 6 оценок.

Обобщив результаты анализа качественных оценок технико-тактических действий, мы пришли к выводу, что технически более подготовлены спортсменки весовых категорий 52 кг – 76 % оценок “иппон” и “вазари” - 63 кг – 67 % и 70 кг – 67 % оценок “иппон” и “вазари”.

Анализируя разнообразие технического арсенала дзюдоисток, нами было установлено следующее (таблица 2).

Таблица 2 – Количество и качество оцененных технических действий

Техническое действие	Весовая категория (кг)						Всего
	48	52	57	63	70	78	
Бросок через спину с колен	3	5	-	2	3	1	14
Передняя подножка	1	-	-	2	-	1	4
Задняя подножка	-	1	1	3	-	1	5
Подсечка передняя	2	2	2	1	-	1	8
Зацеп стопой	-	1	5	2	6	1	15
Бросок через бедро	1	2	-	1	1	3	8
Подсад	1	3	1	2	3	4	14
Бросок прогибом	-	-	2	-	1	1	4
Бросок с упором стопой	-	-	-	1	-	-	1
Выведение из равновесия	1	-	2	-	2	2	7
Удушающий приём	-	1	1	1	-	2	5
Болевой приём	-	1	1	-	-	-	2
Удержание	4	4	6	3	1	5	23
Бросок подхватом	2	5	10	3	1	5	21

В весовой категории до 48 кг чаще применялись броски через спину с колен - 3 раза и удержания – 4 раза. В весовой категории до 52 кг чаще оценивались броски через спину с колен – 5 раз, а также удержание – 4 раза и подхват под одну ногу – 4 раза. В категории до 57 кг чаще оценивались броски подхват под одну ногу – 9 раз, зацеп стопой изнутри – 5 раз и удержание – 6 раз. В весовой категории до 63 кг чаще спортсменки применяли заднюю подножку – 3 раза, удержание – 3 раза и подхват под одну ногу – 3 раза. В категории до 70 кг чаще всего применялся бросок зацеп стопой снаружи – 3 раза. В категории до 78 кг чаще применялись бросок подсад – 4 раза и удержание – 5 раз, а также бросок через бедро – 3 раза.

По результатам нашего исследования мы определили, что на XVII Международном турнире по дзюдо в г. Павлодар 18-19 апреля 2014 года женщины наиболее часто проводили следующие технические действия: бросок через спину с колен – 14 раз, подсад – 14 раз, подхват под одну ногу – 19 раз, а удержание оценивалось 23 раза. Редко оценивались судьями такие технические действия, как бросок через голову с упором стопой – 1 раз, болевой – 2 раза, передняя подножка – 4 раза и бросок прогибом – 4 раза (таблица 3). Оценку «иппон» чаще присуждали за удержание – 16 раз, оценку «вазари»

Таблица 3 – Качество судейских оценок за технические действия

Техническое действие	Оценка судей			Всего
	юко	вазари	иппон	
Бросок через спину с колен	3	7	4	14
Передняя подножка	1	1	2	4
Задняя подножка	2	2	1	5
Подсечка передняя	4	3	1	8
Зацеп стопой изнутри	3	6	6	15
Бросок через бедро	1	5	2	8
Подсад	9	3	2	14
Бросок прогибом	2	1	1	4
Бросок с упором стопой	1	-	-	1
Выведение из равновесия	7	-	-	7
Удушающий приём	-	-	5	5
Болевой приём	-	-	2	2
Удержание	3	4	16	23
Бросок подхватом	11	7	3	21

спортсменки получали за технические действия – бросок через спину с колен – подхват под одну ногу – 7 раз. На «юко» у дзюдоисток чаще оценивали технические действия подхват под одну ногу – 10 раз и подсад – 9 раз.

Анализ результатов проведенного исследования по технической подготовленности участниц XVII Международного турнира по дзюдо памяти Б. Сейсембаева позволяет нам сделать следующие **выводы**:

1. Наибольшее количество оцененных технических действий было проведено в весовых категориях до 57 кг – 32 оценки в 23 встречах, до 52 кг – 25 оценок в 19 встречах. Качество оценок было лучшее в категории до 57 кг – 11 «иппонов», «вазари» - 8, до 52 кг – 10 «иппонов» и «вазари»-9.

2. В весовых категориях до 48 и до 52 кг часто применялись броски через спину с колен. В весе до 57 кг чаще проводился прием подхват под одну ногу. Заднюю подножку часто проводили спортсменки в весовой категории до 63 кг. В весе до 70 кг больше всего оценивался прием зацеп стопой снаружи. В весовой категории до 78 кг часто оценивался бросок подсад.

3. Выявлено, что технические действия бросок через спину со стойки, бросок через голову с упором голенью, зацеп голенью изнутри и снаружи на данном турнире не применялись. Дзюдоистки редко применяли приемы подхват под две ноги, болевой бросок через голову с упором стопой.

4. В тренировочном процессе необходимо больше времени уделять выполнению коронных приемов в стойке и в партере, особенно атакующих действий болевыми и удушающими приемами.

Литература

1 Шепетюк М. Н., Турсынов М. Ш., Насиев Е. К., Исанова Г., Шепетюк Н. М. Дзюдо на XXVII Всемирной летней Универсиаде в г. Казань (Россия) // Теория и методика физической культуры, Алматы: КазАСТ, 2014. - №1. – С.24-28.

2 Шепетюк М. Н., Байшулаков Ж. С., Наурызбекова С. М. Техничко-тактическая подготовка участников Спартакиады учащейся молодежи Республики Казахстан по казакшакурес // Теория и методика физической культуры, Алматы: КазАСТ, 2006. - №2. – С.126-131.

3 Шепетюк М. Н., Шепетюк Н. М., Андрущишин И. Ф. Анализ технико-тактической подготовки дзюдоисток // Теория и методика физической культуры, Алматы: КазАСТ, 2006.- № 1. - С.164-169.

4 Шепетюк М. Н., Орехов Л. И., Асубаев А. Р., Богунова Е. В. Коррекция индивидуальных планов тренировки дзюдоистов с учетом результатов комплексного контроля // Теория и методика физической культуры, Алматы: КазАСТ, 2001. - № 1. – С. 62-63.

5 Шепетюк М. Н., Асубаев А. Р., Орехов Л. И. Контроль за технико-тактической подготовленностью борцов самбо и дзюдо // Вестник физической культуры, Алматы, 2001. - № 1 – С. 96-99.

6 Шепетюк М. Н., Давлеткереева М. С., Шепетюк Н. М. Проблемы технико-тактической подготовки дзюдоистов // Теория и методика физической культуры, Алматы: КазАСТ. - № 2. – С.162-165.

7 Видеозаписи XVII Международного турнира памяти Сейсембаева Б.

Андапта

Г. Н. Әлмұханбетова, Ж. Н. Сайлаубаев, В. Н. Георгиев, А. В. Тен

Павлодар қаласында 2014 жылы өткен XVII Халықаралық турнирға қатысушы қыздардың тәсілдік іс-әрекет көрсеткіштерінің мөлшері мен сапасын саралау

Қазақтың спорт және туризм академиясы

Мақалада Павлодар қаласында дзюдо күресінен өткен XVII Халықаралық турнирдегі қатысушылардың техникалық және тактикалық, сандық және сапалық көрсеткіштерінің талдауы көрсетілген. Дзюдошы қыздардың салмағына қарай тәсілдерін түзетуінің ең оңтайлы жолдарын анықтауға мүмкіндік берді.

Тірек сөздер : дзюдо, техникалық қызмет, салмақ санаттары, техникалық дайындық.

Abstract

G. Almuhanbetova, Zh. Saylaubaev, B. Georgiev, A. Ten

Analysis of quantitative and qualitative indicators of technical actions member XVII international judo tournament in Pavlodar in 2014

Kazakh Academy of Sports and Tourism

The analysis of quantitative and qualitative indicators of technical and tactical actions of the International Judo Tournament in the city of Pavlodar. According to weight categories, which allowed to identify the most effective actions to judokas and correction technology.

Keywords: Judo, technical activities, weight categories, technical readiness.

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: KZ57856000004009529 (EURO); KZ07856000000011507 (тг.)

RNN 600700016358

BIN 010840001890 SWIFT KCJBKZKX КБе 16

JSC BANKCENTERCREDIT, ALMATY KZ

Branch: SWIFT KCJBKZ1ALM

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

Сайт: www.tmfk.kz.

Адрес: 050022, г. Алматы, ул. Байтурсынова, 105, телефон 8(727)92-30-07. Департамент науки, послевузовского образования и международных связей, 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: KZ578560000004009529 (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. Ғылым, жоодан кейінгі білім беру және халықаралық департаменті, 108-бөлме.



ISSN 2306-5540

