

**ҒЫЛЫМИ-ТЕОРИЯЛЫҚ ЖУРНАЛ**

**НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ**



**ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ  
ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ**

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**№2, 2014**

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ  
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ҒЫЛЫМИ-ТЕОРИЯЛЫҚ ЖУРНАЛ  
НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

Издается с января 2000 года

№2 (37)  
2014

*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)

*Ответственный секретарь*

**Жуманова Алия Султангалиевна** - доктор педагогических наук, и.о. профессора

Ответственные 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, пр.Абая, 83/85.  
Телефон: 292-30-07

**Типография:**

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

Тираж 500 экз.

Подписной индекс: 74645

Научный портал:

[www.kazacademysport.kz](http://www.kazacademysport.kz)

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

## МАЗМУНЫ СОДЕРЖАНИЕ

---

В номере:

---

### ОБЩИЕ ПРОБЛЕМЫ

- Бектурганов О. Е.** Эффективность использования инновационной интерактивной технологии проведения лекции по авторской методике «лекционный студенческий КВН» ..... 5
- Караваяева Е. Л., Орехов Л. И.** Двухфакторный эксперимент и двухфакторный дисперсионный анализ ..... 9
- Матвеев С. Ф., Борисова О. В., Кропивницкая Т. А., Когут И. А., Маринич В. Л., Гончаренко Е. В.** Неолимпийский спорт: проблемы и перспективы развития ... 17
- Закирьянов Б. К., Досанова Л. Е.** Современные тенденции развития туризма для людей с ограниченными возможностями ..... 26

### ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

- Джаналиева Г. А.** Сочетание традиционных и инновационных технологий обучения в педагогическом процессе ..... 34

### ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Ельникова М. В.** Явление полиморбидности как основа выбора средств физической реабилитации при метаболическом синдроме ..... 39

### ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ

- Сейсенбеков Е. К., Иванова Албена, Славова Елена, Чекичева Ванья** Методические особенности преподавания предмета «физическая культура» в начальных классах. (на примере основной школы «Елин Пелин» г. Бургас) ..... 47
- Унтаев Қ. Қ., Исчанов А.,** 12-жастағы балалардың шапшандық қасиеттерін дамыту үшін дене тәрбиесі сабақтарындағы шапшандықты-күштік жүктемелерді қолдану тиімділігі ..... 52

<b>Чёрная Т. В.</b> Взаимосвязь физической и умственной работоспособности в процессе обучения школьников .....	56
<b>Бокаев А.Т.</b> Контроль и планирование учебно-тренировочных нагрузок в дзюдо .....	61
<b>Турсынов М. Ш.</b> Планирование и контроль подготовленности дзюдоистов на различных этапах подготовки .....	64

## **ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

<b>Бектурганов О. Е.</b> Современные тенденции в учете возрастных особенностей детей при организации тренировочного процесса .....	67
<b>Orekhov L., Karavayeva Y., Sautov R.</b> Overcoming the difficulties of integration of the post-soviet countries in bologna process .....	71
<b>Бараев Х. А., Садуакасов Д. Т., Ибрагимов А. Е., Карменов К. М.</b> Технология индивидуализации тренировочного процесса боксеров высокой квалификации ..	75
<b>Соломеев С. А., Кефер Н. Э., Андреюшкин И. Л., Зауренбеков Б. З., Соломеева В. Ф.</b> Развитие скоростно-силовых качеств юных гандболисток .....	82
<b>Сокирко С.Н., Ражанова К.Р., Алдаева Г.Ф.</b> Особенности отбора и спортивная ориентация юных бегунов на средние дистанции на начальном этапе спортивной подготовки .....	91
<b>Бакиев З. А.</b> Эффективность применения информационных и инновационных технологий в учебно-тренировочном процессе борцов .....	96

УДК: 378.091.32.091.8:004.031.42

**О. Е. Бектурганов**, доктор педагогических наук, профессор  
Казахская академия спорта и туризма

### **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИННОВАЦИОННОЙ ИНТЕРАКТИВНОЙ ТЕХНОЛОГИИ ПРОВЕДЕНИЯ ЛЕКЦИИ ПО АВТОРСКОЙ МЕТОДИКЕ «ЛЕКЦИОННЫЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ КВН»**

**Аннотация.** Рассматриваются современные интерактивные технологии проведения лекционных занятий. Обосновывается новизна авторской интерактивной технологии проведения лекции «Лекционный студенческий КВН». Представлены полученные позитивные результаты исследования эффективности разработанной инновационной интерактивной технологии обучения.

**Ключевые слова:** инновационные, интерактивные технологии обучения, авторская методика, обоснование эффективности, выполнение тестовых заданий.

**Актуальность.** Сочетание традиционных форм проведения занятий с инновационными и интерактивными технологиями обучения, активизация обучаемых в учебном процессе, развитие их творчества и инициативы, широкое использование в учебном процессе информационных и компьютерных технологий становится характерной чертой развития вуза, где важное место отводится творческой инициативе преподавателя в развитии и совершенствовании обучающих технологий. Насколько эффективна будет работа по совершенствованию и разработке новых обучающих технологий, следует проверить на практике и по возможности научно обосновать. Таким образом, **актуальность исследования** заключается в научном обосновании разработанной инновационной, интерактивной технологии проведения лекционного занятия «Лекционный студенческий КВН».

**Цель исследования** – обоснование инновационной и интерактивной составляющей разработанной технологии проведения лекционного занятия и эффективности ее использования.

**Методы исследования:** анализ научной и методической литературы по теме исследования, проведение экспериментальных занятий, тестирование результатов обучающих технологий, анкетирование, методы математической статистики.

**Результаты исследования.** В процессе проведения лекционных занятий студентам 3 курса и магистрантам 1 курса КазАСТ использовались

традиционные технологии и различные варианты разработанной инновационной интерактивной технологии проведения лекции. В этой статье представлены результаты исследования одного из вариантов авторской методики проведения интерактивной лекции (таблица 1).

Таблица 1 – Улучшение результатов выполнения тестовых заданий экспериментальной лекции (лекция 4) по варианту тестирования до лекции и после лекции (n=7)

№ испытуемого	Выполнение тестовых заданий (в %)				
	до лекции	после лекции	разность ( $\Delta d$ )	улучшение	
1	60	90	30	50	
2	60	70	10	16,7	
3	30	90	60	200	
4	30	50	20	66,7	
5	30	80	50	166,7	
6	30	60	30	100	
7	0	30	30	300	
□ Статистические оценки	$\bar{x}$	34,3	67,1	32,9	128,6
	S	20,7	22,15	17,04	99,4
	t	t = 5,12			
	P	P < 0,01			

При выполнении тестовых заданий до лекции большинство исследуемых правильно выполнили 30% заданий (57,1% испытуемых) при колебании вариантов правильного выполнения тестовых заданий от 0 до 60% ( $\bar{x}=34,3$ ; S=20,7).

Тестирование по тем же вопросам после проведения лекции дает улучшение показателей в нашем исследовании в диапазоне от 10 до 60 ( $\Delta d=32,9$ ; Sd=17,04). У большинства исследуемых (57,1% испытуемых) количество правильных ответов после лекции достигает диапазона от 70 до 90%, остальные испытуемые также значительно (на 20-30) улучшили свои показатели ( $\bar{x}=67,1$ ; S=22,15), но в более низком диапазоне правильного выполнения заданий (от 30 до 60%). Минимальное улучшение в 1,17 раз от исходного ( $\bar{x}2$ ), максимальный показатель улучшения в 3 раза больше исходного уровня выполнения заданий ( $\bar{x}3$ ). Изменения статистически достоверны: P < 0, 01 (t = 5, 12).

По нашему мнению, выполнение тестовых заданий до лекции настраивает обучаемых на лучшее восприятие ее содержания и поиск ответов на вопросы, заданные в тестах, не только при решении тестовых заданий, но и при прослушивании лекции. Такая организация творческой активности обучаемых при проведении лекции способствует мобилизации их внимания и лучшему усвоению учебного материала, что в итоге положительно отражается на результатах повторного тестирования.

Кроме того, установлены высокие показатели запоминаемости содержания лекции по контролируемым в тестовых заданиях вопросам через неделю ( $\bar{x}=65,7$ ;  $S=12,72$ ), полмесяца ( $\bar{x}=50,0$ ;  $S=19,27$ ) и через месяц ( $\bar{x}=50,0$ ;  $S=25,5$ ) после проведения лекции по разработанным и исследованным вариантам инновационной интерактивной технологии проведения лекционного занятия.

Выборочная проверка знаний после лекции, как и в процессе лекции, также настраивает обучаемых на более внимательное прослушивание лекции и усвоение предлагаемого учебного материала.

#### **Обсуждение результатов исследования.**

Существующее многообразие традиционно интерактивных технологий проведения лекционных занятий, таких как лекция-беседа, лекция-пресс-конференция, лекция-дискуссия, лекция с применением техники обратной связи, лекция-консультация и другие, способствуют активизации обучаемых во время лекции, стимулируя их к диалогу (при необходимости), установлению связи с лектором, развитию творческой активности, активности в учебном процессе и т. д.

Например, в исследованиях В. В. Леменковой [1] установлено, что использование интерактивных и информационных технологий при проведении лекционных занятий более чем в 2 раза улучшает такие показатели, как уровень внимания, уровень удовлетворенности студентов лекцией и уровень после лекционной активности студентов (поиск материалов для изучения по этой дисциплине). Другие показатели улучшились не так эффективно, как перечисленные выше в этом исследовании, но значимо (достоверно). На 41,3% улучшается уровень удовлетворенности преподавателей лекцией и на 25,9% повышается уровень усвоения студентами знаний по преподаваемой дисциплине.

В интерактивных технологиях обучения, в которых поощряется деятельность и общение обучаемых с преподавателем и между собой, активность студента на занятиях зависит не только от уровня освоенных им знаний, но и от личностных качеств, характеристик и индивидуальных свойств личности (открытость, общительность, скромность, лидерство, эмоциональность, темперамент, скорость мышления и т.п.). Поэтому преподаватель в устном опросе (диалоге или другое), как правило, опирается на нескольких (2-3 или 5-6) наиболее активных студентов, тогда как остальные либо не успевают за лидерами, либо соглашаются с решениями других, либо отмалчиваются (уступая лидерам) или другое.

Применяемая в наших исследованиях технология проведения лекционных занятий способствует реальному охвату всех присутствующих на лекции обучаемых. В тестовых заданиях акцентируется внимание на важных информационных деталях лекции. При этом важно обеспечить, чтобы каждый из обучаемых работал самостоятельно (без подсказок и консультаций), вовлекался в творческий процесс осмысливания тестовых заданий, нахождения правильных решений в тесте и в содержании лекции.

## **Выводы:**

1. Важным условием интенсификации учебного процесса и улучшения качества подготовки специалистов, наряду с совершенствованием логики изложения, содержания учебных дисциплин и методического мастерства преподавателей, становится умение передачи учебной информации с помощью современных технических средств и технологий обучения.

2. Позитивные результаты применения разработанной интерактивной технологии проведения лекционного занятия позволяют рекомендовать ее для использования в учебном процессе наряду с традиционными, другими используемыми в учебном процессе интерактивными и информационными технологиями проведения лекционных занятий, если таковые имеются. Если их нет, то она может стать началом для работы в этом направлении.

3. Представленный вариант экспериментальной лекции является как инновационной, так и интерактивной технологией проведения лекции, который может быть проведен при наличии компьютерных технологий в условиях автоматизированных систем тестирования знаний и без привлечения таковых (на бумажных носителях).

## Литература

1 Леменкова В. В. Компьютерная графика в сопровождении лекции «Собственная и примесная проходимость полупроводников» / В.В. Леменкова, Ф.А. Сидоренко // Физическое образование в вузах. – 2004. - № 4. – Т.10. – С.81-88.

## Түйін

**Ө. Е. Бектұрғанов**

**Дәріс өткізу инновациялық интерактивті технологияның авторлық әдістемесіне қолдану тиімділігі (Лекциялық студенттердің көңілді тапқырлар клубы КТК)**

Зерттеу мақсаты – дәріс өткізуге өндірілген технологияның инновациялық және интерактивтік құрамы мен қолдану тиімділігін негіздеу. Зерттеу әдістері: зерттеу тақырыбында ғылыми және әдістемелік әдебиеттерің талдау, эксперименталді дәрістерді өткізу, үйретуші технологиялардың нәтижелерін сынақтан өткізу, сұрақтамалық сұрастыру, математикалық статистиканың әдістері. Негізгі нәтижелер: ҚазСТА 3 курс студенттері мен 1 курс магистранттарына эксперименталды дәрістерді өткізуде өндірілген интерактивті оқыту технологияның позитивтік нәтижелері алынды, авторлық дәріс өткізу әдістеменің инновациялық және интерактивті құрамы мен артықшылықтары негізделді.

## Summary

**O. E. Bekturganov**

**Efficiency of the use of innovative interactive technology of lectures on the author's technique "Lecture student KVN"**

The purpose of the study - rationale and innovative technology developed an interactive component of the lecture classes and efficiency of its use. Methods: analysis of scientific and methodological literature on the topic of research, the conduct of pilot studies, the results of testing of educational technology, questionnaires, methods of mathematical statistics. Main results: during the experimental lectures on the 3rd year students and undergraduates 1 course KazAST obtained positive results of efficiency of use of the technology developed by interactive lectures, substantiated benefits, innovative and interactive component of the author's methods of lecture classes.



**Е. Л. Караваева<sup>1</sup>**, д.п.н., доцент; **Л. И. Орехов<sup>2</sup>**, д.п.н., профессор;  
Казахский экономический университет им. Т. Рыскулова<sup>1</sup>  
Казахская академия спорта и туризма<sup>2</sup>

## **ДВУХФАКТОРНЫЙ ЭКСПЕРИМЕНТ И ДВУХФАКТОРНЫЙ ДИСПЕРСИОННЫЙ АНАЛИЗ**

**Аннотация.** Изложено значение и технология двухфакторного эксперимента и двухфакторного дисперсионного анализа на конкретном гипотетическом примере в соответствии с разработками ведущих учёных из университетов США.

**Ключевые слова:** эксперимент, факторный план, дисперсионный анализ, независимые переменные, зависимые переменные, значимость, достоверность.

Анализ научных публикаций авторов стран СНГ по проблемам педагогики, психологии, спорта и физического воспитания свидетельствует о том, что они знакомы с технологией однофакторного эксперимента и методами одномерного статистического анализа. В однофакторном эксперименте проверяют эффективность одного фактора – метода обучения, структуры урока или методики тренировки (или другой переменной), сравнивая новый метод с традиционным или старым методом.

Двухфакторный эксперимент предусматривает проверку эффективности двух факторов, например, метода тренировки и объёма физической нагрузки. При этом, каждый фактор может иметь несколько уровней (градаций), например, объём физической нагрузки может иметь три уровня: 10 км бега в неделю, 15 км и 20 км в неделю. Метод тренировки может иметь 2 или более уровней – непрерывный, интервальный, переменный и другие. В таком эксперименте определяют влияние каждого фактора и их взаимодействия.

Можно планировать проведение более сложных экспериментов. Двухфакторные и более сложные эксперименты называются факторными планами. Для анализа их результатов используют многомерный статистический анализ [1 и др.].

Факторные планы относятся к «истинным» экспериментам. В таких планах проверяют влияние одновременно более одного фактора, причём, каждый фактор может иметь несколько уровней (градаций).

Однофакторные эксперименты получили широкое распространение благодаря простоте их обработки. Проводя такой эксперимент, исследователь предполагает, что сможет выявить зависимость конечных результатов от проверяемого фактора (обнаружить различие в методике тренировки, усвоении материала от использования разных методов обучения и др.). Однако известно, что успех обучения или тренировки зависит от многих факторов: дозировки упражнений, длительности пауз отдыха, наличия дополнительной литературы и

наглядных пособий и т.д. По мнению авторитетных учёных, работающих в университетах США, эти неучтенные в эксперименте факторы могут значительно исказить картину причинной зависимости: «... без одновременного варьирования значений нескольких факторов нет надежды количественно определить взаимодействия между причинными факторами. Такой подход не только не даёт нам возможности узнать связи между причинными факторами, но и может привести к неправильным выводам» [1, с. 175].

Например, стоит задача в определении оптимального сочетания метода обучения и содержания заданий. Если мы выявим сначала оптимальный метод обучения, а затем, во втором эксперименте определим оптимальное содержание заданий, приводящее к хорошим результатам, то нет никакой гарантии, что, объединяя эти факторы, мы получим желаемое оптимальное сочетание. Факторные, включая двухфакторные эксперименты с использованием дисперсионного анализа и многомерной статистики, являются более прогрессивными и обладают большими возможностями по сравнению с однофакторными экспериментами [1, с. 176].

Помимо этого, следует иметь в виду, что на конечные результаты (зависимую переменную) может оказать существенное влияние причинный фактор, не учтённый при организации эксперимента. Исследователь никогда не может быть абсолютно уверен в том, что все важные (причинные) факторы учтены им в эксперименте.

**Цель исследования** – обоснование роли и значения двухфакторного эксперимента и двухфакторного дисперсионного анализа в исследовании двигательной активности.

**Задачи:**

- выявить мнение учёных высшей школы США на роль многомерных экспериментов в изучении педагогических процессов;
- изложить технологию двухфакторного эксперимента и дисперсионного анализа.

**Методы исследования:** анализ научных работ по методологии научных исследований и многомерному статистическому анализу, разработка конкретного гипотетического примера для объяснения технологии двухфакторного эксперимента и двухфакторного дисперсионного анализа.

**Результаты исследования и их обсуждение.**

Математик Р. А. Фишер первый указал путь к оптимальному решению подобных задач. Основной принцип, рекомендуемый Р. А. Фишером, состоит в том, что при организации эксперимента распределение изучаемых объектов (испытуемых) по различным уровням факторов должно осуществляться случайно [2].

Чтобы было понятно, как планировать двухфакторный эксперимент с несколькими уровнями, внимательно просмотрите таблицу 1, в которой показан план двухфакторного эксперимента. Основная задача, поставленная перед исследователем, состояла в изучении эффективности разных методов обучения детей грамоте при разном объёме занятий в неделю.

Таблица 1 - План двухфакторного эксперимента с 2 и 4 уровнями – 8 групп учеников по 10 человек в группе

Фактор <i>B</i> (объём учебной нагрузки)				
Фактор <i>A</i> (метод обучения грамоте)	$X_{11}$ Занятия 2 раза в неделю с использованием звукового метода	$X_{12}$ Занятия 3 раза в неделю с использованием звукового метода	$X_{13}$ Занятия 4 раза в неделю с использованием звукового метода	$X_{14}$ Занятия 5 раз в неделю с использованием звукового метода
	$X_{21}$ Занятия 2 раза в неделю с использованием визуального метода	$X_{22}$ Занятия 3 раза в неделю с использованием визуального метода	$X_{23}$ Занятия 4 раза в неделю с использованием визуального метода	$X_{24}$ Занятия 5 раз в неделю с использованием визуального метода
Примечание: цифры при <i>X</i> служат для обозначения экспериментальных групп. Первая цифра указывает номер строки, вторая – номер столбца: например $X_{12}$ информирует о том, что число <i>X</i> находится в первой строке и втором столбце.				

В этом плане фактор *A* (методы обучения) имеет 2 уровня – 2 разных метода обучения: первый уровень – обучение детей грамоте звуковым методом. В соответствии с ним дети вначале произносят вслух слова, которые они хотят научиться читать.

Второй уровень – обучение детей визуальным методом, при котором дети стараются визуально запомнить разучиваемые слова, чтобы затем научиться их читать.

Второй фактор *B* – объём учебной нагрузки, измеряемый количеством занятий в неделю – имеет 4 уровня: первый уровень – 2 занятия, второй уровень – 3 занятия, третий уровень – 4 занятия, четвёртый – 5 занятий в неделю.

Следует отметить, что перед экспериментом распределение всех испытуемых по группам нужно проводить методом простого независимого случайного отбора, соблюдая принцип рандомизации, который необходимо соблюдать при проведении «истинных» экспериментов. План составлен таким образом, что в каждой группе сочетают один из уровней фактора *A* с одним уровнем фактора *B*. Например, в группе  $X_{12}$  проводят 3 занятия в неделю с использованием звукового метода обучения, а в группе  $X_{23}$  занятия проводят 4 раза в неделю, применяя визуальный метод обучения грамоте.

В этом эксперименте проверяют влияние сразу двух факторов с несколькими уровнями на эффективность обучения детей грамоте. Одновременно можно определить, имеется ли взаимодействие факторов, т.е.

выяснить, насколько эффективно будет обучение детей грамоте при сочетании конкретного метода с объёмом учебной нагрузки. Таким образом, в двухфакторном эксперименте (педагогическом исследовании) определяют влияние двух факторов на учебный процесс, одновременно изучают взаимодействие этих факторов, т.е. находят оптимальный режим учебной деятельности, позволяющий добиться высокой эффективности педагогического процесса.

Следует отметить, что при проведении однофакторного эксперимента, когда сравнивают 2 метода обучения, которые используют в экспериментальной и контрольной группах, найти оптимальный режим учебной деятельности невозможно, т.к. в таких экспериментах на результаты исследования оказывают влияние множество неучтенных факторов, которые могут вызвать экспериментальный эффект. В однофакторных экспериментах выявить взаимодействие факторов вообще невозможно, что существенно ограничивает круг решаемых исследовательских задач.

По результатам предварительного и итогового тестирования (контрольных испытаний) для каждого ученика определяют результаты и с ними проводят двухфакторный дисперсионный анализ, а затем методом множественных сравнений или построением доверительных интервалов оценивают эффективность различных факторов, их уровней и взаимодействия.

Далее осуществляют анализ всех факторов, влияющих на внутреннюю и внешнюю валидность эксперимента и делают окончательные выводы с определённой доверительной вероятностью (0,95; 0,99; 0,999). Двухфакторный эксперимент можно также провести без предварительного тестирования, используя итоговые результаты испытаний с использованием двухфакторного дисперсионного анализа.

Факторный эксперимент характеризуется наличием нескольких независимых переменных, т.е. нескольких экспериментальных воздействий. Такие эксперименты решают задачи двух типов:

– имеется ли экспериментальный эффект от воздействия каждой отдельно взятой независимой переменной, т.е. от каждого отдельно взятого экспериментального воздействия?;

– зависит ли величина этого эффекта от значения других переменных?

Первый вопрос связан с изучением главных эффектов, а второй – с определением эффекта взаимодействия факторов. Чтобы лучше разобраться в этих вопросах рассмотрим конкретные примеры в упрощённом виде.

Рассмотрим на гипотетическом примере проведение двухфакторного эксперимента с последующим использованием дисперсионного анализа и построением доверительных интервалов.

Была поставлена задача – проверить влияние двух факторов на эффективность обучения рисованию. Первый фактор *A* (методы обучения) состоял из двух уровней: первый уровень – традиционный метод обучения, второй уровень – новый метод обучения (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты двухфакторного эксперимента о влиянии двух методов обучения и трех инструментов рисования на эффективность обучения рисованию

Методы обучения		Фактор В (инструмент для рисования)			
		Перо и тушь	Цветные карандаши	Кисть и краски	Суммы по строкам
Фактор А (методы обучения)	Традиционный	3,3 $\sum_{k=1}^2 x_{11k} = 6$	3,1 $\sum_{k=1}^2 x_{12k} = 4$	1,2 $\sum_{k=1}^2 x_{13k} = 3$	$\sum x = 13$
	Новый	1,1 $\sum_{k=1}^2 x_{21k} = 2$	5,5 $\sum_{k=1}^2 x_{22k} = 10$	5,5 $\sum_{k=1}^2 x_{23k} = 10$	$\sum x = 22$
Суммы по столбцам		$\sum x = 8$	$\sum x = 14$	$\sum x = 13$	$\sum x = 35$

Второй фактор В (инструмент для рисования) состоял из трёх уровней: первый уровень – использование пера и туши, второй уровень – использование цветных карандашей, третий уровень – применение кисти и красок.

Через три месяца экспериментальных занятий были проведены контрольные испытания, по результатам которых испытуемые получали оценки от 1 (очень плохо) до 5 (отлично). Результаты испытаний показаны в таблице 2.

Приводим формулы для расчёта сумм квадратов в двухфакторном дисперсионном анализе с равным числом наблюдений.

$$SS_A = \sum_{i=1}^I \frac{(\sum_{j=1}^J \sum_{k=1}^n x_{ijk})^2}{nJ} - \frac{(\sum_{i=1}^I \sum_{j=1}^J \sum_{k=1}^n x_{ijk})^2}{nIJ}$$

$$SS_B = \sum_{j=1}^J \frac{(\sum_{i=1}^I \sum_{k=1}^n x_{ijk})^2}{nI} - \frac{(\sum_{i=1}^I \sum_{j=1}^J \sum_{k=1}^n x_{ijk})^2}{nIJ}$$

$$SS_{AB} = \sum_{i=1}^I \sum_{j=1}^J \frac{(\sum_{k=1}^n x_{ijk})^2}{n} - SS_A - SS_B - \frac{(\sum_{i=1}^I \sum_{j=1}^J \sum_{k=1}^n x_{ijk})^2}{nIJ}$$

$$SS_W = \sum_{i=1}^I \sum_{j=1}^J \sum_{k=1}^n x_{ijk}^2 - \sum_{i=1}^I \sum_{j=1}^J \frac{(\sum_{k=1}^n x_{ijk})^2}{n},$$

где  $SS_A$  – сумма квадратов фактора А,

$SS_B$  – сумма квадратов фактора В,

$SS_{AB}$  – сумма квадратов взаимодействия факторов,

$x_{ijk}$  – результат одного тестирования,

$i$  – индекс фактора А, принимающий значения 1, 2, ... I,

$j$  – индекс фактора В, принимающий значения 1, 2, ... J,

$k$  – индекс, характеризующий результат внутри ячейки (комбинация уровней факторов А и В) плана и принимающий значения 1, 2, ... $n$ .

**Расчёты по примеру:**

$$SS_A = \frac{13^2 + 22^2}{2 \cdot 3} - \frac{35^2}{2 \cdot 2 \cdot 3} = 6,75$$

$$SS_B = \frac{8^2 + 14^2 + 13^2}{2 \cdot 2} - \frac{35^2}{2 \cdot 2 \cdot 3} = 5,167$$

$$SS_{AB} = \frac{6^2 + 4^2 + 3^2 + 2^2 + 10^2 + 10^2}{2} - 6,75 - 5,167 - \frac{35^2}{2 \cdot 2 \cdot 3} = 18,5$$

$$SS_W = \frac{3^2 + 3^2 + 3^2 + 1^2 + 1^2 + 2^2 + 1^2 + 1^2 + 5^2 + 5^2 + 5^2 + 5^2 - 6^2 - 4^2 - 3^2 - 2^2 - 10^2 - 10^2}{2} = 2,5$$

Определяем средний квадрат фактора А ( $MS_A$ ), средний квадрат В ( $MS_B$ ), средний квадрат взаимодействия факторов ( $MS_{AB}$ ) и средний квадрат внутри ячеек ( $MS_W$ ):

$$MS_A = \frac{SS_A}{I-1} = \frac{6,75}{2-1} = 6,75$$

$$MS_B = \frac{SS_B}{J-1} = \frac{5,167}{3-1} = 2,583$$

$$MS_{AB} = \frac{SS_{AB}}{(I-1)(J-1)} = \frac{18,50}{(2-1)(3-1)} = 9,25$$

$$MS_W = \frac{SS_W}{IJ(n-1)} = \frac{2,5}{2 \cdot 3(2-1)} = 0,417$$

Значения F-критериев определяем по формулам:

$$F_A = \frac{MS_A}{MS_W} = \frac{6,75}{0,417} = 16,187$$

$$F_B = \frac{MS_B}{MS_W} = \frac{2,583}{0,417} = 6,194$$

$$F_{AB} = \frac{MS_{AB}}{MS_W} = \frac{9,25}{0,417} = 22,182$$

Выписываем из приложения 2 [7, с. 171] критические значения F-критерия Фишера при различных уровнях значимости и степенях свободы  $I-1$ ,  $J-1$ ,  $(I-1)(J-1)$ ,  $IJ(n-1)$ . В нашем примере степени свободы равны соответственно: 1, 2, 2, 6. Результаты расчётов и критические значения F-критерия показаны в таблице 3.

Для фактора А F-расчётное (16,19) больше F-критического (13,75) при 1% уровне значимости, но меньше F-критического при 0,1% уровне значимости ( $13,75 < 16,19 < 35,51$ ). Поэтому делаем заключение, что различия между группами по фактору А (методы обучения) существенны при 1% уровне значимости (или  $P < 0,01$ ). Следовательно, с уверенностью на 99% (с доверительной вероятностью 0,99) можно утверждать, что новый метод обучения более эффективен.

По фактору **B**  $F$ -расчётное (6,19) больше  $F$ -критического при 5% уровне значимости (6,19 > 5,14). Следовательно, различия во влиянии инструментов для рисования при проведении занятий на эффективность обучения существенны с доверительной вероятностью 0,95.

Таблица 3 - Степени свободы, суммы квадратов, средние квадраты,  $F$ -расчётное и  $F$ -критическое для разных уровней значимости по данным примера

Источник вариации	Степени свободы $f$	Суммы квадратов $SS$	Средние квадраты $MS$	$F$ рас-счётное	$F$ критическое			$P$
					5%	1%	0,1%	
Фактор $A$	$I-1=1$	6,75	6,75	16,19	5,99	13,75	35,51	<0,01
Фактор $B$	$J-1=2$	5,167	2,583	6,19	5,14	10,92	27,00	<0,05
Взаимо-действие $AB$	$(I-1)(J-1)=2$	18,50	9,25	22,18	5,14	10,92	27,00	<0,01
Внутри ячеек	$IJ(n-1)=6$	2,5	0,417					

Точно также можно сделать заключение о существенном значении взаимодействия факторов **A** и **B** (методов обучения и инструментов для рисования). Новый метод обучения хуже по сравнению с традиционным при обучении пером, а традиционный метод хуже нового метода при рисовании карандашом и красками (рисунок 1). Пунктирная и сплошная линии не параллельны, следовательно, здесь имеется взаимодействие факторов (методов обучения и инструментов для рисования).

Параллельность линий на графике свидетельствует об отсутствии взаимодействия между факторами.

Следует отметить, что изложение дисперсионного анализа в учебниках для студентов вузов физкультурных специальностей [3, 4, 5] не соответствует современным взглядам ведущих специалистов высшей школы Европы и американского континента, включая США. В учебнике под редакцией В. М. Зациорского [3] дисперсионный анализ изложен с использованием терминов и символов, которые не приняты в современных педагогических исследованиях. Не описан метод множественных сравнений для определения различия между всеми средними.

В учебном пособии С. В. Начинской [4] путаница в терминологии (Закон нормального распределения называет «нормальным законом», статистические оценки называет параметрами, ничего не сказано о достоверности коэффициента корреляции, и другие ошибки).

В учебнике В. Б. Коренберга даются краткие сведения о дисперсионном анализе с использованием понятий и символов, не принятых в педагогике [5, с. 175]. Ничего не сказано о методе множественных сравнений, по которому определяют различия между средними. О двухфакторном эксперименте и двухфакторном дисперсионном анализе вообще ничего не сказано, тогда как в

ведущих университетах мира эти методы широко используются при изучении различных проблем, включая двигательную активность и подготовку спортсменов. В связи с этим считаем, что казахстанским специалистам и учёным пост-советских республик необходимо овладеть методологиями двухфакторного эксперимента и двухфакторного дисперсионного анализа. Эти методы изложены в учебных пособиях, изданных ещё в период существования СССР [6], и недавно – в Казахстане [7].

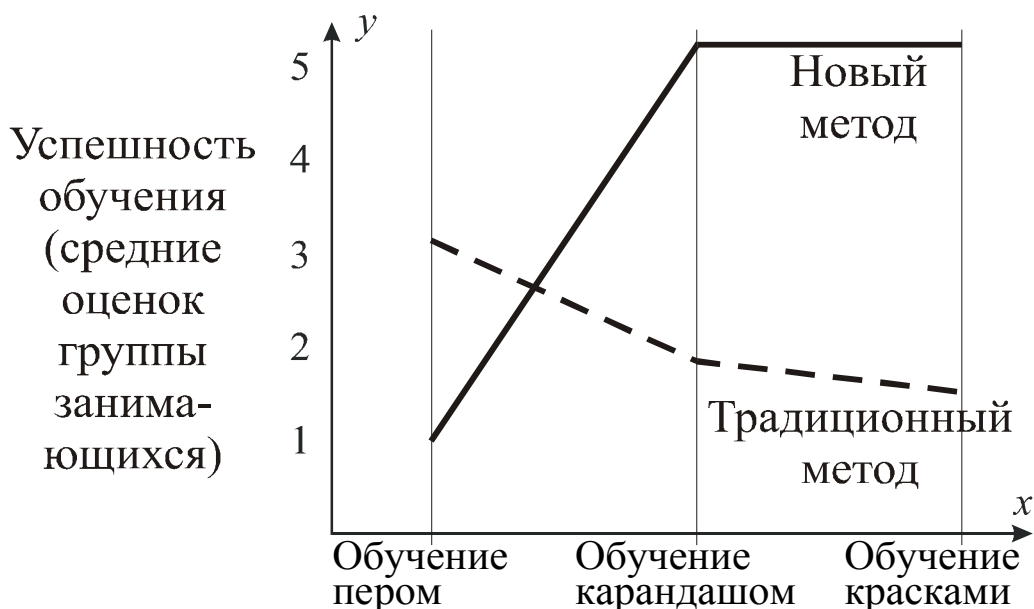


Рисунок 1 - Графическое представление оценок по рисованию обучавшихся традиционным и новым методом различными инструментами

### Выводы:

- роль и значение двухфакторного эксперимента и дисперсионного анализа обоснованы ведущими учёными мира и считаются прогрессивными методами для изучения различных проблем, включая двигательную активность;
- изложена технология двухфакторного эксперимента и дисперсионного анализа на конкретном примере с объяснением критериев для определения достоверности выводов по материалам исследования.

### Литература

- 1 Кендалл М. Дж., Стьюарт А. Множественный статистический анализ и временные ряды. – М.: Наука, 1976. – 175 с.
- 2 Фишер Р. А. Статистические методы для исследователей. – М.: Госстатиздат. – 1950. – 380 с.
- 3 Спортивная метрология: учебник / Под ред. В. М. Зациорского. М.: ФиС, 1982.
- 4 Начинская С. В. Спортивная метрология: учебное пособие. – М.: Академия, 2005.
- 5 Коренберг В. Б. Спортивная метрология: учебник. – М.: Сов. спорт, 2008.
- 6 Гласс Дж., Стэнли Дж. Статистические методы в педагогике и психологии. – М.: Прогресс, 1976.
- 7 Орехов Л. И., Караваева Е. Л., Асмолова Л. А. Мировые стандарты планирования экспериментов и статистической обработки в педагогике, психологии и физической культуре: учебное пособие. – Алматы: КазАСТ, 2009.



Түйін

**Е. Л. Караваева, Л. И. Орехов**

**Қосфакторлы тәжірибе және қосфакторлы дисперсиялық талдау**

Жұмыс мақсаты – қосфакторлы тәжірибе мен дисперсиялық талдау жүргізудің рәсімін баяндау мен негіздеу

Зерттеу әдістері: әдебиет талдау, үлгілеу, ғылыми-әдістемелік қамтамасыз ету.

Қосфакторлы тәжірибе мен дисперсиялық талдау жүргізудің негіздемесі мен технологиясы баяндалды.

Summary

**Y. L. Karavayeva, L. I. Orekhov**

**The two-factor experiment and two-factor analysis of variance**

The purpose of explorations: tread of the methodology two-factory of Experiments and analysis of Variance.

The methodology of Research: the analysis of Rublications, the Modilis, the scientific of Maintenonse.

The presents of the technologi two-factory Experiments and analysis of Variance.

УДК 796.03

**С. Ф. Матвеев**, кандидат педагогических наук по физическому воспитанию и спорту, профессор; **О. В. Борисова**, доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор; **Т. А. Кропивницкая**, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент; **И. А. Когут**, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент; **В. Л. Маринич**, аспирант  
**Е. В. Гончаренко**, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент

Национальный университет физической культуры и спорта Украины

**НЕОЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ  
РАЗВИТИЯ**

**Аннотация.** В работе выявлены особенности возникновения новых форм двигательной активности. Определено место и роль неолимпийского спорта в структуре международного олимпийского движения. Охарактеризовано современное состояние неолимпийского спорта. Обобщены противоречия и проблемы развития неолимпийского спорта, определены перспективы его развития.

**Ключевые слова:** неолимпийский спорт, двигательная активность, международное олимпийское движение, Всемирные игры.

**Актуальность исследования.** Стремительный рост популярности видов спорта, которые не входят в олимпийскую программу, их зрелищность и коммерческая привлекательность, охват детей и молодежи обуславливают

актуальность их развития для стран – участниц современного спортивного движения [1].

До сих пор не до конца изученными являются особенности возникновения форм двигательной активности, место и роль неолимпийского спорта в структуре международного олимпийского движения, противоречия, проблемы и перспективы развития спортивного направления в нашей стране, что и определяет актуальность исследования.

**Цель исследования** – популяризация неолимпийского спорта в Украине путем определения эффективных направлений его развития.

**Задачи исследования:**

1. Выявить особенности возникновения новых форм двигательной активности.
2. Определить место и роль неолимпийского спорта в структуре международного олимпийского движения.
3. Охарактеризовать современное состояние неолимпийского спорта.
4. Обобщить противоречия и проблемы.
5. Определить перспективы развития неолимпийского спорта в Украине.

**Методы исследования:** теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы и материалов сети Интернет, сравнение, наблюдение, анализ и синтез, статистические методы.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Колоссальная популярность Олимпийских игр известна большинству людей нашей планеты. Вместе с тем, о масштабных комплексных соревнованиях – Всемирных играх, которые стремительно набирают популярность, знают далеко не все. Масштабы распространения неолимпийского спорта в мире не сопоставимы с ограниченным количеством видов спорта, включенных в программу Олимпийских игр. Вместе с тем, очевидными факторами, влияющими на роль и место спортивных дисциплин в современном мире, являются количество видов спорта и людей, занимающихся ими в различных странах и на разных континентах.

Как показывает практика, количественные показатели неолимпийского спорта минимум на порядок выше олимпийского. Кроме того, есть основания утверждать, что уровень конкуренции на Всемирных играх не ниже, а, в некоторых случаях, выше того, который имеет место на Олимпийских играх, где есть фавориты и аутсайдеры (сегодня из 204 стран-участников Олимпийских игр медали завоевывают представители не более 80). Олимпийцы утешают себя девизом: «Главное не победа, а участие». На Всемирных играх аутсайдеров нет. Путевки для участия в них получают лидеры мировых рейтингов в спортивных дисциплинах. Например, на VII Игры в Дайсбурге квалифицировался лишь один представитель «малой страны» – бильярдист Арубел, и только потому, что его профессиональный уровень чрезвычайно высок. Конкуренция на Всемирных играх чрезвычайно высока, участники Игр приезжают с одной целью – стать чемпионами или, по крайней мере, призерами.

Современный неолимпийский спорт – мощное социальное явление современности, составляющая международного спортивного движения [2]. Игнорировать этот факт нельзя. Благодаря своим масштабам, неолимпийский спорт существенно влияет на общество, которое в свою очередь, влияет на виды спорта, находящиеся вне олимпийской программы, в том числе, прямо или косвенно – на возникновение противоречий и проблем, связанных с развитием этого спортивного направления.

Сущностью спорта является соревновательная деятельность, а его целью – высокий результат. В современном мире растет социальная ценность спорта. Увлечение им становится все более престижным [3]. Подвергается изменению тип личности спортсмена, который все больше интернационализируется, вбирает в себя и отражает ценности цивилизации. Поэтому спорт сегодня – это не только цивилизационное явление, но и социально-ценностная система, реализующая следующие основные социальные функции [4]: эмоциональную, социально-интегративную, политическую, биологическую, социализации, мобильности.

Популярность и имидж спорта в мире побуждает другие социальные институты тесно сотрудничать с ним. Взаимоотношения спорта с политикой, экономикой, бизнесом, религией, СМИ, наукой имеют как положительные, так и отрицательные моменты. С одной стороны, развитие спорта невозможно без государственной и частной поддержки, внимания теле- и радиокompаний, интернет-ресурсов, научного обеспечения. С другой стороны, спорт является инструментом, с помощью которого довольно часто политики, предприниматели и бизнесмены решают свои вопросы, используя спорт средством достижения цели. Например, в церемонии открытия Всемирных Игр 2009 г., которые проходили в г. Гаосюн (о. Тайвань), не приняли участие представители Китайской народной республики (материковая часть Китая) с целью демонстрации наличия политических проблем между Республикой Китай и Китайской Народной Республикой.

Специфичность спорта проявляется в форме социально-ценностной системы. Наряду с реализацией основных функций, можно выделить его сущностные признаки [4]: обращенность к миру, т.е. земной, светский характер; равенство шансов и возможностей для всех, кто занимается спортом; ролевая специализация; бюрократизация; ориентация на качественные показатели и критерии; стремление к рекордам. «Как известно, каждый народ мира, независимо друг от друга, создавал определенные формы физических упражнений, игр, единоборств, которые впоследствии становились самостоятельными видами спорта. Так, мировую известность получили английская игра с мячом, японское дзюдо, корейское тхэквондо и многие другие виды. Это объясняется тем, что любое национальное физическое упражнение, забава или игра в ходе своего развития рано или поздно получают статус вида спорта и тем самым выходят за пределы национальных, этнических границ, становясь достижением всего человечества. Спорт не знает границ» [5].

На протяжении веков человечество создавало различные формы двигательной активности, которые впоследствии составляли основу вариантов спортивной деятельности. Особенно мощный всплеск возникновения новых видов спорта наблюдается последние 30-50 лет. Научно обосновать этот феномен можно с позиции трех основных концепций.

Первая концепция позволяет обосновать процесс создания новых видов спорта путем механического соединения существующих (например, фристайл - лыжи и акробатику, коньки и акробатику).

Вторая концепция объясняет возникновение видов спорта сочетанием родственных элементов двигательной деятельности (по форме, структуре и механизму воздействия на организм человека). Например, слембол - компоненты баскетбола, регби, хоккея и гимнастики; подводное регби - подводное плавание и регби.

Третья концепция - архетипических ассоциаций, характеризуется влиянием на современного человека явления, именуемого «постиндустриальной цивилизацией», что привело к противодействию ее последствиям с помощью новых технических средств, демонстрацией силы, расширением сферы развлечений и др.

Сначала появившиеся формы двигательной активности носят маргинальный статус. Со временем к ним происходит привыкание, что способствует их становлению (структурированию, институционализации). В итоге, новые формы двигательной активности приобретают официальный, т. е. магистральный статус. Эти процессы могут происходить в трех основных временных режимах: быстро (революционно), иметь затяжной или латентный характер.

К основным причинам возникновения новых форм двигательной активности (видов спорта) следует отнести следующие: адаптация видов спорта к существующим условиям и традициям страны; интенсификация современной жизни, демократизация общества и глобализация; коммерциализация; презентация культуры и распространение ее в мире; экстремальность; элитность и т.д. Причинами появления проблем в неолимпийском спорте можно назвать: выполнение требований для включения в олимпийскую программу; стремительное развитие международного олимпийского движения; неизбежное изменение института спорта и его структуры в современных условиях; развитие традиционных видов физической активности различных странах мира.

В таблице 1 систематизированы противоречия, проблемы и основные пути их решения в процессе развития неолимпийского спорта в Украине.

Сегодня структурой, которая отвечает за организацию и проведение Всемирных игр, является Международная ассоциация Всемирных игр. В 1980 г. группа из 12 международных спортивных федераций решила объединить свои усилия и сформировала Совет Всемирных игр, позже переименованный в Международную ассоциацию Всемирных Игр (International World Games Association – IWGA).

Встреча была инициирована нынешним президентом Международного Олимпийского Комитета Жаком Рогге и организована членом Исполкома Международного Олимпийского Комитета, президентом Международной федерации таэквондо доктором Ким Ун Йонгом.

Целью новой организации было создание комплексных спортивных мероприятий для тех видов спорта, которые не включены в программу Олимпийских игр. Как показывает практика, в реализации этого проекта финансовый интерес не был главным. Основная его цель – использование Игр в качестве базовой предпосылки для включения видов спорта в олимпийскую программу.

Программа Всемирных игр активно расширялась, зрел конфликт между IWGA и МОК. Руководство Олимпийского комитета игнорировало успехи IWGA, рассматривая их вызовом, посягательством на безоговорочный авторитет своей организации. Началось многолетнее непонимание между двумя структурами. Всемирные игры позиционировали себя альтернативными Олимпийским, что подтверждают следующие факты: периодичность (раз в четыре года); церемониал открытия и закрытия Игр с парадом участников; медали победителям и призерам; исполнение гимнов стран, представители которых стали победителями. Поэтому МОК крайне негативно воспринял Всемирные игры, в которых он видел посягательство на свои права и свой, установившийся в мире, авторитет.

В СССР отношение к Всемирным играм было также негативным, что находило отражение в средствах массовой информации. Это объяснялось лидирующим положением Советского Союза на олимпийской арене.

Однако практика все расставила на свои места. Время тотальной коммерциализации в спорте, наиболее эффективным менеджером которой был Питер Юберот – руководитель организационного Комитета Лос-анджелесской Олимпиады - наглядно продемонстрировал всему миру возможность заработка фантастических доходов на организации всемирных спортивных соревнований. Этот факт сделал неактуальным вопрос конкуренции МОК и IWGA. Таким образом, в конце XX века появилась тенденция к взаимопониманию ранее антагонистически настроенных структур - МОК и IWGA. Началось реальное сближение этих организаций. Отношения между ними превратились почти в дружеские.

Следует отметить, что с 2001 г. Всемирные игры проводятся под патронатом МОК. «Худой мир», как охарактеризовал отношения IWGA и МОК бывший вице-президент МОК Виталий Смирнов, «лучше доброй ссоры... Взаимоотношения этих организаций ... в большей степени политика».

Для того, чтобы сделать Всемирные игры «чистыми от допинга», Медицинская комиссия IWGA работает в тесном контакте с МОК и Всемирным антидопинговым агентством. IWGA признана МОК. МОК и IWGA разделяют ценности развития спорта и здорового образа жизни с целью прогресса и процветания наций и народов планеты. Поэтому МОК декларирует и гарантирует Всемирным играм свою официальную всестороннюю поддержку.

С 1999 по 2000 гг. постоянным наблюдателем МОК в Исполнительном комитете IWGA являлся Жак Рогге, который затем стал Президентом МОК [6].

Хуан Антонио Самаранч – почетный пожизненный президент МОК, открывал Всемирные игры в Карлсруэ - 1989 (Германия) и в Лахти - 1997 (Финляндия). Вице–президент МОК Келен Р. Госпер руководил церемонией награждения на Всемирных играх в Гаага-1993 (Нидерланды) и в Акита-2001 (Япония). 27 октября 2000 г. МОК и IWGA подписали «Договор о взаимопонимании». В нем представлены условия тесного сотрудничества между МОК и IWGA. Согласно ему, МОК берет на себя обязанности проводить экспертизы и содействовать в продвижении IWGA в олимпийское движение.

МОК гарантирует поддержку принимающей стороне Всемирных игр, а организационным комитетам – техническую помощь для обмена необходимой информацией. МОК поощряет НОК стран, оказывающих помощь своим спортивным делегациям в процессе подготовки и участия во Всемирных играх. Все это убедительно свидетельствует о том, что неолимпийский спорт и Всемирные игры, де факто, являются существенной составляющей Международного олимпийского движения и занимают в нем достойное место. К особенностям развития неолимпийского спорта в структуре международного олимпийского движения можно отнести следующие [7, 8]:

- организации неолимпийского спорта являются составной частью олимпийского движения (объединение олимпийских и неолимпийских видов спорта федерациями СпортАккорд);

- обязательное признание организаций НОКами и МОК в системе СпортАккорд, а также патронат МОК над IWGA и IMSA;

- сотрудничество с олимпийскими структурами: штабом-квартирой в Лозанне; проведение совместных соревнований; руководители олимпийского спорта возглавляют структуры неолимпийского;

- соответствие нормативных документов требованиям Олимпийской хартии и Всемирного антидопингового кодекса;

- идентичность правового регулирования с организациями олимпийского спорта: Генеральная ассамблея, Совет; институализация – создание единого органа управления – СпортАккорд;

- требования к международным федерациям, касающиеся распространения видов спорта (СпортАккорд: для летних видов спорта – не менее 40 НСФ, представляющих не менее 3 континентов; для зимних видов – не менее 25 НСФ, представляющих не менее 2 континентов);

- глобализация;

- проведение мультиспортивных игр (комплексные мероприятия: Всемирные игры, Всемирные игры единоборств «СпортАккорд», Всемирные интеллектуальные игры «СпортАккорд», Всемирные пляжные игры «СпортАккорд», Всемирные артистические игры «СпортАккорд»);

- идентичность организации комплексных соревнований: объединение спорта и культуры (музыки); проживание в спортивной деревне; образовательные программы;
- требования к видам спорта по объективизации судейства;
- реализация принципов «Фейр Плэй»;
- инициативы России и других представителей постсоветских стран по организации и проведению интеллектуальных и игр единоборств;
- развитие этноспорта олимпийскими федерациями.

Проведение Всемирных игр по видам спорта, которые не входят в олимпийскую программу, убедительно доказало их перспективность [9]. Программа Всемирных игр активно расширяется. В нее включаются виды спорта, признанные МОК, но которые не входят в олимпийскую программу, или выведены из нее. Отдельные виды спорта, которые раньше входили в программу Всемирных игр, сегодня представлены на Олимпийских играх (например, триатлон, бадминтон, тхэквондо и др.). Кроме того, решением МОК (12 августа 2004 г.), включение вида спорта во Всемирные игры является обязательным условием его вхождения в олимпийскую программу. Этому способствует упрощенная процедура включения спортивных федераций в члены IWGA. Так, на I Играх в Санта-Кларе (США) в 1981 г. количество участников соревнований составляло 1265, а видов спорта – 16. На VI Играх в Дуйсбурге (Германия) в 2005 г. количество участников и видов спорта увеличилось в 2,5–3 раза [6].

Анализ Всемирных игр свидетельствует о значительном увеличении видов спорта в их официальной программе (1981 г. – 14, в 2005 г. – 39, 2013 г. – 36). Незначительные изменения происходят в демонстрационной программе (1981 г. – 2 вида спорта, а в 1989 г. – 5). Наблюдается отсутствие единого подхода к формированию групп видов спорта (1997 г. – 20 групп видов спорта, 2005 г. – 26). Однако начиная с 2009 г. формируются подходы к определению групп видов спорта [6]. Анализ программы Игр 2013 г. в Кали свидетельствует о ее стабилизации. Смена видов спорта в программе Всемирных игр обусловлена, с одной стороны, возможностями и наличием спортивных сооружений в городе-организаторе, с другой – включением отдельных видов в программу Олимпийских игр.

Украина является активным участником международного спортивного движения, в том числе и неолимпийского. Развитием неолимпийского спорта в Украине занимается Спортивный комитет Украины (СКУ). Это - общественная организация физкультурно-спортивной направленности, основной задачей которой является популяризация в стране неолимпийского спорта. СКУ создан в 2005 году и координирует 110 неолимпийских видов спорта, 35 из которых входят в программу Всемирных игр. Учредителями выступили 19 Всеукраинских федераций, имеющих статус национальных, и 28 федераций, ассоциаций и организаций по неолимпийским и спортивно-техническим видам спорта. Целью деятельности СКУ является содействие развитию видов спорта, не имеющих олимпийского статуса, и которые входят в программу Всемирных

игр; поддержка и координация работы общественных организаций, занимающихся распространением этих видов спорта. Кроме развития, СКУ создает условия для занятий физкультурой широких слоев населения и ведет пропаганду здорового образа жизни на всей территории Украины.

Согласно Уставу СКУ решает следующие задачи [7]: представительские, координационные, имиджевые, подготовка спортивного резерва, образовательно–исследовательские, юридические, финансовые.

В то же время имеют место объективные проблемы (в мире и в Украине), решение которых положительно скажется на дальнейшем развитии неолимпийского спорта.

Итак, среди основных проблем развития неолимпийских видов спорта можно выделить: *статусные, организационные, политические, экономические, морально-этические, научные.*

Среди характерных тенденции развития современного неолимпийского спорта уместно выделить следующие:

- широкое развитие и распространение неолимпийского спорта в мире;
- организация международных комплексных соревнований из групп видов спорта;
- экономичность организации и проведения соревнований различного уровня;
- налаживание отношений организаций, которые управляют развитием неолимпийского спорта с МОК и другими международными организациями;
- научное обеспечение развития неолимпийского спорта путем проведения научных конференций, семинаров, форумов для функционеров, тренеров, спортсменов, судей и т.д.;
- пропаганда неолимпийского спорта средствами массовой информации (телевидение, интернет, газеты и т.п.);
- повышение роли СпортАккорд в неолимпийском спорте;
- развитие детско-юношеского неолимпийского спорта;
- развитие неолимпийских видов спорта среди лиц с ограниченными возможностями.

### **Выводы:**

1. Возникновение новых форм двигательной активности можно рассматривать с точки зрения 3 основных концепций: конгломерация, смежность взаимодействий и архетипические ассоциации. Причины, объясняющие появление неолимпийских видов спорта, можно представить в 5 основных группах: адаптация видов спорта к существующим условиям и традициям страны; интенсификация современной жизни, демократизация общества и глобализация; коммерциализация; презентация культуры и распространение ее в мире; экстремальность; элитность и т.д.

2. Развитие неолимпийского спорта характеризуется не только развертыванием внутренних противоречий (название, наличие в структуре организаций и видов спорта, входящих в олимпийскую программу), но и постоянным взаимодействием его с олимпийским движением. Противоречия и



проблемы неолимпийских видов являются важнейшим необходимым этапом и источником их развития в условиях глобализации спорта.

3. Противоречия являются объективным этапом развития неолимпийского спорта в условиях глобализации: между масштабными показателями распространения неолимпийских видов спорта в разных странах и континентах и их имиджем в мире; между вкладом неолимпийского спорта в популяризацию здорового образа жизни людей и вниманием к нему со стороны государственных структур; между положениями Меморандума о сотрудничестве (IWGA с МОК) и реализацией их в практике. Среди основных, глобальных (характерных всему миру) проблем развития неолимпийских видов спорта уместно выделить следующие: организационные, политические, экономические, морально-этические, статусные, научные.

#### Литература

1 Візтей М. М. Спорт вищих досягнень і його соціально-культурна місія в умовах розвитку суспільства / М. М. Візтей, Д. О. Качуровський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – №12. – С. 27-31.

2 Долбишева Н. Г. Історичні аспекти та хронологія Всесвітніх ігор у Міжнародному спортивному русі : Монографія / Н. Г. Долбишева. – Дн-вськ Вид-во Маковецький, 2012. – 258 с.

3 Захаров А. А. Проблема правового статуса национальных видов спорта в законе Российской Федерации о физической культуре и спорте / А. А. Захаров // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2011. - №7 (77) – С. 73-76.

4 Кыласов А. В. Этнокультурное многообразие – новая парадигма в развитии спорта // А. В. Кыласов, С. Н. Гавров // Материалы V международного конгресса «человек, спорт, здоровье» 21-23 апреля 2011 г.– СПб: Изд-во «Олимп СПб», 2011.– С.161–163.

5 Лукьянов А. В. Спорт как социально-ценностная система / А. В. Лукьянов, Н. Ю. Мазов // Философия и общество. – 2008. – №2. – С. 168-184.

6 Олимпийский спорт: в 2 т. / В.Н. Платонов, М.М. Булатова, С.Н. Бубка [и др.]; под общ ред. В.Н. Платонова – К.: Олимпийская литература, 2009. – Т.1. – 696 с; ил.

7 Спортивный комитет Украины: [Электронный ресурс] / Режим доступа до журналу: <http://scu.org.ua/>

8 Memorandum of Understanding between the International Olympic Committee and the IWGA: [Электронный ресурс] / Режим доступа до журналу: <http://www.theworldgames.org/the-iwga/governing-documents>

9 SportAccord (Previously known as GAISF, the General Association of International Sports Federations) Statutes: [Электронный ресурс] / Режим доступа до журналу: <http://www.sportaccord.com/en/about/index.php>

10 The International World Games Association: [Электронный ресурс] / Режим доступа до журналу: <http://www.theworldgames.org/>

#### Түйін

**С. Ф. Матвеев, О. В. Борисова, Т. А. Кропивницкая, И. А. Когут,**

**В. Л. Маринич, Е. В. Гончаренко**

**Олимпиялық емес спорт: даму мәселелері мен болашағы**

Зерттеу мақсаты – Украинадағы олимпиялық емес спортты оны дамытудың тиімді бағыттарын анықтау жолымен насихаттау.

Зерттеу әдістері: ғылыми-әдістемелік әдебиет мәліметтері мен Интернет жүйесі материалдарын теориялық талдау мен жинақтау, салыстыру, бақылау, талдау мен қорыту, статистикалық әдіс.

Спорт әлеуметтік институт ретінде заманауи даму кезінде өз арасында тығыз өзарабайланысты және өзараәрекет ететін әртүрлі бағыттар түрінде қызмет етеді. Олимпиялық емес спорт олимпиялық қозғалыс базасы болып табыла отырып, мемлекеттің халықаралық аренадағы абыройын нығайтуға, жұртшылықты, оның ішінде, жастарды қозғалыс белсенділігі сабақтарына жаппай жұмылдыруға, көрермендерді, тауарлар мен қызмет көрсету өндірушілерін тартуға ғана емес, сондай-ақ спорт түрлері уақыттарына сәйкестенетін жастарды дамыту мәселелерін шешуге, олардың құрылымын реттеуге, көптеген спорт ұйымдарының қызметін үйлестіру мен бақылауға ықпал ететін ілгерлеуші, серпінді дамушы бағыт ретінде өзіндік көрініске ие болады.

### **Summary**

**S. Matveev, O. Borisov, I. Kogut, E. Goncharenko, V. Marynitch**

#### **Non-olympic sport: problems and prospects**

A research aim is popularization of unolympic sport in Ukraine by determination of effective directions of his development.

Research methods: theoretical analysis and generalization of scientifically-methodical literature and materials of network the Internet, comparison, supervision, analysis and synthesis, statistical methods.

At the present of development of sports as the social institute functions in the form of various directions which are closely interconnected and interact among themselves. Not Olympic sports represent the progressive, dynamically developing direction which is basis of the Olympic Movement, promote not only to strengthening of image of the states on the international scene, to large-scale involvement of the population to occupations by physical activity including youth, involvement of the audience, producers of goods and services but also the solution of problems of development young, appropriate time of sports, orders their structure, coordinate and control activity of the numerous sports organizations.

УДК 338.48

**Б. К. Закирьянов, доктор PhD; магистрант Л. Е. Досанова**

Казахская академия спорта и туризма

## **СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ**

*Надо усилить внимание нашим гражданам с ограниченными возможностями.  
Для них Казахстан должен стать безбарьерной зоной.  
Позаботиться об этих людях, которых немало, – наш долг перед собой и обществом.  
Во всем мире этим занимаются.*

*Нурсултан НАЗАРБАЕВ,  
Президент Республики Казахстан*

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы развития доступного туризма – туризма, предназначенного для людей с ограниченными физическими возможностями. Определена необходимость развития данного

вида туризма как значимого социального явления, являющегося приоритетным направлением социальной политики государства.

**Ключевые слова:** ограниченные физические возможности, социальная политика.

**Введение.** По данным ООН в мире насчитывается около 650 млн. инвалидов (около 10%). По данным Eurostat 2012 года в странах Европы инвалиды составляют от 22% до 37% населения – всего 60 млн. В Казахстане на сегодняшний день зарегистрировано около 570 тыс. человек с ограниченными физическими возможностями.

В силу физической ограниченной дееспособности инвалиды путешествуют менее активно, чем другие. К примеру, в странах Евросоюза: от 37% – в Великобритании, до 53% – в Германии. Однако, 11% всех туристских поездок в Европе и 7% – во всем мире совершают путешественники с особыми потребностями, чаще всего в сопровождении членов семьи или друзей.

В Казахстане этот сегмент туристского рынка называют «туризмом для инвалидов», за рубежом используют термины – «туризм для всех», «доступный туризм», «инклюзивный туризм», «безбарьерный туризм».

На сегодняшний день отмечается положительная динамика роста в развитии туризма для людей с ограниченными физическими возможностями, но назвать его массовым даже для стран дальнего зарубежья еще нельзя. Но несомненным остается тот факт, что спрос на безбарьерный туризм будет расти во всем мире, и уже сейчас зарождается в Казахстане.

**Актуальность.** Каждый человек имеет право на тот уровень жизни, который необходим для его физического, умственного, духовного, нравственного и социального развития [1]. Доступный туризм (*accessible Tourism*) или, как его часто называют – туризм для всех (*tourism for all*), – один из активно развивающихся сегментов туристского рынка. В настоящее время практически отсутствуют исследования о туризме для людей с ограниченными возможностями как на русском так и на казахском языках также отсутствуют и качественные экспертные исследования емкости казахстанского рынка туризма.

**Цель исследования** – проанализировать современные тенденции развития туризма для людей с ограниченными физическими возможностями в мире и Казахстане.

#### **Методы исследования.**

1. Анализ специальной, профессиональной литературы по проблеме исследования.

2. Анализ и компиляция статистического материала.

3. Сбор материалов, обработка, наблюдение.

Терминология определяющая сущность туризма для людей с ограниченными возможностями, более 20 лет являются предметом научных дискуссий. И как таковой термин «Туризм, доступный для всех» имеет

международную основу закреплённую в международных нормативно-правовых актах.

Так, в 1991 году Генеральная ассамблея ЮНВТО приняла резолюцию под названием «Создание возможностей для туризма людям с ограниченными возможностями в девяностые годы» (Creating Tourism Opportunities for Handicapped People in the Nineties). В последующем текст которой был в дальнейшем обновлен и дополнен в 2005 году в Дакаре (Сенегал) и был назван «Туризм, доступный для всех» (Резолюция A/RES/492(XVI/10) [2].

В Декларации по упрощению туристских путешествий, принятой на 18 сессии Генеральной Ассамблеи в Астане, ЮНВТО призывает государства-члены сделать свои туристские объекты и учреждения доступными для людей с ограниченными физическими возможностями и публиковать четкую и подробную информацию о существующей службе приема для людей с ограниченными физическими возможностями и о проблемах, с которыми они могут столкнуться в ходе своего путешествия.

На государственном уровне туризм для людей с ограниченными физическими возможностями отнесен к категории «социального туризма» -т.е. – путешествия, субсидируемые государством из средств, выделяемых на социальные нужды (Закон Республики Казахстан от 13 июня 2001 года № 211-ІІ О туристской деятельности в Республике Казахстан).

На практике казахстанский туристский рынок имеет различные предложения для людей с ограниченными физическими возможностями: «путешествия для инвалидов», «паратуризм», «инвалидный туризм», «туризм для инвалидов» «туризм глухих», «туризм слепых», «реабилитационный туризм», «коррекционно-образовательный туризм».

Термин «доступный туризм» («accessible tourism») характеризует постоянно нарастающее в мире стремление сделать услуги в области туризма доступными для всех категорий потребителей независимо от возраста, физических возможностей каждого конкретного человека или наличия инвалидности.

На сегодняшний день существует несколько определений этого термина, но, пожалуй, наиболее адекватной является трактовка, предложенная австралийскими исследователями С. Дарси и Т. Диксоном в их статье «A whole-of -life approach to tourism: The case for accessible tourism experiences». Данная статья была опубликована в Международном журнале по гостеприимству и менеджменту в области туризма еще в 2009 году. Авторы статьи пропагандируют развивать такой подход к организации туризма, который способствует его доступности для всех стадий и вариантов протекания человеческой жизни.

В жизни любого человека могут возникнуть обстоятельства, в результате которых человек сталкиваются со сложностями или ограничениями, вызванными неблагоприятными происшествиями (например, травмой). Подобные ограничения могут быть временными или постоянными. И именно доступный туризм способен дать человеку максимум возможностей в условиях

имеющихся ограничений. И главным способом достижения указанной цели является – реализация на практике следующих семи универсальных принципов организации доступных услуг для широкого круга их потребителей [3]:

- оказание услуг на справедливой (недискриминационной) основе;
- гибкость в получении услуг;
- возможность простого / интуитивного получения услуги;
- наличие воспринимаемой информации;
- достаточность небольших физических усилий;
- толерантность к вероятным ошибкам;
- обеспечение некоторого «свободного пространства» для варьирования методики оказания услуги с учетом специфики потребителя.

Для современного общества доступный туризм является чрезвычайно важным явлением в социальном и политическом значении. Туризм для людей с ограниченными возможностями предполагает осуществление деятельности, регламентированной Конвенцией ООН о правах инвалидов, которая была принята Генеральной Ассамблеей в 2006 г. и вступила в силу 3 мая 2008 г.

По статистике 2012 года люди с ограниченными возможностями здоровья составляют не менее 10% населения Земли, или 650 миллионов человек. В этой связи привлечение к туризму маломобильных (с точки зрения традиционных взглядов) групп населения приобретает острый стратегический смысл как для поддержания устойчивой общественной обстановки в той или иной стране, так и в отношении социальной значимости туристической отрасли в целом. Надо отметить, что наблюдается существенный прогресс рынка услуг в области туризма для людей с ограниченными возможностями, объемы которого, согласно публикациям разных лет, составляют [4]:

- США – 13 млрд. долларов (2010 г.);
- Европа – 80 млрд. евро (2010 г.);
- Австралия – 1,3 млрд. австралийских долларов (2005 г.).

Услуги, относящиеся к доступному туризму, предлагаются туроператорами во многих странах мира. Изысканиями в области физиологических, психологических, социальных, экономических аспектов данной проблемы занимаются многие научные центры и организации. Такое специфичное и, одновременно, уникальное направление деятельности должно обеспечиваться кадрами соответствующей подготовки, в этой связи встает вопрос об образовательной поддержке развития туризма для людей с ограниченными возможностями. Помимо этого, реальное продвижение в изучаемой области не возможно без создания и устойчивого функционирования соответствующих объектов инфраструктуры (отелей, железнодорожных, авто – и авиатерминалов со всем специфическим оснащением), создания и производства специального туристского снаряжения, а так же решения многочисленных проблем, связанных с транспортировкой, медицинским участием и страхованием людей с ограниченными физическими возможностями. Велика роль и качественного информационного обеспечения, без которого путешествия лиц с ограниченными физическими возможностями

окажутся, по меньшей мере затруднительными. И конечно сами объекты туризма (музеи, театры, объекты показа и экскурсий) должны быть оборудованы таким образом, чтобы человек имеющий физические нарушения имел к ним соответствующий доступ. То есть сделать их доступными для всех категорий посетителей.

Названные условия развития туризма для людей с ограниченными возможностями показывают, что в таком важном и масштабном деле не возможно обойтись без целевых государственных программ и общественных движений, и частного сектора, способных систематизировать и консолидировать прилагаемые усилия, а также создать соответствующую правовую среду и влить инвестиции. В развитых странах государственные программы уже существуют, а их реализация находится под контролем государственных инстанций этих стран, а также общественности. К мировым лидерам в области организации туризма для людей с ограниченными физическими возможностями можно отнести Австралию, Австрию, Бельгию, Венгрию, Германию, Грецию, Испанию, Италию, Нидерланды, Португалию, США, Францию, Чехию, Швецию. Ярким примером комплексной организации и пропаганды туризма для людей с ограниченными возможностями в Европе является создание в 2006 г. Европейской сети туризма для людей с ограниченными возможностями (European Network for Accessible Tourism – ENAT). В настоящее время членством в этой организации обладают представители 30-ти стран и 5-ти континентов. В послании действующего президента ENAT госпожи Лилиан Мюллер (Швеция) говорится: «Наш приоритет - создание возможности для доступности туризма... Доступный туризм – это не рыночная ниша; это – как демографический взрыв, и мы все ощутим его последствия. Мы должны развивать туризм для людей с ограниченными возможностями уже сейчас» [5].

ENAT продвигает идею туризма для людей с ограниченными возможностями во всем мире, при этом не только осуществляя соведательско-консультационные и координирующие функции, но и непосредственно участвуя во многих исследованиях и проектах, которые ориентированы на эти цели. В качестве примера может быть назван один из значимых проектов – «ATHENA», выполнявшийся в период с июня 2009 г. по май 2011 г. и имевший целью развитие доступного туризма в Чешской Республике. Отличием данного исследования стало особое внимание к разработке и внедрению информационных систем для поддержки безбарьерного туризма, внедрению мультимедийных каталогов и библиотек целевого назначения. Эксперты ENAT организуют и присутствуют на многочисленных международных форумах, выставках и других мероприятиях в различных странах, тем самым способствуя пропаганде инновационных подходов к организации безбарьерного туризма и распространению современного, прогрессивного опыта.

В движение по развитию доступного туризма и созданию безбарьерной среды все более активно включается и Казахстан. Следует отметить, что

реализация деятельности по привлечению инвалидов к туризму осуществлялась в нашей стране силами энтузиастов уже не одно десятилетие. Но именно в последние годы наметился принципиально новый подход к проблеме, решаемой под руководством органов государственной власти с участием Казахстанской туристской ассоциации, представителей учреждений здравоохранения, образования, бизнес – структур.

С января 2011 года в Казахстане введен в действие межгосударственный стандарт ГОСТ Р 53998-2010 «Туристские услуги. Услуги туризма для людей с ограниченными физическими возможностями. Общие требования». Согласно данному стандарту, в зависимости от физического состояния туристов с ограниченными физическими возможностями подразделяют на категории: - туристы 1-й категории: туристы с ограниченными физическими возможностями передвижения (инвалиды – колясочники и т.п.); - туристы 2-й категории: туристы с ограниченными возможностями восприятия окружающего мира, с нарушениями зрения и слуха; - туристы 3-й категории: туристы - инвалиды по общему заболеванию и по другим видам заболеваний, не включенным в 1-ю и 2-ю категории. Для каждой из перечисленных категорий стандарт устанавливает требования к оказанию туристских услуг, включая регламентацию выбора путей передвижения, параметров (характеристик) объектов туристской индустрии и т.д.

Большое внимание к данному направлению туризма проявляет Комитет индустрии туризма МИНТ РК.

В Комитете индустрии туризма МИНТ РК обсудили задачи обозначенные Главой государства в Послании народу страны «Казахстанский путь – 2050: единая цель, единые интересы, единое будущее».

На январском совещании (2014 г.) Комитета индустрии туризма был рассмотрен проект по созданию интегрированной системы взаимодействия государственных структур с представителями туристского бизнеса по обеспечению занятости людей с ограниченными возможностями, способных работать с персональным компьютером и оргтехникой. Целью проекта является подготовка менеджеров по туризму, прошедших этапы сертификации, обученных посредством Центров занятости по всем регионам Казахстана. Согласно проекту предполагается обеспечение проведения онлайн – обучения и система тестирований. В ходе обсуждения также было предложено создание специального сайта для граждан с ограниченными возможностями в рамках развития программ внутреннего туризма Казахстана. По итогам совещания принято решение, проработать реализацию данного проекта совместно с заинтересованными государственными органами и бизнес – сообществом. Наряду с этим, председатель Комитета индустрии туризма Марат Игалиев отметил важность обеспечения туристических поездок для людей с ограниченными возможностями, с учетом вида и группы инвалидности. Нужно активизировать работу по привлечению внимания туроператоров к развитию данного вида туризма. Ведение работы с владельцами гостиниц, турбаз, отелей, организаторами маршрутов по формированию доступной среды для инвалидов.

Постепенно к числу инстанций – партнеров присоединяются санатории и лечебно- профилактические учреждения, транспортные агентства, страховые фирмы и учреждения культуры.

Начинают налаживаться диалоги с общественными организациями инвалидов, которые, с одной стороны, призваны сформулировать требования к туризму для людей с ограниченными возможностями с точки зрения потребителя, с другой – на базе входящих в них структур сами реализуют уникальные исследования и способны внести в туристическую отрасль принципиально новый арсенал средств и методов, которые существенно расширяют круг потенциальных получателей туристских услуг.

Но проблем в развитии данного направления немало. Казахстан – страна, которая еще не готова принимать людей с ограниченными возможностями как туристов. Взять, к примеру, г. Алматы, как один из наиболее развитых городов Казахстана. На сегодня в городе Алматы действуют более 70 гостиниц, 13 музеев, 10 театров, 10 кинотеатров, 2 эстрадных театра, множество исторических и культурных памятников, 1 заповедник и 4 национальных природных парка в непосредственной близости от города, 7 парков отдыха, 12 санаторно-курортных учреждений и много других объектов социально-культурного предназначения [6]. Несмотря на богатую историю и развитую инфраструктуру города, практически все достопримечательности ориентированы на здоровых людей, в том числе – общественный и туристский транспорт.

Инвалиды хотят и должны ходить и ездить по улицам наших городов, путешествовать и внутри нашей страны, и в тоже время комфортно чувствовать себя в транспорте, гостиницах, театрах, цирках, концертных залах, музеях, выставках - везде-везде, где они желают быть. Специально для них нужно возводить механические и технические удобства: пологие проезды, спуски, лестницы с перилами, пандусы, лифты, вешать крупные яркие надписи, вводить звуковые сигналы. Им нужно создавать удобства, предоставлять возможность дышать полной грудью, физически и умственно развиваться, учиться, работать, путешествовать, культурно развлекаться.

Туризм устраняет чувство потери достоинства, неполноценности, интегрирует пожилых и инвалидов в общество. Спрос на туризм для людей с ограниченными возможностями растет. Вследствие этого, создание доступного туризма для людей с ограниченными возможностями является не обязанностью, а возможностью.

Мы находимся в самом начале пути к созданию достойных условий для туризма лиц с ограниченными возможностями здоровья. Здесь по-прежнему требуются незаурядные усилия и органов государственной власти, и собственно туриндустрии, и научных, образовательных учреждений, и общества в целом.

**Выводы.** Таким образом, туризм для людей с ограниченными возможностями является приоритетным направлением развития туризма в Казахстане, обеспечивая устойчивое развитие общества. Несомненно в данном



направление имеются определенные позитивные сдвиги, но для решения его развития потребуется множество усилий государства, общественного и частного сектора, а также использование мирового опыта развития туризма для людей с ограниченными возможностями.

#### Литература

- 1 [www.un.org.ru](http://www.un.org.ru)– Официальный сайт Организации Объединенных Наций
- 2 Всемирная Туристская Организация (1999). Глобальный этический кодекс туризма. Резолюция A/RES/406(XIII) Генеральной Ассамблеи, 1 октября 1999 г. Сантьяго, Чили. [ЮНВТО]
- 3 [www.roboi.ru/stati/ivr](http://www.roboi.ru/stati/ivr) Зайкина О., Мовчан И. Инвалиды Нужны
- 4 [www.min-reabilit.ru](http://www.min-reabilit.ru) Бастрыкина А.В. Туризм в системе реабилитации и социальной интеграции людей с ограниченными возможностями
- 5 [www.natko.de/](http://www.natko.de/) – Национальное координационное бюро Туризм для Всех
- 6 [www.stat.gov.kz](http://www.stat.gov.kz) Официальный Интернет-ресурс Агентства Республики Казахстан по статистике.

Түйін

**Б. К. Закирьянов, Л. Е. Досанова**

#### **Қолжетімді туризмді дамытудың заманауи ұстанымдары**

Зерттеу мақсаты – Әлемдегі және Қазақстандағы денелік мүмкіндіктері шектеулі адамдарға арналған туризмді дамытудың заманауи ұстанымдарына сараптама жүргізу. Осы мақсатпен статистикалық материал мен бақылау нәтижелерін зерттеу мәселесі бойынша арнайы және кәсіби әдебиеттерге сараптама жүргізілген.

Зерттеу нәтижелері бойынша авторлар төмендегідей қорытындыға келді: қолжетімді туризм Қазақстанда туризм дамуының басты бағыты болып табылады. Бұл бағытта бірқатар ілгерімді «қадамдар» жасалынған, бірақ оның ары қарай дамуы үшін мемлекет, қоғам және жекелей секторлар тарапынан қолдау қажет, сондай-ақ, қолжетімді дамытудың әлемдік тәжірибесін қолдану талап етіледі.

Summary

**B. K. Zakiryaynov, L.E. Dosanova**

#### **Modern progress of tourism trends for people with limit possibilities**

The purpose of research is to analyze the modern tendencies development of tourism for accessible people in the world and Kazakhstan. With this aim was made an analysis of special and professional literature on the problems of research, analysis and compilation of statistic material, observing.

In the result of research the author came to conclusion that the reachable tourism is the priority way for the tourism development in Kazakhstan. In this way exists the definite positive developments, but for its further development requires the support from the Government, public and private sectors, also using the world experiences of reachable tourism development.

# **ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА**

УДК 796/799:004

**Г. А. Джаналиева**

Отраслевой центр по переподготовке педагогических кадров и повышения квалификации,  
Ташкентский государственный технический университет, Узбекистан

## **СОЧЕТАНИЕ ТРАДИЦИОННЫХ И ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ОБУЧЕНИЯ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ**

**Аннотация.** Автором разработан учебно-методический комплекс по модулю «Методика преподавания специальных предметов» для повышения квалификации преподавателей специальных предметов на основе методики обеспечения технологий традиционного и инновационного обучения.

В процессе исследований было установлено, что в процессе обучения необходимо использовать как традиционные, так и инновационные методы обучения. Нужно не только продвигать вперёд инновационные методы, но и не забывать о традиционных методах, которые не менее действенны, а в иных случаях без них просто не обойтись.

**Ключевые слова:** инновационные, технологии обучения, слушатели повышения квалификации.

**Актуальность темы.** В Законе об образовании и в национальной программе по подготовке кадров Республики Узбекистан определены такие важные и актуальные задачи, как укрепление ресурсной, кадровой и информационной базы учебных заведений, полное обеспечение учебно-воспитательного процесса новыми учебно-методическими комплексами и инновационными технологиями.

Организация работы педагога по преподаванию специальных дисциплин на основе инновационных педагогических технологий, достижение проектирования процесса преподавания на уровне совершенных стандартов, умение рационального использования данных проектов приводит обучающихся к гарантированному получению практических знаний и квалификации.

На сегодняшний день основу внедрения инновационных технологий составляет активная деятельность, практическое мышление, решение проблем и принятие решения, а также создания инновационной технологии по принятию совместных общественных решений.

**Цель исследования** - научно-методические основы и разработка методики обеспечения сочетания технологии традиционного и инновационного обучения в процессе повышения квалификации.

**Объект исследования** - процесс повышения квалификации преподавателей специальных предметов профессиональных колледжей.

**Предмет исследования** - методы, формы и средства обучения в процессе повышения квалификации.

**Задачи исследования:**

1. Обоснование с точки зрения необходимости внедрения научно-методических основ и разработки обеспечения сочетания традиционного и инновационного обучения в процессе повышения квалификации.

2. Определение своеобразных особенностей обучения преподавателей специальных предметов в процессе повышения квалификации.

3. Разработка требований, предъявляемых к формам занятий, обеспечивающих сочетание технологий традиционного и инновационного обучения.

4. Разработка характеристики с точки зрения сочетаний технологий традиционного и инновационного обучения.

5. Разработка учебно-методического комплекса по модулю «Методика преподавания специальных предметов» для повышения квалификации преподавателей специальных предметов на основе методики обеспечения технологий традиционного и инновационного обучения.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Приоритетными методами обучения в повышении квалификации являются интерактивные методы, где главное внимание уделяется практической отработке передаваемых знаний, умений и навыков. В настоящее время всевозрастающий поток информации требует внедрения таких методов обучения, которые позволяют за достаточно короткий срок передавать довольно большой объём знаний, обеспечить высокий уровень овладения слушателями изучаемого материала и закрепления его на практике.

Как правило, инновации возникают в результате попыток решить традиционную проблему новым способом в результате длительного процесса накопления и осмысления фактов, когда и рождается новое качество, несущее новаторский смысл. Большинство современных инноваций находятся в преемственной связи с историческим опытом и имеют аналоги в прошлом. Это дает основание утверждать, что инновационный процесс - это мотивированный, целенаправленный и сознательный процесс по созданию, освоению, использованию и распространению современных идей, актуальных и адаптированных для данных условий и соответствующих определенным критериям.

Результатом инновационных процессов в образовании является использование новшеств, как теоретических, так и практических, а также тех, которые образуются на стыке теории и практики. Причем, инновация в системе образования предполагает введение нового в цели образования; разработку иного содержания, методов и форм обучения и воспитания; внедрение и распространение уже существующих педагогических систем; разработку технологий, ее развитие; ситуацию, когда учреждение имеет принципиально

инновационную образовательную ориентацию и осуществляет обновление образования и воспитания, носящие системный характер, затрагивающий цели, содержание, методы, формы и другие компоненты системы образования.

В учебном процессе необходимо сочетание традиционного и инновационного технологий. Традиционное обучение в своей основе является групповым, так как оно организуется для учебных групп до 30-40 человек, а проведение лекций - для целых «потоков» курса. Это методы устного и визуального представления учебного материала, обеспечивающие решение таких образовательных целей, как формирование, углубление и расширение знаний.

Изложение новой информации осуществляется посредством лекции, а также в сочетании ее с рассказом, объяснением, вводной демонстрацией и слайдовой презентацией, иллюстрированием, объяснением и инструктажем. Лекция является одним из традиционных методов обучения. В отличие от рассказа и объяснения - это продолжительное устное изложение учебного материала в сочетании с приемами активизации познавательной деятельности учащихся (выписывание основной мысли, конспектирование, составление схематической модели излагаемого материала).

Иллюстрирование предполагает показ и восприятие предметов, процессов и явлений в их символическом изображении с помощью схем, таблиц, диаграмм и т.п. Обучение, однако, не может быть успешным, если игнорируются индивидуальные особенности обучаемых, трудности, испытываемые каждым, различия в темпе и степени усвоения материала. Это означает, что, наряду с групповыми формами обучения, следует применять и индивидуальное обучение. При этом важно достигать оптимального сочетания коллективной и индивидуальной работы обучаемых.

Инновационные методы в преподавании – это интерактивные методы общения со слушателями, позиция делового сотрудничества с ними и приобщение их к нынешним проблемам. Интерактивные методы – это методы, позволяющие слушателям самоутвердиться. Интерактивное обучение основано на прямом взаимодействии слушателей с областью осваиваемого знания. Обучаемым не даются готовые знания, они побуждаются к самостоятельному поиску информации разнообразными дидактическими средствами.

Ниже рассмотрим несколько видов интерактивных методов обучения.

**Метод пинборд.** Метод пинборд - (от англ.: *pin* – прикреплять, *board* – доска) позволяет провести систематизацию и группировку идей по поводу решения проблемы, выработать коллективно единую или полярную позицию. Обучающий предлагает изложить свою точку зрения на решение предложенной проблемы, организует, стимулирует начало прямого массового мозгового штурма. Обучающиеся предлагают, обсуждают, оценивают, выбирают наиболее оптимальные; эффективные и пр. идеи и записывают их в виде ключевых умозаключений (не более 2-х слов!) на карточках или листах бумаги, которые прикрепляют к доске.

Представители групп, назначенные обучающим (2-3 человека), выходят к доске и, советуясь с другими:

- отсеивают явно ошибочные или повторяющиеся идеи;
- уточняют спорные идеи;
- определяют признаки, по которым идеи можно систематизировать;
- **ПО ПРЕДЛОЖЕННЫМ ПРИЗНАКАМ ГРУППИРУЮТ НА ДОСКЕ ВСЕ ИДЕИ (КАРТОЧКИ, ЛИСТЫ);**
- с помощью стрелок, линий и других знаков показывают соотношение идей; вырабатывается коллективная единая или полярная позиция.

**Метод кластера.** Кластер - это пучок, связка. Который стимулирует актуализацию знаний, помогает свободно и открыто вовлекать в мыслительный процесс новые ассоциативные представления по теме, применяется на всех этапах учебного занятия. В центре классной доски или большого листа бумаги пишется ключевое слово – название темы из 1-2-х слов. По ассоциации с ключевым словом приписываются сбоку от него в кружках меньшего размера «спутники», соединяя их линиями с «главным». У этих «спутников» могут быть «малые спутники» и т.д. Записываются те слова или предложения, которые связаны с данной темой. Также обучающиеся знакомятся с «Правилами составления кластера»:

1. Записывайте все, что приходит вам на ум. Не судите о качестве идей: просто записывайте их.

2. Не обращайте внимания на орфографию и другие факторы, сдерживающие письмо.

3. Не переставайте писать, пока не закончится отведенное время. Если идеи вдруг перестанут приходить вам на ум, то порисуйте на бумаге, пока у вас не появятся новые идеи.

4. Постарайтесь построить как можно больше связей. Не ограничивайте количество идей, их поток и связи между ними.

Считаем, что в процессе обучения необходимо использовать как традиционные, так и инновационные методы обучения. Нужно не только продвигать вперед инновационные методы, но и не забывать о традиционных методах, которые не менее действенны, а в иных случаях без них просто не обойтись.

Таким образом, правильный выбор и сочетание методов обучения, умение проникнуть во внутренний мир слушателей, умелое осуществление функции управления – вот главные условия повышения познавательной деятельности у слушателей.

**Заключение.** Подводя итог анализу сочетания методов в обучении слушателей повышения квалификации, следует отметить, что они повышают способность слушателей разных уровней выявлять и структурировать проблему, собирать и анализировать информацию, готовить при необходимости альтернативные решения и выбирать наиболее оптимальный вариант из ряда альтернатив как в процессе индивидуальной работы, так и во взаимодействии с другими слушателями.

## Литература

- 1 Тюнников Ю.С. Анализ инновационной деятельности общеобразовательного учреждения: сценарий, подход // Стандарты и мониторинг в образовании. – 2004. -№ 5. – С. 86-92.
- 2 Лазарев В.С. Понятие педагогической и инновационной системы школы / В.С. Лазарев // Сельская школа. – 2003. - № 1.
- 3 Загвязинский В.И. Инновационные процессы в образовании и педагогическая наука // Инновационные процессы в образовании: сб. науч. трудов. – Тюмень: 1990. – С. 8.
- 4 Ходиев Б.Ю., Голиш Л.В. Способы и средства организации самостоятельной учебной деятельности: учебно-методическое пособие для студентов. – Ташкент: ТГЭУ, 2008. – 94 с.

## Түйін

**Г. А. Джаналиева**

### **Педагогикалық үдерісте оқытудың дәстүрлі және инновациялық технологияларын байланыстыру**

Зерттеу мақсаты - оқытудың дәстүрлі және инновациялық технологияларын байланыстырудың ғылыми-әдістемелік негіздерін және қамтамасыз ету әдістемесі бойынша оқу-әдістемелік кешенін әзірлеу.

Зерттеу барысында оқыту үдерісінде оқытудың дәстүрлі де, сондай-ақ инновациялық әдістерін де қолдану қажеттілігі нақтыланды. Инновациялық әдістерді ғана алға жылжытпай, сондай-ақ аз әрекет етпейтін, кей тұста оларсыз тіпті әрекет мүмкін болмайтын дәстүрлі әдістемелерді де ұмытпау керек.

## Summary

**G. A. Dzhanalievva**

### **Combination of traditional and innovative technologies of training in pedagogical process**

Research of objective - scientific and methodical bases and development of a technique of providing a combination of technology of traditional and innovative training in the course of professional development.

By the author of article it is shown that in the course of training it is necessary to use both traditional, and innovative methods of training. It is necessary not only advance innovative methods, but also not to forget about traditional methods which aren't less effective, and in other cases it is simple not to do without them.

УДК616-056.52-085.825

**М. В. Ельникова**

Классический частный университет, Украина

### **ЯВЛЕНИЕ ПОЛИМОРБИДНОСТИ КАК ОСНОВА ВЫБОРА СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ МЕТАБОЛИЧЕСКОМ СИНДРОМЕ**

**Аннотация.** Автором освещаются проблемы комплексной физической реабилитации при метаболическом синдроме, обусловленные полиморбидностью. В работе проанализированы факторы, оказывающие влияние на выбор средств физической реабилитации лиц второго периода зрелого возраста с метаболическим синдромом. Рассмотрены основные позиции и принципы реабилитации при метаболическом синдроме с учетом патогенетической взаимосвязи компонентов данной патологии. Представлены результаты практического применения предложенных реабилитационных мероприятий.

**Ключевые слова:** метаболический синдром, полиморбидность, физическая реабилитация, средства, факторы.

**Введение.** Метаболический синдром (МС), упомянутый ещё в 1923 году Kylin как синдром гипертензии-гипергликемии-гиперурикемии [1], изучаемый длительное время множеством клиницистов и физиологов, сформулированный в 1988 году под названием «синдром X» профессором Стенфордского университета Reaven G. [2] и описанный в 1989 году Kaplan J. как «смертельный квартет», не только не потерял своей клинической значимости, но и приобрел в наше время характер медико-социальной проблемы. Это объясняется несколькими факторами. Во-первых, значительной распространенностью МС среди населения. Во-вторых, крайне неблагоприятным прогнозом в отношении кардиоваскулярных заболеваний и их осложнений (инфаркт миокарда и ишемический инсульт с достоверно установленной низкой выживаемостью). Однако же, результаты рандомизированных исследований говорят о возможности влиять на течение и прогноз МС при своевременной диагностике и максимально раннем начале лечения. Первоочередным и обязательным средством лечения признана модификация образа жизни, которая предполагает систематическое, регулярное выполнение аэробных физических нагрузок. Затем, в зависимости от тяжести патологического процесса и эффективности реабилитационного вмешательства, рассматривается вопрос о необходимости и объеме фармакотерапии. Таким

образом, роль специалиста физической реабилитации в лечении МС трудно переоценить.

Следует особо отметить, что успешная физическая реабилитация лиц, у которых диагностирован МС, предполагает решение целого ряда непростых задач, первой из которой является полиморбидность данного патологического состояния. Под полиморбидностью (мультиморбидностью) принято понимать наличие у одного пациента нескольких заболеваний или патологических состояний в различных физиологических системах, которые обладают свойством взаимовлияния, затрудняя диагностику и лечебно-восстановительный процесс. МС является ярко выраженным примером полиморбидного патологического состояния. В современном понимании МС представляет собой симптомокомплекс, представленный нарушениями углеводного обмена (сахарный диабет 2-го типа или нарушение толерантности к глюкозе), инсулинорезистентностью, артериальной гипертензией, андронным ожирением, дислипидемией, изменениями коагуляционных свойств крови, нарушениями функции печени (неалкогольный жировой стеатогепатоз), эндотелиальной дисфункцией, активацией генерализованного воспаления. Кроме того, МС, по данным современных исследователей, сопровождается выраженными изменениями со стороны сердечно-сосудистой системы: системной хронической гипоксией [3], наличием концентрической гипертрофии левого желудочка [4] и, как следствие, изменением толерантности к физическим нагрузкам [1, 3]. Такого рода нарушения предъявляют особые требования к реабилитационному процессу. Нельзя забывать об особенностях состояния опорно-двигательного аппарата пациентов с МС, вызванными нарушениями минерального обмена и наличием избыточной массы тела. Преобладание симпатотонии при МС также влияет на выбор средств физической реабилитации, на организацию занятий, их плотность, содержание, эмоциональную окраску [5].

В контексте проблемы физической реабилитации при полиморбидной патологии, каковой является МС, ориентация на принципы доказательной медицины заслуживает отдельного внимания. Последняя еще не заняла достойного места в системе физической реабилитации, но со временем роль ее будет неуклонно расти. Согласно требованиям Европейского кардиологического общества, польза и эффективность принимаемых мер должны соответствовать I классу рекомендаций, значит, иметь доказанность того, что данный вид лечения является успешным, полезным и эффективным для пациентов, а также не иметь противоречивых данных о пользе и эффективности [6]. То же касается уровня доказательности – предлагаемые средства реабилитации должны соответствовать уровню «А», то есть базироваться на данных, полученных от большого количества рандомизированных клинических исследований и свидетельствовать о том, что предложенные мероприятия имеют прямые критерии эффективности (сокращение сроков лечения, уменьшение процента осложнений, снижение потребности в медикаментах, улучшение качества жизни).



**Цель исследования** - анализ факторов, связанных с полиморбидностью клинического течения МС, которые влияют на выбор средств физической реабилитации, на целесообразность их комплексного применения, а также на эффективность данных реабилитационных мероприятий у лиц второго периода зрелого возраста с метаболическим синдромом.

**Методы и организация исследования.** Для достижения поставленной цели на разных этапах научного исследования был использован ряд методов: теоретический анализ и обобщение данных научных источников по исследуемой проблеме, проспективный анализ учетной медицинской документации, методы медико-биологических исследований (антропометрия, методы клинко-лабораторной диагностики), математическая статистика.

В рамках констатирующего эксперимента было обследовано 37 пациентов. Средний возраст участников исследования составил  $41,53 \pm 1,29$  года. Дизайн исследования предполагал скрининговое обследование, затем повторные обследования через 2 и через 4 месяца от начала эксперимента. У всех участников исследования верифицирована артериальная гипертензия и ожирение (при формировании исследовательской группы ориентировались на двойную кодировку диагноза: гипертензия-ожирение, так как в Международной классификации болезней X пересмотра МС как самостоятельная нозологическая единица отсутствует). Диагностика МС выполнялась на основании следующих критериев:

1. Основной признак: центральный тип локализации жировой ткани – окружность талии более 80 см у женщин и более 94 см у мужчин.

2. Дополнительные признаки: уровень артериального давления (АД)  $\geq 130/85$  мм рт.ст.; гиперинсулинемия натощак  $\geq 5,6$  ммоль/л или нарушение толерантности к глюкозе  $\geq 7,8$  ммоль/л; повышение уровня триглицеридов  $\geq 1,7$  ммоль/л, снижение липопротеидов высокой плотности (ЛПВП)  $< 1,0$  ммоль/л у мужчин,  $< 1,2$  ммоль/л у женщин; повышение уровня липопротеидов низкой плотности (ЛПНП)  $> 3,0$  ммоль/л [6, 7]. После подписания добровольного согласия пациентам была предложена программа реабилитационного вмешательства, направленная на коррекцию метаболических и функциональных нарушений. Комплексная физическая реабилитация включала занятия на тренажерах, плавание, корригирующие, дыхательные, релаксационные упражнения.

Факторами, определившими выбор средств физической реабилитации, послужили особенности патологической взаимосвязи этиопатогенетических механизмов и клинической манифестации МС, а также возможность посредством физических упражнений одновременно влиять на несколько звеньев МС. Включая, либо исключая из физической реабилитации те или иные средства, учитывали следующее: особенности функциональных и физиологических изменений в системах организма под влиянием физических нагрузок, возможность дозировать и контролировать нагрузку, кардиотренирующий характер упражнений, возможность свести к минимуму вероятность травм опорно-двигательного аппарата, отсутствие полипрагмазии –

максимальное влияние на патогенетические звенья МС при минимальном наборе средств. В данной работе практическая реализация подбора реабилитационных мероприятий с учетом полиморбидности МС продемонстрирована на примере плавания и спортивных игр. Так, занятия плаванием позволяют усилить энергоотдачу за счет более низкой температуры водной среды (по сравнению с температурой тела), в работу вовлечены все группы мышц. При этом крупные мышечные группы выполняют нагрузку преодолевающего характера значительной интенсивности. В совокупности свойства данного вида физических упражнений способствуют интенсивному снижению веса, влияя, таким образом, на ведущий симптом МС – абдоминальное ожирение. Уменьшение массы тела и активная мышечная деятельность нормализуют, в свою очередь, углеводный обмен, отмечается снижение АД. В результате систематических занятий удастся скорректировать большее количество патогенетических звеньев МС. Во время плавания опорно-двигательный аппарат подвергается значительным нагрузкам, но при этом риск возникновения травм минимальный. Это немаловажно при данной патологии, так как при МС имеет место остеопороз, особо уязвимы коленные и голеностопные суставы, ярко выражен гиперлордоз. Занятия плаванием с заданным темпом оказывают кардиотренирующий эффект без чрезмерного подъема АД в ответ на нагрузку, а также позволяют метронормализовать дыхание, нормализуя таким образом вегетативный баланс, уменьшая осевую нагрузку на позвоночный столб. Кроме того, занятия плаванием создают положительный эмоциональный фон, усиливают мотивацию, что необходимо пациентам с МС, поскольку они отличаются недостаточным комплайнсом – низкой приверженностью к выполнению рекомендаций.

Спортивные игры не включали в программу реабилитации по той причине, что дозирование и объем нагрузки при таком виде физической активности затруднен и сама нагрузка не соответствует требованиям кардиотренировки, необходимой пациентам с МС. Характер нагрузки на опорно-двигательный аппарат и вероятность травм также выступили в роли отрицательного фактора. Кроме того, спортивные игры, даже по упрощенным правилам, являются активным стимулятором симпатического звена вегетативной нервной системы, что нежелательно при данной патологии. В итоге, спортивные игры не использовали на начальном этапе работы с исследуемым контингентом. Тем не менее, в дальнейшем, по мере улучшения функционального состояния пациентов, возможно включение игр с целью разнообразия занятий.

Подобным образом был проведен анализ эффективности, целесообразности, ожидаемого результата и возможных негативных последствий по отношению ко всем предложенным видам физических упражнений. По итогам была разработана программа комплексной физической реабилитации, предусматривающая систематическое выполнение циклических нагрузок аэробного характера в зависимости от функционального состояния пациентов, выраженности нарушений липидного и углеводного обмена, уровня АД, длительности заболевания, состояния опорно-двигательного аппарата,

степени личностной мотивации. Основываясь на том, что реабилитационное вмешательство для лиц с МС является не временной мерой, а жизнесберегающей необходимостью, стремились к тому, чтобы средства физической реабилитации были не только эффективными, но и адаптированными к привычному ритму жизни пациентов, соответствовали их психологическому состоянию, степени мотивации, финансовым возможностям и обеспечивали необходимый уровень комплайенса.

Эффективность использованных средств физической реабилитации оценивали по изменениям углеводного обмена и динамике атерогенного профиля липидов. Контроль за изменением антропометрических показателей производился, однако эти данные в работе не представлены, так как в качестве основного критерия эффективности программы физической реабилитации был принят мониторинг клиничко-лабораторных показателей [8].

Обработка данных, полученных в результате исследования, проведена методом вариационной статистики с использованием комплекта медико-биологических программ Microsoft Excel и "Statistic". Все полученные результаты представлены в виде среднеарифметического значения (M) и стандартного отклонения (m). Определение достоверности полученных данных устанавливали с помощью критерия (t) Стьюдента. Достоверными считали отличия, степень достоверности (P) которых была меньше 0,05.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Так как ведущим симптомом МС является абдоминальное ожирение, все участники эксперимента прошли обследование на предмет наличия и степени выраженности этого компонента. Маркером определения степени и формы ожирения послужили антропометрические измерения: объем талии (ОТ), индекс массы тела (ИМТ) и соотношение объема талии к объему бедер (ОБ). Средний показатель ИМТ составил  $30,56 \pm 0,75$  кг/м<sup>2</sup>, соответствуя I степени ожирения. Соотношение ОТ к ОБ составило  $101,0 \pm 2,22$  см, подтвердив, таким образом, наличие абдоминального типа ожирения, которое, в свою очередь, негативно влияет на углеводный обмен и атерогенный профиль липидов.

У всех пациентов, включенных в исследование, имела место умеренная артериальная гипертензия с различной длительностью течения (от 4 до 10 лет). При этом средний показатель систолического АД в начале исследования составлял  $141,0 \pm 4,89$  мм рт. ст., а средний уровень диастолического давления достигал  $85,0 \pm 1,57$  мм рт. ст.

Показатели лабораторных исследований, выполненных на этапе скрининга, позволяют говорить о наличии у наблюдаемого контингента нарушений углеводного и жирового обменов. Уровень ЛПВП был снижен в среднем до  $0,87 \pm 0,07$  ммоль/л. Имело место значительное повышение уровня триглицеридов. Средний показатель по группе достигал  $2,42 \pm 0,29$  ммоль/л. Отдельное внимание привлекли показатели ЛПНП. Так, полученные в ходе лабораторных исследований результаты превышали норму, достигая, в среднем,  $4,03 \pm 0,41$  ммоль/л. Оценка углеводного обмена продемонстрировала наличие у пациентов гиперинсулинемии. Повышение целевого уровня

тощачковой глюкозы было получено в 70% случаев, средний показатель был равен  $6,54 \pm 1,36$  ммоль/л. Для выявления инсулинорезистентности проводили пероральный тест толерантности к глюкозе (ПТТГ): определяли уровень глюкозы через 2 часа после приема 75 грамм глюкозы, растворенной в 100 мл воды. Результаты, полученные на начальном этапе эксперимента позволяют говорить об инсулинорезистентности тканей, средний показатель через 2 часа достигал уровня  $8,96 \pm 0,54$  ммоль/л. По итогам скрининга можно говорить о выраженной полиморбидности МС, так как имели место: абдоминальное ожирение, артериальная гипертензия, дислипидемия, инсулинорезистентность и гипергликемия.

В таблице 1 представлены изменения клинко-биохимических лабораторных показателей пациентов с МС на протяжении исследования.

Таблица 1 - Динамика показателей углеводного обмена и атерогенного профиля липидов

Показатель	Скрининг	Через 2 месяца	Через 4 месяца	М 1-2	М 2-3	М 1-3
Глюкоза, ммоль/л	$6,54 \pm 1,36$	$6,14 \pm 0,46$	$5,48 \pm 0,31$	$P > 0,05$	$P > 0,05$	$P > 0,05$
ПТТГ, ммоль/л	$8,96 \pm 0,54$	$7,86 \pm 0,47$	$7,20 \pm 0,28$	$P > 0,05$	$P > 0,05$	$P > 0,05$
ЛПНП, ммоль/л	$4,03 \pm 0,41$	$3,70 \pm 0,34$	$3,14 \pm 0,15$	$P > 0,05$	$P > 0,05$	$P > 0,05$
ЛНВП, ммоль/л	$0,87 \pm 0,07$	$1,11 \pm 0,07$	$1,45 \pm 0,08$	$P > 0,05$	$P > 0,05$	$P > 0,05$
Триглицериды, ммоль/л	$2,42 \pm 0,29$	$2,03 \pm 0,46$	$1,34 \pm 0,16$	$P > 0,05$	$P > 0,05$	$P > 0,05$
Примечание: «М 1-2» – достоверность разницы между показателями в начале исследования и через 2 месяца; «М 2-3» – достоверность разницы между показателями через 2 и через 4 месяца; «М 1-3» – достоверность разницы между показателями в начале исследования и через 4 месяца						

По окончании исследования можно говорить о достоверном улучшении углеводного и липидного профиля. Так, был достигнут целевой уровень тощачковой глюкозы, также отмечена позитивная динамика результатов ПТТГ. Уровень глюкозы натощак снизился на 16,2% от исходного значения и составил 5,48 ммоль/л. Показатель ПТТГ снизился на 19,6%, отвечая селевому уровню. Такие результаты позволяют говорить о достоверном улучшении углеводного обмена под влиянием регулярных аэробных нагрузок. Как видно из результатов исследования липидного обмена, уровень триглицеридов снизился на 44,6% и достиг 1,34 ммоль/л, что соответствует рекомендованному урону ( $< 1,70$  ммоль/л). Уровень ЛПНП снизился на 22% по сравнению с начальным и почти достиг целевого уровня. Существенно изменился уровень ЛПВП – на 66,7% от исходного. Со стороны АД получены следующие результаты: показатель систолического давления достоверно снизился в среднем по группе на 16,0 мм рт. ст.; уровень диастолического давления достиг 73,5 мм рт. ст., что

на 11,5 мм рт. ст. меньше, чем до физической реабилитации. В результате проведенных мероприятий комплексной физической реабилитации можно констатировать, что имеет место выраженная положительная тенденция в динамике со стороны рассматриваемых метаболических нарушений. Некоторые из показателей не имеют достоверной разницы, поскольку имеют малые значения. Однако с клинической точки зрения такой результат рассматривается как стремительная тенденция к целевому уровню и заслуживает положительной оценки [7].

**Выводы.** 1. Опираясь на данные современной научной литературы, опыт практических исследований, рекомендации Европейского кардиологического общества, комплексная физическая реабилитация включала систематическое выполнение циклических физических нагрузок аэробного характера с учетом полиморбидности МС. В результате, такие доступные и физиологические методы воздействия, как физические нагрузки, позволили снизить уровень атерогенных липидов и повлиять на углеводный обмен, замедляя темп развития коронарного атеросклероза в дальнейшем.

2. При выборе средств физической реабилитации для пациентов второго периода зрелого возраста с МС было определено, на какие этиологические и патогенетические факторы следует воздействовать в первую очередь, чтобы достичь положительного эффекта в максимально короткие сроки без негативных реакций со стороны организма. Одновременно, была сделана попытка избежать применения средств и методик, которые используются традиционно, но не имеют достаточной доказательной базы. Использование большого количества различных методов одновременно не считали целесообразным, стремясь избежать полипрагмазии, а также из опасения срыва адаптивных систем организма.

3. Предлагая к использованию программу комплексной физической реабилитации, учитывали следующие факторы: характер физиологических изменений под влиянием тренировок, функциональное состояние пациентов, выраженность нарушений липидного и углеводного обмена, уровень АД, длительность заболевания, состояние опорно-двигательного аппарата, степень личностной мотивации, социальную и экономическую целесообразность применения конкретных средств в каждом отдельном случае.

#### Литература

1 Митченко Е.И. Метаболический синдром, сахарный диабет и сердечно-сосудистые заболевания / Е.И. Митченко // Український кардіологічний журнал. – №5. – 2007. – С.74-80.

2 Reaven G.M. Banting lecture 1988. Role of insulin resistance in human disease / Diabetes// – 1988 . – Vol. 37. – P. 1595 -1607.

3 Карпин В.А. Метаболический синдром: диалектика патогенеза и геронтогенеза / В.А. Карпин //Фундаментальные исследования. – №8 – 2005. – С.23-26.

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 Ковалева О.Н. Метаболический синдром как фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний / О.Н. Ковалева, Т.Н. Амбросова // Практична ангіологія. – №3(14). – 2008. – С.28-30.

7 Швец Н.И. Немедикаментозное лечение метаболического синдрома / Н.И. Швец, Т.М. Бенца, Е.А. Фогель // Практична ангіологія. – №3(14). – 2008. – С.47-50.

8. Соколов Е.И. Мелкие плотные частицы липопротеидов низкой плотности: механизмы образования, атерогенные свойства, возможности изменения их содержания в плазме крови. Е.И. Соколов, Н.В. Перова, Г.Н. Щукина // Клиническая медицина. – №10. – 2005. – С.91-96.

Түйін

**М. В. Ельникова**

**Метаболикалық синдром кезінде физикалық оңалту құралдарын таңдау ретіндегі полиморбидтік құбылыс**

Аталған жұмыстың мақсаты егделік жастың екінші кезеңіндегі тұлғалардың метаболикалық синдромының клиникалық ағысының полиморбидтігіне байланысты, сондай-ақ олардың физикалық оңалту мен оңалтулық араласуға тиімділікті таңдауға ықпал ету факторларын талдау болды.

Қойылған мақсатты іске асыру үшін жалпығылыми әдістер, бірқатар медико-биологиялық әдістер мен математикалық статистика әдістері пайдаланылды. Физикалық оңалтудың түрлі құралдарының метаболикалық синдромның жеке құрамдастарына ықпал етуіне және олардың патогенетикалық өзарабайланысына талдау жасалды. 37 адамды жан-жақты зерттегеннен кейін (орташа  $41,53 \pm 1,29$  жыл) толық метаболикалық синдром диагнозы қойылды. Зерттеуге қатысушыларға аэробтық сипаттағы жүйелік циклды жүктемелер қамтылған физикалық оңалту бағдарламасы ұсынылды. Зерттеу дизайнына сәйкес, көрсеткіштер бақылауы скрининг кезеңінде, содан кейін жұмыс басталудан 2 және 4 айдан кейін өткізілді

Физикалық оңалту тиімділігін эксперименталдық тексеру барысында көмірсулық және липидтік алмасулар, антропометриялық және клиникалық көрсеткіштер жағынан оңды динамикаға қол жеткізу мүмкін болды.

Summary

**M. V. Yelnikova**

**The polymorbidity phenomenon as the basis for choice of physical rehabilitation in the metabolic syndrome.**

The aim of this work was to analyze the factors associated with the clinical course polymorbid metabolic syndrome in persons of the second period of mature age, as well as their influence on the selection of physical rehabilitation and effectiveness of rehabilitation interventions.

To achieve this goal using scientific methods, a number of biomedical techniques and methods of mathematical statistics. We analyzed the effect of various means of physical rehabilitation for the individual components of the metabolic syndrome and their pathogenetic relationship. After a thorough examination in 37 individuals (mean age  $41,53 \pm 1,29$  years) were diagnosed with full metabolic syndrome. Study participants were offered a program of physical rehabilitation, including systematic cyclic loading aerobic character. In accordance with the study design, the control parameters performed at step screening, after 2 and 4 months after the start of work.

During the experimental verification of the effectiveness of physical rehabilitation was achieved by positive dynamics of glucose and lipid metabolism, anthropometric and clinical indicators

УДК 796/799:378

**Е. К. Сейсенбеков<sup>1</sup>**, кандидат педагогических наук, доцент  
**Албена Иванова<sup>2</sup>**, доктор медицинского университета Пловдив  
**Елена Славова<sup>3</sup>, Ванья Чекичева<sup>3</sup>**

Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилева<sup>1</sup>, Астана,  
Медицинский университет Пловдив<sup>2</sup>, г. Пловдив, Республика Болгария,  
Основное училище (школа) им. «Елин Пелин»<sup>3</sup> г. Бургас, Республика Болгария

**МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ**  
(на примере основной школы «Елин Пелин» г. Бургас)

**Аннотация:** В статье представлены: система физического воспитания, особенности составления учебного плана, нормативов, видов спорта, программы по физическому воспитанию, практические рекомендации и обоснование с выводами по его выполнению в начальных классах основных школ Республики Болгария.

**Ключевые слова:** учебный план, программа, контрольные нормативы, развитие двигательных качеств школьников начальных классов.

**Введение.** Система физического воспитания Республики Болгарии нацелена на воспитание двигательной культуры и личностное развитие школьника наряду с духовным, интеллектуальным воспитанием, обуславливая место и роль в целостной системе общеобразовательной подготовки. Помимо с образовательных и воспитательных функций, предмет выполняет роль рычага совершенствования двигательных качеств школьников в новых, необычных условиях в системе обучения. Как известно, занятия физической культурой помогают в известной мере совершенствованию умственных способностей, особенно, в начальной стадии школьного образования [1].

Учебная программа по физическому воспитанию реализуется в рамках 62 учебных часов в 1-х классах и 64 часов со 2 по 4 классы, определенных Постановлением МОН Республики Болгарии № 4 от 02.09. 1999 г. Таким образом, распределение учебных часов гармонично сочетают всю годовую нагрузку школьника младшего возраста.

В образовательные цели программы входят: усовершенствование естественных двигательных действий с овладением новых умений и навыков, обучение к строевым и общеразвивающим упражнениям, играм [2]. Это определяется в основном практическим характером обучения по вопросу ведущей роли чувственного познания; в то же время, помогает приобрести знания и навыки для удовлетворения основных медико-гигиенических

требований при выполнении физических упражнений, освоить терминологию и основные понятия для поддержки взаимодействия между школьниками.

**Практические рекомендации.** Целями обучения и воспитания в начальных классах являются:

1. Создание основ гармонического физического и двигательного развития детей начальных классов. В целях его выполнения планируется обучение и совершенствование на уроках гимнастики комплексных общеразвивающих упражнений, развивающих двигательные качества.

2. Совершенствование основ естественно-прикладных и овладение новых двигательных навыков и умений, игр, строевых и общеразвивающих упражнений. Разносторонние игры должны естественно продолжить физическое, психологическое, умственное, интеллектуальное развитие и совершенствовать другие положительные качества ребенка.

3. Комплексное развитие двигательных способностей (качеств). Необходимо гармонично сочетать силовые способности с гибкостью или ловкостью, выносливость со скоростью. Для дальнейшего совершенствования двигательных качеств необходимо, обязательно менять сочетание физических качеств.

4. Овладение доступными для соответствующего возраста знаниями, значениями в терминологии, техникой исполнения и применения физических упражнений. Необходимо давать такие команды для строевых упражнений, где выполнение требует ориентации в пространственном ощущении.

5. Воспитание нравственных добродетелей и волевых черт в качестве условия для полного развития личности. С ранних лет необходимо приучать школьников проявлению гуманизма к слабым, бездомным животным, помощи старшим по возрасту, при этом не использовать физические качества на плохие поступки. В этом возрасте они наиболее подвержены позитива.

6. Формирование позитивного отношения к двигательной активности, умениям и навыкам в групповых физических упражнениях, повышающих генетически заложенную у детей «любовь к движению», с помощью которых развитие двигательных качеств будет совершенствоваться непрерывно.

Предлагаем годовой план-график проведения предмета «Физическая культура» в начальном училище «Елин Пелин» с 1 по 4 классы в 2013-2014 учебном году (таблица 1). План-график разработан с учетом наличия спортивной базы данного учебного заведения, спортивной квалификации учителей физической культуры и в соответствии с основными требованиями по составлению программ типового плана МОН Республики Болгария.

Запланированный годовой план-график по проведению уроков физической культуры в школе по ядрам (видам спорта), предложенный учителями данной школы, носит чисто рекомендательный характер.

Программа предоставляет собой образовательный контент с возрастающим влиянием на морфофункциональное состояние учащихся. В процессе обучения по физическому воспитанию учащихся есть возможность рационализировать и консолидировать свои знания в комплексе абстрактных понятий, полученных в



Таблица 1 - Годовой план-график проведения уроков «Физическая культура» в начальном училище «Елин-Пелин» 1-4 классов в 2013-2014 учебном году

№	Содержание материала Ядро	I класс		II класс		III класс		IV класс	
		Количество уроков	Месяц	Количество уроков	Месяц	Количество уроков	Месяц	Количество уроков	Месяц
1	Легкая атлетика	1 - 2 24 - 26 30 - 31	IX III-IV V	1 - 2 25 - 27 31 - 32	IX III-IV V	1 - 2 25 - 27 31 - 32	IX III-IV V	1 - 2 25 - 27 31 - 32	IX III-IV V
2	Гимнастика	3 - 4 11 - 12 17 - 20	X XII II	3 - 4 11 - 12 18 - 21	X XII II	3 - 4 11 - 12 18 - 21	X XII II	3 - 4 11 - 12 18 - 21	X XII II
3	Танцы/Туризм	5 - 6 21 - 23	X III						
4	Спортивные игры	7 - 10 13 - 16 27 - 29	XI XII - I IV - V	7 - 10 13 - 17 28 - 30	XI XII - I IV - V	7 - 10 13 - 17 28 - 30	XI XII - I IV - V	7 - 10 13 - 17 28 - 30	XI XII - I IV - V
5	Танцы/Туризм/ Водные спорты			5 - 6 22 - 24	X III	5 - 6 22 - 24	X III	5 - 6 22 - 24	X III
Общее количество: I класс - 31 учебная неделя по 2 учебных часа; II-IV классы - 32 учебные недели по 2 учебных часа		62		64		64		64	

теоретических дисциплинах. Этот комплекс учебных программ является результатом поиском интеграций, не является самоцелью, а реализуются естественным образом с точки зрения разнообразной физической активности.

Выполнение требований, предусмотренных учебной программой, запланированной на 1 учебный год и достижение ожидаемых результатов являются необходимым условием для реализации учебных планов в конце учебного года начального базового образования. Этим закладывается фундамент по физическому воспитанию в начальных классах.

**Обоснование.** Каждый учитель, с учетом условий труда в своей школе (доступные вне и внутри школы спортивные сооружения, традиции, число классов, учебный план и т.д.) может планировать работу по ядрам и темам в другом порядке и, в случае необходимости, внести изменения и сдвиги в них.

*Специфические методы и формы оценки результатов деятельности учащихся в физическом воспитании и спорте.* Оценка результатов напрямую зависит от поставленных целей [3]. В физическом воспитании они носят комплексный характер, что подразумевает оценку выполнения физических упражнений по следующим направлениям:

1. Оценка за правильное выполнение изучаемых двигательных действий (качество выполнения) – оценка в этой области разработана с помощью так называемой "экспертной оценки", установленной учителем физической

культуры. Это осуществляется путем текущего контроля в конце каждого ядра, которое изучается и оценивается в течение учебного года.

2. Оценка достигнутого уровня физической подготовленности (количественный результат) – это легло в основу полученных количественных (измеримых) результатов с использованием набора стандартных контрольных тестов для оценки физической подготовленности. Результаты контрольных нормативов, достигнутые учащимися, оцениваются в ходе испытаний и сравниваются с нормативными требованиями по возрасту и полу.

3. Оценка за проявленное отношение и усилие (рост количества и качества) – эта оценка является стимулятором физических усилий и усердия, проявляемыми учащимися в процессе обучения. Данный параметр оценивания продуктивен еще и тем, что он стимулирует детей, освобожденных от занятий физической культурой по состоянию здоровья и на различные спортивные мероприятия. Оценка итоговых контрольных нормативов по физическому воспитанию и спорту, требования которых обязательны для всех категорий обучающихся, включает в себя и устную годовую оценку.

*Организационно-методические указания.* Содержание вышеуказанных стандартов обучения требует от учащихся выполнения хотя бы одного из трех основных требований по ядрам (видам спорта) обучения. Выбор дополнительных ядер (видов спорта) реализуется администрацией учебного заведения с учетом мнений, условий, традиций, подготовки персонала, их спортивной квалификации и интересов учащихся. Это предусмотрено типовым учебным планом по физическому воспитанию МОН Республики Болгария.

**Выводы.** Для реализации поставленных целей и задач в учебном процессе предусмотрено внедрение таких видов спорта, как туризм или другие дополнительные виды, которые в совокупности со стандартными видами спорта отображены в типовых учебных планах МОН Республики Болгария и существенно позитивно влияют на развитие двигательных качеств учащихся методом и способом дополнительных занятий во внеклассное и внешкольное время и во время школьных каникул [4].

Логическим завершением проверки полученных знаний являются контрольные нормативы, оценивающие развитие двигательных качеств путем сдачи тестов физической подготовленности среди детей (таблица 2).

Как видно из таблицы, контрольные нормативы охватывают, в основном, все компоненты двигательных качеств школьников начальных классов таким образом, что выполнение их не требует больших материальных и финансовых затрат при проведении и относительно объективны при оценивании физических качеств мальчиков и девочек.

#### Литература

1 Теория и методика на физическото възпитание, Общи основи на теорията на физическото възпитание, част 1 (под ред. На Крум Рачев), НСА ПРЕС, 1998

2 Сейсенбеков Е.К. Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі: оқулық, Астана, 2011. - 431 б.

Таблица 2 - Контрольные нормативы для учащихся 1-4 классов по предмету «Физическая культура» в начальном училище «Елин-Пелин»

Норматив	1 класс – 7 лет			2 класс - 8 лет			3 класс - 9 лет			4 класс - 10 лет		
	очки			очки			очки			очки		
	1-8	9-16	17-25	1-8	9-16	17-25	1 -8	9-16	17-25	1-8	9-16	17-25
Бег на 50 м (сек, мальчики)	13,5	12,1	10,7	12,5	11,3	10,1	11,5	10,6	9,7	10,7	9,9	9,2
	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Бег на 50 м (сек, девочки)	12,3	10,9	9,4	11,4	10,3	9,0	10,7	9,8	8,8	10,0	9,3	8,6
	14,5	13,1	11,7	13,0	11,9	10,8	12,0	11,0	10,1	11,3	10,5	9,7
Бег на 200 м (сек, мальчики)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	13,2	11,8	10,3	12,0	10,9	9,7	11,1	10,2	9,2	10,6	9,8	8,9
Бег на 200 м (сек, девочки)	71,0	62,3	53,6	64,0	56,3	48,7	60,0	53,0	46,0	55,0	49,0	43,0
	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Бег на 200 м (сек, девочки)	63,4	54,7	45,0	57,2	49,6	41,0	53,8	46,8	39,0	49,7	43,7	37,0
	78,0	68,3	58,6	68,0	60,3	52,6	62,0	55,0	48,0	58,0	51,6	45,3
Прыжок в длину с места (см, мальчики)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	80 - 103	106 -	133 -	95 - 118	121 -	148 -	105 -	133 -	161 -	115 -	143 -	171 -
Прыжок в длину с места (см, девочки)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	129	160		144	175	129	158	190	139	168	200	
Бросок набив-ного мяча мас-сой 1 кг (мальчики)	75 - 96	100 -	125 -	90 - 110	113 -	136 -	100 -	125 -	150 -	110 -	134 -	158 -
	121	150		133	160	121	146	175	131	155	183	
Бросок набив-ного мяча мас-сой 1 кг (девочки)	240	320	400	280	370	460	360	460	560	450	550	650
	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Бросок набив-ного мяча мас-сой 1 кг (девочки)	310	390	480	350	440	550	440	540	660	530	630	750
	200	270	340	250	340	430	300	400	500	350	460	570
Бросок набив-ного мяча мас-сой 1 кг (девочки)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	260	330	420	330	420	530	390	490	610	440	560	690

3 МОН, Наредба за общообразователния минимум и разпределение на учебното време, София, № 4, 02.09. 1999

4 За обучението на деца и ученици със специални образователни потребности и/или с хронични заболявания, Наредба № 1 от 23.01. 2009 г.

Түйін

**Е. К. Сейсенбеков, Албена Иванова, Елена Славова, Ванья Чекичева**  
(Бургас қаласындағы «Елин Пелин» негізгі училищесінде) «Дене шынықтыру»  
пәнінен бойынша сабақ беру әдістемесі

Аталмыш мақалада авторлар Болгария Республикасындағы білім беру мекемелерінің бірі – Бургас қаласындағы «Елин Пелин» негізгі училищесінде «Дене шынықтыру» пәнінен типтік бағдарлама бойынша сабақ беру әдістемесі, оның әдіснамалық негіздері, жоспарлау жолдарын қарастырған. Қазақстан Республикасы орта білім беру мектептерінде жұмыс істейтін дене шынықтыру мұғалімдері үшін, аталмыш мектептің дене шынықтыру сабағын

өткізудегі әдістемелік ерекшеліктерімен таныстыра отырып, жастарды заманауи жағдайларда тәрбиелеу ісіндегі маңыздылығын көрсетеді.

Summary

**E. K. Seysenbekov, Albena Ivanova, Elena Slavova, Vania Chekicheva**

**Method specific teaching "physical culture" in the elementary grades (for example primary school "Elin Pelin" Burgas)**

In this article the authors examine the typical program material teaching the subject "Physical Culture", its methodological foundations and planning of physical culture in one of the educational institutions of the Republic of Bulgaria - the primary school "Elin Pelin" Burgas. Reviewing physical education teachers of Kazakhstan methodological peculiarities of teaching the subject, the authors emphasize its importance in the education of students in modern conditions.

ӘӨЖ 796.42.015.53/54

**Қ. Қ. Унтаев**, педагогика ғылымдарының кандидаты;

**А. Исчанов**, магистрант

Қазақтың спорт және туризм академиясы

## **12-ЖАСТАҒЫ БАЛАЛАРДЫҢ ШАПШАҢДЫҚ ҚАСИЕТТЕРІН ДАМУЫ ҮШІН ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҚТАРЫНДАҒЫ ШАПШАҢДЫҚТЫ-КҮШТІК ЖҮКТЕМЕЛЕРДІ ҚОЛДАНУ ТИІМДІЛІГІ**

**Аннотация.** Бұл мақалада мектеп жасындағы баланың шапшаңдығының дамуы күштің дамуы сияқты айқын көрініс таппайды және ерте аяқталады. Отандық және шетелдік ғалымдардың жинақталған еңбектері бойынша ер балаларда да, қыз балаларда да 7 мен 10 жас аралығында нәтижелерін жылдам қарқынмен өзгере алады.

**Түйін сөздер:** Жеңіл атлетика, анаэробты, аэробты, спорт, шапшаңдық, күш.

**Зерттеудің өзектілігі:** Еліміздегі халықтың денсаулығы ең үлкен құндылық, адамдардың толыққанды қызмет атқаруы мен бақытты өмірлерінің бастапқы шарты ретінде қарастырылады. Мықты денсаулық пен ағзаның дайындық жүйелерінің жақсы дамуы негізінде-күш, шапшаңдық, төзімділік, ептілік, икемділік сынды дене сапаларының дамуының жоғарғы деңгейіне қол жеткізу мүмкіндігі артады.

Жалпы білім беретін мектеп оқушыларының дене дайындығын жақсарту өмір талабы. Мектеп жасында баланың шапшаңдығының дамуы күштің дамуы сияқты айқын көрініс таппайды және ерте аяқталады. Отандық және шетелдік ғалымдардың жинақталған еңбектері бойынша ер балаларда да, қыз балаларда да 7 мен 10 жас аралығында нәтижелерін жылдам қарқынмен өзгере алады. Салыстырмалы түрде жылдамдықтың түрлі көрсеткіштерінің өсу қарқыны 11 жастан 14-15-қа дейін азырақ қарқында жалғасын табады.

Жоғарыда айтылғандарды түйіндей отырып, жылдамдықтың табиғи өсу қарқын айтарлықтай төмендей бастаған 11-жастан кейін де оқушылардың жылдамдығын дамыту ерекше маңызды екендігін көрсетеміз.

**Зерттеу нысаны-**жалпы білім беретін мектеп оқушыларының дене тәрбиесі сабақтарындағы жылдамдығын дамыту үдердісі болып табылады.

**Зерттеу пәні:** алтыншы сынып оқушыларының дене тәрбиесі сабақтарындағы жылдамдық қасиеттерін дамытудың тәжірибелік әдістемесінің нәтижелілігін анықтау.

**Зерттеу мақсаты:** жеңіл атлетика жаттығулары негізінде алтыншы сынып оқушыларының жылдамдығын дамытудың негізгі әдістемелік тәсілдерін айқындау.

**Зерттеу міндеттері:** алтыншы сыныптағы дене тәрбиесі сабақтарындағы орындалатын жеңіл атлетиканың шапшаңдықты-күштік жаттығуларының қозғалыс жылдамдығының қасиеттерін дамытуға ықпалын анықтау.

**Жұмыстық гипотеза:** шапшаңдықты-күштік бағыттағы жеңіл атлетика жаттығуларын дене жүктемелері ретінде қолдану жарылғыш күш, старттық екпін тиімділігі, жүгірудің абсолюттік жылдамдығы, қозғалтқыштық ептілік, сонымен қатар, ағзаның түрлі жүйелерінің арнайы дене төзімділігі сияқты жылдамдықтың қасиеттерін нәтижелі дамытуға мүмкіндік береді. Қойылған міндеттерді шешу үшін жылдық салыстырмалы тәжірибе жүргізілді, онда бақылаулық сыныптарда дене тәрбиесі сабақтарында физикалық жүктеме жалпы қабылданған спорт түрлерін төрттік ауыстыру әдістемесі бойынша орындалды. Ал тәжірибелік топта сабақтар шамамен жыл бойына (үшінші тоқсаннан басқа) жеңіл атлетика жаттығуларынан тұратын физикалық жүктемелер негізінде жүргізілді.

Тәжірибелік сыныпта негізгі жүктемесі жылдамдықты дамыту жаттығуларынан болды және старттық шапшаңдатудан, 30 бен 60 м. максималды жылдамдықтағы жүгіруден, қиындатылған жағдайлардағы арнайы жүгіру және секіру жаттығуларынан, жүгіру мен лақтырудан тұратын жылжымалы ойындардан, эстафеталардан, түрлі бастапқы қалыптағы старттардан, жылдамдықты-күштік жаттығулардан, жарыстарға қатысулардан құралды.

#### **Зерттеудің нәтижелері мен сараптамасы.**

Жүргізілген жылдық салыстырмалы педагогикалық тәжірибе нәтижесінде біз келесідей нәтижелерге қол жеткіздік, олар кесте 1-кестеде көрініс тапқан.

1-кестеден орыннан ұзындыққа секіру қашықтығы бойынша бағаланған бақылау тобындағы жарылғыш күшінің нақты ерекшеліктерінің болмағанын көрдік. Тәжірибелік топта анықтық жағдайында тәжірибенің басы мен аяғындағы айырмашылығы орта есеппе 10,8 см-ге тең болып, жарылыс күшінің айтарлықтың өскені сезілді. Тәжірибелік және бақылау топтары арасындағы өзгеріс те  $t=2,1$  және  $P<0,05$  жағдайында да статистикалық айқын болды.

Жоғары старттан 30-40 м. жүгіруде екі топта да өзгерістер бірдей сипатта болды. Тәжірибелік топта  $P<0,05$  жағдайында 40 метрге жүгіруде ең үлкен өзгеріс 0,26 с. тең боды. Бірақ бақылау тобындағы 40 метрге жүгіруде

1 кесте - Тәжірибеден кейінгі ( $n_{1,2} = 10$ ) бақылаулық және тәжірибелік топтардағы шапшаңдықты- күштік көрсеткіштер өзгерістерінің орташа мәліметтері ( $x \pm m$ )

Тестер	Тәжірибелік топ		Өзгерістер	Бақылаулық топ		Өзгерістер t, p		
	Басы	соңы		басы	соңы			
Орнында тұрып ұзындыққа секіру (см)	150±1,8	161±2,9	10,8*	149±4,0	154±3,9	5,0	2,1	<0,05
30 м жүгіру (с)	6,2±0,07	5,8±0,1	-0,4*	6,4±0,12	6,2±0,16	-0,2	1,5	>0,05
40 м Жүгіру (с)	7,82±0,15	7,56±0,12	-0,26*	8,4±0,14	8,0±0,14	-0,4**	0,5	>0,05
Челнокті жүгіру 5x20м (с)	26,7±0,2	25,9±0,15	-0,57*	27,4±0,21	27,2±0,26	-0,2	3,0	<0,05
Тіреуіште жүгіру кадамдарының санының жиынтығы 3x5 с (рет)	156±2,0	178±2,5	22,2**	154±2,05	165±2,56	11,0	9,3	<0,01
Орнынан ұзындыққа бестік секіру (м)	7,91±0,11	8,28±0,11	0,30	8,40±0,12	8,60±0,12	0,20	0,25	>0,05

нәтиженің жақсаруы 0,4 с. тең болды. 30 метрге жүгіруде екі топтан оң өзгерістер байқалды, бірақ ең үлкен өзгеріс тәжірибелік топта көрінді. Осылайша, жарылғыш күшінің деңгейіне тәуелді болатын қысқа 30 және 40-метрге жүгіру жылдамдақтарында, 12 жастағы балаларда өте жоғары оң өзгерістер байқалды, бірақ сонымен бірге 30 метрге жүгіруде тәжірибелік топта оң өзгеріс айтарлықтай жоғары болса, бақылау тобында 40 м. жоғары болды. Екі топта да өсу жоғары болғандықтан, топтар арасындағы өзгерістерде айқын ерекшеліктер байқалған жоқ. Табиғи дене даму кезеңінде 11-12 жастардағы балалар жылдамдықты жаттығуларға оңай бейімделетін дамуының сезімтал кезеңінде болатынын әдебиет көздерінен білеміз. Олар үшін ең бастысы дене салмақ алу болып табылады. 5x20 метрдегі челнокті жүгіруде тәжірибелік топтағы уақыт 0,5 с. азайтса, ал бақылау тобында тек 0,2 с. азайды. Топ ішіндегі өзгерістердегі айырмашылық тек тәжірибелік топта ғана айқын көрінеді. Бұл нәтижелерден, тәжірибелік топтағы салмақ – балалардың жүйке-бұлшық еті жүйесінің оттегі жетіспеушілігінде барынша қуатпен жұмыс жасау мүмкіндігін көбейтуге адекватты және оң ықпал етті деген қорытындыға келе аламыз. Сондықтан да, тәжірибелік топтағы балалар тәжірибенің соңында арнайы

жүгіру мүмкіндіктері деңгейінің өскенін көрсетті. Біздің ойымызша, челнокті жүгірудің ұзақтығы 30 с. айналасында болды, бұл 200-метрге жүгірудегі ұзақтыққа сай келеді. 200 метр қашықтығы балардан тәжірибеде көрсеткен оттегі жетіспеушілігі жағдайында жұмыс жасауды талап етеді.

Бір орындағы жүгірудегі, тіреуіштегі қозғалыстар жиілігін көптеген жаттықтырушылар балаларда циклдық қозғалыстар жиілігін тексеру ретінде қолдануды ұсынады. Сонымен қатар, бір минуттан соң үш дүркін қайталау арнайы жүгіру шыдамдылығының (анаэробты тәртіп) деңгейін де тексереді. Біз кестеден тәжірибелік топтағы қадамдар жиынтығы 3x15-те осы жылжудың аса сенімділік деңгейінде  $P < 0,01$  22,2 қадамға жеткендігін көре аламыз. Ал бақылаулық сыныпта қадамдар жиынтығында жағымды өсу байқалды, бірақ ол 11 қадамға ғана тең, бұл тәжірибелік сыныптан шамамен екі есеге аз. Топтар арасындағы алынған нәтижелердегі айырмашылық жоғары статистикалық сенімділікке ие  $P < 0,01$ . Осылайша, жүгірудегі жүгіріс жиілігі жылдамдықтың маңызды құрауыштардың бірі болып табылады. Жылдамдықтың бұл құрауышы ерекше жеңіл атлетикалық жүктемелер жағдайында тәжірибелік сыныпта бақылау сыныбына қарағанда айтарлықтай жақсарған. Орында тұрып бестік секіріс нәтижелері екі топта да айтарлықтай өзгермеген, алайда, жағымды айырмашылық орташа алғанда 20 мен 30 сантиметр аралығында орын алды. Топ ішіндегі және топтар аралығында жылжылулардағы айырмашылықтар аса дәлдікке ие болмады.

Мұндай жағдай жекелеген мектеп оқушылары секіру әдісін меңгермегендіктен орта арифметикалық ауытқулар өте үлкен болды, бұл айырмашылықтың статистикалық дәлдігін анықтауға мүмкіндік бермеді.

### **Қорытынды:**

1. Тәжірибелік топтағы жарылғыш күш статистикалық тұрғыдан анық көбейген. Бақылаулық топтағы жарылғыш күштің өсуі анық болмады.

2. Жарылғыш күшке көтеріңкі талап қойылған старттық екпінде (30 м жүгіріс) тәжірибелік топ айтарлықтай басымдыққа ие болды. Ал жүгіру жылдамдығына талап артатын 40 метрге жүгіруде бақылаулық топ кейбір артықшылықтарға ие болды. Жүгірудегі көрініс тапқан ептілігімен, сонымен қатар, арнайы (анаэробты) шыдамдылық танытуда да тәжірибелік топ айтарлықтай артықшылықтарға ие болды.

3. Тәжірибелік сыныптың жұмыс бағдарламасы айтарлықтай, дәлдіктің жоғарғы дәрежесімен мектеп оқушыларының жүгіру жиілігін арттырды. Жылжулардың дәлдігінің жоғарғы деңгейінде бақылаушы сыныптарда екі есеге жоғары.

4. Ал зерттеу жасы жағынан өзінің қарқынды жылдамдықты күштік кезеңіндегі алтыншы сыныптар үшін арналған тәжірибелік бағдарлама, жылдамдықты күштік жүктемелер бақылау сыныбындағы дәстүрлі бағдарламаға қарағанда шапшаңдықтың құрауыштарын дамыту үшін жағымды ықпа

Әдебиет

1 Школа легкой атлетики / под ред. А. В. Коробова. - М., 2 изд., 1998. - С. 182

2 Большевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого: - М: ФиС, 2007 - 232 с.

3 Гейцин К.А. Ни дня без физкультуры: - М: Физкультура в школе, 2009. - 41 с.

Резюме

**К. К. Унтаев, А. Исчанов**

**Эффективность использования на уроках физкультуры скоростно-силовых нагрузок для развитие скорстных качеств 12-летних детей**

Определена эффективность применения скоростно-силовых упражнений на уроках физической культуры для развития скорости у 12-летних детей.

В результате исследований авторами выявлено, что экспериментальная программа по сравнению с традиционной, способствует более лучшему развитию скорстных компонентов школьников.

Summary

**K. K. Untayev A. Ischanov**

**Efficiency of use at physical education classes of high-speed and power loadings for development of high-speed qualities of 12-year-old children.**

Efficiency of application high-speed and power exercises at lessons of physical culture for speed development at the 12-etnikh of children is revealed that the exsperimpeantalny program in comparison with traditional, move to the development of high-speed comments of kolnik.

УДК 378.172

**Т. В. Чёрная**

Классический частный университет, Украина

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ**

**Аннотация.** В статье показано, что недостаточная двигательная активность, которая не компенсируется необходимыми по объему и интенсивности физическими нагрузками, приводит к росту целого ряда случаев заболеваний среди школьников.

**Ключевые слова:** двигательная активность, здоровье человека, физическая культура, физическое воспитание.

**Введение.** Важным условием, которое определяет эффективность учебного процесса, является высокий уровень физической и умственной работоспособности школьников, обусловленный многими факторами, а также учебно-трудовой активностью учащихся. Проблемная ситуация, которая сложилась на сегодня, указывает на актуальность изучения факторов, которые обеспечивают высокий уровень физической и умственной работоспособности в процессе обучения в учебных заведениях, на необходимость изучения закономерностей и взаимосвязи между уровнями двигательной активности, показателями физической подготовленности и характеристиками умственной



деятельности школьников. Разнообразные двигательные действия формируются в течение жизни человека под влиянием многих факторов и процесс их формирования может приобретать различный характер. Оптимизация этого процесса достигается в условиях рационально построенного обучения.

Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82-85 % дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя). Даже у младших школьников произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимает только 16-19% времени суток. Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%, снижаясь от младших классов к старшим [1].

Двигательную активность (ДА) следует рассматривать как сумму разнообразных движений, выполняемых человеком в процессе его жизнедеятельности. Движение является одной из основных потребностей человека, которая обеспечивает связь и взаимодействие организма с окружающей средой, является средством трудовой, бытовой, спортивной и других видов деятельности, имеющих важное социальное значение [2]. Велика и незаменима роль движений для растущего организма, как естественного стимулятора его роста и развития. Уровень двигательной активности в школьном возрасте зависит от организации физического воспитания в школе, участия детей в специально-организованных и самостоятельных занятиях физической культурой во внеучебное время [3].

Даже в самых благоприятных условиях на практике общеобразовательная школа не в состоянии обеспечить необходимый объем двигательной активности. Фактическая специально-организованная двигательная активность ограничивается 3-4 часами в неделю, что приблизительно равно 30% гигиенической нормы. При этом большинство учащихся не ставит здоровье на первое место в ряду своих жизненных ценностей. Кризис здоровья создавшейся угрожает национальной безопасности, экономическому и социальному развитию страны [4].

**Объект исследования** - физическая и умственная работоспособность учащихся.

**Предмет исследования** - механизм формирования взаимосвязей между физическими упражнениями и умственной работоспособностью учащихся.

**Цель исследования.** Целью работы явилось научное обоснование повышения физической и умственной работоспособности учащихся средствами физической культуры.

**Задачи исследования.** В соответствии с целью были поставлены следующие задачи: 1. Проанализировать научно-методическую литературу повышения работоспособности учащихся средствами физической культуры.

2. Исследовать влияние средств физической культуры на повышение работоспособности учащихся.

3. Оценить эффективность занятий физическими упражнениями, установить их влияние на физическую и умственную работоспособность учащихся.

**Методы исследования.** Решение поставленных задач достигалось применением следующих методов исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы; социологический метод научно-педагогических исследований; педагогические наблюдения; педагогический эксперимент; метод педагогических контрольных испытаний (тестирование); определение количественных показателей двигательной активности; определение умственной и физической работоспособности; методы математической статистики.

В повседневной жизни школьник выполняет различные движения (ходит, бежит, прыгает, то есть перемещается в пространстве). Трудовые и игровые двигательные действия так же сопровождаются различными изменениями положения его тела в пространстве [5]. На эти двигательные акты школьник затрачивает определенные физические усилия, сопровождающиеся постоянными мышечными сокращениями различной интенсивности. При этом накопленная в скелетных мышцах химическая энергия превращается в механическую работу.

Методика измерения числа локомоций с помощью шагомера нашла достаточно широкое применение в массовых исследованиях, что позволило А. Г. Сухареву разработать гигиенические нормы суточных локомоций для детей и подростков. Учитывая существование разнообразной двигательной активности, не связанной с перемещением тела в пространстве и выполняемой в положении стоя или сидя, однако сопровождающейся значительными энергетическими затратами, автор вводит дополнительные показатели энергозатрат в течение суток [1].

Шагометрия - метод определения количества локомоций с помощью специального прибора - шагомера. В практике широко используются шагомеры различных типов. При каждом шаге подвижная часть прибора - анкерное устройство - приводит в движение счетчик, соединенный с циферблатом прибора.

Шагометрия проводилась с помощью шагомера. В течение суток фиксировалось количество локомоций индивидуально у каждого испытуемого. На основе зафиксированных данных определялся среднесуточный объем двигательной активности.

Все гигиенические нормативы двигательной активности школьников рассчитаны по отношению к суточному циклу жизнедеятельности, то есть на 24 часа. Иногда для гигиенической характеристики физической активности школьников избираются более длительные интервалы наблюдений - неделя, месяц, учебная четверть. Но такими данными можно пользоваться только для сравнительной оценки различных вариантов двигательной активности школьников.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для констатации фактов использовались разнообразные методы: которые позволили определить связи между педагогическим воздействием и результатами исследования.

На этапе экспериментального исследования решались задачи: определить показатели двигательной активности 75 учащихся общеобразовательных школ г. Запорожье; изучить локомоции, которые они выполняют в сутки в разные периоды учебного года.

Большая часть школьников не укладывается в норму двигательной активности, предложенной авторами. В учебные дни норму двигательной активности выполнили только 20% испытуемых. Это дети, которые занимаются в основной группе по физической культуре и посещают спортивные секции. В выходной день этот показатель ухудшался. Из 75 исследуемых в норму двигательной активности попало двое детей (8%).

В весенний период уровень активности несколько увеличился. В учебные дни норму двигательной активности выполнили 24% испытуемых, в выходные дни - 14%.

Двигательная активность общего количества учащихся в период учебных занятий (9 мес.) составляет в среднем 14 000 - 19 000 шагов в день, а в выходные дни – 9 000 – 12 000 шагов. Исходя из этого, можно сделать вывод, что уровень двигательной активности школьников в период учебных занятий составляет 62- 69 % , а в выходные дни - 28-32 % биологической потребности. Зимой этот уровень уменьшается на 5-15 % по отношению к летнему периоду.

Анализ ответов респондентов на вопросы анкеты позволил определить динамику снижения показателей двигательной активности у школьников в связи с ростом учебной нагрузки, организации занятий по физической культуре и спорту, по состоянию здоровья. Исходя из беседы, которая проводилась среди родителей, было обнаружено, что большую часть свободного времени школьники проводят у компьютера или телевизора. Поэтому невысокий показатель двигательной активности в настоящее время является закономерным.

Активный отдых, который предусматривает чередование определенных физических упражнений с интенсивной нагрузкой, является одним из средств восстановления работоспособности учащихся. На сегодня накоплен определенный экспериментальный опыт в области физиологии труда и спорта, который позволяет свести активный отдых в ранг одного из целевых задач физической культуры [6] .

Приведенные данные свидетельствуют, что восстановления работоспособности к следующему учебному дню в специальной медицинской группе не наблюдалось у 19,4% школьников, подготовительной - 10,7%, основной - 5,2%. К началу следующей недели не восстановленных осталось 28,3%, 12,9%, 6,4% соответственно.

Эффективность активного отдыха зависит от объема нагрузки. Наибольшее стимулирующее влияние имеют средние и оптимальные нагрузки.

Положительный эффект дает использование в интервалах отдыха упражнений, которые по структуре близки к основной работе.

Результативность работоспособности в течение недели разная, поэтому важным является правильный распорядок дня и распределение учебной деятельности и физических тренировок в недельном цикле таким образом, чтобы самая большая нагрузка соответствовала самым возможностям организма [1].

**Заключение.** Малая двигательная активность ослабляет все функции организма и является общим условием для развития большинства заболеваний. Особенно негативно она сказывается на организме, который растет. Ослабленное состояние организма препятствует широкой двигательной активности, оказывает негативный психологический эффект. Подросток с ослабленной физической подготовкой ограничивается в одной из главных форм общения между людьми и сфер воспитания - в физической культуре. Поэтому у физически ослабленных подростков часто наблюдаются отрицательные свойства характера и личные особенности.

Приведенные данные свидетельствуют, что большой объем умственных нагрузок легче переносят школьники с более прочным физическим здоровьем, высоким уровнем физической подготовленности.

#### Литература

1 Гігієнічна норма рухової активності дітей та підлітків 5-18 років (*die*), N 11-14/27-6, 31.10.1984, Рекомендації, Норми, Органи влади СРСР.

2 Національна доктрина розвитку освіти, затверджена Указом Президента України від 17 квітня 2002 року N 347/2002 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.setlab.net/?view=education-doctrine-2002>.

3 Сухарев А.Г. Двигательная активность и здоровье детей и подростков / А.Г. Сухарев, В.Г. Теленчи, О.А. Шебулина. – М.: Медицина, 1998. – 71 с.

4 Няньковський С.Л. Стан здоров'я першокласників, їх готовність до систематичного навчання в школі // Клінічна педіатрія. – 2010. № 3 (24). – С. 55-58

5 Стан здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів обговорювали на засіданні колегії СЕС України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://www.moz.gov.ua/ua/portal/pre\\_20081204\\_1.html](http://www.moz.gov.ua/ua/portal/pre_20081204_1.html).

6 Физическая культура студентов / Под ред. В.И. Ильинича, М.Л. Виленский, А.И. Зайцев, В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, – 2000. – 448 с.

Түйін

**Т. В. Чёрная**

**Оқу үдерісіндегі дене және ақыл-ой жұмысқа білеттілігінің өзара байланысы**

Жұмыс мақсаты оқушылардың дене және ақыл-ой жұмысқа білеттілігін арттыруды ғылыми негіздеу болып табылды.

Қойылған мақсатқа жету мына мәселелерді шешумен іске асырылды: Запорожья қ. мектептерінің 75 оқушысының қозғалыс белсенділігі көрсеткіштерін анықтау; олардың оқу жылының түрлі кезеңдерінде бір тәулікте орындайтын қозғалыстарын зерттеу.

Қойылған мақсаттарды шешу зерттеудің мына әдістерін қолданумен жүзеге асты: ғылыми-әдістемелік әдебиет мәліметтерін теориялық талдау мен жинақтау; ғылыми-педагогикалық зерттеулердің әлеуметтік әдісі; педагогикалық бақылаулар; педагогикалық тәжірибе; педагогикалық бақылаулық сынамау (тестілеу) әдісі; қозғалыс белсенділігінің

сандық көрсеткіштерін анықтау; ақыл-ой және дене жұмысқа білеттілігін анықтау; математикалық статистика әдісі.

Келтірілген мәліметтер растағандай, оқушылардың қозғалыс белсенділігі деңгейі оқу сабақтары кезінде – 62-69 %, ал демалыс күндері 28-32 % биологиялық қажеттіліктерді құрайды

Summary

**Tatiana Chornaya**

### **The relationship of physical and mental health in the learning process**

The aim of the work was to improve the scientific basis of physical and mental health of students by means of physical culture.

Achieving this goal was carried out the following tasks: determine levels of physical activity of 75 pupils Zaporozhye; explore locomotion that they perform night in different periods of the academic year.

Object is achieved using such methods of research: theoretical analysis and compilation of scientific and methodological literature; sociological method of scientific and educational research; teacher observations; pedagogical experiment; pedagogical method tested (testing); of quantification of motor activity; definition of mental and physical performance; method of mathematical statistics.

These data indicate that the level of motor activity students during training sessions is 62-69%, and at weekends - 28-32% of the biological needs.

УДК: 796.853.23.015.2.4

**А.Т. Бокаев**, магистрант

Казахская академия спорта и туризма

## **КОНТРОЛЬ И ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ДЗЮДО**

**Аннотация.** Рассматриваются методы эффективного контроля и планирования тренировочных нагрузок в дзюдо. Представлены результаты собственных исследований, пригодных в дзюдо показателей и тестов по оценке состояния и подготовленности спортсменов. Обсуждаются возможности по организации эффективного контроля и планирования тренировочных нагрузок на различных этапах подготовки дзюдоистов.

**Ключевые слова:** общая и специальная подготовка, тренировочная нагрузка, планирование и контроль в дзюдо.

**Актуальность** исследования определяется необходимостью выбора наиболее пригодных для использования тестов, отвечающих специфике тренировочного процесса в дзюдо на различных этапах многолетнего и годичного цикла подготовки.

**Цель исследования** – выделить из группы рассматриваемых в исследовании показателей и тестов, наиболее приемлемых в дзюдо, и

обосновать рациональное применение их для контроля подготовленности дзюдоистов на различных этапах подготовки.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы по теме исследования, методы математической статистики, регистрация ЧСС и АД в покое, тестирование общей и специальной подготовленности.

**Результаты исследования.** В наших исследованиях установлено, что достоверными показателями контроля динамики общей и специальной подготовленности дзюдоистов в тренировочном процессе являются: ЧСС в покое, время выполнения 10 скоростных подтягиваний, время выполнения челночного бега 3 по 10 м, время выполнения 10 бросков борцовского манекена, время выполнения 30 учикоми, количество бросков вращением за 30 с, количество бросков через спину за 30 с, количество бросков через плечи за 30 с.

При этом, наибольшая динамика изменений на различных этапах подготовки обнаружена в следующих показателях: 1 – количество бросков через спину за 10 с, 2 – время 10 скоростных подтягиваний, 3 – количество бросков вращением за 30 с. На втором месте в соответствии с установленной в нашем исследовании достоверной динамике оказались следующие показатели: 4 – время выполнения 30 учикоми, 5 – количество бросков через плечи за 30 с, 6 – время выполнения 10 бросков борцовского манекена; на третьем месте: ЧСС в покое (7) и время выполнения челночного бега 3 по 10 м (8). Изменения АД (max, min), измеряемого в покое, оказалось недостоверными.

В процессе нескольких этапов тестирования на различных этапах подготовки исследуемые показатели по динамике происходящих изменений могли меняться местами.

#### **Обсуждение результатов исследования.**

Текущие обследования или наблюдения за спортсменом (спортсменами) проводятся на каждой тренировке, а оперативный контроль проводится по мере возникающей необходимости срочной диагностики состояния спортсмена и тренированности [1, 2]; хотя в подходах к этим видам контроля могут быть значимые расхождения.

Если исходить из требований, что комплексный контроль охватывает все компоненты тренировочного процесса и подготовленности борцов, то отдельные показатели из этих компонентов могут быть в полной мере отражены только на определенных этапах подготовки. Например, в исследовании С. Н. Прошкина [6] было обнаружено, что на предсоревновательном этапе силовые и скоростно-силовые показатели борцов 17-18 лет не улучшились, а показатели общей работоспособности ухудшились, что объясняется автором основной направленностью нагрузок на развитие специальной выносливости, а эти показатели должны были повышаться в период подготовительного и специально-подготовительного этапов. В то же время, у исследуемых борцов после четырехнедельного цикла предсоревновательной подготовки улучшились показатели специальной выносливости.

В нашем исследовании в процессе нескольких этапов тестирования динамика изменений исследуемых показателей зависела от направленности нагрузок. Например, на различных этапах соревновательной подготовки показатели общей выносливости и скоростно-силовые показатели уступали показателям специальной работоспособности.

В учебно-тренировочной работе с юными борцами, в исследовании А. С. Цибилова [8] выявлено достоверное улучшение результатов в тестах: прыжок в длину с места, количество подтягиваний на перекладине и приседаний с партнером на плечах при уменьшении времени выполнения 8-ми бросков борцовского манекена. В последующих наблюдениях уже на этапе соревновательной подготовки отмечается улучшение показателей соревновательной деятельности: увеличение количества реальных атак ( $P < 0,001$ ) и уменьшение интервала атаки ( $P < 0,01$ ), т.е. улучшение показателей активности. Улучшаются и показатели результативности: количество оцененных атак ( $P < 0,001$ ) и выигранных баллов, а также эффективность атаки ( $P < 0,001$ ).

#### **Выводы:**

1. На различных этапах многолетнего цикла подготовки борцов, как и этапах годового цикла, пригодность используемых показателей и тестов меняется. Например, на подготовительном и специально-подготовительном этапах более пригодны показатели развития (совершенствования) общих и специальных физических качеств или функций систем организма, а на этапах соревновательной подготовки – показатели специальной работоспособности и технико-тактической подготовленности.

2. Полученные в наших исследованиях достоверные изменения динамики показателей общей и специальной подготовленности по количеству бросков на время и времени выполнения общеподготовительных и специальных упражнений зависят от направленности нагрузок на различных этапах подготовки. Следовательно, их максимальные индивидуальные и модельные показатели могут существенно меняться на различных этапах подготовки.

#### Литература

1 Годик М. А. Состояние спортсмена и разновидности контроля. - В кн.: Спортивная метрология: учебник для институтов физ. культ. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - С. 161 - 172.

2 Коблев Я. К. Система многолетней подготовки спортсменов международного класса в борьбе дзюдо: автореф. ... докт. пед. наук. – М., ГЦОЛИФК, 1990.

3 Прошкин С. Н. Учебная программа по греко-римской и калмыцкой борьбе для студентов Калмыцкого госуниверситета / С. Н. Прошкин // Тезисы научно-практической конференции: Актуальные проблемы физического воспитания и спорта на современном этапе. – Элиста: РИО, КГУ, 1997. – С. 13 – 15.

4 Цибилов А. С. Совершенствование комплексного контроля подготовленности борцов вольного стиля на основе восточных методов функциональной диагностики: автореф. ... канд. пед. наук: 130004. – Улан-Удэ, 2011.

Түйін

**А.Т. Боқаев**

### **Дзюдода оқу-жаттығу жүктемелерін бақылау мен жоспарлау**

Мақсат – зерттелген топ арасынан ең қолайлы көрсеткіштер мен сынақтарды бөлу және дайындау кезеңдерінде дзюдошылардың даярлығын бақылау үшін тиімді қолдану жолдарын негіздеу. Әдістер: зерттеу тақырыбында ғылыми-әдістемелік әдебиеттерің талдау, математикалық статистиканың әдістері, тынымдағы ЖСЖ мен ҚҚ тіркеу, жалпы және арнайы дайындықты сынақтан өткізу. Негізгі нәтижелер: дзюдошылардың жаттығу дайындықтарын бағалауға қолайлы көрсеткіштер мен сынақтар анықталды, дзюдошылардың жаттығулық жүктемелерін жоспарлау және тиімді бақылау мен ұйымдастыруға ұсыныстар тағайындалды.

Summary

**A.T. Bokaev**

### **Control and planning of training loads in judo**

The purpose - to draw from the group analyzed in the study and performance tests most appropriate for judo and justify rational use them to monitor preparedness judo at various stages of preparation. Methods: analysis of scientific and methodological literature on the topic of research, methods of mathematical statistics, check the heart rate and blood pressure at rest , testing the general and special training. Main results: The tests and identify indicators suitable for assessing fitness judo, recommendations for the effective control and planning training loads judoka.

УДК: 796.853.23.015.2.4

**М. Ш. Турсынов**, магистрант  
Казахская академия спорта и туризма

## **ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЗЮДОИСТОВ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ**

**Аннотация.** Рассматриваются современные условия необходимости контроля и планирования нагрузок на различных этапах подготовки дзюдоиста к соревнованиям. Выделены информативные тесты и показатели общей и специальной подготовленности в спортивной борьбе. Отмечены факторы успешной тренировки к сдаче тестовых нормативов при различных этапах подготовки спортсменов.

**Ключевые слова:** планирование в дзюдо, контроль общей и специальной подготовленности, соревновательный период, эффективные показатели дзюдоиста.

**Актуальность** исследования связана с необходимостью планирования и контроля общей и специальной подготовленности дзюдоистов в годичном цикле подготовки и определению возможности использования для такого контроля тестовых нормативов, а также соответствию уровня требований тестовых нормативов возможностям тренирующихся спортсменов



**Цель исследования** - определить возможности борцов в подготовке к сдаче требований тестовых нормативов по общей и специальной подготовке.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, тестирование физической подготовленности, методы математической статистики.

**Результаты исследования.** По итогам исследования установлено, что спортсмены, уделявшие больше внимания подготовке к сдаче заданных тестовых нормативов, и, таким образом, затратившие большее количество времени на подготовку к этим нормативам, сдали нормативы лучше. Учитывались не только объем тренировочного времени, специально отведенного на подготовку к тестам, но и самостоятельные занятия спортсменов по подготовке к заданным нормативам (таблица 1). Наиболее успешно борцы сдавали тесты на количество подтягиваний в висе на перекладине и количество бросков борцовского манекена за 30 с, затем прыжок в длину с места, с переменным успехом они сдавали тесты: бег на 100 м и 3000 м.

Таблица 1 - Объем времени, затраченного на подготовку и итоги сдачи тестовых нормативов исследуемыми спортсменами

Итоговый результат в группе	Объем времени затраченный на подготовку в неделю	Занятое место	Сумма набранных баллов	Отметка о сдаче
№	мин	место	балл	-
1	270	1	19	Сдал
2	240	2	18	Сдал
3	200	3	17	Сдал
4	200	3	17	Сдал
5	180	4	16	Сдал
6	150	5	15	Сдал
7	150	6	14	Сдал
8	120	7	12	не сдал
9	90	8	10	не сдал
10	90	9	10	не сдал

#### **Выводы:**

1. По результатам исследования выявлено, что наиболее успешно борцы сдавали нормативы по скоростно-силовой подготовке и специальной выносливости, при этом спортсмены, уделявшие больше времени для подготовки к сдаче тестовых нормативов по общей и специальной подготовке, имели более высокие показатели при сдаче тестовых нормативов согласно установленным критериям подготовленности.

2. В отличие от рекомендаций, применять в подготовке спортсменов специально разработанные тестовые нормативы [1, 2, 3, 4], в нашем

исследовании установлено, что тестовые нормативы по общей и специальной подготовке, соответствуют необходимым критериям подготовленности спортсменов и пригодны для тестирования физической подготовленности дзюдоистов.

Литература

1 Матвеев С.Ф. Тренировка в дзюдо. – Киев: Здоровье, 1985. – 145 с.

Түйін

**М. Ш. Тұрсынов**

**Дайындық кезендерінде дзюдошылардың даярлығын жоспарлау мен бақылау.**

**Зерттеу мақсаты** – жалпы және арнайы дайындық сынақтарын тапсыруға палуандардың мүмкіндіктерін анықтау. **Зерттеу әдістері:** ғылыми-әдістемелік әдебиеттерін талдау, дене дайындығын сынақтан өткізу, математикалық статистиканың әдістері. **Негізгі нәтижелер:** негізгі жарыстарға дайындық кезендерінде дзюдошылардың жалпы және арнайы даярлықтарын бақылауға жарамды сынақтар бөлінді, сынақтарды тапсыруға спортшылардың табысты дайындалуына әсер беретін ықпалдар анықталды.

Summary

**M. S. Tursynov**

**Planning and control of judo training at various stages of preparation.**

**Purpose** - to identify opportunities judo preparing to take the test requirements of standards for general and special training fighters. **Methods:** analysis of scientific and methodological literature, testing of physical fitness, methods of mathematical statistics. **Main results:** The informative control tests of general and special training of judo at various stages of preparation for the main event, the factors affecting the successful preparation of the athletes to pass test standards.

УДК: 796.015.15.093.111-053.2

**О. Е. Бектурганов**, доктор педагогических наук, профессор  
Казахская академия спорта и туризма

**СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В УЧЕТЕ ВОЗРАСТНЫХ  
ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО  
ПРОЦЕССА**

**Аннотация.** Представлены результаты исследования знаний студентов в свете новых требований к детско-юношескому спорту с учетом возрастных особенностей развития детей школьного возраста. Обоснованы основные тенденции в изменении основ организации детско-юношеского спорта. Представлены предложения по решению обоснованных в работе проблем детско-юношеского спорта.

**Ключевые слова:** детско-юношеский спорт, возрастные особенности, тренировочный процесс, базовая подготовка, допуск к соревнованиям.

**Актуальность.** Изменение научно-методических основ организации детско-юношеского спорта в свете работ Л. П. Матвеева [1], В. Г. Никитушкина [2], В. И. Ильинича [3], учебников по видам спорта, включая учебники по видам спортивной борьбы [4] и др., требует изучения и обоснования новых требований к организации работы ДЮСШ (работы с детьми в спортивных секциях) и соответственно подготовки специалистов по видам спорта.

**Цель исследования** – определить основные противоречия в методике организации тренировочного процесса юных спортсменов с возрастными особенностями физического развития и обосновать возможности их преодоления.

**Методы исследования:** анализ научно-теоретической и научно-методической литературы по теме исследования, анкетирование, проверка знаний специалистов и студентов по данному вопросу, методы математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** По возрастным особенностям организации учебно-тренировочного процесса с детьми школьного возраста в нашем исследовании была разработана инновационная интерактивная технология проведения лекционных занятий с использованием тестовых заданий. По результатам анализа ответов на вопросы тестовых заданий можно составить определенное представление о мнении обучаемых в КазАСТ студентов по актуальным проблемам детско-юношеского спорта.

Так, например, на вопрос о том, какие процессы преобладают в физическом развитии современных детей: процессы акселерации или ухудшения функциональных возможностей организма, только 10% процентов опрошенных выбирают второй ответ верным, тогда как большинство считает, что преобладают процессы акселерации. На самом деле, хотя темпы прироста весоростовых показателей сравнимы с показателями, полученными в 60-70 годах 20 века, где наблюдались наиболее бурные процессы акселерации, в настоящее время их уже следует считать нормой развития, так как дальнейшего прироста весоростовых показателей в таком проявлении, как в те годы, нет; тогда как под влиянием гиподинамии, как отмечает В.И. Дубровский [5], «особенно опасной в детском возрасте», наблюдаются значительные отставания в развитии систем жизнеобеспечения, функциональных возможностей организма, включая обмен веществ и кровообращение, сердечно-сосудистую и дыхательную систему, опорно-двигательный аппарат и др.

В этих условиях не только физическая культура, но и массовый спорт должны быть более активно включены в решение проблем организации занятий по повышению двигательной активности детей. Так, по мнению специалистов, современные условия жизнедеятельности детей в быту и школе при огромном дефиците двигательной активности требуют значительного расширения объема времени, затрачиваемого на занятия физическими упражнениями от 7-8 часов в неделю до 12 [3 и др.].

На вопросы о массовом спорте значительная часть отвечающих выбирают ответы, что это занятия спортом без состязаний для укрепления здоровья и физической подготовки (33,3%) и что различие между массовым спортом (МС) и спортом высших достижений (СВД) заключается в направленности нагрузок на укрепление здоровья либо достижение спортивных результатов (40%). Варианты ответов, что массовый спорт – это занятия спортом до перехода в СВД – выбрали 33,3% и что различие между МС и СВД заключается в уровне спортивных достижений и количестве занимающихся – выбрали 20%. Остальные выбрали варианты – оба ответа верны.

По результатам анкетирования, которое проводилось весной 2013 года среди студентов, магистрантов и ППС КазАСТ, а также на курсах повышения квалификации тренеров-преподавателей РК по видам спорта, установлено: до 70,7% респондентов считают, что различий между массовым спортом и спортом нет, выбирая ответ – это одно и то же. При этом до 70% респондентов выбирают представленный в анкете ответ, что отсутствие массового спорта может повлиять на уровень спортивных достижений в видах спорта, а 40,5% респондентов вместо перечня массовых видов спорта указывают, что все виды спорта без исключения могут быть массовыми.

В Законе РК «О Физической культуре и спорте» с поправками на 2013 год (гл.1, ст.1, пункт 4) дано определение, что **массовый спорт** – часть физической культуры, представляющая собой **массовое спортивное движение**, способствующее развитию физической культуры среди населения в целях привлечения к занятиям физическими упражнениями и выявления талантливых

спортсменов в различных видах спорта; а в пункте 19), что **спорт высших достижений** – область спорта, обеспечивающая достижение высоких спортивных результатов, установление рекордов. При этом в том же законе (ст.2., п.1) провозглашается принцип равенства и общедоступности занятий физической культурой и спортом для всех граждан.

Различие мнений в подходах к определению массового спорта в научно-теоретической и научно-методической литературе, а также в представлении специалистов по физической культуре и спорту и неспециалистов в основном было отражено в тестовых вопросах и представлено в анкете.

По нашему мнению, изначально выражение «массовый спорт» появилось как определение того, что спортом занимаются в масштабах страны огромное число людей, основную массу которых составляют дети, подростки и юноши, занимающиеся спортом в ДЮСШ. Поэтому в представлении тренеров-преподавателей по видам спорта различий между массовым спортом и спортом нет, а словосочетание массовый спорт лишь отражает массовость спорта, то есть занимающихся спортом детей и взрослых, которые еще не достигли возраста СВД или не попали в СВД. При этом, если одни продолжают заниматься спортом ради высоких достижений и улучшения спортивных результатов, то другие занимаются, чтобы повысить свои профессиональные компетенции или подготовиться к ним, в том числе и в качестве специалиста по физической культуре и спорту, туризму, альпинизму, либо военного, полицейского или др. Мотивация таких занятий – улучшить состояние здоровья и физическую подготовленность - в конечном итоге также относится ко второму варианту (к улучшению профессиональных компетенций), включая качество жизни, выполнение социальных и биологических функций.

Желание представить массовый спорт как спорт, в котором нет состязаний, противоречит методологии организации занятий, применяемой не только в спорте, но и физической культуре. Это зрелые, умудренные житейским и творческим опытом взрослые или пожилые люди могут повышать свои показатели двигательной активности за счет монотонных упражнений и индивидуальных занятий. Работа с детьми требует другого подхода.

На вопросы тестовых заданий по особенностям младших школьников при организации занятий только 20% опрошенных выбрали варианты правильных ответов: преобладание процессов возбуждения над процессами торможения, быструю утомляемость при выполнении монотонных нагрузок и способность к быстрому восстановлению. При организации занятий с детьми следует учитывать: их высокую подвижность, неспособность сосредоточиться на длительном выполнении монотонных упражнений, желание играть; а все игры держатся на элементах состязательности и даже при выполнении упражнений основной фактор мотивации для них – кто выполнит лучше или сделает больше, прыгнет дальше или выше и т.п.

Под влиянием применяемой технологии интерактивности при проведении лекции показатели в выборе правильных ответов достоверно улучшились

( $P < 0,001$ ). Другие актуальные проблемы по организации детско-юношеского спорта в Казахстане будут рассмотрены в следующих публикациях.

#### **Выводы:**

1. По нашему мнению, выход из создавшейся ситуации находится в увеличении возможностей для занятий спортом большего количества детей и молодежи, вплоть до полного охвата всего контингента детей школьного возраста, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом, т.е. в увеличении массовости занятий спортом. В этом случае ряд проблем решается за счет преодоления искусственно созданной пропасти между массовым спортом и физической культурой в школе, вплоть до организации секций непосредственно в школе, что допускается в новых программах по регламентации работы ДЮСШ на этапах «начальной подготовки».

2. Тренировочный процесс групп «начальной подготовки» и «учебно-тренировочной», в соответствии с новыми тенденциями, необходимо организовать так, чтобы направленность и объем физических нагрузок поддавались дозировке и строгому контролю, не допуская преждевременного завышения их вопреки возрастным и индивидуальным особенностям физического развития детей.

3. При допуске к соревнованиям и комплектовании групп необходимо учитывать биологический возраст занимающихся и уровень их психофизической и специальной подготовленности к состязаниям, не допуская преждевременного участия в них не «дозревших» по возрасту и подготовленности.

#### Литература

1 Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – СПб.: Изд. «Лань», 2005. – 381 с.

5 Никитушкин В. Г. Современная подготовка юных спортсменов: методическое пособие. - М., ИКА, 1988. — 112 с.

6 Ильинича В. И.. Физическая культура студента: учебник М.: Гардарики. - 2000. - 448 с.

7 Шулика Ю. А. и др. Дзюдо. Система и борьба: учебник /– Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 800 с.

8 Дубровский В. И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов. – М.: ВЛАДОС, 1998. – 480 с.

#### Түйін

#### **Ө. Е. Бектұрғанов**

**Жаттығу үдерісін ұйымдастыруға балалардың жастарына байланысты өзгешеліктерін ескеруіндегі кәзіргі беталыстар.**

**Мақсат** – жас спортшылардың жаттығу үдерісін ұйымдастыру әдістемесі мен жастарына байланысты дене даму өзгешеліктердің арасында негізгі қайшылықтарды анықтау және оларды меңгеру мүкіндіктерін негіздеу. **Әдістер:** зерттеу тақырыбында ғылыми-теориялық және ғылыми-әдістемелік әдебиеттерің талдау, сұрақтамалық сұрастыру, мамандар мен студенттердің білімдерін тексеру, математикалық статистиканың әдістері. **Негізгі нәтижелер:** бала-жасөспірім спортын ұйымдастыру бағдарламасына мектеп жастағы балалардың жастарына байланысты даму өзгешеліктерін ескеру және жас спортшылардың жайлық дайындаудағы жаңа талаптарына байланысты өзгерістер еңгізудің қажеттілігі

негізделген, бұл мақалада талқылаған білімдер бойынша бақылау нәтижелері мен интерактивті технологиялар қолдану арқылы ол білімдерді жақсарту нәтижелері көрсетілген.

Summary

**O. E. Bekturganov**

**Current trends in age-appropriate children in the training process.**

**Purpose** - to identify the main contradictions in how to organize training process of young athletes with physical disabilities age and justify the possibility of overcoming them. **Methods:** analysis of scientific-theoretical and methodological literature on the topic of research, questioning, examination of knowledge professionals and students on the subject, methods of mathematical statistics. **Main results:** the necessity of changes in the organization's program of youth sport age-appropriate development of school-age children and new requirements for the basic training of young athletes, shows the results of the knowledge of students in this area and improve the results of this knowledge with the use of interactive learning technologies.

УДК373.037.02

**L. Orekhov<sup>1</sup>, Y. Karavayeva<sup>2</sup>, R. Sautov<sup>3</sup>**

Kazakh academy of sports and tourism<sup>1</sup>,

Kazakh economic university named after T.Ryskulov<sup>2</sup>

Zhetysu state university named after I. Zhansugurov<sup>3</sup>

## **OVERCOMING THE DIFFICULTIES OF INTEGRATION OF THE POST-SOVIET COUNTRIES IN BOLOGNA PROCESS**

**Abstract.** In the article are discussed measures of the overcoming difficulties of integration Post-Soviet countries in Bologna Process by means of increasing attention to modern methodology of scientific researches, editions of the textbooks conforming to the international standards and holding seminars.

**Keywords:** integration, Bologna Process, methodology, validity, science, education, experiment.

**Introduction.** The beginning to Bologna Process was put in 1999 when the Bologna declaration was signed by representatives of 29 countries. Now Bologna Process includes 47 countries which ratified this cultural convention.

One of main objectives of Bologna Process is assistance of liability of participants of educational activity by a way of overcoming of obstacles to effective implementation of free movement. For realization of such purpose it is necessary, that the levels of the higher education should be similar, and given-out scientific degrees will be more transparent and easily comparable. It, in turn, is connected with introduction in higher education institutions the system of reoffsets of the credits [1, etc.]. Mobility is necessary for improving the process of training. Strategy of mobility of the European Space of the Higher Education (ESHE) was accepted on the Bucharest communiqué.

Russia was connected to Bologna Process in 2003, Kazakhstan – in 2010 in Budapest. Kazakhstan – is the first central Asian state accepted by the full member of the European educational space.

However for achievement of the objectives of Bologna Process in the Post-Soviet countries it is necessary to overcome number of the difficulties caused by distinctions of education systems of these countries from the content of formation of the developed countries (Harward, Cambridge and other universities). In this regard, the following research tasks were set for the real work:

- to reveal distinctions between these education systems;
- to develop measures for overcoming the difficulties of integrating the Post-Soviet countries in Bologna Process.

**Research methods:** the analysis of scientific works and manuals on methodology of researches which are used for training of undergraduates and doctoral candidates in the different countries.

**Results of research and their discussion.** Education systems and sciences of the former Soviet republics work by the rules and criteria which were established in the former Soviet Union in the period of "Zhelezny zaneves" (the 30-40th years of the XX century) and work with minor changes, so far. It was the period of domination of communist party, country isolation from the outside world, the period of fight against genetics, cybernetics, "cosmopolitanism", mass repressions for belief.

During this period there are scientific works of professor of the Edinburgh university R.A. Fischer [11, 12, etc.] who cardinally changed approach of educational system, having developed methods of the multidimensional statistical analysis and mathematical planning of experiments.

Until R. Fischer at researchers was dominated one-factorial experiment. The mathematician V.V. Nalimov – who was the first estimated the value of R. Fischer work, and within more than 200 years the experimenters inspired that only the methodology of one-factorial experiment is correct. It was supposed, that the researcher could stabilize all independent variable (factors) of the system with any degree of accuracy. Then serially varying some of them, he established its interesting dependences. Only at the beginning of the XX century the mathematical statistics began to take the first steps on studying of the badly organized, diffusion systems" [5, p. 7].

Badly organized (diffusion) systems are the phenomena and processes which designate "difficult systems" inherent to human activity in the social sphere, for example, to pedagogical or training process. In such processes it is necessary to consider the influence of several independent variable (factors) to receive the necessary result. One-factorial experiment doesn't give such opportunity. According to mathematicians, such experiment "... not only doesn't give the chance to learn communication between causal factors, but also can lead to the wrong conclusions" [4, p. 176].

Under the influence of R. Fischer's works [1921-1945], his followers and researchers began to use two-factorial and multiple-factor models of experiments and the multidimensional statistical analysis that allowed to achieve a great success in



different types of human activity (economy, technology, development of drugs and others).

"Zhelezny zaneves" of an era of Stalinism began to isolate the population of the Soviet Union from the outside world (1924-1953) therefore ideas and R. Fischer's development were inaccessible to the Soviet researchers. They still use one-factorial experiment and the one-dimensional statistical analysis. Even when carrying out experiments with three and more groups apply t-criterion to determination of distinction between averages [8,10, etc.] In such experiments it is recommended to use the dispersive analysis and a method of multiple comparisons [2, p. 305; 6, p. 131].

The same one-factorial planning and realization of pilot studies is carried out in Ukraine and in Kazakhstan. Exception are the works performed under the scientific guide of L. I. Orekhov in which researchers adhere to methodology of the international standards.

The analysis of textbooks and manuals on methodology of scientific researches and applied statistics testifies that in the Post-Soviet countries isn't published any work conforming to modern requirements (table 1).

#### **Conclusions:**

- the main difficulty of education systems and science of the Post-Soviet countries is that researchers are guided by outdated methodology of scientific researches and the concept of one-factorial experiment which is insufficiently effective when studying difficult processes (technologies, the social sphere, education and sports activity);

- such lag is caused by "Zhelezny zanaves" of an era of Stalinism when scientists isolated from the outside world, including culture, science and education;

- in science and education it was expressed in scientific works, including the theses prepared on outdated methodology, and also the edition of the textbooks which aren't conforming to modern requirements;

- on a problem of methodology of scientific researches authors of the real work (L.I. Orekhov, Y.L. Karavayeva) repeatedly published critical remarks, but they weren't in due time noticed and remained unaddressed [3, 6, 7, etc.].

#### **Practical recommendations**

1. It is necessary to publish the textbooks conforming to modern requirements.
2. To increase the volume of class periods of master's degree, PhD and postgraduate study by studying of modern methodology of scientific researches.
3. To raise requirements to the scientific supervisors of the researchers
4. To increase the volume of occupations for studying an applied statics.
5. Regularly hold seminars on methodology of scientific researches and applied statistics.

#### Literature

1 Site <http://bologna/mgimo.ru>

2 Glass J., Stanley J. Statistical methods in pedagogics and psychology. – M: Progress, 1976.

Table 1 - Mistakes in scientific works and textbooks of the Russian authors

The author, the editor	Scientific work, the textbook	Mistake of the author	Correct description conforming to modern standards
Gershunsky B.S.	Education for XXI century: The monograph	Refuse in using the mathematical methods in pedagogics (page 341)	Work of the mathematician Fischer R. allow to solve practical problems of pedagogics [2, 6, 11, 12]
Zatsiorsky V.M.	Sports metrology: the textbook, 1982	Standard deviation call an average square deviation; in selection it designate a symbol of the general parameter ( $\sigma$ ); mistake in an example of determination of distinction of dispersions (page 50); the incorrect description of the dispersive analysis (page 53-62)	Standard deviation of selection designate a symbol S (Standard) or (SD – Standard deflection); in the dispersive analysis to describe methods of multiple comparisons for determination of distinction between averages [2, page 345]
Kharlamov I.F.	Pedagogy, manual 3 <sup>rd</sup> edition, 1997	Determination of percent of the pupils who have successfully performed a task (page 38)	Use of t-criterion for determination of distinction between two averages [2, page 265]
Nachinskaya S.V.	Sports metrology, manual, 2005	Normal law of distribution (page 48); statistical estimates calls parameters (page 21); a variation row – mathematical system (page 23)	Law of normal distribution [2, page 93]; parameters and their estimates [2, page 217]; estimates are values the statistics on selection [2, page 217]
Korenberg V. B.	Sports metrology: manual, 2008	There isn't description of the two-factorial dispersive analysis	State the dispersive analysis in detail [2, c.359]
Borytko N.M., Molozhavenko L.V., Solovtsova I.A.	Methodology and methods of psychological-pedagogical researches. – 2nd prod. 2009	Outdate description of experiments without adequate statistical processing (page 159)	State modern methods of planning, carrying out and statistical processing of experiments [2, 6, etc.]
In all manuals there is no concept of an external and internal validity of experiments			Add manuals with concepts of a validity of experiments [6, page 109]

3 Karavayeva Y.L. Orekhov L.I. The condition of occurrences of Kazakhstan to world space // Theory and practical study of physical culture – 2011. №3. – p. 59-63.

4 Kendall J., Styuart A. Multidimensional statistical analysis and temporary ranks. – M: Science. 1971

5 Nalimov V.V. The theory of experiment . M.: Science. 1971.

6 Orekhov L.I., Karavayev Y.L., Asmolova L.A. The international standards of planning experiments and statistical processing in pedagogics, psychology and physical culture: manual – Alma-Ata, 2009.

7 Orekhov L.I., Karavayev Y.L. About a validity of experimental studies // Theory and practical study of physical culture – 2006. – №7. – Page 59-63.

8 Petrova T.G., Chelyshkov T.V. Chasanoff N.N. Features of the neurophysiologic status and aerobic opportunities of athletes with various orientation of training process // Theory and practical study of physical culture – 2013. – №8. Page 17-26.

9 Platonov V.N. Modern system of preparation in the Olympic sports. General theory and its practical appendices: textbook. – Kiev: Olympic literature, 2004.

10 Shakhanova A.V. Kuzmin A.A. Influence of sports physical activities on a functional state and regulatory and adaptive opportunities of training process // Theory and practical study of physical culture – 2013 . – №8. – Page 22-26.

11 Fischer R.A. Design of Experiments. Edinburgh. Oliver and Boyd, 1935.

12 Fischer R.A. Statistical methods and Scientific Inference. Oliver and Boyd. 1959. – 178 pp.

Түйін

**Жоғары білікті футболшылардың жарыстық қызметінің тиімділігін арттыруды ғылыми негіздеу**

**Л. И. Орехов, Е. Л. Караева, Р. Т. Саутов**

Жұмыс мақсаты – жоғары білікті футболшылардың спорттық жетістіктерін арттырудың әдіснамасын әзірлеу.

Зерттеу әдістері: ғылыми әдебиетті талдау, үлгілеу, бақылау, физиологиялық негіздеме.

Сыналушы кісіқұрамдары: жоғары білікті футболшылар.

Қазақстан ұлттық командаларының халықаралық жарыстардағы өнер көрсетулерін талдау негізінде жоғары білікті футболшылардың спорттық жетістіктерін тиімді арттырудың әдіснамасы әзірленді.

Резюме

**Научное обоснование повышения эффективности соревновательной деятельности футболистов высшей квалификации**

**Л. И. Орехов, Е. Л. Караева, Р. Т. Саутов**

Цель работы – разработать методологию повышения спортивных достижений футболистов высшей квалификации.

Методы исследования: анализ научной литературы, моделирования, наблюдения, физиологического обоснования.

Разработана методология повышения эффективности соревновательной деятельности высококвалифицированных футболистов. на основе анализа выступлений национальных команды Казахстана в международных матчах.

УДК : 378.016.02: 796.83.054 (574)

**Х. А. Бараев**, профессор КазАСТ, ЗТРК, судья АИБА;

**Д. Т. Садуақасов, А. Е. Ибрагимов, К. М. Карменов;**

Казахская академия спорта и туризма

## **ТЕХНОЛОГИЯ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БОКСЕРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

**Аннотация.** В статье представлены результаты обоснования технологии индивидуализации тренировочного процесса боксеров высокой квалификации. Показано содержание и последовательность подбора тренировочных средств

для развития технико-тактической, специальной физической и интеллектуально-психологической подготовки боксеров с учетом их индивидуального стиля ведения поединка. Сущность технологии состоит в следующем: мы определили профиль индивидуального стиля каждого спортсмена и выделили комплекс типичных для него ударных действий и боевых дистанций.

**Ключевые слова:** индивидуализация тренировочного процесса, технология, спортивная подготовленность боксера.

**Введение.** Важность индивидуализации тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации подтверждена широким комплексом научных исследований. Вместе с тем развитию данного направления в теории и методике бокса препятствует наличие определенных противоречий. Прежде всего, имеется несоответствие между методологией и технологией индивидуализации средств тренировочного процесса: концептуальные ориентиры индивидуального подхода не всегда подкреплены методико-технологическим обоснованием. Так же следует отметить, что научное доказательство эффективности направлений индивидуализации тренировочного процесса, согласно требованиям достоверности исследований, нередко основывается на обобщении групповых показателей, которые позволяют сформулировать закономерности индивидуализации тренировки. Однако следует отметить, что и внутри определенных типологических групп, между спортсменами существуют редкие отличия, которые как бы добавляют «уникальность» к типологической индивидуальности и элиминирование данных особенностей может снижать возможности развития индивидуального результата спортсмена. Поэтому технология индивидуализации тренировочного процесса боксеров должна предполагать доскональный глубокий учет различных особенностей занимающихся.

**Цель работы.** Выявить эффективные средства индивидуализации тренировочного процесса у боксеров высокой квалификации. Специальные упражнения выполнялись с ручными отягощениями, вес которых снижал силу наносимых типичных ударов на 30<sup>^</sup>50%, в зависимости от типа НС. Подбор веса отягощения проходил индивидуально. Так, например, если относительная сила прямого удара левой составляла 10 кг, то для лиц со слабой нервной системой подбиралось отягощение снижающее максимальное проявление силы до 7 кг, а для лиц с сильной - до 5 кг. При развитии скорост-но-силовых способностей подбиралось отягощение, которое снижает проявление специального физического качества на 15<sup>^</sup>25% (в соответствии с типом нервной системы), аналогичные отягощения применялись при развитии скоростно-силовой выносливости (тоннаж за 10-15 с).

В ранее проведенном констатирующем исследовании, результаты которого изложены в публикациях [1, 2] нами были обоснованы определенные выводы, которые послужат основанием для разработки технологии индивидуализации

тренировочного процесса боксеров высокой квалификации. Приведем в тезисной форме наиболее значимые из них:

1. Между показателями технической подготовленности боксеров, характеризующихся различными индивидуально-типологическими стилями ведения боксерского поединка нет частых достоверных отличий. Различия наблюдаются в линейке крайних позиций. Например, по показателю «количество ударов передней рукой за бой» распределение групп боксеров разных стилей имеет следующую позицию: наибольшее количество характерно для нокаутеров, далее идут универсалы, игровики, темповики и завершают ряд силовики. При этом достоверные различия наблюдаются лишь в сравниваемой паре «нокаутеры-силовики». По показателю «количество одиночных ударов» было выявлено несколько иное распределение групп боксеров: игровики, нокаутеры, универсалы, силовики, темповики, однако достоверные различия наблюдались лишь между игровиками и темповиками. Примерно аналогичная картина достоверной разницы по крайним позициям была получена и по таким показателям как «количество ударов за бой», «серийные удары», «прямые удары», «удары снизу», «защита руками», «защита передвижением», «время нахождения на определенной дистанции (ближняя, средняя, дальняя)»; а по показателям «защита туловищем», «количество боковых ударов» выявлена статистическая однородность. Полученные результаты позволяют говорить, что между стилевыми проявлениями ведения боксерами боевых поединков нет четких границ.

2. Дистанционные характеристики боя и количественные параметры боевых и защитных действий мало связаны с показателями соревновательной эффективности, по всей вероятности данные показатели отражают специфику стиля, но не результативность боксерского поединка. Данный вывод сделан при анализе корреляционных зависимостей между техническими характеристиками индивидуального стиля и показателями эффективности боевых действий. То есть определенная форма стиля не является однозначным гарантом победы в поединке. Хотя в научно-методической литературе приводятся данные, согласно которым определенные стили в своей сущности имеют больше предпосылок для реализации победных действий, так как данные стили чаще встречаются среди победителей. Однако утверждение о том, что спортсмены с другой формой стиля не могут достичь победы, на наш взгляд, является неправомерным. Можно предположить, что количественные характеристики манеры ведения боя налагают определенные ограничения на вариации двигательных действий, что в итоге и отражается в доле количества спортсменов-призеров с определенным стилем. Однако это не говорит о том, что если боксер характеризуется «редким» среди победителей стилем, его победа полностью исключена. Принадлежность спортсмена к определенному стилю не является однозначным маркером прогноза его соревновательной эффективности.

3. Междууровневыми показателями специальной физической подготовленности боксеров различных индивидуально-типологических стилей,

так же нет однозначных четких различий (хотя случаев достоверных отличий по показателям СФП больше по сравнению с числом отличий технической подготовленности). Корреляционный анализ показал достоверные связи между коэффициентами эффективности боевых действий и развитием таких специальных физических качеств как сила, быстрота, скоростно-силовые качества и координация ударных движений. Таким образом, можно предположить, что соревновательная эффективность боксеров обусловлена не формальной стороной, а качественным содержанием - уровнем проявления специальных физических качеств.

4. По параметрам интеллектуально-психологической подготовленности (свойства внимания, тактическое мышление, чувство времени) выявлены значимые корреляционные зависимости с коэффициентами эффективности боевых и защитных действий. Таким образом, уровень развития данного вида спортивной подготовленности важен для спортсменов с любым стилем ведения боксерского поединка.

**Задачи исследования.** Анализ научно-методической литературы. Выявить индивидуализацию тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации широким комплексом научных исследований. Определить индивидуальный стиль каждого спортсмена и выделить комплекс ударных действий.

**Методика и организация исследования.** Для практической проверки концепции индивидуализации тренировочного процесса боксеров был проведен педагогический эксперимент, в котором приняло участие 34 спортсмена квалификационного уровня «I взрослый разряд», «кандидат в мастера спорта», «мастер спорта». В контрольную группу вошло 16 человек, в экспериментальную группу - 18. В качестве ведущего показателя эффективности средств индивидуализации тренировочного процесса боксеров были взяты коэффициенты эффективности атакующих и защитных действий. Изначально средний уровень коэффициентов эффективности атакующих действий спортсменов контрольной группы составил 0,25, при  $s=0,03$ ; в экспериментальной группе - 0,26, при  $s=0,05$  ( $P>0,05$ ); коэффициент эффективности защиты среди участников контрольной группы - 0,6, при  $s=0,08$ , экспериментальной группы - 0,61,  $s=0,07$  ( $P >0,05$ ).

Далее в экспериментальной группе мы определили профиль индивидуального стиля каждого спортсмена и выделили комплекс типичных для него ударных действий и боевых дистанций. Затем в соответствии с типом нервной системы определили величину отягощений для развития специальных физических качеств. Включение в тренировочный процесс упражнений с отягощением проводилось в соответствии с направленностью учебно-тренировочного занятия: на тренировках силовой направленности спортсмен отрабатывал комплекс типичных ударных действий с отягощением, снижающим максимальное проявление силы в прямых, боковых и ударах снизу на 30^50% (в зависимости от типа нервной системы), на тренировках скоростно-силового характера - величина отягощений снижалась. Длительность

выполнения специальных упреждений варьировалась от 15 до 30 минут. При этом особое внимание уделялось сохранению правильной техники выполнения ударных действий.

Упражнения для развития психических процессов использовались в середине и в конце каждого тренировочного процесса; так же перед выполнением комплекса специальных упражнений применялись элементы идеомоторной тренировки (спортсмены мысленно воспроизводили типичные для них удары) в заключительной части тренировки использовались элементы аутотренинга, направленные на снятие излишнего психического напряжения.

Длительность тренировочного процесса с использованием экспериментальной методики составила 6 месяцев. После проведения эксперимента было проведено повторное тестирование спортсменов. В результате были получены следующие данные. Наблюдается значительный прирост в показателях специальных силовых качеств, скоростно-силовых и скоростно-силовой выносливости. По параметрам быстроты наметилась тенденция к улучшению, но она не подтвердилась достоверно при статистической обработке результатов. Так же выявлена тенденция снижения пульсовых показателей и достоверное увеличение доли вариантов правильно применяемых, что позволяет говорить о сохранении широты вариативности ударных действий спортсменов в условиях учебных и соревновательных спаррингов. В контрольной группе боксеров изменение диагностируемых показателей имеет менее выраженный характер. При сравнении итоговых показателей эффективности методики индивидуализации тренировочного процесса боксеров высокой квалификации - коэффициенты эффективности боевых действий, в экспериментальной группе выявлено значимое увеличение КЭА (в среднем рост показателя составил 0,03 ( $P < 0,05$ )).

**Результаты исследования.** Проведенного констатирующего исследования позволили выработать теоретическое обоснование концепции методики индивидуализации тренировочного процесса боксеров высокой квалификации. В профиле каждого стиля наблюдаются специфические пропорции применения ударных и защитных действий, своеобразное использование определенных боевых дистанций. Однако форма стиля, характеризующая техническую особенность боевых комбинаций боксера, достоверно не связана с эффективностью боевых действий, результативность атаки и защиты взаимосвязана с развитием специальных физических качеств и выраженностью психических процессов, обуславливающих интеллектуально-психологическую подготовленность спортсменов.

Основопологающим аспектом индивидуализации тренировочного процесса боксеров является построение индивидуального профиля технических действий спортсмена. То есть на основе наблюдения необходимо установить, какие именно ударные действия являются наиболее используемыми в тактике спортивного поединка, с какой дистанции осуществляются атакующие действия.

После выявления типичных двигательных предпочтений, обуславливающих индивидуальный стиль боксера, следует перейти к подбору средств развития специальных физических качеств. Совершенствование физических качеств должно проводиться как путем использования общих, так и специальных физических упражнений. В качестве специальных физических упражнений мы предлагаем выполнение типичных боевых действий боксеров с использованием ручных отягощений в виде манжет разного веса. При подборе отягощений необходимо учитывать тип нервной системы, так как он во многом определяет режим физической работы, направленный на развитие определенных физических способностей. В научно-методической литературе приводятся сведения о том, что тип нервной системы предопределяет развитие определенного стиля ведения боксерского поединка. Так, например, сильный тип нервной системы является своеобразным базисом для формирования силовой или темповой манеры ведения боксерского поединка, слабый тип - для игрового стиля. Однако в спортивной практике есть случаи несоответствия сформированной манеры ведения боя типу нервной системы. Причины могут быть различны, это и личный спортивный опыт и методика используемая тренером, и антропометрические данные и пр. В этой связи, при подборе физической нагрузки и режима работы следует ориентироваться не на индивидуальный стиль, а на результаты теппинг-теста, которые позволяют точно диагностировать тип нервной системы.

Для развития скоростных качеств выполнение типичных ударов осуществлялось с использованием резиновых эластичных бинтов, натяжение которых создавало определенное препятствие при совершении скоростных ударов. Выполнение скоростных ударных действий в данных условиях позволяет преодолевать «стереотип барьера скорости».

Индивидуализация средств интеллектуально-психологической подготовки определялась изначальным уровнем развития психических процессов, таких как внимание, тактическое мышление, чувство времени, дистанции.

**Выводы.** В исследовании выявлено что каждому стилю ведения боя соответствуют индивидуальные особенности нервной системы, то есть атакующему стилю – инертный тип нервной системы, а контратакующему – подвижный. Эффективность применения индивидуальных средств психологической подготовки являлась динамика уровневых показателей развиваемых психических процессов, а так же показатели пульсометрии перед началом боксерского поединка. Оправданность использования показателей пульсометрии определена тем, что позволяет понять насколько сильно спортсмен воспримет предстоящий поединок как стрессовую ситуацию. Дело в том, что в ситуации стресса может происходить сужение двигательного поведения, проявляется своеобразный феномен заикливания спортсмена на выполнении определенных неадекватных спарринговых действиях. Данное явление описано в трудах В.А. Таймазова [4, с. 244]. Характеризуя структуру индивидуального стиля боксера, исследователь выделил два блока элементов «жесткие» и «гибкие»: первые обеспечивают преимущественно устойчивость



индивидуальности, вторые - взаимодействие с внешним миром, отношение и взаимодействие с объектами окружающей среды. При этом жесткие элементы образуют своеобразное ядро индивидуальности - набор устойчивых поведенческих действий, обусловленных свойствами нервной системы. Гибкие элементы служат своего рода пристройкой к ядру и формируются стихийного или целенаправленно в процессе приспособления к меняющимся обстоятельствам внешней среды. Данные элементы обеспечивают широту вариативности индивидуального стиля. В высоко стрессовых ситуациях может произойти нивелирование «гибких» элементов, чем и объясняется свертывание стилевого репертуара боксера в ходе спарринга. Таким образом, через развитие интеллектуально-психологической подготовленности боксеров можно усовершенствовать техническую подготовленность спортсменов, путем повышения стрессоустойчивости и сохранения вариативности боевых действий в условиях боксерского поединка.

Таким образом, разработанная технология индивидуализации тренировочного процесса высококвалифицированных боксеров способствует усовершенствованию индивидуального стиля ведения поединка и обеспечивает эффективность атакующих действий.

#### Литература

1 Тищенко А. В. Параметры стилей ведения боксерских поединков и их взаимосвязь с показателями эффективности боевых действий / А.В. Тищенко // Омский научный вестник. - 2011. - № 4 (99). - С. 179-182.

2 Тищенко А. В. Количественные параметры ударных и защитных приемов боксеров различной индивидуальной манеры ведения боя их взаимосвязь с показателями эффективности боевых действий / А.В. Тищенко, Ю.В. Яцин // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы VI Международной научно-практической конференции, посвященной 80-летию УГАТУ / Уфимский государственный авиационный технический университет. - Уфа, 2012. - С. 201-204.

3 Сальников В. А. Индивидуальные различия в спортивной деятельности: монография / В.А. Сальников; Гос. автодорож. акад. - Омск: [б.и.], 2003.

4 Сиротин О. А. Некоторые проявления индивидуального стиля деятельности боксеров в связи с различиями по основным свойствам нервной системы / О. А. Сиротин, О. М. Ковель // Тез. докл. VIII Всес. Конф. По психологии спорта (Ереван, 21-25 сент. 1976 г.). - М., 1976. - С. 125-127.

5 Толочек В. А. Исследования индивидуального стиля деятельности / В.А. Толочек // Вопросы психологии.-1991. - №3. - С. 53-62.

#### Түйін

**Х. А. Бараев, Д. Т. Садуакасов, А. Е. Ибрагимов, К. М. Карменов**

#### **Жоғарғы дәрежедегі боксшылардың жаттығуын жекелендіру технологиясы**

Мақалада жоғары дәрежедегі боксшыларды жаттықтыру барысын жекелендіруді көрсету көрсетілген. Мұнда жаттығу құралдарын әдіс-тәсілдікті дамытуға, арнайы дайындыққа және боксшыны жекелей психологиялық дайындау, олардың жеке ақылдық-психологиялық дайындығының жолдары көрсетілген. Әдістемеліктің маңызы мұнда: біз әрбір боксшының жеке мүмкіншілігін анықтадық, соған байланысты негізгі ұрыс әдістерін, арақашықтықтарды белгіледік. Сосын нерв жүйесіне байланысты ауырлықтың мөлшерін анықтадық және оның арнайы күш қабілетін білдік.

Психологиялық және жалпы дайындықты әрбір жаттығу барысында жасадық.

Жаттығудың қорытынды бөлімінде артық көңіл-күйдік қиындықты жеңілдетуге аутоотрнинг бөліктерін қолдандық.

Summary

**H. Barayev, D. Saduakasov, A. Ibragimov, K. Karmenov**

**Technology of an individualization of training process of boxers of high qualification**

Justification results of training process technology individualization of high qualification boxers are presented in article. The contents and sequence of selection of training means for development of technical and tactical, special physical and intellectual and psychological preparation of boxers taking into account their individual style of maintaining a duel is shown. The essence of technology consists in the following: we defined a profile of individual style of each athlete and allocated a complex of shock actions typical for it and fighting distances.

УДК 373.3.016.02:796.322.4.012.114

**С. А. Солومеев**, доцент; **Н. Э. Кефер**, доцент, ЗМС ; **И. Л. Андреюшкин**, ЗТРК, МС РК; **Б. З. Зауренбеков**, ст. преподаватель;  
**В. Ф. Солумеева**, МСМК, доцент UIB;  
*Казахская Академия спорта туризма*

## **РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОК**

**Аннотация.** Данные методические рекомендации предназначены тренерам ДЮСШ по гандболу и посвящены узловым вопросам методики скоростно-силовой подготовки - нормированию тренировочных упражнений скоростно-силового характера и оценке скоростно-силовых способностей юных гандболисток 10-15 лет.

**Ключевые слова:** гандболистка, скоростно-силовые качества.

**Актуальность темы.** Большинство технических приемов в гандболе, как по форме движений, так и по характеру мышечных действий, можно отнести к группе скоростно- силовых упражнений. Высокое развитие скоростно- силовых качеств положительно влияет на все виды подготовленности гандболисток, на их способность к концентрации усилий в пространстве и во времени, скорость выполнения технических действий, отвечающих функциональным возможностям организма и опорно-двигательного аппарата.

**Цель исследования** - экспериментально обосновать методику комплексного развития скоростно – силовых качеств, основанную на учете возрастных особенностей юных гандболисток на этапах подготовки.

**Задачи исследования:**

1. Разработать методику для развития скоростно-силовых качеств юных гандболисток.

2. Разработать систему контрольных упражнений, рассчитанных в виде нормативов для оценки скоростно-силовых качеств юных гандболисток.

3. Экспериментально обосновать подбор средств скоростно-силовой подготовки юных гандболисток.

**Методы исследования:** педагогическое наблюдение, контрольно-педагогические испытания, методы математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.**

Анализируя развитие спортивных игр в Казахстане нельзя не согласиться с Верхошанским Ю. В., Игнатъевой В. Я., которые утверждают, что существует острая необходимость использования научно обоснованных современных методов управления процессом спортивной тренировки юных гандболисток. В ряде исследований рассматриваются различные аспекты методики воспитания скоростно-силовых качеств у юных спортсменов, раскрываются эффективные средства и методы воспитания скоростно-силовых качеств (Игнатъева В.Я.) на всех этапах многолетней подготовки. Вместе с тем можно отметить, что дифференцированному подходу в скоростно-силовой подготовке гандболисток, особенно 10 - 15 лет, не уделялось достаточно внимания. Нам представляется, что пристального внимания специалистов заслуживает скоростно-силовая подготовка на этапе углублённой специализации, как один из доминирующих факторов тренировочной деятельности.

Подбор средств скоростно - силовой подготовки юных гандболисток следует осуществлять по так называемому методу сопряженного воздействия, то есть так, чтобы концентрация мышечных усилий прежде всего происходила в специфических для гандбола условиях и была бы идентична характеру и режиму работы мышц при выполнении технических действий. Так, в упражнениях прыжкового характера в основном ставится задача увеличения высоты и длины прыжка, а также стартовой скорости и частоты движений ног. Направленность этих упражнений определяется задачей развития концентрации толчковых усилий, главным образом мышц стопы и голени, а также мышц, обеспечивающих быстрое сгибание и разгибание ног.

В особой зависимости от развития силы мышц плечевого пояса, рук и туловища находится выполнение бросковых упражнений, где решается задача силы броска и дальности передачи. С увеличением объема упражнений с повышенными отягощениями понижается степень необходимой для усвоения координации бросковых движений, так как увеличивается время режима работы основных групп мышц. А чрезмерное увлечение упражнениями с облегченными снарядами приводит к снижению развития силы мышц.

Для развития скоростно- силовых способностей юных гандболисток, наряду с методом сопряженного воздействия, подбор упражнений осуществляется также по методу направленных мышечных нагрузок, который содействует специфическому развитию мышечных групп применительно к упражнениям броскового и прыжкового характера.

В системе средств скоростно - силовой подготовки широкое распространение получили “ударные” упражнения прыжкового и броскового

характера. Суть этих упражнений состоит в том, что для проявления скоростно-силовых способностей используется кинетическая энергия падения тела или тренировочного снаряда ( бег прыжками, прыжок вверх после прыжка в глубину). Величина ударной нагрузки определяется весом груза и высотой его свободного падения. В связи с этим, скоростно-силовые упражнения могут иметь силовую и скоростную направленность. Все скоростно - силовые упражнения, которые используются в практике, могут быть разделены на упражнения с преодолением массы собственного тела и с внешними отягощениями ( гантели, набивные мячи, эластичные бинты и т.д.).

**Скоростно-силовые упражнения, где отягощением является собственная масса тела:**

1. Разновидности бега в максимальном темпе. Бег на месте у опоры, в сторону и спиной вперед, через препятствия.

2. Разновидности прыжков. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед в основной стойке и в полном приседе, прыжки через препятствия.

3. Разновидности упражнений для рук и туловища. В упоре лежа сгибание и разгибание рук, в упоре с последующим хлопком руками, лазание по гимнастической стенке, лежа на спине сгибание и разгибание туловища.

В гандболе широко используются упражнения с внешним отягощением, величина которых определяется с учетом возраста и индивидуальной подготовленности занимающихся.

**Скоростно-силовые упражнения с внешним отягощением:**

1. Упражнения с партнером - прыжки, приседания, ходьба и прыжки на руках в упоре лежа.

2. Упражнения с эластичными бинтами из различных исходных положений. О.С. - сидя, лежа лицом вперед, спиной, боком. Практически можно развивать все группы мышц - сгибатели и разгибатели пальцев, кисти, плеча, предплечья, бедра, голени, стопы и туловища.

3. Упражнения с гантелями массой 1,2,3 и 5 кг выполняются из различных исходных положений. О.С., сидя, лежа на спине и на животе, а также в сочетании с бегом и прыжками.

4. Упражнения с набивными мячами массой 1,2,3 и 5 кг выполняются из различных исходных положений. О.С., сидя, лежа на спине и на животе. В основном это передачи мяча в парах, тройках в сочетании с бегом и прыжками.

5. Упражнения с блинами массой 5,10,15 и 20 кг выполняются из различных исходных положений. О.С., сидя, лежа на спине и на животе, а также в сочетании с бегом и прыжками.

Упражнения с внешними отягощениями нужно выполнять с имитацией различных технических приемов защиты ( выход на игрока, блокирование бросков, подбор катящихся мячей и т.д.) и нападения ( передача мяча, финт и т.д.). Величина внешнего отягощения скоростно-силовых упражнений в основном не должна превышать 20-30% индивидуального максимума. ЧСС при выполнении скоростно-силовых упражнений должна достигать величины

168-180 уд/мин, или 28-30 ударов за 10 с ( верхняя граница), после чего дается отдых, который регламентируется временем достижения ЧСС 114-120 уд/мин, или 19-20 ударов за 10 с ( нижняя граница).

Дозировка нагрузки (таблица 1) в процессе развития скоростно-силовых способностей зависит от поставленной задачи, возраста, пола, состояния здоровья и степени физической подготовленности занимающихся. Учет этих особенностей определяет не только содержание упражнений, но и методику, посредством которой упражнения будут реализованы на тренировке. Так, для развития скоростно-силовых способностей упражнения необходимо выполнять только в максимальном темпе, а количество попыток определять индивидуально для каждого испытуемого в зависимости от снижения работоспособности (снижение темпа выполнения упражнений ниже 90% к предельному).

1. Прыжки вверх с доставанием максимальной и околопредельной высоты (90% от максимальной) на месте в темпе один прыжок в 2 с.
2. Прыжки на тумбочку и с тумбочки.
3. Передача гандбольного мяча в парах на месте.
4. Передача набивного мяча (1 кг) на месте.

В первом упражнении испытуемому необходимо выполнить две попытки для определения максимальной высоты прыжка вверх с места, затем рассчитать околопредельную высоту и отмерить заданную высоту. Во втором упражнении высота тумбочки должна быть равна максимальной высоте выпрыгивания, а в третьем и четвертом упражнениях расстояние подбирается в зависимости от возраста занимающихся.

Основное внимание нужно уделить развитию абсолютных сил сгибателей пальцев, кисти и подошвенного сгибателя стопы, разгибателей плеча; скоростно-силовым способностям сгибателей кисти, подошвенного сгибателя стопы, разгибателей плеча и бедра.

#### *НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ*

Тренер должен систематически осуществлять педагогический контроль за уровнем развития скоростно-силовых способностей юных гандболисток на протяжении всего обучения в ДЮСШ и не реже двух раз в учебном году. Чтобы измерения были более точными и полученные данные можно было бы сравнить между собой, рекомендуется применять следующие единые тесты:

1. Бег на 30 м с высокого старта.
2. Прыжок в длину с места.
3. Прыжок в длину после трех шагов.
4. Прыжок вверх с места (определяется по максимальной высоте доставания предмета).
5. Прыжок вверх после трех шагов (определяется по максимальной высоте доставания предмета).
6. Бросок гандбольного мяча с места одной рукой.

Таблица 1 – Определение норм нагрузок по возрастам

№	Количественная характеристика определяющих факторов	Упражнения		Методические указания
		Бросковые	Прыжковые	
<i>10-11 лет</i>				
1.	Количество серий в тренировке	3	3-6	Основное внимание нужно уделить развитию скоростно-силовых способностей разгибателей плеча и подошвенного сгибателя стопы.
2.	Длительность каждой серии, с	30	10	
3.	Количество повторений в одной серии	17-18	15	
4.	Расстояние между партнерами, м	2-3	-	
5.	Количество занятий в недельном цикле	2	3	
6.	Продолжительность отдыха между сериями, мин	1	1	
<i>12 лет</i>				
1.	Количество серий в тренировке	3	6	Основное внимание нужно уделить развитию скоростно-силовых способностей разгибателей плеча и подошвенного сгибателя стопы.
2.	Длительность каждой серии, с	30	12	
3.	Количество повторений в одной серии	19	17	
4.	Расстояние между партнерами, м	2-3	--	
5.	Количество занятий в недельном цикле	2	3	
6.	Продолжительность отдыха между сериями, мин	1,5	1,5	
<i>13-14 лет</i>				
1.	Количество серий в тренировке	6	6-9	Основное внимание нужно уделить развитию абсолютных сил сгибателей пальцев, кисти, разгибателей плеча и бедра; скоростно-силовым способностям сгибателей кисти, разгибателей плеча, бедра и подошвенного сгибателя стопы.
2.	Длительность каждой серии, с	35	13	
3.	Количество повторений в одной серии	23	18	
4.	Расстояние между партнерами, м	3-4	--	
5.	Количество занятий в недельном цикле	3	3	
6.	Продолжительность отдыха между сериями, мин	2,5	2,5	
<i>15 лет</i>				
1.	Количество серий в тренировке	9	9	Основное внимание нужно уделить развитию абсолютных сил сгибателей пальцев, кисти и подошвенного сгибателя стопы, разгибателей плеча; скоростно-силовым способностям сгибателей кисти, подошвенного сгибателя стопы, разгибателей плеча и бедра.
2.	Длительность каждой серии, с	30	12	
3.	Количество повторений в одной серии	20	16	
4.	Расстояние между партнерами, м	3-4	--	
5.	Количество занятий в недельном цикле	3	3	
6.	Продолжительность отдыха между сериями, мин	2	2	

7. Бросок набивного мяча (1кг) обеими руками из-за головы из исходного положения сидя на полу (проекция спины - линия старта), ноги врозь.

8. Абсолютная сила сгибателей пальцев (определяется динамометром).

В основу предлагаемых для практического использования нормативов положены материалы обследования скоростно-силовой подготовленности юных гандболисток г.Алматы, Алматинской области и ДЮСШ клуба «Иле» (таблицы 2 - 9).

Таблица 2 - Нормативы для оценки результатов в беге на 30 м, с

Возраст, Лет	Уровень развития скоростных и скоростно-силовых способностей				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
10	5,66 и выше	5,65-5,51	5,50-5,30	5,29-5,17	5,16 и ниже
11	5,63	5,62-5,48	5,47-5,27	5,26-5,15	5,14
12	5,57	5,56-5,47	5,46-5,21	5,20-5,12	5,11
13	5,42	5,41-5,27	5,26-4,97	4,96-4,82	4,81
14	5,30	5,29-5,17	5,16-4,91	4,90-4,78	4,77
15	5,29	5,28-5,11	5,10-4,73	4,72-4,51	4,50

Таблица 3 - Нормативы для оценки результатов прыжков в длину с места, см

Возраст, Лет	Уровень развития скоростных и скоростно-силовых способностей				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
10	140 и ниже	141-149	150-167	168-176	177 и выше
11	148	149-160	161-184	185-196	197
12	152	153-167	168-197	198-212	213
13	158	159-178	179-205	206-218	219
14	166	167-179	180-218	219-238	239
15	178	179-199	200-241	242-261	262

Таблица 4 - Нормативы для оценки результатов прыжков в длину с трех шагов, см

Возраст, Лет	Уровень развития скоростных и скоростно-силовых способностей				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
10	160 и ниже	161-181	182-223	224-244	245 и выше
11	177	178-203	204-255	256-285	286
12	210	211-234	235-282	283-306	307
13	219	220-249	250-309	310-349	350
14	240	241-267	268-321	322-348	349
15	254	255-288	289-356	357-390	391

Таблица 5 - Нормативы для оценки результатов прыжков вверх с места с доставанием максимальной высоты, см

Возраст, Лет	Уровень развития скоростно-силовых способностей				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
10	16 и ниже	17-22	23-33	34-39	40 и выше
11	17	18-23	24-34	35-40	41
12	23	24-29	30-40	41-45	46
13	24	25-30	31-41	42-46	47
14	27	28-35	36-51	52-59	60
15	30	31-39	40-57	58-66	67

Таблица 6 - Нормативы для оценки результатов прыжков вверх с доставанием максимальной высоты с трех шагов, см

Возраст, Лет	Уровень развития скоростно-силовых способностей				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
10	16 и ниже	17-24	25-38	39-44	45 и выше
11	18	19-25	26-42	43-51	52
12	27	28-33	34-45	46-53	54
13	28	29-34	35-46	47-55	56
14	32	33-40	41-55	56-63	64
15	33	34-43	44-64	65-74	75

Таблица 7 - Нормативы для оценки результатов бросков гандбольного мяча на дальность с места, м

Возраст, Лет	Уровень развития скоростно-силовых способностей				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
10	9,2 и ниже	9,3-12,4	12,5-18,0	18,1-20,9	21,0 и выше
11	12,2	12,3-14,8	14,9-20,2	20,1-22,6	22,7
12	14,4	14,5-16,9	17,0-21,7	21,8-24,1	24,2
13	18,2	18,3-20,4	20,5-24,8	24,9-27,0	27,1
14	20,1	20,2-23,3	23,4-29,6	29,7-32,8	32,9
15	20,3	20,4-23,1	23,2-30,6	30,7-34,4	34,5



Таблица 8 - Нормативы для оценки результатов в бросках набивного мяча массой 1 кг, м

Возраст, Лет	Уровень развития скоростно-силовых способностей				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
10	2,3 и ниже	2,4-3,1	3,2-4,7	4,8-5,5	5,6 и выше
11	3,3	3,4-3,7	3,8-4,9	5,0-5,7	5,8
12	3,6	3,7-4,3	4,4-5,7	5,8-6,5	6,6
13	3,9	4,0-4,7	4,8-6,2	6,3-7,0	7,1
14	4,2	4,3-5,3	5,4-7,4	7,5-8,5	8,6
15	5,2	5,3-6,2	6,3-8,2	8,3-9,2	9,3

Таблица 9 - Нормативы для оценки абсолютной силы сгибателей пальцев, кг

Возраст, Лет	Уровень развития силовых способностей				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
10	14,8 и ниже	14,9-18,1	18,2-24,7	24,8-28,0	28,1 и выше
11	15,1	15,2-18,5	18,6-26,0	26,1-33,4	33,5
12	15,2	15,3-19,8	19,9-28,0	28,1-36,0	36,1
13	16,0	16,1-21,3	21,4-33,7	33,8-39,9	40,0
14	16,4	16,5-25,7	25,8-45,1	45,2-54,8	54,9
15	28,4	28,5-36,4	36,5-52,4	52,5-60,4	60,5

Для оценки уровня скоростно-силовой подготовленности гандболисток достаточно найти место расположения результата в одном из вертикальных столбцов таблицы и прочесть вверху, к какому уровню подготовленности этот результат относится. Уровни скоростно-силовой подготовленности можно записывать в виде баллов. Например, высокий уровень может быть оценен в 5 баллов, выше среднего - 4 балла, средний - 3, ниже среднего - 2 и низкий - 1 балл. Затем путем суммирования баллов и деления их на количество тестов находим средний балл, который будет свидетельствовать об общем уровне скоростно-силовой подготовленности. Такой подход позволяет более объективно строить учебно-тренировочный процесс и своевременно вносить коррективы в планирование для целенаправленного развития скоростно-силовых способностей.

#### **Заключение.**

Нами предлагается система сквозных контрольных упражнений, рассчитанных в виде нормативов для оценки скоростно-силовых качеств юных гандболисток на всех этапах многолетней подготовки от 10 до 15 лет. Учитывая, что выполнение всех технических и тактических элементов гандбола требует точности и целенаправленности движений, большинство технических приемов в гандболе (передача, бросок, финт, блок) требует проявления

взрывной силы. Поэтому физическая подготовка гандболиста должна быть направлена на развитие скоростно-силовых способностей спортсмена. Подход, основывающийся на первоочередном развитии скоростно-силовых способностей гандболисток, дает возможность рационализировать состав и распределение тренировочных средств и повысить эффективность начальной и многолетней подготовки в целом.

#### Литература

- 1 Верхошанский Ю. В. Прыгучесть спортсмена, её скоростно-силовая структура и специфичность // Теория и практика физической культуры. -1970 .- №4.- С. 20-21.
- 2 Игнатъева В. Я. Юный гандболист. - М.: СГР, 1991. - 218 с.
- 3 Игнатъева В. Я., Портнов Ю. М. Гандбол: учебник для вузов физической культуры. - М.: ФОН, 1996. - 313 с
- 4 Портнов Ю. М. Максимальные тренировочные и соревновательные нагрузки в спорте // Проблемы современной системы подготовки высококвалифицированных спортсменов. — М.: ВНИИФК, 1975. - С . 81-85
- 5 Сарсания К., Селуянов В. П. Физическая подготовка в спортивных играх. - М.: Комитет физ. культуры и спорта СССР, 1991. - 55-56.
- 6 Филин В,П. Актуальные проблемы теории и методики юношеского спорта // Теория и практика физической культуры. - 1990. - JN2 2.- С . 25-31.

#### Түйін

**С. А. Соломеев, Н. Э. Кефер, И. Л. Андреюшкин, Б. З. Зауренбеков**

#### **Жас гандболшылардың жылдамдық-күш сапасының дамуы.**

Зерттеудің мақсаты жас гандболшылардың дайындық кезеңінде жас ерекшеліктерін есепке алуға негізделген шапшаңдықты – күшті сапасын кешенді дамыту әдістемесін құру болды.

Сонымен қатар іс - жүзінде қолданыста болатын шапшаңдықты – күшті жаттығуларға іріктеу жүргізілді.

Осы қарастырылған мәселе бойынша зерттеу Алматы қаласы, Алматы облысы және «Йле» клубының БЖСМ-нің спортшыларына өткізілді.

Алынған мәліметтер негізінде 10-15 жастағы гандболшылардың көп жылдық дайындығының барлық кезеңдеріндегі шапшаңдықты – күшті қасиетін бағалауға арналған нормативтер түрінде есепке алынған тікелей бақылау жүйесі ұсынылады.

Бұл оқу жаттығу үдерісін бір шама объективті құруға және шапшаңдықты – күшті қабілеттерді мақсатты дамытуға арналған жоспарға дер кезінде түзетулер енгізуге мүмкіндік береді.

#### Summary

**S. A. Solomeyev, N. E. Kefer, I. L. Andreyushkin, B. Z. Zaurenbekov**

#### **Development of young female handball players' speed and strength qualities**

The goal of the research was to create an experimentally-proven methodology for an integrated development of speed and strength qualities in young female handball players, based on taking into consideration their age at the stage of preparation.

Additionally, the aim was to compile the set of speed and strength exercises that would be used in practice.

The aforementioned research was prepared with the participation of female athletes from Almaty, Almaty region and Children's and Youth Sports School of "Yle" club.

Based on the accumulated data, it is recommended to apply a system of comprehensive-control exercises, designed in form of standards for evaluation of speed and strength qualities of young female handball players throughout all states of preparation at the age of 10 to 15 years old.

It will help to build a more objective educational training process and provide a timely possibility for the correction in training scheduling for the purpose of goal-directed development of speed and strength abilities.

УДК 378.096.625.024.9 (762)

**С.Н. Сокирко**, доцент КазАСТ;  
**К.Р. Ражанова; Г.Ф. Алдаева**  
Казахская академия спорта и туризма

## **ОСОБЕННОСТИ ОТБОРА И СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ ЮНЫХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Аннотация.** Высокая результативность в любом виде легкой атлетики во многом зависит от максимального соответствия индивидуальных особенностей личности требованиям избранного вида. Целенаправленная многолетняя подготовка легкоатлетов высокого класса - сложный процесс, качество которого определяется целым рядом факторов. Одним из таких факторов является отбор и спортивная ориентация одарённых детей и подростков. Процесс этот является сложным и длительным и включает в себя несколько этапов.

**Ключевые слова:** отбор, этап, критерии, физические качества, начальная подготовка.

**Введение.** Бег на средние дистанции - один из наиболее популярных видов легкоатлетического спорта, который относится к группе циклических видов и по характеру усилий требует от бегуна работы субмаксимальной (околопредельной) мощности.

Спортивный отбор осуществляется в пять этапов: начинается в детском возрасте - этап начальной подготовки; этап спортивной подготовки; этап спортивного совершенствования; этап спорта высших достижений; и завершается комплектованием в сборные команды страны по видам спорта и выявлением способностей к сохранению высших спортивных достижений.

Спортивный отбор представляет собой систему организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, социологические, психологические и медико-биологические методы исследования, на основе которых выявляются задатки и способности детей, подростков, девушек и юношей для специализации в определенном виде спорта. Основная задача спортивного отбора состоит во всестороннем изучении и выявлении задатков и способностей, в наибольшей мере соответствующих требованиям того или иного вида легкой атлетики.

Спортивная ориентация - это система организационно-методических мероприятий комплексного характера, на основе которых определяется узкая специализация индивида в определенном виде легкой атлетики [1].

При отборе используются определенные критерии, к которым относятся: антропометрические признаки; биологический возраст (многофункциональные показатели); развитие физических качеств быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости (уровень развития); координационные способности и способность к обучаемости упражнениям различного уровня сложности; уровень моральных и психических качеств и других факторов. Практика показывает, что на начальных этапах спортивной подготовки не всегда удается отобрать тот контингент, который соответствует конкретному виду легкой атлетики. В связи с этим, в спортивных школах происходит большой по количеству и длительный по времени отсев учащихся, вызванный отсутствием роста их индивидуальных результатов, связанный с отсутствием материальной базы, социальных условий и отсутствием заинтересованности. В группах спортивного совершенствования (2-3 год обучения) занятия проходят по индивидуальным планам в зависимости от их спортивной подготовленности.

**Цель исследования** - определить факторы и особенности спортивного отбора на начальном этапе подготовки бегунов на средние дистанции.

**Методы исследования:** анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы, педагогическое наблюдение.

**Результаты исследования.** Проблема отбора и спортивной ориентации одаренных детей на средние дистанции является неотъемлемой частью спортивной подготовки. Прогнозируя возможности ребенка или подростка, тренер ставит перед собой задачу создания талантливых индивидуумов с надеждой на успешную в дальнейшем спортивную специализацию. Детей школьного возраста широко привлекают к занятиям в спортивных школах. Рациональная система отбора и спортивной ориентации позволяет своевременно выявить задатки и способности детей и подростков, создать благоприятные предпосылки для наиболее полного раскрытия их потенциальных возможностей, достижения духовного и физического совершенства и на этой основе овладеть высотами спортивного мастерства.

Начинать занятия и проводить отбор к бегу на выносливость рекомендуется в возрасте 8-11 лет (но не позднее чем в 12 лет). Это обусловлено тем, что естественный интенсивный рост качества общей выносливости наблюдается у детей (особенно у мальчиков) уже с 8 лет, а возраст 11-15 лет наиболее чувствителен к воздействию тренировочных нагрузок.

На первом этапе тренеры просматривают большое количество школьников на уроках физической культуры и различных массовых детских соревнованиях. Эффективность этой работы во многом повышается, если у тренера налажены контакты с учителями физкультуры общеобразовательных школ. Учитель, наблюдающий учеников на уроках физкультуры на протяжении длительного промежутка времени, может с большой степенью точности определить детей,

склонных к занятиям бегом. В группы начальной подготовки приглашаются все желающие школьники 10-11 лет. Однако проведение отбора в этот период не дает необходимого результата, потому что в этот период в большинстве случаев достаточно сложно выявить детей, которые сочетают в себе качества, необходимые для дальнейшей специализации в определенных видах легкой атлетики. Отобранные дети показывают результаты на начальном этапе после 1,5-2 лет разносторонней предварительной подготовки. Прогнозировать спортивные достижения занимающихся в отдельных видах легкой атлетики необходимо по выполнению нормативов спортивной квалификации и повышению физической подготовки.

Предварительная или поисковая часть отбора оценивается в основном по внешним признакам новичков: рост, вес, двигательная активность на занятиях, желание тренироваться, склонность к бегу и т. п. Первое, с чем сталкивается тренер при отборе, это внешние данные (антропометрические показатели) занимающихся. Проведенные исследования позволили выделить анатомо-морфологические критерии, наиболее характерные для бегунов различного возраста на средние дистанции (таблица 1), которые можно применить при отборе.

Таблица 1 - Анатомо-морфологические критерии, характерные для бегунов на средние дистанции

Возраст (лет)	Рост (см)	Вес (кг)	ОКГ (см)	ЖЕЛ (см <sup>3</sup> )
10-12	143±6	36±7	68±3	2250±140
13-14	157±7	46±8	75±2	2775±120
15-16	169±7	58±8	87±3	4000±170

К основным показателям (по степени их важности), характеризующим различные стороны подготовленности на этапе отбора относятся:

1. Уровень развития важнейших физических качеств и темпы их прироста под воздействием тренировки.
2. Состояние функциональных систем организма, обеспечивающих результат в беге, и динамика их совершенствования.
3. Антропометрические особенности спортсмена [2].

Следует отметить, что роль антропометрических особенностей при отборе к бегу может быть только вспомогательной и наибольшую значимость им следует придавать только на первых этапах. В дальнейшем, для детей, выбранных на основе наблюдений, проводится тестирование по специальному комплексу (таблица 2).

Таблица 2 - Ориентировочные тесты по развитию физической подготовленности юных легкоатлетов

Тест	Возраст (лет)		
	10-12	13-14	15-16
60 м, с	10,0±0,4	8,8±0,4	7,9±0,3
100 м, с	-	13,5±0,4	12,6±0,4
300 м, с	61,5±5,2	47,2±3,9	42,0±2,8
600 м, мин, с	2.12,5±8,0	1.47,0±4,0	11.33,0±4,0
1000 м, мин., с.	-	3.17,0±7,0	2.51,0±6,0
3000 м, мин., с.	-	11.14,0±23,0	9.59,0±22,0
Тройной с/м (см)	500±40	610±40	720±40
Прыжок с места (см)	140±10	160±10	190±20
Челночный бег 10х10, с	27±0,2	26±0,2	23±0,2

Наблюдения за юными бегунами позволяют сделать следующий вывод применительно к бегу на средние дистанции. Отбор занимающихся проводится в течение полутора лет, но он не всегда эффективен, поэтому при организации отбора в беге на средние дистанции предусматривается постепенное повышение нагрузок в тренировочных занятиях в соответствии с поставленными задачами. В беге на средние дистанции на начальном этапе отбора тренер осуществляет набор в группы начальной подготовки. Затем на основе многоборной подготовки проводится общая ориентация детей на занятия видами бега на выносливость. Оценка способностей занимающихся и дальнейший отбор осуществляются по результатам тестирования. В дальнейшем юные бегуны пробуют свои силы на различных дистанциях. Однако при этом желательно избегать узкой направленности в нагрузках и узкой специализации, что связано с недостаточным развитием других физических качеств и определением перспективности занимающихся только по спортивным результатам. В ходе соревнований более целесообразно оценивать их способность вести спортивную борьбу. Статистика показывает, что только 10% юных бегунов в 13 лет, входящих в списки лучших этого возраста, остаются к юношескому периоду в списках ведущих. Поэтому при определении перспективности юных легкоатлетов должны учитываться сумма оценок тестов физического развития, технической подготовленности и другие факторы [3].

**Заключение.** Анализ показателей тестов и контрольных упражнений, характеризующих разностороннюю физическую подготовленность занимающихся, помогает правильно определить их начальную специализацию. К начальной подготовке можно приступать с 10-12 лет, и главной задачей тренера и преподавателя на данном этапе становится определение перспективности юного спортсмена для занятий бегом на средние дистанции.

Естественно, что главной целью тренировки юных спортсменов 12-14 лет будет разносторонняя физическая подготовка на основе учебных планов легкоатлетических секций и отделений ДСШ, однако развитию их специальной выносливости должно уделяться значительное внимание на тренировочных занятиях. Подростки 13-14 лет, постепенно увеличивая дистанции (от 400 м до 3000 м), могут пробегать в тренировочных занятиях от 5 до 10 км. Тренировки следует проводить 3-4 раза в неделю, причем на беговую подготовку отводится от 30 до 45 мин на каждом занятии. В соревнованиях по бегу детям рекомендуется участвовать не ранее чем через 3-4 месяца после начала занятий.

Юных бегунов данного возраста пока еще не рекомендуется делить на отдельные специализации бега, целесообразно вести подготовку по всему диапазону бега на выносливость. Проблема отбора юных спортсменов должна решаться комплексно, на основе применения педагогических, психологических, социологических методов.

#### Литература

- 1 Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта. - М.: «Физкультура и спорт», 1987. – 55 с.
- 2 Волков В. М., Филин В. П. Спортивный отбор. – М.: «Физкультура и спорт», 1983. - 175 с.
- 3 Травин Ю., Сячин В., Упир Н. Отбор в беге на средние и длинные дистанции. – Легкая атлетика, -1980. - №5. - С. 8-10.

#### Түйін

**С. Н. Сокирко, К. Р. Ражанова, Г. Ф. Алдаева**

#### **Бастапқы спорттық дайындық кезеңіне орта қашықтыққа жүгіруші жасөспірімдердің спорттық бағыты және іріктеу ерекшелігі**

Спорттық бағыттағы қабілетті балалар мен жасөспірімдерді іріктеу, қиын және ұзақ үрдіс болып табылады. Айтылмыш мәселе жеткілікті ауқымда қарастырылады, алайда, спорттық іріктеу сұрағы балалар мен жасөспірімдер спортында негізгі мәселе болып қала береді. Осы мәселенің шешімі, өз уақытында балалар мен жасөспірімдердің қабілетін айқындауға мүмкіндік береді, заманауи спорттағы қатаң бәсекелестік жағдайында жоғары нәтиже көрсете алуы мүмкіндігін тудырады.

#### Summary

**S. N. Sokirko, K. R. Razhanova, G. F. Aldayeva**

#### **Features of selection and sports orientation of young runners to average distances at the initial stage of sports preparation**

Selection and sports orientation of outstanding children and teenagers, is the difficult and long process. This problem is rather widely discussed, however, questions of sports selection continue to remain the central problem of sports for children and young people. The solution of this problem, allows to reveal in due time inclinations and abilities of children and teenagers which can show good results in the conditions of the rigid competition of modern sports.

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ И ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ БОРЦОВ**

**Аннотация:** В данной работе описывается методика применения информационных и инновационных технологий в учебно-тренировочном процессе борцов.

**Ключевые слова:** информационные и инновационные технологии, учебно-тренировочный процесс, соревновательная деятельность, спортивная подготовка.

**Введение.** В последние годы мы становимся свидетелями того, что компьютерные технологии внедряются в самые разные отрасли народного хозяйства, в том числе и в область физической культуры и спорта. на сегодняшний день очевидно, что необходимо применение новых информационных технологий построения тренировочного процесса спортсменов на всех этапах их многолетней подготовки [1, 2]. Но, к сожалению, в области спорта, в том числе и в видах спортивной борьбы, все еще недостаточно разработаны автоматизированные информационные системы, которые позволяют грамотно построить учебно-тренировочные занятия борцов.

Подготовленность спортсмена, его спортивное мастерство включают в себя комплекс различных характеристик, показателей, параметров и условий, которые необходимо оценивать или определять в качественной форме. Выявление этих значений может происходить постоянно, либо периодически в ходе проведения этапного контроля. Это позволяет на высоком уровне решать задачи по управлению динамикой мастерства в различных видах спорта на основе организации достоверного и систематического информационного обеспечения спортивной подготовки.

В видах спортивных единоборств, в том числе и в видах борьбы, для организации информационного обеспечения большое значение имеет 3-х уровневая модель управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов [2]. Используя эту модель, организацию информационной базы и банки данных можно производить по уровням следующей модели.

I - уровень модели состоит из показателей, оценивающих соревновательную деятельность борцов;

II - уровень модели состоит из показателей оценивающих стороны подготовленности борцов: техническую, тактическую, скоростно-силовую, специальную физическую и психологическую;



III - уровень отражает потенциальные возможности систем организма спортсменов: морфо-функциональную, сердечно-сосудистую, эндокринную, вегетативную, центрально-нервную и нервно-мышечную.

В ходе построения учебно-тренировочного процесса необходимо знать исходный уровень объекта и возможные перспективы его изменения: ближние, средние и дальние. В процессе контроля тренировочного процесса целесообразно вести учет всех сторон подготовленности борцов, оценивать их динамику и эффективность, а также их применение в структурных образованиях тренировочного процесса.

В ходе решения вышеназванных проблем используется большой объем информации разного рода, ручная обработка которой представляет собой очень трудоемкий процесс. Поэтому применение информационных и инновационных технологий в процессе построения учебно-тренировочных занятий является крайне необходимой.

**Цель исследования** - разработать методику применения информационных и инновационных технологий в учебно-тренировочном процессе борцов.

**Результаты исследований и их обсуждение.** Для организации баз данных был использован компьютер с высоким быстродействием и с большим объемом оперативной внешней памяти.

Для информационного обеспечения была разработана автоматизированная информационная система (АИС). Функции АИС были следующие:

1. Автоматизированный сбор и обработка первичной информации
2. Решение задач контроля и управления тренировочным процессом на основе анализа выполнения тренировочных программ и выявления функциональных и статистических взаимосвязей между показателями 3-х уровней модели.
3. Накопление информации соответственно этапам подготовки в годичном и многолетнем циклах, систематизация накопленных данных и их дальнейший анализ.
4. Обработка, анализ, формирование и выдача результатов и другой справочной информации из банка данных по запросам пользователей.
5. Решение задач статистической обработки: корреляционный, дисперсионный, регрессионный и т.д.

Соревновательная деятельность борцов оценивалась по следующим показателям: 1. Эффективность атакующих и защитных действий. 2. Объем и частота применения конкретных атакующих действий, характер распределения их по времени и их эффективность. 3. Результативность и средняя оценка технических атакующих действий. 4. Интервалы атакующих действий, активность спортсменов. 5. Скорость входа в прием и время переключения между фазами отдельных атакующих действий.

Показатели соревновательной деятельности борцов определялись при помощи специальной видеокамеры со встроенным миллисекундомером.

Показатели, оценивающие физическую, психологическую, функциональную, сердечно-сосудистую и другие стороны подготовленности

борцов определялись при помощи существующих методик измерения на специальной аппаратуре.

Анализ характера взаимосвязи между показателями I, II и III уровня при помощи метода многомерной корреляции позволил выявить эмпирическую информативность (валидность) тестов II и III уровня по отношению к тестам I уровня, которые в данном случае являются критериальными. В этом эксперименте приняли участие борцы высокого класса (мастера спорта, мастера спорта международного класса) греко-римской и вольной борьбы, а также I и II разрядов из числа студентов УзГосИФК. Затем при помощи метода многомерной регрессии были определены ранги влияний показателей II и III уровней на показатели I уровня.

В процессе исследования обнаружено, что с ростом мастерства повышается взаимосвязанность показателей II и III уровня с показателями I уровня и более конкретно и четко определяются ранги влияния показателей.

Все вышесказанное позволило внести существенные коррективы в программу подготовки борцов на этапах углубленной специализации и спортивного совершенствования, что позволило повысить уровень управления подготовкой борцов.

**Выводы.** Таким образом, можно сделать вывод, что вышеуказанная организация позволяет не только повысить уровень контроля в учебно-педагогическом процессе борцов, но и создать действенные конкретные педагогические рекомендации, способствующие повышению спортивного мастерства борцов.

Проведенные сравнительные педагогические эксперименты подтвердили эффективность указанной методики применения информационных технологий для повышения оперативного мастерства борцов.

#### Литература

1 Кашуба В., Паненко Н. К вопросу использования информационных технологий в системе подготовки юных спортсменов // Актуальные проблемы подготовки резерва в спорте высших достижений: мат. междунар. науч.-практ. конф. - Минск: БГУФК, 2009. - Т.2. - С. 14-18.

3 Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте / М.: Асайегша, 2008. - 288 с.

#### Түйін

#### **З. А. Бакиев**

#### **Балуандардың оқу-жаттығу үдерісінде ақпараттық және инновациялық технологиялары қолдану тиімділігі**

Балуандардың оқу-жаттығу үдерісін бақылауды арттыру үшін ақпараттық және инновациялық технологияларды қолдану әдістемесін әзірлеу мақсатында авторлар автоматтандырылған ақпараттық жүйе (ААЖ) әзірледі.

Зерттеу барысында балуандардың жарыс әсіретін, олардың физикалық, психологиялық, функциялық, жүрек-қан-тамырлық және басқа даярлық жақтарын бағалады.

Авторлық әдістеме балуандарды тереңдетілген мамандықтар мен спорттық жетілдіру кезеңдерінде даярлау бағдарламаларына қомақты түзетулер енгізуге мүмкіндік берді, ал бұл балуандарды даярлаудың басқару деңгейін көтеруге септігін тигізеді.

Summary

**Z. A. Bakiyev**

**Efficiency of application of information and innovative technologies in educational and training process of fighters**

For the purpose of development of a technique of application of information and innovative technologies the automated information system (AIS). the author was developed the increase of level of control in educational and training process of fighters .

During researches estimated competitive activity of fighters, their physical, psychological, functional, cardiovascular and other parties of readiness.

The author's technique allowed to bring essential correction in the program of training of fighters at the stages of profound specialization and sports improvement that allowed to raise level of management of training of fighters.

## АВТОРЛАР МЕН ОҚЫРМАНДАРДЫҢ НАЗАРЫНА!

1 Редакция қарауға тек бұрын жарияланбаған материалдарды қабылдайды.

2 Жарияланатын мақалаға журнал редакциясының құрамына кірмейтін тәуелсіз жетекші мамандардың зерттеу мәселелері бойынша 2 рецензиясы ұсынылуы керек (әрбір рецензия рецензент жұмыс істейтін ұйымның мөрімен расталуы қажет). Рецензиясы болмаған мақала, жариялауға жіберілмейді.

3 Мақала көлемі – 3 беттен 10 толық бетке дейін болуы керек. Мақала Microsoft Word 2003-2007 редакторы арқылы қазақ, орыс және ағылшын тілдерінде бір шрифт аралығында Times New Roman - кегль 14, жоғары және төмен жолдары 2,0 см, солға – 3,0 см оңға – 1,0 см жолжиектермен басылуы тиіс. Азатжол – 1 см, теңестіру - парақ ені бойынша, сөз тасымалынсыз. Ұйымның атауы, әдебиет тізімі және түйін – 12-кегль.

4 Мақала мына ережелерге қатаң сәйкестікте рәсімделуі қажет: беттің жоғарғы сол жағында УДҚ, екінші жолдың ортасы бойынша - автордың аты-жөні, тегі, ғылыми дәрежесі (толық түрде), келесі жолда бас әріптермен – мақаланың тақырыбы, төменірек – зерттеу жүргізілген ұйымның атауы. Бос жолдан кейін – зерттеу жұмысының мазмұны туралы қысқаша аңдатпа, содан кейін – басты түйін сөздер (5-7 сөз), мақала мәтіні. Мәтінде ұсынылған материалдар мынадай бөлімдерге бөлінуі тиіс: кіріспе «Өзектілік», «Зерттеудің әдістері мен ұйымдастырылуы», «Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау», «Қорытындылар». Бір бос жолдан кейін – «Әдебиет», төменде – «Түйін».

5 Педагогикалық-әдістемелік те және дәрігерлік-биологиялық та бағыттағы әдістемелік сипаттағы материалдар кіріспе, практикалық нұсқаулар, ғылыми және тәжірибелік негіздемелерден құралуы қажет.

6 Мәтіндегі әдебиеттерге сілтемелер араб цифрларымен шаршы жақшада (10 атаудан артық болмауы тиіс) беріледі. пайдаланған әдебиет тізімін мәтін соңында көрсету шегі бойынша (ҚР Білім беру саласындағы бақылау жөніндегі комитет талаптарына сәйкес рәсімдеу) түзу керек:

1) Журналда жарияланған мақала үшін: реттік нөмірі (нүктесіз), автордың тегі, аты- жөні. мақала тақырыбы // журнал атауы. - шыққан жылы. -№... - б. ...

2) Кітаптар үшін: реттік саны. автордың тегі, аты-жөні. кітаптің аты. – баспа орны: баспа, басылған жылы - бет саны.

7 Түйін автор(лар)дың аты-жөн(дер)ін, тег(тер)ін, мақала атауын, түйін мәтінін қамтуы тиіс. түйінде жұмыс мақсаты, зерттеу әдістері, зерттелінетіндер контингенті, негізгі нәтижелер көрсетіледі. қазақ тілінде жарияланатын мақала түйіні орыс және ағылшын тілінде, басқа тілдерде жарияланатын мақалалардың түйіні қазақ, содан кейін ағылшын және орыс тілдерінде болуы қажет. Түйін аудармасын қазақ және/немесе ағылшын тілінің маманы сапалы орындауы қажет. Түйіннен кейін барлық авторлардың аты, әкесінің аты және тегі, үй және қызмет мекенжайлары, телефондары, факстер, e-mail көрсетіледі.

8 Кестедегі сандық көрсеткіштерді ұсыну барысында мынаны көрсету қажет: орташа ( $\bar{x}$ ), стандарттық ауытқу ( $s$ ), әрқашан таңдау көлемі ( $n$ ), қажеттілік барысында – нұсқалық коэффициенті ( $v$ , %). корреляция коэффициентін ( $r$ ) есептеу барысында олардың мәнділік деңгейін ( $P$ ) көрсетеді. мысалы:  $P < 0,05$ ;  $P < 0,01$  немесе  $P < 0,001$ . екі орташа санды есептеудің айырмашылығы мәнділік деңгейін көрсетумен бірге жүреді ( $P$ ).

9 Көрсетілген талаптарға сай рәсімделмеген жұмыс қаралмайды. Мақала қарастырудан өткен соң электрондық пошта арқылы 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 ашу қажет):**

**АО KAZ AKAD SPORTA I TURIZMA (KAZAST)**

**ABAYA STREET 83/85 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](mailto:dkkazast@mail.ru).

Сайт: [www.kazacademsport.kz](http://www.kazacademsport.kz).

**Мекенжайы:** Қазақстан, 050022, Алматы қ., Абай даңғылы, 83/85, телефон 92-30-07.

Ғылыми-зерттеу жұмыстары және ЖОО-дан кейінгі білім беру бөлімі, 108-каб.

## 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 д.б. заверена печатью организации, где работает рецензент). Без наличия рецензий статья к публикации не будет допущена.

3 Объем статьи – от 3-х 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. Название организации, список литературы и резюме – кегль 12.

4 Статья должна быть оформлена в строгом соответствии со следующими правилами: сверху в левом углу УДК, в следующей строке по центру – инициалы и фамилия автора (не более 4-х авторов), ученая степень (без сокращений), на следующей строке прописными буквами - название статьи, ниже – наименование организации, где выполнялось исследование. через пустую строку - краткая аннотация о содержании исследования, затем - ключевые слова (5-7 слов), текст статьи. в тексте представленных материалов должны быть выделены следующие разделы: «введение (актуальность)», «методы и организация исследований», «результаты исследований и их обсуждение», «выводы». через пустую строку - «литература», ниже – «резюме».

5 Материалы методического характера как педагогической, так и медико-биологической направленности, должны состоять из введения, практических рекомендаций, научного и опытного обоснования.

6 Ссылки на литературу в тексте приводятся арабскими цифрами в квадратных скобках (не более 10 наименований). Список использованной литературы следует составлять по мере упоминания в конце текста, оформлять согласно требованиям комитета по контролю в сфере образования 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 Резюме должно содержать инициалы и фамилию(и) автора(ов), название статьи, текст резюме. В резюме указывается цель работы, методы исследований, контингент испытуемых, основные результаты. Резюме статьи, публикуемой на казахском языке, должно быть на русском и английском языках; статьи, публикуемой на других языках - на казахском, затем на английском и русском языках. Перевод резюме должен быть качественным и выполнен специалистом казахского и/или английского языка. После резюме указываются имя, отчество и фамилия всех авторов, домашние и служебные адреса, телефоны, факсы, e-mail.

8 При представлении количественных данных в таблицах необходимо указывать среднее ( $\bar{X}$ ), стандартное отклонение ( $s$ ), объем выборки ( $n$ ), при необходимости – коэффициент вариативности ( $v$ , %). при расчете коэффициентов корреляции ( $r$ ) указывают их уровень значимости ( $P$ ), например:  $P < 0,05$ ;  $P < 0,01$  или  $P < 0,001$ . расчет различия двух средних сопровождаются указанием уровня значимости ( $P$ ).

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)**

**ABAYA STREET 83/85 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: [dkazast@mail.ru](mailto:dkazast@mail.ru). Сайт: [www.kazacademysport.kz](http://www.kazacademysport.kz).**

**Адрес: 050022, г. Алматы, пр. Абая 83/85, телефон 92-30-07.**

**Отдел научно-исследовательской работы и послевузовского образования, каб.108.**

