

ISSN 2306-5540

Ғылыми-теориялық журнал
Научно-теоретический журнал



ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

№2 (45) 2016

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ҒЫЛЫМИ-ТЕОРИЯЛЫҚ ЖУРНАЛ
НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

№2 (45) 2016

Издается с января 2000 года

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

Главный редактор

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

Зам. главного редактора

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

Редакционный совет

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

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

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

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

Кульназаров Анатолий Кожекенович – доктор педагогических наук, профессор, Национальный научно-практический центр физической культуры МОН РК (Казахстан)

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

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

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

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

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

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

Учредитель и собственник:

**КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ
СПОРТА И ТУРИЗМА**

Адрес редакции:

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

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

Редакторлары:

*Гүлмира Бекбердиева,
Агила Хасанқызы*

Компьютерде беттеген

Айша Қалиева

ИБ №10035

Басуға 22.09. 2016 жылы қол қойылды.
Пішімі 60x84 1/8. Көлемі 5,25 б.т.
Офсетті қағаз. Сандық басылыс.
Тапсырыс №4066. Таралымы 500 дана.
Бағасы келісімді.

Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университетінің
«Қазақ университеті» баспа үйі.
050040, Алматы қаласы, әл-Фараби даңғылы, 71.

«Қазақ университеті» баспа үйінің
баспаханасында басылды.

Ответственный за выпуск: Изтлеуова Г.Е.

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

МАЗМҰНЫ – СОДЕРЖАНИЕ

ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Телеугалиев Ю.Г., Унтаев Х.К., Құлбаев А.К.

Состоятельность содержательной основы «Запаса знаний» у студентов выпускного курса
Казахской академии спорта и туризма 6

Тулепова С.И., Кисебаев Ж.С.

Критериальное оценивание и применение инновационных методов обучения как фактор
формирования компетенций будущего специалиста 13

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Құдашова Л.Р., Кефер Н.Э., Шанқұлов Е.Т., Самаликова Б., Мырзабекова С.П.

Динамика морфофункциональных показателей волейболисток 9-11 лет в подготовительном периоде 18

Одинец Т. Е., Брискин Ю. А.

Теоретико-методические особенности проведения занятий по степ-аэробике у женщин
с постмастэктомическим синдромом 24

Савинская Е.А., Құдашова Л.Р.

Физиологическое обоснование применения дифференцированной методики лечебной
физкультуры при хроническом гастрите 28

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Андрущизин И.Ф., Орехов Л.И., Караваева Е.Л.

Проблемы исследования английской психологической школы и статистических измерений 33

Geraskin A.A., Rodionov A.V., Shumakov V.V., Andruchshishin I.F.

Psychological aspects of activity athlete at implementation of standard playing actions 38

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ

Тулегенов Т., Құдашова Л.Р.

Влияние физических нагрузок силовой направленности на физическую подготовленность
занимающихся в группах здоровья 44

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Бектұрғанов Ә.Е., Шуменов М.А., Тұрсынов Н.Ш., Бекбосынов М.А., Қапжапаров Е.

Көп жылдық жаттығуда спортшының күш сапасын дамыту 50

Досқараев Б.М.

Против гигантизма, за оптимизацию и экономию средств на спортивные мероприятия 54

Есқалиев М.З., Абеков Р.

Жас баскетболшылардың техникалық дайындығының ғылыми-әдістемелік негіздемесі 59

Шепетюк М.Н., Шепетюк Н.М., Крушбеков Е.Б., Тен А.В., Альмуханбетова Г.Н.

Оценка технической подготовленности дзюдоистов в условиях соревнований 63

<i>Бабаков И.В., Акимов В.И., Плахута Г.А.</i> Исследование процесса прицеливания в спортивной пулевой стрельбе из пистолета начинающих стрелков.....	68
<i>Бабаков И.В., Акимов В.И., Плахута Г.А.</i> Исследование процесса производства выстрела при обучении начинающих стрелков	74
<i>Өтенов Н.О., Сүйешибеков Е.Ж.</i> Жас балуандарды казак күресіне дайындау әдістемесі.....	80

ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



Телеугалиев Ю.Г., Унтаев Х.К., Кулбаев А.К.

Казахская академия спорта и туризма

СОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ СОДЕРЖАТЕЛЬНОЙ ОСНОВЫ «ЗАПАСА ЗНАНИЙ» У СТУДЕНТОВ ВЫПУСКНОГО КУРСА КАЗАХСКОЙ АКАДЕМИИ СПОРТА И ТУРИЗМА

Телеугалиев Ю.Г., Унтаев Х.К., Кулбаев А.К.

Состоятельность содержательной основы «запаса знаний» у студентов выпускного курса Казахской академии спорта и туризма

Аннотация. В статье представлены результаты исследования состоятельности содержательной основы «остаточных знаний» студентов четвертого, выпускного курса Казахской академии спорта и туризма по базовой дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта». Результаты показали, что у студентов слабо проявляется волевой компонент самостоятельности, связанный с устойчивой мотивацией к закреплению объемной полноты и завершенной устойчивости интегрированных знаний. У студентов как факультета Олимпийского спорта, так и факультета Профессионального спорта и единоборств результаты выполнения тестовых заданий последовательно снижались от первого к третьему, завершающему этапу тестирования. При таком усредненном объеме запаса интегрированных знаний выявляется некое пассивное отношение студентов к закреплению наиболее проблемных, профилирующих теоретических знаний, определяющих современную актуальность и практическую потребность основных разделов пройденного курса. Большинство тестируемых обладают не только «малым запасом» интегрированных знаний, но и проявляют явную неприветливость притязаний к сохранению уровневой дифференциации специализированных знаний в области теории и методики физической культуры и спорта.

Ключевые слова: студенты, остаточные знания, тестирование, базовая дисциплина, теория и методика физической культуры и спорта, организация детско-юношеского спорта.

Тлеугалиев Ю.Г., Унтаев Х.К., Құлбаев А.

Қазақтың спорт және спорт академиясының бітіруші курс студенттерінің «Білім қоры» мазмұндылық негізінің құрамдылығы

Аңдатпа. Мақалада Қазақтың спорт және туризм академиясының төртінші, бітіруші курс студенттерінің «Дене шынықтыру мәдениетінің ілімі мен әдістемесі» пәні бойынша «білім қалдығының» мазмұндық құрамдылығын зерттеудің нәтижелері келтірілген. Алынған нәтижелердің көрсетуі: студенттер арасында қосымша білімдерінің көлемін толықтыру және тұрақтандырып нығайту мен байланысты өзіндік жігерлік белгілері нашар айқындалады. Олимпиадалық спорт және Кәсіпқой спорт және жекпе-жек факультеттері студенттерінің тесттік тапсырмаларын орындау нәтижелері тестілеудің бірінші мерзімінен бастап үшінші, қорытынды, мерзіміне таман біртіндеп төмендеуі анықталады. Осындай қосымша білімдердің қоры орташа көлемде болуымен бірге, аса проблемалық, бағытталған, заманға сұранысы зор, тәжірибеге қажетті пәннің негізгі тарауларын сақтап тұрақтандыруға студенттердің белсенділіксіз, көңіл бөлмей қараулары айқындалады. Тесттелушілердің көпшілігі қосынды білімдерінің азырақ қорына ризашылық білдіріп, білімдердің арнайы дифференциялық деңгейлерін өсіріп, сақтандыруға талаптанбаулары байқалады.

Түйін сөздер: студенттер, қалдық білім, тестілеу, негіздік пән, дене тәрбиесінің және спорттың теориясы және әдістемесі, бала-жасөспірім спортын ұйымдастыру.

Teleugaliyev Y.G., Untaev H.K., Kulbaev A.T.

Solvency of rich in content basis of «supply of knowledge» for the students of final course of the Kazakh academy of sport and tourism

Abstract. In the article the results of research of solvency of rich in content basis of «remaining knowledge» of students of fourth, final course of the Kazakh academy of sport and tourism are presented on base discipline «Theory and methodology of physical culture and sport». Results showed that for students the volitional component of the independence related to steady motivation to fixing of by volume plenitude and completed stability of the integrated knowledge shows up poorly. For students as Faculty of Olympic sport, so Faculty of professional sport results of implementation test tasks went down consistently, from the first to the third, to the завершающерму stage of testing. At such усредненном volume of supply of the integrated knowledge, some пассивное attitude of students comes to light toward fixing of the most problem, profiling theoretical knowledge, qualificatory modern actuality, practical necessity of basic divisions completed course. The most testable possess notIMFKS as «General bases», «Age-related bases», «Organization of sport» showed only.

Key words: students, left-over knowledge, testing, basic discipline, physical culture and sport theory and methods, child and youth sports organization.

Актуальность вопроса

«Теория и методика физической культуры и спорта» (ТМФКС) относится к дисциплине, определяющей теоретическую и методологическую основу подготовки будущего специалиста. Базисное образование, каким бы оно не было, строго определяет рамки того, что должен «вынести» студент из многомерного актива учебных материалов, объемные курсы которых являются опорным звеном и в то же время мотивационной основой дальнейшего расширения и углубления усвоенных знаний [1, 2, 3, 5]. В этом случае трудно оспаривать гегемонию той или иной дисциплины, но необходимо удостовериться, насколько остаточные знания привержены интеграции и дифференциации. Но эти же знания не должны «лежать» мертвым грузом. Они должны служить делу развития компетентности специалиста, способствовать формированию его главенствующей социальной убежденности: добиваться высокого уровня самооценки своих возможностей. Только в этом случае он способен «думать» внутри каждой дисциплины, понимать ее концепцию, ее ближайшую и отдаленную ценности для теории и практики физического воспитания [1, 2, 9, 10]. На этой основе вырабатываются аналитические и логические подходы к рациональному использованию имеющихся знаний и умений. Поэтому проблема изучения того, к чему стремится студент, направляя самого себя к сохранению базового запаса знаний, имеет актуальное значение для прогнозирования готовности молодого специалиста к будущей профессии.

Цель исследования – определить объемность и содержательную основу запаса интегрированных и дифференцированно-уровневых «остаточных знаний» у студентов выпускного курса и разработать научно-методические рекомендации по совершенствованию образовательного курикулума для младших курсов.

Задачи исследования: 1. Определить объем интегрированных «остаточных знаний» по базовой дисциплине «Теория и методика физической культуры». 2. Выявить степень устойчивости дифференцированных и более углубленных знаний по основным разделам данного предмета.

Объект исследования: учебные группы студентов четвертого, выпускного, курса Казахской академии спорта и туризма, обучающихся на государственном языке на факультетах Олимпийского спорта и Профессионального спорта.

Организация и методика исследования.

Исследование проводилось в первом полугодии 2014-2015 учебного года, накануне подготовки к мероприятию, проводимому МОН РК с целью «Внешней оценки учебных достижений» (ВОУД). Тестирование «остаточных знаний» по базовому предмету «Теория и методика физической культуры и спорта» осуществлялось в три этапа с целью создания условий мотивационного тренинга как мобилизующего фактора по ходу эксперимента. На каждом этапе испытуемому предъявлялся один из пяти вариантов тестового задания; каждый вариант теста состоял из 25 вопросов. На каждый тестовый вопрос на выбор предлагались пять готовых ответов: два отвлекающих, три правильных. При подведении итогов тестирования за один правильно выбранный ответ давался 1 балл, а за все три – 3 балла. Следовательно, за отличное выполнение тестового задания (состоящего из 25 вопросов) испытуемый мог получить оценку, равную 75 баллам.

Оценивание результатов тестирования требовало профессионального суждения о проявлении явных признаков не только общей компетентности студентов в области данной учебной дисциплины. Необходимо было также уточнить прочность уровневых дифференцированных знаний по основным ее разделам.

Так как волевой компонент побуждения к знаниям связан с преодолением познавательных затруднений, то основным критерием оценки сохранности дифференцированных знаний по базовым разделам ТМФКС избрали некую «степень трудности» вопроса. Хотя отслеженные нами в тестовых вопросах «степени трудностей» можно считать относительными, но эти трудности все же присутствовали: выделенные из общего числа тестовых заданий и подвергнутые тщательному анализу ряды вопросов, действительно, в теоретическом плане являются в большей или в меньшей степени проблемными. Нами для оценки выделены следующие «степени трудностей» в тестовых вопросах.

Дисциплина: *Теория и методика физической культуры и спорта* (ТМФКС).

Основные разделы дисциплины:

- ТМФКС – общие основы;
- ТМФКС – возрастные основы;
- ОДЮС – основы детско-юношеского спорта.

Вопросы, отражающие первую (высокую) «степень трудности». К ответам предъявляются следующие требования:

1. Достаточная объемность и глубина интегрированных знаний.

2. Логическое объединение содержания разных тем, относящихся к одной проблеме.

3. Системность общезначимых теоретических знаний, отражающих полноту содержания таких тем, как:

– педагогические и дидактические основы обучения и воспитания;

– содержание, методы и средства поэтапного формирования двигательных навыков;

– техника физических упражнений; методические основы совершенствования техники физических упражнений;

– цели, задачи, основы структурного содержания уроков физической культуры в школе;

– основное содержание документов планирования уроков физической культуры в школе;

– система многолетней тренировки, структура построения многолетней тренировки юных спортсменов;

– основное содержание документов планирования спортивной тренировки.

Вопросы, отражающие вторую (среднюю) «степень трудности». К ответам предъявляются следующие требования:

1. Достаточная объемность общепрофильных знаний, приближенных к практике обучения и воспитания.

2. Знание дидактических принципов обучения и воспитания.

3. Знания, связанные со структурным содержанием поэтапного формирования двигательных навыков.

4. Ментальность и обособленность усвоения узловых вопросов, отражающих содержание таких тем, как:

– общая характеристика физических упражнений; задачи, решаемые путем занятий физическими упражнениями;

– цели, задачи и структурное содержание уроков физической культуры в старших классах;

– программное содержание школьной дисциплины «Физическая культура» в старших классах;

– средства спортивной тренировки;

– структура построения спортивной тренировки;

– тренировочный урок: цели, задачи, средства, методы обучения и воспитания.

Вопросы, отражающие третью (исходящую) «степень трудности». К ответам предъявляются следующие требования, связанные с компетентностью в таких вопросах, как:

– цели, задачи, основные средства, методы физической культуры;

– основные формы организации физической культуры;

– физические упражнения как основное средство физической культуры;

– характеристика физических упражнений, задачи и целевая направленность видов упражнений;

– дидактические принципы обучения и воспитания;

– методы обучения на разных этапах формирования двигательных навыков;

– основные показатели техники физических упражнений;

– средства и методы воспитания основных физических качеств;

– программное содержание школьного предмета «Физическая культура»;

– тренировочный урок: задачи, средства, методы и формы организации.

Результаты тестирования *оценивали по двум номинациям:*

1. Общий объем сохранности интегрированных остаточных знаний по базовой дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта».

2. Уровневый дифференцированный объем сохранности остаточных знаний по основным разделам искомой дисциплины.

Окончательное суждение о состоятельности остаточных знаний принималось по результатам **третьего**, заключительного, **этапа** проведенного тестирования.

Результаты исследования позволили внести существенную поправку в актуализацию изучаемой проблемы. Как уже отмечалось, эксперименты по тестированию остаточных знаний среди контингента студентов-выпускников проводились в три этапа. Тем самым создавалась естественная обусловленность для «постепенного вхождения» в обстановку мотивированного осмысления индивидуальных возможностей.

При оценке сохранности общего объема интегрированных остаточных знаний по указанному предмету получены следующие результаты.

Испытуемые факультета Олимпийского спорта (ФОС).

На первом этапе тестирования (по данным 21 человека) количество правильных ответов колебалось в пределах 16.76 ± 1.12 ед. (из 25 ожидаемых); в относительном значении результат достигал $67.04 \pm 4.47\%$; полученная оценка колебалась в пределах 50.28 ± 3.37 балла (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты комплексного тестирования остаточных знаний у студентов 4 курса по базовой дисциплине «Теория и методика физической культуры»

Этапы тестирования [■]	Количество правильных ответов из 25 ожидаемых		
	абсолютное $\bar{X} \pm m$	относительное $\bar{X} \pm m\%$	баллы $\bar{X} \pm m$
Факультет Олимпийского спорта			
первый (n=21)	16.76±1.12	67.04±4.47	50.28±3.37
второй (n=34)	12.65±0.75*	50.60±2.82*	37.95±2.84*
третий (n=34)	12.97±0.75*	51.88±2.95*	38.91±2.24*
Факультет Профессионального спорта			
первый (n=50)	13.24±0.57*	52.96±2.28*	39.72±1.71*
второй (n=40)	19.45±0.59*	77.81±2.37*	58.35±1.78*
третий (n=49)	11.22±0.77	4.8±2.96*	33.62±2.32*

Примечание – ■ – на каждом этапе тесты представлены в 5 вариантах, в каждом из них по 25 вопросов; □ – средний показатель из 5 вариантов; * – различия достоверны по сравнению с данными первого этапа ($P \leq 0.05$); * – различия достоверны по сравнению с данными предыдущего факультета ($P \leq 0.05$).

На втором этапе число правильных ответов уменьшилось до 12.65±0.75 единиц; в относительном значении результат достигал 50.6±2.82%, то есть ухудшился почти на 17%; оценка в баллах снизилась более чем на 12 единиц.

На третьем этапе результаты оставались такими же, как и на втором: абсолютное число правильных ответов оставалось также в пределах 12.97 ±0.75 ед., а относительное – 51.88±2.95%. Следовательно, на этом этапе наблюдалось значительное снижение результата первого этапа; уровень снижения составлял более 15%, а оценка за правильные ответы уменьшилась на 11 баллов.

Испытуемые факультета Профессионального спорта (ФПС) показали иные результаты.

На первом этапе тестирования количество правильных ответов составило 13.24±0.57 ед.; в относительном значении общий результат достигал 52.96±2.28%; средняя оценка тестирования равнялась 39.72±1.71 балла (таблица 1).

На втором этапе наблюдалось улучшение исходного результата первого этапа: число правильных ответов увеличилось, так как средний результат предыдущего этапа улучшился почти на 25%; оценка возросла более чем на 18 баллов.

На третьем этапе отмечалось явное снижение показателей. При этом средний результат тестирования снизился: по сравнению с уровнем первого этапа на 8%, по сравнению с уровнем второго – на 33%.

При сравнении результатов разных факультетов получены следующие итоги.

На первом этапе тестирования показатели студентов ФОС были выше, чем у студентов ФПС на 14%, а по числу баллов это повышение – более чем на 10 единиц.

На втором этапе, наоборот, показатели студентов ФПС оказались выше, чем у студентов ФОС – более чем на 27%, а по баллам – больше на 20 единиц.

На третьем этапе результаты испытуемых как ФОС, так и ФПС незначительно отличались между собой, но по ожидаемым меркам все же оставались на низком уровне (таблица 1).

При оценке состоятельности объем остаточных знаний по конкретным разделам ТМФКС анализу подвергалось отношение студента к целенаправленному сохранению и углублению остаточных знаний по главным, профилирующим разделам дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта». Проверялось становление устойчивого интереса к сохранению дифференцированных знаний по таким разделам ТМФК, как: «Общие основы ТМФ», «Возрастные основы ТМФК», «Организация детско-юношеского спорта». Причем, обращалось внимание на устойчивость таких знаний, которые связаны с будущей профессией учителя физической культуры, с будущей работой тренера в малокомплектных детских учреждениях или в ДЮСШ.

Полученные результаты выявили следующие основные факты (таблица 2).

Ответы на вопросы первой «степени трудности» (общее количество испытуемых – 228). Количество испытуемых, правильно ответивших на вопросы по разделам ТМФКС:

«Общие основы»: первый этап – 41 (17.0%); второй – 46 (20.2%); третий – 32 человека (14.0%).

«Возрастные основы»: первый этап – 24 (10.5%); второй – 27 (11.8%); третий – 20 человек (8.8%).

«ОДЮС»: первый этап – 13 (5.7%); второй этап – 9 (3.9%); третий этап – 16 человек (7.0%).

На третьем, заключительном, этапе тестирования правильные ответы по всем разделам представили 68 чел., то есть 29.8% от числа всех испытуемых.

Ответы на вопросы второй «степени трудности» (общее количество испытуемых – 228). Количество испытуемых, правильно ответивших на вопросы по разделам ТМФКС:

«Общие основы»: первый этап – 47 (20.6%); второй этап – 51 (22.3%); третий этап – 34 человека (14.9%);

«Возрастные основы»: первый этап – 19 (8.3%); второй этап – 12 (5.2%); третий этап – 14 человек (6.1%).

«ОДЮС»: первый этап – 16 (7.0%); второй этап – 17 (7.4%); третий этап – 18 человек (7.9%).

На третьем, заключительном, этапе тестирования правильные ответы по всем разделам представили 66 человек, то есть 28.9% от числа всех испытуемых.

Таблица 2 – Результаты комплексного тестирования остаточных знаний у студентов 4 курса по основным разделам базовой дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта»

Этапы тестирования	Общее количество тестируемых, (n)	Разделы дисциплины и количество студентов, выбравших правильные ответы							
		ТМФКС* (общие основы)		ТМФКС (возрастные основы)		ОДЮС**		Общее для всех разделов	
		Абсолютные числа	%	Абсолютные числа	%	Абсолютные числа	%	Абсолютные числа	%
Вопросы I степени трудности									
первый	n= 228	41	18.0	24	10.5	13	5.7	78	34.2
второй		46	20.2	27	11.8	9	3.9	82	35.9
третий		32	14.0	20	8.8	16	7.0	68	29.8.
Вопросы II степени трудности									
первый	n=228	47	20.6	19	8.3	16	7.0	82	35.9
второй		51	22.3	12	5.2	17	7.4	80	35.1
третий		34	14.9	14	6.1	18	7.9	66	28.9
Вопросы III степени трудности									
первый	n=228	32	14.0	25	10.9	20	8.8	77	33.8
второй		30	13.1	20	8.8	18	7.9	68	29.8
третий		41	18.0	19	8.3	23	10.1	83	36.4
Примечание – Принятые сокращения: * – Теория и методика физической культуры и спорта; ** – Организация детско-юношеского спорта.									

Ответы на вопросы третьей «степени трудности» (общее количество испытуемых – 228). Количество испытуемых, правильно ответивших на вопросы по разделам ТМФКС:

«Общие основы»: первый этап – 32 (14.0%); второй этап – 30 (13.1%); третий этап – 41 человек (18.0%);

«Возрастные основы»: первый этап – 25 (10.9%); второй этап – 20 (8.8%); третий этап – 19 человек (8.3%);

«ОДЮС»: первый этап – 20 (8.8%); второй этап – 18 (7.9%); третий этап – 23 человека (10.1%).

На третьем, заключительном, этапе тестирования правильные ответы по всем разделам

представили 83 человека, то есть 36.4% от числа всех испытуемых (таблица 2).

Обсуждение результатов. Современная кредитная технология обучения учитывает такие важные моменты организации обучения, как: контроль над объемом учебных материалов; коррекция и оптимизация содержания интегрированных и дифференцированных модулей базовых дисциплин; рейтинговая оценка текущей успеваемости [1, 2, 3, 4, 5]. Поэтому сохранение запаса остаточных знаний является объектом деятельности самого студента [6]. Доминирующие учебные материалы должны «храниться в памяти» как «собственные проблемы», но не только в интегрированном, но и в дифференцированном порядке, ибо свойственная предназначенность общей или конкретной предметной основы знаний должна решаться в дальнейшем самостоятельно, в зависимости от внутренних мотивов использования их в профессиональном аспекте: от научного или практического подхода к оценке их значимости. Полученные нами результаты показывают, что студенты-выпускники не обладают необходимым *запасом* интегрированных знаний в области теории и методики физической культуры и спорта, являющихся источником формирования профессиональной амбиции. Судя по конечному результату проведенного тестирования, по искомой базовой дисциплине относительное количество правильных ответов колебалось: у студентов ФОС в пределах $51,88 \pm 2,95\%$, у студентов ФПС – $44,8 \pm 2,96\%$. Такой объем заслуживает лишь оценки «удовлетворительно».

Как известно, углубление теоретических знаний, а значит и мотивированное понимание проблемных сторон своей профессии связано с высоким уровнем осмысления конкретных предметов своей деятельности. Современная информационная тех-

нология обучения и оптимизация педагогических методов аттестации знаний стимулируют процесс «погружения» студента в конкретные разделы профилирующих предметов, каждый из которых важен для будущей практики [7, 8, 9, 10]. Полученные нами результаты в этом отношении также малоутешительны. В этом убеждают данные *таблицы 2*. Из этих данных следует, что на **заключительном этапе тестирования** из числа 228 тестируемых на *вопросы первой «степени трудности»* ответило следующее количество студентов (соответственно, по разделам курса ТМФКС): «Общие основы» – 32, «Возрастные основы» – 20, «ОДЮС» – 16 человек. В итоге, лишь 29.8% студентов имело внимательное отношение к сохранению уровневой значимости дифференцированных знаний. Это значит, что у большинства студентов слабо выражены собственные позиции к самопроверке, самооценке имеющихся в «запасе» знаний, умений и навыков; прослеживается отсутствие внутренней мотивации и притязаний к будущим достижениям.

Выводы

1. У студентов выпускного курса бакалавриата уровни сохранности интегрированных остаточных знаний по базовой дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта» составляют у обучающихся на факультете Олимпийского спорта 51.9%, на факультете Профессионального спорта – 44.8%.

2. Выявлено пассивное отношение студентов к сохранению уровневых дифференцированных знаний по основным разделам базовой дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта». Готовность к вопросам первой «степени трудности» проявили 29.8%, второй и третьей «степенью», соответственно, – 28.9 и 36.4% студентов.

Литература

- 1 Телеугалиев Ю.Г., Абилдабеков С.А., Унтаев Х.К., Кулбаев А. и др. Изменения рейтинговой оценки успеваемости студентов по базово-профильным дисциплинам в динамике 10-летнего обучения кредитной технологией // Теория и методика физической культуры. – 2014. – №3. – С.19 – 33.
- 2 Телеугалиев Ю.Г., Абилдабеков С.А. и др. Анализ итоговой рейтинговой оценки успеваемости в учебных группах КазАСТ по дисциплине «Спортивная метрология» // Теория и методика физической культуры. – 2008. – №1. – С.31-39.
- 3 Телеугалиев Ю.Г., Аманбаев Р.Р. и др. Сравнительный анализ успеваемости студентов по базово-профильным дисциплинам, определяющим перспективы интеграции межпредметных связей в обучении // Теория и методика физической культуры. – 2008. – №2. – С. 37-45.
- 4 Телеугалиев Ю.Г., Ергазиева К.И. и др. Сравнительный анализ рейтинговой успеваемости студентов по циклу теоретических базовых дисциплин бакалаврской программы // Теория и методика физической культуры. – 2009. – №1. – С. 40-45.
- 5 Сладков С.Н., Зиннатурова А.А. Рейтинговая оценка как комплексный контроль за успеваемостью студентов техникума физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №5. – С. 25-27.

- 6 Абылкасымова А.Е. Познавательная самостоятельность в учебной деятельности студента: учебное пособие. – Алматы, «Санат», 1998. – 160 с.
- 7 Ямалетдинова Г.А., Белых С.И. Модульная технология самоуправления учебной деятельности студентов в условиях факультета физического воспитания // Теория и практика физической культуры. – 2013. – №4. – С.38-43.
- 8 Клетнева А.А., Гладышев А.А и др. Разработка технологии оценки уровня сформированности профессиональных компетенции в процессе обучения студентов // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №12. – С. 6-8.
- 9 Пигалова Л.В., Куликова Л.М. Профессинальная подготовка студентов ВУЗа физической культуры в условиях многоуровневого образования // Теория и практика физической культуры. – 2013. – №8. – С. 38-40.
- 10 Акамов В.В., Шукшина Т.И. Диагностика сформированности уровня развития ценностных основ профессионального самосознания студентов факультета физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №8. – С. 22-25.

¹Тулєпова С.И., ²Кисєбаєв Ж.С.¹Жетысуский государственный университет имени И. Жансугурова
²Казахская академия спорта и туризма**КРИТЕРИАЛЬНОЕ ОЦЕНИВАНИЕ И ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА**

Тулєпова С.И., Кисєбаєв Ж.С.

Критериальное оценивание и применение инновационных методов обучения как фактор формирования компетенций будущего специалиста

Аннотация. В данной статье авторы рассматривают компетентностный подход преподавания в высшей школе, раскрывают SMART-технологии постановки целей при определении критериев оценивания учебных достижений в практических занятиях, методы и разноуровневые задания по таксономии Б. Блума.

Ключевые слова: компетенции, модернизация, критериальное оценивание, SMART-технология, таксономия Б.Блума.

Тулєпова С.И., Кисєбаєв Ж.С.

Болашақ мамандардың құзыреттіліктерді қалыптастырудағы көрсеткіштік бағалау және оқыту үрдісіндегі инновациялық әдістерді қолдану негізгі шарты ретінде

Аңдатпа. Осы ғылыми мақалада автор жоғары мектептің оқыту жүйесіндегі құзырлы тұрғыларға теориялық талдау жасайды, практикалық сабақтарда оқу жетістіктерін бағалаудың SMART технология мақсаттарының көрсеткіштерін анықтайды, Б. Блум таксономия бойынша әдістер және әртүрлі деңгейдегі тапсырмалар.

Түйін сөздер: құзыреттілік, модернизация, критериальды бағалау, SMART-технология, Б. Блум таксономиясы.

Tulepova S.I. Kisebaev Zh.S.

Criterion evaluation and innovate methods of teaching as factor of forming competence future specialist

Abstract. In this article the author examines competences approach teaching in high school, reveals the SMART goal setting technique in determining the criteria of assessment of educational achievements for practical classes, methods and multilevel task taxonomy B. Bloom

Key words: competence, modernization, criteria-based assessment, SMART-technology, taxonomy B. Blum.

Введение

В Послании народу «Социально-экономическая модернизация – главный вектор развития Казахстана» Глава государства поручил внедрять в образовательные процессы новые методики для повышения качества обучения. Модернизация образования в Казахстане определила необходимость реформы в целях приведения ее в соответствии с мировыми тенденциями развития образования в мире [1, с. 61].

Современная система мирового образования характеризуется тенденциями перехода от

репродукции и трансляций знаний к формированию новых форм социально-культурного опыта, новых типов межличностных и социальных отношений. Иными словами, происходит формирование компетенций как способности не только знать и использовать знания, но и генерировать знания, разрабатывать новые идеи, достигая научных результатов, имеющих теоретическую и практическую значимость.

Для чего мы формируем компетенции будущих специалистов, почему эта идея актуальна?

В 2000 г. была создана Европейская сеть агентства качества высшего образования (ENQA)

с целью обеспечения качества в европейском образовательном пространстве. В рамках Болонского процесса философия образования направлена на повышение конкурентоспособности европейского образования. Образование становится все больше прагматичным, ориентированным на работодателя. Появление конкурентной среды в системе высшего образования настроило высшую школу на потребителя, на рынок труда.

Стратегия модернизации образования Республики Казахстан предполагает, что в основу содержания общего образования будут положены ключевые компетентности. В мировой системе образования понятие компетентности выступает как идеология интерпретации содержания образования, обладает интегративной природой, вбирает в себя ряд компетенций [2, с. 121].

Что же такое компетентность и компетенции? Существуют различные подходы к толкованию сущности этих синонимических понятий. Компетенция – включает в себя совокупность качеств личности (знаний, умений и навыков, способов деятельности) по отношению к качественной продуктивной деятельности. Компетентность – владение, обладание человеком соответствующей компетенцией, включающей его личностное отношение к ней [3, с. 81].

Вопросы выявления и оценивания уровня сформированности у учащихся знаний, умений и навыков являются одними из основных в современной системе преподавания. Мы обратились к анализу международных исследований оценки учебных достижений и рассмотрели систему критериального оценивания учебных достижений. Критериальное оценивание – это сравнение достижений студентов в учебной деятельности с критериями, которые должны быть четко определены, согласованы, в соответствии с образовательными целями и содержанием, которые способствуют формированию компетенций обучаемых [4, с. 28].

Цели образования являются критериями оценки учебных достижений. В далеком 1954 году Питером Друкером была разработана SMART-технология постановки целей при определении критериев оценивания учебных достижений [5, с. 31]. SMART содержит в себе пять критериев целей:

- Specific – конкретность;
- Measurable – измеримость;
- Achievable – достижение;
- Realistic – реальность;
- Timed – определенность во времени.

При изучении конкретной темы назревает необходимая педагогическая задача – определить

конкретные цели и описать уровни их проявления, которые оцениваются определенным количеством баллов.

Цели и задачи исследования

Опираясь на данную классификацию, мы разрабатываем SMART-цели наших практических занятий. Например, мы преподаем элективную дисциплину «Теория межличностных коммуникаций». При проведении практического занятия «Коммуникативный стиль взаимодействия в межличностном общении» мы составили SMART-цель темы:

S – изучение теории коммуникативного взаимодействия в межличностном общении;

M – структура межличностного общения, модели поведения в различных ситуациях;

A – разбор ситуационных упражнений, проведение ролевых игр, направленных на формирование умений и навыков коммуникативного взаимодействия межличностного общения;

R – выработка индивидуального стиля коммуникативного взаимодействия в межличностном общении, формирование коммуникативных компетенций;

T – в течение 2 часов.

Таким образом, мы даем студентам SMART-технология постановки целей при определении критериев оценивания учебных достижений к практическому занятию.

В данной классификации мы поставили конкретные цели сформировать у студентов знания о стиле коммуникативного взаимодействия на примерах решения ситуаций из реальной жизни, применяя методы проблемного обучения, мозгового штурма, ролевых игр для изучения психологии межличностного общения и формирования коммуникативных компетенций в течение определенного времени – 2 часов.

Методы исследования

В определении целей мы также используем таксономию целей Блума, разноуровневые задания которых мы используем при проведении практического занятия. Они же определяют конечный результат, который должен достичь студент при овладении материалом. Таксономия Блума используется как инструмент планирования занятий, как разработка стратегий методов и средств опроса от простого к сложному [6, с. 15].

Опираясь на таблицу 1 глаголов таксономии Блума, мы разработали SMART-цели критериев оценивания практического занятия на тему

«Коммуникативные стили взаимодействия в межличностном общении» (указанные выше), разработали разноуровневые задания, определившие конечный результат, которым должен овладеть студент при усвоении темы.

Таблица 1 – Разноуровневые задания по таксономии Блума к практическому занятию на тему «Коммуникативный стиль взаимодействия в межличностном общении»

Задания		Учебный процесс	
<i>Уровни познания по таксономии Блума</i>	<i>Разноуровневые задания</i>	<i>Действия педагога</i>	<i>Действия студента</i>
<i>Знание</i>	Объясните, какие ассоциации у вас вызывают слова «межличностное общение». Дайте определение понятию «межличностное взаимодействие». Перечислите функции межличностного общения	По методу ассоциограмм производит разбор ключевых слов совместно со студентами	Воспроизводит ассоциации, демонстрирует знания, дает краткую информацию
<i>Понимание</i>	Объясните, что мы знаем о коммуникативном стиле взаимодействия; о стратегиях взаимодействия; что мы хотим узнать	Таблица Донны Огл « <u>Знаю-Хочу узнать-Узнал</u> » <i>З- что мы знаем;</i> <i>Х- что мы хотим узнать;</i> <i>У- что мы узнали и что нам осталось узнать</i>	Заполняет таблицу или же листы бумаги, работая с текстом лекции по темам «Теории стратегии взаимодействия по К.Томасу, теории поведенческого анализа Н.Рэкхема, «Решетки управления Р. Блейка и Дж. Мутона»
<i>Применение</i>	Опираясь на теорию стратегии взаимодействия по К.Томасу, решите проблемную ситуацию (приводятся примеры)	Разбор проблемных ситуаций, связанных со стилем коммуникативного взаимодействия	Решает проблемные ситуации, демонстрирует знания применения теории на практике
<i>Анализ</i>	Заполните таблицу: V – я это знаю; + - это для меня абсолютно новое; – это противоречит тому, что я знал; – я хочу знать об этом больше	Таблица Инсерт (Вогана, Эстеса). Самоактивизирующая, системная разметка для эффективного чтения и размышления	Во время чтения материала делает на полях пометки: V – уже знал; + - новое; - думал иначе; ? – не понял, есть вопросы
<i>Синтез</i>	На основе теории К.Томаса проанализируйте стратегии взаимодействия, составьте критерии сравнения данных стратегий	Концептуальная таблица. Сравнение трех и более аспектов или вопросов	Заполняет таблицу. Объект -1 Объект-2 Объект-3.
<i>Оценка</i>	<i>Белая шляпа:</i> только факты. Конкретизируются, подбираются новые данные. <i>Желтая шляпа:</i> положительные стороны оценки данного события, поиск доказательств и аргументов	Прием 6 шляп (Эдвард Боно)	Происходит обсуждение полученной информации
	<i>Черная шляпа:</i> критическое отношение к событию, явлению. Найти аргументы против. <i>Красная шляпа:</i> эмоциональное восприятие познания новой информации. <i>Зеленая шляпа:</i> творчество, альтернативы, новые возможности и идеи. <i>Синяя шляпа:</i> мышление о мышлении. Чего мы достигли? Что нужно сделать дальше?		

Результаты и их обсуждение

На основании проведенного обзора мы рассмотрели структуру профессиональной компетентности через принципы модульного обучения, которое отражает содержание общих компетенций. Были рассмотрены принципы когнитивной природы модуля, который направлен на формирование общих компетенций (*предметных, инструментальных и системных*):

– принцип концептуальной организации учебного материала – знание всегда организовано в концептуальные системы;

– принцип ассоциаций – от того, насколько студент понимает материал, зависит уровень его восприятия с ассоциациями с другими понятиями. От того, насколько мы часто используем метод ассоциограмм, зависит процесс обучения;

– принцип деятельностного подхода – усвоение знаний и формирование компетенций осуществляется в процессе целенаправленной деятельности;

– принцип интерактивности – обучение взаимодействию с партнерами в процессах приобретения и генерации знания.

Теоретический анализ международных исследований системы образования (Европейские дескрипторы квалификаций высшего образования) показал, что образовательный процесс протекает по следующей формуле [7, с.3]:

Формирование знания – Применение знания – Генерация нового знания.

Компетентностный подход реализуется через организацию модульного обучения. Учебные программы выстраиваются по модульному принципу для реализации индивидуальных образовательных траекторий.

Заключение

В соответствии с требованиями образовательной политики Республики Казахстан – вхождение в единое образовательное пространство, где главной целью европейской школы ставится формирование критического мышления, компетенций будущих специалистов, мы стараемся внедрять в процесс обучения инновационные методы преподавания, опираясь на технологии обучения, принятые в Европейской системе образования.

Литература

- 1 Послание Президента Республики Казахстан «Социально-экономическая модернизация – главный вектор развития Казахстана». – Астана, Акorda, 2012. – С. 61.
- 2 Педагогика: учебник для магистратуры университетов / Г.К. Ахметова., З.А. Исаева, 2011. – С. 121.
- 3 Педагогика: учебник для магистратуры университетов / Г.К. Ахметова., З.А. Исаева, 2011. – С. 81.
- 4 Омарова В.К. Инновационные подходы в образовании: учеб.пособие. – Алматы: «Отан», 2014. – С. 28.
- 5 Питер Друкер. Классические работы по менеджменту. – М., 2008. – С. 31.
- 6 Таксономия образовательных целей: сфера познания. Бенджамин Блум. 1956. – С. 15.
- 7 Европейские рамки квалификаций высшего образования (Дублинские дескрипторы). – С. 3.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ
ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



¹Кудашова Л.Р., ¹Кефер Н.Э., ¹Шанкулов Е.Т., ¹Самаликова Б., ²Мырзабекова С.П.

¹Казахская Академия спорта и туризма
²Школа-гимназия №5 г. Алматы

ДИНАМИКА МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 9-11 ЛЕТ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Кудашова Л.Р., Кефер Н.Э., Шанкулов Е.Т., Самаликова Б., Мырзабекова С.П.

Динамика морфофункциональных показателей волейболисток 9-11 лет в подготовительном периоде

Аннотация. В настоящей статье рассматриваются технические и физические компоненты готовности юных спортсменов пляжного волейбола к эффективной соревновательной деятельности. Исследуются морфофункциональные показатели 9-11-летних спортсменок в пляжном волейболе. Дана оценка влияния тренировочных нагрузок на морфофункциональные показатели, которые за 5 месяцев наблюдений не выявили достоверных различий. Вместе с тем установлена зависимость между морфофункциональными показателями от уровня развития физических качеств и точностью выполнения технических действий.

Ключевые слова: пляжный волейбол, уровень морфофункциональных возможностей, физические качества, точность технических действий.

Кудашова Л.Р., Кефер Н.Э., Шаңқұлов Е., Самаликова Б., Мырзабосынова С.

9-11 жасар волейболшы қыздардың даярлық кезеңіндегі көрсеткіштерінің морфофункционалдық серпінділігі

Аңдатпа. Жағажай волейболындағы 9-11 жасар қыздардың морфо-функционалдық көрсеткіштері зерттеледі. 5 айлық бақылауда нақты айырмашылықтар анықталмаған морфо-функционалдық көрсеткіштерге жаттығу жүктемелерінің әсерін бағалау берілген. Сонымен бірге, физикалық сапаларды жетілдіру және техникалық әрекеттерді орындау дәлдігі деңгейінен морфо-функционалдық көрсеткіштер арасындағы тәуелділік анықталды.

Түйін сөздер: жағажай волейболы, морфофункционалды мүмкіндіктер деңгейі, физикалық сапалар, техникалық әрекеттер дәлдігі.

Kudachova L., Kefer N., Shankulov E., Samallicova B., Mirzabosinova S.

Dynamics of morfo-functional indicators of volleyball players of 9-11 years in the preparatory period

Abstract. In the present article technical and physical components of readiness of young athletes of beach volleyball for effective competitive activity are considered. Morphology – functional indicators of 9-11 years athletes are investigated in beach volleyball. The assessment of influence of training loads is given on morphology – functional indicators which for 5 months of supervision haven't revealed reliable distinctions. At the same time dependence between morphology-functional indicators is established on a level of development of physical qualities and the accuracy of performance of technical actions.

Key words: beach volleyball, level of morphology- functional possibilities, physical qualities, accuracy of technical actions.

Актуальность темы исследования

Пляжный волейбол распространен более чем в 150 странах и входит в программу Олимпийских Игр, Игр Доброй воли, Универсиад и др. крупных международных соревнований. Турниры по пляжному волейболу вызывают огромный зрительский интерес и часто они проходят на

престижных курортах. Пляжный волейбол – относительной молодой вид спорта в Казахстане и проблема подготовки спортивных резервов является весьма актуальной [1, 2].

Учитывая, что за последние годы повысились требования к физическим данным, а также к ростовым данным спортсменов пляжного волейбола, а также и в классическом во-

лейболе, актуальной является задача отбор детей для занятий в секциях волейбола. Только на основе качественного отбора спортсменов в секции волейбола можно повысить уровень волейболистов Казахстана, добиться высоких результатов на мировых аренах и лучше начинать занятия волейболом в младшем школьном возрасте [3, 4].

Цель исследования – оптимизация подготовки в группе начальной подготовки в пляжном волейболе на основе контроля морфофункциональных возможностей волейболисток 9-11 лет.

Задачи исследования:

- определить уровни морфофункциональных возможностей волейболисток 9-11 лет;
- оценить наличие взаимосвязи между функциональными, физическими и техническими показателями юных волейболисток.

Методы исследования: изучение и анализ научной и методической литературы, педагогическое исследование, физиологические исследования, статистическая обработка материалов исследования.

У юных волейболисток 9 – 11 лет определялись росто-весовые показатели, длина голени. Исследовались функциональные возможности юных спортсменок, такие как: жизненная емкость легких (ЖЕЛ), объем грудной клетки (ОГК) в покое, на вдохе и на выдохе. Данные показатели измерялись в начале и в конце подготовительного периода, который длился пять месяцев.

Результаты исследования и их обсуждение

В настоящем исследовании рассматриваются вопросы изменения морфофункциональных возможностей волейболисток 9-11 лет под влиянием занятий пляжным волейболом. Произошедшие изменения структуры и содержания соревновательной деятельности существенно повлияли на организацию и содержание тренировочного процесса. Повысились требования к физическим данным спортсменов. Недооценка значимости этой проблемы отрицательно сказывается на результатах состязаний. Результативность соревновательной деятельности в пляжном и классическом волейболе зависит от многих факторов, ведущие из них – технико-тактический арсенал игроков и команды в целом, физическая подготовленность, психологическое состояние [2].

В таблице 1 приводятся антропометрические показатели девочек 9-11 лет в начале подготовительного периода. Анализ полученных данных

показал, что рост у девочек 9-11 лет в среднем составил 158 см со стандартным отклонением 5,2 см. 33,3% из количества обследуемых имели рост выше средних значений и такой же процент для ниже средних значений для данной группы. Вес составил в среднем 38 кг со стандартными отклонениями 4,5 кг. Длина голени по средним данным достигала 31 см с колебанием 1,9 см. Причем, 36% девочек имели показатели длины голени выше средних значений.

В таблице 2 представлена динамика антропометрических данных девочек-волейболисток 9-11 лет за подготовительный период. Оценивая результаты полученных антропометрических данных через пять месяцев подготовительного периода, следует отметить, что показатели роста составили 160 см со стандартным отклонением 3,5 см. Из количества исследуемых 36% имели рост выше средних значений. Вес у волейболисток 9-11 лет составил в среднем 39 кг со стандартными отклонениями 3 кг, а длина голени по средним данным составила 32 см (S -1,6).

Функциональные данные волейболисток 9-11 лет в начале подготовительного периода представлены в таблице 3.

Проанализировав полученные данные, можно отметить, что частота сердечных сокращений у девочек 9-11 лет в среднем составляла 72 уд/мин со стандартным отклонением 4,5 уд/мин.

Из количества обследуемых 33,3% имели показатели выше средних значений и такой же процент составляла доля ниже средних значений для данной группы. Частота дыхания в среднем составила 19 раз в минуту с отклонениями 1 раз в минуту; процентное же соотношение составило: у 33,3% спортсменок – выше средних значений и у 33,3% – ниже средних значений. Окружность грудной клетки на вдохе по средним данным достигала 74 см с колебаниями 2 см. Причем, 33,3% девочек имели показатели выше средних значений. Средние данные ОГК на выдохе – 69 см со стандартным отклонением 1,6 см, из них 44% спортсменок имели показатели выше средних. Окружность грудной клетки в покое по средним данным была на уровне 72 см, со стандартными колебаниями 2 см, а у 33,3% волейболисток показатели были выше средних.

Средний показатель жизненной емкости легких – 1800, со стандартным отклонением – 86. У 33,3% спортсменок данные ЖЕЛ были выше средних значений. Функциональные данные волейболисток 9-11 лет в конце подготовительного периода представлены в таблице 4.

Таблица 1 – Антропометрические показатели волейболисток 9-11 лет в начале подготовительного периода

№	Ф.И	Возраст, лет	Разряд	Рост, см	Вес, кг	Длина голени, см
1	Я. М.	9,10	б/р	157	35	30
2	П. С.	11	б/р	167	44	34
3	С. А.	11	б/р	161	42	31
4	А. М.	11	б/р	150	32	32
5	М. А.	11	б/р	152	41	34
6	А.И.	11	б/р	163	42	32
7	А.Г.	10	б/р	160	40	30
8	М. Н.	11	б/р	154	33	29
9	К.И.	10	б/р	156	35	29
\bar{O}				158	38	31
S				1,7	1,5	0,6
$S \bar{x}$				5,2	4,5	1,9

Таблица 2 – Динамика антропометрических данных девочек-волейболисток 9-10 лет за подготовительный период

Названия	Рост, см		Вес, кг		Длина голени, см	
	1	2	1	2	1	2
\bar{O}	158	160	38	39	31	32
S	1,7	1,2	1,5	1	0,6	0,5
$S \bar{x}$	5,2	3,5	4,5	3,1	1,9	1,6
% девочек, имеющих показатели выше средних значений	33,3	36	57	57	36	24
Дисперсия	26,6	12,5	20	9,5	3,7	2,5

Таблица 3 – Функциональные данные волейболисток 9-11 лет в начале подготовительного периода

№	ФИ	ЧСС, уд/мин	ЧД, раз/мин	ОКГ (на вдохе), см	ОКГ (на выдохе), см	ОКГ (в покое), см	ЖЕЛ, мл
1	Я. М.	72	19	73	68	70	1800
2	П. С.	68	18	74	68	70	1900
3	С. А.	76	19	73	69	71	1800
4	А. М.	76	20	72	67	70	1700
5	М. А.	78	20	74	68	71	1700
6	А.И.	68	18	77	71	74	1900
7	А.Г.	72	20	73	70	72	1700

Продолжение таблицы 3

8	М. Н.	64	17	78	72	75	1900
9	К.И.	72	19	75	70	73	1800
	\bar{O}	72	19	74	69	72	1800
	S	1,5	0,4	1	0,5	1	29
	$S \bar{x}$	4,5	1	2	1,6	2	86
<i>Примечание</i> – ЧСС – частота сердечных сокращений; ЧД – частота дыхания; ОГК – окружность грудной клетки; ЖЕЛ – жизненная емкость легких							

Рассмотрев результаты полученных функциональных данных через пять месяцев подготовительного периода, следует отметить, что показатели среднего ЧСС остались прежними, с тем же стандартным отклонением – 3,7 см.

В ЧД не произошло никаких изменений. ОГК на вдохе не имела значительных изменений (75 см), но при том же стандартном отклонении – 2 см.

ОГК на выдохе повысился и его средний показатель составил 70 см с колебанием 1, 7 см. Окружность грудной клетки в покое выросла до 73 см с отклонением в 2 см. Жизненная емкость

легких составляла 1856 со стандартными отклонениями 88.

В таблице 5 представлена динамика функциональных данных девочек-волейболисток 9-11 лет за подготовительный период. Из полученных данных можно увидеть, что произошел прирост не всех показателей, так как прирост измерений незначительный, который не получил при статистических расчетах подтверждения о достоверных различиях. Ни у одной испытуемой в подготовительный период не произошло изменений за пять месяцев тренировок в частоте сердечных сокращений, частоте дыхания.

Таблица 4 – Функциональные данные волейболисток 9-11 лет в конце подготовительного периода

№	Ф.И.	ЧСС, уд/мин	ЧД, раз/мин	ОГК (на вдохе), см	ОГК (на выдохе), см	ОГК (в покое), см	ЖЕЛ, мл
1	Я. М.	72	19	74	68	71	1900
2	П. С.	68	18	74	69	72	1900
3	С. А.	76	19	74	69	72	1800
4	А. М.	76	20	72	67	70	1700
5	М. А.	78	20	75	69	72	1800
6	А.И.	68	18	77	71	74	1900
7	А.Г.	72	20	76	70	73	1900
8	М. Н.	64	17	79	73	76	2000
9	К.И.	72	19	75	70	73	1800
	\bar{O}	72	19	75	70	73	1856
	S	1,5	0,4	1	1	1	29
	$S \bar{x}$	4,5	1	2	1,7	2	88
<i>Примечание</i> – ЧСС – частота сердечных сокращений; ЧД – частота дыхания; ОГК – окружность грудной клетки; ЖЕЛ – жизненная емкость легких							

Таблица 5 – Динамика функциональных данных волейболисток 9-11 лет за подготовительный период

Название	ЧСС, уд/мин		ЧД, количество раз/мин		ОКГ (на вдохе), см		ОКГ (на выдохе), см		ОКГ (в покое), см		ЖЕЛ, мл	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
период												
\bar{O}	72	72	19	19	74	75	69	70	72	73	1800	1856
S	1,5	1,5	0,4	0,4	1	0,5	1	1	1	1	29	29
Sx	4,5	4,5	1	1	2	2	1,6	1,7	2	2	86	88
% имеющих уровни выше средних значений	33	33,3	33,3	33,3	33,3	33	44	22	33	22	33,3	55
дисперсия	20	20	1	1	4	4	2,7	3	3	3	7500	7778
<i>Примечание – ЧСС – частота сердечных сокращений; ЧД – частота дыхания; ОКГ – окружность грудной клетки; ЖЕЛ – жизненная емкость легких</i>												

Они остались у всех испытуемых без изменений, что позволяет говорить о том, что выполняемые нагрузки не имели тренировочного воздействия на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Для оценки взаимосвязи функциональных, физических и технических показателей юных волейболисток за подготовительный период использовался метод корреляции с помощью

компьютерных методик в программе Excel, который позволил определить взаимосвязи между изучаемыми показателями.

Расчеты коэффициента корреляции между функциональными, физическими и техническими показателями юных волейболисток 9-11 лет за подготовительный период представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Расчеты коэффициента корреляции между функциональными, физическими и техническими показателями юных волейболисток 9-11 лет за подготовительный период

Название	Точность верхней подачи из 10 попыток	Результативность нападающего удара из 10 попыток	Длина прыжка в высоту с места на песке, см	Время бега с максимальным ускорением на 10 метров	Точность приема мяча двумя руками снизу из 10 попыток
ЧСС	0,7	0,2	-0,46	-0,06	-0,3
ЧД	0,5	-0,3	0,4	-0,1	0,12
ОКГ	-0,3	-0,2	-0,02	0,07	-0,6
ЖЕЛ	-0,5	-0,5	-0,58	0	-0,19
Рост	-0,3	-0,7	-0,7	0,2	-0,38
Вес	-0,2	-0,7	-0,6	0,19	-0,4
Длина голени	0,4	-0,03	0,05	-0,1	-0,05

Расчеты коэффициента корреляции между функциональными, физическими и техническими показателями юных волейболисток 9-11 лет за подготовительный период показали высокую положительную связь между ЧСС и точностью выполнения верхних подач – $r = 0,7$ ($P < 0,05$);

между ЧД и верхней прямой подачей – $0,5$ ($P < 0,05$); низкую положительную связь между ОКГ в покое и временем выполнения ускорений – $r = 0,07$, а также показателями роста и ускорением – $0,2$; весом тела испытуемых и ускорением – $0,19$ и среднюю положительную связь меж-

ду длиной голени и подачей – $r = 0,4$; среднюю отрицательную связь между ЧСС и результатами прыжка в высоту – $r = -0,46$; ЧД и нападающим ударом – $r = -0,3$; высокую отрицательную связь между ОГК в покое и приемом мяча двумя руками снизу – $r = -0,6$; ЖЕЛ и прыжком в высоту $r = -0,58$, а также показателями роста и прыжком в высоту – $r = -0,7$, весом тела испытуемых и нападением – $r = -0,7$; длина голени имела низкую отрицательную взаимосвязь со временем бега на 10 метров, с ускорением по песку – $r = -0,1$.

Выводы

1. Динамика морфофункциональных показателей юных спортсменок в пляжном волейболе в подготовительном периоде показала: у 9-11-летних девочек-волейболисток за полугодовой период спортивной подготовки отсутствовали достоверные отличия по изучаемым показателям, что говорит об инертности реакции данных систем на полугодовой период тренировки.

2. Уровень физической и технической подготовки юных волейболисток 9-11 лет за период эксперимента изменился достоверно по показателям подач и нападающих ударов на 11,1% ($P < 0,05$). Установлено, что 33-44% девочек имеют показатели выше средних значений.

3. У девочек-волейболисток 9-11 лет обнаружены как высокие, так и средние зависимости между исследуемыми показателями, что свидетельствует об их разной значимости. Так, установлена высокая положительная зависимость показателей ЧСС и ЖЕЛ от точности подач мяча и ниже средней зависимость от длины голени.

Выявлена отрицательная зависимость между показателями точности нападающих ударов и росто-весовыми данными, отрицательная средняя связь обнаружена между уровнем ЧСС, ЖЕЛ, весом и высотой прыжка, а высокая – с ростом.

Точность приема мяча двумя руками снизу имеет среднюю отрицательную зависимость от окружности грудной клетки и ниже средних значений связь с росто-весовыми показателями.

Литература

- 1 Круглов Б.Ю. Игры на песке. – М.: «Здоровье», 2004. – 639 с.
- 2 Лукин А. Пляжный волейбол. – М.: Мир, 2000. – 475 с.
- 3 Кефер Н.Э., Андреюшкин И.Л., Шанкулов Е.Т., Новикова А.О. Анализ физического состояния и физической подготовленности девочек 12-13 лет // Теория и методика физической культуры, НТЖ. – Алматы, 2015. – №2. – С.49-64.
- 4 Кудашова Л. Р., Кефер Н. Э., Новикова А. О. Основы отбора в волейболе по физиологическим показателям// Теория и методика физической культуры. – Алматы, 2014. – №2. – С. 68-75.

¹Одинец Т.Е., ²Брискин Ю.А.

¹Запорожский национальный университет

²Львовский государственный университет физической культуры

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО СТЕП-АЭРОБИКЕ У ЖЕНЩИН С ПОСТМАСТЭКТОМИЧЕСКИМ СИНДРОМОМ

Одинец Т., Брискин В.

Теоретико-методические особенности проведения занятий по степ-аэробике у женщин с постмастэктомическим синдромом

Аннотация. Цель исследования – разработать методические положения проведения занятий по степ-аэробике у женщин с постмастэктомическим синдромом. В исследовании приняло участие 45 женщин с постмастэктомическим синдромом на диспансерном этапе реабилитации. Разработанная технология степ-аэробики на диспансерном этапе реабилитации для женщин с постмастэктомическим синдромом осуществлялась с учетом особенностей функционального состояния сердечно-сосудистой системы и индивидуальных проявлений постмастэктомического синдрома. Степ-аэробика применялась на тренировочном этапе реабилитации для женщин с ниже средним и средним уровнями функционального состояния пациентки и включала следующие компоненты: продолжительность и интенсивность нагрузки, количество повторений упражнений, качественную и количественную дифференциацию средств.

Ключевые слова: степ-аэробика, постмастэктомический синдром, методические положения, женщины.

Одинец Т., Брискин В.

Постмастэктомиялық синдромды әйелдерге степ-аэробика сабақтарын өткізудің теориялық-әдістемелік ерекшеліктері

Аңдатпа. Зерттеу мақсаты: постмастэктомиялық синдромды әйелдерге степ-аэробике сабақтарын жүргізудің әдістемелік ережесін өзірлеу. Зерттеуге оңалтудың диспансерлік кезеңіндегі постмастэктомиялық синдромды 45 әйел қатысты. Оңалтудың диспансерлік кезеңіндегі постмастэктомиялық синдромды әйелдер үшін өзірленген степ-аэробика технологиясы жүрек-қан тамыр жүйесі жағдайының қызмет ерекшеліктері мен постмастэктомиялық синдромның жеке көріністерін есепке ала жүзеге асырылады. Степ-аэробика пациенттің орташадан төмен және орташа қызмет жағдайының деңгейінде әйелдер үшін оңалтудың жаттығу кезеңінде қолданылды және мына құрамдастарды қамтыды: жүктемелің ұзақтығы мен жиілігі, жаттығуларды қайталау саны, амалдарды сапалы және санды жіктелмеу.

Түйін сөздер: степ-аэробика, постмастэктомиялық синдром, әдістемелік ережелер, әйелдер.

Odinets T., Briskin Y.

Theoretical and methodological features of training by step-aerobics in women with postmastectomy syndrome

Abstract. Objective: to develop methodical positions of employment by step-aerobics in women with postmastectomy syndrome. The study involved 45 women with postmastectomy syndrome at dispensary stage of rehabilitation. The developed technology of step-aerobics at the dispensary stage of rehabilitation for women with postmastectomy syndrome was carried out taking into account the characteristics of the functional state of the cardiovascular system and individual manifestations of postmastectomy syndrome. Step aerobics was used at the training stage of rehabilitation for women with lower than the average level and average levels of the functional state of the patient and included the following components: the duration and intensity of the load, the number of repetitions of exercises, qualitative and quantitative differentiation of means.

Key words: қадам аэробика, postmastectomy syndrome, әдістемелік ережелер, әйелдер.

Введение

Постмастэктомический синдром (ПМЭС) отличается значительной вариабельностью симптомов, которые возникают в разные временные сроки лечения рака молочной железы: ранние его признаки носят преимущественно посттравматический характер и возникают сразу после хирургического вмешательства [1], поздние – обусловлены применением комплексной или комбинированной терапии и характеризуются контрактурой плечевого сустава, снижением мышечной силы, лимфостазом верхней конечности на стороне оперативного вмешательства, плекситом, болевым синдромом, нарушением чувствительности работы сердечно-сосудистой, вегетативной нервной системы, что требует пристального внимания со стороны реабилитолога [2, 3].

На сегодняшний день отмечается значительное увеличение сроков безрецидивной жизни пациенток в связи с достижением позитивных результатов лечения, однако устойчивость функциональных нарушений, возникающих со стороны различных систем после проведенной терапии не позволяет им даже осуществлять полноценное самообслуживание и остается без внимания онкологов [4].

Анализ современных научных публикаций показывает, что в настоящее время предложено множество консервативных методов коррекции постмастэктомического синдрома, включая лечебную гимнастику [5], магнитотерапию [1], занятия в воде [6], пневматическую компрессию [7], мануальную терапию [8], лимфодренажный массаж [9], интервальную гипоксическую тренировку [4]. Однако проблема реабилитации женщин данного контингента остается еще малоизученной.

Таким образом, остается актуальным вопрос разработки методических положений степ-аэробики в структуре личностно-ориентированной программы физической реабилитации женщин с постмастэктомическим синдромом.

Организация и методы исследования

В работе использовались следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы; индукция, дедукция, сравнение, педагогический эксперимент. В эксперименте участвовало 45 женщин с поздними признаками постмастэктомического синдрома, которым была выполнена

радикальная мастэктомия по Маддену. Средний возраст пациенток составил $59,28 \pm 0,79$ лет. Женщины занимались разработанной личностно-ориентированной программой физической реабилитации на диспансерном этапе в течение года, который подразделялся на адаптационный (3 месяца) и тренировочный (9 месяцев) периоды. Допуск к занятиям предоставлял врач-онколог, пациентки этих групп принадлежали к третьей клинической группе.

Исследование проходило на базе отделения патологии молочной железы Запорожского областного онкологического диспансера и спортивного комплекса Спартак.

Результаты и обсуждение

Для улучшения функциональных возможностей кардиореспираторной, вегетативной нервной системы, уменьшения лимфостаза и увеличения амплитуды движения в плечевом суставе была разработана личностно-ориентированная программа физической реабилитации, которая включала аквафитнес (аквамоушн, аквабилдинг, аквастретчинг), кондиционное плавание, фитбол-аэробику и стэп-аэробику.

Основными структурными элементами личностно-ориентированной физической программы для женщин с постмастэктомическим синдромом были: продолжительность занятия, интенсивность нагрузки, уровень ударного воздействия, регламентация средств, применение вспомогательных предметов.

Степ-аэробика входила в программу занятий женщин с ниже средним и средним уровнями функционального состояния на тренировочном этапе. Уровень функционального состояния женщины определялся по авторскому способу [10].

Регламентация средств стэп-аэробики предусматривала дифференцированное использование упражнений с низким (low impact) и средним (middle impact) ударными воздействиями на опорно-двигательный аппарат, интенсивность занятия – 45-50% и 50-60% от резерва ЧСС для женщин с ниже средним и средним уровнями функционального состояния сердечно-сосудистой системы соответственно.

Направленность средств обосновывалась факторной структурой функциональной обеспеченности для женщин с ниже средним уровнем функционального состояния: 48% составляли упражнения, направленные на нормализацию деятельности вегетативной нервной системы, 52% – кардиореспираторной.

На тренировочном этапе для женщин с ниже средним уровнем функционального состояния базовые шаги с движениями рук составляли значительную часть аэробной части занятия степ-аэробикой, постепенно расширялся диапазон применяемых упражнений, увеличивалась их координационная сложность.

В раздел упражнений с низкой нагрузкой относили шаги (march, walking, step touch, basic step, V-step, mambo, cross), упражнения с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату (step line, grape wine, cha-cha-cha) и те, в основе которых лежат повороты (turn, pivot turn, rivers); со средней нагрузкой – упражнения, в основе которых лежат подъемы ног в разных направлениях (kick-front, kick-side, kick-back), сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах (knee up, leg curl, squat, lunge, skip, low kick), сопровождавшиеся движениями рук со средней и большой амплитудой: сгибание рук за головой (alternating overhead press), вперед-вверх (L-front), вверх-вниз (slice).

Амплитуда махов и подъемов коленного сустава определялась индивидуальными особенностями женщин, не превышала 90° и выполнялась в разных плоскостях: прямо перед собой, в сторону, по диагонали. В паузах между выполнением упражнений применялся динамический стретчинг, что не снижало эмоциональную окраску занятий.

Содержание степ-аэробики для женщин со средним уровнем функционального состояния включало упражнения предыдущего уровня со средствами средней интенсивности и ограниченно – высокой интенсивности (бег на месте и с перемещениями, выпады, полуприседы, махи, подскоки со сменой положения ног, прыжки), которые обязательно сопровождалась активным отдыхом между сериями.

Среди вариантов прыжков широко применялись Jumping Jack с различными вариантами положения рук, при приземлении обращалось внимание на легкую пронацию стоп, несколько согнутые коленные суставы, а также избегались чрезмерные наклоны или повороты туловища.

Для поддержания необходимого темпа и ритма выполнения упражнений, а также для повышения эмоционального фона занятий степ-аэробикой использовалось оптимальное музыкальное сопровождение, которое соответствовало заданной интенсивности нагрузки.

На тренировочном этапе продолжительность аэробной части занятия степ-аэробикой составляла около 25 мин, после которой около 30 мин женщины выполняли силовые упражнения

с применением гантелей, резиновых амортизаторов, 5 мин – было предназначено для стретчинга. Начиналось занятие с высоты стэп-платформы не более 10 см, а затем по мере адаптации она постепенно увеличивалась до 20 см. Степ-платформа применялась не только с целью увеличения резерва кардиореспираторной системы, но и для силовых тренировок.

Нагрузка на занятиях степ-аэробикой варьировалась в зависимости от выбранной высоты платформы, темпа и сложности выполняемых движений, количества прыжков, использования отягощений.

Во время обучения отдельным сериям упражнений и комбинациям применялись следующие методы: линейной прогрессии, от «головой до хвоста», «зигзаг» и блок-метод [11].

При линейном методе многократно повторялся определенный элемент, а затем он постепенно усложнялся, изменялся темп выполнения, добавлялись движения руками. Применение именно такого метода разучивания композиции, на наш взгляд, является наиболее оптимальным для женщин с ниже средним уровнем функционального состояния и служит базой для увеличения координационной сложности упражнений.

Следующим методом разучивания комбинаций был «от головы до хвоста», во время которого отдельно изучались два упражнения, потом они соединялись, отрабатывалось третье, которое сочеталось с предпоследним и т.д.

Метод «зигзага» предусматривал постепенное соединение различных элементов комбинации и применялся он только после усвоения правильной техники выполнения отдельных элементов.

Применение «блок-метода» включало постепенное увеличение и/или уменьшение количества повторений двух элементов (комбинаций), строившихся по принципу перевернутой, двойной, разнонаправленной пирамиды, что требовало от женщин концентрации внимания и способствовало варьированию нагрузки и улучшению координационных способностей.

Для облегчения усвоения определенных комбинаций между ними использовались активные паузы продолжительностью 15-20 с, включавшие выполнение легких колебательных движений верхней конечностью в сочетании с маршем на месте, что также дополнительно способствовало оттоку лимфы и снятию напряжения.

Для облегчения усвоения отдельных элементов и комбинаций применялся зеркальный показ (спиной к женщинам), а также акцентированный показ (метод расчлененного обуче-

ния) отдельных фаз движения, что обязательно сопровождалось методическим комментарием и визуальным контролем женщиной за техникой выполнения.

Общие методические рекомендации по занятию степ-аэробикой:

1. При подъеме и опускании на платформу следует равномерно сгибать ноги в коленных суставах и не наклоняться чрезмерно вперед.

2. При выполнении движений необходимо избегать чрезмерного разгибания в коленных суставах и прогиба в поясничном отделе позвоночника.

3. При постановке обеих стоп на платформу необходимо следить за их параллельным расположением и некоторой пронацией.

4. На первых занятиях во время разучивания движений необходимо сопровождать их зрительным контролем (перед зеркалом).

5. При подъеме на стэп следует полностью ставить стопу на центральную часть платформы, а при спуске вначале касаться пола должен носок стопы, а затем пятка.

6. Угол сгибания в коленном суставе при постановке ноги на платформу не должен превышать 90 °.

7. Усложнение двигательных комбинаций за счет включения в работу рук нужно только после усвоения правильной техники ног.

8. Силовая часть занятия выполняется лежа на стэпе (на животе, спине), положив коврик на платформу.

9. Во время выполнения упражнений на растягивание стэп можно использовать в качестве опоры.

Выводы

Разработанная технология степ-аэробики на диспансерном этапе реабилитации для женщин с постмастэктомическим синдромом осуществлялась с учетом особенностей функционального состояния сердечно-сосудистой системы и индивидуальных проявлений постмастэктомического синдрома. Стэп-аэробика применялась на тренировочном этапе реабилитации для женщин с ниже средним и средним уровнями функционального состояния пациентки и включала следующие компоненты: продолжительность и интенсивность занятия, количество повторений упражнений, качественную и количественную дифференциацию средств.

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

Литература

- 1 Стражев С.В., Фролков В. К., Братик А. В. Сравнительная эффективность различных методов восстановительной медицины в реабилитации пациенток с постмастэктомическим синдромом // Клиническая лабораторная диагностика. – 2012. – № 2. – С. 18–24.
- 2 Брискин Ю.А., Одинец Т.Е. Фитбол-гимнастика в структуре лично-ориентированной программы физической реабилитации женщин с постмастэктомическим синдромом // Теория и методика физической культуры. – 2016. – № 1 (44). – С. 56–61.
- 3 Cantarero-Villanueva I., Fernández-Lao C., Fernández-de-Las-Peñas C. Effectiveness of water physical therapy on pain, pressure pain sensitivity, and myofascial trigger points in breast cancer survivors: a randomized, controlled clinical trial // Pain Med. – 2012. – Vol. 13 (11). – P. 1509–1519.
- 4 Братик А. В. Возможности применения нормобарической интервальной гипоксической тренировки в восстановительной коррекции постмастэктомического синдрома (обзорная статья) // Вестник новых медицинских технологий. – 2013. – № 1. – С. 80.
- 5 Casla S., López-Tarruella S., Jerez Y. Supervised physical exercise improves VO_{2max} , quality of life, and health in early stage breast cancer patients: a randomized controlled trial // Breast Cancer Res Treat. – 2015. – Vol. 153 (2). – P. 371–382.
- 6 Cantarero-Villanueva I., Fernández-Lao C., Caro-Morán E. Aquatic exercise in a chest-high pool for hormone therapy-induced arthralgia in breast cancer survivors: a pragmatic controlled trial // Clinical Rehabilitation. – 2013. – Vol. 27 (2). – P. 123–132.
- 7 Kozanoglu E., Basaran S., Paydas S. Efficacy of pneumatic compression and low-level laser therapy in the treatment of postmastectomy lymphoedema // Clin. Rehabil. – 2009. – Vol. 23 (2). – P. 117–124.
- 8 Pace do Amaral M. T., Freire de Oliveira M. M., Ferreira Nde O. Manual therapy associated with upper limb exercises vs. exercises alone for shoulder rehabilitation in postoperative breast cancer // Physiother Theory Pract. – 2012. – Vol. 28 (4). – P. 299–306.
- 9 Giampietro L.V., Sayers J. M., McBrier M. N. Systematic Review of Efficacy for Manual Lymphatic Drainage Techniques in Sports Medicine and Rehabilitation: An Evidence-Based Practice Approach // J Man Manip Ther. – 2009. – Vol. 17 (3). – P. 80–89.
- 10 Спосіб визначення рівня функціонального стану серцево-судинної системи організму жінки з постмастектомічним синдромом: патент 107099 Україна : МПК А61В 5/00, А61В 5/02 / Брискин Юрій Аркадійович, Пітин Мар'ян Петрович, Одинец Тетяна Євгенівна. – № 10408; заявл. 26.10.2015 ; опубл. 25.05.2016, Бюл. № 10.
- 11 Давыдов В.Ю., Коваленко Т. Г., Краснова Г. О. Методика преподавания оздоровительной аэробику: учебное пособие. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. – 124 с.

Савинская Е.А., Кудашова Л.Р.

Казахская академия спорта и туризма

ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЙ МЕТОДИКИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ГАСТРИТЕ

Савинская Е.А., Кудашова Л.Р.

Физиологическое обоснование применения дифференцированной методики лечебной физкультуры при хроническом гастрите

Аннотация. Статья посвящена проведению исследований физиологического обоснования дифференцированной методики лечебной физической культуры при различных формах хронического гастрита. Данная методика создает предпосылки для улучшения питания тканей слизистой оболочки желудка, нормализации обмена веществ в организме, урегулирования процессов сокращения в желудке, укрепления мышц брюшного пресса и активизации кровообращения в брюшной полости.

Ключевые слова: физическая реабилитация, хронический гастрит, секреторная функция желудка, слизистая оболочка желудка.

Савинская Е.А., Кудашова Л.Р.

Созылмалы гастрит кезінде сараланған әдістемелерді емдік дене шынықтыру негізінде қолдану үшін физиологиялық негіздеу

Аңдатпа. Мақала әртүрлі түрде болатын созылмалы асқазан ауруы кезіндегі емдік дене шынықтыруды физиологиялық негіздеуде сараланған әдістеріне зерттеу жүргізуге арналған. Бұл әдіс асқазанның шырышты қабықшасының тіндерінің қоректенуін жақсарту үшін, ағзадағы зат алмасуды реттеу үшін, ас қорыту секрециясының реттелуі үшін, құрсақ тығыршығының бұлшық еттерін қатайту үшін және құрсақ қуысындағы қан айналымын жандандыру үшін алғышарттарын құрастырады.

Түйін сөздер: дене бітімін оңалту, созылмалы гастрит, секреторлы функциясы асқазан, асқазанның шырышты қабаты қызарған.

Savinskaya Y.A., Kudashova L.R.

Physiological groundings to the application of differentiated methodise of physiotherapy exercises during chronic gastritis.

Abstract. This article discusses the issues of holding the studies on physiological groundings for differentiated practice of remedial gymnastics during various forms of chronic gastritis. This practice creates the prerequisites for improvement of mucosa nutrition, normalization of metabolic rate, resolution of secretion of gastric juice, muscles strengthening in abdominal cavity.

Key words: physical rehabilitation, chronic gastritis, stomach secretory function, mucous coat of stomach.

Актуальность исследования

Хронический гастрит (ХГ) – длительно протекающее воспалительно-дистрофическое заболевание, сопровождающееся развитием структурных перестроек слизистой оболочки желудка с прогрессирующей ее атрофией. Заболевание сопровождается различными нарушениями основных функций желудка, сказывающихся в первую очередь на характере секреции соляной кислоты и пепсина [1]. Это весьма распространенная патология, составляющая в струк-

туре болезней органов пищеварения около 35%, а среди заболеваний желудка – 80- 85% [2].

Во многих странах мира хронический гастрит фиксируется у 80-90% населения. При этом наиболее опасная форма гастрита, относящаяся к так называемым *предраковым состояниям*, – атрофический гастрит, обнаруживается у пациентов моложе 30 лет в 5% случаев, у пациентов в возрасте от 31 до 50 лет – в 30% случаев, у пациентов старше 50 лет – в 50-70% случаев [3].

Возникновение и прогрессирование хронического гастрита связано с комплексным

воздействием многих факторов на слизистую оболочку желудка. Имеются две группы этиологических факторов хронического гастрита [4]:

- *экзогенные факторы*: инфицирование *H. pylori*; алиментарные факторы; злоупотребление алкоголем; курение; длительный прием лекарств, раздражающих СОЖ; воздействие на СОЖ химических агентов; воздействие радиации; другие бактерии (кроме *H. pylori*); грибы; паразиты;

- *эндогенные факторы*: генетические факторы; дуоденогастральный рефлюкс; аутоиммунные факторы; эндогенные интоксикации; гипоксемия; хроническая инфекция; нарушения обмена веществ; эндокринные дисфункции; гиповитаминозы; рефлекторные влияния на желудок других пораженных органов.

Часть трудящихся населения Казахстана и особенно студенты пренебрегают правилами гигиены питания, не уделяя особого внимания завтраку, обедают, чаще всего перекусывая чем-нибудь на ходу, а на ночь переедают, восполняя всю суточную потребность организма в еде. Некоторые, в погоне за идеальной фигурой, истощают свой организм бессистемными голодовками. Также, помимо нарушения питания, причинами возникновения гастрита могут быть злоупотребление табачными изделиями и алкоголем, гиподинамия, нервные перегрузки и т.д.

При комплексном подходе к лечению и реабилитации пациентов, имеющих хронический гастрит, важную роль играет лечебная физическая культура. Именно благодаря физическим упражнениям человеческий организм воспитывает в себе компенсаторные возможности, увеличивает резервы всех систем.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что воздействие на организм комплексных средств лечебной физической культуры у людей, имеющих хронический гастрит, создаст предпосылки для улучшения питания тканей слизистой оболочки желудка и сформирует оптимальные условия для восстановительных процессов организма.

Объект исследования – процесс физической реабилитации больных гастритом.

Предмет исследования – дифференцированная методика лечебной физкультуры при различных формах хронического гастрита.

Цель исследования – повышение эффективности восстановительного лечения больных хроническим гастритом на основе использования дифференцированного подхода при составлении методики ЛФК, учитывающей характер секреции желудка.

Задачи исследования:

1. Дать анализ литературных данных по теме.
2. Разработать индивидуально подобранные комплексы для занятий оздоровительной физической культурой.
3. Изучить влияние разработанного комплекса ЛФК на общее физическое состояние больных хроническим гастритом на основании оценки функциональных проб.
4. Исследовать динамику секреторной функции желудка и тонуса мышц передней брюшной стенки под воздействием дифференцированной методики ЛФК.

Методы исследования: анализ литературных данных; наблюдения; эксперимент; тестирование; педагогические исследования; физиологические исследования; статистические методы расчета \bar{O} , $S\bar{x}$, P .

Результаты исследования и их обсуждение. В исследовании принимали участие 14 человек в возрасте от 21 до 28 лет, у всех испытуемых в качестве основного диагноза был установлен хронический гастрит. В экспериментальную группу (ЭГ) вошли 7 человек, которые придерживались нашей методики на протяжении всего курса лечения, остальные составили контрольную группу (КГ), собранную для сравнительной оценки эффективности разработанной методики. Занятия проводились в форме лечебной гимнастики (3 раза в неделю), каждый испытуемый вел дневник наблюдений по состоянию самочувствия и субъективных ощущений. Курс реабилитации по продолжительности составлял 6 месяцев. Длительность каждого занятия – 45-50 минут. Форма занятий – групповая.

Оценивая влияние созданной нами дифференцированной методики ЛФК на общее состояние пациентов с хроническим гастритом, можно сделать вывод, что систематическое выполнение рекомендуемого нами лечения сопровождалось отчетливыми изменениями как в физическом здоровье пациентов, так и в эмоциональном плане.

При проведении орто- и клиностатической пробы мы выявили повышение активности парасимпатического отдела ВНС у 55,7% больных экспериментальной группы (ЭГ) и у 53,4% пациентов контрольной группы (КГ).

При увеличении периода ремиссии хронического гастрита типа В и нормализации секреторной функции желудка нами была разработана и применена в экспериментальной группе больных комплексная программа физической реабилитации, включающая лечебную

физическую культуру и диетотерапию. ЛФК проводилась в форме лечебной гимнастики, утренней гигиенической гимнастики и самостоятельных занятий. Уже через три месяца применения средств физической реабилитации

прослеживались морфофункциональные изменения в обеих группах. При повторном обследовании у больных обеих групп было выявлено улучшение секреторной функции желудка (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели состояния кислотообразования в теле желудка при первичном и повторном исследованиях в экспериментальной и контрольной группах ($\bar{O} \pm S\bar{x}$)

Секреция желудка	Норма	Период обследования			
		первичное	повторное	первичное	повторное
		ЭГ (n=7)		КГ (n=7)	
Натощак	1,4 -2,0	1,26 ±0,06	1,61 ±0,04	1,17±0,05	1,38±0,04
Стимулированная	1,1- 2,0	1,05 ±0,04	1,44±0,04	1,05 ±0,04	1,14±0,03
P		–	< 0,05	–	>0,05
<i>Примечание – ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа.</i>					

У больных экспериментальной группы мы наблюдали нормализацию кислотообразования в теле желудка натощак и стимулирование: соответственно, 1,61±0,04 и 1,44 ±0,04 (p<0,05). В контрольной группе также имело место улучшение кислотообразующей функции, однако стимулированная секреция не достигла нормальных значений.

Кроме того, при повторном исследовании в ЭГ нормаацидность натощак имела место у 4 больных (62,4%), в КГ – у 3 больных (33,3%); в ЭГ нормаацидность при стимуляции наблюдалась у 6 больных (94,7%), в КГ – у 4 пациентов (50,4%).

При сравнении повторных показателей уровня кислотообразования в теле желудка натощак и после стимуляции мы выявили статистически значимое улучшение показате-

лей в экспериментальной группе по сравнению с контрольной, что свидетельствует о более существенном влиянии предложенной программы физической реабилитации на секреторную функцию желудка у больных экспериментальной группы.

Основная направленность ЛФК при реабилитации пациентов с хроническим гастритом основана на урегулировании процессов сокоотделения, улучшении обмена веществ, укреплении мышц брюшного пресса, активизации кровообращения в брюшной полости. Для стимуляции моторной и секреторной функций желудка применялись специальные упражнения на мышцы брюшного пресса. Данные о функциональном состоянии мышц брюшного пресса до эксперимента и после отмечаются в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели уровня функционального состояния мышц брюшного пресса в процессе реабилитации ($\bar{O} \pm S\bar{x}$)

Группа	Средний показатель (см)		
	До исследования	Через 3 месяца	Через 6 месяцев
ЭГ (n=7)	6,3 ±0,5	3,5±0,3	0,5±0,1
P	-	< 0,01	< 0,001
КГ(n=7)	6,1±0,5	5,8±0,4	5,6±0,2
P	-	> 0,05	> 0,05

На основе полученных и представленных в таблице данных можно сделать вывод, что использование предлагаемой методики положительно влияет на улучшение обмена веществ и активизацию кровообращения в брюшной полости в ЭГ. Так, если в экспериментальной группе показатель подвижности позвоночника вперед в ходе эксперимента прогрессивно снижался ($P < 0,001$), достигнув к концу исследования практически нормы, то в контрольной группе подобной тенденции не обнаружилось. Здесь динамика показателя была недостоверной ($P > 0,05$).

В результате применения средств физической реабилитации в обеих группах произошло изменение активности симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной систем. Так уравновешенность обоих отделов ВНС наблюдалась у 69,7% больных экспериментальной группы и у 19,8% контрольной. Явления парасимпатикотонии имели место у 10,7% пациентов ЭГ, и у 61,8% пациентов КГ.

Таким образом, результаты, полученные в ходе эксперимента, позволяют сделать вывод о том, что внедренная методика ЛФК оказала существенное влияние на повышение эффективности восстановительных процессов организма больных хроническим гастритом.

Выводы

1. Анализ литературы по данной теме позволил определить основные причины заболевания, методы и методики лечения и реабилитации хронического гастрита.

3. Изучив влияние разработанного комплекса ЛФК на общее физическое состояние больных, было обнаружено статистически значимое улучшение показателей в экспериментальной группе по сравнению с контрольной, что свидетельствует о более существенном влиянии предложенной программы физической реабилитации на секреторную функцию желудка у больных экспериментальной группы.

4. Разработанные индивидуально подобранные комплексы для занятий оздоровительной физической культурой и использование предлагаемой методики положительно влияют на улучшение обмена веществ и активизацию кровообращения в брюшной полости в ЭГ. Так, в экспериментальной группе показатель тонуса мышц передней брюшной стенки под воздействием дифференцированной методики прогрессивно снижался ($P < 0,001$), а в контрольной группе динамика показателя была недостоверной ($P > 0,05$).

Литература

- 1 Лазебник Л.Б., Щербаков П.Л. Гастроэнтерология. Хирургические болезни. Руководство для врачей. – М.: СИМК, 2012. – 568 с.
- 2 Ивашкин В. Т., Шептулин А. А., Лапина Т. Л. и др. Диагностика и лечение функциональной диспепсии. Гл. 3. Функциональная диспепсия и хронический гастрит: методические рекомендации для врачей. – М.: Российская гастроэнтерологическая ассоциация, 2011. – 28 с.
- 3 Ивашкин В.Т. Клинические рекомендации. Гастроэнтерология. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. – 208 с.
- 4 Белоусов А.С., Водолагин В. Д., Жаков В. П. Диагностика, дифференциальная диагностика и лечение болезней органов пищеварения. – М.: Медицина, 2002. – 424 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



¹Андрущишин И.Ф., ¹Орехов Л.И., ²Караваяева Е.Л.

¹Казахская академия спорта и туризма

²Университет «Нархоз»

ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ АНГЛИЙСКОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ШКОЛЫ И СТАТИСТИЧЕСКИХ ИЗМЕРЕНИЙ

Андрущишин И.Ф., Орехов Л.И., Караваяева Е.Л.,

Проблемы исследования английской психологической школы и статистических измерений

Аннотация. В статье представлено описание научных подходов при изучении психических процессов у людей; различия понятий надежности и валидности научного результата или показателя определения роли независимых и зависимых переменных; применение понятий значимости в количественных и качественных характеристиках психических исследований; описание формирования различных выборок для исследования психологических проблем.

Ключевые слова: подход, надежность, валидность, независимые и зависимые переменные, значимость, выборка, репрезентативность.

Андрущишин И.Ф., Орехов Л.И., Караваяева Е.Л.

Ағылшын психология мектебін және статистикалық өлшеулерді зерттеу мәселелері

Аңдатпа. Адамдардың психикалық үдерістерін зерттеген кездегі ғылыми тәсілдемелердің сипаты; ғылыми нәтиженің сенімділігі мен шындығы түсініктерінің немесе тәуелсіз және тәуелді айнымалы мәндердің рөлін анықтау көрсеткішінің айырмашылықтары; психикалық зерттеулердің сандық және сапалық сипаттамаларында мәнділік түсініктерінің қолданылуы; психологиялық мәселелерді зерттеу үшін өртүрлі іріктеулерді қалыптастырудың сипаты көрсетілген.

Түйін сөздер: тәсілдеме, сенімділік, шындық, тәуелсіз және тәуелді айнымалы мәндер, мәнділік, іріктеме, кернекілік.

Andruchshishin I.F., Orehov L.I., Caravaeva E.L.

The problems of research of English psychological school and statistical measurements

Abstract. Description of scientific approaches is presented at studying of mental processes at people; reliability concepts distinction and validity scientific result or the rating of definition of the role of independent and dependent variables; application of concepts of importance in quantitative and qualitative specifications of mental researches; description of formation of various microstatistics for research of psychological problems.

Key words: approach, reliability, validity, independent and dependent variables, importance, sample, representativeness.

Введение

Английская психологическая школа занимается изучением наиболее важных проблем для совершенствования существующих теорий. Психология как наука отделилась от философии сравнительно недавно и стремится следовать по пути естественных наук, которые используют объективные результаты и критерии для доказательства своих положений или установленных законов [1, 2, 3 и др.].

В философской научной школе XIX века было принято считать, что без точного изме-

рения познавать что-либо невозможно. Кроме того, необходимо точно определить терминологию, применяемую для описания явлений или изучения происходящих процессов. В психологических исследованиях важно выявить различия экспериментальных и неэкспериментальных подходов при определении сущности количественных и качественных показателей и оценки значимости результатов.

Цель исследования – выявить круг проблем, методов и подходов английской психологической школы исследователей.

Задачи исследования:

- выявить различные экспериментальные планы в психологических исследованиях;
- определить круг независимых переменных для выяснения причин и следствия;
- выявить различия истинных экспериментов и квазиэкспериментов;
- выявить проблемы выборочного и включенного наблюдений;
- определить задачи структурированного наблюдения;
- сформулировать определения единичных исследований.

Методы исследования: анализ научных публикаций, сравнение методов и подходов в психологических исследованиях английской психологической школы и статистических измерениях.

Результаты исследования и их обсуждение

Основной моделью психологической науки является гипотетико-дедуктивная парадигма, основанная на сравнительном анализе и логике внутренней и внешней валидности результатов исследования, которую будут использовать исследователи, т.е. сделать операциональное определение используемых терминов.

Различают несколько экспериментальных планов для изучения поведения людей в различных ситуациях. Тот или иной экспериментальный результат может показать, что некоторые независимые переменные вызывают различия в поведении. Например, было установлено, что от количества лиц, проявляющих открытые реакции, зависит вероятность согласия испытуемого с заведомо известным ложным ответом. Однако до настоящего времени неизвестны причины этого явления.

Умозрительные заключения ведут к проверке всех новых гипотез, хотя более результативным оказалось интервьюирование испытуемых по следам пережитого в эксперименте. Информация, полученная в связи с этим исследователем S.E. Asch, (1955), весьма содержательная. Она служит источником новых гипотез, нуждающихся в проверке [4].

Были проведены долговременные исследования о связи между телевизионными передачами и проявлениями агрессии у детей среднего школьного возраста. Повторные исследования этой же группы испытуемых выявили недостаточно высокую взаимосвязь этих показателей, что свидетельствует о существенном влиянии воспитательных и образовательных воздействий на поведение школьников [5].

Большое значение при изучении психологических процессов имеют надежность и валидность показателей, зарегистрированных в экспериментальных исследованиях. Есть несколько критериев для оценки внешней и внутренней надежности. Внешняя надежность характеризуется просто. Она связана с тенденцией теста давать одинаковые результаты для одних и тех же испытуемых в разных случаях [6, 7, 8]. Внутренняя надежность – это показатель того, насколько тест является внутренне устойчивым, т.е. в какой мере величина и направленность реакций испытуемых по некоторым элементам теста сопоставимы с их же показателями по другим пунктам, т.е. в какой степени элементы теста проявляют себя противоречиво [7, 8].

Есть ряд способов выявления уровня сопоставимости элементов: надежность расщепленных частей есть подсчет корреляции двух половин теста, где элементы взяты либо раздельно по признаку четность-нечетность порядка, либо случайно.

Коэффициент альфа Кронбаха в определенном смысле служит оценкой средней надежности расщепленных частей, которая обнаружилась бы при проведении этой процедуры со всеми возможными разбиениями элементов. Он представляет собой корреляцию, которая могла бы быть получена с эквивалентным тестом. Расчеты проводят на основе простой формулы, включающей стандартные отклонения всех итоговых значений и величин по каждому показателю [9, 10 и др.].

Улучшить общую надежность можно и поэлементным анализом исследования уровня дискриминации элементов.

Повременная выборка заключается в выборочном проведении наблюдений. Через указанные интервалы делают отметку в клетке, соответствующей определенному времени и поведению школьника в этот момент, либо в течение последующих 15 секунд. Такая методика называется повременной выборкой. В то же время выборка, основанная на выделении какого-либо события, применяется в том случае, когда ведется отбор конкретных событий на случайной или систематической основе. Исследователь, изучающий организацию, может избрать для посещения ряд производственных собраний на основе рабочего графика или посредством случайной выборки отделов [9, 10 и др.].

Включенное наблюдение предполагает участие самого исследователя в какой-либо роли в группе, являющейся предметом исследова-

ния. Полученные данные представляют собой результаты использования разных методов (интервьюирование, опросники-анкеты и другие формы) [8, 9].

Преимущества нахождения наблюдателя среди испытуемых состоят в том, что ничего существенного не может быть упущено. Исследователь может понять и выявить взгляды членов группы. Можно быть вполне уверенным в том, что регистрируется подлинная информация. Искажения и пропуски, характерные для структурированного интервью, опросника или внешнего наблюдения, в этом случае удается устранить [9, 10].

Большой интерес представляют результаты единичных исследований. Советский психолог А.Р. Лурия исследовал феноменальные способности журналиста С.В. Шерешевского [11], который мог запоминать огромный объем цифровой и словесной информации. Исследования подтвердили выдающиеся способности к запоминанию на протяжении более 30 лет. А.Р. Лурия досконально изучил приемы запоминания цифровой и словесной информации журналиста, что позволило разработать методику и усовершенствовать приемы запоминания и переработки информации.

Знаменитые работы Зигмунда Фрейда считаются качественными исследованиями, хотя он использовал преимущественно один метод, которым выявил ряд психологических закономерностей психического развития детей, подростков и взрослых [12].

Выборка, используемая в исследованиях, имеет большое значение. Однако в некоторых исследованиях этому не придают особого внимания. Когда выборка произведена применительно к обстоятельствам или по соображениям удобства, многие особенности получаемых данных объясняются именно ее характеристиками. Большинство студентов-исследователей использовали для изучения психологических проблем студентов младших курсов в качестве испытуемых.

Термин «популяция» в психологии не связывают с географическими или этнографическими понятиями. Им теоретически обозначаются все члены группы определенной генеральной совокупности, представляющие интерес для исследования. При некоторых обстоятельствах, особенно в исследованиях качественного характера, бывает так, что вам не нужно, чтобы выборка точно отражала характеристики какой-либо популяции.

Существует несколько методик для того, чтобы обеспечить получение как можно меньше искажений выборок, которые предпочитают

использовать. Когда исследователь ставит своей целью дать оценку генеральным совокупностям, то пользуется общим правилом «чем больше, тем лучше». Чтобы ошибка была меньше, нужно принять среднестатистический показатель большой выборки за точную оценку средней популяции. Ошибка будет больше, если взять выборку меньшего объема [9, 10 и др.].

Выборки большого объема всегда отражают реальную картину установок или характеристик популяции, но не всегда предоставляется возможность использования достаточного количества времени и средств для того, чтобы исследовать большое число людей. Есть несколько стратегий, применяемых в социологии, которыми пользуются для того, чтобы свести выборочную ошибку к минимуму.

Хорошим способом для избегания искажений является простая рандомизированная (случайная) выборка из изучаемой популяции. По определению, в рандомизированной выборке не может быть искажения (деформации). В этом случае каждый элемент изучаемой популяции с равной вероятностью может оказаться в составе выборки. Такая методика формирования группы для исследования называется методом равновероятностных выборок [9, 10 и др.].

Многие студенты-исследователи пишут о своей выборке, что она отбиралась случайно. На самом деле в реальной обстановке выборки очень редко производятся на рандомизированной основе, так как сделать это очень трудно даже из такой подневольной популяции, как студенты колледжа или вуза. Во-первых, необходим полный список всех студентов. Как быть со студентами, которые учатся в вечернее время? Или теми, кто вернулся из академического отпуска? Поэтому необходим метод, который бы обеспечил подлинную случайность достижения выборки. Можно использовать лотерейный выбор, но более удобным будет применение компьютера, использующего случайно выбранные фамилии.

Следующей проблемой является необходимость, во-первых, связаться с каждым избранным и, во-вторых, получить разрешение от него. В долгосрочном исследовании отсеиваемых (выбывших) может быть источником искажающего влияния на результаты, так как те, кто остался, в каких-то аспектах очень отличаются от выбывших. Исследователь Кокс с сотрудниками, например, установил, что дети, отмеченные тяжелыми адаптационными трудностями, составили подавляющее большинс-

тво респондентов, прекративших участие в программе исследования адаптации [13].

Более удобными могут быть систематические (случайные) выборки, например, выбор каждого n-го лица в составе выборки. Если число n выбрано на случайной основе, то данный метод является методом равновероятных выборок [8, 9, 10 др.].

Стратифицированная выборка может быть признана в тех случаях, когда одни студенты

выбрали себе специальность, другие выбирают, а третьи – уже сделали выбор. В таком случае исследователь может использовать каждую отдельную группу студентов. Например, он может взять пятерых, выбирающих специальность, пятерых без специальности и 15 специалистов из общей популяции (n = 50, 100 и 150). Если выборки случайные в рамках выбранных групп, то мы имеем дело с методикой равновероятностных выборок.

Таблица 1 – Способы измерения в тестах

Типы пунктов или типы шкал, тестов	Примерное содержание утверждений и ответов в пунктах, шкалах и тестах
Открытые анкеты (со свободным ответом)	Расскажите, насколько тревожно вы сейчас себя чувствуете.
Открытые анкеты (с единственным ответом)	Столица Италии – это ...
Анкеты с множественным выбором	Являетесь ли вы тревожным человеком: Да/Нет/ Не знаю
	Из представленного ряда слов выберите орфографически правильные ответы: развивать; постичь; вмистить; падобно; надежно.
Анкеты с биполярным континуумом	Отметьте крестиком, куда бы вы поместили себя на этой шкале: оптимист _____ пессимист
Шкалы с семантическим дифференциалом	1. Бокс – варварский вид спорта:
	полностью согласен согласен не знаю не согласен полностью не согласен
	2. Мне трудно вставать утром:
	совершенно верно верно бывает не бывает совершенно не бывает
Ранжирование	Ниже даны 5 причин поступления в колледж. Расставьте их по степени значимости. Цифрой 1 отметьте самую важную и далее по степени убывания: Получить хорошую профессию; Участвовать в общественной жизни; Потому что родителям, семье этого хотелось; Чтобы оттянуть необходимость работы полный день; Потому, что мне нравится учиться
Проективные тесты	1. Тематический апперцепционный тест (ТАТ). Испытуемому показывают рисунок и просят дать описание того, что он видит. 2. «Чернильные пятна Роршаха»: испытуемому показывают абстрактные узоры и просят рассказать, что они видят и что они напоминают
Тесты с элементами деятельности	Ребенок должен вспомнить 5 цифр. Ребенок (взрослый) должен сложить цветные кубики, так, чтобы получился заданный рисунок
Классификационная (тип анкетирования) информация	Какую из газет Вы читаете регулярно, отметьте √: Время Караван Казахстанская правда Другую ...

Курс из 300 студентов может быть разбит на 15 семинарских групп. Любая из этих групп может быть репрезентативна относительно для всего курса. Исследователь может на случайной основе выбрать три такие группы, чтобы получить представление о курсе в целом, и этот метод тоже будет равновероятным. Такая выборка называется кластерной. Впрочем, кластеры не выбирают на случайной основе и поэтому они не являются в равной мере репрезентативными [8, 9, 10].

Способы измерения в тестах показаны в таблице 1. К сожалению, в Казахстане в целом и в спортивной науке, в частности, не уделяют достаточно времени в научных работах способам формирования выборочных исследований (выборок), как это делают в зарубежных исследованиях.

Выводы

Результаты исследований и их обсуждение дают основание сделать следующие выводы:

1. Выявлено несколько проблем, которыми занимаются психологи английской школы, включая различия в поведении людей в зависимости от совокупности условий и индивидуальных реакций.

2. В долговременных исследованиях выявлены взаимосвязи между телевизионными передачами о проявлении агрессии у школьников подросткового возраста.

3. Дано описание надежности и валидности (внутренней и внешней) как очень важных показателей результатов экспериментальных исследований.

4. Предложено несколько методов для проведения наблюдений (включенное и визуальное).

5. Дано описание результатов единичных исследований психологами А.Р. Лурией и Зигмундом Фрейдом.

6. Большое значение для психологических исследований имеют способы формирования выборок (выборочных совокупностей), так как результаты в ряде случаев могут быть различными, противоречивыми или недостаточно репрезентативными и даже недостоверными.

7. Установлено, что сформировать рандомизированную выборку для психологических исследований чрезвычайно трудно.

8. Рекомендовано использование компьютера для формирования рандомизированной выборки.

9. Способы измерения в психологических тестах показаны в таблице 1.

Литература

- 1 Садохин А.П. Концепции современного естествознания. – М.: ЮНИТИ ДАНА, 2006.
- 2 Степин В.С. Философия науки. Общие проблемы. – М.: Гардарики, 2006.
- 3 Рузавин Г.И. Методология научного познания. – М.: ЮНИТИ ДАНА, 2005.
- 4 Asch S.E. (1955) Opinions and social pressure. *Scientific American* 193:31-5.
- 5 Levtkowitz et al. (1977). *Growing Up To Be Violent*. Oxford Pergamon.
- 6 Кэмпбелл Д. Модели экспериментов в социально-психологических и прикладных исследованиях. – М.: Прогресс, 1980.
- 7 Тутушкина М.К. Практическая психология: учебник. – М., 2009.
- 8 Орехов Л.И. Караваева Е.Л. Мировые стандарты планирования экспериментов и статистической обработки в педагогике, психологии и физической культуре: уч. пос. – Алматы: Экономика, 2014. (1994).
- 9 Coolocan H. (1994). *Research Methods and Statistics in Psychology*. 2 nd. edn. London: Hodder and Stongton.
- 10 Coolocan H. (1996). *Information to Research Methods and Statistics in Psychology*. 2 nd. edn. London: Hodder and Stongton.
- 11 Luria A.R. (1968). *The Mind of a Meamonist*. New York. Basic Books.
- 12 Freund S. (1915). *Repression in Freund'S Collected Papers*. V.4. London: Hondarth.
- 13 Cox A., Rutter M., Yube B., and Quinton D. (1977). Bias Resulting from missing information. *British Jornal of Presentative medicine* 31:131 – 6.

¹Geraskin A.A., ²Rodionov A.V., ³Shumakov V.V., ⁴Andruchshishin I.F.¹Omsk University of design and technologies, ²Russian State University of physical education and sport
³Siberian State University of physical education, ⁴Kazakh Academy of Sports and Tourism

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF ACTIVITY ATHLETE AT IMPLEMENTATION OF STANDARD PLAYING ACTIONS

Geraskin A.A., Rodionov A.V., Shumakov V.V., Andruchshishin I.F.

Psychological aspects of activity athlete at implementation of standard playing actions

Abstract. On the basis of psycho-pedagogical analysis of gaming activities in a number of sports games revealed the psychological structure of motor actions during the standard game situations. Along with the already allocated in the theory of sports preparation, basic and final phases of the execution of motor actions, the authors offer and justify the existence of a preliminary phase at implementation of standard playing actions. Realization of the methodical approach to the analysis of psychological content of sports activity offered by authors will promote improvement of system of training of athletes.

Key words: standard situations, game actions, standard actions, sportogramma, activity content, analysis.

Гераськин А.А., Родионов А.В., Шумаков В.В., Андрущишин И.Ф.

Стандартты ойын қимылдарын орындау барысындағы спортшы іс-қимылының психологиялық аспектілері

Аңдатпа. Бірқатар спорттық ойындардағы ойын қимылдарын психологиялық-педагогикалық талдау негізінде стандартты ойын жағдайларын орындаудағы қозғалыс қимылдарының психологиялық құрылымы анықталды. Спорт теориясында белгілі болып қойған қозғалыс қимылдарының дайындық, негізгі және қорытынды кезеңдерімен қатар авторлар стандартты ойын әрекетін орындауда алдын ала дайындық кезеңі болуын ұсынады және негіздейді. Спорттық қимылдардың психологиялық мазмұнын талдауға қатысты авторлар ұсынған әдістемелік тәсілді жүзеге асыру спортшылардың дайындық жүйесін жетілдіруге септігін тигізетін болады.

Түйін сөздер: талдау, стандартты жағдайлар, ойын қимылдары, стандартты іс-қимылдар, спортogramma, іс-қимыл мазмұны.

Гераськин А.А., Родионов А.В., Шумаков В.В., Андрущишин И.Ф.

Психологические аспекты деятельности спортсмена при выполнении стандартных игровых действий

Аннотация. На основе психолого-педагогического анализа игровой деятельности в ряде спортивных игр выявлена психологическая структура двигательных действий при выполнении стандартных игровых ситуаций. Наряду с уже выделенными в теории спорта подготовительной, основной и заключительной фазами выполнения двигательных действий, авторы предлагают и обосновывают наличие предварительной фазы при выполнении стандартных игровых действий. Реализация предлагаемого авторами методического подхода к анализу психологического содержания спортивной деятельности будет способствовать совершенствованию системы подготовки спортсменов.

Ключевые слова: стандартные ситуации, игровые действия, стандартные действия, спортogramma, содержание деятельности, анализ.

Introduction

Considering training of highly qualified athlete in sport games as constantly improved system needs to be emphasized the importance of a psychological component at implementation of training-competition activity [1]. And here, first of all, there is a need of development and improvement of scientific-me-

thodical approaches to the study of game activity, an analysis of its internal and external contents, specification of features of functioning of these or those psychological processes providing activity, findings of connection of these processes with manifestation of physical qualities and physical actions.

Realization of such approaches will be a significant contribution of sports psychology to improve-

ment of modern system of training, in the disclosure of internal psychological mechanisms of solution the game tasks and will create some fundamental base for the development of appropriate training programs for individual athletes and teams.

At research of sport activity most psychologists are entered in the circle of the applied methods a psychological and pedagogical analysis. Its use promotes detection of psychological features of activity, various factors, influencing on the actions of participants of competitions and determination of circle of psychical variables necessary for successful implementation of activity. Such researches resulted in drafting of characteristics of separate types of sport, psychogramm, professionogram, models of "ideal" sportsman. However the most performed works carry descriptive character. There are difficulties in comparing the data of different authors because of failure to observe by them requirements of standardization. It does not allow integrating and generalizing the data of separate researches in the developed and concretized characteristics of types of sport (groups of sports). Here there is a problem of developing a unified methodological approach to the study of the structure as an individual sports activities and activity on the whole [2, 3].

In sports games, where the questions of standardization of researches are especially actual, finding a unified methodological approach to the study of the gaming activity will contribute to the joint efforts of many researchers for the decision of similar questions of study activities and making of ways of perfection of preparation of sportsmen to the competitions.

The purpose and objectives of the study.

In the present work an attempt is made to solve questions based on material of a number of types of game sports by the analysis of accomplishment of standard game actions. Under standard actions by us understand the actions of the athlete in situations, being characterized efficiency of terms of implementation and a possibility of their renewal at the reiteration of such situations in a game. To such actions it is possible to take serves and penalty kicks, penalty, penalty of angular, penalty throws. The athlete here is as though in standard conditions containing the sufficient supply of time for making decision, direct contacts with an opponent, development of situations are absent yields to prognostication.

Research methods. A method, allowing to study game actions according to the standardized program of analytical schedule applied in psychology of labour and adapted by us for requirements of

sport activity, was used. A method allows comparing the different levels of mastering of activity athletes in process of growth of their sports skill.

The divisions of the schedule have next contents:

1. General characteristic and classification of the studied game action.
2. Technical and tactical content of activity.
3. Requirement of rules of game.
4. Knowledge, abilities and skills, necessary to the athlete for implementation of playing action.
5. Psychological characteristic of activity:
 - a) irritants motivating the athlete to act;
 - b) response of the athlete (options, in connection with a game situation, actions of partners and rivals);
 - c) factors which are negatively influencing on implementation of reception in a competitive situation ;
 - d) typical difficulties depending on the athlete and influencing quality of application of reception in game;
 - e) psychical qualities necessary for successful accomplishment of action [4].

Research results and their discussion. At such construction of psychological analysis sections 1 and 3 are general for activity of all athletes, and in 4 and 5 distinctions in activity of beginners and skilled athletes are considered.

The conducted analysis allowed making the generalized structural scheme of standard playing action, presented in tables 1 and 2. In a table 1 the content of activity opens up on the phases of her implementation, and in a table 2 the presence of necessary qualities is shown at the real execution of playing actions [5].

There is also possibility of consideration of characteristics of activity into every phase, i.e. tactical, technical, psychical maintenance; to distinguish special for this activity physical, psychical qualities, to define the basic difficulties overcome by a athlete in the period of preparation to the playing action, his subsequent implementation, after completion and transition to the next action.

Except accepted in sport games preparatory, basic and final phases of implementation of playing was distinguished by us also preliminary phase. She begins after completion of previous playing episode and proceeds during movement of player to the place of implementation of action, up to beginning of preparatory phase. On the reviews of athletes of high class in this period there is intensive internal preparation to the forthcoming motive act; estimation of own possibilities, possibilities of partners and rival; loss of variants of technical, tactical maintenance of activity; account of influence of forcing-down factors.

Table 1 – Sportogramma of standard playing action

Technical activity	Tactical activity	Psychical activity
Preliminary phase		
Movement to the place of implementation of playing action. Receipt and setting of ball. Occupation of an initial position.	Estimation of a game situation and adoption of preliminary decision to direction, place, force, rotation of a ball; choice of an expedient method of implementation of playing action. Prognostication of further developments (tactical move). Coordination of the actions with the partner.	Suppression of negative emotions. Forming of setting on implementation of playing action in accordance with a tactical decision. Mental counting out of the time taken on implementation of playing action. Determination of optimal moment of time for the beginning of playing action.
Preparatory phase		
Implementation of preparatory actions, for example, at the serve of ball - acceptance of starting position, throwing a ball up, turn of trunk, swing for implementation of serve etc.	Acceptance of basic decision on a tactical situation. Disguise of veritable intentions of realization of playing action (implementation of false and distracting movements). Difficulty of actions of the rival by the change of rate and rhythm of preparatory actions. Correction of subsequent tactical actions depending on the actions of rival and partners.	Accent on a confidence in the correctness of decision of tactical task. Concentrations of psychical efforts before the beginning of kick movement or throw. Control of exactness of implementation of preparatory physical actions.
Basic phase		
Biomechanics exact implementation of elements of technique of basic phase of playing action.	Exact implementation of earlier accepted tactical action.	Tracking a ball. Self-control of rate, rhythm and exactness of implementation of motive actions.
Final phase		
Accompanying actions of a hand (feet) after a blow (throw) in a jump, landing. Transition to the new playing actions.	Prognostication of development of situation and acceptance of the new tactical decision on the basis of analysis of the executed action.	Self-control of exactness of implementation of final part of playing action. Analysis of efficiency of the executed action. Tracking flight of a ball, actions of the rival and partners.

Table 2 – The factors defining quality implementation of playing actions

Necessary qualities		Factors negatively influencing on implementation of playing action
for implementation of tactical actions	for implementation psychical actions	
Preliminary phase		
Functional possibilities of the athlete, showing up in his state before the beginning of playing action.	Intensity, volume, stability, distributions of attention. Adequacy and volume of long term memory. Exactness of probabilistic prognostication, deep sight. Stability to stress. Exactness of the specialized perceptions: feelings of time of own concentration, time of playing action. Speed of reception and processing of information.	Objective difficulties: meteorological terms or terms of sport hall; factors of game are an account in party, period, a match; influence of the time zone; state of forces of rival. Subjective difficulties: attitude toward this rival, audience, judging; physical and psychical condition of the athlete, unsuccessful previous actions in game.

Continued Table 2

Preparatory phase		
Necessary physical qualities, for example, flexibility, jumping, coordination of movements when giving in a jump in volleyball, throws in basketball.	Exactness of perception of spatio-temporal preparatory actions. Intensity, distribution, stability of attention. Exactness of the specialized perceptions (for example, feelings of rhythm and rate of serve, playing field, zone of serve or throw of ball, ring etc.)	Objective difficulties: factors of external environment, which are forcing down actions of the rival. Subjective difficulties: uncertainty, or superfluous self-confidence in the actions and in the correctness of tactical decision of situation.
Basic phase		
Explosive force at the shock movements on a ball when giving in a jump in volleyball, playing adroitness at implementation of playing action.	Exactness of sensomotor co-ordination, muscularly-motive sensitiveness, anticipatory reaction, sense of time; specialized perceptions are feelings of ball, platforms, zone of partner, ring etc.	Objective difficulties: factors of external environment, preparedness and actual actions of the rival. Subjective difficulties: functional and athletic preparedness of the athlete.
Final phase		
Quickness of the movements promoting transition to the subsequent playing actions.	Volume, intensity of distribution of attention. Adequacy of main memory. Speed of reception and processing of information. Exactness of deep sight and specialized perceptions (time sense of flight of a ball, platform, zone, ring, movements of the rival, partner).	Objective difficulties: unsuccessful actions of the athlete, successful actions of the rival. Subjective difficulties: functional and athletic preparedness; necessity of combination of types of activity on a correction and the analysis of a final phase and all action with the simultaneous switching on the forthcoming actions, prognostications of development of situation.

The athlete decides on one or a few variants of actions that is specified before the beginning of preparatory phase. «Image» of forthcoming picture of playing action is mentally created in this period, further development of situation is forecast for creation of maximal advantages to the own command and determining the location and role in subsequent episodes.

Psychological «saturation» of a preliminary phase intellectual tasks requiring the personal responsibility before a command for made decision, plugging stipulates in activity of many psychical qualities which development becomes very actual problem. Value of this phase determines the necessity of development of methodology of the directed perfection of activity of athletes, where, along with technical and tactical perfection of execution, it is necessary to pay special attention to elements of intellectual and special mental preparation. For this purpose it is necessary to arm with athletes the receptions of suppression of negative emotions, formations of confidence in the forces, determination of optimal for this player moment of beginning of playing action within the framework of the time taken by rules.

In a preparatory phase, along with completion of tactical decision of task and disguise of veritable intentions, the athlete concentrates psychical efforts

on exactness of technical and tactical implementation of preparatory actions. To such elements it is possible to take running approach, tossing of a ball, jumping out at serves in the jump of volleyball players, implementation of swing etc. Correctly executed preparatory actions provide reliability of further activity. It is very important to mark the necessity of distribution of attention, as a factor of control of quality of preparatory actions, and tracking operational change of a situation. It is remarkable, what only skilled sportsmen, unlike beginners, can in the period of this phase bring in certain amendments in earlier made decision. Beginners, as a rule, operate according to earlier accepted scheme, not having time to react on changes happening on the platform.

The main task of basic phase is exactness of realization of the accepted technical and tactical decision of playing task. The athletes able to be fully distracted from all extraneous and to concentrate the possibilities on exact realization of physical action take advantage in this phase. It is important to notice that in this period a decision value, along with other qualities, acquires exactness of the specialized perceptions, qualificatory the level of sport mastery, «sensory culture (according to E.N. Surkov) of players, that provides reliability as a powerful elements and thin on coordination of outlining, deceptions and other cooperating with a ball [6].

In a final phase basic attention is paid to the accompanying actions and self-control of exactness of implementation of final part of playing action, i.e. mentally and the problem to take an action to the eventual having a final target effect is really set. For example, a basketball player after implementation of a penalty throws as though accompanies a ball in flight and as if would put him in a ring.

Conclusions

The analysis of a few types of playing activity allows to judge about a necessity organizations of complex psychology and pedagogical control of process of decision of playing tasks by the athlete. A control object are different on complication abilities thinly to mask the veritable intentions, ability to quickly form a positive emotional background before game action; development of certain psychical functions. Positive results in this direction can be achieved by the use training and research means with the provided feedback that allows studying and directionally developing one or other parties of preparedness of athletes.

Results undertaken studies with athletes in volleyball with the use of the specially developed

training and research means show that with development of necessary motive abilities and skills successfully such specialized perceptions, as “time sense of flight of a ball”, developed at serves and attacking blows, “feeling of the platform, a zone of giving and attack”, “sense of time of specific reactions and transferring to defence.

Methodology of development of quickness and exactness of playing actions contained the stage-by-stage forming at athletes of skills of independent analysis, the performed operations with confirmation of information obtained by means of training and research means. The decision of questions of theoretical and psychical preparation passes more successfully, if athletes-playing imagine the structure of activity well, features of functioning of psychical qualities, providing activity, ways of their development.

The works with the use of the brought methodical approach to studying of playing activity, executed on material of a few playing types of sport with the analysis of not only “standard” but also variant situations, show his vitality and possibility of further development and application in the not playing types of sport.

Literature

- 1 Andrushishin I.F. Factor of optimization of joint activity of volleyball players// Psychological factors of manifestation of reserve possibilities of athletes / Collection of scientific articles - Almaty: KazIFC, 1994. - Page 67-78.
- 2 Geraskin A.A. Standardization of methods of psycho diagnostics in sport // Theory and practice of physical culture. – 1993. - №2. - Page 35-36.
- 3 Geraskin A.A., Rodionov A.V., Portnov Y.M., Structure of activity of the athlete at implementation of standard playing actions //Theory and practice of physical culture. - 1988. - № 7. - Page 25-27.
- 4 Gordeeva N.D., Zinchenko V.P., Functional structure of action. - M.: Publishing House MSU, 1982. - Page 208.
- 5 Zheleznyak Y.D., Structure of competition activity in sport games/Sport games /Under edition Y.D. Zheleznyak, Y.M. Portnov. – M.: Publishing center «Akademiya», 2002.- Page 16-17.
- 6 Surkov E.N. Psychomotility of the athlete. - M.: Physical culture and sport, 1984. - Page 126.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
НАСЕЛЕНИЯ



Тулегенов Т., Кудашова Л.Р.

Казахская академия спорта и туризма

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ ЗДОРОВЬЯ

Тулегенов Т., Кудашова Л.Р.

Влияние физических нагрузок силовой направленности на физическую подготовленность занимающихся в группах здоровья

Аннотация. Цель исследования – изучить влияние силовых нагрузок на физическое здоровье людей от 22-35 лет, занимающихся в группе здоровья. В исследовании приняло участие восемь человек: 6 женщин и 2 мужчин. Исследование данных тестирования физической (скоростно-силовой и силовой) и функциональной подготовленности за 2 месяца наблюдения занятий физическими нагрузками силовой направленности позволило выявить положительное влияние нагрузок на развитие скоростно-силовых, силовых качеств, функциональное состояние дыхательной системы и на общее психологическое состояние испытуемых.

Ключевые слова: физическая подготовка, группа здоровья, силовые упражнения.

Тулегенов Т.Н., Кудашова Л.Р.

Денсаулық тобындағы жаттығушыларға денеге түсетін күштік ауырлыққа бағытталған жаттығулардың дене дайындығына әсері

Аңдатпа. Зерттеу мақсаты: 22-35 жас аралығындағы денсаулық тобындағы жаттығушылардың денеге түсетін күштік жаттығулардың денсаулығына әсерін оқып білу. Зерттеуге барлығы сегіз адам қатысты, оның алтауы әйел, екеуі ер адам. Зерттеу барысында дене дайындығын тестілеу (күштік-жылдамдық және күштік) және функционалдық дайындығын 2 ай бойы денеге түсетін күштік ауырлыққа бағытталған жаттығуда бақылау жүргізілді. Зерттеу нәтижесінде сыналушыға денеге түсетін күштің жылдамдық-күштік және күштік сапасын дамытуға оң әсерін тигізгенін, сонымен қатар тыныс алу жүйесінің функционалдық жағдайына және жалпы психологиялық жағдайына оң әсер еткені анықталды.

Түйін сөздер: дене даярлығы, денсаулық тобы, күштік жаттығулар.

Tulegenov T.N., Kudashova L.R.

Influence of physical activities power aimed at physical readiness dealing in groups of health

Abstract. Objective: to explore the effect of the power of physical activity on the physical health of people from 22-35 years included in the health group. The experiment took eight people 6 women and 2 men. Investigation of physical test data (speed-strength and power), and functional training for 2 months of observation sessions physically power orientation revealed a positive influence on the improvement of loads of speed and power, power quality, the functional state of the respiratory system and the overall psychological state of subjects.

Key words: Physical conditions, health group, strength exercises.

Введение

Здоровье является одной из главных ценностей человека, служит базой для долголетия, нормальной трудоспособности организма, влияет на экономическое процветание общества. Признавая, что здоровье составляет одну из главных ценностей жизнедеятельности человека и общества, следует признать неудовлет-

ворительное реальное положение в этой сфере. По данным Р.М. Баевского [1], все болезни человека происходят, если организм, находится в состоянии между нормой и патологией, что не позволяет им эффективно трудиться. В таком угрожающем здоровью состоянии находятся в настоящее время от 50-80% рабочих и служащих.

Анализ **результатов исследования** в 2010 году А.Д. Айзакова [2] о состоянии физичес-

кого здоровья молодежи в западных областях Республики Казахстан показал, что каждый третий обследуемый имеет низкий уровень физического развития. В Российской Федерации сложилось худшее состояние со здоровьем населения. Так по данным Минздравсоцразвития России, из 6 млн. подростков 15-17 лет, прошедших профилактические осмотры, у 94,5% зарегистрированы различные заболевания [3].

Научные литературные данные свидетельствуют о недостаточности современных методических разработок применительно к практике массового оздоровления людей.

Для решения проблем поддержания здоровья на должном уровне необходимо четко представлять зависимость между степенью развития физических качеств и состоянием здоровья занимающихся, конкретизировать индивидуальную направленность оздоровительной тренировки на научной основе. Существующие физические уровни здоровья населения страны не отвечает требованиям, которые предъявляют человеку современное производство и служба в Вооруженных силах.

В связи с вышеизложенным, одна из основных задач физической культуры заключается в том, чтобы вывести людей из состояния слабой физической подготовленности до хорошего уровня, обеспечить им оптимальный уровень здоровья. Для решения этого вопроса требуется определить уровень здоровья, его резервы и наиболее эффективные средства физической культуры, способные поддержать их на оптимальном уровне для разных возрастных групп населения.

Актуальность проблемы исследования связана с тем, что не решены проблемы по рациональности двигательных режимов для лиц зрелого возраста, что снижает оздоровительный эффект занятий и часто сопровождается негативными последствиями.

Анализ научной литературы показал, что имеющиеся научно-методические рекомендации для групп здоровья в большей части ориентируют оздоровительные занятия одного вида двигательной активности, с преимущественной направленностью на развитие одного или двух физических качеств. Необходимы научные исследования, доказывающие наибольшую степень длительного поддержания физических качеств человека за счет наилучшего функционирования всех органов и систем организма на протяжении всей его жизнедеятельности.

При анализе научных работ по проблеме влияния силовых нагрузок на физические качества в группах здоровья мнения авторов разделяются в отношении пользы силовых нагрузок на организм человека и общего физического состояния в целом. Одни авторы утверждают о нецелесообразности использования таких нагрузок, ибо подобные упражнения не предназначены для групп здоровья, другие – говорят о пользе таких нагрузок и о необходимости выполнения их для правильной и здоровой жизнедеятельности человека.

Научной проблемой нашего исследования является улучшение физического и психического состояния средствами оздоровительной физической культуры лиц среднего зрелого возраста.

Цель работы – определить влияние силовых нагрузок на совершенствование физических качеств лиц зрелого возраста, занимающихся в группе здоровья.

Методы исследования. Для решения поставленной цели использовались педагогические, физиологические и статистические методы исследования.

Организация исследования. В эксперименте участвовало восемь человек (двое мужчин и шесть женщин) 24-33-летнего возраста. Испытуемые занимались преимущественно силовыми физическими упражнениями в течение шести месяцев тренировок в группе здоровья. У данных обследованных были определены уровни исходной физической подготовки путем выполнения физических тестов, таких как: прыжок в длину (до и после тренировки), максимальное количество отжиманий, челночный бег, функциональной пробы Штанге, проба Генчи.

В наших исследованиях мы приводим расчетные данные восьми испытуемых людей, которые не пропускали занятия и их исходный уровень имел разную физическую подготовку. На рисунках 1 и 2 приведены исходные данные. В период нашего исследования в течение двух месяцев было проведено три контрольных тестирования физических качеств группы, которые приведены на рисунках 3-5.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенные тестирования позволили выявить разные физические качества занимающихся, такие как скоростно-силовые, сила, быстрота, ловкость. Анализ рисунков 1 и 2 позволил установить низкие показатели физической подготовки испытуемых, учитывая их невысокую продолжительность тренировочного периода перед исследованием.

На рисунках 1 и 2 в виде диаграмм представлены индивидуальные показатели функциональной подготовленности занимающихся силовой подготовкой в группе здоровья

в категориях мужчины и женщины. Далее из рисунков 3-6 видно, что испытуемые показали рост результатов по тестам физических качеств.

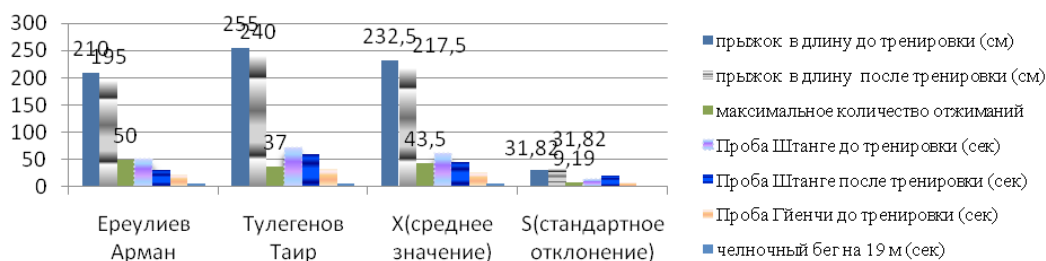


Рисунок 1 – Индивидуальные показатели функциональной подготовленности мужчин, занимающихся силовой подготовкой в группе здоровья

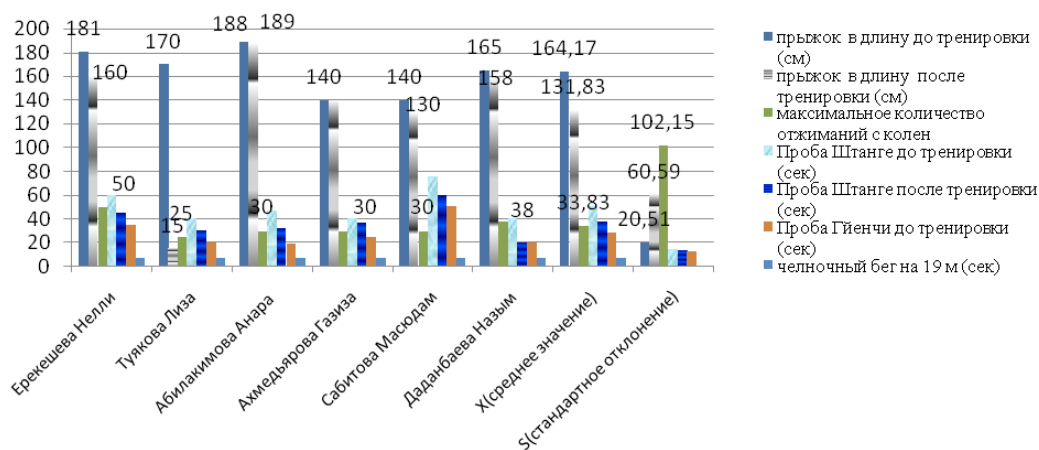


Рисунок 2 – Индивидуальные показатели функциональной подготовленности женщин, занимающихся силовой подготовкой в группе здоровья

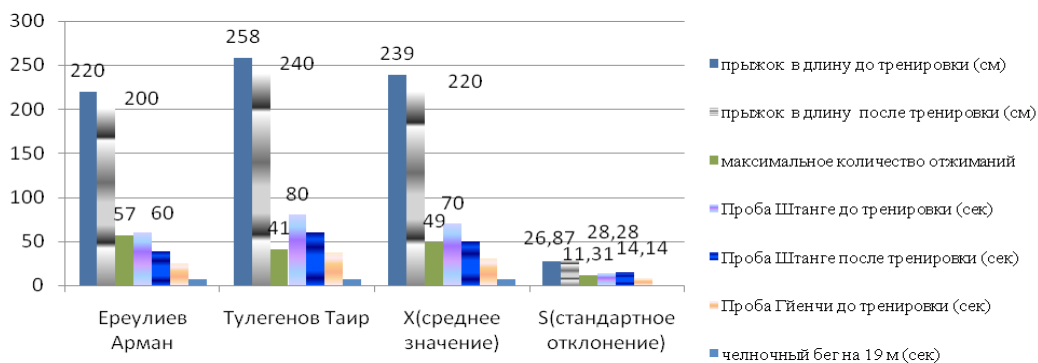


Рисунок 3 – Индивидуальные показатели функциональной подготовленности мужчин, занимающихся силовой подготовкой в группе здоровья после первого тренировочного периода

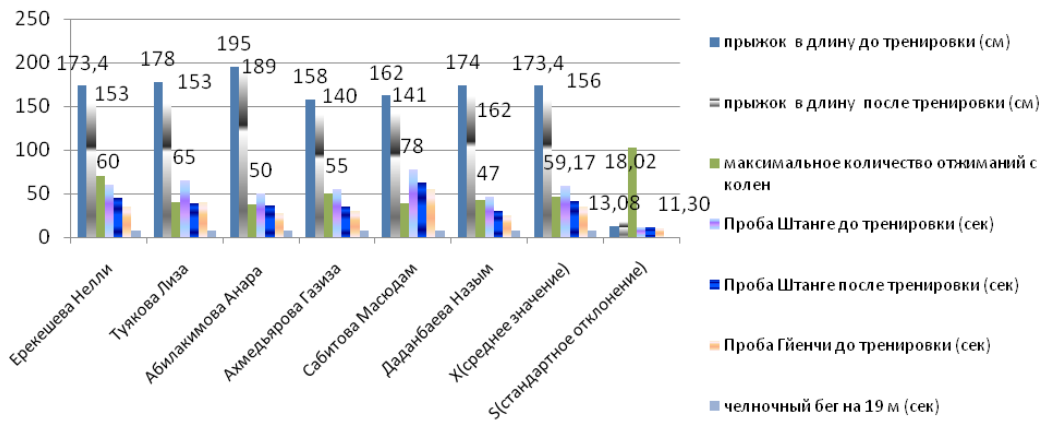


Рисунок 4 – Индивидуальные показатели функциональной подготовленности женщин, занимающихся силовой подготовкой в группе здоровья после двух месяцев тренировок

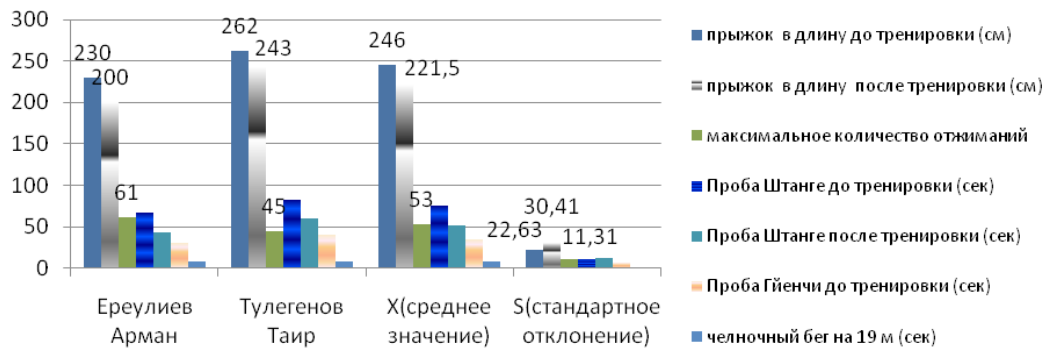


Рисунок 5 – Индивидуальные показатели функциональной подготовленности мужчин, занимающихся силовой подготовкой в группе здоровья после второго тренировочного периода

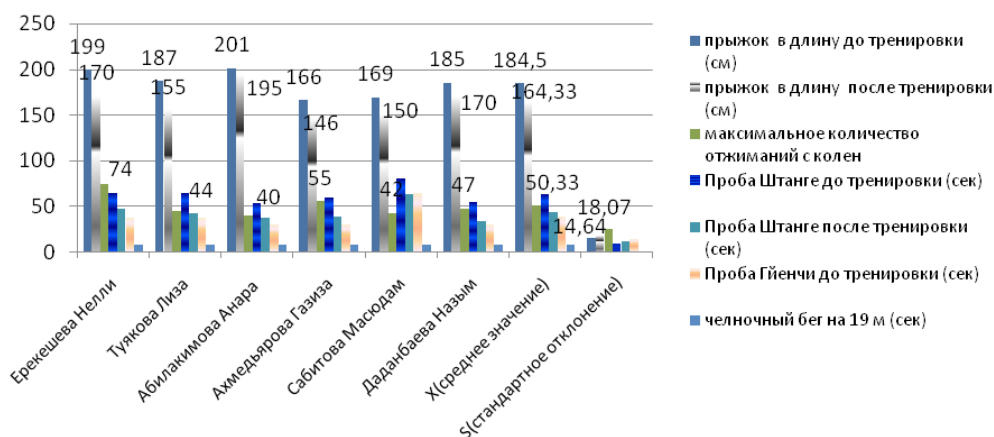


Рисунок 6 – Индивидуальные показатели функциональной подготовленности женщин, занимающихся силовой подготовкой в группе здоровья после второго тренировочного периода

Было установлено позитивное настроение, снижение лишнего веса происходило за счет уменьшения жировой ткани и небольшого набора мышечной массы. Промежуток времени между контрольными тестированиями (между первым и вторым, между вторым и третьим) составлял два месяца. Рост между первым и вторым тестированием у женщин в среднем составил 8,3% ($P < 0,05$), максимальное значение прогресса пришлось на силовой тест по максимальному количеству отжиманий 16,4% ($P < 0,05$), минимальное значение роста пришлось на скоростной тест-челночный бег, что составило 2,2%.

По результатам второго тестирования был выявлен рост в физических показателях у всех

испытуемых. Спустя два месяца было проведено контрольное тестирование, результаты которых приведены ниже.

Заключение

Исследование данных тестирования физической и функциональной подготовленности за 2 месяца наблюдения занятий физическими нагрузками силовой направленности в группах здоровья позволило выявить положительный эффект на развитие общего физического, функционального состояния дыхательной системы и силовых показателей. Установлено положительное влияние тренировочных нагрузок на общее психологическое состояние испытуемых.

Литература

- 1 Баевский Р. М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. – М.: Медицина, 1979. – 295 с.
- 2 Айзаков А.Д. Мониторинг состояния физического здоровья и здорового образа жизни детей, подростков и молодежи Западного Казахстана: автореф. дисс. ... кандпед наук. – Алматы, 2010. – 22с.
- 3 Антонова Е.В. Здоровье российских подростков 15-17 лет: состояние, тенденции и научное обоснование программы его сохранения и укрепления автореф. ... доктор мед.наук. – М., 2011.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ



Бектұрғанов Ө.Е., Шуменов М.А., Тұрсынов Н.Ш., Бекбосынов М.А., Капжапаров Е.

Қазақ спорт және туризм академиясы

КӨП ЖЫЛДЫҚ ЖАТТЫҒУДА СПОРТШЫНЫҢ КҮШ САПАСЫН ДАМУЫ

Бектұрғанов Ө.Е., Шуменов М.А., Тұрсынов Н.Ш., Бекбосынов М.А., Капжапаров Е.

Көп жылдық жаттығуда спортшының күш сапасын дамуы

Аңдатпа. Мақалада көп жылдық жаттығуда жас спортшылардың жас ерекшеліктеріне сәйкес күш қабілеттерін дамыту мәселесі қаралған. Кіші мектеп жастағы спорттық-сауықтыру жаттығулық үдерісін ұйымдастыру және жас палуандардың күшін дамыту мәселесі бойынша ҚазСТА студенттеріне өткізілген сауалнаманың зерттеу нәтижелері талқыланған. Мектеп жасындағы балалардың жастарымен байланысты даму сипатына сәйкес оңтайлы оқу-жаттығу үдерісін ұйымдастыру мен күш қабілетін дамыту бойынша ұсынымдар берілген.

Түйін сөздер: бастапқы спорттық шұғылдану, күш қуаты, жылдамдық-күші, күш-төзімділігі, дене сапалары, көп жылдық ұзақ мерзімді жаттығу.

Бектурганов О.Е., Шуменов М.А., Турсынов Н.Ш., Бекбосынов М.А., Капжапаров Е.

Развитие силовых качеств в многолетней тренировке спортсмена

Аннотация. В статье рассматриваются возрастные особенности развития силовых способностей юных спортсменов на различных этапах их многолетней тренировки. Обсуждаются результаты анкетирования студентов КазАСТ по проблеме организации спортивно-оздоровительного тренировочного процесса в младшем школьном возрасте и силовой подготовке юных борцов. Даются рекомендации по оптимальной организации учебно-тренировочного процесса и силовой подготовки в соответствии с возрастными особенностями развития детей в школьном возрасте.

Ключевые слова: начальная подготовка в спорте, силовые, скоростно-силовые способности, силовая выносливость, физические качества, многолетняя тренировка спортсмена.

Bekturganov O., Shumenov M., Tursynov N., Bekbosynov M., Kapzhaparov E.

Development of power qualities in the long-term athlete training

Abstract. The article deals with the age peculiarities of development of power abilities of young athletes at different stages of their long-term training. The results of the survey of students KazAST on the issue of the organization of a sports training process at younger school age and strength training young fighters. The recommendations on the optimal organization of the training process and strength training in accordance with the age characteristics of children's development at school age.

Key words: basic training in sport, power, speed-strength ability, strength endurance, physical quality, long-term athlete training.

Зерттеу өзектілігі мен мақсаты

Қазіргі балалардың денсаулығы, денелік және ағзалық дамуы, спорттық жүктемелерге дайындығы өте төмен деңгейде. Соған байланысты, олардың оқу-жаттығу үдерісіндегі ұйымдастыру әдістемесін заманға сәйкес өзгерту қажет. Күш дамыту мәселесі бұл талаптың шешуші түйіні. Неге десе, спортшының күш қабілеті көп спорттық жарыста жеңу негізін басқарады. Сондықтан, қай жастан, қандай әдістер мен жаттығулық құралдарын, құрал-жабдықтарын пайдалана

отыра баланың күшін дамытуға болады деген сұрақтарға жауап іздеу қажет.

Зерттеу әдістері мен оны ұйымдастыру. Бұл зерттеуде математикалық статистика әдістері және жұмыс тақырыбындағы ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау, педагогикалық қадағалау, сауалнама әдістері қолданылды. Сауалнама ҚазСТА студенттеріне өткізілді.

Зерттеу нәтижелерін талқылау. Әр спорт түрінің өзгешелігі тәжірибесінде қалыптасқан спортшының жылдамдық-күші мен күш сапаларын тәрбиелеуге келетін белгілі құралдары

мен технологиялардың болуын талап етеді. Біздің зерттеу бойынша, респонденттер спорттық күресте жалпы күш қабілетін дамыту құралы ретінде, біріншіден спорттық жабдықтар (+27 балл) мен ауырлату әдісіне (+21 балл), содан кейін гимнастикалық және акробатикалық жатты-

ғулар (+17 балл), жеңіл атлетика (+17 балл) мен циклдық спорт түрлеріне (+15 балл) артықшылық береді. Жалпы күш қуатын дамыту құралы ретінде респонденттердің төменгі бағалауын күш дамыту тренажерлері (+7 балл) мен ауыр атлетика (+4 балл) алды (1-кесте).

1-кесте – Көп жылдық жаттығуда палуанның жалпы күші мен жылдамдық-күшін дамыту туралы сауалнама нәтижелері

№	Сұрақтар	Қосу бағалар саны	Балл соммасы (+)(-)	Статистикалар		
				n	x	S
1	Күш пен жылдамдық-күш сапаларын спорттық жабдықтар қолдана дамыту (аспа, арқан, кос сырық және т.б.)	10	+27	10	6,7	0,48
2	Күш пен жылдамдық-күш сапаларын ауырлату әдістемесі арқылы дамыту (гирия, гантельдер және т.б.)	9	+21	10	6,1	0,99
3	Дене сапаларын дамыту үшін гимнастикалық және акробатикалық жаттығуларды пайдалану	9	+17	10	5,7	1,25
4	Жылдамдық-күшін жеңіл атлетика қолдана дамыту (жүгіру, секіру, лақтыру және т.б.)	8	+17	10	5,7	1,64
5	Жылдамдық-күшін циклдық спорт түрлерін қолдана дамыту (жүгіру, жүзу, шаңғы тебу, қайық есу ж/е т.б.)	8	+15	10	5,3	1,42
6	Күш дамытатын тренажерлерді пайдалану	6	+7	10	4,9	1,6
7	Күш сапаларын ауыр атлетика қолдана дамыту	6	+4	10	4,4	2,47
8	Баланың күші мен жылдамдық-күшін жастық мерзімінен ерте дамыту	5	0	10	4,0	1,83
9	Балалардың күш төзімділігін жастық мерзімінен ерте дамыту	5	-2	10	3,8	2,39
10	Балалардың оқу-жаттығу үдерісін қата ұйымдастыру	4	-12	10	2,8	2,35
11	Спортшының көп жылдық жаттығуындағы ұйымдастыру кемшіліктері	2	-17	10	2,3	2,0
12	Оқу-жаттығу үдерісіндегі ұйымдастыру кемшіліктері	2	-19	10	2,1	1,91

Ескерту – балл ұпайы оң (+1ден +3дейін) және теріс (-1ден -3дейін) жақтарына қойылды, олардың арасында нөлi бар (0), статистикалық бағалау үшін ұпай 1ден (-3) 7дейін (+3) қайта қойылған.

Бұл нәтижелерге сәйкес, статистикалық көрсетімдік бейнесінде: – орташа бағаның өсімі бар – спорттық күресте жалпы күш сапаларын дамыту құралдардың қолайлығына қарай респонденттер оң бағалауды ұлғайтады;

– стандартты ауытқудың азаюы бар – оң бағалардың өсіміне қарай стандартты ауытқудың кемігені пікірлер келісімділігінің артуын сипаттайды.

Балалардың жасымен байланысты даму ерекшеліктері оқу-жаттығу үдерістеріне (мазмұны,

ұйымдастыру өзгешілігі ж/е т.б.) анықтау ықпалын беру тиіс. Тиімді күш қабілетін тәрбиелеу үшін, оны шешуші – қай жастан бастап, қандай жаттығулармен пайдалана спортшының көп жылдық жаттығулық оқу үдерісінде күшін дамытуға болады деген сұрақтарға жауап беру қажет.

Біздің зерттеу бойынша, респонденттердің жартысы балалардың күші мен жылдамдық-күшін (0 балл) және күш төзімділігін (-2 балл) мерзімінен бұрын дамыту жас спортшының даярлығы мен денсаулығына теріс әсер ету мүмкін

деп берсе, басқа жартысы бұл екі мәселені теріс әсер ететін ықпалдарға қоспайды (әр жағдайда 5 оң (+) және 5 теріс (-) бағалар қойылған).

Күш қабілетіне әр түрлі ықпалдардың әсері бар [1].

Мысалы, адамның жасымен байланысты сипаты, жыныстық және даралау ерекшелігі күштің мөлшеріне (сынақ бағасына) үлес қосады. Күш қабілеті қимыл әрекетін орындау мен қимылсыз (статикалық) күшену негізінде пайда болады. Спортшының түрлі даярлық мөлшеріне, шеберлігіне байланысты және әр түрлі жағдайлар ықпалынан (қобалжу, жанкүйер мен сыртқы ортаның әсерінен және т.б.) жарыстық күш көрсеткіштері бір қалыпта қалмай өзгереді.

Оқу-жаттығу үдерісінде спортшының күш сапалық мүмкіншілігі, дене даярлығы, жүйке жүйесі мен тірек-қимыл жүйесі, мінез сипаты мен тұлғалық сипаты, ағзалардың функционалдық іс-құрыстық әрекеті, физиологиялық және биомеханикалық көрсеткіштері оң нәтижелік жағына өрлейді. Күш сапасын тәрбиелеу әдістемесінің негізінде адамның денесін жаттықтыру, күш салу іскерлік қабілетін дамыту және сандық есебін түрлі сынақтар қолдана шығару мен ұлғайту, бәсекелес пен басқа түрлі қарсылықты жеңу мен оларға қарсы тұра білу қабілеттерін дамыту мен әдістерін игеру және жетілдіру үдерісі бар.

Респонденттердің тым теріс бағалауын оқу-жаттығу үдерісіндегі ұйымдастыру кемшіліктері (-19 балл), спортшының көп жылдық ұзақ мерзімді жаттығуындағы ұйымдастыру кемшіліктері (-17 балл) және балалардың оқу-жаттығу үдерісін қате ұйымдастыру (-12 балл) алды. Дегенмен бұл көрсеткіштер спорттық шұғылдануды бастаған балалардың бөлек дене сапаларын жастық мерзімінен ерте дамыту мәселені жанама шағылыстырады.

Адамның күш сапасын және күшпен байланысты басқа дене сапаларын (мысалы, жылдамдық-күшін, күш-төзімділігін), онымен бірге жеке дене сапаларын (иілгіштік, ептілік, шыдамдылық, жылдамдық) дамыту-тәрбиелеу барысында жүктемелік әсерлерін біріктіру мен ерекшеленуді талап етеді [2].

Мысалы, спорттық-сауықтыру тобы (ССТ) мен алдын ала (бастапқы) дайындау тобында (ААДТ немесе БДТ) және бастапқы мамандану тобында (БМТ) жалпы дене сапаларының дамыту барысында жаттығудың жүктемелік әсерін біріктіру. Неге десе, бастапқы спорттық шұғылдану кезінде қай дене сапасын дамытсаң да, ол басқа дене сапаларына пайдалы дамыту әсерін береді.

Ал спорттық жетілдіру тобы (СЖТ) мен жоғарғы білікті спорттық шеберлік тобында (ЖБСШ) арнайы дене сапаларын таңдаған спорт түріне лайық дамытудан басқа, оны ерекшелену бар – тек қана қажетті дене сапасын (сапаларын) арттыру мен арттыра жетілдіру. Неге десе, спортшының спорттық тәжірибесі мен шеберлігі шыққан сайын кейбір дене сапаларының артығымен дамуы, басқа дене сапаларына дамудың кері әсерін береді. Мысалы, аэробты төзімділігі мен жылдамдық-күшін бірге дамыту, барынша күш салу (max) мен күш-төзімділігін бірге дамыту, күш қуатымен бірге артық иілгіштікті дамыту және т.б.ж., олар бір біріне кері әсер беруге дейін жету мүмкін.

Бастапқы спорттық шұғылдану кезінде (ССТ, ААДТ немесе БДТ және БМТ) күш сапасын тәрбиелеудің негізгі мәселелер қатарына кіретін, ол:

– баланың тірек-қимыл ағзасының барлық бұлшық еттері мен сіңірлерін, буындары мен сүйектерін үйлесімді дамыту мен оған қоса денелік даму, мүсін дұрыстау және денсаулығын нығайту ықпалдарын беру;

– күш қабілетін қоса барлық дене сапаларын біртұтас, келісті және жан-жақты дамыту арқылы адам өмірінде қажетті қимыл әрекеттерін орындау мүмкіндігіне жеткізіп жалпы дене даярлық деңгейіне дейін көтеру.

Тек осы мәселелер дұрыс шешілу нәтижесінде және жасөспірім жасқа жеткен кезде спортшының күш сапаларын таңдаған спорт түріне нақты дамытуға мүмкіндік беру мен жағдай жасауға болады.

Күш қабілетін салу әр түрлі көпшілік қимыл-қозғалыстар мен күштен басқа да дене сапаларын (жылдамдық, төзімділік, ептілік, иілгіштік) дамытатын жаттығулар орындағанда бар. Сондықтан, кіші мектеп жастағы балалардың даярлық мүмкіншіліктері мен көрсеткіштерін дамытып шығару және жетілдіру жолында күш салу жаттығулардың қажеттілігі күмәнсіз. Бірақ көп жылдық жаттығудың басында балалардың тірек-қимыл ағзаларына қосымша салмақ түсірмей орындайтын жаттығуларды таңдау қажет. Мысалы, адамның меншікті салмағы мен денесінің көлеміне сырттан түсетін күш әсерін жеңу (жер тартылысын, ауа мен су қарсыласын және т.б.) жүгіру, жүзу, гимнастика және басқа жаттығулар орындағанда.

Қосымша заттардың салмағын алып жаттығу (гиря, гантельдер, штанга және т.б.), бәсекелес әрекетін жеңу, серіктесінің салмағын көтеру және т.б. артық салмақ түсіретін жаттығуларын жасөспірімдік жастан бастап даярлық негізінде қолдануды талап ету қажет.

Қорытынды

Балалардың күш қуаты көбінесе барлық қимыл-қозғалыстарда қажетті, мысалы спорттық немесе қозғалмалы ойында, гимнастикалық жаттығу мен спорттық жабдықтарда жаттығулар орындауға, жүгіру, секіру, допты тебу, лақтыру әдістерін орындағанда және т.б. Сондықтан, балалардың дене қасиеттерін тәрбиелеудің бастысы шектеу емес, мысалы күш пен жылдамдық-күшін дамытқанда, оның орнына жаттығулық жүктемелер мен қосымша салмақтарды мөлшерлеу қажет.

Бастауыш мектеп жасындағы балалардың денсаулығын, денелік дамуын және тірек-қимыл жүйесін нығайтуға, функционалдық және дене даярлығына оң әсер беру үшін, олардың жасымен байланысты сипаттамалары бойынша сарапшылардың ұсыныстарын ұстану мен оқу-жаттығу үдерісін дұрыс жоспарлау керек.

Спорттық күресте «барынша көп салмақты» (max) көтеру және «тұру мүмкіншілігімен динамометр тарту» күш көріністерінен, оған қоса «қимылсыз күш» (мысалы, аспада бұ-

рышты уақытқа ұстау) көрінісінен, әлдеқайда маңызды көрсеткіштерге ұстасудың күш төзімділігі және өзіне қолайлы «таңдаған» әдістері мен «тәждік» әдісін іске асыруға жауапты нақты бұлшық ет топтардың «жарылғыш» күші мен жылдамдық-күштің даярлық көрсеткіштері болып табылады. Бірақ бұл көрсеткіштерді дамыту жасөспірім шақтың ортасынан «терең мамандандыру» кезеңінде басталып (14 жас) және «спорттық жетілдіру» кезеңінде жалғасады (16-19 жас).

Ойындар мен жеңіл атлетика, циклдік спорт түрлерін, спорттық құрал-жабдықтарында орындайтын және гимнастика мен акробатиканың қарапайым жаттығуларын қолдану, балалар дайындығын бірізділік жолымен ұлғайту, даярлықтары бойынша неғұрлым күрделі, жылдам, күшін сала жасайтын моторлы іс-әрекеттерін игеруге дейін жеткізеді. Бұл жалпы және арнайы әдістер (жаттығулар) менгеру мен жетілдіру үдерістің арқасында, оған қоса балалардың барлық жалпы дене даярлық сапаларының толық кешенін дамыту арқасында жас спортшылардың күш қабілеттері де орынды мөлшеріне келеді.

Әдебиеттер

- 1 Уанбаев Е.К., Уанбаева Ф.Ж. Дене мәдениеті мен спорт саласындағы негізгі терминдердің мемлекеттік тілдегі ұғымдары // Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі. – 2006. – №2. – Б. 77 – 81.
- 2 Bekturganov O. Application set of exercises for development of coordination abilities of children // Theory and Methods of Physical education. – 2015. – N2. – P. 68 – 73 (in English).

Доскараев Б.М.

Казахская академия спорта и туризма

ПРОТИВ ГИГАНТИЗМА, ЗА ОПТИМИЗАЦИЮ И ЭКОНОМИЮ СРЕДСТВ НА СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Доскараев Б.М.

Против гигантизма, за оптимизацию и экономию средств на спортивные мероприятия

Аннотация. В статье отмечено, что Универсиада-2017 – это второе по величине спортивное событие в мире, которое станет центром внимания и обсуждения жителей всей планеты. Проведение данного мероприятия в Казахстане отразится на имидже нашей страны. На основании анализа организации и проведения массовых спортивных мероприятий (Олимпийских игр, Универсиады) раскрываются причины и последствия такого явления, как «гигантизм», который выражается в чрезмерной коммерциализации, политизации и других тенденциях при проведении подобных мероприятий. Не принижая значимости предстоящих игр в Казахстане, предложено учесть высказывания известных личностей в спортивном мире в решении проблем гигантизма за счет тщательного подхода к спортивной программе и самого формата Игр.

Ключевые слова: Универсиада, Олимпиада, гигантизм, спортивные состязания.

Доскараев Б.М.

Халықаралық спорт жарыстарындағы гигантизмге қарсы болжамдар

Аңдатпа. Аталған мақалада бүкіләлемдік универсиаданың маңызы, елге беретін оң ықпалы туралы айтыла отырып, қазіргі таңдағы халықаралық спорт жарыстарының «гигантизм»-ге бой алып бара жатқанын, қазіргі экономикалық қиын кезеңде оның көлеміне және форматына үлкен кеніл белу керек екендігі айтылады. Әлемдегі атышулы мамандардың айтылған тұжырымдарына сүйене отырып, автор өз анализін және пікірлерін ұсынады. Әсіресе Олимпиада ойындарының коммерцияға бой ұрып бара жатқаны мысал ретінде келтіріледі.

Түйін сөздер: Универсиада, олимпиада, гигантизм, спорттық жарыстар.

Doskarayev B.

Against gigantism and for optimization and cost-effectiveness of sports events

Abstract. The article points out that the Universiade is the second largest sports event which will be the center of attention of all people around the world. Hosting of this event in Kazakhstan will affect our country's image. The analysis of organisation and hosting of large sports events (Olympic Games, Universiade) reveals causes and effects of such phenomenon as "gigantism", which is expressed in the overcommercialization, politicization and other tendencies during hosting of such events. Without downplaying the importance of the upcoming games in Kazakhstan, the article suggests to take into consideration the statements of well-known persons in the sports world during solution of problems of gigantism by a careful approach to the sports program and format of the Games.

Key words: Universiade, Olympic games, gigantism, sports events.

Введение

Глава государства на церемонии празднования Казахского Ханства отметил, что, осмысливая пройденный и грядущий исторический путь страны, важно сделать так, чтобы расширилась узнаваемость Казахстана в глобальном сообществе. Тенденция в настоящее время такова, что внимание заостряется не на положи-

тельных сторонах организации проведения того или иного мероприятия, а на недостатках и упущениях. В данной ситуации важно учитывать мировой опыт проведения крупномасштабных спортивных мероприятий и не повторять ошибки других стран.

В условиях глобального экономического кризиса одним из показателей эффективной организации спортивных игр является рациональное

использование денежных средств [1]. На это сделал самый большой акцент аким Алматы Б. Байбек при встрече с представителями организационного комитета Универсиады - 2017. Его мысли совпали с идеями спортивных ученых мира, которые неоднократно высказываются против «гигантизма». Излишняя расточительность и неадекватные меры по расходу денежных средств резко критикуются мировым сообществом. Как пример можно привести недавно прошедшие зимние Олимпийские игры в Сочи. Считаю уместным провести прямую аналогию с Универсиадой, так как по сути это идентичные и во многом схожие мероприятия, имеющие одни и те же ценности, один и тот же смысл, а значит, и одни и те же проблемные вопросы.

Цель исследования – определение и рекомендации оптимального варианта формата международных спортивных мероприятий.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, а также обобщение исторического материала, опыта работы и мнений специалистов.

Результаты исследования и их обсуждение. «Последние Игры 2008, 2012, 2014 годов – это очевидное злоупотребление Олимпийской идеей, это сплошной гигантизм, помноженный на лобовую пропаганду». Таково мнение Артуро Хотца (Arturo Hotz), критически настроенного представителя швейцарского спортивного мира, заслуженного профессора спортивных наук Университета г. Гёттинген. В чем он совершенно однозначен, так это в негативной оценке распространенной в наши дни тенденции использовать Игры в сугубо политических целях. Особенно ярким примером в этом смысле для него является Пекинская олимпиада 2008 г. «Везде существует единство мнений на тот счет, что так дальше продолжаться не может», – подчеркивает А. Хотц. «Вопрос теперь стоит следующим образом – чего мы, собственно, хотим от Олимпийских игр, и нельзя ли при помощи Олимпиад перекидывать мостики к темам, которые напрямую мало общего имеют с собственно спортивными вопросами?»

Еще один критический пункт – неудержимая коммерциализация Игр, которая самым очевидным образом противоречит идеалам Барона де Кубертена, для которого Игры были «Праздником молодости» и «Весной человечества», пусть даже эти идеалы носили и продолжают носить скорее педагогически-моральный характер. «Нельзя сказать, что возможностей и методов противодействия такому гигантизму вооб-

ще не существует. Однако никто просто не хочет отказываться от огромных денег, которые, считай, просто сами текут тебе в руки» [2]. Идеи А. Хотца, вообще говоря, были в свое время услышаны в штаб-квартире МОК в Лозанне – не зря ведь Комитет наградил его специальным «Этическим кубком» по совокупности заслуг перед миром олимпийского спорта.

«Само по себе зарабатывание денег посредством спорта не есть нечто изначально аморальное. Все зависит от дозы. И когда, например, спортивные союзы начинают вести себя неспортивно и играть в финансовое казино, то это нужно сразу прекращать...», – А. Хотц [2].

Согласно Международной хартии, принятой в 1987 году на 20-й сессии Генеральной конференции ЮНЕСКО, «спортивные состязания, содержащие зрелищные элементы, должны оставаться, в соответствии с олимпийским идеалом, на службе воспитательного спорта, высшим проявлением и примером которого они являются. Он должен быть свободен от коммерческого влияния, основанного на стремлении к наживе» [3].

Проблема гигантизма Игр, связанная с подчинением отдельных видов спорта интересам бизнеса и разбуханием их программы, постоянно обсуждалась еще с 1970-х гг., но особенно серьезной она стала в конце прошлого века. Следует отметить, что и летние Игры в Афинах, и зимние Игры 2006 г. в Турине побили своим размахом все рекорды, а финансовые трудности, с которыми столкнулись и Ванкувер (2010 г.), и Лондон (2012 г.), могут однажды охладить пыл будущих кандидатов – феномен, напоминающий финансовый крах Монреалья в 1976 г.

Таким образом, вопрос гигантизма является исключительно важным для современного спорта, поскольку спортивные Игры не должны превратиться в предприятие со слишком многочисленными рисками и тем более в «невыполнимую миссию». Более того, требующиеся для Игр ресурсы не должны делать их прерогативой больших городов и стран, которых в мире меньшинство. Полностью сознавая остроту проблемы, экс-президент МОК Жак Рогге вскоре после своего избрания выступил инициатором создания Комиссии по борьбе с гигантизмом Игр и улучшению их организации. Подлинный прогресс в решении проблемы гигантизма возможен только в результате продуманных изменений спортивной программы и самого формата Игр. Нынешний формат базируется на трех основных единствах: времени, места и действия.

Единство времени подразумевает длительность проведения соревнований. Продолжительность зимних Игр можно увеличить в целях проведения стартов, перенесенных или отмененных в связи с плохой погодой. Более длительный период Игр облегчил бы их материально-техническое обеспечение, не нанеся при этом значительного ущерба доходам от трансляций. Некоторые телевизионные компании уже высказали пожелания, чтобы соревнования продолжались в течение большего количества выходных дней, с целью повышения прибыльности инвестиций в права на показ мероприятия.

Единство места означает, что Игры всегда официально проводятся городом, а не страной. Однако, фактически Игры организуются силами всего региона. Географическое рассредоточение мероприятий позволило бы более эффективно использовать существующие спортивные объекты в принимающей стране и значительно снизило бы остроту проблемы расселения гостей и транспортного обеспечения.

Единство действия связано с содержанием соревновательной программы, которая должна быть изучена не только на предмет представленных видов спорта, но и с точки зрения дисциплин каждого из этих видов. Соревнования по зимним видам спорта должны проходить либо на льду, либо на снегу. В настоящее время таких видов спорта семь (биатлон, бобслей, керлинг, хоккей с шайбой, конькобежный, лыжный и санный спорт). Лыжный спорт объединяет шесть дисциплин (горные лыжи, лыжные гонки, прыжки с трамплина, лыжное двоеборье, фристайл, сноуборд). Действенная мера, способная уменьшить масштабы и, следовательно, стоимость Игр, состоит в исключении некоторых дисциплин, в частности, требующих дорогостоящих объектов или устройств, которые нельзя использовать впоследствии для иных целей. Их можно заменить другими видами спорта, менее затратными в их организации.

Кроме описанных выше предложений, нацеленных на уменьшение масштаба Игр путем изменения их формата или программы, всегда можно сосредоточиться на организационных методах и эффективности структур, то есть на возможности организовать Игры с привлечением меньших человеческих или финансовых ресурсов, получив при этом приемлемый результат (оставаясь при этом в рамках целей и задач).

Что касается участников Игр, то, оставляя за рамками спортсменов и обслуживающий персонал, нужно детально проанализировать

четыре крупные категории: волонтеры, представители СМИ, субподрядчики и зрители. Остальные категории участников слишком малочисленны для того, чтобы оказывать заметное влияние на логистику, транспортное обеспечение и размещение – это, в частности, касается гостей, составляющих менее 1% аккредитованных лиц.

Волонтеры справедливо считаются «лицом» Игр и способствуют созданию особой атмосферы, однако многие из них заняты лишь частично, и, тем не менее, их необходимо обеспечивать транспортом, едой, одеждой и т.д. Для идеальной организации Игр гораздо важнее качество работы волонтеров, а не их численность.

Представители СМИ традиционно делятся на корреспондентов печатных изданий и работников радио и телевидения. Вопреки общепринятому мнению, число пишущих журналистов (куда входят и фотографы) стабильно составляет по одному на двух спортсменов.

Представителей радио и телевидения с каждым годом становится все больше. Сокращение указанной категории участников стало бы, конечно, весьма щепетильным вопросом, поскольку эти люди являются сотрудниками каналов и компаний, купивших права на трансляцию. И все же им требуется все больше гостиниц, машин и пресс-центров. Будущие контракты для вещателей должны ограничивать максимальное число их представителей на Играх.

К категории субподрядчиков относятся весь персонал и волонтеры, не подчиняющиеся организационному комитету спортивного мероприятия, то есть работающие на компании, предоставляющие необходимые товары и услуги. Сюда входят и продавцы напитков на спортивных объектах, и официальные поставщики, и технический персонал, и начальник отдела маркетинга компании-спонсора и т.д.

Зрителям аккредитация не требуется, однако им требуется предоставить услуги пропорционально их численности. Конечно, продажа билетов является весомым источником для организационного комитета, пропорциональным числу дисциплин. И все же, большой приток зрителей создает определенные сложности, связанные с транспортным обеспечением, их приемом, наличием временных и постоянных мест. Расширение этих объектов и услуг ведет к строительству стадионов, которые будут слишком велики для местного

населения после завершения Игр. Почему бы не рассмотреть возможность организации Игр с использованием меньших объектов, которые впоследствии будет легче эксплуатировать? Публика может следить за соревнованиями и на огромных экранах в центре города-организатора, которые, к тому же, помогут создать неповторимую атмосферу спортивного праздника. Есть много возможностей уменьшить число непосредственно присутствующих на Играх зрителей, но все зависит от готовности идти на уступки международных федераций – тех самых, которые до настоящего времени требовали все большего числа зрителей.

По поводу финансовых ресурсов следует отметить, что огромная их часть при организации Игр тратится на то, чтобы компенсировать два нематериальных и труднодоступных актива: время и информацию.

Очевидно, что тщательное планирование может значительно уменьшить расходы. Чрезвычайно важно не потерять в бессмысленных дискуссиях драгоценное время, предназначенное для подготовки спортивного мероприятия. Избежать этого можно вследствие более качественной подготовки кандидатов городов по проведению Олимпийских игр, лучшей организации перехода от заявочной стадии непосредственно к организационной (в частности, если готовить заявку и проводить организационную работу будет одна и та же команда), а также вследствие использования положительного опыта предыдущих Игр [4, с. 120-127].

Если рассматривать непосредственно наш проект – Всемирную зимнюю Универсиаду 2017 года в Алматы, то очевидна необходимость учета всех вышеизложенных аспектов применительно к Студенческим играм. Было бы неразумным не использовать многолетний опыт проведения других крупномасштабных спортивных мероприятий.

Весьма актуальной является тема социальных расходов на предстоящую Универсиаду в Алматы.

Наряду с вышеизложенными методами борьбы с «гигантизмом», нельзя оставить без внимания маркетинговые программы, которые городу-организатору следует использовать в качестве компенсации расходов [1].

На практике маркетинг тесно связан со стратегической деятельностью организацион-

ного комитета и генерирует доходы, используемые для ее финансирования [5]. Парадигма обмена ценностями несколько десятилетий доминировала в маркетинге. Согласно определению Американской ассоциации маркетинга, «маркетинг – это процесс планирования и воплощения замысла, ценообразования, продвижения и реализации идей, товаров и услуг посредством обмена, удовлетворяющего целям отдельных лиц и организаций». Спортивный маркетинг укладывается в рамки данной парадигмы.

Выводы

При подготовке Олимпийских игр существуют проблемы обеспечения безопасности, логистики, техногенные и др., в связи с чем существуют максимальные финансовые расходы (Лондон-2012, Сочи-2014).

В связи с большой лабильностью и напряженностью социально-экономических и политических процессов, происходящих в планетарном масштабе, Олимпийское движение может развиваться по любой из рассмотренных нами моделей, а также возможно появление новых направлений или взаимное проникновение (смешение) явлений в указанных моделях.

Последствия для МОК:

- минимизируется число зрителей на сооружениях (снижается цена билетов, количество проданной атрибутики и т.д.);

- сократится число стран-участниц (особенно слаборазвитых), в связи с чем уменьшится телезрительская аудитория;

- возможно, что МОК придется сокращать программу Олимпийских игр, т.к. даже развитые страны не смогут комплектовать полные команды.

Минимизация проектов и активов МОК.

Олимпийское движение уже достаточно длительное время находится в фазе подъема. Менеджменту МОК необходимо готовиться к следующей фазе (кризиса) за счет отказа от некоторых проектов и активов.

Экономические закономерности.

МОК, как и любая крупная трансконтинентальная корпорация, эволюционирует по общим экономическим закономерностям. Экономический цикл состоит из следующих фаз: подъем-кризис-депрессия-оживление-подъем.

Литература

- 1 Выступление акима города Алматы Б. Байбека на организационном комитете «Универсиады 2017 года» (сентябрь 2015 г).
- 2 Интернет-сайт: <http://www.swissinfo.ch/rus>.
- 3 Интернет-сайт: <http://lib.sportedu.ru/GetText.idc?TxtID=1537>.
- 4 Жан-Лу Шаппле, Бренда Кюблер-Маббот. Международный Олимпийский комитет и олимпийская система. Управление мировым спортом. – М., 2012. – С. 120-127.
- 5 Ален Ферран, Жан-Лу Шаппле, Бенуа Сегэн. Олимпийский маркетинг. – М., 2013. – 247 с.

Есқалиев М.З., Абеков Р.

Қазақ спорт және туризм академиясы

ЖАС БАСКЕТБОЛШЫЛАРДЫҢ ТЕХНИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫНЫҢ ҒЫЛЫМИ-ӘДІСТЕМЕЛІК НЕГІЗДЕМЕСІ

Есқалиев М.З., Абеков Р.

Жас баскетболшылардың техникалық дайындығының ғылыми-әдістемелік негіздемесі

Аңдатпа. Мақалада жас спортшыларға баскетбол ойыны техникасын жан-жақты үйретудің әдістемелік негіздері, ерекшеліктері және осы салада қалыптасып отырған т.б. бірқатар мәселенің зерттеу нәтижелері талқыланды. Сонымен қатар, зерттеу нәтижелерінің негізінде жас баскетболшыларды даярлау үдерісіне қажетті әдістемелік нұсқаулықтар берілді.

Түйін сөздер: баскетбол, техникалық дайындық, эксперимент, арнайы дайындық, спорттағы морфологиялық бақылау.

Есқалиев М.З., Абеков Р.

Научно-методическое обоснование технической подготовки юных баскетболистов

Аннотация. В статье представлены результаты исследования особенностей и методических основ всестороннего обучения технике игры в баскетбол юных баскетболистов и ряд иных вопросов, требующих решения в этой сфере. Даны методические рекомендации для подготовки юных баскетболистов, полученные на основе результатов исследования.

Ключевые слова: баскетбол, техническая подготовка, эксперимент, специальная подготовка, морфологический контроль в спорте.

Eskaliev M., Abekov R.

Scientifically-methodical substantiation of technical training of young basketball players

Abstract. The article presents the results of the study characteristics and methodological foundations comprehensive training technique of playing basketball young basketball players and a number of other issues need to be addressed in this area. Methodical recommendations for the training of young players, obtained on the basis of research results.

Key words: Basketball, technical training, experiment, special training, morphological control in sport.

Кіріспе

Көптеген дене шынықтыру құралдарының ішінде баскетбол ойыны алдыңғы орындардың бірінде болғандықтан, оқушылардың қозғалыс белсенділігін арттырудың анағұрлым тиімді құралы ретінде жалпы білім беретін мектептің бағдарламасына бастауыш сыныптардан бастап енгізілген.

Жалпы білім беретін мектептің дене шынықтыру сабағында оқушылардың сыныптар бойынша қалыптасып қалған қимылдары мен әрекеттерінің сипатын ғана емес, ойын жағдайларын негізге ала отырып, оқу материалдарының бастысы мен жалғас дәрежелісін анықтауға де-

ген жаңа көзқарастарды негіздеуге зерттеушілік талпыныстар бар [1].

Дене шынықтыру жүйесін жетілдіру шартының маңызды қадамында оқушылардың қалыпты, даралық және дарындылық ерекшеліктерін ескеру арқылы, оқу-тәрбие жұмысында ол табылған ерекше даму мүмкіншіліктерін барынша іске асыру болып саналады [2, 3].

Бұл мәселені оңтайлы нәтижелер арқылы шешу үшін бірсыпыра себептерге бола өз шешімін таба қоймаған сәйкес мәселелерді атаған жөн:

– сабақ кезінде баскетбол ойыны бойынша оқушылардың техникалық және тактикалық қимылдарын қалыптастыру үдерісіне сенім-

ді технологиялық көзқарас жасалмаған, сондықтан да бұл ойынға үйрету бойынша бастапқы қойылатын педагогикалық талаптар көбінесе орындалмай қалады;

– ойын тәсілдерін меңгеруде орындалған детерминанттары жеткілікті дәрежеде атқарылмай қалғандықтан, динамикалық ойын жағдайларына үйрету мен оның құрылым-қисындылық кестесін жобалау едәуір қиындайды;

– дене шынықтыру мұғалімі мен оқушы арасындағы ақпараттар ағынын тиімді басқару тәсілдері мен елестетудің түрлеріндегі мәліметтер мен хабарламалар түрінде нақтылана қоймағандықтан үйрету қарқыны, балалардың дене құрылысы, дене бітімі мен үйлесімділігі, дене даярлық және т.б. жаттығулық нәтижелерінің едәуір орынды дамуы төмендейді [4, 5].

Зерттеу өзектілігі. Дене шынықтыру мен баскетболда баяндалған мәліметтер бойынша оқушыларды баскетболға үйретудің тұтас педагогикалық үдерістің бастапқы кезеңіндегі әдістеменің жоғары маңыздылығы бар, сонымен бірге, осы кезеңдегі үйрету технологиялардың жобалау мәліметтері арасындағы дағдылы оқыту тәсілдері жеткілікті түрде жасалмағандықтан, баскетболдың әдіс-тәсілдік дағдыларын қалыптастырудағы технологияның объективті қарама-қайшылықтарын талдап шешу мен зерттеу өзекті мәселе болып табылады.

Зерттеу мақсаты – дене шынықтыру сабағында оқушыларды баскетбол ойыны техникасының негіздеріне үйрету үдерісінің тиімділігін арттыру.

Зерттеу әдістері мен ұйымдастырылуы. Қойылған мақсатын жүзеге асыру үшін келесі **зерттеу әдістер** қолданылды: ғылыми және әдістемелік әдебиеттерді талдау, мамандардың тәжірибесін жинақтау, сауалнама жүргізу, педагогикалық қадағалау, баскетболшының дене дайындығы мен арнайы сапаларын сынақтан өткізу, антропометрлік өлшеу, педагогикалық эксперимент, математикалық статистиканың өңдеу әдістері.

Зерттеу жалпы білім беретін мектептің 6-7 сынып оқушыларына дене шынықтыру сабақтарында баскетбол ойыны техникасының негіздеріне үйрету үдерісінде ұйымдастырылды.

Әдеби талдау үдерісінде тұжырымдалған кейбір ережелерді эмпирикалық материалдар көмегімен нақтылауға тырыстық. Салыстырмалық ақпаратты жинақтау үшін, осы еңбектің мін-

деттеріне қарай өзгертілген, түрлі авторлардың сауалнамалары мен сұрақтар тізімі қолданылды [6, 7].

Баскетбол жаттықтырушылары мен мұғалімдерден сұрақ-жауап алынып, педагогикалық қадағалау нәтижелері жалпыланды. Баскетбол техникасының негізгі оқыту тәсілдерін қалыптастыру үшін модульдік әдістемесі бойынша динамикалық ойын жағдайларының мазмұны мен әдіс-тәсілдерін біртіндеп нақтылы игеретін үдерісін қалыптастырушы тәжірибелік сабақтар жүргізілді.

Қорытындылайтын диагностикалық-қалыптастырушы тәжірибеде оқушы-баскетболшылардың шынайы нәтижелілігін көрсететін баскетбол ойыны техникасының негізгі әдіс-тәсілдерін қалыптастыруға лайық біздің ұсынылатын педагогикалық технология эксперименттік тексерумен ақталды.

Зерттеу сынақтарына, антропометрлік өлшеу, сауалнама алу және т.б. әдістеріне 100 адам қатысты, мұғалімдер мен баскетбол жаттықтырушы бапкерлерін (8 адам) қоса. Педагогикалық экспериментке 24 оқушы қатысты және басқа аталған зерттеу әдістерін 68 оқушы мен спортшыларға өткіздік.

Ойын техникасының негізгі тәсілдерін қалыптастыратын технологиялық қадамның тиімділігін тексеруге арналған эксперименттік зерттеуге экспериментальды (ЭТ) және бақылау (БТ) топтары ұйымдастырылды. Әр топта 12 оқушы жаттығу үдерісіне толық қатысып зерттелді. Дене шынықтыру сабақтары оқу кестесі аясында аптасына 2 рет 45 минуттан өткізілді. Сабақтарын штаттық мұғалімдер мен осы еңбектің авторлары оқытудың жетілдірілген және жұмысшы бағдарламасы бойынша өткізді.

Зерттеу нәтижелерін талқылау. Көрсеткішті келісілген ойын әрекетінің тікелей көрінісі ретіндегі екі бағытта жүргізілген, техникалық дайындықтың қалыптасу динамикасының салыстырмалы талдауы экспериментальды және бақылау топтары арасында әртүрлі әдістемелік қадамдарды қолдана отырып, ойын әдіс-тәсілдерін қалыптастыру барысында бірқатар маңызды ерекшеліктерін анықтауға мүмкіндік берді.

Эксперименттік зерттеу бойынша оқушыларды баскетболға үйретудің бастапқы кезеңінде біздің технологиялық әдіс-тәсілге қадамды үйретудің модельдеу жүйесін қолдану барысында алған нәтижелеріміздің сенімділігі мен тиімділігі дәлелденді (1-кесте).

1-кесте – Оқушылардың эксперимент кезіндегі техникалық дайындығының сипаттамасы

Көрсеткіш, оның өлшемі	Сынау кезеңі	ЭТ (n-12)				БТ (n-12)			
		\bar{X}	S	t	P	\bar{X}	S	t	P
қорғану әдістерін уақытқа орындау; с,мс	басында	11,0	0,4	2,40	>0,05	11,3	0,5	2,23	>0,05
	соңында	9,8	0,3			10,0	0,3		
допты алып жүріп тигізуді уақытқа орындау; с,мс	басында	15,1	0,5	1,89	<0,05	14,9	0,7	0,58	<0,05
	соңында	14,0	0,3			14,4	0,5		
пас беріп тигізуді уақытқа орындау; с,мс	басында	14,8	0,7	2,54	>0,05	15,1	0,5	2,97	>0,05
	соңында	12,8	0,7			13,0	0,5		
алыстан лақтырып баскетбол себетін көздеу дәлдігі, саны	басында	2,0	1,0	2,83	>0,05	2,0	1,0	1,41	<0,05
	соңында	6,0	1,0			4,0	1,0		
айып добын лақтырып баскетбол себетін көздеу дәлдігі, саны	басында	3,0	1,0	2,83	>0,05	3,0	1,0	2,12	<0,05
	соңында	7,0	1,0			6,0	1,0		

Ескерту – ЭТ – экспериментальды топ; - БТ – бақылау топ.

Негізгі әдіс-тәсілдері қалыптасу мен ойынның жоспарлы нәтижесіне жеткізетін негізгі тірек нүктелерін орындау сапасындағы білімдер мен әрекет бойынша ЭТ 75-80% өзгерістер байқалды.

Қалыптасқан бағдарлы әрекет, техникалық дайындығы және ойынның түрлі жағдайларында ұтымды әрекет ету мен ойын мақсатына жету қабілеттерін қалыптастыру мен жетілдіру бойынша ЭТ 68-70% өзгерістер тіркелген.

Эксперименттік тобында баскетбол ойынының техникалық қадамдарын меңгерудегі жетістіктері бойынша нәтижелердің біршама жақсаруы зерттеуге алынған барлық көрсеткіштерден көрінеді, ал БТ сондай өзгерістердің 60% ғана байқалған. Баскетболдың әдіс-тәсілдеріне тәлімді бағдарламасы бойынша үйрету нәтижелерінде сынақтан өтушілер ішінде ЭТ – 81,8%, ал БТ – 68,0% болған. Оған қоса, ЭТ оқушылардың 72% артынан спорттық секцияларда баскетболмен жүйелі түрде айналысуға ниет білдірді және 90% астамы Президенттік сынақтың Ұлттық деңгей көрсеткішті талаптарын табысты орындап шықты.

Көптеген әдеби еңбектерде баскетбол ойыны дене шынықтыру сабақтарының тиімділігін арттыруға маңызы зор екендігі көрсетілген [7, 8].

Сауалнама алу мен оқу-тәрбие жұмысындағы педагогикалық қадағалау негізінде жасаған қорытындылар бойынша спорттың кейбір түрінде, соның ішінде баскетболдың жаттығу сабақтары, оқушыларды дене дайындық сынақтарына (спорт түріндегі немесе Президенттік, сыныптық және т.б. сынақтарына) арнайы дайындалу жұмыстары жүргізілмейді немесе жалпы білім беретін мектептің дене шынықтыру мұғалімдері оны дұрыс жүзеге асырмайды.

Дене шынықтыру сабақтарының тиімділігін арттыру мәселесін талқылағанда бұл саладағы тиісті еңбектердің авторлары Президенттік сынақтарын немесе оның Ұлттық деңгей көрсеткішті талаптарын тапсыру үшін, тапсырушылардың жалпы дене дайындығы мен арнайы дайындықтарын әр сынақты тапсыруға айрықша назар аударып жеткілікті дамыту қажеттігіне басты көңіл бөледі [9, 10].

Сонымен бірге, ұсынылған дене шынықтырудың құралдары мен әдістері жалпы білім беретін мекемелерге тән ерекшеліктерді және олар өткізетін қажетті жұмыстар көлемін ескерусіз берілетіні анықталды.

Зерттеу бойынша таңдаған көрсеткіштер нәтижелерінде қойылған мақсаты ақталып, оқу-

шыларға баскетболмен әрі қарай айналысудың ұтымдылық қажеттері ашылған. Жалпы білім беретін мектеп оқушыларына баскетбол сабағын өткізудің өзгеріссіз қалған ережелерін бұл жұмыста әрі қарай нақтылаудың шынайы даму келешегі ашылып берілген және осы негізінде дене шынықтыру сабағының тиімділігін арттыруға мүмкіншіліктері ақталған. Осының барлығы баскетболдың оқу және ойын әрекетіне қажетті әдіс-тәсілдерін бастапқы кезеңде игеру маңыздылығын дәлелдейді.

Қорытынды

Жалпы білім беру мектебінде оқушыларды баскетболға үйретудің бастапқы кезеңінде ойынның әдіс-тәсілдік негіздерін қалыптастыру технологиясын зерттеу жұмысында қойылған мақсатымыз толығымен жүзеге асырылып негізделген баскетболға үйрету әдістеме ақталды.

Оқушыларды баскетболға үйретудің бастапқы техникалық тәсілдерін кезеңдеп қалыптастыру барысында жан-жақты дене дайындығы мен психомоторлық өнуі үндесе жолымен дамытылуға бағытталған, ал оқу-тәрбие үдерісін жоспарлы даралау үшін модульдік оқыту жобалаумен байланысты. Бұл құрылымдарға сәйкес қимыл әрекеттерін кезеңдеп қалыптастыру негізінде баскетболға үйреніп жүрген оқушылардың техникалық дайындығының технологиясы негізделген.

Әдеби талдау мен жүргізілген сараптама және мұқият тексеру негізінде ұсынған педагогикалық эксперимент қойылған ғылыми болжамның растығын дәлелдеген нәтижелері бойынша біз құрастырып ақтаған мектептегі дене шынықтыру сабақтарында баскетбол ойынына үйрету технологиясы, жас баскетболшыларды әрі қарай тереңдете оқытуға негіз бола алады.

Әдебиеттер

- 1 Теория и методика физической культуры: учебное пособие для институтов физической культуры / Под ред. Н.И. Шарабакина, К.У. Мамбеталиева. – Бишкек: Шам, 1997. – 328 с.
- 2 Бектурганов Ө.Е. Кіші мектеп жастағы балалардың үйлесімді сапаларын дамыту // Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі. – 2015. – №3. – С. 58-71.
- 3 Bekturganov, O. Application set of exercises for development of coordination abilities of children // Theory and a technique of physical training, 2015, 2, 67-72.
- 4 Орехов Л. И., Ескалиев М. З. Начальное обучение и отбор юных баскетболистов с учетом биологического возраста // Теория и методика физической культуры. – 2009. – №2. – С. 74-77.
- 5 Бектурганов О.Е. Современные тенденции в учете возрастных особенностей детей при организации тренировочного процесса // Теория и методика физической культуры. – 2014. – №2. – С. 66-70.
- 6 Сологуб А.А. Современная система спортивной подготовки баскетболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1995. – 91 с.
- 7 Физиология подростка: педагогическая наука – реформа школы / Под ред. Д.А. Фарбер. – М.: Педагогика, 1988. – С. 113.
- 8 Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
- 9 Горанько М.И., Хаустов С.И., Фролов Ю.А. Президентские тесты физической подготовленности – приоритет здоровья населения Республики Казахстан // Теория и методика физической культуры. – 2012. – № 2. – С. 12-21.
- 10 Бектурганов О.Е. Методика подготовки к сдаче тестов комплекса ГТО важнее, чем нормативы // Научно-методическое обеспечение и сопровождение системы внедрения и спортивной подготовки в контексте внедрения комплекса ГТО: материалы международной научно-практической конференции. – Челябинск, 2015. – С. 388-392.

¹Шепетюк М.Н., ²Шепетюк Н.М., ³Крушбеков Е.Б., ¹Тен А.В., ¹Альмуханбетова Г.Н.

¹Казахская академия спорта и туризма, ²Казахский национальный университет им. аль-Фараби
³Центр спортивной медицины и реабилитации

ОЦЕНКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЗЮДОИСТОВ В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАНИЙ

Шепетюк М.Н., Шепетюк Н.М., Крушбеков Е.Б., Тен А.В., Альмуханбетова Г.Н.

Оценка технической подготовленности дзюдоистов в условиях соревнований

Аннотация. Авторы обосновывают практическую значимость предложенной методики оценки технической подготовленности дзюдоистов в условиях соревновательных встреч; расписывают последовательность выполняемых действий, варианты регистрации полученных результатов и предлагают конкретные практические рекомендации.

Ключевые слова: контроль, техническая подготовленность, регистрация, анализ, моделирование соревновательных действий.

Шепетюк М.Н., Шепетюк Н.М., Крушбеков Е.Б., Тен А.В., Эльмуханбетова Г.Н.

Дзюдошылардың жарыс кезіндегі әдістік дайындығын бағалау

Аңдатпа. Авторлар дзюдошылардың техникалық дайындығын бағалау әдістемесін, жарыс тәжірибелігі мен маңыздылығын негіздейді және алынған нәтижелер мен нақты тәжірибелік ұсынымдарды орыңдалатын іс-қимылдарды дәйектілігін тіркеу нұсқаларын ұсынады.

Түйін сөздер: бақылау, әдістік даярлығы, тіркеу, талдау, жарыс әрекеттерін модельдеу.

Shepetyuk M.N., Shepetyuk N.M., Krushbekov E.B., Ten A.V., Almukhanbetova G.N.

Assessment of judokas technical readiness in the conditions of competitions

Abstract. Authors prove the practical importance, the offered technique of an assessment of technical readiness of judokas in the conditions of competitive fights, describe a sequence of the performed operations, options of registration of the received results and offer concrete practical recommendations.

Key words: control, technical readiness, registration, analysis, modeling of competitive actions.

Введение

Достижение хороших спортивных результатов в условиях возрастающей конкуренции в дзюдо возможно при условии тщательного контроля за различными разделами подготовки спортсменов. Последние изменения, вносимые в правила соревнований, существенно увеличивают значимость физической и функциональной подготовки в успешном выступлении на различных турнирах. Однако дзюдо привлекает к себе поклонников, прежде всего, зрелищностью поединков за счет филигранного выполнения борцами технических действий в атаке и в защите, в стойке и в партере.

В соревновательном поединке дзюдоистам важно определиться с выбором тактических вариантов ведения борьбы. Тактика борьбы может быть эффективной, если тренер и спортсмен

объективно оценивают возможности соперника и свои, прежде всего уровень технической и тактической подготовки, функциональных возможностей организма, физического развития.

Для получения объективной и всесторонней информации тренеру необходимо проводить тщательный анализ соревновательной деятельности борцов, как своих личных, так и возможных соперников. Полученные данные после глубокого анализа могут побудить тренера и спортсмена к внесению существенных коррективов в содержание утвержденного тренировочного плана подготовки.

Научное и опытное обоснование. Контроль за технико-тактической подготовкой всегда вызывал большой интерес у научных работников и специалистов видов спортивной борьбы. Разработаны различные методики контроля за технической и тактической подготовленностью, особенно в усло-

виях соревнований. Одна из эффективных методик была разработана Е. М. Чумаковым с соавторами для регистрации технических действий в борьбе самбо, которая успешно применялась практическими работниками и научными сотрудниками [1, 2]. Специалистами дзюдо в основу была взята система организации контроля за технической подготовленностью Е. М. Чумакова, усовершенствованная И. Д. Свищевым и А. В. Егановым. Ими были разработаны символы для оценки технических действий в дзюдо и введены дополнительные показатели оценки технико-тактической подготовленности дзюдоистов [3, 4].

В Республике Казахстан также проводились исследования по определению различных сторон подготовленности дзюдоистов и самбистов. Проблемами физической подготовленности занимались А.Р. Житкеев, Ж.К. Нуртазина, С.Б. Караков и др.; взаимосвязью технической и психологической подготовленности И.Ф. Андриюшишин, Н.М. Шепетюк, А.В. Тен; вопросами управления тренировочным процессом, используя показатели комплексного контроля, М.Н. Шепетюк. Результаты исследований зарубежных и казахстанских специалистов в области контроля за физической, технико-тактической и психологической подготовленностью успешно внедряются в учебно-тренировочный процесс спортсменов различной квалификации [5, 6, 7, 8, 9].

Основным критерием эффективности тренировочного процесса, особенно у спортсменов высокого класса, является спортивный результат. Достижение высоких показателей в соревнованиях возможно при всесторонней подготовленности: достаточном развитии физических качеств, максимальном использовании функциональных возможностей систем организма; умении своевременно регулировать психологическое состояние спортсменов; правильном подборе технических и тактических действий с учетом морфологических особенностей организма,

развития физических качеств и психологических особенностей личности.

В борьбе дзюдо успешно применяется система оценки технических действий, благодаря которой тренеры и спортсмены получают объективную и всестороннюю информацию об уровне технической подготовленности участников соревнований. Оценка технико-тактических действий осуществляется в следующей последовательности:

- видеорегистрация соревновательных встреч;
- заполнение протокола соревновательной встречи, используя символы технических действий;
- определение показателей технико-тактических действий в соревновательной встрече;
- внесение в таблицу показателей технических действий всех соревновательных встреч турнира и расчет средних величин по каждому показателю;
- сравнение полученных данных с модельными показателями;
- краткий анализ соревновательных встреч и составление рекомендаций индивидуально каждому спортсмену;
- совместный просмотр с личным тренером и спортсменом каждой встречи турнира с анализом всех действий;
- заполнение информационных данных на каждого предполагаемого соперника;
- составление плана-задания спортсмену;
- рекомендации по работе с материалами публикаций в Интернете.

Видеорегистрация соревновательных встреч осуществляется в ходе соревнований. Каждая встреча регистрируется отдельным файлом, а все записи распределяются по весовым категориям, что существенно облегчает дальнейшую работу с ними. Номера файлов вносятся в протокол соревнований. В протоколе соревновательных встреч символами регистрируется каждая реальная атака борца. Оцененные действия отмечаются баллами: 5 – «Юоко», 7 – «Ваза-Ари», 10 – «Иппон» (таблица 1).

Таблица 1 - Протокол регистрации технико-тактических действий соревновательных встреч

Вес		Круг		
Ф.И. спортсмена, команда		Ф.И. спортсмена, команда		
Вправо	Влево	Время	Вправо	Влево
		1		
		2		
		3		
		4		
		5		

На каждого спортсмена заполняется протокол, в котором фиксируются показатели технико-тактических действий во всех встречах и определяются средние по всем показателям (таблица 2). Средние данные показателей технических действий сравниваются с модельными, дается оценка выступления спортсмена на конкретном турнире. Для оценки технической подготовленности нами выбраны следующие показатели (Е.М.Чумаков): активность, вариативность общая, вариативность эффективная, результативность нападения, результативность защиты, эффективность нападения и защиты.

Просмотр соревновательных встреч осуществляется индивидуально с каждым спортсменом, в ходе которого анализируются все действия, проводимые в ходе борьбы. Символы технических приемов позволяют анализировать и тактические действия обоих борцов. Активность характеризует интенсивность ведения соревновательной борьбы; результативность – качество выполнения атакующих и защитных действий. Вариативность общая позволяет оценить разнообразие проводимых технических приемов, а вариативность эффективная – какое количество приемов из различных классификационных групп оцениваются судьями.

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

Название турнира: Ф.И. спортсмена:								
Ф.И. соперника, команда, разряд	A	B_o	B_e	P_n	P_z	\mathcal{E}_n	\mathcal{E}_z	Результат, время
1. А ... ЮКО, мс	20	1	1	10	0	100	100	10:0 0.20
2. М ... ЗКО, мс	60	2	1	5	0	20	100	5:0 5.00
3. Н ... АА, мс	42	5	1	3	-5	14	86	0:5 5.00
\bar{x}	41	2,7	1	6	-1,7	45	95	
<p><i>Примечание</i> – A – активность; B_o – вариативность общая; B_e – вариативность эффективная; P_n – результативность нападения; P_z – результативность защиты; \mathcal{E}_n – эффективность нападения; \mathcal{E}_z – эффективность защиты; 2 сек – секунда; у.е. – условная единица; % – процент.</p>								

Эффективность нападения характеризует количество технических действий, оцененных судьями от общего числа реальных атак, а эффективность защиты характеризует количество удачных защит от реальных атак соперника. Оба этих показателя оцениваются в процентах.

Индивидуально каждому спортсмену разрабатываются практические рекомендации по устранению недостатков, выявленных по результатам участия в турнире.

Рекомендации:

- совершенствовать защиту от бросков через плечи;
- совершенствовать работу рук при атаках соперницы на опережение;
- при атаках выводить соперниц из равновесия руками.

Для составления базы данных на предполагаемых соперников нами разработана

таблица, в которую вносится информация, полученная после просмотра видеозаписи соревновательных встреч (таблица 3).

В тренировочном процессе тренер и спортсмен, используя базу данных на соперников, могут моделировать борьбу конкретного оппонента, с которым есть вероятность встретиться в предстоящем турнире. Учитывается тот факт, что жеребьевка для каждой весовой категории проводится в день приезда и у спортсмена есть время для подготовки к борьбе с теми соперниками, с которыми он будет встречаться по ходу турнира.

Перед ответственными соревнованиями составляется база данных для каждой весовой категории, в которой содержится информация по видеозаписям, имеющимся в нашей видеотеке (таблица 4).

Таблица 3 – Техничко-тактическая подготовленность дзюдоиста*

Ф.И.	Команда	Количество встреч		Стойка, захват	Технические действия			
		всего	зарегистрировано		выигрывает		проигрывает	
					вправо	влево	вправо	влево

Примечание* – технические действия (приемы), которыми выигрывает и проигрывает спортсмен и в какую сторону они проводятся.

Таблица 4 – Видеозаписи соревновательных встреч соперников

Дата соревнований	Место	Турнир	Соперник		
			фамилия, имя	страна	№ файла
23-24.05.09	Тайпей	ЧА	Ho Yu-ChiehMiyaragchaa S.	TPE	219
				MGL	241

При составлении плана-задания спортсмену основное внимание уделяется совершенствованию технической и тактической подготовки. Комплекс заданий составляется после участия в нескольких запланированных турнирах или прохождения определенного этапа тренировочного процесса. В оценке соревновательных действий с каждым годом все большую роль играет возможность просмотра соревновательных встреч в прямой трансляции с турнира при помощи различных программ Интернета. Подобный просмотр позволяет в реальном времени оценивать действия борцов, находясь у себя дома и фиксировать наиболее значимые моменты увиденных встреч. Некоторые сайты имеют свою видеотеку и, в случае необходимости, спортсмен может просмотреть борьбу любого спортсмена. Однако, пользуясь различными сайтами Интернет-ресурсов, мы сталкиваемся с проблемами, которые не позволяют сегодня получить исчерпывающую информацию. К таким проблемам следует отнести:

- не все соревнования транслируются в полном объеме (из 4-х татами лишь 2 или 1 и др.);
- видеозаписи последних соревнований на конкретного спортсмена не всегда доступны на специализированных сайтах (иногда записи 2- или 3-летней давности);
- большинство видеозаписей можно просматривать, но нельзя переписывать.

Предложенная методика оценки соревновательной деятельности применяется нами в

дзюдо более 10 лет. О результатах работы было изложено в докладе на Международной конференции в г. Астане с участием ведущих ученых России и Казахстана, а также руководителей спортивных организаций из различных регионов республики.

Обобщая вышеизложенное, нами разработаны следующие практические рекомендации:

Получение и сохранение объективной информации по технической подготовке борцов в условиях соревнований возможно при использовании видеозаписи соревновательных встреч и заполнении протоколов технических действий после каждого турнира.

Определение показателей технико-тактических действий позволяет тренеру и спортсмену реально оценивать возможности спортсмена по результатам турнира и, в случае необходимости, вносить коррективы в содержание тренировочного процесса.

Регулярное пополнение информации по технико-тактической подготовленности соперников дает возможность моделировать варианты ведения соревновательной борьбы в условиях тренировочных занятий с учетом индивидуальных особенностей соперников.

Анализ соревновательной деятельности необходимо проводить индивидуально с каждым спортсменом, что позволяет сохранить информацию от других заинтересованных лиц, особенно спортсменов его весовой категории. Наиболее эффективный способ – это просмотр видеозаписей соревновательных встреч с

разбором каждого момента встречи, с оценкой проведенных действий и, в случае необходимости, анализа возможных изменений в принятых на соревнованиях вариантах ведения борьбы.

Задания спортсмену по совершенствованию технической подготовки должны учитывать результаты соревновательной деятельности, развития физических качеств и психологические особенности личности спортсмена.

Литература

- 1 Чумаков Е.М., Волков В.П., Роднов В.С. Анализ технического мастерства самбистов // Спортивная борьба: Ежегодник. – 1971. – С. 45-53.
- 2 Шепетюк М.Н. Контроль в спортивной борьбе. – Алматы, МОН РК, КазАСТ, 2001. – 101 с.
- 3 Свищёв И.Д. Анализ технико-тактических действий сильнейших дзюдоистов мира в соревновательной деятельности // Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: ФиС, 1981. – С.8-11.
- 4 Еганов А.В. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных дзюдоистов / А.В. Еганов: монография. – Челябинск: УралГАФК, 1998. – 146 с.
- 5 Житкеев А.Р. Современные технологии физической подготовки дзюдоистов: дис. док. фил. (PhD). – Алматы, – 2015. – 125 с.
- 6 Нургазина Ж.К. Физическая подготовка дзюдоисток высокой квалификации в годичном тренировочном цикле: учеб. пособие. – Алматы, 2000. – 88 с.
- 7 Тен А. В. Взаимосвязь между технико-тактическими действиями и личностными особенностями дзюдоисток высокой квалификации // междунар. науч. конф. студентов и молодых ученых (23-24 апреля 2015 г.). – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2015 г. – С. 68-71.
- 8 Шепетюк М.Н., Андрущишин И.Ф., Шепетюк Н.М. Анализ технико-тактической подготовки дзюдоистов // Теория и методика физической культуры. – 2006. – №1. – С. 188-193.
- 9 Андрущишин М.Ф., Шепетюк М.Н., Шепетюк Н.М. Взаимосвязь личностных свойств высококвалифицированных дзюдоистов с показателями соревновательной деятельности // Теория и методика физической культуры. – 2002. – №1. – С.161 – 164.

Бабаков И.В., Акимов В.И., Плахута Г.А.

Казахская академия спорта и туризма

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПРИЦЕЛИВАНИЯ В СПОРТИВНОЙ ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ ИЗ ПИСТОЛЕТА НАЧИНАЮЩИХ СТРЕЛКОВ

Бабаков И.В., Акимов В.И., Плахута Г.А.,

Исследование процесса прицеливания в спортивной пулевой стрельбе из пистолета начинающих стрелков

Аннотация. В статье рассматривается учебно-тренировочный процесс в пулевой стрельбе и показаны аспекты, позволяющие стрелку и тренеру выявить ошибки, допускаемые в момент прицеливания.

Ключевые слова: прицеливание, мушка, целик, прицельное приспособление, процесс прицеливания, выстрел, пистолет, СКАТТ.

Бабаков И.В., Акимов В.И., Плахута Г.А.

Бастаушы атқыштардың кездеп тапаншадан спорттық оқ атуын зерттеу

Аңдатпа. Бұл мақалада кездеу кезінде жіберілетін, атушы мен жаттықтырушыларға қателіктерін анықтауға мүмкіндік беретін, оқ атудан оқу-жаттығу процесі мен аспектілері қарастырылады. Түйін сөздер: кездеу, қарауыл, кездеу тетіктері, кездеу үдерісі, ату, тапанша, СКАТТ.

Babakov I.V., Akimov V.I., Plakhuta G.A.

Research of process of the aiming in sports bullet firing from the gun of the beginner-shooters

Abstract. In the article is considered educational and training process in bullet firing and are shown the aspects allowing the shooter and the trainer to reveal the mistakes made at the time of an aiming.

Key words: aiming, front sight, aim device, aim adaptation, process of an aiming, shot, gun, SKATT.

Актуальность проблемы

Начинающие спортсмены-стрелки не всегда понимают правильный процесс прицеливания. На наш взгляд, это происходит из-за недостаточного учебного материала в тирах и слабой теоретической подготовленности юных спортсменов. Прежде чем выдавать оружие, все-таки необходимо теоретическое объяснение процесса произведения правильного выстрела.

Известно, что для выполнения технически правильного выстрела необходимо следующее: знание теоретических основ правильной техники стрельбы (прицеливание, правильная обработка спуска, навыки правильной стрелковой стойки и удержания оружия), физическая подготовка стрелка (так как спортивное оружие весит не мало и удерживать его рукой в течение тренировки юному стрелку сложно), правильное дыхание, удержание оружия после выстрела [1].

В советское время в тирах висели плакаты с поговоркой, которая, в сущности, отражает весь процесс правильного выстрела: «**Плавно жать и не дышать, мушку в прорези держать**». Вот в общем-то и все, что нужно для того, чтобы показывать результат. Но добиться этого сложно. Стрелковый спорт является высококоординационным. Нужно представлять себе, что стрелок-спортсмен одновременно должен следить за стойкой, хваткой оружия, дыханием, обработкой спуска, правильным прицеливанием и действиями после выполнения выстрела, что также немаловажно. И если у стрелков со стажем этот процесс уже происходит автоматически, то надо понимать, как это бывает сложно начинающему спортсмену.

Таким образом, процесс прицеливания является одним из основных факторов хорошей стрельбы.

Гипотеза исследования. Предполагается, что постоянное объяснение правильного прице-

ливания приведет к устранению ошибок и повысит результаты в стрельбе.

Цель исследования – изучить основные аспекты прицеливания в спортивной стрельбе из пистолета.

Задачи исследования:

1. Разработать методику обучения прицеливанию в спортивной пулевой стрельбе из пистолета.

2. Выявить основные ошибки, допускаемые начинающими стрелками.

Организация исследования. Исследования проводились с 10 января по 10 марта 2016 г. на базе спортивного клуба КазНАУ. В исследовании принимали участие 10 стрелков. Была набрана новая группа студенток университета, примерно одного возраста (от 18 до 19 лет), первого курса, желающих заниматься пулевой стрельбой, без разряда.

Статистический анализ полученных данных проводился с помощью программы EXCEL.

Методы исследования. Для решения поставленных задач были использованы следующие методы: анализ научной и методической литературы; наблюдения; эксперимент; статистическая обработка данных, исходя из результатов стрельбы, показанных на системе регистрации и фиксации пролета пули SIUS. Также были использованы показатели стрелкового тренажера SKATT и исследованы показатели

изменения результативности стрелков с первого дня тренировок в течение трех месяцев.

Методологической и теоретической основой исследования по проблеме управления подготовкой стрелков-спортсменок являлись общепсихологические принципы научности, системности, закон отрицания отрицания. При рассмотрении результатов собственного эксперимента использовались принципы: от единичного к общему, взаимосвязи качественных и количественных характеристик, всестороннего анализа и взаимосвязи процессов и явлений с опорой на факты как источник знания.

Общетеоретические исследования базировались на использовании основных положений специалистов в области спорта по теории, методике и практике спортивной тренировки.

Результаты исследования. Анализ полученных данных показал: процесс прицеливания является одним из основных факторов выполнения качественного выстрела, что, несомненно, приводит к улучшению результатов. Как тренеру, так и начинающему стрелку необходимо уделять этому аспекту внимание с первых дней тренировки. В таблице 1 представлены результаты исследования основных аспектов процесса прицеливания и динамика роста результатов начинающих спортсменок с первого дня тренировки и поэтапно в течение трех месяцев.

Таблица 1 – Динамика результатов стрельбы спортсменок в эксперименте

№	Имя	Возраст	Первый день тренировки	По окончании первого месяца тренировки	По окончании второго месяца тренировки	По окончании третьего месяца тренировки
1	Малика	18	13	103	141	169
2	Аида	18	26	132	139	158
3	Айдана	19	5	112	140	170
4	Салтанат	18	7	128	138	172
5	Актокты	18	18	113	145	171
6	Назерке	19	9	111	138	165
7	Жансая	18	50	118	132	170
8	Акерке	18	12	120	142	150
9	Рима	19	7	132	145	169
10	Ансар	18	17	109	150	160
	\bar{X}		16.4	117.8	141	165.4
	S		2.1	3.7	4.2	7.6
	P			<0.05	<0.05	<0.05

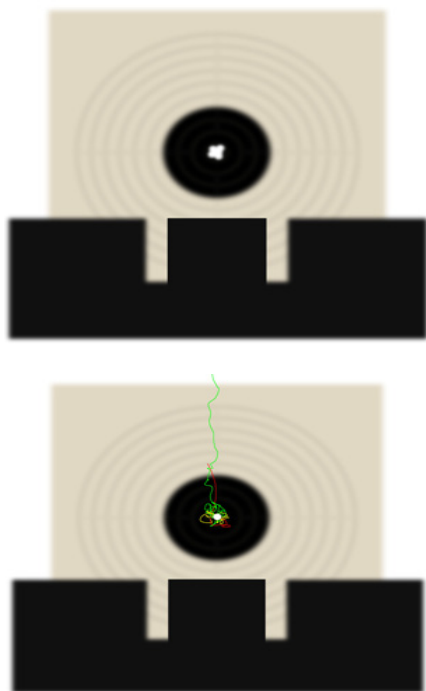
Установлена надежная связь между правильной и систематической подготовкой на этапе прицеливания и видимым ростом результатов у начинающих стрелков при выполнении упражнения ПП-1 (пневматический пистолет – 20 выстрелов).

Прежде всего, нужно понимать что человеческий глаз не может четко видеть два разноудаленных предмета. В данном случае мы не можем сконцентрировать наше внимание одновременно на мушке в целике и мишени.

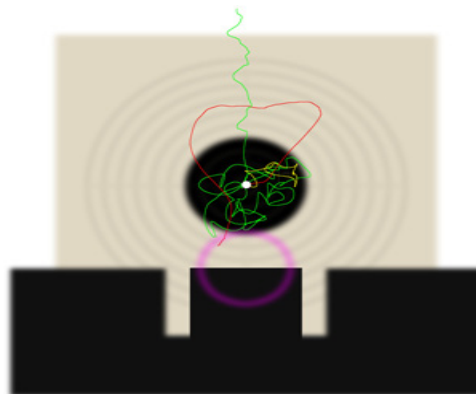
Поэтому всегда нужно знать, что мушка в целике – это первично, взгляд должен быть сфокусирован именно на ровной мушке в целике. Если мы не будем держать ровно и одинаково прицельные приспособления во время прицеливания, то, конечно же, мы не сможем добиться высокого результата. В случае отклонения мушки в целике даже на миллиметр отрыв при выстреле может достигать десятков сантиметров, в зависимости от выполняемого упражнения и расстояния до цели. Мишень же должна восприниматься как нечеткое изображение, не в фокусе.

Выявлено, что одной из основных составляющих производства выстрела является технически правильное прицеливание и, что немаловажно, одинаковое от выстрела к выстрелу. Безусловно, наряду с прицеливанием, очень важным аспектом является и правильная обработка спуска, но об этом в следующей публикации.

Ниже приводим иллюстрации и пояснения к ним правильного прицеливания [2]



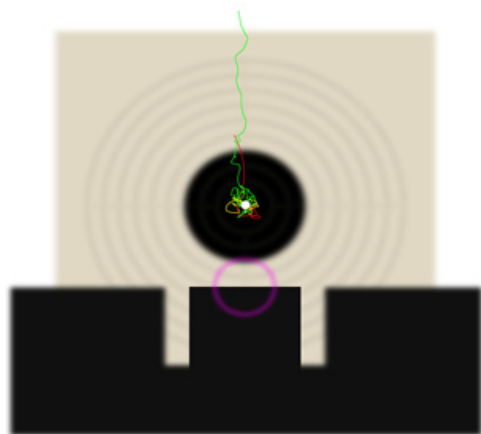
Идеальное изображение целика и мушки при прицеливании. Глаз фокусируется на мушке и целике, что позволяет иметь четкие контуры, в то время как мушка все еще находится в достаточно хорошем фокусе. Мушка и верхняя кромка целика лежат на горизонтальной линии, что легко проверить: ширина мушки примерно совпадает с черным кругом мишени, так что они одинаковой ширины. Просветы слева и справа от мушки узкие, но достаточно широкие, чтобы проверить горизонтальное положение. Световые пространства могут быть расширены или сужены, в зависимости от условий освещения. Подготовленный стрелок должен уметь поддерживать постоянное расстояние между центром мишени и верхним краем мушки. Изображение, показанное здесь, наиболее предпочтительно для прицеливания; расстояние от верхнего края мушки до черного круга – два белых габарита мишени. Рука неизбежно будет двигаться, но чтобы избежать ошибок, мушка не должна касаться черного круга. Верхний край целика и мушки должны разделять с черной областью мишени два габарита [1].



Идеальное прицеливание по мишени. СКАТТ показывает нисходящее движение в область прицеливания, нажатие на курок, выстрел и удержание.

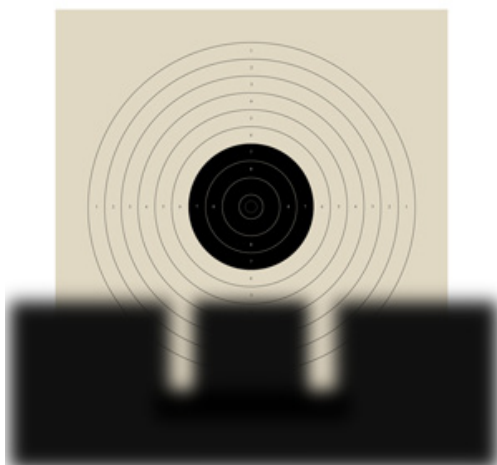
Начинающие стрелки имеют устойчивость. Круг показывает область прицеливания, которая имеет диаметр, примерно равный габариту восемь; стрелок выполняет значительные горизонтальные и вертикальные движения оружием. Тем не менее, со временем район прицеливания (колебания) будет меньше, и будут более точны выстрелы.

Стрелок высокого класса имеет устойчивый район прицеливания с диаметром, примерно равным габариту девять, с гладкими и контролируемыми движениями. Он подходит в область прицеливания по вертикали сверху, на выдохе. В конце прицеливания движения оружия почти прекращены, и спуск курка производится быстро плавно, как бы в натяг, вдоль осевой линии ствола.



Далее приводим примеры типичных ошибок при неправильном прицеливании [2]

Неправильный фокус



Мушка и целик размыты. Это происходит потому, что глаз сфокусирован на мишени, а не на прицельном приспособлении, что мешает обнаружению ошибок с прицеливанием и точный выстрел невозможен; качество выстрела видеть невозможно.

Здесь верхний край целика находится на правильном расстоянии от центра мишени, но мушка поднимается слишком высоко и даже касается центра. Слишком тонкое расстояние от мушки до черного круга не позволяет контролировать прицеливание, так как черный цвет мушки и черная область мишени будут сливаться; попадания будут выше центра мишени.

Мушка слишком высоко

Здесь только верхний край целика находится на правильной высоте. Мушка опустилась ниже и прицеливание не может быть произве-

дено правильно. Эта ошибка возникает, если стрелок недостаточно крепко держит пистолет кистью руки.



Мушка слишком низко



Мушка прижалась влево/вправо к целику



Мушка и целик находятся на правильной высоте по отношению к району прицеливания, но мушка имеет неправильное боковое отклонение. Два световых пространства имеют разную ширину, в результате чего отсутствует симметрия. В результате все выстрелы будут произведены на высоте центра мишени, но они смещены влево и вправо от центра мишени.



**Мушка с целиком высоко
(выше района прицеливания)**



Другой вид ошибки, который часто не обнаруживается, может возникнуть даже когда мушка и целик в правильной симметрии. Здесь целевая область находится в неправильном месте. Мушка имеет прямой контакт с черной областью мишени, как показано здесь.

Из-за отсутствия контраста (помните, что глаза всегда должны сосредоточиться на мушке в прорези, а не на мишени) все попадания будут выше центра мишени.

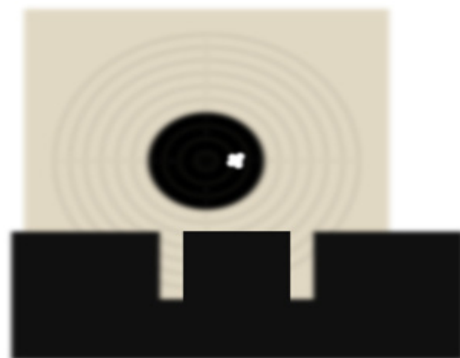
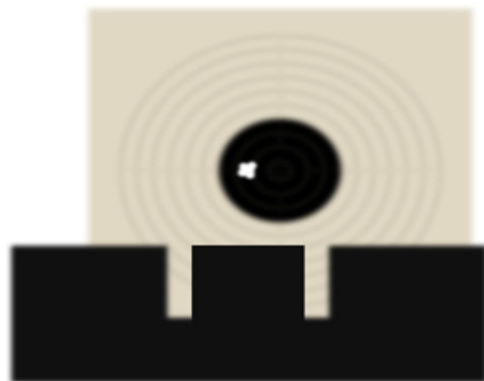
Здесь нахождение целика и мушки идеально, за исключением того, что они расположены слишком низко по отношению к району прицеливания. Группа выстрелов близко друг к другу (при условии, хорошего прицеливания), но они попали под десять. Это часто происходит, когда слишком много времени отводится на прицеливание и пистолет падает из-за усталости. Пистолет, который опустился ниже района прицеливания, сложно поднять, требует огромных усилий и редко имеет успешные результаты. Иногда, если стрелок пытается в отчаянии

это компенсировать, его запястье поднимается слишком высоко и выстрелы также попадают слишком высоко. Лучше отступить!

Пробоины слишком низко



Широкие выстрелы

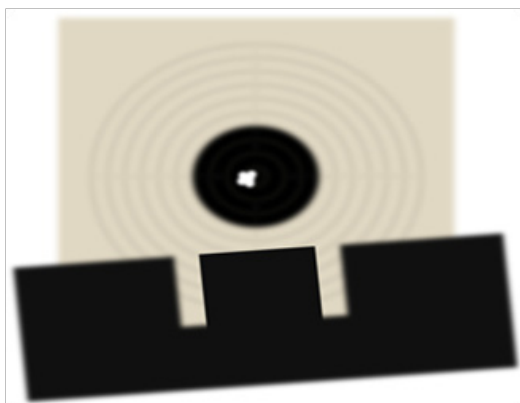


Прицеливание идеально, но не в область района прицеливания (по крайней мере, в момент выстрела). Высота правильная, но выстрелы смещаются влево. В таких случаях, когда выстрелы плотно сгруппированы не по месту влево или вправо, как правило, стрелок не проверил стойку или хват оружия, что является признаком неправильного нулевого положения по отношению к цели: пистолет

не был намеренно сдвинут влево, но тело стрелка неправильно выровнено с мишенью. Это может быть исправлено путем смещения сзади стоящей ноги для нахождения правильной стойки либо изменения хвата оружия так, чтобы пистолет являлся продолжением руки.

Это прицеливание идеально, но не в область района прицеливания (по крайней мере, в момент выстрела). Высота правильная, но выстрелы смещаются вправо. В таких случаях, когда выстрелы плотно сгруппированы не по месту влево или вправо, как правило, стрелок не проверил стойку или хват оружия, что является признаком неправильного нулевого положения по отношению к цели: пистолет не был намеренно сдвинут влево, но тело стрелка неправильно выровнено с мишенью. Это может быть исправлено путем смещения сзади стоящей ноги для нахождения правильной стойки либо изменения хвата оружия так, чтобы пистолет являлся продолжением руки.

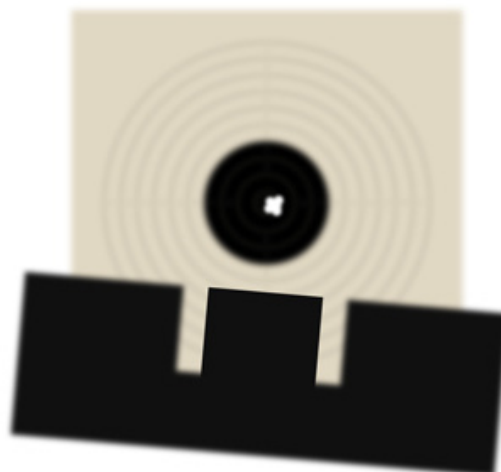
Нарушение симметрии прицеливания



При хорошем прицеливании и ровной мушке в прорези произошел завал пистолета влево, что привело к нарушению симметрии прицеливания, перекоосу оружия и линии прицеливания. В этом положении тяжело повторить один и тот же наклон от выстрела к выстрелу, что неизбежно приведет к отрывам и плохому результату. Чаще всего это происходит, когда стрелки, стреляющие правой рукой, наклоняют пистолет влево в основном из-за отсутствия контроля ровной стойки корпуса. Для более точной стрельбы ошибку необходимо исправлять.

Литература

- 1 Золотарёв И.В. Пулевая стрельба: учебно-методическое пособие. – М., 2006. – 313 с.
- 2 Сайт производителя стрелкового оружия и снаряжения <http://www.carl-walther.de>.



При хорошем прицеливании и ровной мушке в прорези произошел завал пистолета вправо, что привело к нарушению симметрии прицеливания, перекоосу оружия и линии прицеливания. В этом положении тяжело повторить один и тот же наклон от выстрела к выстрелу, что неизбежно приведет к отрывам и плохому результату. Чаще всего это происходит, когда стрелки, стреляющие левой рукой, наклоняют пистолет вправо в основном из-за отсутствия контроля ровной стойки корпуса. Для более точной стрельбы ошибку необходимо исправлять.

Выводы

1. Определено, что процесс прицеливания является одним из наиболее важных в пулевой стрельбе и при подготовке начинающих стрелков объяснению прицеливания нужно уделять как можно больше времени: четко объяснять все нюансы с применением макетов и дидактического материала, тогда результат не заставит себя долго ждать.
2. Выявлено, что при правильном объяснении на начальном этапе процесса прицеливания и закрепления его четких навыков результат в первые месяцы тренировок вырастает в арифметической прогрессии. В случае имеющейся уже закрепленной ошибки необходимо прекратить тренировку и на какое-то время переключиться с процесса практической тренировки с боеприпасами на холостую, а еще лучше – с тренажером СКАТТ, до того времени, пока ошибка не будет исправлена и не закрепятся навыки правильного прицеливания.

Бабаков И.В., Акимов В.И., Плахута Г.А.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПРОИЗВОДСТВА ВЫСТРЕЛА ПРИ ОБУЧЕНИИ НАЧИНАЮЩИХ СТРЕЛКОВ

Бабаков И.В., Акимов В.И., Плахута Г.А.

Исследование процесса производства выстрела при обучении начинающих стрелков

Аннотация. В статье рассматривается учебно-тренировочный процесс в пулевой стрельбе и показаны аспекты, позволяющие стрелку и тренеру выявить ошибки, допускаемые в момент спуска курка, хвата рукоятки пистолета, удержания пистолета в момент выстрела и после него. Ключевые слова: прицеливание, спуск, рукоятка, удержание, выстрел, пистолет, СКАТТ.

Бабаков И.В., Акимов В.И., Плахута Г.А.

Бастаушы атқыштарды оқыту барысында ату үдерісін зерттеу

Аңдатпа. Мақалада жатықтырушы мен атқыш спортшының шүріппені ату, тапанша сабын көсеу, ату және атудан кейін тапаншаны ұстап тұру кезінде жіберілген қателіктерін айқындауға мүмкіндік беретін аспектілері көрсетіледі және оқ пен атудың үдерісі қарастырылады. Түйін сөздер: көздеу, шүріппені басу, сап, ұстап тұру, ату, тапанша, СКАТТ.

Babakov I.V., Akimov V.I., Plakhuta G.A.

Investigation of the shot performance process in teaching novice shooters

Abstract. The article considers educational and training process in bullet shooting and also shows the aspects allowing the shooter and the trainer to reveal the mistakes made at the shot moment, pistol handle gripping, holding the gun at the shot moment and after it. Key words: aiming, trigger, lever, retention, shot, pistol, SCATT.

Актуальность проблемы

Начинающие спортсмены-стрелки не всегда понимают правильный процесс спуска курка, хвата пистолетной рукоятки и удержания пистолета. Это происходит из-за недостаточного учебного материала в тирах и слабой теоретической подготовленности юных спортсменов. Прежде чем выдавать оружие, все-таки необходимо теоретическое объяснение процесса произведения правильного выстрела.

Для выполнения технически правильного выстрела необходимо следующее: знание теоретических основ правильной техники стрельбы (прицеливание, правильная обработка спуска курка, навыки правильной стрелковой стойки и удержания оружия), физическая подготовка стрелка (так как спортивное оружие весит не мало, и удержать его юному стрелку сложно),

правильное дыхание, удержание оружия после выстрела. Процесс правильного спуска курка и удержания пистолета является одним из основных факторов результативной стрельбы.

В советское время в тирах висели плакаты с поговоркой, которая, в сущности, отражает весь процесс правильного выстрела: «Плавно жать и не дышать, мушку в прорези держать». Вот, в общем-то, и все, что нужно для того, чтобы показывать результат. Но добиться этого сложно. Стрелковый спорт является высококоординационным. Нужно представлять себе, что стрелок-спортсмен одновременно должен следить за стойкой, хваткой оружия, дыханием, обработкой спуска курка, правильным прицеливанием и действиями после выполнения выстрела, что также немаловажно. И если у стрелков со стажем этот процесс уже происходит автоматически, то надо понимать, как это бывает сложно начинающему спортсмену [1].

Гипотеза исследования. Предполагается, что постоянное объяснение правильного спуска курка и удержания оружия приведет к устранению ошибок и повысит результаты в стрельбе.

Цель исследования – изучить основные аспекты спортивной стрельбы из пистолета.

Задачи исследования:

1. Выявить основные ошибки, допускаемые начинающими стрелками во время обработки спуска курка, хвата пистолетной рукоятки, удержания оружия в момент выстрела и после него.

2. Разработать методику обучения производства выстрела в спортивной пулевой стрельбе из пистолета.

Методы исследования. Для решения поставленных задач были использованы следующие методы: анализ научной и методической литературы; наблюдения; эксперимент; статистическая обработка данных, исходя из результатов стрельбы, показанных на системе регистрации и фиксации пролета пули SIUS. Также были использованы показатели стрелкового тренажера SKATT и исследованы показатели изменения результативности стрелков с первого дня тренировки в течение трех месяцев.

Методологической и теоретической основой исследования по проблеме управления подготовкой стрелков являлись общепсихологические принципы научности, системности, закон отрицания отрицаний. При рассмотрении результатов собственного эксперимента использовались принципы: от единичного к общему, взаимосвязи качественных и количественных характеристик, всестороннего анализа и взаимосвязи процессов и явлений с опорой на факты как источник знаний.

Общетеоретические исследования базировались на использовании основных положений специалистов в области спорта по теории, методике и практике спортивной тренировки.

Основные задачи при изучении меткой стрельбы сводятся к применению двух умственных процессов – анализа и синтеза. Основное различие между анализом и синтезом в том, что синтез определяет средства, при помощи которых достигаются широкие цели, а анализ определяет правильное приложение этих средств в конкретных случаях.

Правильная стрелковая тренировка сводится к следующим целям: выбрать и показать стрелку правильную стрелковую стойку, исходя из его анатомических свойств тела; научить правильному прицеливанию, спуску, удержанию, хвату

оружия; показать технически правильные действия до, в момент и после выстрела, развить выносливость стрелка. Такая работа над обучаемым стрелком уже содержит в себе необходимые принципы подхода к делу и является первичным анализом стрелкового процесса.

В этих условиях начинающий стрелок в состоянии осмысленно проделать всю эволюцию перехода от первой стадии обучения к заключительной стадии выстрела, что и является стрелковым искусством. Он может полностью осознать тот путь, по которому будет двигаться вперед к овладению технически правильным выстрелом.

Условия для стрелка следующие: возраст и пол, анатомическое строение (рост, относительная величина частей туловища), физиологические качества (качества органов дыхания, кровообращения, слуха, зрения, быстроты рефлексов, восприятий, сообразительности, памяти и т.п.), питание, температура воздуха, освещение, одежда.

Условия же для пистолета таковы: форма (вид пистолета, рукоятка, мушка, целик, очертание, модель и пр.), вес, баланс, специальные свойства (расстояние стрельбы, отдача, скорость полета пули, натяжение спусков и пр.).

Серьезное внимание должно быть уделено изучению взаимоотношений между названными факторами стрелкового процесса. Такими факторами являются: геометрические (расположение, то есть манера держать пистолет, определяющая стиль стрельбы), механические (проходимые пути – манера изготовления, расходуемая энергия, ритм, перерывы на отдых и пр.).

Анализу должно предшествовать наблюдение процесса выстрела в целом. Последовательность исследования должна быть основана на четком понимании анализа и синтеза действий стрелка и его окружения. **Анализ – это:** подробное описание и исследование приемов стрельбы, разделения поэтапно всей работы с пистолетом на элементарные движения (операции), изучение каждой отдельной операции с целью выяснения влияния всех факторов стрелкового процесса на каждое движение стрелка. **Синтез – это:** изучение всех факторов, от которых зависит каждое движение, и их наиболее выгодное сочетание; устранение всех излишних и утомительных движений; разработка приемов обращения с пистолетом при прицеливании, упрощающих и облегчающих стрельбу; описание каждого стрелкового приема (составление инструкции) для обеспечения правильности стойки стрелка, стиля, прицеливания, обработки спуска.

Установив, что единые по внешности процессы распадаются на множество отдельных приемов, мы должны установить их сменность и очередность, задавшись вопросом, почему надо сначала делать одно, а затем другое.

Здесь же необходимо отметить роль процесса воспитания подчиненных нервных центров. Будь это физический или умственный труд, следует с самого начала усваивать правильные методы работы. Отсутствие привычки организма к точно установленным движениям никогда не позволит полностью освободить центральный мозговой аппарат от участия в работе. На практике это скажется, при непрерывном сосредоточении, в быстрой утомляемости организма человека, приведет к рассеянности и, как следствие, к разного рода неточностям в данной работе. Все изложенное относится полностью к стрелковому процессу.

Таким образом, необходимо: привить стрелку навыки правильного обращения с пистолетом до момента выстрела; перечислить все необходимые приемы и установить движения стрелка; дать инструкцию и, тем самым, поставить обучающегося стрелка в условия, благоприятствующие наилучшему усвоению правил меткой стрельбы. Сюда же необходимо включить как составляющую часть целой операции описание разумных действий с пистолетом и, наконец, технически правильное выполнение выстрела. Совокупность этих движений, включая и стойку стрелка, составляет понятие стиля стрельбы, который оказывает решительное влияние на успех при большом количестве выстрелов и определяет впечатление о данном стрелке [2].

Специальные некоторые наиболее популярные виды тренировки в стрельбе из пистолета:

1. Стрельба из положения «сидя с упора». Стрельба ведется сидя с упора. Причем, на начальном этапе тренировки на упор ставится само оружие; далее же, после получения первых сносных результатов, целесообразно на упор ставить руку, пистолет же при этом должен быть на весу.

2. Стрельба из положения «стоя с упора». Выполняются те же действия, что и при стрельбе сидя с упором, но уже стоя.

3. Стрельба из положения «стоя с упором на подвешенную к потолку эластичную резину». Стрельба ведется стоя с упора на эластичную резину, подвешенную к потолку. Как и во втором варианте, на начальном этапе тренировки на упор ставится само оружие; далее же, после получения первых сносных результатов, целе-

сообразно на упор ставить руку, пистолет же при этом должен быть на весу.

Все три указанные варианты тренировки позволяют стрелку избавиться от дополнительных колебаний оружия. И все внимание теперь необходимо уделить процессу прицеливания, отработке правильного спуска и удержанию оружия. Мягкий упор не даёт возможности расслабить мышцы, удерживающие руку с оружием, однако создаёт почти идеальную устойчивость, которая сохраняется значительно дольше, чем при обычной стрельбе. В этих условиях стрелок может быстрее освоить технику координированного с устойчивостью спуска курка и прицеливания. Процесс выстрела тренер может контролировать при помощи СКАТТ, закреплённого на регулируемой по высоте подставке.

Весьма эффективным при стрельбе является использование упора для тренировки умения закреплять кисти у всех категорий стрелков. Отличие этого вида тренировки от описанного выше заключается в том, что упора касается предплечье непосредственно за кистью. Для чего это нужно? При стрельбе стоя вся система «стрелок-оружие» испытывает постоянные колебания, все части тела колеблются относительно друг друга. В положении же сидя с опорой предплечьем достаточно надёжно исключаются колебания корпуса и руки, стрелок остаётся один на один с колебаниями кисти.

Часто начинающие стрелки считают, что причиной их плохой стрельбы является только плохая устойчивость. В значительной степени это, конечно, так и есть. Но устойчивость, даже у начинающих, почти всегда достаточна для попадания в чёрный круг мишени. Основной же причиной плохих пробоев является неумение молодых стрелков (а иногда и опытных!) сохранить стабильный тонус мышц кисти при спуске курка.

Холостая или техническая тренировка. Тренировка без патронов – давно известный и широко применяемый методический приём. Выше говорилось, что формирование навыков технически правильных действий требует концентрации внимания. Однако, как только вставлен патрон и оружие наводится в цель, из сознания новичка вытесняется необходимость контроля устойчивости, плавности спуска курка, недопустимости ускорения выстрела. Желание попасть в центр мишени, ожидание выстрела становятся фактором большой раздражающей силы, препятствуя сохранению внимания на рабочих процессах.

Техническая тренировка «стоит на вооружении» стрелков всех уровней подготовленности. С её помощью решаются следующие задачи: развитие силовой выносливости, формирование устойчивости оружия, развитие мышечного контроля, разучивание управления спуском курка, управление вниманием, отработка согласованности действий в комплексном выполнении выстрела.

Техническая тренировка, при всех её положительных качествах, тоже должна быть дозированной. Новичок привыкает к этой форме работы, она становится для него основной. Выстрел начинает пугать. Работа с патроном получает конкретную оценку в виде пробоины на мишени и начинает сильно отличаться от работы без патронов. Именно поэтому надо продуманно дозировать тренировку с патронами и без них, понимая, что заменить стрельбу с патроном только технической тренировкой ни в коем случае нельзя.

Трудности в волевых действиях у начинающих стрелков

Решительность в стрельбе выражается в следующем:

- способность принимать обдуманные решения, уверенно реализовывать их в практических действиях;

- неуклонно выполнять задачи, поставленные в тренировке; жёсткий отказ от возможности сиюминутного повышения результатов стрельбы за счёт снижения тренирующего воздействия производимой работы;

- умение привести себя в состояние готовности к тренировке, к выстрелу, к серии выстрелов;

- осознание, что участие в соревнованиях является основным содержанием каждого вида спорта;

- участие в соревнованиях вызывает прилив мужества, уверенности в своих действиях, готовность показать результат, освоенный в тренировочной работе;

- лёгкий отказ от выполнения принятых решений при встрече с трудностями их реализации;

- стремление к уточнению прицеливания, вызывающее снижение контроля мышечных процессов;

- переключение внимания в завершающей фазе выстрела на спуск курка в ущерб борьбе за устойчивость наведенного в цель оружия.

Самостоятельность у стрелков выражается в:

- способности настойчиво и решительно действовать, основываясь на личном опыте, знаниях и умениях, сформированных в процессе занятий стрелковым спортом;

- заинтересованности устанавливать вместе с тренером близлежащие цели подготовки; определять конкретные задачи тренировочного занятия; вдумчиво и критически оценивать результаты своей работы;

- склонности копировать внешние стороны работы стрелков, обладающих высокими теоретическими знаниями.

Обучение правильному спуску курка

Техника спуска курка имеет одно из самых важных значений в производстве выстрела. Спуск курка не должен смещать оружие во время прицеливания. Поэтому стрелку нужно уметь плавно нажимать на спусковой крючок. Спуск курка следует производить в полном соответствии со зрительным восприятием, когда «ровная мушка» находится под нижним обрезом «яблока» мишени. Нажатие на курок необходимо производить вдоль канала ствола, дабы не происходило смещения оружия влево, вправо, вниз. Следовательно, для достижения меткого выстрела стрелок должен производить плавное нажатие на спусковой крючок и прицеливание не отдельно, не изолированно одно от другого, а строго согласованно между собой.

Идеальная устойчивость оружия позволяет стрелку не спешить с выжимом спуска курка, но и тогда, чтобы не нарушить наводку пистолета, спортсмену необходимо добиться:

- а) чтобы мышцы указательного пальца действовали строго изолированно от других мышц кисти;

- б) чтобы усилие спуска курка было направлено параллельно оси канала ствола и не создавало сил, смещающих оружие в сторону;

- в) чтобы величина усилия была достаточной для выжима спуска курка, но не излишней.

При спокойной стрельбе из оружия без шнеллерного спуска курка время выжима можно довести практически до 1-2 сек; но это – слишком быстро и такая скорость не позволяет произвести точное прицеливание (за исключением скорострельной стрельбы в упражнениях МП-5, МП-10, МП-8). Достаточно и доступно выжим спуска курка осуществлять за 3-5 сек. Таким образом, для того чтобы указательный палец действовал строго изолированно от других мышц и правильно, необходимо некоторое время, на протяжении которого устойчивость должна сохраняться.

Из практики известно, что концентрация внимания на устойчивости нередко приводит к закреплению мышц указательного пальца: устойчивость хорошая, а палец не жмет. Для предотвращения подобного явления необходимо тренировать устойчивость и одновременно указательным пальцем имитировать выжим спуска курка. Другими словами, устойчивость должна отрабатываться на фоне движений указательного пальца.

Конечная цель при отработке спуска курка – достижение автоматизма пусковых усилий мышц указательного пальца, при котором достижение устойчивости должно побуждать работу пальца.

Спуск курка – это наиболее ответственный элемент техники стрельбы. От его правильности зависит успех всей проделанной работы. Физическое усилие, необходимое для спуска курка, невелико. Его трудность связана с тем, что стрелок должен произвести выстрел (завершить выжим спуска) при наилучшем совмещении прицельных приспособлений с районом прицеливания.

Можно ли научиться быстро производить выжим спуска курка? В силу анатомо-физиологических особенностей строения руки, мышцы-сгибатели указательного пальца тесно связаны с другими мышцами кисти. Кроме того, от начала раздражения до начала реакции проходит определенное время, необходимое нервной системе для передачи возбуждения. Сокращение мышц-сгибателей указательного пальца вызывает сокращение других мышц кисти руки, удерживающей пистолет. Это неизбежно нарушает его наводку. Чем быстрее будет развиваться усилие пальца, тем быстрее и резче будут включаться в это усилие другие мышцы кисти. Требуется специальная тренировка, чтобы научиться выделять движения указательного пальца при выжиме спуска в самостоятельный изолированный процесс. Но и после этого правильный выжим

спуска курка потребует некоторого времени, попытки сократить которое (ускорить выжим спуска курка) неизбежно приведут к сбиванию наводки оружия.

В начальной подготовке стрелка из пистолета рекомендуются два метода управления спуском:

1. Выжим спуска курка осуществляется постепенным наращиванием усилия указательного пальца на спусковой крючок, согласуя эти действия с прицеливанием.

2. Для успеха попадания решающим является завершающая фаза работы над выстрелом, продолжающаяся две-три секунды.

В таблице 1 приведены результаты попадания при неправильном нажатии на спусковой крючок (столбец а: нажатие пальцем влево, вправо, резкое дерганье) и правильной обработке спуска курка (столбец б: плавное нажатие вдоль канала ствола).

Выводы

1. Выявлено, что на тренировке, при отработке приёмов и правил обращения с оружием и методов правильного прицельного выстрела, целесообразно проверить готовность обучаемых к выполнению практических спортивных упражнений и выстрелу на всех этапах их подготовки. Это может быть сделано с помощью учебных стрелковых приборов типа СКАТТ, что позволит разработать методику обучения в спортивной пулевой стрельбе из пистолета.

2. Определены основные моменты, на которые требуется обратить особое внимание начинающим стрелкам, а также выявлены основные ошибки, допускаемые начинающими стрелками во время обработки спуска курка, хвата пистолетной рукоятки и удержания оружия в момент выстрела и после него.

3. Выполнение правильного спуска крючка способствует улучшению результатов стрельбы (таблица 1; $P < 0,05$).

Литература

- 1 Золотарёв И.В. Пулевая стрельба: учебно-методическое пособие. – М., 2006. – 314 с.
- 2 Бутурлин С.А. Спортивная стрельба дробью. – М., 1932. – 135 с.
- 3 Юрьев А. А. Пулевая спортивная стрельба. – Изд. 3-е, перераб. и доп. – М.: «Физкультура и спорт», 1973. – 432 с.

Таблица 1 – Динамика результатов стрельбы в эксперименте

Выстрелы		Стрелки																			
		1		2		3		4		5		6		7		8		9		10	
		а	б	а	б	а	б	а	б	а	б	а	б	а	б	а	б	а	б	а	б
1		7	9	5	7	8	10	8	9	4	7	8	9	7	9	6	7	7	8	8	9
2		8	9	6	8	7	10	7	9	8	8	8	9	8	8	7	9	8	8	8	9
3		7	8	4	6	9	10	7	9	8	8	9	9	6	8	9	9	8	8	8	9
4		9	9	7	9	10	9	8	8	9	8	8	10	7	8	9	9	7	9	7	8
5		10	10	8	10	7	9	8	9	6	7	9	10	7	9	9	10	8	9	7	9
6		6	7	3	9	7	8	7	9	5	9	9	10	8	10	9	8	8	10	8	9
7		9	9	4	8	7	10	7	8	8	9	8	9	8	10	7	9	8	9	8	10
8		8	9	7	9	8	9	9	10	7	9	8	9	8	10	6	9	9	9	8	10
9		7	8	9	9	9	9	6	9	9	8	7	9	7	9	5	9	9	9	9	10
10		9	10	8	9	6	10	8	8	6	9	8	10	9	9	8	10	7	8	7	9
Итого		80	88	60	84	78	94	75	88	70	82	88	94	75	90	75	89	79	87	74	94
\bar{X}		8	8,8	6	8,4	7,8	9,4	7,5	8,8	7,0	8,2	8,8	9,4	7,5	9,0	7,5	8,9	7,9	8,7	7,4	9,4
S		0,4	0,46	0,3	0,40	0,39	0,41	0,33	0,41	0,3	0,36	0,41	0,48	0,32	0,40	0,33	0,39	0,31	0,39	0,33	0,42
P		<0,05		<0,05		<0,05		<0,05		<0,05		<0,05		<0,05		<0,05		<0,05		<0,05	
Примечания – а) – производство неправильного спуска, нажатие пальцем вправо, влево, дерганье при нажатии на спусковой крючок; б) – правильная обработка спуска.																					

¹Өтенов Н.О., ²Сүйеншбеков Е.Ж.

¹Қазақ спорт және туризм академиясы

²Қазақстан-Британ техникалық университеті

ЖАС БАЛУАНДАРДЫ ҚАЗАҚ КҮРЕСІНЕ ДАЙЫНДАУ ӘДІСТЕМЕСІ

Өтенов Н.О., Сүйеншбеков Е.Ж.

Жас балуандарды қазақ күресіне дайындау әдістемесі

Аңдатпа. Қазақ күресінің әдістемесін әзірлеуде алғашқы әзірлік тобы үшін негізгі әдіс ретінде күрестің әр түрлі тараптарын модельдеу әдісі ұсынылады. Бұдан бөлек жас балуандардың физиологиялық ерекшеліктері ескеріледі. Жаттығу процесі дағдылануды жүйелі, үздіксіз байыту арқылы құрылады. Түйін сөздер: ұлттық спорт түрлері, қазақ күресі, жеке техникасы, алғашқы базалық дайындық, оқыту әдістемесі.

Отенов Н.О., Суйеншбеков Е.Ж.

О методике подготовки юных казакша курешистов

Аннотация. При разработке методики обучения базовой технике казакша курес предлагается для группы начальной подготовки метод моделирования различных сторон борьбы. Кроме этого, учитываются физиологические особенности юных борцов. Тренировочный процесс строится так, чтобы обогащение навыками происходило системно и непрерывно.

Ключевые слова: национальные виды спорта, казакша курес, индивидуальная техника, начальная базовая подготовка, методы обучения.

Otenov N.O., Suienshbekov E.Z.

On the methods of preparation of young kazakshakures wrestlers

Abstract. In developing methods of teaching basic techniques kazakshakures proposed as the primary method for a group of basic training method for modeling various aspects of the struggle. In addition, it takes into account the physiological characteristics of young fighters. Training process is constructed so as to enrich the skills happening systematically, continuously.

Key words: national types of sport, kazaksha kures, individual technique, initial base preparation, methods of educating

Кіріспе

Қазақ күресі балуандарын дайындаудағы жаңа әдістемелер құру өзекті мәселе болып табылады. Жарыстар жағдайында қазақ күресі жас балуандарының тәсілдерді орындау нәтижелілігі төмен және шектеулі арсеналын жарыстарды өткізудегі бай тәжірибесі көрсетті. Біздің ойымызша, бұл бастапқы техникалық-тактикалық дайындық кезеңіндегі кемшіліктер және әдетте ауқымды емес тәсілдерді үйретуге бейімделу болып табылады. Соңында, өз кезегінде, жетістіктерге жылдам алып келетін, бірақ балуандарды дайындау сапасына кері әсерін тигізетін, сондай-ақ болашақта техникалық жетілдіруде кедергі болады.

Мақсаты. Айтылғандарды ескере отырып, техникалық дайындық міндеті болып қимыл-қозғалыс дағдыларын ыңғайлап түрлендіру болып табылады. Белгілі болғандай, күресте техникалық іс-қимылды игеру кезінде негізгі мәселе, бұл қимыл-қозғалыс дағдыларын кең ауқымды түрлендіруді қамтамасыз ету. Осылайша, базалық дайындау кезеңінде оқытудың құрылуы, қимыл-қозғалыс дағдыларын бекітуге және олардың мақсатты өзгергіштік факторларын арттыруға әкелетін, факторлар арасындағы оңтайлы арақатынасты сақтау [1].

Әдістер және зерттеулерді ұйымдастыру. Мен балуанды дайындаудың мәселелерін зерделеу кезінде бақылау әдісін және сараптамалық бағалауды пайдаландым. Соны-

мен қатар, жасөспірімдердің анатомиясы және невропатологиясына қатысты медицина жөніндегі кітаптар оқылды. Қазіргі таңда базалық техникалық-тактикалық дайындық кезеңінде оқыту, ондағы оқытылатын қозғалыс техникасының орындалуы барлық қазақ күресі балуандары үшін стандартталған. Сонымен қатар әр спортшы жеке ерекшеліктеріне ие (бойы, салмағы, күші, жылдамдығы және т. б.), осыдан сұрақ туындайды: базалық техника білім алушының жеке ерекшеліктеріне қарай қалай қалыптастырылуы және өзгеруі тиіс?

Балуанның бастапқы базалық дайындығы, күрес негіздерін үйренуден бастап күрделі техникалық-тактикалық іс-қимылды игеру, «басты тәсілдерін» қалыптастыруға бағытталуы қажет. «Басты» тәсілдер – бұл балуанның моральдық-еріктік қасиеттерінің үйлесуін қолданумен нақты жетілдірілген және автоматты түрдегі техникалық-әрекет жүргізу үшін пайдаланылады.

«Басты» тәсілдің пайда болуына, бір жағынан, спортшының физикалық, морфологиялық және техникалық ерекшеліктері арасындағы күрделі өзара байланысы, келесі жағынан – осы тәсілдерге техникалық құрылым тәсілдерін және оқыту әдістемесі, яғни ішкі және сыртқы факторлар арасындағы байланыс себеп болған.

Іс жүзінде бұл процесс кезең-кезеңмен жүреді. Базалық техниканы игерудің әрбір кезеңі балуандардың техникалық дайындығының деңгейіне сәйкес келеді. Жас балуандардың әрқайсысының жеке ерекшеліктері негізінде вариативті жағдайда бірнеше рет қайталау процесінде базалық техникалық-тактикалық әрекеттерін меңгерулеріне қарай сайыстарда жиі қолданатын өзіне ұнамды белгілі бір әдіс қалыптасады.

Жеке техника, спортшының ерекшеліктеріне байланысты өзгертілген қозғалыс стилінің негізін бұрмаламауы тиіс. Балуан өзінің спорттық стилін қалыптастыруы үшін стандартты техниканы жоғары деңгейде меңгеруі қажет. Жас балуандардың жас ерекшеліктерін ескеру керек.

Жас балуандармен өткізілетін сабақтың бағыты көпжылдық дайындықтың әртүрлі кезеңінде спортшылардың анатомиялық-физиологиялық ерекшеліктерін айқындауы тиіс. Жыныстық жетілу кезеңінің алдындағы, предпубертанттық кезеңде 10-12 жастағы жасөспірімдерге не тән? Баланың жоғары эмоцияналдығы, шартты түрде рефлекторлық байланыстардың жеңіл пайда болуы және олардың қайта жасалуы, моториканы дамытуы – осының бәрі күрделі техникалық іс-қимылды үйренудің қолжетімділігін негіздейді. Жалпы жұмысқа қабілеттілігі өте жоғары,

бірақ ересектерге қарағанда, ағзаның вегетативті функцияларына, ең алдымен кардиореспираторлық жүйесіне үлкен күш түсіру арқылы қол жеткізіледі. Үлкен жүктемелерден кейін баяу төселу және баяу қалпына келтіруде уақыты ұлғайтылған және қарқынды жаттығулар арасындағы демалу аралығын негіздейді [2].

«Қарапайымнан күрделіге қарай» принципі кейбір тәсілдерді күрделіден өсуін игеру 3-4 жылға дейін созылғанын емес, күрделі тактикалық-техникалық іс-әрекеттер кешенін жетілдіру және жеңілдетілген игерулерді қарастыруы қажет.

Жас балуандарды техникалық дайындауда негізгі құралдардың арасында қозғалмалы ойындар маңызды орын алады. Олар қозғалыс әрекеттерін түрлендіру және жаңартуға мүмкіндік береді. Техниканы меңгеруді оқытуда белгілі болғандай, шара оңтайлы және қолжетімділікті сақтауы тиіс. Қозғалмалы ойындар жас ерекшеліктерінің дамуына неғұрлым сай ықпал ету құралдарын көздейді.

Жас балуандарға арнайы ойын кешендері жекпе-жек негіздері туралы түсінік береді, қарсыластардың біреуінің екіншісінен артықшылық әрекеттерімен таныстырады. Жас палуандар ойындарда техникалық арсеналды пайдаланады. Үйлестіру ойындарын қолдануға кіретіндер жанасу ойыны, қапсыра ұстап шабуылдау ойыны, қапсыра ұстауды болдырмау ойындары. Олар қозғалу, қапсыра ұстау және тіректерден тұратын тұтас бір базалық техниканың блогын қалыптастыруға көмектеседі.

Техникалық дайындығын қалыптастыру процесінде, осы жас аралығында қаңқаның қалыптасуы аяқталмағанын ескеру қажет. Жүктемені сол жақ және оң жаққа біркелкі бермеуден сымбатының өзгеруі мүмкін. Сонымен қатар, қимыл-қозғалыс әрекетінің екі жақты орындалуын толық бағаламау техникалық асимметрия деңгейін айтарлықтай қалыптастыруға әкеледі, бұл сымбаттың өзгеру мүмкіндігіне ғана байланысты емес, сол сияқты спорттық нәтижеге теріс әсерін тигізу себебі бойынша да орынсыз [3].

Осыны негізге ала отырып, даярлықты қалыптастыруда тәсілдерді екі жағына сәйкес келетін және техникалық міндеттеріне, дене дайындығы міндеттеріне, сондай-ақ жас ерекшеліктеріне сәйкес жүргізу қажет.

Жас шамасының бір ерекшелігі бұлшық ет күшінің даму деңгейінің жеткіліксіз болуы. Бұл бұлшық ет инервациясының аяқталмауы, бұлшықет талшықтарындағы ақуыз және майлардың аздығының әсері. Ұтымды тех-

никаны қалыптастыру және оның қазақ күресіндегі көрінісі күшті уақытша параметрлер бойынша бөлуге байланысты екені анық [4]. Сондықтан техника элементтерін жеңілдетілген жағдайларда игеру және жетілдіру неғұрлым дұрыс болып табылады.

Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау. 10-12 жастағы жас спортшылардың қабылдауындағы психикалық ерекшеліктердің ішінде техникалық даярлығын қалыптастыруда түбегейлі маңыздысы, балалар қимыл-қозғалысты толық дәлірек және жақсырақ көреді. Мәнін ойымша, бұл дегеніміз, оқыту әдістерін бөлшектенгенге қарағанда неғұрлым тұтасымен қолдануға әкеледі. Бір мезгілде дұрыс қозғалу дағдысын қалыптастыру қажеттілігі оқыту процесінің күрделенуіне әкеледі. Осы қарама-қайшылықты болдырмау бастапқы оңтайлы жағдайлар мен қорытындылау жаттығуларын қолдану кезінде болуы мүмкін.

Техникалық дайындық мәселелерін шешуде, қозғалысты төменгі жылдамдықта жасап үйрену дұрыс техниканы қалыптастырады, бірақ оқушы кейіннен оны жоғары жылдамдықта орындауға қабілетті еместігін ескеру қажет. Егер тәсілдер жоғары жылдамдықта орындалатын болса, онда жас балуан барынша үлкен жылдамдықты көрсету ұмтылысы мен оны дұрыс орындауға деген ұмтылысы арасына айтарлықтай көңіл бөле алмайды. Бұл қарама-қайшылықтан шығу мыналардан тұрады: а) екі әдістемелік тәсілдерді кезектестіріп пайдалану; б) қозғалысты жақынға жоғары орындау, бірақ бақыланбалы жылдамдықта.

Кез келген қимыл-әрекет, қандай жаңа болып көрінсе де, әрқашан қолда бар қимыл-қозғалыс тәжірибелері негізінде орындалады. Сондықтан, қозғалыс қорын аралас спорт түрлерінің түрлі жаттығуларымен кеңейту қазақ күресі техникасын қалыптасуға ықпал етеді [3].

Жаттығу процесін құруда дағдыларды байыту жүйелі, үздіксіз болуы керек. Бұл қозғалысты анықтау қажеттілігін тудырады, қандай қимыл-қозғалыс дағдысын, қимыл-қозғалыс біліктілігін деңгейіне жеткізу керектігін, таныс болғаннан кейін қайсысына тоқталу керектігін анықтайды.

Жаңа қозғалысты игеруге кірісу үшін алдыңғы қозғалыс қозғалыс білігі деңгейіне жеткізіліп, содан кейін оған бірнеше рет және үздіксіз қайталап келу қажет.

Жоғары деңгейдегі техникалық дайындығын қалыптастыру спортшының темпераменті мен жүйке жүйесінің типологиялық қасиеттерін ескерген кезде ғана мүмкін болады. Қозу және

тежелу инертті, төменгі нейротизмді және ебедейсіз, жүйке жүйесінің қозуы жағынан қызба спортшылар, әдетте, шабуылдаушы стиліндегі қазақ күресі балуандары болып табылады.

Күш салу салдарынан жүйке процестері орташа қозатын спортшылар, байсалдылығын ептілігінен қарсы шабуылдау стилін қалайды.

Жүйке жүйесінің тежелуі жағынан қызбалығымен, жүйке процестерінің инерттілігімен сипатталатын балуандар көбінесе қорғаныс стилін қалайды.

Базалық техниканы қалыптастыру процесінде күрес стилін алдын ала болжау және оған сәйкес келетін осы топ үшін неғұрлым тиімді техникалық әрекеттерге ерекше мән беріп көңіл аудару қажет.

Күрес операцияларының және іс-әрекеттерінің арсеналында (яғни техникаға және тактикаға) 4-топты бөліп қарау керек:

- жекелеген операциялар (элементтері);
- операциялардың тұрақты жиынтығы (қапсыра ұстау, тәсілдер және т.б.);
- техникалық-тактикалық әрекеттер;
- алгоритмдер, айла-әдістер және байлам.

Базалық техника шешуші қозғалыс мақсатының шарттарымен мәнін ескере отырып, үйренушінің санасында қозғалысты ұйымдастырумен негізгі талаптары туралы түсінікті қалыптастыруды қамтамасыз етуі тиіс. Қозғалыс мақсатының мәніне сәйкес базалық әрекет оқыту пәнінен үйрету пәніне айналып, үйренушінің санасында операциялар олардың логикалық жүйелілігі бойынша қабылдау, қалыптастыру, есте сақтау, қайта жаңғырту жағдайы ретінде анықталады.

Осылайша, күрестің базалық техникасы мен тактикасын меңгеру – яғни өзінің алдына дұрыс мақсат қоюды үйрену және оны міндетті операциялар мен іс-әрекеттердің тұтас динамикасы мен реттілікпен жүзеге асыру.

Тұжырымдар. Қазақ күресінің базалық техникасын оқыту әдістемесін әзірлеу кезінде бастапқы дайындық тобы үшін негізгі әдіс ретінде күрестің әр түрлі қырын модельдеу әдісін ұсынамын. Жекпе-жектің түрлі жағдайларын ескере отырып, олардың өзіне тән ерекшеліктерін анықтап, мамандандырудың ерте кезеңінен бастап жас балуанды жүктемені бірте-бірте ұлғайту және қозғалыс біліктілігін күрделендіруге, кейіннен қимыл-қозғалыс дағдысына айналуына дайындау қажет.

Базалық техникаға үйретудің тапсырмалар жүйесі қарсыласының қарсы тұруының күшеюін, демалыс уақытының қысқаруын, күрес көлемінің және ұзақтығының артуын, қазақ

күресі балуандарының бастапқы және аралық позицияларының күрделенуін, статикалық қалпын динамикалық жағдайлармен ауыстыруын, серіктестерді әртүрлі анатомиялық–морфологиялық және психологиялық ерекшеліктерімен таңдауды, тік тұру айла-әрекет бағытын өзгерту, арақашықтық, тепе-теңдіктен шығару әдісін, қапсыра деңгейімен ұстау дәлдігін орындау, босансу және күш салу дәрежесін және т.б. ескере отырып құрылуы тиіс. Бұл мақсаттар модельдеу тәсілі арқылы жүзеге асырылады.

Осылайша, күрестің әртүрлі жағдайларын модельдеу, біріншіден, қазақ күресі жас балуанының іскерлігін және дағдыларын күресті қызмет түрінде меңгеру заңдылықтары негізінде түрлендіру және екіншіден, басты тәсілдерді қалыптастыру және одан әрі оларды жаңадан игерілетін тактикалық дайындық әдістерін және қолайлы динамикалық жағдайларды пайдалану негізінде жетілдіруге мүмкіндік береді. Үйретудегі мұндай көзқарас бастапқы үйрету және жоғары спорт шеберлігінің органикалық өзара байланысын қамтамасыз етеді.

Әдебиеттер

- 1 Мухитдинов Е. М. Учитель батыров: спортивная слава Республики Казахстан. – Алматы: Рауан, 1997. – 160 с.
- 2 Свищев И.Д. Моделирование силы реакции опоры и инерции борца при проведении бросков. – М.: РГАФК. 2010. – 112 с.
- 3 Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. – М.: РГАФК. 1996. – 106 с.
- 4 Матушак П. Ф. Мухитдинов Е. М. Казахша күрес: национальная спортивная борьба, подростки. – Алматы: Рауан, 1995. – 120 с.

Авторлар туралы мәлімет

Телеугалиев Ю.Г. – кандидат педагогических наук, ассоциированный профессор, Казахская академия спорта и туризма

Унтаев Х.К. – кандидат педагогических наук, Казахская академия спорта и туризма

Кулбаев А.К. – доктор PhD, Казахская академия спорта и туризма

Тулєпова С.И. – магистр педагогики, Жетысуский государственный университет имени И. Жансугурова

Кисебаев Ж.С. – кандидат биологических наук, Казахская академия спорта и туризма

Кудашова Л.Р. – доктор биологических наук, профессор, Казахская академия спорта и туризма

Кефер Н.Э. – доцент, ЗМС, Казахская академия спорта и туризма

Шанкулов Е.Т. – магистр, Казахская академия спорта и туризма

Самаликова Б. – магистрант, Казахская академия спорта и туризма

Мырзабекова С.П. – школа-гимназия №5 г. Алматы

Одинец Т.Е. – кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, Запорожский национальный университет

Брискин Ю.А. – доктор наук по физическому воспитанию и спорту, Львовский государственный университет физической культуры

Савинская Е.А. – магистрант, Казахская академия спорта и туризма

Андрущишин И.Ф. – доктор педагогических наук, профессор, Казахская академия спорта и туризма

Орехов Л.И. – доктор педагогических наук, профессор, Казахская академия спорта и туризма

Караваева Е.Л. – доктор педагогических наук, доцент, Университет «Нархоз»

Geraskin A.A. – Candidate of pedagogical sciences, associate professor, Omsk University of design and technologies

Rodionov A.V. – Doctor of pedagogical sciences, Professor, Russian State University of physical education and sport

Shumakov V.V. – Honored trainer of Russia on volleyball, Siberian State University of physical education

Тулєгенов Т. – магистрант, Казахская академия спорта и туризма

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

Шуменов М.А., Тұрсынов Н.Ш., Бекбосынов М.А., Капжапаров Е. – магистранттар, Қазақ спорт және туризм академиясы

Доскараев Б.М. – доктор педагогических наук, профессор, Казахская академия спорта и туризма

Есқалиев М.З. – педагогика ғылымдарының кандидаты, ҚазСТА доценті, Қазақ спорт және туризм академиясы

Абеков Р. – педагогика ғылымдарының магистрі, Қазақ спорт және туризм академиясы

Шепетюк М.Н. – кандидат педагогических наук, Казахская академия спорта и туризма

Шепетюк Н.М. – кандидат педагогических наук, Казахский национальный университет им. аль-Фараби

Крушбеков Е.Б. – Центр спортивной медицины и реабилитации

Тен А.В. – докторант, Казахская академия спорта и туризма

Альмуханбетова Г.Н. – Казахская академия спорта и туризма

Бабаков И.В. – магистрант, Казахская академия спорта и туризма

Акимов В.И. – кандидат педагогических наук, доцент, Казахская академия спорта и туризма

Плахута Г.А. – доцент КазАСТ, Казахская академия спорта и туризма

Өтенов Н.О. – Қазақ спорт және туризм академиясы

Сүйеншбеков Е.Ж. – Қазақстан-Британ техникалық университеті