

ISSN 2306-5540

Ғылыми-теориялық журнал
Научно-теоретический журнал



ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ
ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

№3 (49) 2017

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ҒЫЛЫМИ-ТЕОРИЯЛЫҚ ЖУРНАЛ | №3 (49) 2017
НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ | 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)

Доскараев Бауржан Мелдебекович – д.п.н., профессор, Казахстанский инженерно-педагогический университет Дружбы народов (Казахстан)

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

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

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

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

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

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

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.

Дизайнер

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

ИБ №11377

Басуға 12.09.2017 жылы қол қойылды.

Пішімі 60x84 1/8. Көлемі 6,0 б.т.

Офсетті қағаз. Сандық басылыс.

Тапсырыс №5378. Таралымы 500 дана.

Бағасы келісімді.

Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық

университетінің

«Қазақ университеті» баспа үйі.

050040, Алматы қаласы, әл-Фараби даңғылы, 71.

«Қазақ университеті» баспа үйінің

баспаханасында басылды.

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

МАЗМҰНЫ – СОДЕРЖАНИЕ

ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

<i>Хаустов С.И.</i> Великое наследие (к 180-летию со дня рождения Петра Францевича Лесгафта)	6
<i>Avsiyevich V.N., Fyodorov A.I., Hudaibergenova N.T.</i> The analysis of dissertation works of Russia and Kazakhstan on methodical ensuring of training process in powerlifting	13
<i>Токтарбаев Д. Г-С., Бектенова А.Б., Құлбаев А.Т.</i> Модернизация отрасли спорта в Республике Казахстан	21

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

<i>Бабушкин Г.Д., Рыбин Р.Е., Андрущишин И.Ф.</i> Комплексное психолого-педагогическое обеспечение предсоревновательной подготовки пловцов-спринтеров высокой квалификации	28
<i>Bronskiy E.V., Lebedeva V.I.</i> The selection of teachers of physical culture of the mechanisms of protection from stress.....	38

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ

<i>Беляков Н.И., Уанбаев Е.К., Русанов В.П.</i> Теоретико-методические аспекты совершенствования физического воспитания детей школьного возраста.....	44
<i>Бронский Е.В., Лебедева В.И., Семёнова М.В., Антихович Ж.С.</i> Состояние физической подготовленности девочек 5-9 классов г. Павлодара.....	49
<i>Испамбетова Г.А., Алимханов Е.А., Сабырбекова Л.А., Шакен С.Қ., Усенбаев Н.К.</i> Мүмкіндігі шектеулі студенттердің жаттығу жүктемелеріне бейімделу ерекшелігін анықтау	54
<i>Кефер Н.Э., Андреюшкин И.Л., Новикова А.О., Жданова Е.А.</i> Анализ двигательных возможностей учащихся коррекционной школы-интерната с нарушением опорно-двигательного аппарата	60

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

<i>Авсиевич В.Н., Михайлова С.Н.</i> Увеличение силовых показателей мышц ног у юных спортсменов в пауэрлифтинге в зависимости от скорости выполнения приседаний со штангой	67
--	----

<i>Дельвер П.А., Плахута Г.А., Акимов В.И., Фадеева О.Ю.</i> Анализ выступлений казахстанских спортсменов на XXVIII Всемирной зимней Универсиаде 2017 года.....	72
<i>Babakov I.B., Babakov B.I., Akimov B.I., Plakhuta G.A., Serikbaeva Zh.S.</i> Planning and the organisation of training process in shooting sport	78
<i>Шанкулов Е.Т., Андрущшин И.Ф., Кефер Н.Э.</i> Эффективность дифференцированной физической подготовки юных волейболисток	88
Сведения об авторах	93

ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И ТУРИЗМА



К ЮБИЛЕЮ УЧЕНОГО

МРНТИ 77.01.09

Хаустов С.И.

Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

ВЕЛИКОЕ НАСЛЕДИЕ (К 180-ЛЕТИЮ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ ПЕТРА ФРАНЦЕВИЧА ЛЕСГАФТА)

Хаустов С.И.

Великое наследие (к 180-летию со дня рождения Петра Францевича Лесгафта)

Аннотация. Исследование посвящено 180-летию со дня рождения известного исследователя и организатора физического образования в России Петра Францевича Лесгафта. В статье анализируются его работы, отражающие основы оригинального учения о физическом воспитании и подготовке кадров, а также материалы, характеризующие деятельность ученого в данных направлениях.

В педагогической теории П.Ф. Лесгафт занимает особое место как основоположник науки о физическом воспитании. Он создал оригинальную развернутую систему физического образования, в которой одно из ведущих мест принадлежит воспитанию школьников. Также рассмотрены вопросы, получившие свое последующее развитие в теории и практике и имеющие принципиальное значение для верной трактовки сути процесса физического воспитания школьников и его дальнейшего совершенствования. Прежде всего, это, конечно же, понимание места и роли физических упражнений в формировании личности. Также необходимо особо отметить введение П.Ф. Лесгафтом такого понятия, как «физическое образование».

Ключевые слова: физическое образование, физическое воспитание.

Хаустов С.И.

Ұлы мұра (Петр Францевич Лесгафтың туылғанына 180 жылдығына)

Аңдатпа. Зерттеу Ресейдегі ұлы зерттеуші және дене тәрбиесі білімін беруді ұйымдастырушы Петр Францевич Лесгафтың туылғанына 180 жылдығына арналған. Мақалада оның дене тәрбиесі және кадрлар даярлау жөніндегі теңдессіз ілімінің негізін көрсеткен жұмыстары, сондай-ақ ғалымның аталған бағыттардағы қызметін сипаттайтын материалдар талданады.

Педагогикалық теорияда П.Ф. Лесгафт дене тәрбиесі жайлы ғылымның негізін қалаушы ретінде ерекше орын алады. Ол дене тәрбиесі білімінің кең тараған теңдессіз жүйесін құрды, оның ішінде мектеп оқушыларын тәрбиелеу жетекші орынға ие болды. Сонымен қатар, мектеп оқушыларын дене тәрбиесіне баулу үдерісін дұрыс түсіндіру мен оны әрі қарай жетілдіру үшін теория мен практикада кейіннен өз дамуын алған және ұстанымдық маңызы бар мәселелер қарастырылды. Ең алдымен, бұл - ерине, тұлғаны қалыптастырудағы дене жаттығуларының орны мен рөлін түсіну. Сондай-ақ П.Ф. Лесгафтың «дене тәрбиесі білімі» сияқты ұғымды ендіргенін ерекше атап өту керек.

Түйін сөздер: дене тәрбиесі білімі, дене тәрбиесі.

Khaustov S.I.

The Great heritage (to the 180 anniversary of the birth of Peter Frantsevich Lesgaff)

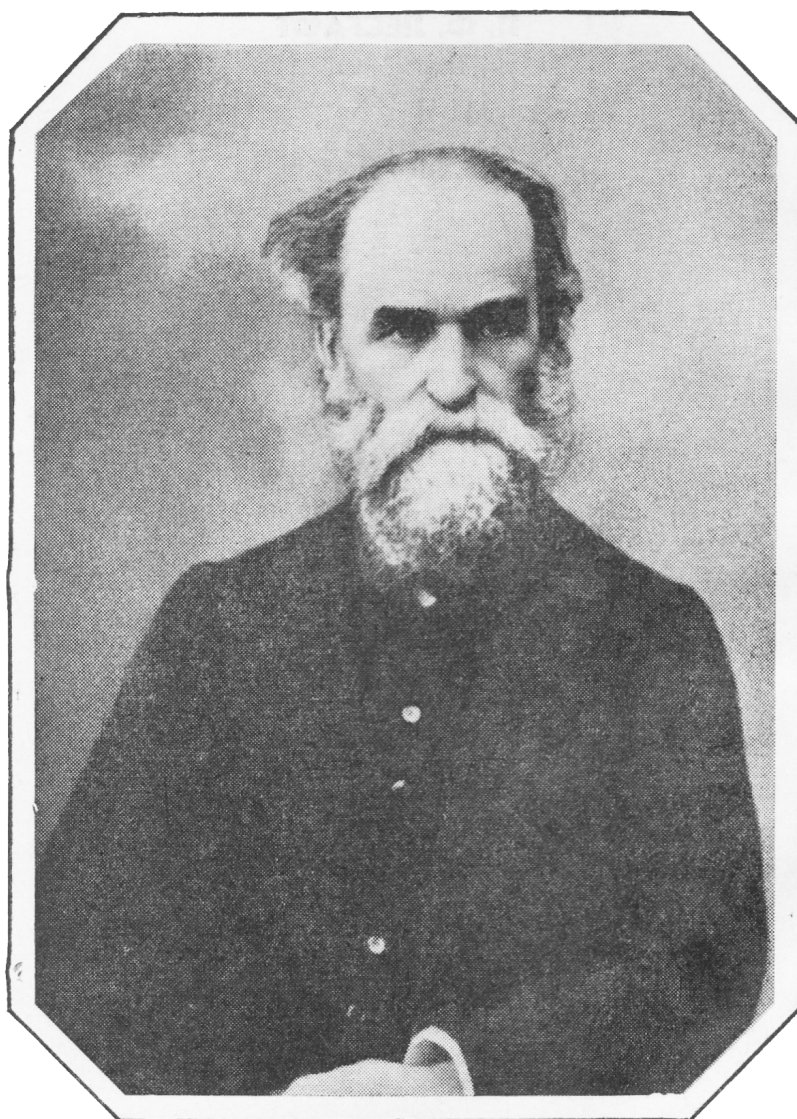
Abstract. The research is dedicated to the 180th anniversary since the birth of the famous researcher and organizer of physical education in Russia, Petr Franzevich Lesgaff. In article are analyzed his works reflecting bases of the original teaching on physical training and preparation of personnel, as well as materials characterizing the activity of the scientist in these areas. In the pedagogical theory of P.F. Lesgaff occupies a special place as the founder of the science of physical training. He created an original developed system of physical education, in which one of the leading places belongs to the education of schoolchildren. Also considered a questions that have received their subsequent development in theory and practice and are of principal importance for the correct interpretation of the process of physical training of schoolchildren and its further improvement. First of all, this, of course, is the understanding of the place and role of physical exercises in the formation of personality. It is also necessary to note the introduction by the P.F. Lesgaff of such a concept as "physical education".

Key words: physical education, physical training.

ЮБИЛЕЙ УЧЕНОГО

Уважаемые коллеги Национального Санкт-Петербургского государственного университета физической культуры, спорта и здоровья, поздравляем Вас с Юбилейной датой – 180-летием со дня рождения великого ученого ПЕТРА ФРАНЦЕВИЧА ЛЕСГАФТА, имя которого носит Ваш прославленный ВУЗ!

Петр Францевич Лесгафт (1837-1909) – русский педагог, анатом и врач, основоположник научной системы физического образования



Милославский.

Введение. Глава государства Нурсултан Назарбаев в своем обращении к народу Казахстана «Казахстанский путь 2050: единая цель, единые интересы, единое будущее» четко наметил долгосрочный путь развития страны, определил политическую стратегию, направленную на утверждение международного имиджа государства, укрепление потенциала народа, увеличение продолжительности жизни нации. «Стратегия «Казахстан – 2050»: укрепление здоровья нации посредством физической культуры и спорта» – это один из путей реализации целей и задач программного документа развития государства. Здоровье поколения, величие нации – прежде всего связаны с физическим воспитанием [1].

Современное прогрессивное физическое воспитание, в том числе и подрастающего поколения, не может быть эффективным без анализа его исторического развития. В этом аспекте является **актуальным** исследование взглядов одного из специалистов в области физического воспитания – профессора П.Ф. Лесгафта, с точки зрения общественной роли физической культуры.

Цель исследования: в связи с юбилейной датой – 180-летием со дня рождения выдающегося представителя и организатора физического образования в России Петра Францевича Лесгафта – дать краткий анализ его огромного научного наследия.

Методом исследования явился анализ основных трудов П.Ф. Лесгафта.

Результаты исследования и их обсуждение. Петр Францевич Лесгафт родился 20 октября 1837 года в Петербурге. Он окончил медико-хирургическую академию, стал доктором медицины, в 1877 г. основал курсы учителей гимнастики для военного ведомства, в 1896 г. открыл курсы руководительниц физического образования в Петербурге. В 1919 г. эти курсы были преобразованы в Институт физического образования, который затем стал Государственным ордена Ленина и ордена Красного Знамени институтом физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. В настоящее время – это Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта.

Заслуга Лесгафта заключается в том, что он создал оригинальную, не имеющую себе подобных во всей мировой педагогике теорию физического образования. Многие его идеи до настоящего времени не утратили своего значения. Он выступал за разностороннее, гармонич-

ческое развитие человека, считал, что умственное, нравственное и физическое воспитание тесно связаны между собой. Ученый подчеркивал необходимость постепенного и последовательного обучения движениям, переходя при этом от простых к более сложным, учил строить занятия в соответствии с полом, возрастом и подготовленностью обучающихся. Он систематизировал различные физические упражнения, а его труды по истории, анатомии, биологии, антропологии, теории и методике физического воспитания легли в основу современной науки о физической культуре. Целью своей теории физического образования он считал подготовку молодежи к труду [2]. В этом его теория совпадает с задачами современного физического воспитания.

Петр Францевич Лесгафт исследовал физическое воспитание с точки зрения общественной роли физической культуры.

Его приглашают в главное управление военных учебных заведений в Петербурге и поручают наблюдение за постановкой физической подготовки обучающихся. Он в течение двух лет изучал физкультурное и спортивное движение в западных странах. Кроме отсталой физической культуры в России, Лесгафт критиковал немецкую и шведскую гимнастику.

Свое заключение по физическому воспитанию в школе Лесгафт изложил в работе «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста». Главные положения его теории можно объединить по следующим вопросам [3]:

1. Системы физического воспитания должны быть подчинены закономерностям физиологии. Наряду с развитием физиологии, постоянно нужно пересматривать и развивать физические упражнения.

2. Физическое воспитание является незаменимым средством формирования гармонично развитого человека, так как только гармонично развитый человек способен во всех областях жизни к оптимальной производительности с более экономичным использованием энергии и в наиболее короткое время.

3. Гармоничное развитие базируется на единстве физических и духовных сил человека и происходит при ведущей роли сознания.

4. Обучение физическому воспитанию по сути является частичной передачей учебного материала, накопленного в ходе истории.

5. Нормальное физическое развитие достигается только при научно обоснованной системе «физического образования».

6. Учебный материал, почерпнутый из научной системы «физического образования», не охватывает всю сокровищницу знаний, а только те виды движений, которые легко усваиваются в школьном возрасте, такие, как ходьба, бег, прыжки, метание, борьба, вольные упражнения, игры и туризм.

7. Физическое воспитание является функцией закономерностей педагогики. В процессе обучения большое внимание следует обращать на постепенность, последовательность, возрастные особенности человека и принцип очередности.

П.Ф. Лесгафт не затрагивал социальную сущность физического воспитания, отрицал пользу спортивных соревнований и упражнений на спортивных снарядах, занижал роль показательных выступлений. Но, несмотря на эти недостатки, он разработал многие положения, имеющие важное значение в теории физического воспитания.

Среди многочисленных заслуг П.Ф. Лесгафта особое место занимают созданные им оригинальная теория физического образования и система подготовки кадров. Оригинальный теоретик и искусный педагог-практик Лесгафт оставил глубокий след в развитии физического воспитания в России в конце XIX – начале XX в. Многие в трудах П.Ф. Лесгафта выходят за рамки исторического значения и могут быть использованы в современной теории и практике физического воспитания и подготовке педагогических кадров данного профиля. Особого внимания заслуживает его концепция взаимосвязи видов (сторон) воспитания и развития. В педагогике на новой методологической основе эта концепция, подкрепленная многими новыми трудами, оформилась как принцип комплексного подхода к воспитанию.

Капитальные труды Лесгафта – «Руководство по физическому воспитанию детей школьного возраста», «Семейное воспитание ребенка и его значение», «Об отношении анатомии к физическому воспитанию», статья «О физическом образовании в профессиональной школе» и др. – сохранили и сейчас свою научную значимость и могут быть полезны педагогам, педагогической общественности и родителям.

Своей фундаментальной работой о физическом воспитании Лесгафт считает «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста». **В настоящее время** его понятие физического образования сохранилось и отражает ту сущность, которую ученый вложил в него,

т.е. физическое образование рассматривается как системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных навыков [4]. Соглашаясь с такой формулировкой данного понятия в современном научном знании, следует обратить внимание на более глубокий подход к его сути, обнаруживаемый у П. Ф. Лесгафта.

Одной из основных идей «Руководства по физическому образованию детей школьного возраста» является то, что задача школы состоит в образовании человека, т. е. в формировании его как личности. Об этом как раз и говорит Лесгафт: «... задачей школы считать **выяснение значения личности человека и ограничение произвола в его действиях**, если школьный период есть тот единственный идейный период в жизни, когда развивается отвлеченное мышление и понятие об истине, когда **образуется человек**» [5, т. 2, с. 339].

Во второй половине XIX в. некоторые авторы процесс развития личности обозначали термином «образование». Очевидно, на такой же позиции стоял и П. Ф. Лесгафт. Когда он пишет об образовании, то имеет в виду формирование человека как личности. Поэтому целевой установкой физического образования школьников является стремление научить их сознательно управлять своими движениями, руководствуясь при этом нравственными началами, точно различать пространственные и временные отношения и, в итоге, приобрести умение действовать сообразно окружающей ситуации. В данной целевой установке объединяются образовательные и воспитательные задачи.

В работах П. Ф. Лесгафта, касаются ли они анатомии и физиологии, психологии и педагогики, гигиены и общей теории развития организма, человек всегда рассматривается как целостный организм и личность одновременно. Отсюда возникают сложнейшие вопросы взаимосвязи умственного, нравственного, эстетического, физического развития и взаимовлияния соответствующих им видов воспитания.

В настоящее время термин «образование» утратил буквальное значение формирования «образа» человека в том широком смысле, в котором он применялся Лесгафтом. Сейчас под «образованием» понимается овладение некоторой суммой знаний, умений и навыков, формирование мировоззрения, а также освоение опыта человечества.

Используемое Лесгафтом понятие «физическое образование» [5, т. 2, с. 12] подразу-

мевают весь процесс формирования организма и личности, в том числе и **особо** под влиянием специально организованного воздействия, включающего систему физических упражнений и другие специфические средства. В связи с этим, вся система предлагаемых им средств классифицирована им по педагогическим задачам широкого плана: приучить «к настойчивой и продолжительной деятельности и к умению управлять собою при работе, требующей большого напряжения и продолжительности»; приучаться к возможно большей самостоятельности в действиях и к волевым проявлениям» и т. п. [5, т. 2, с. 120].

Рассматривая человека в единстве всех его проявлений, П. Ф. Лесгафт считает единой, нераздельной задачей школы физическое и интеллектуальное, нравственное и эстетическое воздействия. Эти его идеи вполне созвучны современной педагогике и находят свое развитие в теории и практике современной школы.

В настоящее время школа также рассматривает физическое воспитание как органическую часть всего процесса воспитания. Но на современном этапе развития общества, когда всестороннее развитие личности стало объективной необходимостью, требуется более конкретное определение роли и места в нем физического воспитания. Необходимо, чтобы каждый человек смолоду заботился о своем физическом совершенствовании. К решению этой проблемы, проблемы огромной общественной значимости, имеют отношение многие науки разветвленной системы человекознания [6]. Особенно необходима здесь конкретная разработка педагогической стороны данной проблемы и, прежде всего, разработка методов ее решения в условиях массовой школы.

Наследие П. Ф. Лесгафта полезно для уточнения места и роли физического воспитания в системе работы школы. Необходимо помнить его слова: «... исторический опыт показывает, что школа не может существовать без физического образования; физические упражнения должны быть **непрерывно** ежедневными, в полном соотношении с умственными занятиями, «...всякая **однообразная деятельность утомляет**, угнетает молодого человека и убивает в нем всякую самостоятельность» [5, т. 2, с. 339].

В школе и сейчас одним из важнейших вопросов является рациональное сочетание умственного и физического воспитания. «... Необходимо, – писал П. Ф. Лесгафт, – чтобы умственное

и физическое воспитание шли параллельно, иначе мы нарушим правильный ход развития в тех органах, которые останутся без упражнения» [5, т. 4, с. 185]. Он больше всего останавливается на взаимовлиянии умственного и физического воспитания. Это – основная идея его теории физического образования.

Развивая мысль И.М. Сеченова о значении мышечного чувства в познании, Лесгафт рассматривает движение как средство развития познавательных сил учащихся. Анализируя развитие движений ребенка, он показывает, как постепенно из сочетания мышечных, зрительных и осязательных ощущений образуются пространственные представления. Они, как и временные представления, постоянно связаны с движениями. Об этом свидетельствуют продолжительные наблюдения за учащимися начальной школы [7]. Последовательно расширяясь, круг представлений и понятий, приобретаемых в связи с физическим воспитанием, объединяется с общей системой знаний и играет важную роль в формировании научного мировоззрения человека в будущем [8].

П.Ф. Лесгафт не случайно подчеркивал необходимость делать упражнения для того, чтобы приводить в соотношение воспринимаемое глазом с ощущениями, связанными с движениями. Эти упражнения способствуют выработке умений оценивать предстоящую работу и выполнять ее по слову. Физические упражнения могут играть важную роль в развитии умственных и физических способностей, повышать общий уровень готовности действовать умело и рационально. В настоящее время эти положения ученого можно рассматривать как возможность совершенствования процесса управления человеком своими действиями.

П.Ф. Лесгафтом были отмечены пути реализации двух основных, уже утвердившихся к тому времени в общей дидактике, принципиальных требований: сознательности и наглядности обучения применительно к условиям овладения физическими упражнениями. Оба положения получили сейчас в педагогике, а также в теории и методике физического воспитания принципиально новое значение. Ученый проложил также основной путь в решении таких методических вопросов теории физического воспитания, как использование общих педагогических положений с учетом специфики конкретного вида деятельности. С позиции единства умственного и физического воспитания им решается вопрос о единстве их методов. Анализ,

синтез, сравнение, характерные для умственно-го воспитания, также являются основными при овладении двигательными действиями.

Не без влияния опыта и теоретических выводов Лесгафта получила развитие в работах многих современных авторов идея сознательности и активности обучающихся в связи с физическим воспитанием. Впервые в методике обучения физическим упражнениям им был поднят вопрос о знании каждым занимающимся того, что он должен делать, зачем и как. Каждой педагогической задаче должен соответствовать перечень определенных упражнений и на каждом этапе обучения определяются конкретные требования к действиям обучающихся.

Отмеченная П.Ф. Лесгафтом особенность занятий физическими упражнениями, заключающаяся в том, что они располагают возможностями «дать материал для того, чтобы учащийся мог применить на деле то, с чем знакомится бумажным путем» [5, т. 1, с. 336], в настоящее время оценивается как одно из проявлений межпредметных связей.

Своеобразными были позиции П.Ф. Лесгафта и в вопросе о наглядности обучения. В «Руководстве» он рекомендует следующее: «...со всеми требуемыми действиями необходимо знакомить занимающихся непременно по слову, а не по показанному» [5, т. 1, с. 321]; показ же должен уточнить и поправить созданное словом представление. Поэтому показ выступает как средство проверки учеником своих знаний, уточнения представлений, полученных ранее на основе восприятия объяснений учителя. Крупнейший исследователь учения Лесгафта Г.Г. Шахвердов [9] отмечает, что показ рассматривается Лесгафтом как средство проверки и уточнения учеником своих знаний и, следовательно, как средство приобретения и укрепления новых, более глубоких и правильных знаний.

Разработанные Лесгафтом основы методики обучения физическим упражнениям получили дальнейшее свое развитие. Его вклад в общую теорию воспитания и психологические обоснования к ней можно оценивать с позиций оригинального учения о типах, темпераменте и характере человека, в котором раскрывается решающая роль общественной среды и воспитания в формировании личности.

Типы детей Лесгафт связывает с условиями их жизни, формирующими те или иные модели поведения. Необходимо отметить, что он видел возможность коррекции выявленных типов средствами воспитания, и главное – с учетом

особенностей каждого из них. Характеристики школьных типов Лесгафт составляет на основе длительных наблюдений по строгому и конкретному плану. В этом смысле предусмотрено пять следующих разделов:

1. Семейные условия – среда взрослых, окружающая ребенка. Уровень развития взрослых, их нравственный облик и отношение к ребенку.

2. Проявление ребенка в трех основных сферах: умственной, физической и нравственной.

3. Отношение к ребенку его товарищей, учителей и наставников.

4. Предвидение будущего ребенка.

5. Коррективы исправления (в физическом, умственном, нравственном аспектах).

Каждый из этих разделов характеристики имеет ряд параметров. Так, при изучении физических проявлений отмечались: степень активности; усвоение элементарных приемов простой работы, изучение пространственных отношений и распределение работы во времени; соотношение между воспринимаемым впечатлением, размышлением и действием. Изучение умственных и нравственных проявлений предусматривало следующие показатели: поведение в классе и на уроках, степень наблюдательности, самостоятельность мышления, поведение дома (приготовление домашних заданий), наиболее характерные нравственные качества, степень активно-волевых действий.

Лесгафтовская типология отражает внутреннее содержание степени воспитанности личности через характеристику нравственных отношений ребенка к окружающим и к самому себе. Несмотря на то, что по своему содержанию эта типология основана на анализе педагогических воздействий и образа жизни семьи, она нашла применение в медицинской психологии и психотерапии. Имеются попытки ее применять и в разработке типологии современных школьников. Современную ему школу Лесгафт критикует за нивелирование и игнорирование индивидуальных различий. Он говорит о возможности совершенствования воспитательно-образовательного процесса на основе учета индивидуальных особенностей и стремления их развивать и углублять. В данном понимании индивидуальный подход выдвигается им как важнейший принцип обучения, воспитания и развития в их единстве.

В проблеме индивидуального подхода современной педагогикой разработаны новые методологические позиции, определяющие развитие у каждого человека всех его способностей, обеспечение максимума активности и самостоя-

тельности через развитие этих черт. Решение задач воспитания требует знания индивидуальных особенностей (в частности, для того, чтобы соотнести отдельные стороны развития человека наиболее гармонично).

Заключение. Нет сомнений, что научно-педагогическое наследие П.Ф. Лесгафта не только имеет историческое значение, но и может рассматриваться как один из важных источников педагогической науки, содержащей идеи, богатство которых еще не полностью исчерпано.

Передовая общественная, научная и педагогическая деятельность П.Ф. Лесгафта позволяет отнести его к числу выдающихся представителей науки и культуры.

Характерными чертами учения П.Ф. Лесгафта о физическом воспитании и образовании яв-

ляются широкий педагогический подход, глубокое раскрытие разностороннего воздействия средств физического воспитания, четкая формулировка принципиальных требований к их организации и осуществлению. Данные положения вошли в золотой фонд современной педагогики. Тесно соприкасаясь со смежными науками, современная педагогика дает обоснование тому, что выдвигалось эмпирическим путем или не могло быть раскрыто во времена Лесгафта.

Заслуга П.Ф. Лесгафта заключается и в том, что он впервые научно обосновал и практически опробовал систему подготовки кадров по физическому образованию и воспитанию. Велика его роль также и в создании теории семейного воспитания, построенной на самых гуманных принципах, определившей основные проблемы в мировой педагогике.

Литература

- 1 Хаустов С.И. Научно-методическое обоснование подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов // Теория и методика физической культуры. – Алматы: КазАСТ, 2016. – №1. – С.103.
- 2 Энциклопедический словарь юного спортсмена. – М.: Педагогика, 1979. – С.439.
- 3 Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта: перевод с венгерского / под общ. ред. В.В. Столбова. – М.: Радуга, 1982. – С.183.
- 4 Матвеев Л.П. Введение в физическую культуру. – М., 1983. – С.13.
- 5 Лесгафт П.Ф. Собр. пед. соч. в 5 т. – М.: ФИС, 1981-1956. – Т. 1, 2, 4.
- 6 Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – Л.: ЛГУ, 1968. – С.85.
- 7 Решетень И.Н. Влияние физического воспитания на общее развитие ребенка // В кн.: Первоначальное обучение и воспитание детей. – М., 1956. – С.168.
- 8 Решетень И.Н. К вопросу о формировании мировоззрения на занятиях по физической культуре // Ученые записки ГДОИФКа – Л., 1968. – Вып. 12. – С.168.
- 9 Шахвердов Г.Г. Лесгафт о роли слова и показа в процессе обучения физическим упражнениям // Известия АПН РСФСР. – 1969. – Вып.23. – С. 151.

¹Avsiyevich V.N., ²Fyodorov A. I., ¹Hudaibergenova N.T.

¹Kazakh academy of sport and tourism, Almaty, Kazakhstan

²South Ural state university (National research university), Chelyabinsk, Russia

THE ANALYSIS OF DISSERTATION WORKS OF RUSSIA AND KAZAKHSTAN ON METHODOLOGICAL ENSURING OF TRAINING PROCESS IN POWERLIFTING

Avsiyevich V.N., Fyodorov A. I., Hudaibergenova N.T.

The analysis of dissertation works of Russia and Kazakhstan on methodological ensuring of training process in powerlifting

Abstract. The article displays a detailed analysis of dissertation researches by Russian and Kazakhstan authors presented in the form of proposed innovations in the system of organization and management of training process in powerlifting. The analysis was carried out with the purpose of assistance to the coaching staff in the choice of optimal and modern solutions in the organization and management of the training process and assistance to scientists in the definition of the direction of further researches. Were analyzed defended dissertations during the period from 2003 to 2016. The characteristic of the scientific content of the works are given and presented contingent of practical use of the developed methodological instructions depending on the qualification of the athletes. The analysis of dissertation works allows drawing a conclusion that scientists are currently conducting active scientific researches on methodological providing directional on increasing the effectiveness of organization and management of the training process in powerlifting.

Key words: powerlifting, methodological providing, training process, scientific contents.

Авсиевич В.Н., Федоров А.И., Худайбергенова Н.Т.

Анализ диссертационных работ России и Казахстана по методическому обеспечению тренировочного процесса в пауэрлифтинге

Аннотация. В статье отображен подробный анализ диссертационных исследований российских и казахстанских авторов, представленный в виде предлагаемых инноваций в системе организации и управления тренировочным процессом в пауэрлифтинге. Анализ проведен с целью оказания помощи тренерскому составу в выборе оптимальных и современных решений по организации и управлению тренировочным процессом и содействию ученым в определении направления дальнейших исследований. Проанализированы защищенные диссертационные работы за период с 2003 по 2016 годы. Дана характеристика научного содержания работ и представлен контингент практического использования разработанных методических указаний в зависимости от квалификации спортсменов. Проведенный анализ позволяет сделать вывод, что ученые проводят в настоящее время комплексные научные изыскания по методическому обеспечению, направленные на повышение эффективности организации и управления тренировочным процессом в пауэрлифтинге.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, методическое обеспечение, тренировочный процесс, научное содержание.

Авсиевич В.Н., Федоров А.И., Худайбергенова Н.Т.

Ресей мен Қазақстанның диссертациялық жұмыстарын пауэрлифтингте жаттығу үдерісін әдістемелік қамтамасыз ету бойынша талдау

Аңдатпа. Мақалада пауэрлифтингте жаттығу үдерісін ұйымдастыру мен басқару жүйесінде берілген инновациялар түрінде ұсынылған Ресей мен қазақстандық авторлардың диссертациялық зерттеулерін толық талдау көрсетілген. Талдама жаттықтырушы құрамына жаттығу үдерісін ұйымдастыру мен басқару және одан арғы зерттеулер бағыттарын анықтауда ғалымдардың жердемдесуі бойынша тиімді және заманауи шешімдер таңдауда көмек көрсету мақсатында өткізілді. 2003 және 2016 жылдар кезеңінде қорғалған диссертациялық жұмыстарға талдау жасалды. Жұмыстардың ғылыми мазмұндарына сипаттама берілді және әзірленген әдістемелік нұсқаулықтарды спортшылардың біліктілігіне қатыстылықта практикалық пайдаланудың контингенті ұсынылды. Жүргізілген талдама ғалымдардың қазіргі уақытта пауэрлифтингте жаттығу үдерісін ұйымдастыру мен басқару тиімділігін арттыруға бағытталған әдістемелік қамтамасыз ету бойынша кешенді зерттеулер жүргізетіні жайлы қорытынды жасауға мүмкіндік береді.

Түйін сөздер: пауэрлифтинг, әдістемелік қамтамасыз ету, жаттығу үдерісі, ғылыми мазмұн.

Introduction. Currently, powerlifting as a type of sport is developing dynamically, it draws the attention of many scientists to studying of scientific-methodical bases and introduction of new training developments. The solution of tasks of the organization and management of training process in powerlifting with the purpose of increase in its efficiency and optimization can be reached only on condition of application of adequate to physical and physiological capacities of organism of the training loads, means and methods of the general and special physical preparation. Constantly increasing requirements to the level of sports preparation cause relevance of the analysis of scientific-research works on methodical providing in powerlifting and revealing of new developments with the purpose of assistance to the coaching staff in the choice of optimal and modern solutions in the organization and management of the training process and assistance to scientists in the definition of the direction of further researches.

The purpose of research is to conduct analysis of dissertational works on methodical ensuring of training process in powerlifting for systematization of modern scientific investigations.

Methods and organization of a research. For the analysis and generalization of scientific data of dissertational works were used the dissertations of Russia and Kazakhstan. Analysis was undergone by 15 dissertational works, protection of which was carried out in the period from 2003 to 2016.

Results of research and their discussion. Will present a brief overview of key parameters of innovative content of dissertational works:

1. Guz S.M. (2003), in dissertational research on the topic: “Technique of training of athletes 12-14 years in powerlifting at the stage of the preliminary preparation” reflected scientific-experimental evidence about the effectiveness of exercise equipment at the lap of preliminary preparation of young athletes in powerlifting. Materials of research have expanded scientific ideas about age opportunities of development and perfection of power abilities of the athletes at the age of 12-16 years. Taking into account the age opportunities of teenagers and young men the author has developed and experimentally proved training method in the separate exercises of powerlifting at the stage of preliminary preparation. Practical importance is in opportunity of forecasting of results in separate movements of power triathlon, on various stages of preparation at the results shown on exercise machines. As a result of the conducted researches is worked out the technique of a training of athletes of 12 – 14 years in power triathlon at a stage of

preliminary preparation. Besides, it is shown that application at a preparatory stage of a year’s cycle of exercises on exercise machines by athletes of high qualification allows considerably varying and intensifying preparation of athletes, achieving the forward growth of sports results. The theoretical significance of research work consists in the possibility of implementing the long-term planning of the training work at the stage of preliminary preparation. At the same time emerges opportunity to provide a primary development of those muscle groups from whose development level in a greater degree, will depend growth of sports results at the stage of the deep training. The possibility of exact forecasting of results at each stage of preparation allows to avoid forcing of results that creates, in turn, favorable prerequisites for all-round development of young athletes [1].

2. Perov P. V. (2005), in the dissertation research on the topic: “Content of physical preparation at the initial stage of occupations by powerlifting” has submitted new data about the specific contribution of the results in squats with barbell on shoulders, bench press of the barbell, and deadlift in the amount of powerlifting, and also the significance of the conditional coefficient for athletes of different weight categories. By the author for the first time were obtained data about spatial and spatially-temporal characteristics of performance of bench press of barbell. Optimum combinations of means, methods and parameters of the training load of power and speed-power character in the training of the beginning powerlifters are established. The practical importance of the received results of research consists in definition of quantitative and qualitative values of achievements of powerlifters of various weight categories and level of sports preparedness in competitions of various level. The researcher has defined biomechanical structure of performance of one of competitive exercises. Is developed and introduced in practice the experimental technique of occupations by powerlifting on the initial stages of training. Results of researches have served theoretical and methodical base for carrying out further researches in the area of the athletic types of sport, increase in methodical level of carrying out theoretical and practical trainings by teachers in various educational institutions [2].

3. Novokreshchenov V. A. (2005), in scientific work: “Personally oriented, training method of education of purposefulness of young powerlifters of teenage age” described different situations of sports activity of powerlifters, has assigned and formulated the obstacles arising on the way to achievement

of goals (situational determinants). The author has developed model and content of personally oriented training of education of purposefulness of young powerlifters taking into account features of psychophysiological inclinations (properties of temperament) of athletes (personal determinants) and characteristics of powerlifters. The researcher also approved in the research-experimental work the pedagogical conditions of the effectiveness of the personally oriented training education of purposefulness of young powerlifters. The developed pedagogical conditions of education of purposefulness of young powerlifters have nonspecific character and can be used in work with athletes of different age and different types of sport [3].

4. Aksenov M.O. (2006), in research work on subject: "Management of the training process in powerlifting based on modern information technologies", for the first time has developed the scientifically substantiated method, which is the base of a computer program and directional on the increasing the effectiveness of management of training of powerlifters. The author has determined average possible quantitative and qualitative parameters of load of powerlifters of the senior ranks, their dynamics and ratio in the basic means and structural units of training process of powerlifters.

The received results are new in the area of the theory and method of preparation of powerlifters of average weight categories, the highest qualification. By researcher are presented the new summary and averaged data about the value of load of powerlifters, dynamics and ratio in structural components of the training process [4].

5. Yakubenko Ya. E. (2006), in dissertation on the theme: "The comparative analysis of the volume of the training in powerlifting in men depending on the qualification and body weight" for the first time at powerlifters of qualification of the candidate for the master of sports, the master of sports and the master of sports of the international class on the basis of the actual material:

- are revealed a values of volume of loading in basic groups of exercises, since overburdening > 70% at the athletes with different body weight;

- are revealed the criteria of volume of training load for groups of weight categories, is carried out the comparative analysis on the T-criterion of the Student's and were defined characteristic for them the values;

- are revealed the regularities of change of key parameters of volume of load of powerlifters depending on their qualification and body weight;

- model characteristics of volumes of loading in basic groups of exercises for powerlifters of

various qualification with different body weight are established.

The developed values of volumes of training load allow:

- to individualize model characteristics of volumes of loading, means and methods of preparation of powerlifters;

- to control and improve management of their training process;

- essentially to increase efficiency of training process and sports results of powerlifters [5].

6. Kholopov V.A. (2008) has conducted research on subject: "Construction and content of training loads in year cycle of preparation of powerlifters of the senior ranks". As a result of the conducting research:

- classification of training loads on the intensity and volume in powerlifting is developed;

- rational options of construction of training loads in base and specialized microcycles of the preparatory period are revealed;

- the rational structure of mezcycles of general-preparatory and special-preparatory stages of the preparatory period is developed;

- experimentally proved the efficiency of two-cyclic variant of creation of training loads in year cycle of preparation of powerlifters of the senior ranks.

Results of the executed research can be applied: when developing of individual training programs for powerlifters of the senior ranks, in the organization of complex control of special physical preparedness of the qualified powerlifters at stages of year cycle of preparation, when drawing up program-normative documents for groups of sports improvement [6].

7. Khodosevich G.V. (2008), in the dissertation on the theme: "The functional state of athletes who are going in for powerlifting when using vibromassage in training process" for the first time has proved features of vibration effects of various regimes on the state of the nervously-muscular system of the athletes of the groups of initial preparation and higher sportsmanship which are going in for powerlifting. It is established that when the vibration frequency of 15 Hz the vibromassage has a relaxing effect on the body, at a vibration frequency of 25 Hz -refreshing. Duration of session is defined by functional state of the nervously-muscular system of the athletes.

The author has defined efficiency of the differentiated use of vibromassage of various directions in the process of preparation of the athletes who are going in for powerlifting. It is revealed, that at trainings with application of vibration effects the muscle strength increases (deadlift – by

33,00% ($p < 0,01$) and hand – for 40,62% ($p < 0,05$) respectively), decreases the number of unrealized attempts in competitive activity by 39,34% ($p < 0,05$) and traumatism cases. It is established that features of adaptation of athletes to intensive power loadings against the background of application of vibromassage, is the reduction of tension index and adaptation potential of cardiovascular system which was less expressed in comparison with data of control group of sportswomen the decrease of serum proteins, immunoglobulins in blood serum and phagocytic activity of neutrophils.

As a result of obtained in work of the data were developed technological regimes of application of vibro-influences, which purposefully influence formation of processes of the recovery of the athletes at the period of intensive trainings in powerlifting. Is offered the differentiated approach to use of vibration massage, allowing in due time to increase functional opportunities, physical training of the athletes who are going in for powerlifting [7].

8. Perfil'yeva E.V. (2010), in dissertation work on subject: "Precompetitive regulation of body weight of powerlifters of high qualification" she has for the first time defined arsenal of means and the methods of decrease of own weight of powerlifters of high qualification at the immediate preparation for competitions. The author has revealed direct interrelation between the number of the lost weight and results of performance at competitions. The most "vulnerable" for the athletes, which reduce weight, is squat, both on decrease of sports result and on the number of unsuccessful starts. Experimentally proved the efficiency of method of dispersing cutting weight by athletes of high qualification in competitive mezocycle of preparation. The offered method of decrease of own weight at the immediate preparation for competitions has allowed athletes to minimize negative consequences of "cutting weight" and to increase successful their performance at competitions [8].

9. Vorozheykin O.V. (2010), in his work: "Power training of powerlifters of various sports qualification on the basis of individual training programs" has proved and has developed method of power preparation in powerlifting on the basis of individual training programs, consisting of four stages: "prognosis", "stimulating", "activity" and "corrective".

By the author were established the features of development of force in powerlifters: strength develops in the basic muscular groups (legs, hands, trunk); development of force happens with the use of the least traumatic exercises; the priority is given

to the development of the deadlift force (35-45% of the result in triathlon falls on deadlift); in process of growth of qualification of athletes the number of exercises on development of power in relation to means of general-physical preparation is increased; each educational-training study in power preparation includes complex studying by the athlete of all muscular groups.

The factors determining the high level of power preparedness of the athletes who are going in for powerlifting are revealed: individual power capacities of the athlete; high level of motivation to achievement of good result at competitions; high degree of concentration when performing the exercises of powerlifting; good moral-volitional preparedness of athletes; accordance of volume and intensity of the power loading to the athlete's capabilities; accuracy of performance of the exercises of powerlifting depending on anatomy-morphological features of structure of body of the athlete; high rates of relative loading during educational-training process; ability to fast recovery of the athlete in the process of power preparation.

The subjective pedagogical conditions necessary for effective realization of technique of individual approach to development of strength in athletes in powerlifting are defined: professional preparedness, an authority of the coach on powerlifting; expansion of opportunities of the use of means, training methods to achieve high results, taking into account individual opportunities of powerlifters; the willingness of the coach to interact with each athlete; empathy of the coach in relation to athletes; aiming of powerlifters on the achievement of high results in development of power; application of emotionally rich information about the successes of athletes in competitions.

The objective conditions strengthening pedagogical impact of the coach on the athlete are established: the general state in development of powerlifting in the country; the relation to powerlifting in the region; level of development of the theory and method of preparedness of powerlifters; the state of the material and technical base for ensuring the qualitative preparation of athletes in powerlifting; sports traditions and positive experience in the organization of training process on the preparation of highly skilled athletes; moral-psychological climate in team on powerlifting [9].

10. Kostryukov V.V. (2011), in dissertation research on the theme: "Improvement of special strength training of the qualified powerlifters based on application of exercises with variable weights" has disclosed essence and contents leading into

the theory and method of powerlifting concepts of “exercises with constant weights” and “exercises with variable weights” and has for the first time proved classification of exercises and their options in powerlifting with identified levels of detailing of their moving composition reflecting vertical and horizontal communications. The author has defined role and the place of training means in practice of training of powerlifter’s and revealed features of dynamics of efforts in using constant and variable weights in exercises of powerlifting. The researcher has developed and experimentally has proved a methodology of special power preparation of the qualified powerlifters based on application of exercises with variable weights.

The practical importance of results of research consists that special power preparation of the qualified powerlifters based on application of exercises with variable weights provides essential increase growth rate of competitive results in the exercises of powerlifting and success of competitive activity of athletes [10].

11. Trishin E.S. (2011), in the scientific work on subject: “Special training of the qualified powerlifters in week microcycles of the preparatory period” investigated regularities of construction of training occupations of power direction and feature of adaptation of systems of organism of athletes to power training on competitive and auxiliary exercises in week microcycle.

The author has revealed optimum ratio and the sequence of application of means of power preparation and aerobic recovery of direction in week microcycle of the preparatory period of preparation of the qualified powerlifters. Was developed a mezocycle of the preparatory period, consisting of 8-week microcycles and experimentally has substantiated its effectiveness.

The practical significance of the results of research consists in the fact that application of the developed algorithm of the means of power and aerobic preparation makes it possible to considerably intensify the process of training in powerlifting without disruption of adaptation processes of cardiovascular and neuromuscular systems of the organism [11].

12. Dalsky D.D. (2013), in the disertation on the theme: “Correction of training load in powerlifting based on methods of operating control” has defined and has analysed methods of operating control of functional state of powerlifters for implementation of correction of their training load which provide growth of sports results and preservation of health of athletes. The author theoretically and practically

has proved use of the index of functional state of the athlete (IFSA) for implementation of operating control in powerlifting. Ways of correction of training load of powerlifters based on IFSA are worked out and approved.

On the base of the conducted researches, practical recommendations about implementation of process of correction of training load of powerlifters when conducting operational control of functional state of athletes based on IFSA are worked out.

The practical significance of the work is that application in educational-training process of the developed system of operational control as a base for correction of training load allows in a timely manner to provide the coach with necessary information on functional state of the powerlifter during training occupations and at competitions [12].

13. Horunzhy K.A. (2014), in the dissertation work on subject: “Efficiency of technique of initial preparation in powerlifting based on combination of the different regimes of exercise” has revealed high efficiency of application at stage of initial preparation in powerlifting of power exercises on the specialized exercise machines based on combination of static and dynamic regimes of work of muscles.

The author has established the level of the general and special physical preparedness going in for powerlifting and has defined anthropometrical indicators and level of the general physical working capacity, and also were established due norms of indicators of special physical preparedness of the beginning athletes of 14-17 years at stage of initial preparation in powerlifting.

The data obtained during the researches supplement the theory and training method of teenagers at stage of initial preparation in powerlifting by the new information contents. The positions of the work can be used for further research of problem of application of exercises on the exercise machines, based on combination of static and dynamic regimes of work in powerlifting, and also in other sports connected with manifestation of power abilities.

According to the results of the research, the author developed practical recommendations for the construction of educational-training process for young men aged 14-17 at stage of initial preparation in powerlifting the use of which will allow to increase sports results to the beginning athletes. In addition, the performance of the proposed control exercises gives the opportunity adequately and timely to assess the level of special training of young athletes and to make adjustments in educational-training process [13].

14. Aliyev N.R. (2016), in the dissertation work: “Physical training of teenagers with intellectual

violations at the initial stage of occupations by powerlifting”:

– has clarified features of physical, moving and psychomotor development of mentally retarded teenagers;

– has worked out the technique of initial preparation in powerlifting of mentally retarded teenagers directional on the development of physical qualities and expansion of motive experience;

– has proved ratio of volumes and intensity of loading directional on the development of the general and special preparedness of athletes;

– has proved influence of the proposed preparation technique in powerlifting on the physical, functional, motor and psychomotor development of teenagers– oligophrenics.

The theoretical significance consists in the fact that the results of research contribute to development of the theory and technique of adaptive sport, in particular, the system of sports training of persons with deviations in mental development, expanding knowledges about pedagogical approaches and means, organizational-methodical bases of physical training and sports preparation of teenagers with the reduced intellect.

The results received during the research can be used at the working out of individual and group programs of preparation in powerlifting of teenagers with intellectual insufficiency, at development and implementation of educational programs at children’s youth adaptive sports schools and programs of additional education at special schools [14].

15. In 2016 we have prepared dissertation work on the theme: “Training Process Management for Youngsters Engaged in Powerlifting”. In work, for the first time, the problem was set and solved at the development of science-based method on management of training process of young athletes in powerlifting considering age features of organism, in particular:

1. A methodology has been worked out on optimizing the preparation of young men with the inclusion of the basic pedagogical directions, its determinants, with the following algorithm of activities:

– assessment of the most significant physiological indicators and factors influencing development of muscle strength of young athletes;

– analysis of adequacy of influence of exercise stresses to individual functional capabilities and rates of biological development of organism of young athletes;

– development of the most significant model characteristics of power preparation in the different periods of training process;

– development of optimum technical and biomechanical parameters of performance of competitive exercises depending on rates of biological development of young men;

– introduction to the training process.

2. Is offered a new approach to method of management of training process and the methods of power preparation at young men in powerlifting taking into account age features of young athletes on basis:

– dynamics and interrelationships of morphofunctional indicators and sports success of young men who are going in for powerlifting, taking into account the rates of biological development;

– statistically authentic influence of occupations by powerlifting on the improvement of self-assessment of young men and decrease at them of need for psychological support and assistance;

– applications of individual approach to development of power in the young men who are going in for powerlifting due to distribution of training load depending on rates of biological development;

– the use of specific functional tests in powerlifting.

The theoretical importance of work is connected with scientific substantiation of the method of managing the training process of young men in powerlifting, essence, which consists in revision of traditionally formed representations about system of power preparation, taking into account age features of organism of young athletes depending on rates of biological development.

Practical application of technique of management of training process in base of which has layed the scientific-based program of trainings and author’s development of the system of preparation of the young men who are going in for powerlifting will allow coaches to optimize process of trainings and prepare the athletes of high-class without prejudice to health of young athletes [15].

In the period from 2003 to 2016 by the various authors of Russia and Kazakhstan were prepared 15 dissertation work on methodical ensuring of the training process in powerlifting, with a total volume of 2417 pages (table 1). On average, there are 161 pages on the one author of scientific researches. Of the 15 dissertations studied, 14 were prepared and protected in Russia (for the degree of Candidate of Science) and 1 dissertation in Kazakhstan (for PhD degree).

Table 1 – The short characteristic of content of dissertation works at the methodical ensuring of a training process in powerlifting

№. Of dissertation work	Characteristic of scientific content of work	Contingent of practical application	Volume of dissertation, pages
1	Theoretic and methodical content of sport training	The beginning athletes	192
2	Theoretic and methodical content of sport training	The beginning athletes	151
3	Theoretic and methodical content of sport training with psychological aspect	The beginning athletes	174
4	Theoretic and methodical content of sport training with use of information technologies	Athletes of highest qualification	206
5	Theoretic and methodical content of sport training	Athletes of highest qualification	127
6	Theoretic and methodical content of sport training	Athletes of highest qualification	115
7	Physiology of sport	Athletes of highest qualification	128
8	Theoretic and methodical content of sport training and physiology of sport	Athletes of highest qualification	160
9	Theoretic and methodical content of sport training, physiology and psychology of sport	Athletes of highest qualification	150
10	Theoretic and methodical content of sport training	Athletes of highest qualification	193
11	Theoretic and methodical content of sport training	Athletes of highest qualification	120
12	Theoretic and methodical content of sport training and physiology of sport	Athletes of highest qualification	232
13	Theoretic and methodical content of sport training	The beginning athletes	145
14	Theoretic and methodical content of sport training with psychological aspect	The beginning athletes	162
15	Theoretic and methodical content of sport training, physiology and psychology of sport	The beginning athletes	162

Depending on the contingent of practical application of 40% of scientific researches were carried out for application by the beginning athletes, 40% for use by athletes of the highest qualification and 20% for athletes of various qualification. The figures presented in percentage ratio indicate balance of carrying out researches by scientists depending on qualification of athletes.

According to the characteristics of the scientific content, 7 dissertations mainly contain theoretical-methodical aspects of sports training, two additionally include psychological aspects, one work involves the use of information technology, two are performed

at the turn of the theoretical-methodological aspects and physiology, two contain theoretical-methodical, physiological and psychological aspects, one work is based on the physiological component of the organization of preparation of the athletes.

Conclusions: The analysis of dissertation works allows drawing a conclusion that scientists are currently conducting active scientific researches on methodical providing directional on increasing the effectiveness of organization and management of the training process in powerlifting.

On the characteristic of scientific content of dissertation works is revealed that many scientists have

executed researches at the turn of the several sciences: theories and method of physical culture, psychology and physiology. The specified fact confirms complexity of scientific approach to research problems.

Literature

- 1 Guz S.M. Technique of training of athletes 12-14 years in powerlifting at the stage of the preliminary preparation: dis. ... cand. Ped. Sciences. – Petrozavodsk, 2003. – 192 p.
- 2 Perov P.V. Content of physical preparation at the initial stage of occupations by powerlifting: dis. ... cand. Ped. Sciences – St. Petersburg, 2005. – 151 p.
- 3 Novokreshchenov V.A. Personally oriented, training method of education of purposefulness of young powerlifters of teenage age: dis. ... cand. Ped. Sciences – Chelyabinsk. 2005. – 174 p.
- 4 Aksenov M. O. Management of the training process in powerlifting based on modern information technologies: Dis. ... cand. Ped. Sciences -Ulan-Ude., 2006. – 206 p.
- 5 Yakubenko Ya. E. The comparative analysis of the volume of the training in powerlifting in men depending on the qualification and body weight: dis. ... cand. Ped. Sciences – M., 2006. – 127 p.
- 6 Kholopov V.A. Construction and content of training loads in year cycle of preparation of powerlifters of the senior ranks: dis. ... cand. Ped. Sciences – M., 2008. – 115 p.
- 7 Khodosevich G.V. The functional state of athletes who are going in for powerlifting when using vibromassage in training process: dis. ... cand. biolog. Sciences. – Chelyabinsk, 2008. – 128 p.
- 8 Perfilyeva E.V. Precompetitive regulation of body weight of powerlifters of high qualification: dis. ... cand. Ped. Sciences – Malakhovka, 2010. – 160 p.
- 9 Vorozheykin O.V. Power training of powerlifters of various sports qualification based on individual training programs: dis. ... cand. Ped. Sciences – St. Petersburg, 2010. – 150 p.
- 10 Kostryukov V. V. Improvement of special strength training of the qualified powerlifters based on application of exercises with variable weights: dis. ... cand. Ped. Sciences. – Cheboksary, 2011. – 193 p.
- 11 Trishin E.S. Special training of the qualified powerlifters in week microcycles of the preparatory period: dis. ... cand. Ped. Sciences. – M., 2011. – 120 p.
- 12 Dalsky D.D. Correction of training load in powerlifting based on methods of operating control: dis. ... cand. Ped. Sciences. – St. Petersburg, 2013. – 232 p.
- 13 Horunzhy K.A. Efficiency of technique of initial preparation in powerlifting based on combination of the different regimes of exercise: dis. ... cand. Ped. Sciences. – Tula: SSU, 2014. – 145 p.
- 14 Aliyev N.R. Physical training of teenagers with intellectual violations at the initial stage of occupations by powerlifting: dis. ... cand. Ped. Sciences. – M., 2016. – 162 p.
- 15 Avsiyevich V.N. Training Process Management for Youngsters Engaged in Powerlifting: dis. ... doc. PhD. – Almaty, 2016. – 162 p.

¹Токтарбаев Д.Г.-С., ¹Бектенова А.Б., ²Кулбаев А.Т.

¹Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилева, г. Астана, Казахстан

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

МОДЕРНИЗАЦИЯ ОТРАСЛИ СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ КАЗАХСТАН

Токтарбаев Д. Г.-С., Бектенова А. Б., Кулбаев А. Т.

Модернизация отрасли спорта в Республике Казахстан

Аннотация. В современном спорте из года в год возрастает конкурентоспособность спортсменов высокого класса. Для эффективности процесса подготовки спортсменов от начального этапа подготовки до высшей квалификации и их конкурентоспособности на мировой спортивной арене необходимо постоянно совершенствовать не только систему подготовки спортсменов высокого класса, но и применять современные подходы в государственной поддержке и регулировании всей отрасли спорта.

В статье представлена информация об этапах системы подготовки спортсменов высокого класса в Республике Казахстан, о внесении изменений и дополнений в некоторые законодательные акты Республики Казахстан по вопросам физической культуры и спорта.

Отражены основные аспекты модернизации отрасли спорта в стране. Так же приведен пример пилотного ранжирования зимних олимпийских видов спорта на республиканском уровне. В заключении отражается предполагаемый эффект развития видов спорта по итогам проведенной модернизации отрасли спорта.

Ключевые слова: этапы системы подготовки спортсменов высокого класса, ранжирование видов спорта, перечень приоритетных видов спорта, Национальный Олимпийский комитет Республики Казахстан, государственное задание.

Toktarbayev D.G-S., Bektenova A.B., A.T.Kulbaev

Modernization of the sport industry in the Republic Of Kazakhstan

Abstract. In modern sports, the competitiveness of high-class sportsmen is increasing from year to year. For the effectiveness of the training of sportsmen from the initial stage of training to the highest qualifications and their competitiveness in the world sports arena it is necessary to continually improve not only the system for training of high-class sportsmen, but also apply modern approaches in state support and regulation of the entire sports industry.

This article provides information on the stages of the training system for high-level sportsmen in the Republic of Kazakhstan, on the introduction of amendments and additions to certain legislative acts of the Republic of Kazakhstan on physical culture and sports.

Main aspects of the modernization of the country's sports sector are reflected here. The example of the pilot ranking of Winter Olympic sports at the Republican level is also given. The conclusion reflects the intended effect of the development of sports as a result of the modernization of the sports industry.

Key words: stages of the training system for high-level sportsmen, ranking of sports, list of priority sports, National Olympic Committee of the Republic of Kazakhstan, state assignment.

Токтарбаев Д.Г.-С., Бектенова А.Б., Кулбаев А.Т.

ҚР спорт саласының модернизациялануы

Аңдапта. Заманауи спортта жылдан жылға жоғары дәрежелі спортшылардың бәсекелестігі артуда. Спортшыларды бастапқы кезеңнен жоғары біліктілікке дейін даярлау процесінің нәтижелігі және олардың халықаралық спорттық аренадағы бәсекелестігі үшін үнемі жоғары дәрежелі спортшыларды даярлау жүйесін жетілдіру ғана емес, сондай-ақ бүкіл спорт саласындағы мемлекеттік қолдауда және реттеуде заманауи тәсілдерді қолдану қажет.

Мақалада Қазақстан Республикасындағы жоғары дәрежелі спортшыларды дайындау жүйесінің кезеңдері, Қазақстан Республикасының кейбір заңнамалық актілеріне дене шынықтыру және спорт мәселелері бойынша өзгерістер мен толықтырулар енгізу туралы ақпарат берілген.

Еліміздегі спорт саласын жетілдірудің негізгі аспектілері көрсетілген. Сондай-ақ республикалық деңгейде қысқы олимпиадалық спорт түрлерінің жобалық саралануының мысалы келтірілген. Қорытындыда жүргізілген спорт саласын жаңғырту бойынша болжамды спорт түрлері дамуының нәтижесі көрінеді.

Түйін сөздер: жоғары дәрежелі спортшыларды дайындау жүйесінің кезеңдері, спорт түрлерін саралау, спорттың басым түрлерінің тізбесі, Қазақстан Республикасының Ұлттық Олимпиада комитеті, мемлекеттік тапсырма.

В работе были использованы **следующие методы:** анализ и обобщение действующего законодательства Республики Казахстан в отрасли физической культуры и спорта, научно-методической литературы, данные официальных интернет-ресурсов.

Результаты проведенного исследования позволили выявить эффективность основных аспектов модернизации отрасли спорта в Республике Казахстан.

Резко возросшие в последние три десятилетия значимость спортивных достижений и конкуренция на мировой арене потребовали создание эффективных национальных систем развития спорта высших достижений и олимпийской подготовки, направленных на обеспечение подготовки спортсменов высшей квалификации, способных добиваться успехов на Олимпийских играх и других крупнейших соревнованиях.

За годы независимости в республике приняты и реализованы 3 государственные программы развития отрасли, составлены конкретные планы мероприятий и обеспечено соответствующее финансирование из бюджета для их реализации:

1. Государственная программа развития массового спорта в Республике Казахстан на 1996-2000 годы, утвержденная Указом Президента Республики Казахстан от 19 декабря 1996 года № 3276.

2. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Казахстан на 2001-2005 годы, утвержденная Указом Президента Республики Казахстан от 12 марта 2001 года № 570.

3. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Казахстан на 2007-2011 годы, утвержденная Указом Президента Республики Казахстан от 28 декабря 2006 года № 230.

В последующие годы данная госпрограмма не реализовывалась, в связи с оптимизацией поставлена на утрату Указом Президента Республики Казахстан в 2010 году от 11 ноября № 1101.

Учитывая важность развития массового спорта и необходимость обеспечения поставленной Главой государства задачи по обеспечению к 2020 году 30%-го охвата населения страны занятиями физической культурой и спортом, в 2011 году в рамках Государственной программы «Саламатты Қазақстан» постановлением Правительства Республики Казахстан 30 ноября 2011 года № 1399 принята отраслевая Программа развития занятиями физической культуры и спорта на 2011-2015 годы. Данная отраслевая

программа была поставлена на утрату, в связи с оптимизацией программных документов в рамках новой системы государственного планирования.

За годы независимости Казахстана реализация вышеуказанных программ способствовала развитию массового спорта и повышению конкурентоспособности спорта высших достижений на мировой спортивной арене.

Создана система подготовки кадрового резерва, благодаря которой открыты центры олимпийской подготовки, национального и инвалидного спорта, расширяется сеть детско-юношеских школ по видам спорта.

В настоящее время в Казахстане выстроена система подготовки спортсменов высокого класса начиная от детско-юношеских спортивных школ до штатных национальных сборных команд по видам спорта (рисунок 1):

- детско-юношеские спортивные школы;
- областные школы высшего спортивного мастерства;
- областные школы-интернаты для одаренных в спорте детей;
- областные школы высшего спортивного мастерства;
- республиканские центры олимпийской подготовки;
- республиканские школы-интернат-колледжи для одаренных в спорте детей;
- республиканские школы высшего спортивного мастерства;
- дирекция штатных национальных команд и спортивного резерва.

Однако, проведенный анализ показывает, что во многих областных спортивных организациях не соблюдается система передачи спортсменов из одного звена в следующее. Таким образом нарушается система непрерывной подготовки спортсменов высокого класса, что отражается на качестве подготовки спортивного резерва и соответственно на конкурентоспособности наших спортсменов на мировой спортивной арене. Также во многих регионах страны присутствуют факты неравномерного распределения финансовых средств между видами спорта. Львиная доля местного бюджета направлена на содержание и финансирование клубных команд, то есть игровых видов спорта.

Учитывая, что в современном мире спорт и здоровый образ жизни, наряду с экономическим развитием, находятся в числе ключевых показателей качества жизни граждан, данная отрасль рассматривается и является также важным аспектом социальной занятости населения.

Сфера физической культуры и спорта выступает в качестве одной из перспективных площадок, способствующих прочной социальной консолидации общества, независимо от

возраста и социального статуса, формированию нации единого будущего как важного фактора единства на основе ценностей общенациональной патриотической идеи Мәңгілік Ел.



Рисунок 1 – Система подготовки спортсменов высокого класса

Стремительно возрастающая конкуренция на мировой спортивной арене требует принятия всех необходимых мер по повышению конкурентоспособности отечественных спортсменов. В этой связи, учитывая опыт стран Организаций экономического сотрудничества и развития (ОЭСР), 11 мая 2017 года внесены изменения и дополнения в некоторые законодательные акты Республики Казахстан по вопросам физической культуры и спорта, ориентированные на экономический рост и социальное благополучие граждан страны, повышение качества их жизни через реализацию мероприятий по развитию массового спорта и спорта высших достижений.

Законопроект определяет стратегические цели и задачи государственной политики, а также механизмы их реализации с учетом актуальных задач развития и модернизации отрасли спорта.

Одним из ключевых изменений является усиление роли Национального Олимпийского комитета путем передачи государственного задания на осуществление следующих видов деятельности:

- подготовку национальных сборных команд по олимпийским видам спорта в Республике Казахстан и за ее пределами;
- участие в разработке мероприятий и планирование деятельности по отдельным направлениям развития физической культуры и спорта;
- привлечение на контрактной основе ведущих спортсменов, тренеров и иных специалистов;
- согласование назначения и освобождения от должности главных тренеров сборных команд Республики Казахстан по олимпийским видам спорта и государственных тренеров;
- организацию выплат вознаграждений победителям и призерам международных спортивных соревнований и их тренерам, а также компенсационных выплат членам сборных команд Республики Казахстан при получении травм и увечий;
- организацию проведения мероприятий по повышению квалификации специалистов физической культуры и спорта, тренерско-преподавательского состава;
- проведение профилактических и восстановительных мероприятий для ведущих спортсменов и тренеров;

– участие в организации страхования спортсменов от несчастных случаев во время соревнований, тренировок и сборов.

Также внесены понятия как олимпийские, неолимпийские, паралимпийские виды спорта, ранжирование видов спорта, республиканский и региональный перечень приоритетных видов спорта. Уполномоченный орган в области физической культуры и спорта наделен компетенцией утверждения республиканского перечня приоритетных видов спорта, и местный исполнительный орган по согласованию с уполномоченным органом утверждения регионального перечня приоритетных видов спорта [1].

Ранжирование будет осуществляться за каждые последние два календарных года на республиканском уровне – республиканскими или региональными аккредитованными спортивными федерациями по видам спорта, на региональном уровне – местными аккредитованными спортивными федерациями по видам спорта (в случае отсутствия местной аккредитованной спортивной федерации республиканскими или региональными аккредитованными спортивными федерациями по видам спорта).

При этом, неолимпийские виды спорта, летние олимпийские виды спорта, зимние олим-

пийские виды спорта, национальные виды спорта будут ранжироваться каждый по отдельности. Паралимпийские виды спорта без процедуры ранжирования будут включены в группу «А».

По итогам ранжирования видов спорта на основании математических расчетов по следующим критериям:

- спортивные достижения на международных спортивных соревнованиях;
- наличие кадрового потенциала;
- наличие материально-технической базы;
- массовость;
- особенности вида спорта, зависящие от климатических условий региона;
- национально-культурная традиционность вида спорта, все культивируемые на республиканском либо на региональном уровне виды спорта будут разделены на группы «А», «В», «С» (рисунки 2, 3).

1) группа «А» – развитые виды спорта, по итогам ранжирования набравшие наивысшие баллы;

2) группа «В» – виды спорта, обладающие потенциалом, по итогам ранжирования набравшие средние баллы;

3) группа «С» – виды спорта, обладающие низким уровнем потенциала, по итогам ранжирования набравшие низкие баллы [2].

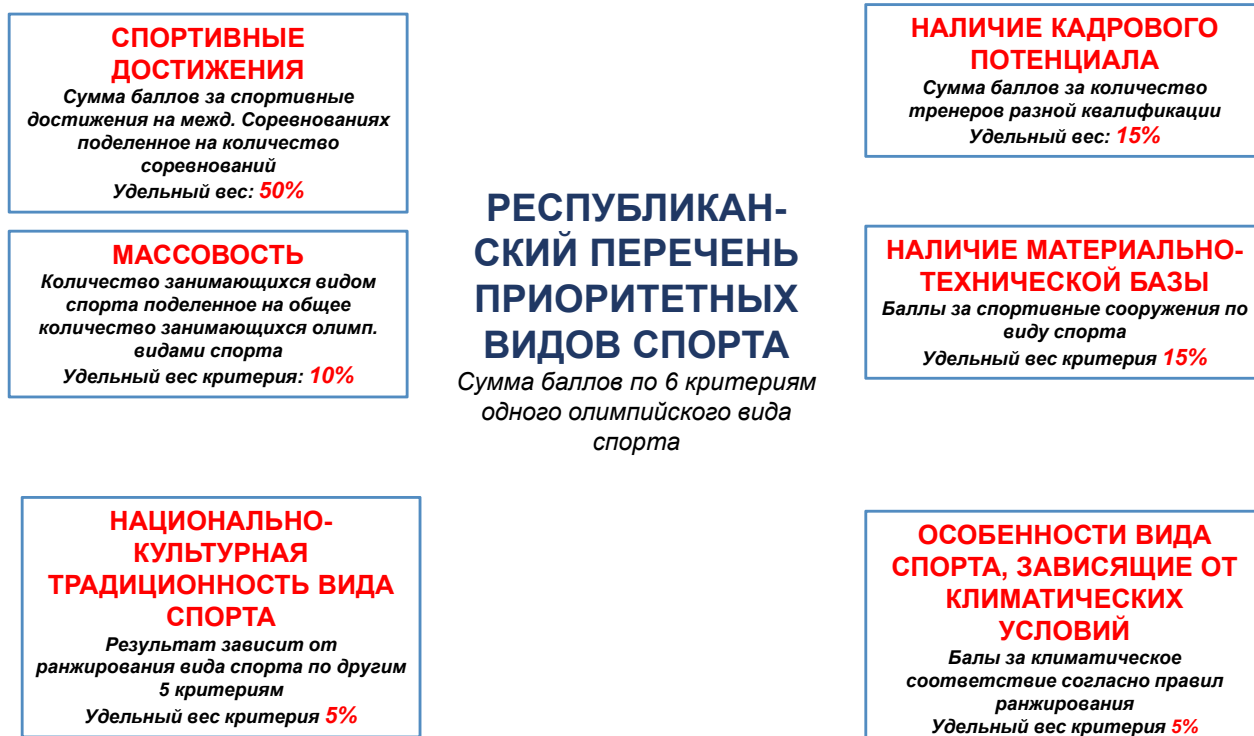


Рисунок 2 – Методика формирования республиканского перечня приоритетных видов

Баллы ранжирования			Достижения			Кадры			МТБ			Массовость
№	Вид спорта		Достижения баллы	удельный вес	Расчет	Кадры баллы	удельный вес	Расчет	МТБ баллы	удельный вес	Расчет	Массовость
			50			10			10			
Зимние виды спорта												
	Лыжные гонки		24,0	27%	13,50	683	23%	2,30	39	6%	0,61	3
	Биатлон		22,4	25%	12,60	262	9%	0,88	14	2%	0,22	3
	Фигурное катание		14,6	16%	8,21	353	12%	1,19	174	27%	2,72	5
	Шорт-трек		9,0	10%	5,06	271	9%	0,91	88	14%	1,38	5
	Хоккей с шайбой		2,9	3%	1,63	584	20%	1,97	185	29%	2,89	5
	Фристайл могул		7,7	9%	4,33	96	3%	0,32	14	2%	0,22	3
	Конькобежный спорт		4,0	4%	2,25	210	7%	0,71	22	3%	0,34	5
	Фристайл акробатика		4,3	5%	2,42	96	3%	0,32	13	2%	0,20	3
	Прыжки на лыжах с трам-на		-	0%	-	103	3%	0,35	9	1%	0,14	3
	Горнолыжный спорт		-	0%	-	115	4%	0,39	22	3%	0,34	5
	Керлинг		-	0%	-	40	1%	0,13	17	3%	0,27	1
	Сноуборд		-	0%	-	26	1%	0,09	21	3%	0,33	3
	Фристайл ски-кросс		-	0%	-	96	3%	0,32	13	2%	0,20	1
	Лыжное двоеборье		-	0%	-	35	1%	0,12	9	1%	0,14	1
	Санний спорт		-	0%	-	-	0%	-	-	0%	-	-
	Итого:		89	100%	50	2 970	100%	10	640	100%	10	46

Массовость			Климат			Традиц.			ИТОГО	
Массовость баллы	удельный вес	Расчет	Климат баллы	удельный вес	Расчет	Традиц. баллы	удельный вес	Расчет	Расчеты	
		10			10			10		
3	7%	0,65	1	4%	0,40	5	9%	0,88	18,34	1 А
3	7%	0,65	1	4%	0,40	5	9%	0,88	15,63	2 А
5	11%	1,09	3	12%	1,20	5	9%	0,88	15,28	3 А
5	11%	1,09	3	12%	1,20	5	9%	0,88	10,51	4 А
5	11%	1,09	3	12%	1,20	5	9%	0,88	9,65	5 В
3	7%	0,65	1	4%	0,40	5	9%	0,88	6,80	6 В
5	11%	1,09	3	12%	1,20	5	9%	0,88	6,46	7 В
3	7%	0,65	1	4%	0,40	5	9%	0,88	4,87	8 В
3	7%	0,65	3	12%	1,20	2	4%	0,35	2,69	9 С
5	11%	1,09	-	0%	-	3	5%	0,53	2,34	10 С
1	2%	0,22	3	12%	1,20	3	5%	0,53	2,34	11 С
3	7%	0,65	-	0%	-	3	5%	0,53	1,59	12 С
1	2%	0,22	1	4%	0,40	2	4%	0,35	1,49	13 С
1	2%	0,22	1	4%	0,40	3	5%	0,53	1,40	14 С
-	0%	-	1	4%	0,40	1	2%	0,18	0,58	15 С
46	100%	10	25	100%	10	57	100%	10	100	

Рисунок 3 – Распределение на группы (пример расчета)

На основании пилотного ранжирования зимних олимпийских видов спорта республиканский перечень приоритетных видов спорта по зимним олимпийским видам спорта будет выглядеть следующим образом [3]:

Усиление роли Национального Олимпийского комитета путем передачи государственного задания обеспечит учет всех заинтересованных сторон в подготовке спортсменов высокого класса путем консолидации всех позиций аккредитованных республиканских спортивных федераций.

В этапы многолетней подготовки спортсменов высокого класса внедрено еще одно фигурирующее звено в лице Национального Олимпийского комитета, который будет координировать всю подготовку спортсменов по олимпийским видам спорта.

Внедрение ранжирования видов спорта позволит создать одинаковую конкуренцию между неолимпийскими, летними и зимними олим-

пийскими, национальными видами спорта, искореняя тенденции приоритетности только олимпийских видов спорта. Наряду с этим, ранжирование видов спорта позволит устранить коллизии в развитии и в финансировании видов спорта в регионах и позволит бюджетные средства ориентировать на качественный результат.

Также необходимо отметить, что проведение ранжирования позволяет наглядно выявить уровень развития каждого вида спорта по основным шести критериям. Это позволит федерациям по видам спорта, уполномоченному органу и местному исполнительному органу в области физической культуры и спорта, Национальному Олимпийскому комитету Республики Казахстан сконсолидированно работать над развитием вида спорта по тем критериям, в которых получились низкие баллы. Таким образом при одинаковом развитии видов спорта по всем критериям, то есть имея кадры, материально-техническую базу, массовость,

благоприятные климатические условия, результаты на международных мировых первенствах не заставят себя долго ждать.

Местные исполнительные органы в области физической культуры и спорта по итогам ранжирования будут определять специализацию региона по развитию тех или иных видов спорта. Это позволит не только улучшить качество подготовки спортсменов, но и повысит эффектив-

ное и рациональное использование бюджетных денежных средств. Таким образом, реализация Закона «О внесении изменений и дополнений в некоторые законодательные акты Республики Казахстан по вопросам физической культуры и спорта» позволит в полном объеме реализовать те задачи, которые поставлены Главой государства в Послании «Третья модернизация Казахстана: глобальная конкурентоспособность».

Литература

- 1 Закон Республики Казахстан от 3 июля 2014 года № 228-V ЗРК «О физической культуре и спорте» – Республиканский центр правовой информации Министерства юстиции Республики Казахстан. – 2014.
- 2 Приказ Министра культуры и спорта Республики Казахстан от 26 июля 2017 года №216 «Об утверждении Правил ранжирования видов спорта в Республике Казахстан» – Республиканский центр правовой информации Министерства юстиции Республики Казахстан. – 2017.
- 3 Официальный сайт Национального Олимпийского комитета Республики Казахстан <http://olympic.kz/ru/page/view/>

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



¹Бабушкин Г.Д., ¹Рыбин Р.Е., ²Андрущишин И.Ф.

¹Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск, Россия

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

КОМПЛЕКСНОЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ-СПРИНТЕРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Бабушкин Г.Д., Рыбин Р.Е., Андрущишин И.Ф.

Комплексное психолого-педагогическое обеспечение предсоревновательной подготовки пловцов-спринтеров высокой квалификации

Аннотация. Статья посвящена экспериментальному обоснованию содержания комплексного психолого-педагогического обеспечения предсоревновательной подготовки пловцов-спринтеров высокой квалификации. Выявлена результативность соревновательной деятельности пловцов-спринтеров высокой квалификации, свидетельствующая о недостаточном её уровне. Выступая на соревнованиях, пловцы выполняли и перевыполняли заявочные результаты в 40% стартах. Данное обстоятельство побудило к поиску причин неудачных выступлений. Такими причинами оказались: недостаточно сформированная предсоревновательная психологическая подготовленность, а также: содержание предсоревновательной мыслительной деятельности; способность к саморегуляции; эмоциональный интеллект; планирование нагрузки на предсоревновательном этапе. На основе анализа результатов наблюдения за пловцами на соревнованиях и результатов диагностики психологической подготовленности спортсменов было разработано содержание комплексного психолого-педагогического обеспечения предсоревновательной подготовки пловцов-спринтеров высокой квалификации, которое внедрено в тренировочный процесс и проверено на двух Чемпионатах Сибирского федерального округа в 2016 и 2017 годах. Анализ результатов выступления пловцов-спринтеров на соревнованиях свидетельствует о повышении результативности соревновательной деятельности более чем на 70%.

Ключевые слова: психолого-педагогическое обеспечение, предсоревновательная подготовка, результативность соревновательной деятельности, пловцы высокой квалификации.

Бабушкин Г.Д., Рыбин Р.Е., Андрущишин И.Ф.

Жоғары білікті спринтер жүзгіштердің алдын ала даярлығын кешенді психикалық-педагогикалық қамтамасыз ету

Аңдатпа. Мақала жоғары білікті спринтер жүзгіштердің алдын ала даярлығын кешенді психикалық-педагогикалық қамтамасыз ету мазмұнын эксперименталды негіздеуге арналған. Жоғары білікті жүзгіш-спринтерлердің оның жеткіліксіз деңгейлігі жайлы көрсететін жарыстық қызметінің нәтижелілігі анықталды. Жарыстарда өнер көрсете жүріп, жүзгіштер жарыстарда өтінімдік нәтижелерді 40% орындаған және артық орындаған. Бұл жағдай сәтсіз өнер көрсетудің себептерін іздеуге түрткі болды. Ондай себептер мыналар болды: жарысалды жеткіліксіз қалыптасқан психологиялық даярлық, сондай-ақ; жарысалды ойлау қызметі; өзін-өзі реттеуге қабілеттілік; эмоционалды интеллект; жарысалды кезеңде жүктемені жоспарлау. Жүзгіштерді жарыстарда бақылау нәтижелерін және спортшылардың психологиялық даярлығы диагностикасының нәтижелерін талдау негізінде жоғары білікті спринтер жүзгіштердің алдын ала даярлығын кешенді психикалық-педагогикалық қамтамасыз ету өзірленген болатын, бұл жаттықтыру процесіне ендірілді және 2016 және 2017 жылдары Сибир федералды округінің екі Чемпионатында тексерілді. Жүзгіш-спринтерлердің жарыстардағы өнер көрсетулерін талдау жарыстық қызмет нәтижелілігінің 70%-дан артқандығын көрсетіп берді.

Түйін сөздер: психологиялық-педагогикалық қамтамасыз ету, жарысалды даярлық, жарыс қызметінің нәтижелілігі, жоғары білікті жүзгіштер.

Babushkin G.D., Rybin R.E., Andrushshishin I.F.

Comprehensive psychological and pedagogical support of precompetitive preparation of swimmers-sprinters of high qualification

Abstract. This article is devoted to experimental validation of the content of complex psychological and pedagogical support precompetitive training swimmers-sprinters qualifications. Revealed the effectiveness of competitive activity of swimmers-sprinters qualifications, indicating its insufficient level. Speaking at the competition, swimmers performed and exceeded the bid results in 40% of the starts. This circumstance prompted us to search for the causes of failures and justification of directions of improvement of precompetitive preparation of swimmers of high qualification. The reasons influencing

the effectiveness of competitive activity of swimmers, were underdeveloped precompetitive psychological preparedness as well: the content of precompetitive cognitive activity; ability to self-regulation; emotional intelligence; planning of the load on the precompetitive stage. Based on the analysis of the results of observation of the swimmers at the competition and the results of diagnostics of psychological readiness of athletes we developed the content of the complex psychological and pedagogical support precompetitive training swimmers-sprinters qualifications, embedded in the training process in preparation for two competitions, and checked when the performance of swimmers in two Championships of the Siberian Federal district 2016 in Barnaul and 2017 in Abakan. Analysis of results the performances of the swimmers-sprinters in the competition indicates a significant increase of effectiveness of competition activity (over 70%).

Key words: psychological-pedagogical support, precompetitive preparation, the impact of competitive activities, swimmers of high qualification.

Актуальность исследования. Результаты выступления спортсменов на соревнованиях во многом обусловлены влиянием психологических факторов [1-6 и др.], что свидетельствует об их высокой значимости и необходимости учета при подготовке спортсменов. При одинаковом уровне подготовленности высококвалифицированных спортсменов именно психологические факторы могут играть решающую роль в демонстрации их подготовленности. Особую значимость психологические факторы приобретают в соревнованиях, на которых решаются вопросы дальнейшего продвижения спортсмена. Результативность соревновательной деятельности являлась предметом ряда исследований [1, 4, 5, 7, 8 и др.]. Важнейшим фактором, обуславливающим успешность выступления спортсменов на соревнованиях, является их предсоревновательная подготовка и её психологическое обеспечение.

В последнее время в спортивной психологии все большее внимание уделяется комплексному психологическому сопровождению (обеспечению) спортивной деятельности, главная роль в котором принадлежит спортивному психологу [3, 6, 8, 9, 10]. Основателями этого направления считаются Г.Д. Горбунов и Г.Б. Горская. Г.Д. Горбунов [8] представляет психологическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям, Г.Д. Горская [10] представляет содержание психологического обеспечения тренировочного процесса в системе многолетней подготовки спортсменов. Мы полагаем, что при разработке содержания психологического обеспечения подготовки спортсменов следует исходить из специфики вида спорта. Учитывая специфику подготовки в том или ином виде спорта, возникает необходимость разработки психолого-педагогического обеспечения предсоревновательной подготовки спортсменов конкретного вида спорта или спортивной дисциплины. В этой связи дальнейшие исследования посвящены разработке содержания психологического обеспечения под-

готовки спортсменов к соревнованиям конкретного вида спорта [3, 11, 12, 13 и др.].

Содержание психологического обеспечения подготовки спортсменов пополняется новым знанием, новыми технологиями, средствами, методами. Каждый из исследователей и специалистов-психологов представляет свое понимание психологического обеспечения спортивной деятельности, но все их разработки направлены на успешное выступление спортсменов на соревнованиях. Предлагаемое нами содержание психолого-педагогического обеспечения спортивной деятельности охватывает предсоревновательный этап подготовки спортсменов для конкретного вида спорта – плавания на короткие дистанции.

Предстоящее спортивное соревнование в силу условно-рефлекторной реакции организма на предстоящую деятельность вызывает существенные сдвиги в деятельности систем организма, приводящие к изменениям состояния спортсмена и затруднениям выполнения спортсменом заученных действий. В этом сказывается влияние различных факторов внешнего и внутреннего характера – помех [11]. Спортсмен физически и технически готов показать определенный результат, но не может реализовать накопленный потенциал на соревновании. Ответственность за результат и желание повысить свои спортивные достижения приводят к эмоциональным сдвигам, определяющим характер предстартового состояния спортсмена и поведение на соревнованиях. В этом случае роль личностного фактора нередко оказывается решающим моментом в достижении высоких результатов. Однако, роль личностного фактора при подготовке спортсменов к соревнованиям часто недооценивается тренерами в силу различных причин.

Нередко результаты соревновательной деятельности спортсменов оказываются ниже тренировочных результатов. Особое значение в этом имеет качество предсоревновательной подготовки спортсмена. Как свидетельствует

мировая практика, успехи выступления на соревнованиях во многом зависят от умения тренера рационально построить этап непосредственной подготовки к соревнованию, вывести спортсменов на пик готовности к главному соревнованию [10]. Предсоревновательная подготовка спортсменов является завершающим этапом тренировочного процесса и направлена на создание готовности спортсмена к соревнованию. Существенное значение на этом этапе подготовки спортсменов имеет психологическое обеспечение предсоревновательной подготовки, основной задачей которого является создание психологических предпосылок для реализации подготовленности спортсменов в сложных соревновательных условиях и демонстрации спортсменами высоких спортивных результатов [1, 3, 5, 6, 9 и др.].

Цель исследования – экспериментально обосновать содержание комплексного психолого-педагогического обеспечения предсоревновательной подготовки пловцов-спринтеров высокой квалификации.

Гипотеза исследования. Предполагается, что комплексное психолого-педагогическое обеспечение предсоревновательной подготовки пловцов-спринтеров, разработанное на основе результатов анализа нагрузки на этапе их предсоревновательной подготовки и диагностики предсоревновательной психологической подготовленности, будет способствовать формированию у них оптимального предстартового состояния и успешному их выступлению на соревнованиях.

Задачи исследования:

1. Определить результативность соревновательной деятельности пловцов-спринтеров высокой квалификации на соревнованиях высокого ранга.
2. Обосновать содержание предсоревновательной психологической подготовки пловцов.
3. Обосновать содержание специальной подготовки пловцов на предсоревновательном этапе.
4. Определить эффективность разработанного комплексного психолого-педагогического обеспечения предсоревновательной подготовки пловцов-спринтеров.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение опыта подготовки спортсменов; тестирование; беседа, наблюдение, методы математической статистики.

Организация исследования. В исследовании приняли участие пловцы-спринтеры высокой квалификации – мастера спорта Омской области. Спортсмены принимали участие в со-

ревнованиях различного масштаба: Чемпионаты Сибирского федерального округа, Кубок России, Чемпионат России. Под результативностью соревновательной деятельности пловцов нами понимается выполнение и перевыполнение спортсменом на соревнованиях заявочного результата.

На первом этапе исследования выявлялась психологическая подготовленность по методикам Г.Д. Бабушкина [9] и определялась результативность соревновательной деятельности высококвалифицированных пловцов-спринтеров. На втором этапе осуществлялась разработка содержания комплексного психолого-педагогического обеспечения предсоревновательной подготовки пловцов, его внедрение в тренировочный процесс и экспериментальная проверка его эффективности.

Результаты исследования. Проведенный анализ результативности соревновательной деятельности пловцов показал следующее. Пловцы, принимавшие участие в 56 стартах, выполняли заявочные результаты в 40% стартов. Для выявления факторов, определяющих успешность соревновательной деятельности пловцов-спринтеров, был проведен анализ их психологической подготовленности, который показал следующее. В целом, у пловцов выявлен средний уровень психологической подготовленности. Наиболее низкие показатели подготовленности выявлены в эмоциональных компонентах: ситуативной тревожности, навыках психорегуляции, неадекватном эмоциональном состоянии, эмоциональном интеллекте. У пловцов выявлен средний уровень предсоревновательной мыслительной деятельности, находящийся в диапазоне 46-53 балла при максимуме 60 баллов, что составляет 83% позитивной составляющей мыслительной деятельности и средний уровень развития эмоционального интеллекта. На основании полученных результатов можно предполагать, что средний уровень психологической подготовленности пловцов-спринтеров не обеспечивает оптимальное предстартовое состояние и не способствует выполнению пловцами в соревновательных условиях заявочного результата.

Предпосылки разработки комплексного психолого-педагогического обеспечения предсоревновательной подготовки спортсменов.

О необходимости дальнейшего совершенствования психолого-педагогического обеспечения подготовки спортсменов к соревнованиям свидетельствует следующее:

– недостаточно высокий коэффициент результативности соревновательной деятельности

пловцов, выступающих на соревнованиях высокого ранга, составляющий 40% [4];

– с ростом спортивной квалификации спортсменов и повышением ранга соревнований возрастает роль психологического фактора в выступлении спортсменов. Высказывания тренеров, спортсменов о том, что неудачные выступления на соревнованиях обусловлены недостаточными психологической подготовленностью спортсмена и его психологическим обеспечением подготовки, свидетельствуют о необходимости их совершенствования в предсоревновательной подготовке. Тренеры способны довести спортсменов до высокого уровня развития физических качеств, функциональных возможностей, техники соревновательных упражнений. Однако далеко не всегда спортсмены способны продемонстрировать на соревнованиях накопленный потенциал [1, 2, 13 и др.];

– стремление тренеров к развитию биологической составляющей подготовленности спортсмена, развитию физических качеств, повышению функциональных возможностей в силу ряда причин затмевает их отношение к психологической составляющей подготовленности спортсмена. В результате, спортсмен выходит на уровень высших достижений с явными огрехами в психологической подготовленности. На этом уровне развития совершенствование психологической составляющей подготовленности спортсмена затруднено [3, 6, 9, 13 и др.];

– ограниченность доступа тренеров к выявленным спортивными психологами психологическим закономерностям становления спортивного мастерства, обоснованным средствам и методам психологической подготовки спортсменов;

– недостаточный уровень психологических знаний, представленный в учебниках физкультурных вузов по специализации – менее 3 страниц текста [1].

Выступления российских спортсменов различных видов спорта на международной арене не удовлетворяет болельщиков и руководителей. Так, в 2016 году на чемпионате Мира по биатлону российские спортсмены не завоевали ни одной медали, в то время как только одна немецкая биатлонистка Лаура Дельмарер завоевала в 2017 году 5 медалей; сборная России по футболу занимает 60-е место в мировом рейтинге и т. д.

Анализ специальной литературы [1, 2, 3, 4, 6, 8, 9, 13, 14, 15 и др.] и результаты наших исследований [2, 3, 4, 5 и др.] позволили нам разработать содержание комплексного психолого-педагогического обеспечения предсорев-

новательной подготовки пловцов, включающего два направления: психологическое и педагогическое.

Психологическое направление обеспечения предсоревновательной подготовки пловцов. Психологическое направление осуществляется перед тренировкой на воде в течение 30 минут три раза в неделю и включает решение следующих задач:

Анализ результативности соревновательной деятельности пловцов.

Решение этой задачи исходило из необходимости объяснения причин успехов и неудач спортсменов на соревнованиях с целью закрепления успеха и предотвращения неудач. При решении этой задачи использовался мотивационный тренинг «причинных схем» [3], заключающийся в том, что характер восприятия спортсменом причин успеха или неудачи в соревновательных условиях является существенной детерминантой его соревновательной мотивации и последующей соревновательной деятельности. Позитивное влияние на спортивную мотивацию оказывает такая причинная схема, при которой неудачные выступления спортсмена объясняются недостаточным проявлением собственных усилий и недостаточной подготовленностью к соревнованию.

Обучение пловцов навыкам психорегуляции.

В предварительных исследованиях у пловцов был выявлен низкий уровень сформированности навыков психорегуляции. Работа по их формированию осуществлялась в течение 15 минут с использованием психорегулирующей тренировки (расслабление и мобилизация) по А.В. Алексееву. Наблюдения за пловцами на соревнованиях позволили нам выявить особенности поведения спортсменов и предложить каждому индивидуализированный вариант обучения навыкам психорегуляции с учетом их состояния и поведения на соревнованиях: мобилизующий вариант с установкой на максимальную мобилизацию усилий; успокаивающий вариант с установкой на спокойное поведение перед стартом; технический вариант с установкой на техническое выполнение соревновательных действий; сосредоточенный вариант с установкой на сосредоточенность внимания перед стартом. К концу эксперимента положительная динамика формирования навыков психорегуляции наблюдалась лишь у 40% спортсменов, что свидетельствует о трудности формирования навыков психорегуляции у взрослых спортсменов и кратковременности занятий.

Формирование позитивного мышления у пловцов.

Содержание предсоревновательной мыслительной деятельности спортсмена наполнено различными мыслями позитивного и негативного характера, соотношение которых определяет общую направленность мыслительной деятельности. Формирующиеся перед соревнованием мысли являются следствием анализа спортсменом выступления на предыдущем соревновании, своей подготовленности к предстоящей деятельности и предстоящих соперников. При обследовании пловцов выявлен средний уровень позитивной составляющей предсоревновательной мыслительной деятельности и показано его влияние на результативность соревновательной деятельности [4]. Это послужило основанием для включения этой работы с пловцами в предсоревновательную подготовку. Спортсменам был предложен комплекс утверждений, позволяющий выявить негативные мысли, проявляющиеся у них перед соревнованием. Дальнейшая работа сводилась к устранению негативных мыслей, к формулировке позитивных утверждений и постоянному их произношению спортсменом в течение дня. Таким образом формировалась позитивная составляющая предсоревновательной мыслительной деятельности, оказывающая положительное влияние на соревновательную деятельность спортсменов. В конце эксперимента только у 50% спортсменов наблюдалось повышение уровня позитивной составляющей предсоревновательной мыслительной деятельности. Это свидетельствует о прочности сформированных стереотипов в мышлении спортсменов перед соревнованием и трудности их перестройки на данном возрастном этапе.

Актуализация ресурсных возможностей спортсмена.

Главная задача, стоящая перед спортсменом при выступлении на предстоящем соревновании, – реализовать накопленный на тренировках потенциал, продемонстрировать свою подготовленность. Однако, далеко не всегда и не всем спортсменам эта задача посильна. Решение её возможно при проведении психологического тренинга «актуализация ресурсных возможностей» по Г.Д. Горбунову [8]. Назначение данного тренинга – стереть из памяти спортсмена волнение, тревожность, переживания и другие негативные состояния и мысли, возникающие у него в связи с выступлением на предстоящем соревновании. Наличие негативных мыслей у

спортсменов было выявлено нами с помощью теста мыслительной деятельности [3]. Суть тренинга заключается в следующем: перед началом сеанса со спортсменами проводится релаксация посредством самовнушения расслабления мышц с помощью психорегулирующей тренировки и методики «сжаться-разжаться» [8]. Далее в дремотном состоянии спортсменам внушается спокойствие, уверенность, радостное ожидание старта, прилив сил, уверенное выступление на предстоящем соревновании. Тренинг проводится в групповой форме перед тренировкой на воде в течение 20 минут два раза в неделю.

Адаптация пловцов к соревновательной ситуации.

Успешность в любой деятельности достигается тогда, когда человек к ней адаптирован. Соревновательная деятельность также требует адаптации спортсменов к ней. Причем адаптация должна осуществляться к каждому предстоящему соревнованию. Для этого возможно применение тренинга «адаптация к соревновательной ситуации» по Г.Д. Горбунову [8]. Использование этого тренинга осуществляется с целью адаптации пловцов к соревновательной обстановке и предстоящей соревновательной деятельности. Тренинг начинается с релаксации с использованием психорегулирующей тренировки (вариант расслабления). Далее спортсмену предлагается воссоздать ситуации прошедшего соревнования, на котором выступление было успешным. Затем описывается картина предсоревновательных действий и поведение спортсмена в предстартовый период предшествующего соревнования. Спортсмену рекомендуется вживание в ситуацию, четкое представление своих ощущений, состояния и действий. Сеанс завершается внушением формул боевой уверенности в состоянии дрёмы спортсмена, проводится два раза в неделю, заканчивается за 5 дней до соревнования.

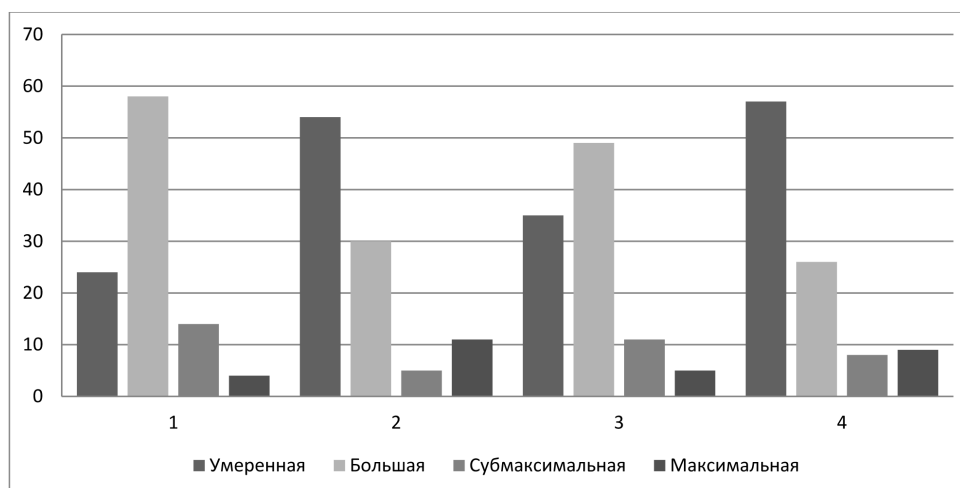
Обучение пловцов концентрации внимания.

При анализе психологической подготовленности пловцов определился один из недостатков, заключающийся в затруднениях концентрации и устойчивости внимания в соревновательной обстановке. В этой связи, устранение этого недостатка осуществлялось с помощью проведения медитативного мыслеобразного тренинга [3], предусматривающего очищение сознания спортсмена от постороннего, негативного, мешающего продуктивной деятельности. Перед проведением тренинга со спортсменами проводилась психорегулирующая тренировка (расслабление) с целью отвлечения их сознания

от постороннего и концентрации на конкретных объектах. В процессе тренинга спортсмены отвечали на ряд вопросов, отражающих следующие мыслеобразы: «моя подготовленность», «рефлексия, самооценка, цели», «моя команда», «уверенность», «мой образ». В процессе тренинга сознание спортсмена переводится с одного мыслеобраза на другой в определенной последовательности.

Педагогическое направление обеспечения предсоревновательной подготовки пловцов. Проведенные нами исследования результативности соревновательной деятельности пловцов-спринтеров и содержания нагрузки в предсоревновательном мезоцикле позволили нам подойти к оптимальному распределению объема и интенсивности нагрузки на предсоревновательном этапе с целью создания готовности пловцов к соревнованиям. Важным аспектом специальной предсоревновательной подготовки является распределение общей нагрузки (объема и интенсивности) по неделям и дням и выбор

модели сужения (рисунок 1). Именно в предсоревновательном мезоцикле происходит завершение специальной подготовки и важная часть скоростной работы, которые и определяют конечный результат. Выбор модели предсоревновательного сужения нагрузки весьма актуален. На смену планомерному снижению нагрузок, действующему на практике до недавнего времени, приходит волнообразное планирование нагрузок [15]. При планировании содержания предсоревновательного мезоцикла мы учитывали рекомендации В. Н. Платонова [14], J. Berger [16], D. Martin, K. Carl, K. Lehnertz [17], K. Ramm, H. Vube [18], заключающиеся в том, чтобы очередной микроцикл с большим объемом работы проводился на фоне восстановления функциональных возможностей спортсменов. Во избежание физического и психического переутомления спортсменов к началу соревнования необходим разгрузочный (восстановительный) микроцикл после микроциклов с большим объемом работы [3, 10, 15].



Зоны мощности

Примечание – 1, 2, 3, 4 – микроциклы.

Рисунок 1 – Величина нагрузки по зонам мощности в предсоревновательном мезоцикле (%)

Общий объем проплывания в первом (шоковом) микроцикле составил 42600 метров, что на 20% больше предыдущего микроцикла. Количество тренировочных занятий – 11, в двух из которых нагрузка была наибольшей (таблица 1).

Содержанием первого микроцикла предсоревновательной подготовки являлась преимуще-

ственная направленность специальной работы в зоне большой и субмаксимальной мощности, которая присутствовала в значительном объеме на протяжении всего микроцикла (рисунок 1). Основные тренировочные серии заданий направлены на увеличение скоростно-силовой выносливости и энергоёмкости анаэробно-алактатной системы энергообеспечения.

Таблица 1 – Распределение нагрузки в предсоревновательном мезоцикле пловцов-спринтеров

Тип микроцикла	Величина нагрузки	Преимущественная направленность нагрузки	Объем плавания, м	Количество тренировок	Количество тренировок с большими нагрузками
шоковый	большая	аэробно-анаэробная	42600	11	2
восстановительно-поддерживающий	средняя	аэробная, анаэробно-алактатная	27450	10	1
ударный	большая	аэробно-анаэробная	32600	10	2
восстановительный	малая	аэробная, анаэробно-алактатная	18150	8	-

Главным отличием волнообразного сужения нагрузки от планомерного является значительное снижение общего объема нагрузки во втором (восстановительно-поддерживающем) недельном микроцикле до 27450 м и смена рабочих зон мощности, которая достигается путем незначительного сокращения занятий и направленности основных заданий. В этот период спортсмены имеют возможность восстановиться и переключиться на отработку интегральных упражнений, которые активно начинают использоваться на этом этапе. По сравнению с первым микроциклом увеличено количество спринтерских заданий, выполнение которых не несёт значительных функциональных сдвигов в организме, однако они активно прорабатывают максимальную зону мощности, позволяя проделать хорошую скоростную работу. Снижение нагрузки во втором микроцикле способствует восстановлению работоспособности пловцов, что очень важно для выполнения большой работы в следующем (ударном) микроцикле.

С переходом в третий (ударный) недельный микроцикл увеличивается объем тренировочной нагрузки до 32600 м, и восстановленные спортсмены готовы выполнять значительный объем работы и задания специальной направленности. Приближение соревнований делает приоритетным вопрос индивидуального подхода, так как не все пловцы одинаково реагируют на нагрузку. Наблюдение за состоянием спортсменов и обратная связь помогают избежать неприятных последствий. Для этого использовалась регистрация пульса пловцами после пробуждения и тест САНТУВ А.Н. Николаева [19] перед тренировкой. При обнаружении у спортсмена значительного ухудшения состояния проводились коррекции характера нагрузки и её объема. В третьем недельном микроцикле заканчивает-

ся специальная и интегральная подготовка. Основные серии и тестовые задания проводятся в зонах большой и субмаксимальной мощности.

Последний предсоревновательный микроцикл (восстановительный) направлен на восстановление спортсмена от предшествующей работы. Объем работы снижается и составляет 18150 м. Значительное снижение работы в зоне большой мощности и повышение спринтерских заданий максимальной интенсивности не противоречат основной направленности последнего микроцикла, так как они весьма важны для установления скорости соответствующей соревновательной дистанции.

Заблаговременное снижение нагрузки во втором и четвертом микроциклах несет в себе психологическую разрядку, позволяя спортсменам снизить чувство тревоги, излишнюю напряженность и повысить желание соревноваться. Волнообразная смена рабочих зон мощности позволяет разнообразить подготовку и избежать состояния монотонии, что особенно важно в преддверии соревнований. Исключение заданий, несущих значительные функциональные сдвиги в организме спортсменов в четвертом микроцикле, создает условия для возрастающей уверенности в своих силах и желания продемонстрировать лучший результат. На данном этапе подготовки спортсменов к соревнованию существенное значение приобретает индивидуальный подход к планированию тренировочных заданий на основе контроля состояния, о чем указывал в свое время Л.П. Матвеев. При определении заданий на тренировку мы ориентировались на состояние спортсменов.

Представленное содержание комплексного психолого-педагогического обеспечения предсоревновательной подготовки пловцов-спринтеров было проверено при выступлении

пловцов на двух соревнованиях: Чемпионатах Сибирского федерального округа 2016 года в Барнауле и 2017 года в Абакане. В табли-

це 2 представлены результаты выступления пловцов экспериментальной группы в городе Абакане.

Таблица 2 – Результаты выступления на соревновании пловцов экспериментальной группы (минуты/секунды)

Спортсмены	Дистанция		
	50 м	100 м	200 м
К.А.	31,90 / 31,35	58,74 / 57,04	2,17,59 / 2,13,16
С.Н.	24,98 / 25,47	54,78 / 55,78	2,01,59 / 2,03,69
Р.А.	25,90 / 25,42	57,37 / 55,05	2,16,45 / 2,15,56
Ч.И.	25,82 / 25,95	55,38 / 54,88	2,04,82 / 2,00,71
Г.Г.	27,03 / 27,21	59,80 / 1,01,14	
К.Г.	27,50 / 27,04	1,03,19 / 1,00,91	2,34,06 / 2,24,50
К.К.	31,70 / 30,60	1,05,50 / 1,04,56	2,25,30 / 2,25,00

Примечание – первое число – заявочный результат, второе число – реальный результат, показанный спортсменом; показатели, обозначенные жирным шрифтом, отражают выполнение заявочного результата.

Таблица 3 – Результаты выступления на соревновании пловцов контрольной группы (минуты/ секунды)

Спортсмены	Дистанция		
	50 м	100 м	200 м
Ч.Д.	27,6 / 28,08	59,32 / 59,80	2,11,82 / 2,15,93
Б.М.	25,24 / 25,61	55,74 / 55,81	2,05,42 / 2,07,11
Д.В.		54,71 / 56,92	2,0170 / 2,02,68
Л.И.	25,49 / 25,73	55,95 / 56,57	
К.И.	24,40 / 25,17	52,75 / 54,10	1,57,85 / 1,59,38
С.А.		53,54 / 54,89	2,00,19 / 2,00,23
К.Г.	28,52 / 28,52	1,00,04 / 1,00,77	2,17,33 / 2,20,62
С.Б.	32,18 / 31,75	1,07,70 / 1,09,42	2,34,94 / 2,32,68
С.Д.	31,78 / 31,81	1,07,47 / 1,07,94	2,25,94 / 2,26,05
И.И.	28,13 / 28,91	1,00,03 / 1,04,07	2,12,67 / 2,12,18

Примечание – условные обозначение те же, что и в таблице 2.

Спортсмены экспериментальной группы участвовали в заплывах на дистанциях 50, 100 и 200 м. В большей части заплывов пловцы экспериментальной группы выполнили и перевыполнили заявочный результат. Из 20 стартов они улучшили заявочные результаты в 14, что составило 70%. Причем, некоторые из них (4 человека) выполнили заявочные результаты на всех трех дистанциях. Пловцы контрольной группы (таблица 3) также

участвовали в заплывах на дистанциях 50, 100 и 200 м. Они стартовали в 27 заплывах, из них только в 4 заплывах наблюдалось выполнение и перевыполнение заявочного результата, что составило 15%. Различия в результативности соревновательной деятельности пловцов между группами достоверны ($P < 0,05$).

Заключение. Подготовка спортсменов на предсоревновательном этапе имеет существен-

ное отличие от подготовки на предыдущем этапе и в значительной степени определяет их готовность продемонстрировать свою подготовленность на соревнованиях и показать максимальный для себя результат.

Специальная подготовленность пловцов высокой квалификации к соревнованию не всегда может быть реализована в соревновательных условиях. На результативность соревновательной деятельности пловцов-спринтеров влияет ряд факторов: недостаточный уровень сформированности психологической подготовленности; наличие негативной направленности в структуре предсоревновательной мыслительной деятельности; неадекватное планирование специальной подготовки – распределение объема и интенсивности в предсоревновательных микроциклах. Разработанное нами на основе результатов проведенных исследований содержание комплексного психолого-педагогического обеспечения предсоревновательной подготовки пловцов направлено на повышение уровня психологической и специальной подготовленности спортсменов к предстоящему соревнованию и повышению результативности соревновательной деятельности.

Оптимальное предстартовое состояние спортсменов и успешное их выступление на соревнованиях во многом обусловлены правильным планированием и организацией специальной предсоревновательной подготовки. Чувство го-

товности спортсмена к соревнованию, желание соревноваться и показать максимальный для себя результат обусловлены нервно-психической свежестью спортсмена накануне соревнования, которая сохранилась у пловцов экспериментальной группы. Это было достигнуто рациональным построением специальной подготовки спортсменов на предсоревновательном этапе, чередованием объема и интенсивности нагрузок.

Представленное в статье содержание комплексного психолого-педагогического обеспечения предсоревновательной подготовки пловцов-спринтеров высокой квалификации было внедрено в их тренировочный процесс при подготовке к двум соревнованиям и прошло на них экспериментальную проверку. Показанные результаты пловцов экспериментальной группы свидетельствуют о достаточно высокой эффективности проведенной работы, что позволяет рекомендовать её для внедрения в тренировочный процесс пловцов высокой квалификации при подготовке их к соревнованиям.

Полученные результаты имеют практическую значимость для совершенствования тренировочного процесса пловцов. Принципиальные положения могут быть реализованы при подготовке пловцов на средних дистанциях, а также спортсменов других циклических видов спорта с преимущественным проявлением скоростной работы.

Литература

- 1 Андрущишин И.Ф. Комплексная система психолого-педагогической подготовки спортсменов. – Алматы: КазАСТ, 2012. – 332 с.
- 2 Бабушкин Г.Д., Яковлев Б.П., Апокин В.В. Психологические факторы, обуславливающие реализацию подготовленности в соревновательных условиях // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 3. – С. 84-86.
- 3 Бабушкин Г.Д., Рыбин Р.Е., Бабушкин Е.Г. Психологическое обеспечение предсоревновательной подготовки пловцов высокой квалификации // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 10. – Ч.2. – С. 379-382.
- 4 Бабушкин Г.Д., Рыбин Р.Е., Бачин В.П. Результативность соревновательной деятельности пловцов высокой квалификации и факторы её обуславливающие // Омский научный вестник. – 2015. – № 1. – С. 138-143.
- 5 Хаустов С.И. Научно-методические основы подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов // Теория и методика физической культуры. – 2016. – Алматы: КазАСТ, № 1. – С.102-110.
- 6 Яковлев Б.П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности. – М.: Советский спорт, 2014. – 312 с.
- 7 Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности: монография / под ред. Л.Г. Уляевой. – М.: ОНТО ПРИНТ, 2014. – 236 с.
- 8 Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2014. – 328 с.
- 9 Бабушкин Г.Д. Психологическая подготовленность и успешность выступления на соревнованиях высококвалифицированных спортсменов // Теория и методика физической культуры. – 2016. – №3 (46). – С. 46-51.
- 10 Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учебное пособие. – Краснодар: КГУФКСТ, 2008. – 220 с.
- 11 Яковых Ю.В. Формирование помехоустойчивости у юных баскетболистов на этапе начальной спортивной специализации: дис. ... канд. пед. наук. – Сургут, 2008. – 156 с.
- 12 Психология физической культуры: учебник для физкультурных вузов / под ред. Б.П. Яковлева, Г.Д. Бабушкина. – М.: Спорт, 2016. – 624 с.
- 13 Фискалов В.Д., Черкашин В.П. Теоретико-методические аспекты практики спорта. – М.: Спорт, 2016. – 352 с.

- 14 Николаев А.Н. Задачи психологического обеспечения спортивной деятельности и их классификация //Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 7 (125). – С. 200-206.
- 15 Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – Кн.1. – 680 с.
- 16 Berger J. Trainingsinhalt, Trainingsuebungen, – mittel und methoden /J. Berger //Trainingswissenschaft. – Berlin: Sportverlag, 1994. – S. 247-259.
- 17 Martin D. Handbuch Trainingslere /D. Martin, K. Carl, K. Lehnertz. – Schorndorf: Hoffmann, 1991. – S. 241-290.
- 18 Ramm K. Zur Wirksamkeit des Jahrestrainingsaufbaus im Skilanglauf und im Biathlon bei besonderer Beachtung der Zyklusmethode /K. Ramm. H. Bube //Theorie und Praxis Leistungssport. – 1986. – № 8/9. – S. 115-127.
- 19 Николаев А.Н. Методики изучения личности и деятельности тренера. – СПб.: СПбГАФК, 2003. – 70 с.

Bronskiy E.V., Lebedeva V.I.

Pavlodar State Pedagogical Institute, Pavlodar, Kazakhstan

THE SELECTION OF TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE OF THE MECHANISMS OF PROTECTION FROM STRESS

Bronskiy E.V., Lebedeva V.I.

The selection of teachers of physical culture of the mechanisms of protection from stress

Abstract. The goal of research is to determine the mechanisms of psychological protection from the stress of teachers. The research was conducted at the Institute of Advanced Training of teachers in 2013-2014. There were interviewed 108 physical education teachers in urban and rural schools of Pavlodar region. Of them, 72 men and 36 women. The choice locus of the control and coping – strategies teachers considered based on the following socio-demographic factors – the length of service, qualification category, place of residence and marital status. It is established that the teacher of physical culture, in most cases, regardless of socio-demographic factors and gender apply in their lives of ten types of internal locus of control than external and adaptive or relatively adaptive coping strategies.

Key words: teacher physical education, professional Burnout, stress, locus of control, coping strategy.

Бронский Е.В., Лебедева В.И.

Дене шынықтыру мұғалімдерінің стресстен қорғау механизмдері

Аңдатпа. Зерттеу мақсаты – мұғалімдерді стресстен психологиялық қорғау механизмдерін анықтау. Зерттеу 2013-2014 жылдары педагогикалық қызметкерлердің біліктілігін арттыру институты базасында өткізілген. Барлығы 108 қала және облыс мектептерінің дене шынықтыру мұғалімдері арасында сұрау жүргізілген. Олардың ішінде 72 ер адам және 36 әйел адам. Педагогтармен локус бақылау және копинг-стратегиясын таңдау келесі әлеуметтік-демографиялық факторлар негізінде қарастырылған – еңбек тәжірибесі, біліктілік категориясы, тұратын мекен-жайы және отбасы статусы. Дене шынықтыру мұғалімдері, көптеген жағдайларда, әлеуметтік-демографиялық факторлар мен гендерге қарамастан экстерналдық және бейімділік немесе біршама-бейімділік копинг-стратегиясынан гөрі өз өмірлерінде локус бақылаудың интерналдық түрін жиі қолданатындары анықталған.

Түйін сөздер: дене шынықтыру мұғалімі, кәсіби күй, стресс, бақылау локусы, копинг-стратегиясы.

Бронский Е.В., Лебедева В.И.

Выбор учителями физической культуры механизмов защиты от стресса

Аннотация. Цель исследования – определить механизмы психологической защиты учителей от стресса. Исследование проводилось на базе Института повышения квалификации педагогических работников в 2013-2014 гг. Всего было опрошено 108 учителей физической культуры городских и сельских школ Павлодарской области, из которых 72 мужчины и 36 женщин. Выбор локуса-контроля и копинг-стратегии педагогами рассматривался на основании следующих социально-демографических факторов: стажа работы, квалификационной категории, места проживания, семейного статуса. Установлено, что учителя физической культуры в большинстве случаев независимо от социально-демографических факторов и гендера применяют в своей жизни чаще интернальный тип локуса-контроля, чем экстернальный и адаптивные или относительно-адаптивные копинг-стратегии.

Ключевые слова: учитель физической культуры, профессиональное выгорание, стресс, локус-контроля, копинг-стратегии.

Introduction. The article describes a problem coping with the stress of physical culture teachers through the choice of locus of control and coping strategies. It was found that most teachers, irrespective of socio-demographic factors exercise informed choice and control strategy of behavior in stressful situations mostly constructive.

In a study of burnout syndrome teachers of physical culture appears to be one of the interesting moments studying mechanisms of coping with stress. Such mechanisms are the availability of locus of control and coping strategies of individual choice. One of the main factors is stress in the workplace, it is trigger burnout syndrome. As shown Lazarus, stress is the perceived discomfort when

there is no balance between individual perceptions and query the resources that are available to interact with these requests. It is an individual evaluates the situation as stressful or not. By Lazarus and Folkman, individuals evaluate for yourself the amount of a potential stressor, matching requests with its own environment assessment resources that they own to cope with the most requests [1].

Folkman (1984) classifies coping mechanisms into two, namely: action-based coping and emotion-based coping mechanism. Action-based coping mechanisms involve dealing with a problem that is causing stress; this could be through planning, suppression of competing activities, confrontation, self-control, and restraint. Emotion-based coping mechanisms on the other hand reduce the symptoms of stress without addressing the source of the stress; this could be through discussing the stress with a friend, denial, repression, wishful thinking, distraction, relaxation, reappraisal, and humor [2].

Problem stress teacher training is typical for many, including the developed countries, in particular for Canada. The province's teachers Forum is "Gpat-convention-2013-coping-strategies-when-what-teachers-need-is-change" the demands were made, among them the problem of burnout and coping with stress. «Even more telling is the fact that while there are no workshops dealing with the sources of teacher stress, there are eight different workshops offering instruction in meditation or other stress management techniques» [3].

The concept of locus offers the American psychologist D. Rotter (1954). Locus of control (lat. Locus – location, location, and French. Controle – check) – the quality that characterizes the tendency of an individual to attribute responsibility for the results of its activities to external forces (externalities, external locus of control) or their own abilities and efforts (internality, internal locus of control) [4].

The term «coping» was first used in 1962 by L. Murphy in the context of the individual's desire to solve a particular problem, which is, on the one hand, is innate manner of behavior (reflex instinct), but on the other – the acquisition, differentiated forms of behavior (the possession of a, restraint and propensity to anything) [5].

Lazarus R.S., Folkman S., 1984, in his study uncovered issues of stress and the choice of its defense mechanisms of coping [6]. Over time, the concept of «coping» was the reaction include not only «excessive or exceeding the requirements of human resources», but also in everyday stressful situations.

The content of coping with the remains the same: coping – this is what makes a person to cope with stress: it combines the cognitive, emotional and behavioral strategies used to cope with the demands of everyday life. Thus, the locus of control and coping – it is behavioral and cognitive effort used by individuals to cope with the human-environment relationship.

The relevance of the research is that in the literature available to us, including Internet resources, the problem of choice of locus of control and coping – strategy for physical education teachers, depending on the socio-demographic factors did not announced. Due to the fact that this category of teachers has a special place in the ranking of the teaching profession by virtue of the special conditions and content of the work, it seems interesting to obtain information on this matter.

This research is the final step in developing the scientific theme «The syndrome of burnout personality of the teacher of physical culture». The results of previous research on burnout, the choice locus of the control and coping – strategies published in scientific journals and international conferences [7-11].

Organization of research and a description of the research sample. The research was conducted at the Institute of Advanced Training of teachers in 2013-2014. There were interviewed 108 physical education teachers in urban and rural schools of Pavlodar region. Of them, 72 men and 36 women. The choice locus of the control and coping – strategies teachers considered based on the following socio-demographic factors – the length of service, qualification category, place of residence and marital status.

The survey respondents was carried out according to the procedures J. Rotter, R. Lazarus (adapted TL Kryukov, EV Kuftyak) and E. Heim.

Locus of control is divided into externalities (external) and internality (internal).

Eksternal convinced that his failures are the result of bad luck, accidents, negative influence of other people, external causes. The integrals are often situations attribution belief in the non-randomness of their success or failure depending on the competence, commitment, and ability levels and is a natural result of purposeful activity and independence.

By the procedures of R. Lazarus and E. Jaime subjects offered statements relating to their behavior in difficult situations. Subject must assess how often these behaviors occur in it.

Strategies for coping with stress can be: productive, relatively productive and unproductive:

– productive coping strategies (helps to quickly and successfully coping with stress);

– relatively productive coping strategies (helps in some situations, for example, is not very important for a small or stress);

– reproductive strategy (does not remove stress, on the contrary, it contributes to an increase).

The results of the study and discussion.

Teacher of Physical Education is a professional in the educational sphere, in this connection it is interesting to see the extent to which it has been formed coping mechanisms, in other words, psychological protection, depending on the availability of those or other social-democratic factors. The results of the analysis of a survey of teachers, prepared according to J. Rotter suggest that a significant majority of male respondents pronounced orientation of internal locus of control. However, depending on a variety of socio-demographic factors, it has a different degree of manifestation. Thus, the level of qualification it has a 100% indicator of the teachers with the highest category. In the next three stages of development of teachers internals percentage drops to 72,4%, while the number of externalities, respectively, increased by more than a quarter of respondents. At least qualified teachers, have not yet received a category, the percentage of internal locus of control have again increased to 83,8%. Teachers-internals showed the average severity of signs that the classification of the scale corresponds to 65,1%. Teachers with an external locus of control detected light manifestation externalities corresponding to 31,8%. The dependence of the respondents chooses the type of control can clearly be seen in the following factors – the experience of work. With the growing quantity length slots is increased to 78,5% in the first group to 84,4% in teachers having work experience at the school for over 16 years. As in the previous event, the degree of manifestation internality had an average severity, externalities – weak intensity.

Analysis of the results of a survey of teachers by the method of E. Heim suggests that the majority of male respondents protective coping mechanisms have relatively productive nature, (help in some situations, for example, is not very important for a small or stress) in other words, they were quite successful cope with emerging challenges. Such a strategy follow the teacher with a long experience (16 years and over) living in rural areas, as well as all men, irrespective of marital status.

Teachers from the first and second categories of qualification, with experience from 1 year to 15 years and urban teachers use relatively productive /

adaptive strategies. In behavioral coping strategies (change in an unpleasant situation) productive mechanisms have experienced, highly qualified teachers with the highest category and experience of more than 16 years. The main line of the response to stress is based on the constructive cooperation with the relevant people to overcome the difficulties.

The groups of teachers who are relatively productive behavioral strategy for coping include teachers having first and second categories of qualification, with experience in school from 6 to 15 years old, the family living in the city and in the countryside.

No adaptive behavioral coping strategy is characterized by young, inexperienced teachers, not spent more qualification category, with experience of 5 years and is usually idle. The results of the analysis of the survey respondents, obtained by the method of R. Lazarus said that all indicators subscales teachers are in the border area from 34,5% to 62,4%, in other words, all of the respondents have an average, adaptive capacity in coping with the exception of the young teachers. Reproductive strategy (not eliminate stress, on the contrary, it contributes to increase) was found in young, inexperienced teachers who do not have life experience, qualification category, with experience of 5 years, both urban and rural, are not married. The median in 71,5% indicating a high intensity coping indicates severe exclusion. A similar situation observed by us when considering the results obtained by the previous method E. Jaime.

A group of teachers who have been working for over 6 years, qualification category, and is not dependent on place of residence and marital status has relatively productive coping strategies of coping with stressful situations. The choice teachers of physical culture (women) locus of control and coping strategies, depending on the social-democratic factors. Indicators received by the method of J. Rotter say that more than half of women teachers expressed orientation of internal locus of control, with an average severity in 51,0%. A group of women teachers provided externality control type with an average severity of 38,6%. At the same time, the quantitative indicators externality / internality focus largely depend on the different socio-demographic factors and have different degrees symptoms.

In general, women as well as men observed decrease in the percentage of teachers with internal locus of control, depending on the skill level and the increase of this index with an increase in the length of service in the school, about 10%. Women's internals substantially more than their opposites, both in

urban and in rural areas. Having a family of women clearly affected the choice of the locus. Among unmarried teachers with foreign oriented control more than 23,2%. Externalities are convinced that their failures are the result of bad luck, accidents or negative influence of other people.

Analysis of the indicators obtained from the survey of teachers by the method of E. Jaime says that the majority of women teachers, as well as their colleagues, men, protective coping mechanisms have relatively productive. Except emotional coping strategies, where 100% of respondents identified the existence of productive coping mechanisms. The cognitive coping strategies, at a resolution of a stressful situation, women with first qualifying category, have a productive line of conduct and successfully cope with the problems. In teachers with lower qualification identified relatively productive coping mechanisms. Women with a minimum length of service and unmarried their answers showed that they have non-adaptive coping strategies, which makes it impossible to successfully solve the problems. In analyzing the results of the emotional coping strategies, identified a rare case of 100% attendance for all 38 respondents productive/adaptive, and, consequently, effective mechanisms for coping with stress independently of socio-demographic position.

Non-adaptive and ineffective defense mechanisms of the stress inherent to women teachers with a minimum work experience is not enough qualified and had not managed yet to establish a family. Typically, a reaction to a stressful situation they characterized active avoidance or retreat. The survey results obtained by the method of R. Lazarus showed that all indicators subscales female teachers are in the border area from 39.5% to 65.4%, slightly higher than that of male teachers, in other words, all of the respondents mostly have an average, adaptive capacity of coping with stress. The exception is young teachers with a minimum work experience in the profession, no category, and usually unmarried. Most indicators subscales of this group of women teachers are in the area from 69.3% to 87.7%, which allows classifying them as a protective strategy unproductive. Such a condition is consonant with coping with the results of this category of teachers, obtained by the method of E. Jaime.

A group of teachers with experience of 6 years and more than 1 or 2 qualification categories, married and is not dependent on the place of residence has a relatively productive coping strategies of coping with stressful situations.

Conclusion. On the basis of data obtained from the two techniques can be quite certain conclusions:

The investigated teacher of physical training, in most cases, regardless of socio-demographic factors and gender in our lives the more often the type of Internal locus of control than externalities;

Regardless of gender revealed integrals percent increase with an increase in the length of service teacher in the school and the level of their qualifications;

Demographic factors (place of residence) greatly affects the choice of locus teachers. Among city teachers, like their colleagues from the village internal number of much more than teachers with the appearance of control. Equally, the provision applies to both men and women.

Marital status clearly showed an increase in the number of externalities among bachelors and unmarried teachers. Among the family of teachers, a much larger number of representatives with the internal locus of control than with the outside;

It was found that in most cases, regardless of socio-demographic factors and gender, respondents used more often in your life, or with respect to the adaptive-adaptive coping strategies. The survey results obtained by the two methods are comparable;

Teachers who have worked in the school 6 years or more, deserved qualification category, family, regardless of where they live have relatively productive coping strategies of coping with stressful situations.

Teachers, regardless of gender, with a minimum length of service without qualification category, and has not created a family revealed the presence of non-adaptive/non-productive coping strategies, which makes it impossible to successfully solve the problems.

Conducted research shows that teachers of physical training schools carry out an informed choice of control strategies and behavior in stressful situations mostly constructive.

Literature

- 1 Lazarus, R. S. *Emotion and Adaptation*. – New York: Oxford University Press, 1991.
- 2 Folkman, S. (1984). Personal control, stress, and coping processes: A theoretical analysis // *Journal of Personal and Social Psychology*, 46: 839–85.

- 3 <http://montrealteachers4change.org/2013/11/16/qpat-convention-2013-coping-strategies-when-what-teachers-need-is-change-2/>
- 4 Rotter J. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*. 1966. V. 80.
- 5 Nikolskaya IM, Granovskaya RM Psychological protection of children. – Page PB: Speech, 2000. – P. 70.
- 6 Lazarus R., Folkman S. Stress, appraisal and coping: Personal and contextual determinants of coping strategies. New York, 1984.
- 7 Bronskiy E.V., Kusmidenov M.E., Lebedeva V.I. Interrelation of professional burnout with social demographic features of teachers. *Life Sci J* 2014; 11(1s):229-232] (ISSN: 1097-8135). <http://www.lifesciencesite.com>. 41.
- 8 Bronskiy E.V., Kusmidenov M.E., Lebedeva V.I. Dependence of the level of burnout in teachers of physical culture on socio-demographic factors. *Life Sci J* 2014; 11(12s):319-324] (ISSN: 1097-8135). <http://www.lifesciencesite.com>.65.
- 9 Bronskiy EV Coping strategies as a psychological defense mechanism of physical education teachers from the stress / EV Bronskiy // *Pedagogical Gazette Kazakhstan*. – 2014.– № 3-4 – Pp. 64– 70.
- 10 Bronskiy EV, Lebedeva VI Locus of control and coping strategies as a mechanism for coping with the physical education teacher's stress. / EV Bronskiy, VI Lebedev // *The institutionalization of the content and organization conditions of innovative educational environment of higher pedagogical school: Proceedings of the International konferentsii.– Pavlodar, PSPI 2015. – p.199-202.*
- 11 Bronskiy EV, Lebedeva VI Investigation of mechanisms of psychological protection of physical education teachers from the stress. *International scientific-practical conference / EV Bronskiy, VI Lebedeva // Modern concepts of the theory and practice of physical culture: Proceedings of the International Conference – Ufa, 2015. – pp. 56-62*
- 12 Chaturvedi M, Purushothaman T. Coping behaviour of female teachers: Demographic determinants. *Ind Psychiatry J* [serial online] 2009 [cited 2015 Feb 22]; 18:36-8. Available <http://www.industrialpsychiatry.org/text.asp?2009/18/1/36/57856>.

ФИЗИЧЕСКОЕ
ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ



²Беляков Н.И., ¹Уанбаев Е.К., ¹Русанов В.П.

¹Восточно-Казахстанский государственный университет им. С. Аманжолова, г. Усть-Каменогорск, Казахстан
²Усть-Каменогорский филиал Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова, г. Усть-Каменогорск, Казахстан

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

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

Теоретико-методические аспекты совершенствования физического воспитания детей школьного возраста

Аннотация. В статье анализируется результативность процесса физического воспитания учащейся молодежи России и Казахстана, а также опыт экономически развитых стран: Финляндии, Англии, США, Японии, успешно решающих задачи здоровьесбережения детей и молодежи в общеобразовательных учреждениях для внедрения в России и Казахстане. В частности, в данных странах для активизации процесса физического воспитания у школьников формируются мотивы и потребности к двигательной деятельности в течение всего жизненного цикла. Школьников обучают не только основополагающим двигательным умениям и навыкам, но, самое главное, создают условия, стимулирующие их для участия в разнообразных формах внеклассной и внешкольной спортивной активности. Это является действенным механизмом оздоровления и всестороннего развития личности детей, а также средством профилактики против негативных социальных явлений и др.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, физическое воспитание, здоровьесбережение детей школьного возраста.

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

Мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесін жетілдірудің теория-әдістемелік жайлары

Андапта. Мақалада Ресей мен Қазақстандағы оқушы жастардың дене тәрбиесі үдерісінің нәтижелеріне талдау жасалады, сонымен қатар Ресей мен Қазақстанға экономикасы дамыған, білім беру мекемелеріндегі балалар мен жастардың денсаулық сақтау міндеттерін тиімді орындаған: Финляндия, Ағылшын, АҚШ, Жапон елдерінің тәжірибесін енгізу қажет. Бұл елдердегі оқушылардың дене тәрбиесін белсенділендіру үшін қозғалыс әрекетіне деген қажеттілік пен ұмтылушылықты қалыптастыру өмір бойы жүргізіледі. Оқушыларды негізгі қозғалыс ептілігі мен дағдысына ғана емес, оларға сыныптан және мектептен тыс спорттың белсенді әртүрлі түрлеріне қатысуына ұмтылатын жағдайлар жасалады. Осының бәрі балаларды сауықтыру, тұлға ретінде жан-жақты дамыту және әртүрлі келеңсіз елеуметтік жағдайлардың алдын алу механизмі болып табылады.

Түйін сөздер: дене мәдениеті және спорт, дене тәрбиесі, мектеп жасындағы балалардың денсаулықтарын сақтау.

Belyakov N.I., Uanbayev E.K., Rusanov V.P.

Theoretic and methodical aspects of improving physical education of children of school age

Abstract. In the article author analyzes the effectiveness of the process of physical education of students in Russia and Kazakhstan. Proceeding from this, the experience of economically developed countries is important: Finland, England, the United States, and Japan, successfully solving the problems of the health of children and youth in general education institutions for introduction in Russia and Kazakhstan. In particular, in these countries for motivation of the process of physical education, schoolchildren form motives and needs for motor activity throughout the life cycle. Schoolchildren are trained not only in basic motor skills, but, most importantly, create conditions that stimulate them to participate in various forms of extra-curricular and extracurricular sports activities. This is an effective mechanism for the improvement and comprehensive development of the personality of children, as well as a means of prevention against negative social phenomena, etc.

Key words: physical culture and sport, physical education, health preservation of children of school age.

Введение. Как в Казахстане, так и в России всё более широкий общественный резонанс получают публикации, в которых обоснованно утверждается, что без решения проблемы здоровья детей у этих стран нет будущего. Данные Минздрава России о заболеваемости школьников, которые являются одним из основных критериев в оценке и эффективности мероприятий государства и общества по охране и улучшению состояния здоровья подрастающего поколения, показывают, что сегодня в стране менее 12% здоровых детей, 38% больных и около 50% детей имеют различные отклонения в состоянии здоровья [1]. Не лучшее положение и в Казахстане [2].

Тревогу специалистов вызывает и снижение психофизических кондиций подрастающего поколения, что так же негативно отражается на их здоровье. Исследования показывают, что «низкий уровень физического развития и функциональной подготовленности способны вызывать отклонения физиологических функций и состояния органов человека, которые не носят характера заболевания, а являются отражением критических состояний развития или адаптационных синдромов» [1, с. 34]. Статистика показывает, что дети с физическими недостатками со временем превращаются в страдающих хроническими болезнями взрослых.

В то же время следует признать, что в силу целого ряда причин системе физического воспитания учреждений образования не удаётся вывести занимающихся из этого состояния и обеспечить им высокий уровень здоровья. В таком угрожающем здоровью положении оказываются все больше школьников и студентов России и Казахстана [3, 4].

Ситуация осложняется тем, что ценностные ориентации подрастающего поколения в данных странах далеки от ценностей здорового, спортивного стиля жизни. Предпринимаемые государствами меры по привлечению большинства граждан к ведению здорового образа жизни не дают желаемого результата. Среди детей и молодежи всё шире идёт распространение вредных привычек и девиантного поведения [1, 5].

Научное и опытное обоснование. В сложившейся ситуации следует еще раз осмыслить роль средств физической культуры и спорта в оздоровлении граждан России и Казахстана.

Общеизвестно, что от занятий физической культурой и спортом зависят не только физическое развитие и функциональное состояние занимающихся. В мировой педагогической практике физическая культура обоснованно

рассматривается как социальное явление, имеющее высокий воспитательный и образовательный потенциал. Ещё в начале прошлого столетия сторонники актологического подхода в физическом воспитании (воспитание через физическое) П.Ф. Лесгафт, Г. Холл, Т. Вуд, К. Хетерингтон, Дж. Уильямс, Дж. Нэш и др. ставили перед физическим воспитанием целый ряд задач нравственного, гражданского, эстетического воспитания, развития воли, формирования поведения в быту и обществе, умения рационально использовать досуг и т.п. Согласно их точке зрения, физическое воспитание должно служить важным способом формирования «целостной, здоровой и физически крепкой личности» через устойчивый интерес к спортивному стилю жизни с самого раннего возраста [6, 7]. В то же время, существовавший в советской системе физического воспитания телеологический подход (воспитание физического в человеке) в основном нацеливал занимающихся на развитие у человека физических возможностей и не привел к включению населения в активные занятия физическими упражнениями.

В современных России и Казахстане физическая культура и спорт рассматриваются как часть общей культуры общества, одна из сфер человеческой деятельности, направленной на укрепление здоровья, развитие физических качеств и привлечение занимающихся к спортивному стилю жизни. При этом всё более востребованными становятся технологии, позволяющие воздействовать не только на физические способности человека, но и на формирование у него устойчивых социально-психологических проявлений: положительной мотивации, ценностных ориентаций, интересов и потребностей в сфере физической активности и здоровом образе жизни [4].

За последние десятилетия учёными проведено большое количество исследований в области усиления оздоровительной направленности физического воспитания в учреждениях образования и популяризации спортивного стиля жизни [5]. Однако проблема здоровьесбережения учащейся молодежи продолжает оставаться одной из самых актуальных и требующих безотлагательного решения [2].

В свете сказанного, мы считаем необходимым обратиться к положительному опыту экономически развитых стран Европы и мира, успешно решающих задачи здоровьесбережения детей и молодежи в общеобразовательных учреждениях. Прежде всего, все европейские

страны признают важность занятий физической культурой для оздоровления и физического совершенства подрастающего поколения. Для большинства стран ЕС физическое воспитание рассматривается как важная, ничем не заменимая часть общего воспитания учащихся школ, где приоритетным является индивидуальность ученика, его гармоническое физическое и психическое развитие, удовлетворение потребности в движении. При этом особо выделяется, что при занятиях физической культурой школьника следует не только обучать разным двигательным действиям, предоставлять ему широкие возможности для занятий играми и спортом, но и готовить к преодолению исключительных жизненных (экстремальных) ситуаций и др. [8].

Остановимся более подробно на мировом положительном опыте физического воспитания учащейся молодежи, который в какой-то мере можно рекомендовать для внедрения в России и Казахстане.

Прежде всего – это Финляндия, где школьное физическое воспитание целиком основывается на концепции «здоровьесбережения», в которой важное место занимает интеллектуальная составляющая, позволяющая формировать у школьников мотивы и потребности к двигательной деятельности в течение всего жизненного цикла. К главным компонентам концепции финские учёные причисляют не столько выработку у школьников основополагающих двигательных умений, сколько создание условий, стимулирующих их для участия в разнообразных формах внеклассной и внешкольной спортивной активности. Например, когда в свободное время созданы возможности для занятий разными видами спорта, а юноши и девушки могут участвовать в тренировках и соревнованиях по любимым видам спорта, тогда положительное отношение к спортивным занятиям перерастает в осознанную потребность. Важно, что при этом занимающиеся испытывают чувство радости от участия в этих мероприятиях и социальное признание (одобрение) окружающих [9].

В отличие от Финляндии, в английской системе физического воспитания традиционно доминирует спортивная концепция, направленная на подготовку школьников к активному образу жизни и успешной спортивной активности на протяжении всей жизни. Английские специалисты в области физической культуры и спорта предпринимают максимум усилий для того, чтобы все занимающиеся, особенно менее двигательного одарённые, овладели всевозможны-

ми двигательными навыками из разных видов спорта, которые они смогли бы применять для укрепления своего здоровья и физического совершенства [9].

Занятия спортом рассматриваются английскими специалистами как средство для улучшения индивидуальных достижений в развитии личности и сильного характера. Участие в тренировках и соревнованиях ведёт к выработке у занимающихся коммуникативных и организаторских качеств, умений переживать победы и поражения, способствует приобретению социальных и ментальных качеств личности, необходимых в современной жизни. Государство активно стимулирует развитие данных качеств через безвозмездное предоставление детям современных спортивных комплексов, в которых внеурочные формы занятий с детьми строятся с учётом популярности таких занятий, как: скейт-борд, жонглирование, лазание по стене, фитнес, сквош, занятия в аквапарке, участие в спортивных праздниках, фестивалях и др. [9].

В США курс «обучения здоровому образу жизни» начинается уже в старших группах детского сада, а в общей модели школьного образования физическое воспитание определено как комплексный предмет обучения и социального воспитания, направленный на укрепление здоровья и социализацию детей и подростков; развитие у них гармонии тела, духа и интеллекта. В рамках данного предмета детям на выбор предлагается до 20 видов двигательной активности. При этом, основной целью и задачей школьного физического воспитания является подготовка детей к жизни и трудовой деятельности. Формирование положительного отношения к занятиям спортом и здоровому образу жизни у граждан всех возрастных категорий США является задачей государственной важности. Не случайно население страны относится к здоровью, как к личному капиталу, от которого зависит благополучие, а спорт считается «второй религией» американской нации [8].

Особый интерес для России и Казахстана представляет опыт Японии, где здоровье народа – часть национальной идеи. Японские специалисты в области физической культуры и спорта обладают высочайшей квалификацией, в том числе медицинской. Школьный учитель – одновременно и тренер, и наставник, и врач, и психолог. Если у ребёнка обнаружилось проблемы со здоровьем уже в первом классе, учитель физкультуры ведёт его на протяжении всех школьных лет, подбирая ученику такие упражнения и

нагрузку, такую систему питания и такой образ жизни, чтобы тот закончил школу здоровым человеком. Более того, к концу обучения японские юноши и девушки фактически становятся профессионалами в тех или иных видах спорта [10].

Во всех рассмотренных выше государствах школа – это важнейший социальный институт воспитания личностных качеств входящего в жизнь поколения граждан. Именно в школьном возрасте формируется положительное отношение и осознанная потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и здоровом образе жизни. Главным в деле формирования разумных потребностей школьников является процесс их осмысленного и деятельного участия в различных формах внеклассной и внешкольной спортивной активности. За рубежом этот вид деятельности, в первую очередь, является механизмом оздоровления детей, достижения самореализации, самовыражения и развития личности, а также средством профилактики против негативных социальных явлений асоциальных явлений использовании спорта в нравственном, эстетическом и интеллектуальном развитии детей и молодежи.

Вместе с тем, анализ показывает, что физическая культура и спорт для большинства казахстанцев все еще не стали их личной ценностью и не находят должного места в их образе жизни.

Причинами низкого уровня здоровья населения являются недостаточная информированность, грамотность и мотивация населения в вопросах ведения здорового образа жизни и профилактики болезней.

Поскольку эффективность физического воспитания школьников во многом детерминирована обеспеченностью спортивными сооружениями и необходимым оборудованием, то различные страны, в зависимости от специфики социально-экономического и политического устройства, формируют условия для создания, восстановления и пополнения его ресурсной базы как основы функционирования. Обычной практикой развитых стран является бесплатное предоставление муниципальных спортсооружений в ведение клубов, несмотря на значительные

расходы по их содержанию и аренде. Следует отметить, что большая часть спортивных сооружений находится в собственности префектур, муниципалитетов и общественных организаций, деятельность которых не направлена на получение прибыли.

В пропаганде здорового образа жизни активную роль играют СМИ. Во всех развитых странах мира учитывают, что субкультура современной молодежи в значительной степени формируется средствами массовой информации. Поэтому правительства данных стран активно используют воспитательный потенциал СМИ для формирования ценностных ориентаций молодежи, в том числе и здорового образа жизни [8, 10].

Практические рекомендации. Проведенный нами анализ результативности системы физического воспитания учащейся молодежи России и Казахстана позволяет констатировать, что нельзя сформировать социально желательные потребности в активных занятиях физическими упражнениями, не приобщив человека к процессу их реализации с раннего возраста. никакие педагогические технологии не повысят эффективность физического воспитания в системе образования без создания достаточной и общедоступной всем слоям населения материально-технической базы массового спорта. Что касается зарубежного опыта, то при всём многообразии концепций физического воспитания практически все они преследуют цель привить занимающимся потребность в физической активности на протяжении всей жизни.

В непрерывно реформируемой системе образования проблема физической подготовленности детей и привлечения их к соблюдению норм здорового образа жизни, а так же формирования у них потребностно-мотивационной сферы для активных занятий физическими упражнениями является чрезвычайно сложным делом, требующим участия всех государственных и общественных институтов и, в первую очередь, СМИ.

Здоровьесберегающая деятельность должна стать неотъемлемой частью формирования культуры личности.

Литература

- 1 Спирин В. К. Теоретико-методические аспекты индивидуальной направленности занятий оздоровительной физической культурой школьников: автореф. дис. ... доктора пед. наук: 13.00.04. – М.: ВНИИФК, 2003.– 63 с.
- 2 Русанов В.П. Здоровьесберегающие технологии в школьном образовательном процессе // BULLETIN ALMANACH SCIENCE ASSOCIATION FRANCE-KAZAKHSTAN. Editions Association France-Kazakhstan, 2016. – № 4.– С.5-10.

- 3 Коноплева Е.Н., Рябинин А.А. Проблема сохранения здоровья школьников в системе образования // Матер.междунар. симпозиума «Физическая культура и спорт, формирование здоровья и здоровьесберегающие технологии в системе образования: опыт, проблемы, исследования и перспективы». – Красноярск, 2006. – С.32-34.
- 4 Русанов В.П., Беляков Н.И., Гончарова М.С. Здоровье – пути его сохранения и укрепления в современной школе // Матер. III Междунар. науч.-практ. конф. «Актуальные проблемы формирования здорового образа жизни». – Усть-Каме-ногорск, 2015. – С. 56-62.
- 5 Лях В. И., Зданевич А. А., Физическая культура, 11 кл.: методическое пособие. Базовый уровень / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2010.– 127 с.
- 6 Копейкина Т. Е. Идея совершенствования личности в педагогическом наследии П. Ф. Лесгафта: автор.дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. – Архангельск, 2010. – 22 с.
- 7 Столяров В.И. Социология физической культуры и спорта. – М.: Из-во «Наука», 2004.– 400 с.
- 8 Бавина Л. В. Физическое воспитание в элементарной школе США: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 1987. – 22 с.
- 9 Поспех Е, Шапелявы М., Войнар Ю., Костюченко В. Мнения и ожидания учащихся в оценке предмета «Физическое воспитание» в школах стран Европы // Физическое воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 3. – С. 12-17.
- 10 Ли Ван Тэк Цели и содержание физического воспитания учащихся общеобразовательных школ стран Азии: Япония, Корея, Китай: автореф. дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Рос.гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. – СПб., 2005.– 26 с.: ил. РГБ ОД, 9 05-4/1725-6.

Бронский Е.В., Лебедева В.И., Семёнова М.В., Антихович Ж.С.

Павлодарский государственный педагогический институт, г. Павлодар, Казахстан

СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВОЧЕК 5-9 КЛАССОВ г. ПАВЛОДАРА

Бронский Е.В., Лебедева В.И., Семёнова М.В., Антихович Ж.С.

Состояние физической подготовленности девочек 5-9 классов г. Павлодара

Аннотация. Исследование выполнено с целью определения показателей физической подготовленности девочек 5-9 классов школ г. Павлодара с последующим составлением Оценочных таблиц физической подготовленности. Всего было обследовано 1217 девочек 5-9 классов, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе.

Анализ результатов тестирования по пяти показателям выявил, что, в целом, физическая подготовленность исследуемых школьниц находится на среднем уровне. Такое состояние показателей физической подготовленности позволяет утверждать, что процесс физического воспитания в среднем звене в обследуемых учебных заведениях находится на достаточно приемлемом уровне. Наиболее предпочтительный профиль показателей физической подготовленности имеют школьницы 7, 9 классов, которые характеризуются результатами значений от «среднего» до «высокого». В тоже время, во всех классах наблюдается недостаточный уровень развития быстроты. Выявлена отрицательная динамика прироста результатов от 7 к 8 классу, что обусловлено степенью физиологического развития девочек.

Ключевые слова: динамика, уровни, профили, физическая подготовленность.

Бронский Е.В., Лебедева В.И., Семёнова М.В., Антихович Ж.С.

Павлодар қ. 5-9-сынып оқушы қыздардың физикалық даярлығының жағдайы

Аңдатпа. Зерттеу Павлодар қ. 5-9-сынып оқушы қыздардың физикалық даярлығы көрсеткіштерін – кейіннен физикалық даярлықтың Бағалау кестесін құрумен анықтау мақсатында орындалды. Денсаулық жағдайы бойынша негізгі медициналық топқа жатқызылатын 5-9-сыныптар бойынша барлығы 1217 қыз зерттелді. Бес көрсеткіш бойынша тестілеу нәтижелерінің талдамасы, жалпы зерттелген мектеп оқушыларының физикалық даярлығы орташа деңгейде екенін көрсетті. Физикалық даярлық көрсеткіштерінің мұндай жағдайы оқу орындарында зерттелген орта топта дене тәрбиесі жеткілікті қалыпты деңгейде екенін топшылауға мүмкіндік береді. Дене даярлығы көрсеткіштерінің неғұрлым өзіміз қалаған бейінін «ортадан» «жоғарыға дейін» мәнінің нәтижелерімен сипатталатын 7, 9 сынып оқушылары көрсетті. Сонымен қатар, барлық сыныптарда жылдамдықты дамытудың жеткіліксіз көрсеткіштері байқалады. 7-ден 8-сыныпқа нәтижелердің өсуінің теріс серпіні анықталды, бұл қыздардың физиологиялық дамуының сатысымен негізделген.

Түйін сөздер: серпін, деңгейлер, бейінді дене даярлық.

Bronskiy E.V., Lebedeva V.I., Semenova M.V., Antihovich Zh.S

Condition of physical fitness of girls of 5-9 classes Pavlodar

Abstract. The aim of research is to define indicators of physical readiness of girls in grades from 5 to 9 among schools in Pavlodar city, with the subsequent drawing up of estimation tables of physical readiness. Totally, examined 1217 girls of grades 5-9, all of them are in the main medical group due to health reasons. Analysis of the test results according to five indicators revealed that, overall, the physical readiness of the schoolchildren is at an average level. Such state of indicators of physical readiness makes it possible to assert that the process of physical education in the studied schools is at an adequate acceptable level. The most preferred profile of indicators of physical readiness are schoolgirls from 7th and 9th classes, which are characterized by average values from "medium" to "high". At the same time, in all classes there is an insufficient level of development of speed. There was a negative dynamics of the increasing results from the 7th to the 8th grade which is due to the degree of physiological development of the girls.

Key words: dynamics, levels, profilebasicinfo preparedness.

Введение. Одной из актуальных проблем психолого-педагогических основ физкультурного образования современных школьников является состояние здоровья. Одним из информативных показателей состояния здоровья человека выступает уровень физической подготовленности, чем выше он – тем выше уровень здоровья [1, 2]. Физическая культура как учебная дисциплина выполняет в общеобразовательной школе важную роль, способствует формированию личности, готовой к активной творческой самореализации в сфере общечеловеческой культуры. Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры, в организации здорового образа жизни [3].

Актуальность исследования. Физическая подготовленность школьников, как и физическое развитие, подчиняется общим биологическим закономерностям возраста, пола и во многом зависит от их природных данных и состояния здоровья. Показатели физической подготовленности школьников, особенно результаты выполнения физических упражнений, в большей мере отражают влияние процесса физического воспитания по сравнению с показателями физического развития. Таким образом, важен постоянный учет и изучение результатов физической подготовленности школьников, на основе которых можно судить об эффективности учебного процесса по физическому воспитанию [4, 5]. В регионе Павлодарского Прииртышья подобное исследование проводилось последний раз в конце семидесятых годов прошлого столетия. Отсутствие оценочных таблиц физической подготовленности в значительной мере затрудняет учителям физической культуры и специалистам процесс мониторинга таких немаловажных показателей состояния здоровья школьников, что и побудило нас исследовать данную проблему.

Цель исследования – определить уровень и динамику показателей физической подготовленности девочек 5-9 классов школ г. Павлодара. Работа выполнялась в рамках научной темы кафедры Теории и методики физического воспитания и начальной военной подготовки «Исследование уровня физической подготовленности школьников 5-9 классов г. Павлодара».

Организация и база исследования. Тестирование проводилось на базах СОШ г. Павлодара в течение 2015-2017 учебных годов. Всего было обследовано 1217 девочек 5-9 классов, отнесённых по состоянию здоровья к основной медицинской группе.

Задачи исследования:

- определить уровень физической подготовленности учащихся;
 - проследить динамику показателей физической подготовленности школьниц;
- Программа тестирования предусматривала мониторинг состояния следующих физических качеств и способностей:
- скоростные способности (бег 30 м);
 - скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места и бросок набивного мяча двумя руками из-за головы);
 - координационные способности (челночный бег 3x10);
 - сила (кистевая динамометрия).

Результаты тестирования оценивались по Таблицам физической подготовленности учащихся (учебная программа по физической культуре для 5-9 классов общеобразовательной школы, Астана, 2013) [3].

Предварительные результаты исследования опубликованы на VII Международной научно-практической конференции в г. Чебоксары, Россия [6].

Результаты исследования и их обсуждение.

Согласно программе тестирования были получены данные физической подготовленности девочек. В таблице 1 представлены средние показатели и стандартное отклонение полученных показателей исследуемых школьниц. Анализ данных даёт возможность проследить изменение показателей физической подготовленности девочек от класса к классу.

В большинстве случаев прослеживается постепенная тенденция к росту показателей тестов. Исключение составляют результаты тестирования школьниц 8 класса, где из пяти показателей только один превышает данные 7 класса.

Показатели таблицы 1 дают основание для классификации состояния физической подготовленности исследуемого контингента по уровням развития.

Нормативные требования и соответствие оценок тестов уровням показателей взяты из учебной программы по физической культуре (таблица 2) [3].

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности девочек 5-9 классов (n=1217)

Тест	Класс									
	5 (n = 251)		6 (n = 242)		7 (n = 237)		8 (n = 263)		9(n = 224)	
	М	S	М	S	М	S	М	S	М	S
Бег 30 м, с	7,4	1,2	6,1	0,6	5,9	0,6	6,3	1,0	5,5	0,7
Прыжок в длину с места, см	136	22	155	22	162	16	148	28	172	27
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, см	340	71	338	69	388	54	409	80	466	166
Челночный бег 3x10, с	10,3	3,5	8,6	1,0	8,5	0,9	9,3	1,9	8,7	1,0
Кистевая динамометрия (правая), кг	19	8,0	22	6,0	25	4,0	22	5,0	24	11

Таблица 2 – Уровни физической подготовленности девочек 5-9 классов (n=1217)

Тест	Класс				
	Уровень				
	5 (n = 251)	6 (n = 242)	7 (n = 237)	8 (n = 263)	9 (n = 224)
Бег 30 м, с	низкий	н/среднего	средний	н/среднего	средний
Прыжок в длину с места, см	средний	средний	средний	средний	средний
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, см	средний	средний	средний	средний	средний
Челночный бег 3x10, с	н/среднего	высокий	высокий	средний	в/среднего
Кистевая динамометрия (правая), кг	в/среднего	в/среднего	в/среднего	средний	в/среднего

Из 25 случаев обследования видно, что большинство показателей находятся на «среднем» и «выше среднего» уровнях:

- «низкий» – 1;
- «н/среднего» – 3;
- «средний» – 14;
- «в/среднего» – 5;
- «высокий» – 2.

Ниже среднего уровня находятся только 3 результата. Такое состояние показателей физической подготовленности позволяет утверждать, что процесс физического воспитания в среднем звене обследуемых учебных заведений находится на достаточно приемлемом уровне.

Анализ уровней физической подготовленности девочек по классам показал:

– 5 класс

Общий уровень физической подготовленности девочек этого возраста соответствует среднему.

Однако показатели, характеризующие скоростные и координационные способности «бег 30 м», «челночный бег 3x10» находятся на низком и ниже среднего уровнях, соответственно. Сообразно с сенситивными периодами, данный возраст является благоприятным для развития скоростных способностей. Следовательно, у учителей физической культуры есть возможности для целенаправленного воздействия на отстающие физические способности.

– 6 класс

В среднем, уровень физической подготовленности девочек 6 класса находится несколько выше, чем в предыдущем случае. Только один показатель (скоростные способности) находится на уровне ниже среднего. Показатели остальных четырех тестов находятся в интервале от «среднего» до «высокого» уровня.

– 7 класс

Среднегрупповой уровень физической подготовленности девочек этого возраста наиболее предпочтительней среди всех классов. Он характеризуется тремя средними показателями, одним выше среднего и одним высоким. Это позволяет утверждать, что показатели физической подготовленности школьниц, характеризующиеся результатами тестов, являются следствием эффективной работы учителей физической культуры в предыдущем возрасте.

– 8 класс

Исходя из данных, представленных в таблицах 1, 2, можно отметить, что данный возрастной период является наименее успешным с точки зрения развития физических качеств и способностей. Несмотря на то, что за исключением одного показателя (скоростных способностей), который находится на уровне ниже среднего, а остальные четыре – на среднем уровне, данный возраст по сравнению с абсолютными результатами 7 класса (таблица 1) является менее подготовленным.

– 9 класс

Показатели физической подготовленности девочек данного класса находятся в интервале от среднего до выше среднего уровня. Такое состояние результатов тестирования говорит об относительной стабилизации показателей физических качеств и способностей девочек этого возраста.

Детальный анализ полученных результатов по тестируемым физическим качествам и способностям показал, что наиболее предпочтительней исследуемые девочки выглядят по результатам двух тестов, это – скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места и бросок набивного мяча двумя руками из-за головы) и сила (кистевая динамометрия). Результаты данных показателей находятся на вышесреднем и среднем уровнях.

Динамика показателей физической подготовленности исследуемых контингентов определена в сравнении результатов тестирования предыдущего и последующего классов. Такое сравнение позволило выявить динамику и закономерности изменения показателей тестируемых физических качеств и способностей.

Сравнение абсолютных результатов показателей тестов между учащимися 5-6 классов позволяет утверждать, что в 4 из 5 случаях заметна положительная тенденция развития физических качеств и способностей. Это подтверждается достоверностью различия в интервале $t = 2,1-6,5$ при $P < 0,05-0,001$. Исключением являются

показатели теста «бросок набивного мяча двумя руками из-за головы», где наблюдается незначительное снижение в проявлении скоростно-силовых способностей, $P > 0,05$.

Сопоставление результатов тестирования школьниц 6-7 классов говорит о том, что в данном конкретном случае наблюдается положительная динамика исследуемых показателей. Все результаты пяти тестов в сравнении имеют прирост к седьмому классу с уровнем вероятности 95-99,9 %, за исключением показателя координационных способностей (челночный бег 3x10), где $t = 0,8$ и $P > 0,05$, что говорит о незначительном и несущественном улучшении данного показателя.

Показатели физической подготовленности девочек 8 класса выбиваются из общей картины, которую мы наблюдали в предыдущих классах. Как видно из таблицы 1, разница показателей физической подготовленности данного контингента отрицательная по сравнению с результатами девочек 7 класса ($P > 0,05$). Во всех тестах, характеризующих скоростные, скоростно-силовые и координационные способности, школьницы 8 класса явно проигрывают девочкам 7 класса, что говорит об отрицательной динамике (замедление прироста показателей). Только в тесте «динамометрия кисти» разница показателей незначительная. На наш взгляд, такое состояние показателей физической подготовленности связано с пубертатным периодом и отсутствием благоприятных условий (сенситивные периоды) для прироста результатов.

Сравнение абсолютных результатов показателей тестов учащихся 8-9 классов позволяет утверждать, что во всех пяти случаях заметна положительная динамика развития физических качеств и способностей, что подтверждается достоверностью различия в интервале $t = 2,3-5,7$ при $P < 0,05-0,001$. Исключением являются показатели теста «кистевая динамометрия», где наблюдается незначительное и несущественное увеличение в проявлении силовых способностей, $t = 1,5$ при $P > 0,05$.

На основании проведенного исследования можно сделать вполне определённые **выводы**:

1. Физическая подготовленность исследуемых школьниц находится на среднем уровне. Такое состояние показателей физической подготовленности позволяет утверждать, что процесс физического воспитания в среднем звене в обследуемых учебных заведениях находится на достаточно приемлемом уровне. Наиболее предпочтительный профиль показателей физи-

ческой подготовленности имеют школьницы 7, 9 классов, которые характеризуются результатами значений от «среднего» до «высокого».

2. Динамика показателей физической подготовленности девочек исследуемых классов, в целом, является положительной, за исключением результатов, показанных школьницами 8 класса. Такое состояние показателей физической подготовленности

связано с пубертатным периодом и отсутствием благоприятных условий (сенситивные периоды).

3. Мониторинг результатов физической подготовленности школьниц является объективным критерием деятельности учителя, который имеет возможность корректировать содержание уроков с целью повышения уровня физической подготовленности по отстающим показателям.

Литература

- 1 Бронский Е.В. Повышение оздоровительной эффективности уроков физической культуры школьников посредством лично-ориентированной образовательной направленности: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Алматы, 2008. – 29 с.
- 2 Купер К.А. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М.: ФиС, 1989. – 224 с.
- 3 Учебная программа по Физической культуре для 5-9 классов общеобразовательной школы. – Астана, 2013. – 36 с.
- 4 Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Изд. центр «Академия», 2000. – 280 с.
- 5 Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. /А.А. Гужаловский. – Мн.: Нар. Асвета, 1978. – 257 с.
- 6 Бронский Е.В., Шарих В.В., Сухоносенко К.Е. Динамика показателей физической подготовленности девочек 5-9 классов школ г. Павлодара / Е.В. Бронский, В.В. Шарих, К.Е. Сухоносенко // VII Междунар. науч.-практ. конф. «Актуальные проблемы физической культуры и спорта»: 17.11.2016. – Чебоксары, 2016. – С. 1057-1060.

¹Испамбетова Г.А., ¹Алимханов Е.А., ¹Сабырбекова Л.А.,
¹Шакен С.Қ., ²Усенбаев Н.К.

¹Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Алматы қ., Қазақстан

²Аяқ-қолы кемтар балаларға арналған №2 арнайы (түзету) мектеп интернаты, Алматы қ., Қазақстан

МҮМКІНДІГІ ШЕКТЕУЛІ СТУДЕНТТЕРДІҢ ЖАТТЫҒУ ЖҮКТЕМЕЛЕРІНЕ БЕЙІМДЕЛУ ЕРЕКШЕЛІГІН АНЫҚТАУ

Испамбетова Г.А., Алимханов Е.А., Сабырбекова Л.А., Шакен С.Қ., Усенбаев Н.К.

Мүмкіндігі шектеулі студенттердің жаттығу жүктемелеріне бейімделу ерекшелігін анықтау

Аңдатпа. Мақалада мүгедек студенттердің білім алу барысында туындайтын жаңа қиыншылықтарға, соның ішінде оқудың алғашқы кезеңіндегі бірінші курс студенттері үшін оқу-тәрбие және дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарын дұрыс жоспарлауда ағзаның мүмкіншілігінің бейімделуге қажетті өзекті сұрақтары қарастырылады. Зерттеу жұмысы әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университетінің дене шынықтыру және спорт кафедрасында барлық факультеттерінің бірінші курс білім алушыларының мүгедектігі бар 24 студенттері арасында өткізілді. Жоғары оқу орнындағы мүмкіндігі шектеулі студенттердің оқу-жаттықтыру жұмыстарындағы дене жүктемесіне бейімделу мәселесін зерттеу бейімделу үдерісін жақсарту үшін әртүрлі әдіс-тәсілдерді қолдану арқылы үнемі бақылауды қажет етуге мүмкіндік береді. Бейімделу мүмкіншілігін бағалаудағы едістің қолжетімділігі аурудың алдын алуға, дене шынықтырудың сауықтыру нәтижелігін анықтауда және дене жүктемесінің жеке тиімділік мәселелерін шешуде қолданыс табады.

Түйін сөздер: мүмкіндігі шектеулі студенттер, бейімделу әлеуеті, дене жүктемесі, тамыр соғу жиілігі, артериалды қан қысымы.

Испамбетова Г.А., Алимханов Е.А., Сабырбекова Л.А., Шакен С.Қ., Усенбаев Н.К.

Выявление особенностей адаптации студентов с инвалидностью к физической нагрузке

Аннотация. В статье поднимаются актуальные вопросы адаптации студентов-инвалидов к новым трудностям, возникающим в процессе обучения, в том числе возможностей их организма воспринимать физические нагрузки на ранних стадиях обучения, особенно на 1 курсе, для правильного планирования учебно-воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы в вузе. Исследование проведено в КазНУ имени аль-Фараби, на кафедре физического воспитания и спорта среди 24 студентов с ограниченными возможностями развития в вузе позволило выявить, что для улучшения процесса их адаптации к учебно-тренировочным работам и физическим нагрузкам требуется постоянный контроль с применением различных методик. Широкая доступность метода оценки адаптационного потенциала позволяет использовать его в решении проблемы индивидуальной оптимизации физических нагрузок, оценки оздоровительной результативности физического воспитания и предупреждения заболеваемости.

Ключевые слова: студенты с ограниченными возможностями развития, адаптационный потенциал, физическая нагрузка, пульс, артериальное давление.

Ispambetova G.A., Alimkhanov Y.A. Sabyrbekova L.A. Shaken S.K., Usenbaev N.K.

Peculiarities detection of students' adapting with disability on physical load

Abstract. The article raises topical issues of students' adaptation with disabilities to new difficulties arising in the learning process, including the body's ability to exercise in the early stages of learning, especially on the 1st course for proper planning of educational and upbringing work at the university. The study was conducted in KazNU named after al-Farabi at the Department of Physical Education and Sports among 24 students with disabilities. This study of the adaptation problem of students with limited development opportunities at the university made it possible to reveal that in order to improve the process of adaptation to training and physical activity it requires constant monitoring with the use of various methods. The wide availability of the method of assessing the adaptive potential makes it possible to use it in solving the problem of individual optimization of physical exertion, evaluating the health benefits of physical education and preventing morbidity.

Key words: students with disabilities, adaptive potential, physical activity, pulse, blood pressure.

Өзектілігі. Қазіргі жастардың денсаулықтарының нашарлауы медицина, биология және педагогика саласындағы мамандардың ғылыми зерттеулерінде ерекше орын алады. Бұл студенттік жастың әлемдік дәрежеде бәсекеге қабілетті азаматтарды дайындаудың ұйымдастырылған жүйенің соңғы кезеңі, сондай-ақ, болашақ дені сау ұрпақтың өсімін молайтуға бастапқы қадам. Жоғары оқу орнына түсу және білім алу мүмкіндігі шектеулі мүгедек азаматтардың жаңа мәдени-білім алу ортасына енуімен сипатталады, яғни бейімделу үдерісінің іске қосу механизмі болып табылады. Табысты бейімделу білім алушылардың қор мүмкіншілігінің өзектілігімен және олардың оқу барысында туындайтын түрлі қиындықтарды еңсеру дайындығын көздейді. Оқудың алғашқы кезеңінде дене жүктемесіне ағзаның мүмкіншілігін анықтау қажеттілігі, әсіресе бірінші курста студенттің өзі үшін де, жоғары оқу орнында оқу-тәрбие және дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарын дұрыс жоспарлау үшін де жалпы оқытушы-профессорлық құрамға қажет өзекті міндет болып табылады.

Кіріспе. Адам ағзасы өмір бойы күнделікті өзгеріп отыратын өмір сүру ортасына бейімделу жағдайын басынан кешіріп отырады. Жер бетінің барлық ұзақтықтары мен кеңдіктерінде өмір сүріп, шаруашылық түрлерімен қатар, арнайы дене қозғалыстарын жасау арқылы денсаулықтарын шынықтырады, арнайы спорттық жаттығу жүктемелерін орындайды.

Осы бейімделгіштік мүмкіндіктің арқасында адамның ағзасы сырттан түскен күштерге қарсы тұра алып, адамның жанын сақтайды. Денеге түскен жүктеме адамның қорғаныс мүмкіндігінен асып кеткенде кей жағдайларда денеде бүліну, сыну, үзілу т.б. көріністер орын алып, денсаулыққа зиян келеді. Бейімделу түрлерінің барлығы адам ағзасына түскен жүктемелердің саны мен сапасына қарай өзгеріп отырады.

Дене тәрбиесі спортпен шұғылдану кезінде адам ағзасына түсетін тітіркендіргіштердің барлығы жаттығу жүктемелері және психофизиологиялық түрде әсер етеді. Адамның денесіне әсер етуші сыртқы тітіркендіргіш оның бейімделу мүмкіндігінен асып кеткен жағдайда ағзада көптеген көріністер адам иммунитетінің төмендеуі, ауруға шалдығу, зорығу түрінде көрініс табады.

Әлем бойынша арнайы зертханаларда жүргізілген зерттеу жұмыстарының нәтижесі бойынша жер шарындағы барлық кәсіптік мамандықтардың бірде-біреуінде дәл спорттық

жаттықтыруларда болатындай адам ағзасының бейімделу үдерісінің жоғары қарқыны болмайтынын анықтап отыр [1].

Өткізілген зерттеу жоғары оқу орнындағы мүмкіндігі шектеулі студенттердің дене жаттығу жүктемесіне бейімделу мәселесін зерттеу арқылы оқу-жаттықтыру жұмыстарына бейімделу үдерісін жақсарту үшін әртүрлі әдіс-тәсілдерді қолдану арқылы бақылауды анықтауға мүмкіндік берді.

Зерттеу әдісі. Қойылған міндеттерді орындау үшін келесі зерттеу әдістері қолданылды:

- педагогикалық эксперимент;
- антропометриялық әдіс;
- педагогикалық бақылау;
- медицина-биологиялық зерттеу;
- Р.М. Баевский әдісі бойынша бейімделу потенциалы;
- математикалық статистикалық әдіс.

Зерттеу мақсаттары. 1) қан айналым жүйесінің студенттер ағзасының функционалдық күйін бағалауда бейімделу әлеуетін (БП) өлшеу әдісінің қолдану мүмкіншілігін меңгеру. 2) студенттердің бейімделуін күнделікті қызметте, соның ішінде дене шынықтыру сабақтарындағы дене жүктемесіне бағалау үшін бейімделу әлеуетінің ақпараттылығын эксперимент жүзінде тексеру.

Зерттеу нәтижесі. Зерттеу жұмысы әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университетінің дене шынықтыру және спорт кафедрасында мүмкіндігі шектеулі және негізгі оқу бөлімінің дайындық тобындағы студенттері арасында өткізілді. Берілген зерттеуге барлығы 2016-2017 оқу жылындағы 1-ші курстың 40 студенті қатысты. Оның 9-ы ұл және 15-і қыз дайындық тобындағы студенттер, ал 11 қыз және 5 ұл мүмкіндігі шектеулі студенттер. Зерттеуге қатысқан барлық студенттер әртүрлі факультеттің бірінші курсының білім алушылары. Сынама нәтижелерін тіркеу арнайы бой өлшегішпен, медициналық таразымен, секундомермен, тонометрмен, фонендоскоппен іске асырылды. Жаттығуды өткізу барысында бейімделу потенциалын санауға және студенттердің бейімделу потенциал деңгейін анықтауға мүмкіндік беретін нәтижелер жинақталды. Зерттеуде тірек-қимыл аппараты зақымданған студенттер болғандықтан, барлығына бірдей дене жүктемесі ретінде Мартине-Кушиловский сынағасының өзгерген түрін, яғни орындықтың үстіне отырып тұру жаттығуы қолданылды. Қан айналым жүйесінің бейімделу әлеуетін Р.М. Баевский әдісі [2, 3] бойынша тыныштық күйде және жүктемеден кейін есептеліп, нәтижелер алынды:

1-кесте – Тыныштық күйдегі мүмкіндігі шектеулі қыздардың мүмкіншілігінің көрсеткіштері (Баевский әдісі бойынша)

№	Көрсеткіштер	$M \pm \sigma$	$M \pm m$	V, %
1.	Жасы	17,8±0,6	17,8±0,2	3,4
2.	Бойдың ұзындығы, см	161,9±6,3	161,9±1,9	0,1
3.	Салмағы, кг	56,4±7,6	56,4±2,3	13,5
4.	Систолдық қан қысымы, мм.сын.бағ.	102±9,4	102±2,8	9,2
5.	Диастолдық қан қысымы, мм.сын.бағ.	70,5±5,7	70,5±1,7	8,1
6.	Жүрек соғу жиілігі, мин.соғ.	84,6±8,8	84,6±2,6	10,4
7.	Бейімделу потенциалы	1,9±0,1	1,9±0	5,2

2-кесте – Тыныштық күйдегі негізгі оқу бөліміндегі дайындық топтағы қыздардың мүмкіншілігінің көрсеткіштері (Баевский әдісі бойынша)

№	Көрсеткіштер	$M \pm \sigma$	$M \pm m$	V, %
1.	Жасы	17,4±0,6	17,4±0,1	3,4
2.	Бойдың ұзындығы, см	165,9±5,2	165,9±1,3	3,1
3.	Салмағы, кг	59,7±7,5	59,7±1,9	12,5
4.	Систолдық қан қысымы, мм.сын.бағ.	115,3±16,7	115,3±4,3	14,5
5.	Диастолдық қан қысымы, мм.сын.бағ.	72,1±12,7	72,1±3,2	17,6
6.	Жүрек соғу жиілігі, мин.соғ.	78,6±12,4	78,6±3,2	15,8
7.	Бейімделу потенциалы	2,0±0,4	2,0±0,1	20

1-кестенің қорытындысы бойынша мүмкіндігі шектеулі қыздардың барлығында тыныштық күйдегі систолдық қан қысымының көрсеткіштері қалыпты жағдайды көрсетсе, ал диастолдық қан қысымы оптималды көрсеткіштерге ие болды. Тканьдарға оттегін тасымалдау жүрек соғу жиілігінің жоғарылауымен болғандықтан тамырдың соғысы қалыпты көрсеткіштен жоғары. Бұл жас ерекшелік пен әр түрлі аурулардың соның ішінде тірек-қимыл аппаратының салдарынан болуы мүмкін. Баевскийдің әдісі бойынша бейім-

делу әлеуеті топтың 100%-да қанағаттанарлық бағаны көрсетті.

2-кестенің қорытындысы бойынша алынған нәтижелер дайындық тобындағы қыздардың 100%-да систолдық және диастолдық қан қысымы қалыпты жағдайда екенін көрсетті. Жүректің соғу жиілігі қалыпты жағдайдың жоғарғы шегінде тұр. Сондай-ақ, бейімделу мүмкіншілігін анықтау барысында бұл топтың орташа көрсеткіші қалыпты, яғни 90%-ы қанағаттанарлық, 10%-да бейімделу механизмінің аздап күштенуі байқалды.

3-кесте – Тыныштық күйдегі мүмкіндігі шектеулі ұлдардың мүмкіншілігінің көрсеткіштері (Баевский әдісі бойынша)

№	Көрсеткіштер	$M \pm \sigma$	$M \pm m$	V, %
1.	Жасы	19±0,8	19±0,3	4,2
2.	Бойдың ұзындығы, см	173,8±10,7	173,8±4,8	6,1
3.	Салмағы, кг	65,4±14,6	65,4±6,6	22,3
4.	Систолдық қан қысымы, мм.сын.бағ.	117,8±8,1	117,8±3,7	6,9
5.	Диастолдық қан қысымы, мм.сын.бағ.	75±8,1	75±3,7	10,8
6.	Жүрек соғу жиілігі, мин.соғ.	81,4±4,3	81,4±1,9	5,3
7.	Бейімделу потенциалы	2,1±0,2	2,1±0	9,5

4-кесте – Тыныштық күйдегі негізгі оқу бөлімінің дайындық тобындағы ұлдардың мүмкіншілігінің көрсеткіштері (Баевский әдісі бойынша)

№	Көрсеткіштер	$M \pm \sigma$	$M \pm m$	V, %
1.	Жасы	19±0,8	19±0,3	4,2
2.	Бойдың ұзындығы, см	173,8±10,7	173,8±4,8	6,1
3.	Салмағы, кг	65,4±14,6	65,4±6,6	22,3
4.	Систолдық қан қысымы, мм.сын.бағ.	117,8±8,1	117,8±3,7	6,9
5.	Диастолдық қан қысымы, мм.сын.бағ.	75±8,1	75±3,7	10,8
6.	Жүрек соғу жиілігі, мин.соғ.	81,4±4,3	81,4±1,9	5,3
7.	Бейімделу потенциалы	2,1±0,2	2,1±0	9,5

3-кестенің қорытындысы бойынша зерттелген мүмкіндігі шектеулі ұлдардың барлығында қалыпты жағдайдағы қан қысымының көрсеткіштері келесідей мәнді көрсетті: систолдық және диастолдық қысым қалыпты көрсеткіште. Тамырдың соғу жиілігі компенсаторлы реакция ретінде барлық органдарға оттегін тасымалдаушы болғандықтан қалыпты жағдайдан жоғары болды. Бейімделу әлеуетінің орташа көрсеткіші топтың 100%-да қанағаттанарлық бейімделуді көрсетті.

4-кестенің қорытындысы келесідей: негізгі оқу бөлімінің дайындық тобындағы ұлдардың

артериалдық қан қысымы бойынша систолдық және диастолдық қысым қалыпты жағдайда. Жүректің соғу жиілігі қалыпты жағдайды көрсетті. Анықталған бейімделу мүмкіншілігінің орташа көрсеткішінің нәтижесі 10%-да бейімделу механизмінің аздап күштенуі болса, қалған 90%-да қанағаттанарлық мәнді иеленді.

Зерттеу барысында бейімделу әлеуетінің тыныштық күйдегі деңгейі дайындық тобындағы қыздар мен мүмкіндігі шектеулі қыздардың арасында 1 және мүгедек ұлдар мен дені сау топтағы ұлдардың бұл көрсеткіші 0-ге тең ($p < 0,05$) мәнде, яғни айырмашылық байқалмады.

5-кесте – Дене жүктемесінен кейінгі мүмкіндігі шектеулі студент қыздардың жүрек-қан тамыр жүйесінің көрсеткіштері (қалпына келу кезеңі)

Қалпына келу кезеңі											
Жүктемеден кейін $M \pm m$			1 мин $M \pm m$			2 мин $M \pm m$			3 мин $M \pm m$		
ЖСЖ (рет/ мин)	СҚ (с.б.)	ДҚ (с.б.)	ЖСЖ (рет/ мин)	СҚ (с.б.)	ДҚ (с.б.)	ЖСЖ (рет/ мин)	СҚ (с.б.)	ДҚ (с.б.)	ЖСЖ (рет/ мин)	СҚ (с.б.)	ДҚ (с.б.)
131,2 ±6,4	116,2 ±3,9	76,8 ±3,2	100,7 ±4,6	107,8±3,1	72,3±2,1	92 ±2,9	103,6±4,0	70,4±2,0	88,7 ±2,2	104,7±3,6	71,1 ±2,0

6-кесте – Дене жүктемесінен кейінгі дайындық тобындағы қыздардың жүрек-қан тамыр жүйесінің көрсеткіштері (қалпына келу кезеңі)

Қалпына келу кезеңі											
Жүктемеден кейін $M \pm m$			1 мин $M \pm m$			2 мин $M \pm m$			3 мин $M \pm m$		
ЖСЖ (рет/ мин)	СҚ (с.б.)	ДҚ (с.б.)	ЖСЖ (рет/ мин)	СҚ (с.б.)	ДҚ (с.б.)	ЖСЖ (рет/ мин)	СҚ (с.б.)	ДҚ (с.б.)	ЖСЖ (рет/ мин)	СҚ (с.б.)	ДҚ (с.б.)
119,4 ±3,4	131,3 ±4,7	78,2 ±3,7	92,2 ±4,9	128 ±4,6	78,3±4,6	83,8 ±6,3	120,2±5,3	75,5±2,4	80,3 ±4,7	119,4 ±6,3	76,2 ±1,7

7-кесте – Дене жүктемесінен кейінгі мүмкіндігі шектеулі ұлдардың жүрек-қан тамыр жүйесінің көрсеткіштері (қалпына келу кезеңі)

Қалпына келу кезеңі											
Жүктемеден кейін M± m			1 мин M± m			2 мин M± m			3 мин M± m		
ЖСЖ (рет/ мин)	СҚ (с.б.)	ДҚ (с.б.)	ЖСЖ (рет/ мин)	СҚ (с.б.)	ДҚ (с.б.)	ЖСЖ (рет/ мин)	СҚ (с.б.)	ДҚ (с.б.)	ЖСЖ (рет/ мин)	СҚ (с.б.)	ДҚ (с.б.)
121 ±9,4	124,2 ±9,7	67,7 ±4,6	99 ±2,4	125,5 ±5,6	69,2±2,2	90,5 ±2,6	122 ±8,7	68,7±3,9	90,1 ±1,9	121,7 ±7	67,8±2,2

5-кестенің қорытындысы: Орындықта отырып тұрғаннан кейінгі мүмкіндігі шектеулі қыздардың жүрек-қан тамыр жүйесінің бірінші минуттағы бейімделу потенциалының көрсеткіші 60%-да қанағаттанарлық көрсеткіш болса, 40%-да бейімделу механизмінің күштеуі байқалды. Екінші және үшінші минуттарда топтың барлық қатысушыларында (100%) қанағаттанарлық бейімделу болды.

6-кесте бойынша дайындық тобындағы қыздардың жүктемеден кейінгі жүрек-қан тамыр жүйесінің бейімделу мүмкіншілігі бірінші минутта топтың 53,4%-ы бейімделу механизмінің күштеуін көрсетсе, 46,6% қанағаттанарлық мәнге ие болды. Екінші минутта 33,3%-да бейім-

делу механизмінің күштеуі, ал 66,7% қанағаттанарлық мәнде болды. Үшінші минутта бейімделу механизмінің күштеуі 13,3%-да болса, 86,7% қанағаттанарлық нәтижені көрсетті.

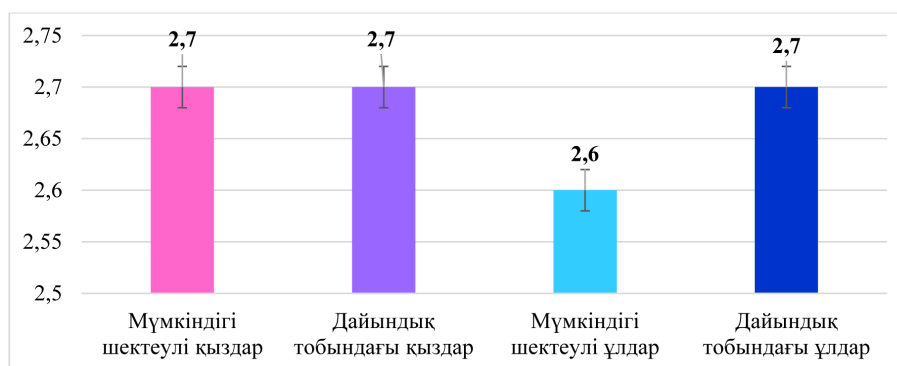
7-кестенің қорытындысы: мүмкіндігі шектеулі ұлдардың жүктемеден кейінгі систолдық қан қысымының қалыпты, ал диастолдық қан қысымы төмендеген, яғни қанның кері кетуі баяулаған. Сондай-ақ, жүрек-қан тамыр жүйесінің бейімделу мүмкіншілігі бірінші және екінші минуттарда топтың 25%-да бейімделу механизмінің күштеуі байқалса, 75% қанағаттанарлық мәнде болды. Қалпына келу кезеңінің үшінші минутында барлық қатысушыларда (100%) қанағаттанарлық көрсеткішке иеленді.

8-кесте – Дене жүктемесінен кейінгі дайындық тобындағы ұлдардың жүрек-қан тамыр жүйесінің көрсеткіштері (қалпына келу кезеңі)

Қалпына келу кезеңі											
Жүктемеден кейін M± m			1 мин M± m			2 мин M± m			3 мин M± m		
ЖСЖ (рет/ мин)	СҚ (с.б.)	ДҚ (с.б.)	ЖСЖ (рет/ мин)	СҚ (с.б.)	ДҚ (с.б.)	ЖСЖ (рет/ мин)	СҚ (с.б.)	ДҚ (с.б.)	ЖСЖ (рет/ мин)	СҚ (с.б.)	ДҚ (с.б.)
102,1 ±6,4	137,1 ±5,2	90,5 ±7	88 ±5,6	134,9 ±6,4	83,1±4,7	80,4 ±4,4	130,3 ±6,6	81,8±4,8	74,6 ±3,9	123 ±6,9	73,7±2,3

8-кестедегі дайындық топтың ұлдарында бұл көрсеткіш келесідей болды: бірінші минутта 55,5% бейімделу механизмінің күштеуін көрсетсе, 44,5% қанағаттанарлық мәнде, ал екінші және үшінші минуттарда бейімделу мүмкіншіліктері 44,4%-да механизмнің күштеуі байқалса, 55,6%-ы қанағаттанарлық көрсеткіште. Бұл көрсеткіштерден шығатын қоры-

тынды салыстырмалы екі топтың жүктемеден кейінгі жүрек-қан тамыр жүйесінің бейімделу көрсеткіштері арасында айтарлықтай өзгеріс байқалған жоқ. Дайындық тобындағы қыздар мен мүмкіндігі шектеулі қыздардың бейімделу потенциалының деңгейі 0,1(P<0,05) мәнде болды. Ал екі топтағы ұлдардың арасындағы бейімделу мүмкіншілігінің деңгейі 0,5 (P<0,05) мәнде.



1-сурет – Жүктемеден кейінгі төрт топтың бейімделу мүмкіншілігінің салыстырмалы нәтижелері

Қорытынды. Алынған зерттеудің нәтижесі әрбір студенттің жеке көрсеткіштері олардың жасы мен жынысына, сонымен қатар ауруының түрлеріне байланысты өзгеріп отырғанын көрсетті. Өйткені функционалдық жүйелердің толық жетілмегенінен, дамудың қиын және сенситивті кезеңінде жас балалардың ағзалары дене жүктемесіне өте сезімтал келеді. Сондай-ақ, жүктеме берілгеннен кейін де қатысушылардың көбісінде 3 минут уақыт өтсе де, жүрек соғу жиілігі бастапқы қалпына келген жоқ.

Бейімделу әлеуетінің қалыпты жағдайдағы салыстырмалы көрсеткіштері мүгедек студент қыздар мен дайындық тобындағы қыздардың арасында 0,08 баллға үлкен болды (анық емес), дәл сондай мүгедек топтағы студенттер дайындық тобындағы студенттердің көрсеткішінен 0,21 баллға төмен болды (анық емес).

Р.М. Баевский бойынша жүрек-қан тамыр жүйесінің бейімделу әлеуетін анықтау бойынша қалпына келу үдерісі барысында жүктемеден ке-

йін 1-ші минутта бейімделу механизмінің күште-нуі дайындық тобындағы қыздардың 8-де (53,3%) және ұлдардың 5-де (55,5%), ал мүмкіндігі шектеулі студенттердің 4 қызы (40%) мен 1 ұлда (25%) байқалды. Қанағаттанарлықсыз бейімделу (АП 3,21-4,30) мен бейімделу механизмінің бұзылуы (АП > 4,31) зерттеу барысында анықталған жоқ.

Практикалық ұсыныстар. Жүргізілген зерттеу жұмыстарындағы бейімделу әлеуетін анықтау дене шынықтыру сабақтарындағы физикалық қабілеттерді дамыту үдерісін басқару кезіндегі студенттердің функционалдық жағдайын болжап бағалауда қолданылуы мүмкін.

Қан айналым жүйесінің бейімделу әлеуеті жалпы студенттердің денсаулық әлеуетін ғана емес, сонымен қатар, дене шынықтырудың тұрақты нәтижелерінің объективті көрсеткіші ретінде, массалық топтың «денсаулық құрылымын» және барлық қоғам үшін сауықтыру-алдын алу шараларын өткізуде қажет көрсеткіш болып табылады.

Әдебиеттер

- 1 Алимханов Е.А., Онгарбаева Д.Т., Мадиева Г.Б. Спортшының спорттық жаттығу жүктемелеріне бейімделуі: оқу құралы. – Алматы: Қазақ университеті, 2014.
- 2 Баевский Р.М., Берсенева А.П. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний. – М.: Медицина, 1997. – 265 с. – С. 52-54.
- 3 <http://pozwonocnik.ru/articles/medicinskie-stati/metody-funkcionalnoj-diagnostiki-serdechno-sosudistoj>

¹Кефер Н. Э., ¹Андреюшкин И.Л., ¹Новикова А.О., ²Жданова Е.А.

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

²КГУ «Специальная (коррекционная) школа-интернат №2 для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата», г.Алматы, Казахстан

АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ КОРРЕКЦИОННОЙ ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТА С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

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

Анализ двигательных возможностей учащихся коррекционной школы-интерната с нарушением опорно-двигательного аппарата

Аннотация. В статье предлагаются и описываются тесты оценки двигательной активности для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата (на примере детского церебрального паралича) в работе учителей ЛФК коррекционной школы-интерната. Дети с диагнозом детский церебральный паралич испытывают трудности при управлении своим телом в пространстве из-за нарушения мышечного тонуса и координации движений, вследствие чего их двигательные возможности снижены. Авторы говорят о том, что нет общепринятого лечения, позволяющего восстановить поврежденный мозг, но тем не менее, если использовать комплексы процедур и занятий, то нервная система сможет выполнять свои функции в полном объеме. Целесообразность тестирования двигательных возможностей детей с нарушением опорно-двигательного аппарата обусловлена необходимостью оценки их средствами лечебной физической культуры в начале и конце курса программы развития двигательной активности, составленной специалистами школы-интерната. Получена положительная динамика показателей двигательной активности у всех детей при проведении полугодового курса занятий с широким использованием физических упражнений и различных методик.

Ключевые слова: двигательные возможности, детский церебральный паралич (ДЦП), физические упражнения, тестирование, программа двигательной активности.

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

Тірек-қимыл аппараты ақауы бар коррекциялық мектеп-интернат оқушыларының қимыл мүмкіндіктерін талдау

Аңдатпа. Мақалада коррекциялық мектеп-интернаттың ЕДШ мұғалімдерінің жұмысындағы тірек-қимыл аппараты ақауы бар (балалардың церебральді сал ауруы мысалында) балалар үшін қимыл белсенділігін бағалаудың тестілері ұсынылады және сипатталады. Балалардың церебральді сал ауруы диагнозы бар балалар бұлшықет тонусы мен қимыл үйлесімділігі бұзылуынан кеңістікте өз денесін басқару кезінде қиындық сезінеді, салдарынан олардың қимыл мүмкіндіктері төмендеген. Авторлар зақымданған миды қалпына келтіретін жалпықабылданған ем жоқтығын айтады, алайда егер емшара кешендері мен сабақтарды орындаса, онда жүйке жүйелері өз қызметін толық көлемде орындай алады. Тірек-қимыл аппаратының ақауы бар балалардың қимыл мүмкіндіктерін тестілеудің орындылығы оларды басында мектеп-интернаты мамандары құраған емдік дене шынықтыру құралдарымен бағалау және аяғында қимыл белсенділігін дамыту бағдарламасы курсының қажеттілігіне негізделген. Жартыжылдық сабақ курсының ауқымды дене жаттығулары мен түрлі әдістермен пайдалану арқылы жүргізу кезінде барлық балалардың қимыл белсенділігі көрсеткіштерінің оң серпіні алынды.

Түйін сөздер: қимылдық мүмкіндіктер, балалардың церебральді сал ауруы (БЦСА), физикалық жаттығулар, тестілеу, қимыл белсенділігі бағдарламасы.

Kefer N.E, Andreyushkin I.L, Novikova A.O., Zhdanova E. A.

Analysis of the motor abilities of the students of the correctional boarding school with musculoskeletal disorders

Abstract. The article suggests and describes tests of motor activity assessment for children with musculoskeletal disorders (on the example of infantile cerebral paralysis) in the work of the LFK teachers of the correctional boarding school. Children diagnosed with infantile cerebral paralysis have difficulty managing their bodies in space because of muscle tone disturbance and coordination of movements, so their motor abilities are reduced. The authors say that there is no generally accepted treatment that allows the repair of the damaged brain, but nevertheless, if you use a set of procedures and exercises, the nervous system will be able to perform its functions. The expediency of testing the motor abilities of children with musculoskeletal disorders is due to the need for their evaluation by means of curative physical training at the beginning and at the end of the course of the motor activity development program compiled by the specialists of the boarding school. Positive dynamics of motor activity indices was obtained during a six-month course of exercises with extensive use of physical exercises and various techniques.

Key words: motor abilities, cerebral paralysis (cerebral), physical exercises, testing, program of motor activity.

Введение. Детский церебральный паралич – это особое состояние организма, требующее постоянных реабилитационных мероприятий для поддержания и развития двигательной активности человека. Нормальное развитие ребенка определяется не только наследственными факторами, но и двигательной активностью, соответствующей особенностям детского организма в школьном возрасте. Если ребенок малоподвижен, если он не приобретает необходимых двигательных и социальных навыков и умений, их отсутствие сопровождается негативными изменениями в организме в целом, что снижает уровень его адаптации к окружающей среде и приводит к значительному отставанию в физическом и социальном развитии. Глава государства Нурсултан Назарбаев в своем обращении к народу Казахстана [1] «Казахстанский путь – 2050: единая цель, единые интересы, единое будущее» четко наметил долгосрочный путь развития страны, определил политическую стратегию, направленную на утверждение международного имиджа государства, укрепление потенциала народа, увеличение продолжительности жизни нации. «Стратегия «Казахстан – 2050»: укрепление здоровья нации посредством физической культуры и спорта» – это один из путей реализации цели и задач программного документа развития государства. Здоровье поколения, величие нации прежде всего связаны с физическим воспитанием.

В Казахстане по статистике за 2016 год зарегистрировано 13 238 детей, страдающих детским церебральным параличом (ДЦП). Пять лет назад их было 11 018 – на 6,9% меньше. В Министерстве здравоохранения и социального развития это связывают с увеличением выживаемости недоношенных младенцев с массой менее 1 кг. Детский церебральный паралич, представляющий органическое поражение центральной нервной системы, неизлечим. Именно поэтому речь идет о восстановительном лечении и медицинской реабилитации. Современное и правильное восстановительное лечение способно привести к значительному улучшению функций, нарушенных болезнью [2].

Структура ходьбы и все движения в пространстве включают в себя скоординированное функционирование зрительного и вестибулярного анализаторов, а также проприоцептивной системы, что позволяет регулировать скелетную мускулатуру и создает для ребенка возможность поддержать динамическое равновесие при сидении, вставании, поворотах.

Дисфункция хотя бы одной группы мышц приводит к нарушению схемы движений, особенно при необходимости сохранять вертикальное положение [3]. К сожалению, приобретение новых двигательных умений и навыков у детей, обучающихся в коррекционном учреждении, происходит очень медленно, особенно при тяжелой степени заболевания. Для достижения результата важна слаженная работа специалистов разного профиля, родителей и самого ребенка.

Для реабилитации больных детским церебральным параличом предложены различные варианты методик. Методика К. и Б. Бобат предназначена преимущественно для тяжелобольных раннего возраста. Методика В. Войта заключается в выработке активно-рефлекторных или активных движений из специальных положений. В основе метода К.А. Семеновой лежит подавление тонических рефлексов, снижение патологической активности тонических рефлексов. Методика С.А. Бортфельда содержит рефлекторные механизмы, предусматривающие обучение расслаблению, начиная со здоровых или наименее пораженных мышц с фиксацией на этом внимания больного. Методика Е. Карлсона основана на воспитании эмоционально-волевого компонента движения с достижением определенной цели с большим количеством повторений. Методика Д.М. Шварца применяется у детей старшего возраста с сохранной психикой за счет мышечного перевоспитания с повышением эффективности лечения через обязательную психологическую поддержку и одобрение. Иппотерапия основана на концепции лечебно-профилактического влияния двух мощных факторов: психогенного и биомеханического. Их общие цели:

- улучшение функциональных возможностей ребенка;
- снижение активности патологических тонических и лабиринтных рефлексов;
- устранение патологических синергий и спастичности.

Объективное тестирование – сложная, но необходимая задача, которая поможет специалистам, работающим с детьми с ограниченными возможностями, четко понимать особенности их двигательной деятельности, разрабатывать индивидуальные программы реабилитации и вносить в них своевременные коррекции [4].

Цель исследования – изучение двигательных возможностей учащихся школы – интерната №2 с нарушением опорно-двигательного аппарата, обучающихся на дому.

Задачи исследования:

1. Выбрать и адаптировать тесты для оценки двигательных возможностей учащихся школы-интерната.

2. Разработать и адаптировать комплексную программу развития двигательной активности для детей с ДЦП школьного возраста.

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

Организация и проведение исследования. Исследование проводилось среди учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата 1-6 классов спецшколы-интерната, обучающихся на дому.

Для решения поставленных задач были выделены и апробированы специальные тесты оценки двигательной активности школьников, обучающихся на дому. Тесты состояли из 40 заданий, разделенных на 7 блоков, учитывающих разные исходные положения. Блок 1 «Лежа на животе» состоял из пяти упражнений, включавших удержание и повороты головы, приподнимание с упором на локти, сгибание ног, переворот на спину и вставание на четвереньки. В блоке 2 «Лежа на спине» были сгруппированы пять упражнений, учитывающих максимально возможные движения, выполняемые в этом положении. Блок 3 «Сидя на полу» состоял из пяти упражнений. Блок 4 «Сидя на стуле» – из четырех. Блок 5 «Передвижения на полу» – из шести упражнений (в основном учитывал возможности ползания), блок 6 «Стоя» состоял из девяти упражнений, характеризующих возможности удержания позы и равновесия. Последний блок 7 «Ходьба и прыжки в различных вариантах» – из пяти упражнений.

Задача использованных тестов: информативность, доступность и простота использования, возможность увидеть положительную динамику даже у детей с тяжелой степенью ДЦП. В работе использовалась балльная система оценок. Отсутствие навыка оценивалось в 0 баллов, выполнение с помощью учителя – 1 балл, самостоятельное выполнение – 2 балла. Максимальное количество баллов в каждом блоке рассчитывалось путем умножения количества упражнений на 2 – максимальную оценку самостоятельно выполненного упражнения. Тестирование проводилось в зале ЛФК во время проведения занятия за 1-2 посещения, в зависимости от двигательных, психологических и функциональных возможностей детей.

В эксперименте принимали участие двадцать школьников, находящихся на домашнем обуче-

нии. По результатам опроса родителей до начала регулярных занятий большую часть времени дети проводили дома в положении лежа или полусидя. Занятий физическими упражнениями в домашних условиях, как правило, не проводилось.

Первичное тестирование было проведено в начале учебного года. Затем в течение 6 месяцев дети занимались по «Программе развития двигательной активности», которая включала: занятия по ЛФК, иппотерапии и лечебному плаванию по два или три раза в неделю, в зависимости от физических и функциональных возможностей детей. Повторное тестирование было проведено через полгода. Занятия проводились во второй половине дня, продолжительность одного занятия составляла от 25 до 45 минут. Характер и величина физической нагрузки подбирались индивидуально с учетом двигательных и функциональных возможностей и четкого выполнения структуры движения. В программу занятий включались: общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию с предметами (гимнастическая палка, футбольные мячи разного диаметра, сугжоки и др.); обучение езде на велотренажере, а также занятия по развитию мелкой моторики и навыков самообслуживания на уроках по ЛФК; индивидуальные занятия по плаванию с целью активизировать ребенка, увеличить двигательные возможности, обучить его новым движениям, выполнение которых затруднено на суше, и выработать некоторые двигательные навыки. Упражнения подбирались в соответствии с отставанием от возрастной нормы, степенью поражения, имеющимися двигательными навыками и состоянием тонических и установочных рефлексов. Специальные упражнения в воде воздействовали на отдельные мышечные группы и на организм в целом с включением упражнений дыхательной гимнастики.

При организации занятий иппотерапией использовались: упражнения вдоль и поперек лошади в положении как на спине, так и на животе; движения в различных суставах верхних и нижних конечностей; наклоны и повороты туловища; дыхательные упражнения; посадка спиной вперед; упражнения с закрытыми глазами; езда с применением средств управления лошастью. Во время езды на лошади задействуются практически все мышцы. Человек, который сидит верхом, вынужден все время следить за своим равновесием. **Благодаря этому мышцы спины и туловища начинают работать более слаженно**

– по очереди расслабляются и напрягаются. В результате, удается задействовать ту мышечную ткань, которая бездействует у больного ребенка, причем иногда это происходит и со здоровыми мышцами.

Контроль функционального состояния детей при проведении занятий осуществлялся путем измерения частоты сердечных сокращений (ЧСС) и артериального давления (АД) в начале и в конце занятия. Особенностью программы являлось приоритетное использование физических упражнений как формы двигательной деятельности, которая позволила наилучшим образом сформировать у ребенка жизненно важные двигательные умения и навыки, обеспечить нормальное функционирование систем организма и активизировать его умственные способности. В работе руководствовались следующими позициями:

1. Противопоказаний для движения нет. Двигаться можно и нужно любому ребенку. Задача специалиста – подобрать нагрузку и упражнения в зависимости от возраста, состояния здоровья и других факторов.

2. Контроль функционального состояния ребенка посредством измерения ЧСС и АД до и после занятия.

3. Своевременная активная вертикализация каждого ребенка. Выполнение упражнений из разных исходных положений всеми детьми.

4. Положительный эмоциональный фон на занятии. Индивидуальный подход к каждому ребенку.

5. Полную информированность родителей о том, «что? почему и зачем?» используют специалисты. Обучение родителей выполнению упражнений ребенком в домашних условиях.

Результаты исследования и их обсуждение. Среднегрупповые показатели результатов тестирования в начале эксперимента (n=20) показали в исходном состоянии наибольший процент (60%) от максимально возможных баллов при выполнении упражнений блока «Лежа на животе». Это означало, что в этом положении дети лучше владели движениями, чем в других. В таблице 1 приведены результаты исходного и повторного тестирования. Далее, с уменьшением значений, распределились блоки упражнений, выполняемых в положениях: сидя на полу – 53,0%, передвижения на полу – 48,3%, сидя на стуле – 46,0%, лежа на спине – 32,5%, стоя – 18,9%, ходьба и бег – 14,0%.

Таблица 1 – Динамика результатов тестирования школьников специальной коррекционной школы-интерната за шесть месяцев

Показатель	Исходное положение во время тестирования													
	лежа на животе, 5 упр.		лежа на спине, 5 упр.		сидя на полу, 5 упр.		сидя на стуле, 5 упр.		передвижения на полу, 6 упр.		стоя, 9 упр.		ходьба, прыжки, 5 упр.	
	макс. балл – 10		макс. балл – 10		макс. балл – 10		макс. балл – 10		макс. балл – 12		макс. балл – 18		макс. балл – 10	
Тестирование	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
\bar{X}	6,0	8,8	3,25	6,7	5,3	6,6	4,6	7,9	5,8	7,1	3,4	6,8	1,4	3,1
% от макс. балла	60,0	88,0	32,5	67,0	53,0	66,0	46,0	79,0	48,3	59,17	18,9	37,8	14,0	31,0
Прирост в %		28,0		34,5		13,0		33,0		10,87		18,9		17

Примечание – 1 – тестирование в начале эксперимента; 2 – тестирование в конце эксперимента.

Результаты второго тестирования показали, что после регулярных занятий физическими упражнениями по предложенной школой программе у всех обучающихся произошли положительные изменения. Дети овладели не

только большим количеством движений, но, что особенно важно, прирост произошел при выполнении упражнений в положении сидя и стоя. Самая большая величина (34,5%) отмечена в блоках упражнений, выполняемых лежа на спи-

не; затем следуют упражнения, выполняемые сидя на стуле (33%); лежа на животе (28%), стоя (18,9%), в ходьбе и прыжках (17%). Меньшие величины прироста отмечены в оставшихся блоках упражнения – от 10,87% до 13,0%. Вариативность результатов, безусловно, обусловлена исходными двигательными возможностями ребенка и эффективностью регулярных занятий. После полугодных занятий у детей наблюдалась положительная динамика по всем показателям (рисунок 1).

Таким образом, положительная динамика, отмеченная после регулярных занятий у испытуемых, выразилась в увеличении объема движений, расширении двигательных возможностей, повышении общего уровня двигательной активности, улучшении координации движений. Кроме этого, значительно улучшились функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, подтверждением чему служили данные частоты сердечных сокращений и артериального давления, определявшиеся до и после занятия.

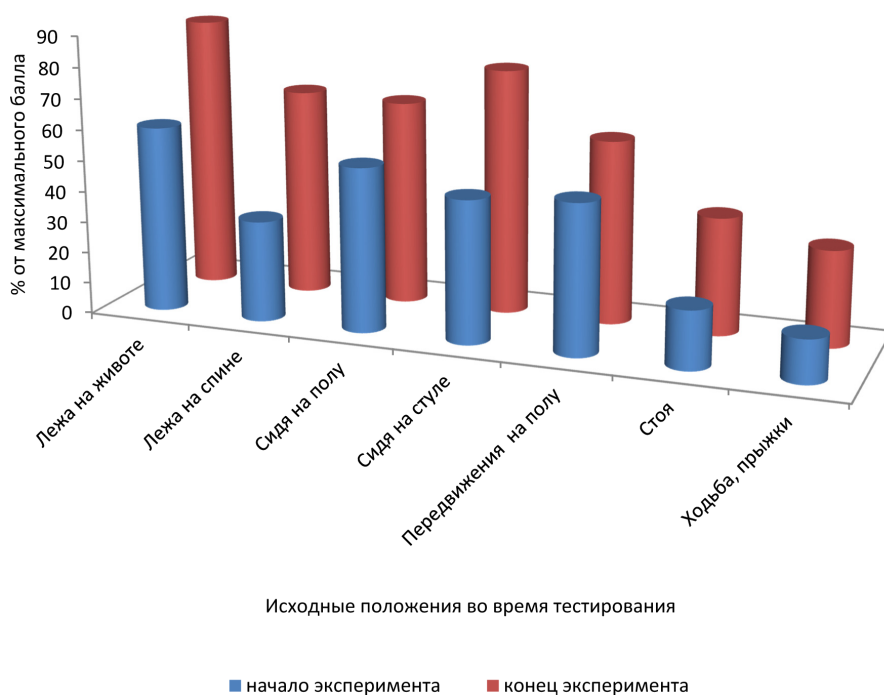


Рисунок 1 – Динамика двигательных возможностей школьников во время эксперимента

Улучшение адаптации организма к физическим нагрузкам, лучшая их переносимость наблюдались не только по показателям ЧСС и АД, но и по результатам педагогических наблюдений за эмоциональным состоянием ребенка, по которому можно было судить о снижении степени утомления на физическую нагрузку к концу полугодового периода. Как следствие проведенных занятий, дети стали меньше болеть простудными заболеваниями, что позволяло не делать в них перерывов. Одним из главных достижений можно считать повышение интереса детей к занятиям и возросшее желание у них двигаться. Родители подтвердили появление новых двигательных навыков у детей и улучшение их физической активности.

Факт увеличения двигательных возможностей детей после занятий физическими упражнениями повышенной активности свидетельствует о наличии у них больших потенциальных возможностей, которые необходимо использовать для обучения их жизненно важным двигательным навыкам, пока они поддаются развитию.

Выводы:

1. У учащихся детей коррекционной школы-интерната с различными формами заболеваний ДЦП, имевших низкие исходные показатели в упражнениях, выполняемых из положений «лежа», «сидя», «стоя», в «передвижении на полу» и «ходьбе», через полгода регулярных занятий двигательная активность во всех упражнениях возросла в среднем на 22,7%. Это

свидетельствует о наличии у детей больших потенциальных возможностей, которые поддаются развитию в школьном возрасте.

2. Программа развития двигательной активности помогла уменьшить негативные последствия, возникшие из-за вынужденной гиподинамии, увеличила подвижность суставов верхних и нижних конечностей, значительно уменьшила спастичность мышц. Также регулярные занятия позволили проводить постоянный контроль различных показателей и их динамику. Показана важность индивидуальной разработки программы физических упражнений для учащихся детей школы-интерната.

3. Тестирование двигательных возможностей детей является необходимым при проведении занятий с расширенным использованием физических упражнений и методик для контроля их эффективности.

Методика применения комплекса структурно-избирательных упражнений может быть использована специалистами в области физической реабилитации детей с диагнозом ДЦП, рекомендуется для широкого использования в специальных коррекционных учреждениях, а также в домашних условиях. Материалы исследования могут быть использованы в учебном процессе подготовки специалистов по адаптивной физической культуре.

Литература

- 1 Хаустов С.И. Научно-методическое обоснование подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов // Теория и методика физической культуры. – Алматы: КазАСТ, 2016. – №1. – С: 103.
- 2 Бадалян Л. О., Журба Л. Т., Тимонина О. В. Детский церебральный паралич. – Киев: Здоровье, 1988. – С. 327.
- 3 Семенова К.А. Восстановительное лечение больных с резидуальной стадией детского церебрального паралича. – М., 1999. – С.25-28.
- 4 Гросс Н. А. Применение физических упражнений с учетом функционального состояния детей с нарушением функций опорно-двигательного аппарата / Гросс Н. А. // Лечебная физкультура для дошкольников и младших школьников. 2005. – № 2. – С. 26-34.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ



¹Авсиевич В.Н., ²Михайлова С.Н.

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

²Казахская Национальная академия искусств имени Т.К. Жургенова, г. Алматы, Казахстан

УВЕЛИЧЕНИЕ СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МЫШЦ НОГ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СКОРОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИСЕДАНИЙ СО ШТАНГОЙ

Авсиевич В.Н., Михайлова С.Н.

Увеличение силовых показателей мышц ног у юных спортсменов в пауэрлифтинге в зависимости от скорости выполнения приседаний со штангой

Аннотация. Статья посвящена изучению вопроса повышения силовых показателей мышц ног у юношей в пауэрлифтинге за счет обеспечения выбора технической характеристики – оптимальной скорости выполнения упражнения. Решение задач методического обеспечения тренировочного процесса в пауэрлифтинге с целью повышения его эффективности и оптимизации может быть достигнуто лишь при условии применения адекватных физическим и физиологическим возможностям организма тренировочных нагрузок, средств и методов специальной физической подготовки, направленных на повышение силовых возможностей в соревновательных упражнениях и функциональных характеристик организма юношей, что возможно при обязательном учете технических характеристик выполнения упражнений. В работе представлены и экспериментально обоснованы практические рекомендации по выбору скорости выполнения упражнения и распределению нагрузки.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, скорость выполнения упражнения, приседание, эксперимент.

Авсиевич В.Н., Михайлова С.Н.

Пауэрлифтингтегі жасспортшылардың аяқ бұлшықеттерінің күштік көрсеткіштерінің зілтемірмен отырып-тұруды орындау жылдамдығына байланысты артуы

Аңдатпа. Бұл мақала пауэрлифтингтегі жасспортшылардың аяқбұлшықеттерінің күштік көрсеткіштерінің артуы мәселесін техникалық сипаттама – жаттығуды орындаудың оңтайлы жылдамдығын таңдауды қамтамасыз ету есебінен зерттеуге арналған. Пауэрлифтингте жаттығу үдерісін әдістемелік қамтамасыз ету міндеттерін оның тиімділігі мен оңтайлылығын арттыру мақсатында шешу ағзаның физикалық және физиологиялық мүмкіндіктеріне тек жаттығуларды орындаудың техникалық сипаттамаларын міндетті есепке алу кезінде мүмкін болатын, жарыстық жаттығулар мен жасөспірімдер ағзасының функционалдық сипаттамаларын арттыруға бағытталған барабар жаттығу жүктемелерін, арнайы физикалық даярлық амалдары мен әдістерін қолданған жағдайда ғана қол жеткізуге болады. Жұмыста жаттығуларды орындау жылдамдығы мен жүктемені бөлуді таңдау бойынша практикалық ұсыныстар көрсетілді және эксперименталды түрде негізделді.

Түйін сөздер: пауэрлифтинг, жаттығуларды орындау жылдамдығы, отырып-тұру, эксперимент.

Avsiyevich V.N., Mikhailova S.N.

Increase in power indicators of muscles of legs at young athletes in a power-lifting depending on the speed of performance of squats by a weight

Abstract. This article is devoted to the study of the issue of increasing the strength of the leg muscles in young men in powerlifting by providing a choice of technical characteristics – the optimal speed of the exercise. The solution of the problems of methodical support of the training process in powerlifting with the aim of increasing its efficiency and optimization can be achieved only if the training loads, means and methods of special physical training adequate for the physical and physiological capabilities of the organism are used to increase the power capabilities in competitive exercises and increase the functional characteristics the body of young men that it is possible with the mandatory accounting specifications exercise. The paper presents and experimentally proved practical advice on choosing the speed of the exercise and load distribution

Key words: powerlifting, exercise speed, squatting, experiment.

Введение. Приседание считается одним из важнейших упражнений не только в пауэрлифтинге, где оно является соревновательным упражнением, но и в общефизической подготовке, а также используется в качестве дополнительного общеразвивающего упражнения в процессе подготовки спортсменов практически во всех видах спорта. Одним из самых эффективных силовых упражнений в плане набора мышечной массы является также приседание [1]. Приседания часто используются в качестве общеукрепляющего или реабилитационного упражнения, позволяющего эффективно укрепить мышцы всей нижней части тела. Как показали исследования *Американского института спортивной медицины*, приседания помогают не только усилить мышцы, но и укрепить коленные сухожилия. Также преимуществом приседаний является то, что это многосуставное упражнение, в котором движения *тазобедренного, коленного и голеностопного* суставов должны быть согласованы, что повышает устойчивость связей «мозг-мышца» [2, 3].

Рекорды в приседаниях регистрируются различными пауэрлифтерскими организациями. Ввиду того, что в разных версиях правила, касающиеся техники приседаний и приёма допинга, отличаются, рекорды в приседаниях также отличаются друг от друга. Абсолютный мировой рекорд в экипировочной версии (IPF) принадлежит израильскому спортсмену Владу Алхазову и составляет 567 кг; в IPF – единственной федерации, признаваемой спортивными комитетами большинства государств и ведущей переговоры с МОК о включении пауэрлифтинга в программу летних олимпийских игр – абсолютный рекорд в приседаниях составляет 457.5 кг и принадлежит американцу Шейну Хамману. 17 октября 2016 года Ray Williams установил новый рекорд в приседании со штангой без экипировки – 456 кг [4].

Чтобы достичь подобных результатов, необходимо еще в юношеском возрасте на этапе начальной подготовки в пауэрлифтинге подобрать спортсмену такую методику тренировок, которая бы учитывала уровень развития его физиологических систем, позволяла прогрессировать в силовых способностях и при этом не наносила вреда организму. По нашему мнению, такая методика в обязательном порядке должна быть построена на учете биологического возраста юношей. Темпы биологического развития должны учитываться не только в определении тренировочной нагрузки, методов и средств тренировки, но и техническом исполнении соревновательных упражнений [5]. И одной из

таких технических характеристик является скорость выполнения приседаний.

Для уяснения специфики скоростно-силовых способностей важно знать, что внешнее проявление в двигательных действиях – сила и скорость, за некоторым исключением, связаны обратно пропорционально. Одна из основных причин такого соотношения заложена во внутренних механизмах мышечного сокращения, обуславливающих отрицательную корреляцию между величиной напряжения, развиваемого мышцами, и временем их сокращения. Это значит, что максимальные параметры напряжения мышц должны возникать, как правило, лишь при относительно медленном их сокращении, а максимальная скорость движения – лишь в условии минимального отягощения. Как бы между тем и другим максимумом находится область проявления скоростно-силовых действий. Специфическая трудность состоит именно в том, чтобы совместить на достаточно высоком уровне проявления скоростных и силовых возможностей. При этом, чем значительнее внешнее отягощение (например, поднятие штанги увеличиваемого веса классическими способами «рывок» и «толчок»), тем больше действия приобретают силовой характер – чем меньше отягощения, тем больше действия становятся скоростными (метание малого мяча и т.д.) [6]. Учеными в разделе мышечной биомеханики достоверно установлена закономерность – с увеличением значений внешней силы скорость сокращения мышц уменьшается [7-10].

Многие авторы рассматривали вопрос о скорости выполнения приседаний в пауэрлифтинге с целью повышения силовых показателей и оптимизации тренировочного процесса [11-14], но мнения авторов по данному вопросу разделяются. Одни из них утверждают, что для максимального увеличения силовых показателей мышц ног необходимо выполнять упражнения медленно, другие указывают на среднюю скорость их выполнения, третьи говорят о необходимости их выполнения с максимально возможной скоростью.

В литературных источниках по пауэрлифтингу не представлены результаты экспериментальных исследований, отражающие данные о влиянии скорости выполнения приседаний на силовые показатели мышц ног, в связи с чем вопрос определения оптимальной скорости выполнения приседаний со штангой юными спортсменами в пауэрлифтинге является актуальным. При отсутствии контроля за скоростью выпол-

нения упражнений в пауэрлифтинге практически невозможно добиться адаптационных перестроек в организме юношей к высоким силовым нагрузкам.

Цель исследования – определить опытным путем оптимальную скорость выполнения в пауэрлифтинге приседаний со штангой на плечах для максимального роста силовых показателей мышц ног у юных спортсменов.

Методы и организация исследования. Для определения оптимальной скорости выполнения приседаний со штангой в пауэрлифтинге был проведен педагогический эксперимент. Продолжительность эксперимента составила 6 месяцев. В эксперименте принимали участие пауэрлифтеры – юноши (16-17 лет) с 2-летним стажем занятий, имеющие спортивные разряды, и начинающие спортсмены с 4-6-месячным опытом тренировок (3 спортсмена – КМС, 9 спортсменов, имеющих 1 разряд; 9 спортсменов, имеющих 2 разряд; 9 спортсменов, имеющих 3 разряд; 12 начинающих спортсменов, не имеющих спортивного разряда). Все испытуемые в количестве 42 человек были разделены на 3 равноценные группы по 14 человек в соответствии с возрастными, весовыми, квалификационными характеристиками и результатами в приседании со штангой.

Тренировочные занятия проводились 3 раза в неделю по 1,5 часа с учетом выполнения упражнений для развития силовых показателей в других соревновательных упражнениях пауэрлифтинга. Спортсмены всех групп выполняли приседание со штангой на плечах с весом 70% от повторного максимума, 25 повторений за тренировочное занятие (5 подходов по 5 повторений), с равным временем негативной (движение вниз) и позитивной (движение вверх) фаз. Техническое выполнение упражнения у всех испытуемых было идентичным: штанга находилась низко на спине, т.е. лежала на трапециевидных мышцах,

тем самым обеспечивался угол наклона спины и отведение таза во время движения тела вниз.

Через каждые 6 недель тренировочных занятий проводилось контрольное тестирование с целью установления величины повторного максимума для всех испытуемых и, в зависимости от результатов, устанавливалось новое соотношение 70% нагрузки. Спортсмены 1 группы выполняли упражнение со скоростью 2-2,5 с на одно повторение (максимальная скорость), 2 группы – со скоростью 3,5-4 с (средняя скорость), 3 группы – со скоростью 5,5-6 с (минимальная скорость).

Для получения двигательного навыка и контроля скорости выполнения приседаний со спортсменами было проведено по 6 учебно-тренировочных занятий до начала эксперимента с целью обеспечения выполнения упражнения с определенной заданной скоростью (субъективного ощущения времени выполнения движения). Фиксация скорости выполнения упражнений спортсменами проводилась с помощью секундомера PS-528 и цифровой видеокамеры Sony FDR-X3000R.

Результаты исследования и их обсуждение. Полученные в ходе педагогического эксперимента данные, представленные в таблице 1 и на рисунке 1, свидетельствуют о том, что наибольший прирост силовых показателей мышц ног зафиксирован во 2 группе испытуемых, которые выполняли приседание со средней скоростью. Результаты данной группы значительно превышают результаты групп, где приседания выполнялись с максимальной и минимальной скоростью ($P < 0,05$). При этом статистически достоверные. Различия между группами 1 и 3 отсутствуют ($P > 0,05$). Следовательно, выполнение приседаний как с максимальной, так и с минимальной скоростью идентично повлияло на прирост силовых показателей мышц ног.

Таблица 1 – Средние данные прироста результатов в приседаниях в зависимости от скорости выполнения упражнения

№ группы	Количество испытуемых, (n)	Скорость выполнения упражнения	Исходный результат, (кг)		Результат в конце эксперимента (кг)		Величина прироста результата (кг)	
			\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S
1	14	максимальная (2-2,5 с)	101,8	6,1	115,9	5,3	14,1	1,1
2	14	средняя (3,5-4 с)	102,4	7,8	124,6	6,1	22,2	1,2
3	14	минимальная (5,5-6 с)	107,9	8,5	120,2	7,5	12,3	1,5

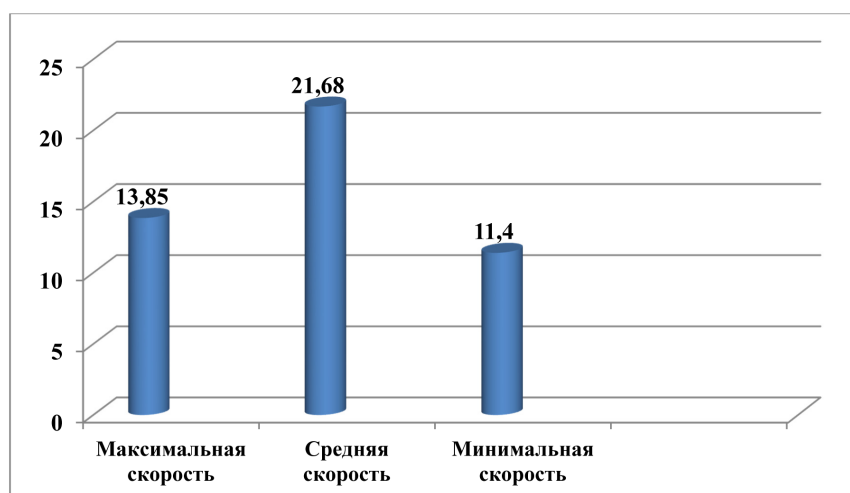


Рисунок 1 – Различия в приросте результатов в приседаниях в процентном отношении в зависимости от скорости выполнения упражнений

Безусловно, вся тренировочная схема по развитию силовых способностей мышц ног у юношей в пауэрлифтинге не должна базироваться исключительно на выполнении приседаний со средней скоростью. Также необходимо включать в программу выполнение приседаний с максимальной и минимальной скоростями в объеме 10-15% от общего объема тренировочной нагрузки в данном упражнении. При этом необходимо понимать, что приседания с высокой скоростью являются очень сложными в плане правильного технического исполнения и ограничением могут выступать не только возможности опорно-двигательного аппарата, но и центральной нервной системы, что особенно необходимо учитывать при организации тренировочного процесса с начинающими спортсменами. Также необходимо учитывать, что при выполнении приседаний с максимальной скоростью увеличивается нагрузка на коленные суставы. Если при нагрузке 60-75% от повторного максимума высокоскоростные приседания еще не являются травмоопасными, то при увеличении весовой нагрузки до 80-100% риск травмирования резко возрастает.

Ранее проведенные нами исследования показали, что развитие «взрывной» силы происходит в ускоренном режиме, если приседания выполняются без дополнительной весовой нагрузки (с весом собственного тела), так как отсутствие давления штанги на опорно-двигательный аппарат дает возможность значительно повысить скорость выполнения упражнения [15]. Необходимо учитывать, что выполнение упражнения с

минимальной скоростью близко к статическому режиму выполнения работы, который более утомителен не только для опорно-двигательного аппарата, но и для центральной нервной системы и требует надлежащего энергообеспечения мышечной деятельности. Соответственно, в процентном отношении величина таких нагрузок должна быть в разумных пределах и не выполняться при угрозе наличия перетренированности организма. Приседания с минимальной скоростью должны выполняться с относительно небольшими весами 30-40% от повторного максимума. При выполнении данных условий метод будет стимулировать приток крови к поврежденной области и способствовать быстрому восстановлению спортивной работоспособности травмированных мышц, суставов и связок.

При волнообразном изменении объема и интенсивности тренировочных нагрузок оказывается максимальное влияние на адаптационные возможности с целью усиления эффекта тренированности, что характерно для тренировочного процесса в пауэрлифтинге как у юных, так и у взрослых спортсменов.

В целом же в пауэрлифтинге необходимо еще в юношеском возрасте, на этапе начальной подготовки, подобрать спортсмену такую методику тренировок, которая бы учитывала уровень развития его физиологических систем, позволяла прогрессировать в силовых способностях и при этом не наносила вреда его организму. Такая методика в обязательном порядке должна быть построена на учете биологического развития юношей. Темпы биологиче-

ского развития должны учитываться не только в определении тренировочной нагрузки, методов и средств тренировки, но и в техническом исполнении соревновательных упражнений [1, с. 77].

Выводы. Наиболее выгодной скоростью выполнения приседаний со штангой в пауэрлифтинге с весом 70% от повторного максимума, с точки зрения повышения силовых показателей для начинающих спортсменов и спортсменов среднего уровня юношеского возраста, является средняя скорость (3,5-4 секунды на вы-

полнение одного повторения). Соответственно, тренировочная программа должна базироваться на выполнении приседаний со средней скоростью. Выполнение приседаний со штангой с высокой скоростью имеет ряд ограничений в плане травмоопасности и должно выполняться под строгим контролем уровня отягощений. Приседания с минимальной скоростью должны использоваться как средство восстановления после травм и в тренировочный период с низкой интенсивностью.

Литература

- 1 Авсиевич В.Н. Управление тренировочным процессом юношей, занимающихся пауэрлифтингом, на основе учета биологического возраста: учебно-методическое пособие / В. Н. Авсиевич. – Казань: Изд-во «Бук», 2016. – 100 с.
- 2 <https://ru.wikipedia.org/wiki>
- 3 Biomechanics of the knee during closed kinetic chain and open kinetic chain exercises. // *Medicine and Science in Sports and Exercise*. – 1998. – vol. 30-4, P. 556 –569.
- 4 <http://sportwiki.to>
- 5 Авсиевич В.Н. Методика развития силовых способностей в приседании со штангой в пауэрлифтинге с учетом биологического возраста юношей // *Молодой ученый*. – 2016. – №5. – С. 761-765.
- 6 Рябинин С.П. Шумилин А.П. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах: учебное пособие. – Красноярск: СФУ, 2007. – 153 с.
- 7 Зацюрский В.М. Биомеханика двигательного аппарата человека / В.М. Зацюрский, А.С. Аруин, В.Н. Селуянов. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 143 с.
- 8 Кичайкина Н.Б. Биомеханика / Н.Б. Кичайкина, И.М. Козлов, А.В. Самсонова: учебно-методическое пособие / под ред. Н.Б.Кичайкиной. – СПб.: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2008. – 160 с.
- 9 Попов Г.И. Биомеханика двигательной деятельности: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Г.И. Попов, А.В. Самсонова. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 320 с.
- 10 Самсонова А.В. Биомеханика мышц: учебно-методическое пособие / А.В.Самсонова, Е.Н. Комиссарова / Под ред А.В. Самсоновой. – СПб., 2008. – 217 с.
- 11 Хабаров А.А. Основы общесиловой подготовки в пауэрлифтинге: учебное пособие. – Краснодар, 1997. – 125 с.
- 12 Хорунжий К.А. Эффективность методики начальной подготовки в пауэрлифтинге на основе сочетания разных режимов упражнения: дис. ... канд. пед. наук. – Тула: СГУ, 2014. – 145 с.
- 13 Остапенко Л.Н. Пауэрлифтинг. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 85 с.
- 14 Faigenbaum A.D., Kraemer W.J., Cameron J. R. Blimkie C.J.R., Jeffreys I., Micheli L.J., Nitka M., Rowland T.W. Youth Resistance Training: Updated Position Statement Paper From the National Strength and Conditioning Association (NSCA) // *Journal of Strength and Conditioning Research*. – 2009. – №23, supplement 5. – P. 60-79.
- 15 Авсиевич В.Н. Управление тренировочным процессом юношей, занимающихся пауэрлифтингом: дис. ...док. PhD. – Алматы, 2016. – 162 с.

¹Дельвер П.А., ¹Плахута Г.А., ¹Акимов В.И., ²Фадеева О.Ю.

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

²Казахский Национальный медицинский университет им. С.Д. Асфендиярова, г. Алматы, Казахстан

АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЙ КАЗАХСТАНСКИХ СПОРТСМЕНОВ НА XXVIII ВСЕМИРНОЙ ЗИМНЕЙ УНИВЕРСИАДЕ 2017 ГОДА

Дельвер П.А., Плахута Г.А., Акимов В.И., Фадеева О.Ю.

Анализ выступлений казахстанских спортсменов на XXVIII Всемирной зимней Универсиаде 2017 года

Аннотация. В статье описывается участие казахстанских и других зарубежных студентов во Всемирной зимней Универсиаде 2017 г. и даётся краткий анализ их достижений в процессе соревнований. Команда Казахстана добилась большого успеха. Этому достижению предшествовала большая работа в вузах и федерациях республики. Рассматривается большой труд тренеров, который они вложили в реализацию важных задач по подготовке казахстанских студентов к соревнованиям зимней Универсиады - 2017. В статье особое внимание уделено выступлениям казахстанских студентов, добившихся хороших успехов, заняв 2-е общекомандное место и завоевав 11 золотых медалей. В статье рассматриваются также и слабые стороны в развитии студенческого спорта, отмечается низкий уровень выступлений горнолыжников и прыгунов на лыжах с трамплина, слабые выступления в ски-кроссе и сноуборде.

Ключевые слова: универсиада, спортсмены, биатлон, фристайл, сноуборд, акробатика, лыжные гонки, конькобежный спорт, фигурное катание, студенты.

P.A. Delver, G.A. Plakhuta, V.I. Akimov, Fadeeva O.Y.

The analysis of performance of the Kazakhstan athletes on the XXVIII World winter Universiade of 2017.

Абстракт. In the present article is described participation of the Kazakhstan students and other foreign athletes in the world winter Universiade of 2017 and is given the short analysis of their achievements in the course of the competitions.

The team of Kazakhstan has achieved great success. This achievement was preceded by a lot of work in higher education institutions and federations of the republic. Big work of trainers is considered which they have enclosed in realization of big tasks of training of the Kazakhstan students for competitions of a winter Universiade 2017. In article special attention is paid to performances of the Kazakhstan students who have achieved good progress and have taken the 2nd all-command place, have won 11 gold medals. In article are considered as well weaknesses in development of student's sport, it is noted the low level of performance of mountain skiers and jumpers on skis from a springboard, weak performances in ski-cross and a snowboard.

Key words: Universiade, athletes, biathlon, freestyle, snowboard, acrobatics, cross-country skiing, speed skating, figure skating, students.

Дельвер П.А., Плахута Г.А., Акимов В.И., Фадеева О.Ю.

Қазақстандық спортшылардың 2017 жылғы XXVIII Бүкіләлемдік қысқы Универсиадағы өнер көрсетуін талдау

Аңдатпа. Аталған мақалада қазақстандық студенттер мен басқа да шетелдік спортшылардың 2017 ж. Бүкіләлемдік қысқы Универсиадағы қатысуы сипатталады және олардың жарыс үдерісіндегі жетістіктеріне қысқаша талдама беріледі. Қазақстан командасы үлкен жетістікке жетті. Бұл жетістікке республиканың жоо-лары мен федерацияларындағы ауқымды жұмыс ықпал етті. Жатықтырушылардың қазақстандық студенттерді 2017 ж. қысқы Универсиада жарыстарына даярлау бойынша олардың сіңірген ерен еңбегі қарастырылады. Мақалада 11 медалға ие болған және жалпыкомандалық 2-орын алған, жақсы жетістіктерге жеткен қазақстандық студенттердің өнер көрсетуіне де ерекше назар аударылған. Мақалада, сондай-ақ, студенттік спорты дамытудағы осал тұстар да қарастырылады, тау шаңғышылар мен шаңғымен тұғырдан секірушілердің төмен деңгейде өнер көрсетуі, ски-кросс пен сноубордтағы әлсіз өнер көрсету атап өтіледі.

Түйін сөздер: Универсиада, спортшылар, биатлон, фристайл, сноуборд, акробатика, шаңғы жарыстары, конькимен жүгіру спорты, мөнерлеп сырғанау, студенттер.

Введение. Приближение Всемирной зимней Универсиады 2017 года в Алматы ждали с большим волнением. Акимат города задействовал все хозяйственные и административные ресурсы. На пересечении улиц Абая и Байтурсынова, у дворца спорта им. Балуана Шоллака, в наиболее популярном спортивном узле города был обустроен электронный отсчёт времени, указывающий дни

приближения большого спортивного события. Федерация студенческого спорта Казахстана во главе с профессором К.К. Закирьяновым, Президентом Казахской академии спорта и туризма завершала формирование своих студенческих команд по видам спорта программы Универсиады.

Таблица 1 – Итоговый медальный зачет зимней Универсиады 2017

Место	Страна	Медаль			Всего
		Золотая	Серебряная	Бронзовая	
1	Россия	29	27	5	71
2	Казахстан	11	8	17	36
3	Юж. Корея	11	5	5	21
4	Япония	6	12	10	28
5	Польша	5	2	5	12
6	Китай	4	4	2	10
7	Франция	4	2	2	8
8	Италия	4	0	0	4
9	Белоруссия	3	2	1	6
10	Украина	2	3	4	9
11	Чехия	2	2	5	9
12	Австрия	1	2	5	8
13	Канада	1	1	1	3
14	Латвия	1	0	0	1
15	Великобритания	1	0	0	1
16	Нидерланды	0	3	1	4
17	Швейцария	0	2	3	5
18	Германия	0	2	1	3
19	Финляндия	0	2	0	2
20	Словения	0	2	0	2
21	Австралия	0	2	0	2
22	Швеция	0	1	3	4
23	США	0	1	1	2
24	Словакия	0	0	2	2
25	Армения	0	0	1	1
26	Норвегия	0	0	1	1

29 января 2017 года Президент Казахстана Н.А. Назарбаев в новом ледовом дворце «Алматы арена» объявил об открытии Всемирной зимней Универсиады - 2017.

Такие спортивные студенческие состязания мирового уровня в Казахстане проводились впервые и то, как они прошли и чего добились казахстанские студенты, является сегодня

ня весьма актуальным. Нам важно понять – на какой спортивный уровень смогли подняться наши спортсмены?

Цель исследования – проанализировать достижения казахстанских студентов, принимавших участие в соревнованиях Всемирной зимней Универсиады в 2017 году.

Задачи исследования. В работе мы поставили следующие задачи:

– используя протокольные результаты и многие видеозаписи, проанализировать выступления казахстанских студентов-спортсменов в соревнованиях Универсиады - 2017;

– изучить наиболее узкие места в развитии студенческого спорта в Казахстане.

Методы исследования. Для реализации поставленных задач были использованы педагогические наблюдения, изучение архивных материалов, анализ протокольных результатов соревнований, анализ видеозаписей состязаний зимней Универсиады, статистическая оценка результатов.

Организация исследования. Исследования проводились на протяжении зимнего сезона 2016–2017 годов в студенческих командах республики и на объектах Универсиады в период с 29.01 по 08.02.2017 г. Под наблюдением находились зарубежные студенты и казахстанские спортсмены в возрасте от 17 до 27 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Чтобы иметь общее представление о выступлениях спортсменов, представляющих студенческие делегации различных стран мира, рассмотрим итоговую таблицу 1. Из неё видно, что команда Казахстана, заняв 2-е место, никогда ранее такого успеха не имела.

Этому достижению предшествовала большая работа в вузах и федерациях республики, а так же опыт выступлений в соревнованиях предыдущих лет. Большой труд вложили тренеры в реализацию больших задач по подготовке казахстанских студентов к соревнованиям зимней Универсиады – 2017. Однако, главными исполнителями в достижении результата были и остаются спортсмены и вспомогательный персонал (сервисмены, врачи, которые остаются за кадром). Их усилиями и тяжелейшим трудом завоёвываются победы.

Проанализируем выступления наших спортсменов по видам программы зимней Универсиады – 2017.

Лыжные гонки. Первую бронзовую медаль большими усилиями в индивидуальной гонке на 5 км принесла наша магистрантка Анна Шев-

ченко (впереди оказались российские гонщицы Л. Васильева и А. Нечаевская).

В гонке преследования на 5 км, демонстрируя незаурядные волевые качества, Анна Шевченко вновь была 3-ей, а впереди, как и ранее, были российские спортсменки.

В финале спринтерской гонки (1200 м) студентка КазАСТ Анна Стоян в упорной борьбе отстояла 3-е место. И здесь наши спортсменки не могли занять более высокую ступень пьедестала почёта. Впереди были вновь российские гонщицы М. Давыдченкова и Л. Васильева.

В финале спринтерской гонки (1200 м) у мужчин первую золотую награду в острой борьбе на финише завоевал студент КазАСТ Иван Люфт. Вслед за ним пришли российские гонщики В. Фролов и Е. Березин.

В финале смешанной спринтерской гонки (эстафета 4 x 1200 м) наши спортсмены Анна Шевченко и Олжас Климин в упорной борьбе завоевали золотые награды. Каждый из них, проявляя волевой настрой, этап за этапом удерживали себя в лидирующей группе. За ними оказались французский дуэт и российская пара.

В очередной раз наши девушки продемонстрировали своё мастерство в эстафетной гонке 3 x 5 км в составе Анна Шевченко, Ирина Быкова, Ольга Мандрыка заняли 2-е место, получив серебряные награды. Впереди были вновь российские гонщицы.

Казахстанские мужчины в составе Сергея Малышева, Виталия Пухало, Рината Мухина и Олжаса Климина в эстафете 4 x 5 км выступили весьма успешно, завоевав так же серебряные награды (2-е место).

Выступая в масстарте на 15 км, наша магистрантка Анна Шевченко вновь была 3-ей, впереди оказались опять российские девушки Л. Васильева и А. Нечаевская. В масстарте на 30 км у мужчин наш студент Сергей Малышев также занял 3-е место.

В итоге казахстанские лыжники, мужчины и женщины на Универсиаде в Алматы завоевали 9 наград (2 золотые, 2 серебряные и 5 бронзовых медалей) (таблица 2). Наибольшего успеха добилась Анна Шевченко, у неё 5 наград (1 золотая, 1 серебряная и 3 бронзовых медалей).

Биатлон. Победно для казахстанских спортсменов начались соревнования зимней Универсиады по биатлону. В индивидуальной гонке на 15 км с 4-мя огневыми рубежами, проявляя отличную стрелковую подготовку, Алина Райкова стала победителем, Галина Вишневская получила серебряную награду, а третью ступень

заняла украинская биатлонистка Надежда Белкина.

Гонку на 7,5 км и 2-мя огневыми рубежами (как спринтерская) с большим отрывом выиграла Галина Вишневская из Семипалатинска, которая в этом зимнем сезоне демонстрирует высокий уровень подготовленности, 2-ой была Я. Бондарь – Украина, 3-ей А. Егорова – Россия.

В гонке преследования, у женщин на 10 км, где стартуют спортсмены с тем интервалом времени, который получили на финише спринтерской гонки, Галина Вишневская шла первой, но на 2-ом огневом рубеже допустила нарушение правил и была дисквалифицирована, хотя с большой вероятностью могла бы выиграть золотую медаль.

Успешно выступили в смешанной эстафете (2 x 6 км+2 x 7,5 км) казахстанские биатлонисты в составе Галина Вишневская, Дарья Усанова плюс Василий Подкорытов и Антон Пантов, заняв 2-е место. Первыми были российские биатлонисты.

Неоспоримо сильнейшей спортсменкой заявила о себе Галина Вишневская в масстарте на 12,5 км с 4-мя огневыми рубежами, где стала обладателем золотой награды, второй была Я. Бондарь – Украина, третьей – Л. Куклина, Россия.

В гонке на 10 км у мужчин, с 2-мя огневыми рубежами (как спринтерская), казахстанский спортсмен Роман Ерёмин занял 3-е место, впереди оказались российские биатлонисты С. Сучилов и Д. Иванов.

В гонке преследования на 12,5 км у мужчин, с 4-мя огневыми рубежами весь пьедестал заняли российские спортсмены.

В мужском масстарте на 15 км с 4-мя огневыми рубежами серебрянная и бронзовая награды достались казахстанским биатлонистам соответственно Роману Ерёмину и Антону Пантову. Первым на финише был французский студент Ж. Баптист.

В итоге казахстанские биатлонисты, мужчины и женщины на Универсиаде – 2017 завоевали 8 наград: из них 3 золотые, 3 серебряные, 2 бронзовые медали (таблица 2).

Фристайл могул. В этом виде программы на Универсиаде – 2017, проводимой на Чимбулаке, доминировали казахстанские спортсмены. В женских индивидуальных и параллельных парных спусках первой была магистрантка академии Юлия Галышева, завоевав 2 золотые награды.

В аналогичных спусках среди мужчин, на трассе длиной 300 м с 2-мя трамплинами на маршруте, дважды победителем стал магистрант академии Дмитрий Рейхерд. На этих же дистанциях дважды бронзовым призёром был студент академии Павел Колмаков.

Фристайл акробатика на лыжах. В этом сверхэкстремальном виде спорта состязания, по которому проходили в зоне отдыха Тбаган, успешно выступили наши женщины. Жибек Арапбаева заняла 2-е место вслед за китайской спортсменкой Иньинь Чжу, 3-ей вновь была наша лыжница-акробатка Жанбота Алдабергенова. В смешанных парах большой успех выпал на долю казахстанских спортсменов. Жанбота Алдабергенова и Баглан Инкарбек в упорной борьбе завоевали золотые медали.

В итоге, казахстанские фристайлисты (мужчины и женщины), выступая на Универсиаде – 2017, заработали 9 наград: из них 5 золотых, 1 серебряная и 3 бронзовые медали (таблица 2).

Конькобежный спорт. В соревнованиях по скоростному бегу на коньках среди женщин на Универсиаде – 2017 успеха добилась на дистанциях 1500 м и 1000 м только карагандинская студентка Екатерина Айдова, она была дважды бронзовым призёром.

На соревнованиях, проводимых на катке Медео, доминировали с лучшими показателями спортсмены Японии, Южной Кореи, России и Белоруссии.

Шорт-трек. В соревнованиях Универсиады по шорт-треку на дистанции 1500 м успеха добился Нурберген Жумагазиев, он стал бронзовым призёром. Впереди были южнокорейские спортсмены.

Абзал Ажгалиев в финале забега на 500 м стал обладателем серебряной медали. Денис Никиша стал дважды бронзовым призёром на дистанциях 500 м и 1500 м.

Кин Йонг А, Ольга Тихонова, Анастасия Крестова, Мадина Жанбусинова и Анита Ногай стали обладателями бронзовых наград в эстафетном беге на дистанции 3000 м.

Абзал Ажгалиев, Айдар Бекжанов, Нурберген Жумагазиев, Денис Никиша и Нуртлек Кажгали стали обладателями бронзовых наград в эстафетном беге на дистанции 5000 м.

В соревнованиях по шорт-треку казахстанские спортсмены завоевали 6 наград: из них 1 серебряная и 5 бронзовых медалей (таблица 2).

Таблица 2 – Сравнительный анализ выступлений сборной студенческой команды Казахстана на Универсиаде – 2017

№	Вид спорта	Медаль			Итого
		Золотая	Серебряная	Бронзовая	
1	Лыжные гонки	2	2	5	9
2	Биатлон	3	3	2	8
3	Фристайл	5	1	3	9
4	Шорт – трек		1	5	6
5	Фигурное катание	1			1
6	Конькобежный спорт			2	2
7	Хоккей с шайбой (м)		1		1
	Всего	11	8	17	36
	Из них: завоеваны студентами КазАСТ	8	5	11	24
	В %	72,7	62,5	64,7	66,6

На соревнованиях Универсиады по шорт-треку на протяжении и всего программного периода на ведущих позициях в большинстве случаев оставались спортсмены из Южной Кореи, Японии и Китая.

Фигурное катание. В студенческих состязаниях по фигурному катанию, проводимых в новом спортивно-ледовом комплексе «Алматы арена», принял участие сильнейший фигурист Казахстана Денис Тен, который стал обладателем золотой медали на Универсиаде – 2017. Такую высокую награду наши фигуристы не получали с 1995 года [1].

Хоккей с шайбой. Длинный путь состязаний проходят хоккеисты, участвующие в крупных международных турнирах. Пройдя продолжительный цикл отборочных встреч, хоккеисты казахстанской мужской студенческой команды вышли в финал, где встретились с командой России и заняли 2-е место, получив серебряные медали. Хоккейная команда России была награждена золотыми медалями.

В состоявшихся Всемирных студенческих соревнованиях приняли участие 1613 спортсменов из 54 стран мира. Соревнования прошли по 12 видам спорта на 8 спортивных объектах, было разыграно 85 комплектов медалей. Также в организации соревнований было задействовано около 3000 волонтеров (в том числе зарубежных). В проведении Универсиады было задействовано 127 международных судей и около 600 национальных технических специалистов [2].

Заключение.

В итоге проведённого Всемирного комплексного спортивного мероприятия «Зимняя Универ-

сиада – 2017» российские спортсмены заняли 1-е место, завоевали 29 золотых, 27 серебряных и 15 бронзовых медалей. Всего 71 награда. 2-е место – сборная Казахстана (11 золотых, 8 серебряных, 17 бронзовых наград, всего 36 наград). 3-е – сборная Южной Кореи (11 золотых, 5 серебряных, 5 бронзовых, всего 21 награда) (таблица 1).

Сборная команда Японии завоевала всего 28 медалей и находится на 4-м месте, поскольку у неё только 6 золотых наград.

Сборная студенческая команда Казахстана приняла участие по 12 видам программы Универсиады и успеха добились только в 7 видах (лыжные гонки, биатлон, фристайл, шорт-трек, фигурное катание, коньки, хоккей с шайбой).

Многие годы, участвуя в соревнованиях зимней Универсиады, наши горнолыжники и прыгуны на лыжах с трамплина не могут выйти на призовой уровень, хотя условия для подготовки имеются. У прыгунов на лыжах сегодня имеется полный современный комплекс трамплинов для летних и зимних тренировок. Необходимо решить многие организационные вопросы.

Такие новые виды спорта для казахстанцев, как ски-кросс, сноуборд-кросс, слоупстайл, нуждаются в подготовке необходимой спортивной базы, но и, конечно, внедрение этих видов в детские спортивные школы, развитие которых диктуется программой зимних Олимпийских игр.

В конькобежном спорте, где Казахстан ранее демонстрировал высокий уровень достижений, сегодня, при наличии открытых и закрытых катков, не может преодолеть организационные и методические трудности и вновь выйти на уровень мировых результатов.

В итоге проведённой Всемирной зимней Универсиады 2017 года в Алматы на долю казахстанских спортсменов выпал небывалый успех, 2-е место из 54 стран участниц соревнований, в чём, несомненно, большая заслуга

спортсменов и тренеров, обеспечивших высокую подготовку, а так же студенческой федерации, обеспечившей консолидацию всего коллектива студенческой команды на достижение высокой цели.

Литература

- 1 Дельвер П.А., Плахута Г.А., Акимов В.И. Участие казахстанских студентов во Всемирных зимних Универсиадах //Теория и методика физической культуры. – № 3. – Алматы, 2016. – С. 78-81.
- 2 Сайт Универсиады 2017, www.almaty2017.com

Babakov I.B., Babakov B.I., Akimov B.I., Plakhuta G.A., Serikbaeva Zh.S.

Kazakh academy of sport and tourism, Almaty, Kazakhstan

PLANNING AND THE ORGANISATION OF TRAINING PROCESS IN SHOOTING SPORT

Babakov I.B., Babakov B.I., Akimov B.I., Plakhuta G.A., Serikbaeva Zh.S.

Planning and the organisation of training process in shooting sport

Abstract. In the article is considered introduction to training plans at a stage of initial training of the shooter athlete. Showed the aspects of physical training in shooting sport, that allow the shooter and the coach to reveal the mistakes assumed in the planning of the training process. Training plans for preparation of the beginning shooters are proposed.

Bases of planning are amenable to changes. The plan is based on the feedback coming from various actions happening during action of the plan. It creates a chain of feedback, which will show whether the plan works, or it requires changes. It is the live document at the period of action of the program.

The coach and athletes should understand that they should perform work scheduled by the plan. If the coach develops the plan in isolation without consultation with athletes, the coach risks to develop the plan which will not cause a feeling of involving or possession at athletes.

Key words: training plan, planning, preliminary documents, periodization, training, competitions, physical training, power, endurance, withholding, shot, pistol, SKATT.

Бабаков И.В., Бабаков В.И., Акимов В.И., Плахута Г.А., Серикбаева Ж.С.

Ату спортында жаттығу үдерісін жоспарлау мен ұйымдастыру

Аңдатпа. Мақалада атқыш спортшының алғашқы даярлығы кезеңінде жаттығу жоспарларына кіріспе қарастырылады. Ату спортында мерген мен жаттықтырушыға жаттығу үдерісін жоспарлау кезінде жіберілетін қателерді анықтауға мүмкіндік беретін физикалық даярлықтың тәсілдемелері көрсетіледі. Бастаушы атқыштарды даярлау үшін жаттықтыру жоспарлары ұсынылады.

Жоспарлаудың негіздері өзгерістерге көнеді. Жоспар түрлі әрекеттерден келетін, жоспардың іске асуы кезінде болатын кері байланысқа негізделеді. Бұл жоспардың жұмыс істейтінін немесе оның өзгерісті қажет ететінін көрсететін кері байланыс жүйесін жасайды. Бұл – бағдарламаның әрекеті кезіндегі жанды құжат.

Спортшы мен жаттықтырушы жоспарда көзделген жұмысты орындау қажеттігін түсінулері керек. Егер жаттықтырушы спортшылармен келіспей оқшаулықта жоспар әзірлесе, жаттықтырушы спортшылардың қызығуы мен игеру сезімін туғызбайтын жоспар әзірлеуге тәуекел етеді.

Түйін сөздер: жаттығу жоспары, жоспарлау, алдын ала құжаттар, кезеңдеу, жаттығу, жарыс, физикалық даярлық, күш, төзімділік, ұстап тұру, ату, тапанша, СКАТТ.

Бабаков И.В., Бабаков В.И., Акимов В.И., Плахута Г.А., Серикбаева Ж.С.

Планирование и организация тренировочного процесса в стрелковом спорте

Аннотация. В статье рассматривается введение в тренировочные планы на этапе начальной подготовки стрелка спортсмена. Показаны аспекты физической подготовки в стрелковом спорте, позволяющие стрелку и тренеру выявить ошибки, допускаемые при планировании тренировочного процесса. Предложены тренировочные планы для подготовки начинающих стрелков.

Основы планирования поддаются изменениям. План основывается на обратной связи, приходящей из различных действий, происходящих во время действия плана. Это создаёт цепь обратной связи, которая покажет, работает ли план либо же он требует изменений. Это живой документ на период действия программы.

Тренер и спортсмены должны понимать, что им необходимо выполнять намеченную планом работу. Если тренер разрабатывает план в изоляции без консультации со спортсменами, то он рискует разработать план, который не вызовет у спортсменов ощущения вовлечения или владения.

Ключевые слова: тренировочный план, планирование, предварительные документы, периодизация, тренировка, соревнования, физическая подготовка, сила, выносливость, удержание, выстрел, пистолет, СКАТТ.

Urgency of the problem. A training plan is important part of work of the coach and athlete. At properly scheduled process of training the coach will be able to show how he, having taken shooters with current level of preparation and by the means of the series of scheduled actions will improve level and quality of shooting. The organizational aspects of trainer's activity include all aspects of the training and competitive period. For preparation of plans of a training, the coach has to arm by necessary knowledges and skills and to bring the plans of training process up to shooters and specialists. Communication – a key factor of success of planning, each participant of training process has to know his role and duties and how they fit into the general structure of the plan of preparation of the shooter of the athlete. The coach should develop plans with knowledge of what will coordinate all actions of shooters, as well as external service providers (doctors, sports psychologists, managers of the team, etc.). All of this is important aspect in training process and concerns not only support personnel, but also coaches and shooters.

Below we will consider roles which should be indicated and how should be built, in our view, process of planning around team. As well will be touched the questions, how to develop and introduce training plans which hereinafter will become key to conducting of training process.

Research hypothesis. It is assumed that at correctly planned process of a training, training process will acquire its conception that in turn will significantly raise the results of preparation.

The purpose of research to study the main aspects of training process in sports shooting from pistol.

Research tasks: To devise a method of training in sport bullet shooting and to identify the main aspects of the necessity of creation of plans of shooting training process. To educe efficiency of fitness of the shooter of the athlete and the basic mistakes made by the beginning shooters during special physical training.

Research methods. For solving of set tasks, the following methods have been used: analysis of scientific and methodical literature; observations; experiment; statistical processing of data, based on the results of the shooting shown on system of registration and fixing of flight of a bullet of SIUS. As well, were used indicators of shooting machine SKATT and were investigated indicators of change of performance of shooters from the first day of a training within three months.

Methodological and theoretical framework of the study on a problem of management of preparation

of shooters were the general – philosophical principles of scientific character, systemacity, law of the negation of the negation. In considering of results of own experiment the principles were used: from single to the common, interrelation of qualitative and quantitative characteristics, the comprehensive analysis and interrelation of processes and the phenomena based on facts, as a source of knowledge.

General-theoretical researches were based on use of basic positions of specialists in the field of sport on theory, method and practice of sports training.

Results of a research. The plan of a training and a performance, that it is necessary to make at the initial stage – first, to measure the current level of a performance of the athletes and to define on what level their preparedness at this period of time. Planning of periodization – breakdown of the process of the athlete development on the cycles of the activity, mixing of special and general trainings. The volume and intensity of a training differ to cause cyclic increase in level of a training and, ultimately, increase the general level of a performance.

The periodization is a faithful and checked method of planning in shooting sport, and he widely is used by many successful shooting nations. The periodization of planning can provide structure in which we can create our plans.

Bases of planning are amenable to changes. The plan based on the feedback coming from various actions happening during action of the plan. It creates a chain of feedback, which will show whether the plan works, or it requires changes. It is the live document at the period of action of the program.

The coach and athletes should understand that they should perform work scheduled by the plan. If the coach develops the plan in isolation without consultation with athletes, the coach risks to develop the plan which will not cause a feeling of involving or possession at athletes.

First of all at the construction of plan it is necessary – to establish volume of the plan. We begin with the review of elements of the first necessity, which the plan has to contain, and from areas, which he will cover. It has to be the written document distributed among all participants, in particular, among those who will work, and to participate in training process.

The initial documents necessary at the development of a plan of training and performances:

- analysis of the program and plans of competitions of previous year;
- definition of large competitions or purposes of a performance;
- training activity and sports science;
- measurement of the program and testing;

- obligations of the coach and athlete;
- resources for implementation of the plan.

Purpose of creation of the plan. It can be only one, and can be set a number of goals. However, it is important to separate the planned purpose from the intermediate purposes, which we plan in the course of work. Anyway, the purpose is to take the shooter of a certain level and to increase stability of his result for a certain period.

Coaches should be aware of knowledge and opportunities of shooters, when they install scheduled purposes. The purpose should be real and achievable, within achievement of understanding of technic of the shooter. It is necessary to define time, for achievement of result. Planning of a performance can take from three weeks to four years. The coach should know and understand the encirclement in which the plan develops. If he works with beginners, then has to construct work so that to create to athletes an opportunity for receiving broad experience in the shooting disciplines before they decide which of them to choose.

The coach needs to pay always attention and to control, if it is possible, which resources he can use (human resources, opportunities, means and equipment, finance).

Among all questions about resources, the most important of them for success of the plan – are qualified human resources, which are accessible. This applies to people who act and are involved directly or indirectly in your plan. It is the coaching staff, doctors and professionals in sport performance, which can be at your disposal directly from your Federation or by means of wide network of resources, such as: governmental sports bodies, your national Olympic Committee as well as sponsors and other supporting parties.

This also applies to the coaches and the athletes themselves, their time and the opportunity to participate in the plan can limit the area in which the plan can work. In many cases around the world, athletes and coaches have families and other working commitments that must be taken into account in determining the time allotted based on week-by-week.

Funds can be provided by your federation, local clubs or by sharing of training means with other national sports organs. Remember that means are not only shooting ranges, it can also be schools, educational centers and sports scientific centers, in essence, any organization that can render you direct or indirect assistance. Only after the coach has passed a stage of preliminary preparation, the coach can get down to preparing the basic plan of training and competitive process. Characteristics of a periodization – cycles of activity. At the highest level, they are called macro-cycles, which, in turn, are subdivided into smaller

mezo-cycles, which can also be further divided into micro-cycles. Duration of time distributed on these cycles and subcycles can differ, but, in a good way, the macro-cycle has to last one month, a mezo-cycle – one week, a micro cycle is a one day.

Training stages are actions of the highest level of the plan. Here we divide our plan into the fields of actions of the upper level, namely:

Stage of preparation. During the preparation stage, the actions taken are aimed at raising the level of the athlete.

Stage of competitions. This stage presents the large period of competitions, where we must concentrate on the performance, preserving the attained successes on the stage of preparation.

The second characteristic of a periodization – integration in cycles of changeable volume and intensity of trainings. The volume and intensity belong not only to physical activity, such as physical training, but is equally applicable to activity on the technique and skills.

Measurement of process and change of the plan. Along the whole length of the plan, time and opportunities must be created to measure the progress of the plan. Almost every plan developed will require changes if the expected progress at different stages occurs later or earlier than expected.

The stage of preparation is the stage on which the most time is spent and takes place the most coaching activity. At this stage, we carry out the activities directed on creation of changes. It is necessary that this stage of the plan is well formed and fully estimated during the planning process. Since this is the base of the general plan, mistakes made at this point can delay and stop the bigger number of the work already done to the point where the problem is detected.

Planning of trainings. The coach should strive to create a series of trainings or the activities directed at creating certain changes in the technique of the shooter [1].

Use of the plan of training by the coach – ideal way to show in advance the athletes the activities, carried out on each training. It is clear to the athlete that from him wait, and if the training is planned correctly, during the training will be collected the information that will show whether the activities taken in training were successful, or is required further work [2].

Structures of stage of preparation – using the structure of periodization, we can show preparation stage in table, having placed all elements of resources which we want to use, vertically in the table, at this the stage of preparation is divided into separate substages of progress in the columns of the table. Each of these substages will be supplemented by a period of measurement and assessment.

At this stage, we will face with the stress from competitions and with tactical process, which we have to address at the performance of our athletes at competition. It is very important to preserve maintenance level of physical training and technical training as an anchor for such emotions and a basis for confidence. The character of coach activity changes from learning new skills to strengthening and creation of confidence in own technique. During this period of the program, the work of specialists comes to the foreground, in particular, of the sports psychologist and the physician who will work with your team during the preparation stage.

The structure of stage of competitions repeats structure of stage of preparation. The pyramidal structure remains with switching of emphasis on activities as described in general terms above. Indicators of volume and intensity will adjust and will show slump of activity in immediate preparation for competitions. Rest periods and restoration are included after each competition together with obligatory measurement and assessment.

Transitional stages – after stages of preparation and competitions we have to create arrow active recovery period. It also time for the last assessment and the review of the program.

The structure of this stage is more shifted to direction of process of monitoring and assessment

as we pass through annual results and individual estimates to receive overall picture of success or failure of the plan. Trainings completely are absent though in this case the decision about the level of shooting activity remains after the coach and the shooter [3].

Analyzing results during the season, the coach can define:

- efficiency of individual coach activity;
- individual performance of the athletes;
- indicators of the individual coach and specialists;
- efficiency of information added in the plan within year;
- the external limiting factors of the plan, for example, shortage of financing;
- the external limiting factors of the plan, such as shortage of specialists or regular absence of athletes;
- to define the basic actions and activity leading to them;
- the lessons received from each competition.

Assessment and poll should combine group and individual trainings with all participants of the plan [4].

In table 1 the training plan with the basic aspects of training process. Load and periodicity of performance of exercises need to select individually to each shooter.

Table 1 – Training plan

№	Name:									
	Training plan:									
	Date:									
	Warm-up									
1	Easy running (10 minutes)									
2	Stretching exercises (5 min.)									
3	Training on swing with pistol and without (5 mines.)									
4	Autogenic training (5 min.)									
5	Without weapon / with weapon									
6	Left hand: lifting and lowering									
7	Right hand: lifting and lowering									
8	By left hand (10 turns)									
9	By righthand (10 turns)									
10	Holding the pistol by left hand standing on one right leg									
11	Holding the pistol by right hand standing on one left leg									
Training by left hand (5-10 repetitions)										
Holding, aiming, descent training (with weapon). Only blank shots by left hand.										

Table 1 continuation

1	60 sec. holding without aiming / 15 sec. pause										
2	60 sec. holding with closed eyes										
3	60 sec. holding and aiming										
4	blank shot with closed eyes										
5	holding, aiming, blankshot										
Training by right hand (5-10 repetitions)											
Holding, aiming, descent training (with weapon). Only blank shots by right hand.											
1	60 sec. holding without aiming / 15 sec. pause										
2	60 sec. holding with closed eyes										
3	60 sec. holding and aiming										
4	blank shot with closed eyes										
5	holding, aiming, blankshot										
Holding, aiming, descent training. Shooting with bullet											
Alternately 5 shots by left hand / by right hand											
1	Shooting in the bullet catcher with closed eyes – by left hand										
2	Shooting in the bullet catcher with closed eyes – by right hand										
3	Shooting in a white sheet by left hand										
4	Shooting in a white sheet by right hand										
5	Shooting in target (without observing result) – by left hand										
6	Shooting in target (without observing result) – by right hand										
7	With closed eyes (in target) – by left hand										
8	With closed eyes (in target) – by right hand										
9	10 shots in a target on grouping (without observing result)										
10	Shooting with a mark of a shot and indicating in the diary of shooter of mark and real hit of each shot.										
Working off a technique/ Shooting on the result											
Working off a technique											
Shooting on target 5-10 shots											
1	A) 1x blank / 1x mental / 1x with bullet left / right										
2	B) Stabilisation of the body										
	With closed eyes the blank shots										
Shooting on the result											
On performing a task one repeat											
1	10 shots										
2	40 shots										
3	60 shots										
Physical training (at the end of a training)											
1	Push-UPS										
2	Squats										
3	Coordination exercise										
4	Swings										
5	Running										
6	Training on exercise machines										

In the Tables 2 and 3 are shown examples of the diaries of the coach and athlete. The necessity of keeping a diary for the regular analysis of work is difficult to overestimate.

Physical training in shooting sport. Has to be considered by coaches as equally important component in general preparation of the shooter. Neglect or training is not in accordance with the physical requirements on the shooting and

competitions will have a direct effect on the performance and results. Physical training of shooters should not be regarded as separate activity within the shooting training program. Before the starting of the program of physical activity, it is necessary that your shooter has undergone full medical examination and had permission of the doctor prior to starting any physical activity.

Table 2 – Diary of the coach, plan of training

Plan and result of a training		
Training module:		
Place of a training:		Date:
Time:		
Purpose of a training		
1		
2		
3		
Methods of a training and abstract of activity		
1		
2		
3		
Assessment of a training		
1		
2		
3		
Quantity of targets:		Weather:
Assessment of a performance / training		
Assessment of a training(1-10):		Assessment of own work(1-10):
Conclusions:		
1		
2		
3		

Table 3 – Diary of the shooter

Plan and result of a training		
Training module:		
Place of a training:		Date:
Time:		
Purpose of a training		
1		
2		
3		
Purpose of a training and abstract of activity		
1		

Table continuation

2				
3				
Results of hit and marks of a shot				
	Mark of a shot	Mark of direction	Hit	Direction of the hit
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
Total				
Quantity of targets:		Weather:		
Assessment of a performance / training				
Assessment of a training (1-10):		Assessment of own work(1-10):		
Conclusions:				
1				
2				
3				

Before we get down to execution of the plan of trainings, at first we should understand, what we need for achievement of improvements of performance of our athlete, and to define, which role in it is played by physical conditions. We need short-term or long-term improvements? These questions will help to find degree and type of actions, which we will organize. Possibilities of the shooter. Before beginning the action program, we have to analyze own physical possibilities of shooters and their level of perception of levels of training which can be necessary for them. During this period, we will be able to assess which impact their physical condition can have on their common performance.

The best way to reach of this – series of standard physical tests, which can be repeated with periodic intervals for creation of progress of the athlete.

These tests can show heart-vascular opportunities, muscular endurance and the general mobility of the athlete. It is necessary to carry out the following tests for elucidation of preparedness of the shooter: check of power; mobility check; endurance check.

Only after carrying out the higher listed tests and concordance with medical commission it

is necessary to prepare the program of general physical development, individually for each shooter.

Exercises for restoration. The purpose of training is to support homeostasis of all trunk, which will restore and will improve during rest! The above statement underlines importance of restoration during physical training. This is also the base for the introduction of the theory of hypercompensation in the physical training.

Active restoration. The underlying principle of improvement of physical performance – active restoration. After the competition or hard training, it seems that full rest will be in the best way for restoration. However, researches show some advantages of active restoration. Active restoration – exercises of low intensity after the trainings. There are two forms of active restoration. The first – during the stage of cooling after hard training or its one element. The second form of active recovery includes the days following a competition or other saturated trainings. Below are listed the basic stages necessary for active recovery of organism: rest, cooling, nutrition, hydration, sleep.

Practical problems of training. Some of the problems that we find in the implementation of the program of physical training of shooters:

- insufficiently of physical training in the competition period;
- shooters are not aware of benefits from physical training;
- insufficiently of active restoration;
- incorrect intensity of training;
- the training is too loaded;
- overtraining.

Why the shooter needs physical training? Undoubtedly, shooting is a sport that does not require aerobic or anaerobic training! Unfortunately, these statements are mentioned too often by the shooters, which consider that shooting is a sport that requires only skills without requirements to physical component.

Let us consider how the necessity of physical training can be explained, having looked at requirements which the shooting to make on organism: to support technical training, to overcome competitive loadings, image of the shooter. The period of competitions – loadings and complexities for the athlete, as it includes trips, the high level of emotions and intensive activity. Than in the best physical shape there is the shooter, that better he will cope with these situations. Restoration from trip passes faster. Influences of climate and hot weather slow down possibility of the shooter to mentally concentrate on the competition.

The physiology of training on endurance. There are two basic systems of energy, which you use at training: anaerobic and aerobic. Unfortunately, you cannot simultaneously develop your aerobic and anaerobic systems effectively. The idea of the main training is to train your aerobic system of energy particularly and separately. Why it is important? The more you carry out works aerobically or in the presence of oxygen, the more your efficiency. Prolonged aerobic training induces adaptation of muscle, which are improves serve of oxygen in muscles, reduces the level of formation of lactate, and improves the level of removal of lactate and increases production and use of energy. These adaptations pass slowly on expiry long time.

Aerobic and anaerobic endurance. The main characteristic of aerobic activity – the rhythmical constant movement. Thus, with the purpose to increase aerobic endurance, this activity has to show these basic characteristics. For example, ride on the bicycle can be aerobic activity, during descent from a mountain at the long distances aerobic action ceases, as you do not use your muscles continuously.

Regular aerobic trainings create more effective cardiovascular system, including heart, lungs and blood vessels. From the practical point of view, you will feel more energy and the reduced perception of efforts with any loading.

Powertraining – the inalienable element of preparation. Long gone are the days when coaches believed that exercises on the resist only to add the excessive mass to the athlete, hindering their opportunity to perform shooting skills.

The maximum power – the highest level of power, which perhaps, the athlete, can create. The more the initial maximum power of the athlete, the more her can be turned into the special power of endurance or explosive power. The training on the maximum power can improve system of exercises and performance on endurance. It is interesting that it does not lead to essential increase in muscle hypertrophy.

Explosive power. Shooting sport requires movements which far more quick and require a high output power generated during maximum liftings. The athlete can be exclusively strong, but for him may be not enough of the essential power in view of impossibility to quickly reduce muscles. The powertraining is used for improvement of level of production of power, and row of methods, such as pliometrika, can be used for transformation of the maximum power into explosive force.

Power endurance. Explosive force – not always the prevailing purpose of the program of force training. For the shooting disciplines in general, force endurance has big benefit. Again, the more the number of initial maximum power, the more her can be kept for the long period. Force endurance can be developed by means of cyclic training or with use of small scales and large number of repetitions. However, a many programs of power endurance are insufficient for sports on endurance – for example, 15-20 repetitions do not customize neuromuscular system also as a long-distance race.

The basic stability. “The basic stability” describes possibility of control of position and the movement of the central part of body. Trainings on the basic stability are aimed deeply at the muscles in the region of the abdominal cavity connecting to back, pelvis and shoulders, helping to save a good posture and providing base of all movements of hands and legs. The base of programs of physical training will include everything the elements described earlier by us. Let us concentrate on the basic qualities of training; the general level of comprehensive maintenance of health in shooting is better, than open training in one area. There is no need to overload the

shooter by excessive activity. There should be a time for sufficient recovery, and intensity of the activities has to correspond to the state of the shooter.

The training program should be easy; it should be simple in construction and performance. On her performance, a lot of time also should not leave.

The basic aerobic endurance. Typical activity includes walking by rapid stride, jogging, the bicycle and swimming. Remember about inclusion in the program of recovery periods upon termination of each training.

Endurance on power. It can be reached by use of manual weight or even weight of own body. Advantage – possibility of performance of the house, but the best method – to use the cyclic training. Do not forget also to use active restoration.

Examples of the general power training. Abdominal muscles: lifting the body from the lying position without support the ankles (straight, with rotation), always first activate the internal abdominal muscles. Back: “good morning”, angular

sequence. Legs: the squat on one leg, step-squat, the squat aside. Hands: bench press with dumbbells, biceps with dumbbells, pull-ups. Top part of trunk and shoulder blade: various sequences (begin the movement with shoulder blade zone muscles, not from hands), push-ups [5].

The basic stage of training on power endurance for the shooter (especially at the initial stage of training), is the retention of weapons, day by day. Only thus, it is possible to reach stability when shooting. This training, as heavy physically and is not interesting for the beginning shooters, and important for improving the results. When using the SKATT exercise machine the coach always can see and show to the shooter of change in its stability, which occur day by day.

In Table 4, it is possible to see how the stability of shooters is formed, at five-time training, for three months. For the experiment, the beginning athletes aged from 13 to 15 years were selected. Testings were held by means of the SKATT exercise machine.

Table 4 – Stability of weapon of the beginning shooters from the first days of training according to indicators of exercise machine SKATT

№	Shooters	Stability in the first days of training, in the area of the target	Stability after a month of training, in the area of the target	Stability after three months of training, in the area of the target
	Shooter 1	4	6	7
	Shooter 2	7	7	8
	Shooter 3	5	6	7
	Shooter 4	4	7	8
	Shooter 5	6	7	9
	Shooter 6	5	7	8
	Shooter 7	5	5	7
	Shooter 8	7	8	8
	Shooter 9	4	7	8
	Shooter 10	5	8	9
	\bar{X}	5,2	6,8	7,9
	S			
	P			

Conclusions.

The basic aspects and necessity of creation of plans of the shooting process are revealed. Influence of in advance prepared plan of training at the training process in general and the necessity of use of plans in preparation of the shooter of the athlete.

It is determined that without the correct planned approach to general physical training, it is impossible to achieve a worthy result in bullet shooting. The necessity of the general physical training of the shooter of the athlete is revealed and are shown the basic mistakes made by the beginning shooters during physical training.

Literature

- 1 Planning and the organization – Zelzhko Todorovich (2008). MFSS educational academy.
- 2 Training plans – Kimmo Ili-Yaskari (2008). MFSS educational academy.
- 3 Periodization of sports trainings – Tudor O. Bompá and Mikhael S. Karrera (2005). HumanKinetics publishing house, ISBN-13: 978-0-7360-5559-8
- 5 Kevin Kilti, Zelzhko Todorovich, Kimmo Ili-Yaskari. Planning and the organization. Introduction to training plans / MFSS Educational academy. Courses of the coaches of category “D”. – 2010.
- 6 Kevin Kilti, Zelzhko Todorovich, Kimmo Ili-Yaskari. Physical training in shooting sport / the MFSS Educational academy. Courses of the coaches of category “D”. – 2010.

Шанкулов Е.Т., Андрущишин И.Ф., Кефер Н.Э.

Казахская академия спорта туризма, г. Алматы, Казахстан

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК

Шанкулов Е.Т., Андрущишин И.Ф., Кефер Н.Э.

Эффективность дифференцированной физической подготовки юных волейболисток

Аннотация. В работе обосновывается использование комплексного тестирования всех видов подготовленности с целью своевременного корректирования тренировочных программ для дифференцированной физической подготовки юных волейболисток. Важным аспектом в подготовке юных волейболисток является поиск путей повышения уровней общей и специальной физической подготовленности в условиях возросшей интенсивности игры. Внедрение в подготовку юных волейболисток методики повышения уровня физической подготовленности на основе дифференцированного подхода в зависимости от амплуа позволило достоверно повысить результаты практически во всех контрольных тестах. В результате педагогического эксперимента в экспериментальной группе достоверно улучшился ряд физических показателей: силовые возможности правой руки, скоростно-силовые качества, скоростные качества и ловкость, скоростная выносливость, а также некоторые технико-тактические действия – вторая передача для нападающего удара, прием мяча с подачи, подача мяча. Выявлено, что повышение качества выполнения технико-тактических действий обусловлено возросшим уровнем физической подготовленности.

Ключевые слова: педагогический контроль, тестирование физической и технической подготовленности, управление тренировочным процессом, дифференцирование тренировочных программ.

Shanculov E.T., Andrushshishin I.F., Cefer N.E.

Effectiveness of differentiated physical training of young volleyballoys

Abstract. The work proves the use of complex testing of all types of preparedness with the purpose of timely correction of training programs for differentiated physical training of young volleyball players. An important aspect in the training of young volleyball players is the search for ways to increase the levels of general special physical fitness in conditions of increased intensity of the game. The introduction in the training of young volleyball players to improve the level of physical fitness on the basis of a differentiated approach, depending on the role, made it possible to significantly improve the results in almost all control tests. As a result of the pedagogical experiment, a number of physical indicators have reliably improved in the experimental group: the power capabilities of the right hand, speed and strength, speed and agility, speed endurance, and also some technical and tactical actions: the second gear for the attacking blow, receiving the ball from the serve, Giving the ball. It was revealed that the increase in the quality of performance of technical and tactical actions is due to the increased level of physical preparedness.

Key words: pedagogical control, testing of physical and technical preparedness, management of the training process, differentiation of training programs.

Шанкулов Е.Т., Андрущишин И.Ф., Кефер Н.Э.

Жас волейболшы қыздардың дене дайындықтарын дифференциалдау тиімділігі

Аңдатпа. Жас волейболшы қыздардың дене дайындығын дифференциалдау үшін, жаттығу бағдарламасын уақытында нақтылау мақсатында барлық дайындықтар түрлерінде кешенді тәсілеулердің қолданылу жұмысына негізделеді. Жас волейболшы қыздарды дайындаудың маңызды көрінісі, олардың ойындағы қарқынының өскен жағдайындағы жалпы арнайы дене дайындығының деңгейін жоғарылатудың жолын іздеу болып табылады. Жас волейболшы қыздардың дене дайындығының деңгейін жоғарылату әдістемесін дифференциалды тәсілдеу негізінде ампуласына байланысты дайындыққа енгізу, барлық бақылау сынақтарында нәтижелерді көтеруге анық мүмкіндік келтірді. Педагогикалық эксперимент нәтижесінде эксперименттік топта бірқатар дене дайындығының көрсеткіштері артты: оң қолдың күш мүмкіндігі, шапшаңдық-күш қасиеті, шапшаңдық қасиеті және ептілік, шапшаңдық тәзімділікті және де техника-тактикалық әрекеттер: шабуылдаушы соққыға екінші доп беру, ойынға қосылған допты қабылдау, допты ойынға қосу. Техника-тактикалық әрекеттердің орындалу сапасының жоғарылауы дене дайындығы деңгейінің өскенімен анықталды.

Түйін сөздер: педагогикалық бақылау, дене және техникалық дайындықтарды сынамалау, жаттығу үдерісін басқару, жаттықтыру бағдарламасын дифференциалдау.

Актуальность исследования. Современная подготовка волейболистов и волейбольных команд – сложный и многолетний педагогический процесс, управляемый тренерами [1, 2]. Проблема успешного выступления спортсменов на соревнованиях выдвигает с особой актуальностью вопрос о разработке рациональной научно обоснованной и практически эффективной системы тренировки, новых тренировочных программ. Для успешного управления тренировочным процессом и достижения высоких спортивных результатов необходима такая его организация, которая давала бы максимальный эффект [3]. Эту задачу можно успешно решить только на основе достоверных знаний о состоянии спортсмена и характере воздействия на него тренировочных нагрузок. Поэтому эффективность дифференцированной физической подготовки юных волейболисток находится в прямой зависимости от получения полной и своевременной информации об игроке или команде [4, 5]. В связи с этим значительная роль здесь отводится педагогическому контролю. Выполняя функцию обратной связи, он дает возможность увидеть и проанализировать эффективность применяемых в ходе подготовки средств и методов тренировки, вносить коррективы в учебно-тренировочные планы, индивидуализировать нагрузку [3, 6].

Актуальность решения изложенной проблемы обусловлена тем, что разработка научных основ содержания методики физической подготовки юных волейболисток и внедрение ее в практику тренировки позволят существенно повысить качество тренировочного процесса, что положительно скажется на росте их спортивного мастерства.

Цель исследования – создание технологии проведения учебно-тренировочного процесса, в котором информация, получаемая при комплексном тестировании юных волейболисток, позволит своевременно корректировать разработанные программы тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Задачи исследования:

1. Изучить динамику изменения физической подготовленности юных волейболисток в процессе проведения педагогического эксперимента.

2. Выявить влияние дифференцированной физической подготовки в тренировочном процессе юных волейболисток на эффективность их технико-тактических действий.

Методы исследования: анализ научной и методической литературы; педагогичес-

кое наблюдение; педагогический эксперимент, направленный на изучение динамики физической подготовленности и ее воздействия на точность выполнения технико-тактических действий (второй передачи, подачи и приема мяча с подачи); статистическая обработка полученных данных с применением компьютерной программы «Excel».

Организация и проведение исследования. Для выявления эффективности дифференцированной методики физической подготовленности юных волейболисток был организован и проведен педагогический эксперимент, который охватывал подготовительный период.

Основной задачей учебно-тренировочного процесса, осуществляемого в рамках педагогического эксперимента, явилось повышение физической подготовленности юных спортсменок.

В результате проведения педагогического эксперимента предполагалось получить более существенный прирост показателей физической подготовки юных волейболисток экспериментальной группы за счет подбора и оптимального дифференцирования тренировочных нагрузок, базирующихся на учете их возрастных и индивидуальных особенностей. Для этого были сформированы две группы волейболисток (контрольная – 18 человек, экспериментальная – 18 человек), практически одинакового физического развития и уровня подготовленности. Группы в течение всего подготовительного периода (12 недель) выполняли единую по объему тренировочную работу. Юные спортсменки контрольной группы выполняли программу физической подготовки согласно плану учебно-тренировочного процесса академии волейбола им. З.А. Джаркешева при Казахской академии спорта и туризма, а волейболистки экспериментальной группы тренировались по экспериментальной программе, организованной в соответствии с разработанной технологией [7].

Измерение показателей физической подготовленности и технико-тактических действий проводилось до начала эксперимента (фоновые данные) и после его завершения (итоговые результаты). Были измерены следующие показатели физической подготовленности: динамометрия правой и левой кистей рук, метание набивного мяча, прыжок вверх по Абалакову, прыжок в длину, бег елочкой 92 м, бег 9 м, челночный бег 6×5, наклон вперед; эффективности технико-тактических действий: вторая передача для нападающего удара, подача и прием мяча с подачи.

Следует отметить, что результаты контрольного тестирования, осуществленного до начала экспериментальных тренировок, послужили основанием для уточнения игрового амплуа юных волейболисток в экспериментальной группе. Вследствие этого некоторые юные спортсменки были переориентированы по своей игровой специализации. Полученные результаты подверглись обработке с применением методов математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Показатели физической подготовленности волейболисток, зарегистрированные в процессе контрольных обследований экспериментальной и контрольной групп до и после эксперимента, представлены в таблицах 1 и 2.

В результате учебно-тренировочных занятий в течение педагогического эксперимента у

юных волейболисток экспериментальной группы (ЭГ) произошел существенный рост физической подготовленности, выразившийся в увеличении 8 показателей из девяти измеряемых. Сила левой кисти руки, хотя и увеличилась с 18 до 20,4 кг, однако это увеличение недостоверно. Поэтому мы не можем говорить о том, что сила левой кисти руки стала больше. Отсутствие достоверного улучшения силы, вероятнее всего, обусловлено тем, что правая рука в подавляющем большинстве случаев является ведущей, и поэтому в волейболе она используется намного больше, чем левая рука. Нападающие удары и подачи выполняются большинством игроков правой рукой, за исключением леворуких спортсменов. В контрольной группе (КГ) улучшение показателей составило соответственно 3,9% ($P > 0,05$).

Таблица 1 – Различия показателей физической подготовленности юных волейболисток экспериментальной группы до и после эксперимента (n=18)

Показатель	До эксперимента		После эксперимента		P
	\bar{X}	S	\bar{X}	S	
динамометрия правой кисти рук, кг	21,2	1,40	25,1	1,40	< 0,01
динамометрия левой кисти рук, кг	18,0	1,90	20,4	1,90	> 0,05
метание набивного мяча, м	7,82	0,27	8,62	0,22	< 0,05
прыжок вверх по Абалакову, см	27,3	0,60	29,6	0,70	< 0,05
прыжок в длину, см	174,0	4,0	186,0	4,30	< 0,01
бег елочкой, с	27,8	0,10	27,2	0,14	< 0,05
бег 9 м, с	2,76	0,08	2,49	0,07	< 0,05
челночный бег 6×5, с	12,5	0,10	11,8	0,10	< 0,05
наклон вперед, см	4,0	0,30	5,0	0,30	< 0,05

Таблица 2 – Различия показателей физической подготовленности юных волейболисток контрольной группы до и после эксперимента (n=18)

Показатель	До эксперимента		После эксперимента		P
	\bar{X}	S	\bar{X}	S	
динамометрия правой кисти рук, кг	20,4	1,40	21,2	1,0	> 0,05
динамометрия левой кисти рук, кг	16,7	1,60	17,2	1,10	> 0,05
метание набивного мяча, м	6,75	0,27	6,96	0,29	> 0,05
прыжок вверх по Абалакову, см	20,6	0,70	21,5	0,90	< 0,05
прыжок в длину, см	172,0	2,60	175,0	2,0	> 0,05
бег елочкой, сек	27,2	0,20	27,1	0,16	> 0,05
бег 9 м, сек	2,87	0,05	2,76	0,03	< 0,05
челночный бег 6×5, сек	12,4	0,10	12,2	0,20	> 0,05
наклон вперед, см	3,50	0,50	3,80	0,40	> 0,05

Показатели скоростно-силовых возможностей увеличились в экспериментальной группе в тестах: «метание набивного мяча» (МНМ), «прыжок вверх по Абалакову» (ПВ_{Аб}) и «прыжок в длину с места» (ПД) соответственно на 10,0%, 8,4 и 6,9% ($P < 0,05$). В то же время, прирост показателей скоростно-силовых качеств контрольной группы по результатам вышеназванных тестов находился в диапазоне от 1,7% до 4,4%. Достоверное улучшение произошло только по показателю «прыжок вверх по Абалакову» ($P < 0,05$).

Статистически существенно повысились в экспериментальной группе и показатели, отражающие скоростные качества и быстроту. Результат в тесте «бег елочкой» достоверно улучшился на 22,3% ($P < 0,05$). В тесте «бег на 9 м» результат повысился на 10% ($P < 0,05$). В контрольной группе достоверное улучшение результатов наблюдалось только в беговом тесте на 9 м, прирост составил 3,98% (таблица 2).

Скоростная выносливость (тест «челночный бег 6×5 м») достоверно повысилась в экспериментальной группе, где прирост составил 5,6%. В контрольной группе результаты хотя и возросли, но они не носят достоверный характер ($P > 0,05$).

Анализ результатов технико-тактических действий – вторая передача из зоны 3 в зону 4 (ВП 3-4), прием мяча с подачи из зоны 6 в зону 3 (ПМ 6-3) и подача мяча по зонам 1, 6, 5 (ПЗ-1-6-5) – показал, что юные волейболистки экспериментальной группы по показателям технической подготовленности превосходили спортсменок КГ (таблицы 3 и 4). В таблице 3, где представлены результаты экспериментальной группы, мы наблюдаем достоверное улучшение по всем трем показателям. Во всех случаях уровень достоверности $P < 0,05$.

В таблице 4, где представлены показатели контрольной группы, хотя и имело место увеличение эффективности технико-тактических действий, но во всех случаях оно недостоверно, $P > 0,05$.

Мы считаем, что это обстоятельство обусловлено значительным повышением уровня физической подготовленности и, как следствие этого, физической работоспособности спортсменок, так как известно, что деятельность спортсмена игровых видов спорта в большой степени зависит от уровня его физической подготовки, являющейся основой для проявления высокого технического мастерства.

Таблица 3 – Различия показателей технической подготовленности юных волейболисток экспериментальной группы до и после эксперимента (n=18)

Показатель	До эксперимента		После эксперимента		P
	\bar{X}	S	\bar{X}	S	
вторая передача из зоны 3 в зону 4, количество точных передач	3,06	0,16	3,72	0,21	< 0,05
прием мяча с подачи из зон: 1, 6, 5, количество точных приемов	3,61	0,18	4,00	0,11	< 0,05
подача мяча по зонам: 1, 6, 5, количество точных подач	2,61	0,18	3,50	0,17	< 0,05

Таблица 4 – Различия показателей технической подготовленности юных волейболисток контрольной группы до и после эксперимента (n=18)

Показатель	До эксперимента		После эксперимента		P
	\bar{X}	S	\bar{X}	S	
вторая передача из зоны 3 в зону 4, количество точных передач	2,53	0,17	2,59	0,15	>0,05
прием мяча с подачи из зон: 1, 6, 5, количество точных приемов	3,35	0,20	3,35	0,20	>0,05
подача мяча по зонам: 1, 6, 5, количество точных подач	2,53	0,20	2,53	0,20	>0,05

Поэтому не случайно более высокие показатели физической подготовленности экспериментальной группы юных волейболисток обусловили лучшую эффективность их технико-тактических действий, подтверждая закономерный характер взаимосвязи между физической подготовленностью и качеством выполнения технико-тактических действий в волейболе.

Следует отметить, что представленные в таблицах 1, 2 показатели физической подготовленности, зарегистрированные до начала и после окончания педагогического эксперимента, отражают усредненную динамику изменений, без учета игровой специализации. Вместе с тем, тренировочная работа в процессе педагогического эксперимента дифференцировалась в соответствии с этой специализацией.

Выводы:

1. Анализ изменения показателей, отражающих уровень развития различных физических качеств у юных волейболисток, обнаружил весьма значительный прирост тех физических качеств, на развитие которых в экспериментальной группе был сделан акцент в соответствии с разработанной программой.

При этом в контрольной группе, где дифференцирование тренирующих воздействий по направленности и объему в соответствии с игровой специализацией не производилось, таких различий в приросте разных физических качеств не наблюдалось.

2. Выявлено, что улучшение физической подготовленности юных волейболисток способствовало повышению эффективности таких технико-тактических действий, как: вторая передача для выполнения нападающего удара, подача и прием с подачи, подтверждая закономерный характер связи между физической подготовленностью и качеством выполнения технико-тактических приемов в волейболе.

3. Построение физической подготовки юных волейболисток при дифференцировании таких факторов, как возрастные сенситивные периоды развития отдельных физических качеств, предрасположенность к определенному виду работы, целенаправленное использование дыхательных упражнений, обеспечивает оптимизацию и более гибкое управление процессом развития физической подготовленности и способствует повышению ее уровня.

Литература

- 1 Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 136 с.
- 2 Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
- 3 Бернштейн А.Н. О построении движений. ЛФК и массаж // Спортмедицина. – 2008. – № 10. – С. 3-12.
- 4 Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
- 5 Андрущишин И.Ф., Ильющенко К.В. Волейбол. – Алматы: ФВРК, КазАСТ, 1999. – С. 15-34.
- 6 Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. – М.: ГЦОЛИФК, 1972. – С. 56-58.
- 7 Андрущишин И.Ф., Кефер Н.Э., Шанкулов Е.Т., Андреюшкин И.Л. Оптимизация физической подготовки юных волейболисток разных игровых амплуа с учетом физического и функционального развития // Теория и методика физической культуры. – Алматы, КазАСТ. – 2017. – 1 № 1. – С. 59-65.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Хаустов С.И. – доктор педагогических наук, профессор, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Авсиевич В.Н. – доктор PhD, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Федоров А.И. – кандидат педагогических наук, доцент, Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия

Худайбергенова Н.Т. – доцент Казахской академии спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Токтарбаев Д.Г.-С. – доктор PhD, доцент, Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилева, г. Астана, Казахстан

Бектенова А.Б. – магистрант 1 курса специальности «Физическая культура и спорт», Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилева, г. Астана, Казахстан

Кулбаев А.Т. – доктор PhD, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Бронский Е.В. – кандидат педагогических наук, доцент, Павлодарский государственный педагогический институт, г. Павлодар, Казахстан

Лебедева В.И. – кандидат педагогических наук, доцент, Павлодарский государственный педагогический институт, г. Павлодар, Казахстан

Бабушкин Г.Д. – доктор педагогических наук, профессор, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск, Россия

Рыбин Р.Е. – Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск, Россия

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

Бронский Е.В. – кандидат педагогических наук, доцент, Павлодарский государственный педагогический институт, г. Павлодар, Казахстан

Беляков Н.И. – кандидат педагогических наук, доцент; Усть-Каменогорский филиал Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова, г. Усть-Каменогорск, Казахстан

Уанбаев Е.К. – кандидат педагогических наук, доцент, Восточно-Казахстанский государственный университет им. С. Аманжолова, г. Усть-Каменогорск, Казахстан

Русанов В.П. – доктор педагогических наук, профессор; Восточно-Казахстанский государственный университет им. С. Аманжолова, г. Усть-Каменогорск, Казахстан

Семёнова М.В. – кандидат педагогических наук, доцент, Павлодарский государственный педагогический институт, г. Павлодар, Казахстан

Антихович Ж.С. – Павлодарский государственный педагогический институт, г. Павлодар, Казахстан

Испамбетова Г.А. – Казахский национальный университет им. аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан

Алимханов Е.А. – доктор педагогических наук, профессор, Казахский национальный университет им. аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан

Сабырбекова Л.А. – Казахский национальный университет им. аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан

Шакен С.Қ. – Казахский национальный университет им. аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан

Усенбаев Н.К. – КГУ «Специальная (коррекционная) школа-интернат №2 для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата», г. Алматы, Казахстан

Кефер Н.Э. – Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Андреюшкин И.Л. – ЗТРК, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан,

-
- Новикова А.О. – магистр, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан
- Жданова Е.А. – КГУ «Специальная (коррекционная) школа-интернат №2 для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата», г. Алматы, Казахстан
- Русанов В.П. – доктор педагогических наук, профессор; Восточно-Казахстанский государственный университет им. С. Аманжолова, Усть-Каменогорск, Казахстан
- Беляков Н.И. – кандидат педагогических наук, доцент; Усть-Каменогорский филиал Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова, г. Усть-Каменогорск, Казахстан
- Уанбаев Е.К. – кандидат педагогических наук, доцент, Восточно-Казахстанский государственный университет им. С. Аманжолова, г. Усть-Каменогорск, Казахстан
- Михайлова С.Н. – кандидат педагогических наук, доцент, Казахская Национальная академия искусств имени Т.К. Жургенова, г. Алматы, Казахстан
- Дельвер П.А. – кандидат педагогических наук, профессор, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан
- Плахута Г.А. – Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан
- Акимов В.И. – кандидат педагогических наук, доцент, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан
- Фадеева О.Ю. – кандидат педагогических наук, Казахский Национальный медицинский университет им. С.Д. Асфендиярова, г. Алматы, Казахстан
- Бабаков И. В. – Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан
- Бабаков В.И. – Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан
- Серикбаева Ж.С. – Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан
- Шанкулов Е.Т. – докторант, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

МАҚАЛА ЖАЗУҒА ҚОЙЫЛАТЫН ТАЛАПТАР

1. Журналдың әдебі:

– дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі» ғылыми-теориялық журналы спорттық педагогика, физиология, психология, медицина, гуманитарлық және басқа ғылымдар мәселелерін қосқанда, дене тәрбиесінің қазіргі іргелі және қолданбалы мәселелеріне арналған;

– редакция бұрын жарияланбаған, жақсылап түзетілген (орфографиялық, стилистикалық, техникалық және т.б. қателері жоқ), сенімді және плагиатқа тексеруден өткен зерттеу материалдарын қабылдайды;

– редакция қажетті нақтылаулар мен қысқартулар жасауға, сондай-ақ авторларға мақалаларының көлемін қысқартуды немесе үлкейтуді ұсынуға құқылы;

– редакция пікірі мақала авторларының пікірімен әрдайым келісе бермейді.

2. Жарияланатын мақалаға журнал редакциясы құрамына кірмейтін, зерттеу мәселесі бойынша бастаушы, тәуелсіз мамандардың 2 рецензиясы ұсынылуы қажет (әрбір рецензия рецензент жұмыс істейтін ұйымның мөрімен расталуы керек). Рецензиялар міндетті түрде болу тиіс.

3. Мақала көлемі – 5 беттен толық 10 бетке дейін. Мәтін бір жоларалық арқылы Microsoft Word 2003-2007 редакторында, қазақ, орыс және ағылшын тілдерінде Times New Roman қаріпімен, 12 кегль, жоғары және төменгі бойынша 2,0 см; солға – 3,0 см; оңға – 1,0 см жиекжолдармен терілуі қажет. Абзацтар 1 см шегініспен басталады, теңестіру – бет ені бойынша, сөз тасымалсыз болу тиіс. Әдебиет тізімі мақаланың соңында.

4. Мақала мына тәртіптерге қатаң сәйкестікте рәсімделген болуы қажет: жоғарғы сол бұрышта ЭОЖ, бос жолдан кейін (ж/к) ортасы бойынша – автордың/лардың аты-жөні мен тегі (5 автордан аспау тиіс), ғылыми дәрежесі мен ғылыми атағы (қысқартуларсыз), келесі жол – зерттеу жүргізілген ұйымның атауы, қала мен мемлекетін көрсетеді. Бос ж/к ортасы бойынша бас әріптермен – мақаланың тақырыбы. Бос ж/к бет ені бойынша аңдапта беріледі. Тағы бос ж/к мақала мәтіні жазылады. Мақаланың соңында бос ж/к – «Әдебиет», одан төмен бос ж/к – автордың/лардың АЖТ, мақаланың тақырыбын ж/с қаріпімен бөліп шығару қажет, оған қоса «Аңдапта», «Түйін сөздер», «Кіріспе» (өзектілігі, зерттеу әдістері мен ұйымдастырылуы). Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау, «Қорытынды», «Әдебиет» деген міндетті тараулар атауларында ж/с қаріпімен бөлу қажет.

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

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

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

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

7. Аңдапта (100-ден 150 сөзге дейін) мақаланың басында үш тілде (қазақ, орыс, ағылшын) тілдерінде болуы керек. Аңдаптаның аудармасы (автордың/лардың АЖТ, мақаланың тақырыбы мен түйін сөздерін қоса) сапалы болуы тиіс, аударманы мамандар аударуы керек. Бөлек парақ пен файлға барлық авторлардың толық АЖТ, үй және қызмет мекенжайы, телефондары, факстар мен e-mail көрсетіледі.

8. Сандық көрсеткіштерді ұсыну барысында кестелерде орта арифметикалық (\bar{x}), стандарттық ауытқу (S) және іріктеме көлемін (n) көрсету тиіс, қажет кезде – вариациялық коэффициенті (V, %) көрсетіледі. Корреляция коэффициентін (r) және екі орташа сан айырмашылығын (t) есептеу барысында мәнділік, нақтылық деңгейін (P) көрсетеді, мысалы: P<0,05; P<0,01 немесе P<0,001.

Көрсетілген талаптарға сай рәсімделмеген жұмыс қаралмайды.

Мақала қарастырудан өткеннен соң авторға жарияланудың мүмкіндіктері мен шарттары туралы хабарланады. Мақаланың бір бетінің құны 1000 тг. құрайды (академия қызметкерлері үшін – 500 тг.).

Банктік деректемелер: (ҚР азаматтары үшін ағымдағы шот аштыру қажет):

АО KAZ AKAD SPORTA I TURIZMA (KAZAST)

STREET BAITURSYNOV, 105 ALMATY KASAKHSTAN

Account: KZ57856000004009529 (EURO); KZ07856000000011507 (тг.)

RNN 600700016358

BIN 010840001890 SWIFT KCJBKZKX КБе 16

JSC BANKCENTERCREDIT, ALMATY KZ

Branch: SWIFT KCJBKZ1ALM

Телефон: 8(727) 292-30-07. Факс: 8(727)292-68-05. e-mail: dskazast@mail.ru. Сайт: www.tmfk.kz.

Мекенжай: Қазақстан 050022, Алматы қ., Абай д-лы, 85/105, телефон 8(727)92-30-07; Ғылым, жоо-дан кейінгі білім беру және халықаралық департаменті, 108-бөлме.

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ СТАТЕЙ

1. Этика журнала:

– научно-теоретический журнал «Теория и методика физической культуры» посвящен современным фундаментальным и прикладным проблемам физической культуры, включая вопросы спортивной педагогики, физиологии, психологии, медицины, гуманитарных и других наук;

– редакция принимает к рассмотрению только ранее не опубликованные материалы, хорошо вычитанные (не имеющие орфографических, стилистических, технических и др. ошибок), достоверные и прошедшие проверку на плагиат материалы проведенных исследований;

– редакция оставляет за собой право производить необходимые уточнения и сокращения, а также право предложить авторам сократить или увеличить объем их статьи;

– мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов статей.

2. На публикуемую статью необходимо предоставить 2 рецензии от независимых ведущих специалистов по проблеме исследования, которые не входят в состав редколлегии журнала (каждая рецензия должна быть заверена печатью организации, где работает рецензент). Рецензии обязательны.

3. Объем статьи – от 5-и до 10 полных страниц. Текст должен быть отпечатан через один интервал в редакторе Microsoft Word 2003-2007 на казахском, русском или английском языках, шрифтом Times New Roman, кегль 12, с полями: верхнее и нижнее по 2,0 см; левое – 3,0 см; правое – 1,0 см. Абзацы необходимо начинать с отступа 1 см, выравнивание – по ширине страницы, без переноса слов. Список литературы в конце статьи.

4. Статья должна быть оформлена в строгом соответствии со следующими правилами: сверху в левом углу – УДК, через пустую строку (п/с) по центру – инициалы и фамилия (ИФ) автора/ров (не более 5 авторов), ученая степень и ученое звание (без сокращений), ниже без пропуска – наименование организации, где выполнялось исследование, город и страна. Через п/с по центру прописными буквами – название статьи. Далее через п/с по ширине страницы – аннотация и через п/с – текст статьи. В конце статьи через п/с – «Литература». Необходимо выделить п/ж шрифтом ИФ автора/ров, наименование статьи и наименования разделов: «Аннотация», «Ключевые слова», «Введение (актуальность, методы и организация исследования), результаты исследования и их обсуждение, «Выводы», «Литература».

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

6. Ссылки на литературу в тексте приводятся арабскими цифрами в квадратных скобках. В оригинальных статьях допускается цитировать не более 20 источников, в обзорных – не более 30. Библиография должна содержать, помимо основополагающих работ, публикации последних 5 лет. Список литературы следует составлять по мере упоминания источников в тексте и оформлять согласно требованиям Комитета по контролю в сфере образования и науки РК:

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

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

Авторы несут ответственность за точность библиографических данных.

7. Аннотация (от 100 до 150 слов) должна быть в начале статьи на трех языках (казахском, русском, английском) Перевод аннотации (включая имя, отчество, фамилию автора/ров, наименование статьи и ключевые слова) (5-7 слов) должен быть качественным и выполнен специалистами. На отдельном листе и файле указываются полностью имя, отчество и фамилии авторов, домашние и служебные адреса, телефоны, факсы и e-mail.

8. При представлении количественных данных необходимо указывать в таблицах среднюю арифметическую (\bar{x}), стандартное отклонение (S) и объем выборки (n), при необходимости – коэффициент вариативности (V , %). При расчете коэффициентов корреляции (r) и различия двух средних (t) указывают их уровень значимости, достоверности (P), например: $P < 0,05$; $P < 0,01$ или $P < 0,001$.

Материалы, подготовленные с нарушением данных требований, рассматриваться не будут.

После рассмотрения статьи автору будет сообщено о возможности и условиях её публикации.

Стоимость одной страницы публикации составляет 1000 тг. (для сотрудников академии – 500 тг.).

Периодичность издания журнала – 1 раз в полугодие.

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

АО KAZ AKAD SPORTA I TURIZMA (KAZAST)

STREET BAITURSYNOV, 105 ALMATY KASAKHSTAN

Account: KZ57856000004009529 (EURO); KZ07856000000011507 (тг.)

RNN 600700016358

BIN 010840001890 SWIFT KCJBKZKX КБе 16

JSC BANKCENTERCREDIT, ALMATY KZ

Branch: SWIFT KCJBKZ1ALM

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

Сайт: www.tmfk.kz.

Адрес: 050022, г. Алматы, пр. Абая, 85/105, телефон 8(727)92-30-07; Департамент науки, послевузовского образования и международных связей, каб.108