

ҒЫЛЫМИ-ТЕОРИЯЛЫҚ ЖУРНАЛ

НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ



**ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ
ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ**

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

№1, 2013

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

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

№1 (32)
2013

Главный редактор

Закирьянов Кайрат Кайруллинович - доктор педагогических наук, профессор

Зам. главного редактора

Хаустов Станислав Иванович - доктор педагогических наук, профессор

Редакционный совет

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

John Beech - Ph.D., professor Great Britain

Иванов Александр Сергеевич - доктор биологических наук, профессор (Казахстан)

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

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

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

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

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

Richard Sharpley - Ph.D., professor Great Britain

Simon Chadwick - professor Great Britain

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

Ответственный секретарь

Жуманова Алия Султангаалиевна - доктор педагогических наук, доцент

Ответственные за выпуск: **Изтлеуова Г.Е., Уркимбаева Д.Б.**

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

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

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

Адрес редакции:
г.Алматы, пр.Абая, 83/85.
Телефон: 292-30-07

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

Тираж 500 экз.
Подписной индекс: 74645
Научный портал:
www.kazacademspport.kz.

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

МАЗМУНЫ СОДЕРЖАНИЕ

В номере:

ОБЩИЕ ПРОБЛЕМЫ

Никитинский Е.С. Массовый спорт - стратегический приоритет развития казахстанского общества..... 4

ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Хаустов С.И., Бурнаев З.Р., Габбасова Э.З., Амангельдиев Б.А. Актуальность исследования совершенствования методики организации профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных вузов Казахстана..... 11

Отегенов Н.О., Байбосынов С.Ж., Габдуллин А.Б. Проблема повышения качества подготовки специалистов физической культуры и спорта..... 16

Данильченко В.А., Хлевна Ю.Л. Использование инновационных технологий в формировании техники болевых приемов курсантов МВД Украины..... 18

ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Волкова Н.М. Состояние автономной регуляции сердечного ритма при сочетанном воздействии атмосферной гипоксии и мелатонина на фоне старения организма..... 26

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ

Дутчак М.В., Баженов Е.В. Состояние и проблемы функционирования общественного сектора в системе оздоровительно-рекреационной двигательной активности государственных служащих..... 32

Круцевич Т.Ю., Пальчук М.Б. Организационные условия совершенствования преемственности процесса физического воспитания учеников средней и старшей школы..... 39

Асмолова Л.А., Жаксылыков М.Ф. Развитие студенческого спорта в современных условиях.....	46
Футорный С.М., Андреева Е.В. К вопросу о качестве жизни и практико-деятельностных компонентах, обеспечивающих здоровье студентов.....	50
Алдаева Г.Ф., Ражанова К.Р. Динамика показателей физической подготовленности студентов 1 курсов КазАСТ на занятиях по физической культуре.....	65

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Кашуба В.А., Ярмолинский Л.М. Спортивная подготовка юных спортсменов и ее здоровьесберегающая направленность	69
Шепетюк М.Н., Житкеев А.Р., Шепетюк Н.М., Кудашова Н.В. Организация тренировочного процесса дзюдоисток по общей физической подготовке.....	74
Аманжолов У.С., Пресняков И.Н., Рамазанов П.Р. Информационное обеспечение тренировочного и соревновательного процесса системы «Спортивные игры с ракеткой» в Казахстане.....	78
Сокирко С.Н. Применение специальных упражнений для совершенствования технического мастерства прыгунов в высоту.....	82
Дошыбеков А.Б., Лесбекова Р.Б., Бұхарбеков Б. Спорттық дәреженің өсіміне кейбір факторлардың әсер етуі.....	85

УДК: 796/799:378

Е.С. Никитинский, доктор педагогических наук
Акционерное общество «Казспортинвест»

МАССОВЫЙ СПОРТ - СТРАТЕГИЧЕСКИЙ ПРИОРИТЕТ РАЗВИТИЯ КАЗАХСТАНСКОГО ОБЩЕСТВА

Аннотация. В данной статье поднимаются вопросы формирования здорового образа жизни, комплексных мер, направленных на реализацию поручений главы государства по развитию массового спорта среди населения страны.

Ключевые слова: Казахстан, Президент РК, здоровый образ жизни, массовый спорт.

Актуальность проблемы. В программной статье «Социальная модернизация Казахстана: Двадцать шагов к Обществу Всеобщего Труда» Президент Республики Казахстан Н.А. Назарбаев нацеливает Правительство страны и в целом всё общество на повышение стандартов жизни казахстанцев за счёт социальной модернизации и индустриально-инновационного развития государства, настоятельной необходимости формирования здорового образа жизни, ответственности граждан за своё здоровье, приобщению населения к систематическим занятиям массовой физической культурой и спортом [1].

Цель исследования - разработать рекомендации и предложить наиболее эффективные формы и методы спортивной и физкультурно-оздоровительной работы для всех категорий населения и особенно молодёжи.

Методы исследования: анализ статьи Президента Республики Казахстан Н.А. Назарбаева [1], материалов коллегий Министерства образования и науки Республики Казахстан, Агентства Республики Казахстан по делам спорта и физической культуры.

Результаты и их обсуждение. В рамках форсированного индустриально-инновационного развития Казахстана обозначены новые приоритеты и раскрыты перспективы социальной модернизации общества. В условиях неуклонного повышения стандартов жизни казахстанцев существенным вопросом является то, насколько эффективно наши граждане используют плоды стабильности и благополучия.

Сегодня каждый казахстанец должен понять, что без здорового образа жизни, без умеренного питания, без движения и спорта долго прожить невозможно [2]. В свою очередь, нам следует последовательно создавать все условия для развития активного отдыха, физкультуры и массового спорта - всему населению страны и особенно молодёжи.

В настоящее время в соответствии с Законом Республики Казахстан «О физической культуре и спорте» в 89% школ республики внедрен третий час физической культуры [3]. Раздельное обучение девочек и мальчиков обеспечено в половине школ, организованы занятия с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе, установлены доплаты за проведение секционной работы. Первоочередные меры по развитию физического воспитания учащейся молодёжи включены в Госпрограмму развития образования на 2011-2020 годы. Так, к 2015 году охват детей, занимающихся в спортивных секциях, будет составлять 25% от общего количества учеников. До 2020 года 85% школ будет обеспечено спортивными залами, а охват спортивными секциями детей школьного возраста составит 30% [4].

В настоящее время на балансе общеобразовательных школ республики состоит 20 092 спортивных сооружений (спортивных залов – 5549, бассейнов – 73, хоккейных кортов – 485, спортивных площадок с баскетбольными, волейбольными и футбольными полями – 9627, гимнастических городков – 4537, лыжных баз – 82). Сегодня 1,2% обучающихся в организациях образования имеют возможность для занятий плаванием в условиях школы. В 1239 (16,3%) школ республики созданы условия для занятий зимними видами спорта (свыше 20% школьников имеют возможность для регулярных занятий лыжным спортом). За последние 5 лет в республике введено 405 новых общеобразовательных школ со стандартными спортивными залами и современным спортивным оборудованием, которые полностью соответствуют действующим санитарным нормам и требованиям.

В организациях образования функционирует свыше 25 тысяч спортивных секций, в которых занимаются более 538 тысяч (21,3%) детей школьного возраста. Рост числа занимающихся учащихся в школьных спортивных секциях по сравнению с прошлым учебным годом составил 0,4%. Спортивные секции в организациях образования доступны всем детям и работают на бесплатной основе. В 1762 школах открыты специальные медицинские группы, в которых занимается свыше 20 тысяч школьников. Во внеурочное время спортивные сооружения организаций образования стали предоставляться тренерам детско-юношеских школ, педагогам дополнительного образования и инструкторам-общественникам.

Вместе с тем, существует ряд проблем, требующих своего решения. *Во-первых*, именно общеобразовательная школа реализует базовую учебную программу по физической культуре. Сегодня необходимо разработать новые образовательные программы, обеспечив преемственность физического воспитания на всех уровнях образования. До сих пор отсутствовали учебники и учебно-методические пособия по физической культуре для школы. Только в этом году впервые были изданы учебные пособия по физическому воспитанию для самостоятельной работы учащихся по четырем возрастным категориям (1-4, 5-7, 8-9, 10-11 классы), которые вошли в Перечень учебной литературы, рекомендованной Министерством образования и науки Республики Казахстан.

Во-вторых, ответственность за физическое воспитание, вовлечение учащейся молодежи в занятия спортом должны быть возложены на систему дополнительного образования.

По специальному поручению Главы государства МОН РК был разработан «Типовой комплексный план по усилению воспитательного компонента процесса обучения», который предусматривает за счёт учреждений дополнительного образования расширить школьную программу и повысить физическую активность учащихся от 6 до 10 часов в неделю, тем самым, обеспечив систему непрерывной подготовки спортивного резерва для студенческого спорта. Кроме того, типовой план нацеливает нас на достижение следующих трёх задач:

- придание занятиям по физической культуре и спорту комплексного и системного характера;

- устранение фрагментарности и эпизодичности спортивных мероприятий;

- охват физической культурой и спортом как можно большего количества молодежи.

Для дальнейшего развития физической культуры в организациях образования и массового спорта совместно с местными исполнительными органами необходимо продолжить следующую работу:

- по обновлению материально-технической базы спортивных залов и сооружений организаций образования, в том числе строительство спортивных площадок на пришкольной территории, увеличение числа детских спортивных клубов по месту жительства, сети детско-юношеских школ;

- по обеспечению финансирования и организации спортивных секций во внеурочное время;

- по увеличению финансовых средств на организацию и проведение спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий.

Другим важным поручением Президента Республики Казахстан Н.А. Назарбаева по развитию массового спорта является поиск новых форм сотрудничества с неправительственными организациями и общественными объединениями через систему государственного социального заказа.

Международный опыт показывает, что механизм и практика предоставления услуг и работ в сфере физической культуры и спорта у неправительственных организаций и общественных объединений применяется в большинстве развитых и развивающихся государств мира. При этом в группе стран Западной Европы, Канады и Израиля доля бюджетного финансирования НПО, в значительной части формируется на основе госзаказа услуг и работ и достигает 54%, в странах Восточной Европы - 42%, в англосаксонских странах - 36%, в развитых странах Азии - 34% и странах Латинской Америки - 19%.

В нашей стране в сфере физической культуры и спорта функционируют 400 НПО, из которых 64 активно работают в сфере физической культуры и спорта [5].

С целью увеличения объемов государственного социального заказа для неправительственных организаций и общественных объединений по развитию физической культуры и массового спорта следует постоянно анализировать

качественный состав НПО и открыто привлекать его к участию в государственных закупках по предоставлению работ и услуг.

В числе поручений Главы государства по социальной модернизации Казахстана были определены ещё следующие четыре задачи:

1. Разработать новую модель развития Национальной лотереи;
2. Расширить участие казахстанских команд в высших лигах чемпионатов зарубежных стран;
3. Создать специализированный спортивный телевизионный канал;
4. Организация студенческих и юношеских клубов накануне Зимней Универсиады-2017 в Алматы.

Для решения первой задачи Агентством разработан проект Концепции к законопроектам «О лотереях и лотерейной деятельности» и «О внесении изменений и дополнений в некоторые законодательные акты РК по вопросам лотереи и лотерейной деятельности». Главная особенность концепции - государственная и частная лотереи рассматриваются как способ привлечения и использования денежных средств населения на социальные цели, в частности, сферы здравоохранения, культуры, образования, социальной защиты населения, физической культуры и спорта [6]. При этом возможные финансово-экономические выгоды от реализации законопроекта позволят сохранить имеющиеся размеры ежегодных налоговых поступлений в бюджет в сумме 450-500 млн. тенге, значительную часть которых следует направить на развитие массового спорта. Данная Концепция поддержана на заседании Межведомственной комиссии по законопроектной деятельности при Правительстве РК и включена в проект Плана законопроектных работ Правительства РК на 2013 год.

Что касается 2-й задачи - расширение участия казахстанских команд в высших лигах чемпионатов зарубежных стран (по игровым видам спорта), то в настоящее время казахстанские команды принимают участие в соревнованиях высшей лиги чемпионатов зарубежных стран по 5 видам спорта: хоккей с шайбой, футбол, баскетбол, водное поло и хоккей с мячом. Во исполнение поручения Главы государства Агентством проведен анализ текущего состояния по игровым видам спорта, создана рабочая группа, в состав которой вошли специалисты, государственные тренеры и представители спортивных федераций. Было проведено рабочее совещание и принято решение - государственным тренерам по видам спорта внести предложения по расширению участия в высших лигах чемпионатов зарубежных стран.

Необходимо расширить представительство и участие казахстанских команд в высших лигах и престижных, международных чемпионатах. В настоящее время, совместно с корпоративным фондом «СК-Астана» отрабатываются предложения и вносятся коррективы по развитию игровых видов спорта в РК и участию команд мастеров в высших лигах чемпионатов зарубежных стран по баскетболу, гандболу, регби, водному поло, хоккею с мячом, хоккею с шайбой.

Вопросы создания специализированного спортивного телевизионного канала (3-я задача) решаются следующим образом. Агентством совместно с

Министерством культуры и информации РК (МКИ РК) и АО «Республиканская телерадиокорпорация «Казахстан» (РТРК «Казахстан») решен вопрос открытия специализированного спортивного телевизионного канала. Спортивный телеканал будет функционировать по опыту российского телевидения на базе уже существующего республиканского телеканала «Казахстан». Успешный опыт России подтверждает, что на сегодня это самый приемлемый вариант. К примеру, спортивные телеканалы «СПОРТ-1» и «СПОРТ-2» в России функционируют на базе федерального канала «РТР-Россия», который имеет опыт качественной организации спортивных трансляций. Планируется, что вещание будет проводиться на двух языках, с ежесуточным 20-часовым эфирным временем. Среда распространения - кабельные и спутниковые операторы, спутниковая сеть «Отау ТВ».

В МКИ РК направлен перечень ежегодных спортивных мероприятий, которые утверждены распоряжением Премьер-Министра РК «Об организационных мероприятиях по подготовке и проведению республиканских и международных соревнований в РК», перечень физкультурно-массовых, оздоровительных мероприятий, основных республиканских и международных соревнований, проводимых на территории страны для телетрансляций в 2013 году. В настоящее время Республиканской бюджетной комиссией поддержана бюджетная заявка по созданию специализированного спортивного телевизионного канала в рамках уточнения республиканского бюджета на 2012 год на сумму 1,2 млрд.тенге.

Открытие Национального спортивного телеканала на базе РТРК «Казахстан», имеющего необходимую технику и персонал во всех регионах, позволит уже в будущем году оперативно освещать мероприятия на всей территории страны и повысить качество информационно-пропагандистской работы по развитию и физической культуры и массового спорта.

Для решения 4-й задачи Агентством изучена международная практика работы студенческих клубов в зарубежных странах. Разработано положение «О студенческих спортивных клубах в высших и средних учебных заведениях РК», которое направлено на согласование в Министерство образования и науки РК. На основе анализа данных Министерства образования и науки РК выявлено, что в настоящее время только в 26 вузах страны функционируют студенческие спортивные клубы.

Создана межведомственная рабочая группа по развитию студенческого и детско-юношеского спорта, создания студенческих и юношеских клубов. Изучается вопрос по открытию во всех вузах любительских клубов по летним игровым видам спорта, а в СКО, ВКО, Павлодарской, Акмолинской, Актюбинской, Костанайской, Карагандинской областях и г. Астаны - клубов по зимним видам спорта и организации соревнований среди студентов и проведения школьных спартакиад.

Акимам областей направлены предложения по открытию в районных центрах и городах детско-юношеских клубов. На сегодняшний день в республике функционирует 107 клубов, из которых два (в Акмолинской и Кызылординской областях) открыты в 2012 году.

Вопросам развития студенческих клубов в г. Усть-Каменогорске был посвящён специальный семинар-совещание, в котором приняли участие представители уполномоченных органов в сфере спорта, образования, ВУЗов и руководители студенческих клубов.

Заключение. Для решения вопросов социальной модернизации казахстанского общества, развития массового спорта и приверженности населения к здоровому образу жизни мы считаем, что необходим конструктивный подход и согласованные действия всех заинтересованных министерств, организаций и ведомств, что позволит успешно реализовать поручения Главы Государства. С этой целью необходимо:

- разработать и принять в новой редакции Закон «О физической культуре и спорте», законы «О физическом воспитании подрастающего поколения» и «Студенческом спорте в Республики Казахстан»;

- разработать и внедрить стратегию организации процесса интенсивного приобщения к ценностям физической и спортивной культуры все возрастные группы населения страны;

- Агентству РК по делам спорта и физической культуры совместно с Министерством образования и науки РК принять отраслевые программы «О детско-юношеском и студенческом спорте» и «Развитии национальных и народных видов спорта»;

- считать увеличение объема недельной двигательной активности среди учащейся молодежи залогом развития массового спорта, физкультурно-оздоровительного движения и подготовки качественного резерва спортсменов высокой квалификации;

- увеличить объем недельной двигательной активности для детей дошкольного и младшего школьного возраста до 4-6 часов, среднего и старшего возраста до 10-12 часов, для студенческой молодежи до 12-14 часов в неделю, используя современные формы организации спортивно-оздоровительной работы, соответствующие физиологическим потребностям растущего организма;

- возложить функции организации и координации внеурочной деятельности по развитию физической культуры и спорта в учреждениях среднего и среднего специального образования на республиканское физкультурно-спортивное общество «Ел Жастары», внеучебной деятельности студентов - на РФСО «Сункар» в рамках их компетенции как общественных объединений [7];

- совместно с Ассоциацией развития спортивной индустрии РК продолжить работу по строительству спортивных объектов и реконструкции спортивных сооружений; обеспечить до 70% поставки железобетонных конструкций (изделий казахстанского содержания) при строительстве ФОКов;

- местным исполнительным органам, руководителям структурных подразделений и учреждений образования, вне зависимости от форм собственности, обеспечить современным спортивным инвентарем и оборудованием дошкольные, средние специальные и высшие учебные

заведения республики для повышения эффективности физического воспитания среди молодежи.

Литература

1 Назарбаев Н.А. Социальная модернизация Казахстана: Двадцать шагов к Обществу Всеобщего Труда (06.11.2012 г.). – Астана: издательско-полиграфический центр РГП «Дирекция АЗ Администрации Президента и Правительства РК», 2012. - 65 с.

2 Назарбаев Н.А. Социальная модернизация Казахстана: Двадцать шагов к Обществу Всеобщего Труда» (06.11.2012 г.). – Астана: издательско-полиграфический центр РГП «Дирекция АЗ Администрации Президента и Правительства РК», 2012. - 64 с.

3 Материалы Коллегии Министерства образования и науки Республики Казахстан (25 июня 2012 года) «О предстоящей XXVIII-ой зимней Всемирной универсиаде 2017 года и задачах развития физической культуры, школьного и студенческого спорта в Республике Казахстан», МОН РК. – Астана, 2012.

4 Указ Президента РК от 7 декабря 2010 №1118 "Об утверждении Государственной программы развития образования Республики Казахстан на 2011-2020 годы".

5 Материалы Коллегии Агентства Республики Казахстан по делам спорта и физической культуры (10 октября 2012 года) «О ходе реализации Плана мероприятий по разъяснению и информационному сопровождению статьи Президента Республики Казахстан Н.А. Назарбаева «Социальная модернизация Казахстана: Двадцать шагов к Обществу Всеобщего Труда».

6 Проект Концепции «О совершенствовании системы развития Национальной лотереи» к законопроектам «О лотереях и лотерейной деятельности» и «О внесении изменений и дополнений в некоторые законодательные акты РК по вопросам лотереи и лотерейной деятельности».

7 Рекомендации республиканского семинар-совещания по развитию массового спорта и физической культуры среди учащейся молодежи и студентов (31.10.2012 г.). - Усть-Каменогорск.

Түйін

Е.С. Никитинский

Бұқаралық спорт - қазақстандық қоғамды дамудың стратегиялық басымдылығы

Қазақстан Республикасының Президенті Н.Ә. Назарбаевтың «Қазақстанның әлеуметтік жаңғыртылуы: Жалпыға Ортақ Еңбек Қоғамына қарай 20 қадам» атты мақаласын талдау негізінде Қазақстанды дамытудың стратегиялық басым басымдықтарының бірі – бұқаралық спортты дамыту деген шешімге келеді.

Саламатты өмір салты мен өз денсаулығына асқан жауапкершілікпен қарау мемлекеттік саясат пен біздің күнделікті өміріміздегі басты ұстанымға айналуы қажет. Саламатты өмір салты ұлт саулығының негізі болып табылады. Әрі бұл келешек ұрпақтың мәселесі, яғни еліміздің 2050 жылға дейінгі стратегиялық дамуы дегенді білдіреді.

Resume

E.S. Nikitinsky

The strategy priority of developing of Kazakstan society is a mass sport

Based on the analysis of article of the President of the Republic of Kazakhstan N.A. Nazarbayev «Social modernization of Kazakhstan: Twenty steps to the Universal Society of Labour», concludes that one of strategic priorities of development of Kazakhstan will be- a mass sport.

Healthy lifestyle and the principle of shared responsibility of the person for the health- that should be a major in public policy and our everyday life. The healthy lifestyle is a key to the health of the nation. Also it is a question of future healthy generation, so- strategic development of the country till 2050.

ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

УДК: 355.233.22:378.(574)

С.И. Хаустов¹, доктор педагогических наук, профессор;

З.Р. Бурнаев², кандидат педагогических наук;

Э.З. Габбасова², кандидат медицинских наук, доцент;

Б.А. Амангельдиев³

Казахская академия спорта и туризма¹, Национальный университет обороны

Казахский Национальный медицинский университет им. Асфендиярова²,

Национальный университет обороны³

АКТУАЛЬНОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МЕТОДИКИ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ВУЗОВ КАЗАХСТАНА

Аннотация. В статье актуализирована проблема необходимости исследования профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных вузов Казахстана. Авторы подчеркивают, что обороноспособность страны во многом зависит от необходимого уровня профессионально-прикладной физической подготовленности будущих офицеров к их предстоящей служебно-боевой деятельности.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, курсанты, военные вузы.

Актуальность исследования заключается в совершенствовании процесса физического воспитания курсантов, обучающихся в высших военно-учебных заведениях Республики Казахстан.

В ближайшей перспективе в условиях современной геополитической обстановки угроза прямой военной агрессии против Казахстана маловероятна. Республика Казахстан последовательно выступает за создание такой системы международных отношений, когда значение военной силы будет минимизировано и ее функции будут сведены к задаче сдерживания военных конфликтов. Однако Казахстан находится в центре одного из самых богатых стратегическими ресурсами регионов, что несет в себе скрытую потенциальную угрозу обострения противоречий на различной почве нагнетания военно-политической обстановки, возникновения конфликтов и попыток их разрешения силовыми способами. Для сохранения государственного суверенитета и неприкосновенности территории Республики Казахстан ее Вооруженные силы должны быть способны адекватно отвечать существующим

вызовам и угрозам в мире и регионе. Данная задача поставлена Вооруженным силам Верховным Главнокомандующим и обусловлена существующей в Центрально-азиатском регионе геополитической обстановкой [1].

В октябре 2011 года была принята четвертая Военная доктрина в истории Республики Казахстан, существенно отличающаяся от трех предыдущих. Если первая из них основывалась на наличии в стране ядерного оружия, вторая предусматривала участие нашего государства в глобальных войнах с привлечением огромных мобилизационных и людских ресурсов, третья рассматривала этапы строительства Вооруженных Сил Казахстана, то Военная доктрина 2011 года отображает современные военно-политические реалии, дает ответы на вызовы последнего периода времени – борьбу с международным терроризмом, включая кибертерроризм, этнонациональный и религиозный экстремизм, незаконное распространение оружия. В доктрине конкретизируются условия и основные направления развития Вооруженных Сил, других войск и воинских формирований с учетом оказания противодействия современным условиям военной безопасности, в том числе асимметричным [2].

В условиях независимого государства Республики Казахстан социально-экономические преобразования должны быть защищены от угрозы международного терроризма и экстремизма, локальных конфликтов и войн, конфликтов малой и средней интенсивности. Повышение обороноспособности страны напрямую связано с совершенствованием учебно-воспитательного процесса в военных вузах. Одним из недостатков существующих в них учебных программ является разобщенное функционирование составляющих компонентов физической подготовки курсантов, которые не объединены единой целевой направленностью. Это обуславливает необходимость разработки научно-обоснованных рекомендаций с учетом планирования комплексного совершенствования двигательных способностей и специальных профессионально-прикладных умений и навыков курсантов в обстановке, максимально приближенной к реальной [3].

Специалисты – военные психологи, педагоги, командиры подразделений и частей зарубежных армий эффективным способом морально-психической подготовки подчиненных считают создание в процессе учебных занятий и учений целесообразных ситуаций физических и психологических трудностей, лишений, вызывающих физические неудобства, отрицательные эмоции и состояния. По их мнению, это способствует психической закалке военнослужащих, формированию у них социально-бессознательных моделей поведения, устойчивых боевых навыков, включающих не только схемы движений и действий, но и соответствующие эмоциональные реакции [4].

Проблема исследования. Профессионально важными качествами офицера являются способность своевременно принимать правильные, нестандартные решения и решительно, со знанием дела действовать в сложной обстановке. Его деятельность во многих случаях требует хорошей физической и психической подготовки, а также активного применения знаний, умений и навыков. От того, насколько успешно справляется офицер, прежде всего низового звена, с

преодолением физических нагрузок, зависит его успех при выполнении боевых задач. Одним усилием воли их не решить. Этому будущему офицера надо учить, а ему этому необходимо постоянно учиться.

Военнослужащие, подготовленные из числа курсантов военных вузов Казахстана, помимо выполнения функциональных обязанностей, должны быть готовы к применению как табельного оружия, так и элементов рукопашного боя.

Ведущей идеей исследования является разработка и внедрение методологических основ совершенствования профессионально-прикладной физической подготовленности курсантов военного вуза (для исследования планируется Военный институт Сухопутных войск, г. Алматы), которые должны осуществляться с использованием системно-комплексного подхода к подготовке командных кадров для ВС РК, рационального планирования и контроля нагрузок, с применением комплекса средств и методов, адекватных концепции, проблеме, цели и задачам предстоящего научного исследования.

Вместе с тем, с целью изучения непосредственного влияния на курсантов физических нагрузок предполагается проводить врачебно-педагогические наблюдения, которые будут осуществляться не только во время занятий физическими упражнениями, но и до, и после них. Они необходимы и с чисто медицинской точки зрения, например, с целью проверки состояния здоровья курсантов, рациональности допуска их к занятиям и др. Поэтому уровень здоровья курсантов можно повышать не только средствами физической культуры, но и с помощью уровня медицинского обслуживания. В сфере физической культуры с понятием «здоровье» почти линейно связано максимальное потребление кислорода (МПК) [5], увеличение которого достигается с помощью длительных аэробных нагрузок умеренной интенсивности. Этим нагрузкам курсантам в предстоящем исследовании будет уделено особое внимание.

Основу рабочей гипотезы составляет предположение о том, что реализация эффективной профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) курсантов позволит выйти на более совершенную (в физическом и психологическом плане) ступень подготовки командных кадров для ВС РК. Обоснование структуры и содержания эффективной ППФП курсантов и ее внедрение в учебно-воспитательный процесс будет способствовать повышению качества подготовки офицеров к их предстоящей служебно-боевой деятельности.

Цель исследования - разработка и экспериментальное обоснование оптимальной методики организации учебных занятий, обеспечив необходимый уровень профессионально-прикладной физической подготовки курсантов в военных вузах Республики Казахстан.

Для достижения указанной цели будут поставлены следующие **задачи исследования:**

1. Выявить состояние вопроса и проанализировать типовую программу профессионально-прикладной физической подготовки курсантов в настоящее время.

2. Уточнить структуру двигательных возможностей курсантов.

3. Обосновать комплексные зачетные тесты для оценки готовности курсантов к их служебной деятельности.

4. Разработать и экспериментально обосновать форму организации профессионально-прикладной физической подготовки курсантов, в дальнейшем военнослужащих, обеспечивающую им высокую готовность к выполнению их служебно-боевых задач.

Объект исследования – процесс профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных вузов Казахстана.

Предмет исследования – средства, методы, формы и технология повышения ППФП курсантов военных вузов Казахстана.

Предполагаемые методы исследования: анализ общевоинских уставов ВС РК, наставлений и инструкций Вооруженных сил Республики Казахстан, а также литературных источников по вопросам военной педагогики, психологии, медицины и физической подготовки военнослужащих; обобщение передового опыта; анализ документов планирования; педагогические наблюдения; метод контрольных испытаний (тестирование); естественный педагогический эксперимент; врачебно-педагогический контроль; математико-статистическая обработка полученных материалов исследования.

Научная новизна планируемых исследований заключается в следующем:

1. Будут разработаны экспериментально обоснованы учебные программы по профессионально-прикладной физической подготовке курсантов военных вузов.

2. Будет определена факторная структура двигательных возможностей курсантов, стандартизированы показатели их физической и технической подготовленности, выявлена степень воздействия тренировочного процесса на динамику показателей их военно-прикладной физической подготовленности.

3. Будет предложена эффективная методика текущего контроля функционального состояния курсантов военных вузов, разработаны нормативные шкалы их физической и технической подготовленности.

Теоретическая значимость результатов исследования состоит в конкретизации общетеоретических представлений об оптимальном соотношении физической и технической подготовленности курсантов, дополнении теории и методики физического воспитания концепцией основных педагогических факторов повышения физической подготовленности кадровых офицеров как базы для новых педагогических технологий.

Практическая значимость исследования состоит в разработке управляемой системы ППФП, в выявлении комплексных нормативов общей и специальной физической подготовленности курсантов. Полученные результаты могут быть использованы на занятиях по подготовке курсантов всех военных учебных заведений РК.

Методологическую и теоретическую основу исследования составят общевоинские Уставы, наставления и инструкции Вооруженных Сил Республики Казахстан, а также литературные источники по вопросам военной педагогики, психологии, медицине и физической подготовке военнослужащих.

Заклучение. На основании вышеизложенного показана необходимость исследования совершенствования профессионально-прикладной подготовки курсантов военных вузов Республики Казахстан. Это несомненно положительно скажется на повышении обороноспособности страны, что весьма актуально в условиях современной геополитической обстановки в мире в целом и Центрально-азиатском регионе в частности.

Литература

1 Шлейко М.Е. Развитие теории огневого поражения противника в общевойсковой операции (бою): автореф. ... докт. военных наук: 20.01.02. – Щучинск, 2009. – 42 с.

2 Бурнаев З.Р., Гупало Е.О., Курманалиев Е.М., Руденко Е.И. О Военной доктрине Республики Казахстан от 11 ноября 2011 года // Матер. науч.-практ. конф. в АПС КНБ. – Алматы, 2011. – С.52-54.

3 Бурнаев З.Р. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов военной кафедры гражданского вуза: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Алматы: КазАСТ, 2006. – 26 с.

4 Мухамеджанова Ш.С., Чистиков Н.В. Основы военной психологии и педагогики // Методическое пособие. - Астана, 2007. – 132 с.

5 Шурманов Е.Г. Физическая культура: выбор приоритетов // Теория и практика физической культуры. – 2012. – №5. – С.49.

Resume

S.I. Khaustov; Z.R. Burnaev, E.Z. Gabbasova; B.A. Amangeldy

The Necessity of the research work

Advancing of methods around formation of cadet's professional Physical trainings in the Military Institutes of Kazakhstan

The article shows the necessity of research professionally-applied physical training of cadets of military high schools in Kazakhstan. The authors present scientific research apparatus, which is planned to be conducted on the basis of the Military Institute of Land Forces (Almaty).

Түйін

С.И. Хаустов; З.Р. Бурнаев; Э.З. Габбасова; Б.А. Амангельдиев

Зерттеудің өзектілігі, Қазақстан әскери жоғары оқу орындары курсанттарының кәсіби – қолданбалы денешынықтыру даярлығын ұйымдастыру әдістемесін жетілдіру

Мақалада Қазақстан әскери жоғары оқу орындары курсанттарының кәсіби – қолданбалы денешынықтыру даярлығын зерттеудің қажеттілігі көрсетілген. Авторлармен Құрлық әскерлері Әскери институты негізінде (Алматы қаласы) жүргізуге жоспарланған зерттеудің ғылыми аппараты ұсынылған.

Н.О. Отегенов¹, магистр;

С.Ж. Байбосынов²; А.Б. Габдуллин², магистр

Каспийский государственный университет технологий и инжиниринга им. Ш.Есенова¹,
Актюбинский государственный педагогический институт²

ПРОБЛЕМА ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация. В статье показана проблема повышения качества подготовки специалистов в области физической культуры и спорта и отрицательные процессы, которые наносят образованию, в том числе и физкультурному, непоправимый ущерб.

Ключевые слова: физическая культура личности, студенты, физическая подготовка, самостоятельная работа студента.

Введение. В системе образования Республики Казахстан достаточно актуальной является задача повышения качества подготовки специалистов в области физической культуры и спорта. Решая ее, следует объективно оценить сложившуюся ситуацию и выявить те отрицательные процессы, которые наносят образованию, в том числе и физкультурному, непоправимый ущерб. По мнению многих исследователей [1, 2, 3], к ним можно отнести:

- многообразие ценностных установок в педагогических методиках, разнообразие которых только внешне демонстрирует образование, разрушая прежние установки, а новые так и не формируя;

- разнообразие инновационных технологий, программно – методическое обеспечение которых должным образом не исследуется и не изучается, они напрямую переносятся в образовательный процесс.

Кроме того, стремление к интегрированию в мировое образовательное сообщество ведет к изменению соотношения аудиторных и самостоятельных занятий в сторону уменьшения первых.

Результаты исследования. Анализ учебных планов Актюбинского государственного пединститута по специальности «Физическая культура и спорт» за последние 10 лет показывает, что количество аудиторных часов на специальные теоретические и спортивно-педагогические дисциплины значительно снизилось, что привело к тому, что качественно выполняют программные требования лишь 15-25% студентов. Вместе с тем, в связи с неблагоприятной социально-экономической ситуацией у них снижаются интерес и мотивация к занятиям физической культурой и спортом.

Исследование показало, что к окончанию учебы лишь около 5% студентов продолжают систематически тренироваться в избранном виде спорта. Поэтому одним из приоритетных направлений совершенствования учебно-воспитательного процесса на кафедрах физической культуры является

индивидуализация учебной деятельности студентов, предполагающая учет индивидуальности каждого из них, как проявление особенностей их психофизиологической, психической и личностной неповторимости, своеобразия и уникальности. Для этого студенту необходимо просмотреть и проанализировать не только учебники и учебные пособия, но и журнальные статьи, сборники материалов научных конференций и другие источники.

В современных условиях все возрастающего потока информации невозможно однажды и навсегда научить чему-либо, дать полный объем необходимых знаний, тем более профессиональных. Гораздо важнее научить студентов уверенно ориентироваться в этой информации, активно добывая эти знания, глубоко анализируя и перерабатывая их силой собственных мыслительных действий, формируя, таким образом, у них учебно-исследовательские умения. Данные умения, являясь общеучебными, в структуре педагогической деятельности трансформируются в профессиональные.

Снижение доли аудиторных занятий ведет к повышению роли самостоятельных занятий в профессиональной подготовке специалистов физической культуры и спорта. Наиболее перспективной формой самостоятельной работы признается такая, при которой студенты ориентированы, главным образом, на изучение вопросов по формированию у них педагогических умений, что повышает их познавательную деятельность и расширяет представление о будущей профессии. Выполняя самостоятельные задания студенты проявляют познавательную активность в изучении литературных источников специальных и смежных дисциплин, знакомятся с вопросами передового опыта работы, развивают способность к анализу изучаемого материала, овладевают навыками составления алгоритмов действий.

Среди причин низкого качества обучения следует отметить недостаточное использование творческих заданий в процессе самостоятельной учебной деятельности студентов, что особенно характерно для курсов спортивно-педагогических дисциплин.

Заключение. Таким образом, в решении задачи более качественной подготовки специалистов физкультурно-спортивного профиля большая роль принадлежит информации. Информация сопровождает учебный процесс, освещает его, обеспечивает его выполнение. Сегодня студент, да и педагог, призван хорошо ориентироваться в потоке научно – методической, спортивной и других видах информации, оперативно отбирая из неё все самое важное и ценное. В связи с возрастающим объемом информации и увеличением времени, затрачиваемом на поиск и обработку необходимой информации, возникла одна из актуальных проблем - современное информационное обеспечение факультетов физической культуры. И одним из путей решения данной проблемы, на наш взгляд, является создание при ВУЗах электронных библиотек.

Литература

- 1 Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: учебное пособие. - М.: Изд. Центр "Академия", 2001. -240 с.
- 2 Рожков П.А. Развитие физической культуры и спорта - приоритетное направление социальной политики государства // Теория и практика физической культуры. -2002. -№1. - С. 2-8.
- 3 Ермаков С. Основы создания информационной системы обеспечения научных исследований в контексте единого образовательного пространства // Наука в олимпийском спорте. - 2005. - №2. - С.117 - 127.

Түйін

Н.О. Отегенов; С.Ж. Байбосынов; А.Б. Габдуллин

Дене тәрбиесі және спорт мамандарының дайындығының сапасын көтеру мәселесі

Мақалада қазіргі таңдағы дене тәрбиесі және спорт мамандарының кәсіби дайындығының мәселесінің күйлері қаралған. Студенттерді үйретудің сапа төмендететін теріс процестер анықтаған.

Resume

N.O. Otegenov, S.J. Baibosynov, A.B. Gabdullin

The problem of improving the quality of training of Physical Education and Sports

The article discusses the state of problems of professional training specialists in physical education and Sports at the present stage. Found negative processes that reduce the quality of student learning.

УДК: 796.015.52:355.231+001.895

В.А. Данильченко, аспирант; Ю.Л. Хлевна

Национальная академия внутренних дел,
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФОРМИРОВАНИИ ТЕХНИКИ БОЛЕВЫХ ПРИЕМОВ КУРСАНТОВ МВД УКРАИНЫ

Аннотация. Систематизированы данные по обучению технике двигательных действий курсантов. Установлены наиболее типичные ошибки, которые допускают курсанты при освоении болевых приемов. Разработана компьютерная информационно-методическая программа по обучению основам рукопашного боя. Установлено, что информационные технологии становятся основой для формирования нового типа среды обучения. Представлен теоретический и практический материал по вопросам обучения техники двигательных действий с использованием информационных технологий. Описана структура разработанной информационно-методической программы.

Ключевые слова: информационные технологии, техника, обучение, рукопашный бой, курсанты.

Постановка проблемы. В настоящее время реформирование ведомственной системы образования МВД Украины, разработка новых стандартов высшего образования нуждаются в необходимости исследования соответствия содержания специальной физической подготовки нормативно законодательным документам, определению существующих проблем и путей их решения [1]. Повышение качества учебного процесса по дисциплине «Специальная физическая подготовка» в образовательных учреждениях МВД Украины требует от специалистов поиска и внедрения инновационных методов и технологий обучения, определения наиболее эффективных направлений учебного процесса, способствующих достижению высокого профессионального уровня обучаемых.

Анализ специальной литературы показывает, что существует большое количество работ, посвященных обучению технике двигательных действий в единоборствах [2, 3]. В то же время, в современных условиях эти научные данные не решают проблемы профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Основное противоречие изучаемой нами проблемы состоит в том, что существующая практика специальной физической подготовки в высших учебных заведениях МВД Украины, в рамках которой осуществляется обучение будущих сотрудников органов внутренних дел непосредственно ведению единоборства с правонарушителями и их силовому задержанию, свидетельствует о недостаточно целенаправленной работе по формированию устойчивых двигательных навыков. На сегодняшний день в учебном процессе курсантов высших учебных заведений МВД Украины еще не в полном объеме используется богатый материал, накопленный специалистами в теории и методике физического воспитания и спортивной тренировки.

Цель работы – ранжировать типичные ошибки, которые допускают курсанты при освоении болевых приемов и разработать компьютерную мультимедиа информационно-методическую программу «Правозащитник», способствующую обучению курсантов основам рукопашного боя.

Методы исследования: анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы, педагогические наблюдения.

Результаты исследования. Суть квалиметрических методов заключается в том, что исходные данные выражаются через определенные числа – ранги, с которыми впоследствии и производятся расчеты. В наших исследованиях мы использовали метод экспертных оценок. Данный метод выбран нами для ранжирования типичных ошибок, которые допускают курсанты при освоении болевых приемов. Для этого была проведена экспертиза методом предпочтения.

Первое место в нижеприведенном тексте отводится наиболее встречающимся ошибкам при выполнении соответствующих приемов, последнее место – наименее встречающимся.

1. Болевой прием «Загиб руки за спину «нырком». Прием выполняется на правую руку. Ошибки: 1. Не выведен из равновесия противник (правонарушитель). 2. При загибе руки за спину не толкает левой рукой в направлении сверху-вниз локоть под углом 45° захваченной руки правонарушителя и не выполняет шаг левой (правой) ногой вперед. 3.

Неправильно выполнен шаг левой (правой) ногой к противнику, шаг выполняется под углом 45° вперед в сторону. 4. Неправильно выполнен захват предплечья и кисти, правая кисть вашей руки должна быть снизу левой. 5. Не выполняется одновременно захват правой и левой рукой, где правая рука должна находиться внизу, а левая сверху. 6. Медленно повернулся под рукой правонарушителя и не поставил свою левую (правую) ногу таким образом, чтобы вы от противника стояли боком от него. 7. Не нанесен расслабляющий удар в область «паха» или опорной ноги.

2. *Болевой прием «Рычаг наружу».* Прием выполняется на правую руку. При захвате левой руки преступника порядок выполнения действий сохраняется, но меняется положение рук и ног. Ошибки: 1. Не выполняется скручивание предплечья и кисти удерживаемой руки, под углом 90° наружу. 2. Не выполняется шаг левой (правой) ногой назад с разворотом на 90° после расслабляющего удара. 3. Неправильно выполнен захват кисти противника (преступника). 4. Не выполнен шаг левой (правой) ногой под углом вперед – в сторону; нога в коленном суставе должна быть полусогнутой. 5. «Выполняющий» не наносит расслабляющий удар ногой в область «паха» или опорной ноги.

3. *Болевой прием «Загиб руки за спину способом «рывком».* Ошибки: 1. Не выведен из равновесия противник. 2. Не выполнен одновременный захват руки. 3. Не выполнен шаг левой (правой) ногой вперед – в сторону под углом 45°. 4. Не нанесен расслабляющий удар ногой в область «паха» или опорной ноги.

4. *Болевой прием «Загиб руки за спину способом «замком».* Ошибки: 1. Неправильно выполнен захват руки «замком». 2. Не прижимается предплечье к туловищу. 3. Разрыв «замка» раньше, чем вывод из равновесия противника. 4. Неправильно выполнен шаг левой (правой) ногой к противнику, шаг выполняется под углом 45° вперед в сторону. 5. Не наносится расслабляющий удар ногой в область «паха» или опорной ноги.

5. *Болевой прием «Рычаг руки внутрь».* Прием выполняется на правую руку. При захвате левой руки преступника (правонарушителя) порядок выполнения действий сохраняется, но меняется положение рук и ног. 1. Не выполняется шаг левой (правой) ногой под углом 45° - вперед в сторону; нога в коленном суставе полусогнута. 2. Неправильный захват руки противника (преступника). 3. Левая (правая) нога становится возле правой (левой) ноги противника (задержанного). 4. Не блокируется плечевой сустав правой (левой) руки противника. 5. Не наносится расслабляющий удар ногой в область «паха» или опорной ноги. 6. Не выводится из равновесия противник (правонарушитель). 7. Не выполняется дожим кисти захваченной руки в лучезапястном суставе.

В таблице 1 представлена степень согласованности мнений экспертов при ранжировании типичных ошибок, которые допускают курсанты при освоении болевых приемов.

Таблица 1 - Степень согласованности мнений экспертов при ранжировании типичных ошибок, которые допускают курсанты при освоении болевых приемов (n=20)

Прием	Коэффициент конкордации
Болевой прием «Загиб руки за спину «нырком». Прием выполняется на правую руку	0,9
Болевой прием «Рычаг наружу». Прием выполняется на правую руку. При захвате левой руки преступника порядок выполнения действий сохраняется, но меняется положение рук и ног	0,9
Болевой прием «Загиб руки за спину способом «рывком»	0,8
Болевой прием «Загиб руки за спину способом «замком»	0,9
Болевой прием «Рычаг руки внутрь». Прием выполняется на правую руку. При захвате левой руки преступника (правонарушителя) порядок выполнения действий сохраняется, но меняется положение рук и ног	0,8

Специальные научные исследования [4, 5, 6] свидетельствуют о том, что компьютерные информационные системы обладают в настоящее время колоссальными возможностями, которые, к сожалению, в практике обучения курсантов технике рукопашного боя используются недостаточно.

Информационное обеспечение мультимедийных технологий – это информационные системы, содержащие базы программ обработки мультимедийной информации, электронные банки мультимедийных материалов, состоящие из фотографий, схем, слайдов, аудиозаписей и видеоматериалов, структурированные по тематическому признаку [7].

Необходимо отметить, что для реализации распределенной информационной мультимедийной технологии могут быть использованы различные решения. Одним из них является создание внутренней сети.

Методическое обеспечение мультимедийных технологий - это совокупность методических пособий и методических указаний по обработке разнородной информации, методические рекомендации по использованию различных видов информации в учебном процессе. В настоящее время этого можно достичь, располагая электронные образы всех учебно-методических материалов на WEB-серверах локальных мультимедийных информационных систем [6, 7].

В процессе моделирования предметных сред мы руководствовались положением о том, что предметные среды должны непосредственно отражать реальные взаимодействия окружающих объектов посредством использования моделей [8]. Нами разработана мультимедийная информационно-методическая программа «ПРАВОЗАЩИТНИК», которая предназначена для повышения эффективности процесса обучения техники рукопашного боя курсантов [9]

(рисунок 1). При разработке информационно-методической программы учитывалась эргономика электронного обучения [4, 9].



Рисунок 1 - Распечатка с экрана компьютера. Главное окно программы «ПРАВАЗАЩИТНИК»

Разработанная мультимедиа информационно-методическая программа «ПРАВАЗАЩИТНИК» дает возможность интегрировать различные среды представления информации - текст, статическую и динамическую графику, видео и аудио записи в единый комплекс, позволяющий обучаемому стать активным участником учебного процесса, поскольку выдача информации происходит в ответ на соответствующие его действия. Использование мультимедиа позволяет в максимальной степени учесть индивидуальные особенности восприятия информации, что чрезвычайно важно при опосредованной компьютером передаче учебной информации от преподавателя студенту. Таким образом, еще один принцип, который мы учитывали при разработке программы, - *принцип мультимедийного представления учебной информации* [1, 2].

При проектировании информационно-методической мультимедийной программы учитывались общие методические подходы: модель следует упрощать, а не усложнять; при разработке базы данных важно в подготовке будущих работников органов внутренних дел необходимо определить потенциальные вопросы пользователя; в базу данных следует заложить максимально возможное число однотипных данных без усложнения модели.

С целью определения эффективности предложенной информационной системы и основных перспектив ее использования был проведен опрос. Результаты оценки экспертов представлены в таблице 2.

Отношение опрошенных к вопросам пересмотра традиционных подходов к обучению техники болевых приемов подтверждает необходимость использования в арсенале средств подготовки современных информационных технологий. Так, из числа опрошенных, 78,79% (n=26) были приверженцами традиционной системы обучения, а по утверждению 15,15% (n=5) реализация в традиционной форме предложенной информационной системы расширяет

Таблица 2 - Результаты экспертной оценки

№ п/	Вопрос	Σ полученных рангов	Место
1.	По вашему мнению, каким образом может использоваться предложенная информационная система:		
1.	В качестве наглядного методического материала освоения техники выполнения болевых приемов в рамках тренировочных занятий	35	1
1.	В качестве наглядного методического материала освоения знаний по вопросам организации двигательной активности и рассмотрения основ здорового образа жизни	95	3
1.3	Для самостоятельного изучения и повторения основ техники выполнения болевых приемов курсантами	68	2
Значение коэффициента конкордации			0,83
2.	Определите возможность использования предложенной информационной системы в рамках традиционной системы обучения техники болевых приемов:		
2.	Традиционная система более приемлема	40	1
2.	Реализация в традиционной форме предложенной информационной системы расширяет возможности и повышает эффективность процесса освоения навыка выполнения болевых приемов	63	2
2.	Возможно использование разработанной информационной системы как самостоятельного инструментария для освоения навыка выполнения болевых приемов	95	3
Значение коэффициента конкордации			0,70
3.	Предложенная информационная система удовлетворяет потребность в формировании навыков необходимых для выполнения служебных обязанностей:		
3.	Да полностью удовлетворяет	62	
3.	Да, но только в сочетании с традиционными подходами	40	
3.	Нет, я являюсь сторонником традиционной системы обучения	96	
Значение коэффициента конкордации			0,73
4.	Как вы оцениваете предложенную информационную систему (от 1 до 5 баллов)	141	

возможности и повышает эффективность процесса освоения навыка выполнения болевых приемов. 6,06% (n=2) опрошенных рассматривают возможность использования разработанной информационной системы как самостоятельного инструментария для освоения навыка выполнения болевых приемов.

Анализируя ответы экспертов относительно возможностей использования предложенной информационной системы в образовательном процессе курсантов, следует отметить, что большинство из них - 93,94% (n=31) отмечают основным направлением использования информационной системы в качестве наглядного методического материала освоения техники выполнения болевых приемов в рамках тренировочных занятий. Данное положение может быть обусловлено широкими возможностями предложенной информационной системы, обусловленными доступностью методического материала, который реализуется через систему видеоуроков и графического изображения техники выполнения болевых приемов. Несколько меньшее количество опрошенных - 6,06% (n=2) высказывали мнение о широких возможностях предлагаемой информационной системы в качестве методического инструментария самостоятельного изучения и повторения основ техники выполнения болевых приемов курсантами.

Эксперты засвидетельствовали возможности предложенной информационной системы удовлетворять потребность в формировании навыков необходимых для выполнения служебных обязанностей в сочетании с общепринятой системой подготовки - 87,88% (n=29). Предложенную информационную систему они оценили в сумме на 141 балл (из 165 возможных), а значение коэффициента конкордации (от $W=0,70$ до $W=0,83$) свидетельствует о согласованности мнения экспертов и делает экспертизу состоявшейся.

Выводы. Проблема эффективного обучения курсантов технике рукопашного боя на основе использования компьютерных мультимедийных технологий будет решена, если:

- обучение курсантов технике рукопашного боя будет осуществляться на основе взаимосвязи теоретических положений когнитивной психологии о методах познания, знаний студентов по предметной области и основных теоретических и практических знаний, умений и навыков в области информационных технологий;

- основу для реализации обучения технике рукопашного боя составит информационная среда, интегрирующая техническое, программное, информационное, методическое и организационное обеспечение мультимедийных технологий, которая в данном случае является дополнительным компонентом учебного процесса.

Литература

1 Кашуба В. А. К вопросу возможностей использования информационных технологий в общеобразовательном процессе курсантов МВД Украины // Физическое воспитание студентов. – Харьков. - 2012. – № 1. - С. 30-33.

2 Ашкинази С.М. Вопросы теории и практики рукопашного боя в Вооруженных Силах Российской Федерации: монография / С.М. Ашкинази; под ред. проф. В.Л. Марищука; Воен ин-т физ. культуры. – СПб. : [б.и.], 2001. – 240 с.

3 Тупеев Ю.В. Формирование техники двигательных действий юных борцов вольного стиля с использованием компьютерных мультимедиа технологий: автореф. ... канд. физ. вос: 24.00.01. - Днепропетровск, 2011. – 24 с.

4 Анисимова Н.С. Теоретические основы и методология использования мультимедийных технологий в образовании: автореф.... докт. пед. наук: 13.00.02. – СПб., 2002. – 32 с.

5 Соловов А.В. Математическое моделирование содержания, навигации и процессов электронного обучения в контексте международных стандартов и спецификаций. Лекция-доклад / Труды Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Информационные технологии в обеспечении нового качества высшего образования (14-15 апреля 2010 г., Москва, НИТУ «МИСиС»»). – М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2010. - 52 с.

6 Тугая А.В. Реализация информационных и педагогических технологий в обучении курсантов в высших военных учебных заведениях: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Ставрополь, 2005. – 24 с.

7 Бент Б. Андресен. Мультимедиа в образовании: специализированный учебный курс / Бент Б. Андресен, Катя ван ден Бринк; авторизованный пер. с англ. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Дрофа, 2007. - 224 с.

8 Кашуба В. А. Моделирование движений в спортивной тренировке // «Физическое воспитание студентов». – Харьков. - 2010. – № 4. - С. 40-44.

9 Данильченко В.А. Использование информационных технологий в процессе обучения технике двигательных действий / В.А. Данильченко, Т.А. Хабинец, Ю.Л. Хлевна // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць / за ред. Єрмакова С.С. – Харків : ХХПІ, 2012. – № 3. – С. 29-32.

10 Колин К. К. Социальная информатика: учебное пособие для вузов. - М.: Академический Проект; М.: Мир, 2003. - 432 с.

Түйін

В.А. Данильченко; Ю.Л. Хлевна

**Украина іім курсанттарының ауыртпа тәсілдері қалыптасуындағы
инновациялық технологияларды қолдану**

«ПРАВООЗАЩИТНИК» атты ақпараттық-әдістемелік құрастырылған мультимедиа бағдарламасы ақпаратты ұсынудың әр түрлі орталарын - ақпарат беру оның әрекеттеріне сай болғандықтан, оқу үдерісіне белсенді қатысушы болуға үйретуге жағдай туғызатын бірыңғай жинақтағы бейне және аудио жазбаларды, мәтін, статистикалық және динамикалық графикасын интегралдауға мүмкіндік береді.

Summary

V.A. Danilchenko, Y.L. Hlevna

**The use of innovative technologies in the formation of painful methods techniques of
MIA cadets of Ukraine**

Information is systematized on teaching technique of motive actions of students. The computer is developed informatively-methodical program on bases of hand-to-hand fight. It is set that information technologies become basis for forming of new type of teaching environment. Theoretical and practical material on questions of teaching of technique of motive actions with the use of information technologies is presented. A structure is described developed to informatively-methodical programs.

УДК: 612.178.2-06:612.172.2-02:612.232.3]-053-092.9

Н. М. Волкова, кандидат медицинских наук, доцент
Тернопольский государственный медицинский университет
им. И.Я. Горбачевского

СОСТОЯНИЕ АВТОНОМНОЙ РЕГУЛЯЦИИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА ПРИ СОЧЕТАННОМ ВОЗДЕЙСТВИИ АТМОСФЕРНОЙ ГИПОКСИИ И МЕЛАТОНИНА НА ФОНЕ СТАРЕНИЯ ОРГАНИЗМА

Аннотация. В эксперименте нами изучались изменения автономной регуляции сердечного цикла крыс при совместном воздействии гипоксической атмосферы и мелатонина. Полученные результаты показывают, что применение мелатонина перед гипоксией вызывает изменения механизмов автономного контроля сердечного ритма.

Ключевые слова: гипоксический эффект атмосферы, автономная регуляция, мелатонин.

Введение. Метеоусловия при прохождении атмосферного фронта характеризуются снижением атмосферного давления, содержания кислорода в воздухе. Уровень работоспособности зависит не только от исходного состояния организма, но и от внешних воздействий.

Высокая физическая работоспособность и физическая активность исключительно важны для эффективной организации профессиональной деятельности. Проблема выполнения физических и умственных нагрузок в сочетании с неблагоприятным воздействием гипоксического эффекта атмосферы касается учащейся молодежи и представителей тех профессий, которые занимаются интенсивной интеллектуальной деятельностью, где необходима высокая точность и скорость обработки информации, в области образования, медицины, социальной помощи. Работа специалистов транспорта, профессий, связанных с операторской работой, работников военной, спасательной службы, транспортной медицины создает высокую нагрузку на физические возможности организма и психоэмоциональную сферу, требует быстрого анализа ситуации и принятия решения, часто происходит в неблагоприятных погодных условиях, плохо вентилируемых помещениях, что создает гипоксическое воздействие.

Одним из природных гипоксических факторов является гипоксический эффект атмосферы при метеоциклоне. Исследования мозгового кровообращения у лиц, которые по медико-метеорологической ситуации III типа чувствовали снижение работоспособности, сонливость, раздражительность и часто головную боль, выявили метеотропные изменения

распределения крови в сосудистом русле внешней и внутренней сонных артерий и вертебральных артерий [1] и дизрегуляцию автономного контроля сердечного ритма [2]. Исследование стимуляторов, которые способны уменьшить повреждающее влияние гипоксического эффекта атмосферы, позволяет разработать меры профилактики неблагоприятных воздействий метеоциклона. В литературе обсуждаются антиоксидантные свойства мелатонина [3, 4]. Условия нашего экспериментального исследования мы рассматривали как модель гипоксического эффекта атмосферы при метеоситуации III типа.

Цель работы - изучить в эксперименте изменения автономной регуляции сердечного цикла крыс при совместном воздействии гипоксической атмосферы и мелатонина.

Методы и организация исследования. Регистрировалась кардиоинтервалография в покое у добровольцев 20-42 лет. Среди обследованных в группу физически тренированных испытуемых вошли лица, которые регулярно занимались спортивными тренировками в течение 8-12 лет. Контрольную группу составили 10 практически здоровых испытуемых, не посещавших спортивных тренировок и отмечавших у себя метеотропные реакции.

10 метеоустойчивым практически здоровым и 10 метеочувствительным лицам давалась тестовая умственная нагрузка, связанная с простыми арифметическими вычислениями при регистрации кардиоинтервалограммы в течение 5 минут периода восстановления.

Также были проведены эксперименты на белых лабораторных крысах для моделирования гипоксического воздействия, подобного эффекту метеоциклона. Влияние гипоксической атмосферы создавалась путем снижения давления на 0,5 атм. в аппарате Комовского и содержания занаркотизированной крысы под колоколом в течение 1 часа. В экспериментальной группе регистрировалась кардиоинтервалограмма у интактных животных. После введения мелатонина в дозе 1 мг/кг, через 0,5 ч животное помещалось в гипоксическую среду на 1 час с последующей регистрацией кардиоинтервалограммы.

Животные контрольной группы получали гипоксическое воздействие без введения мелатонина. В контрольную и экспериментальную группы вошли по 20 животных в возрасте 6-8 и 12-14 месяцев. Для каждого отрезка по 100 кардиоинтервалов вычислялись: М, в с; m, в с; ΔX , в с; M_0 , в с; AM_0 , в%; ИИ, в усл. ед.; ВПР, в усл. ед. Статистическая обработка результатов исследования осуществлялась по программе Microsoft Excel 2010 с помощью корреляционного анализа; достоверность полученных данных оценивалась по критерию Фишера и критерию Стьюдента.

Результаты исследований и их обсуждение. Состояние автономной регуляции сердечного ритма у физически тренированных взрослых лиц в состоянии покоя в условиях метеоциклона можно охарактеризовать как эйтонию, а в контрольной группе - как симпатикотонию. У лиц юношеского и взрослого возраста, которые регулярно занимались физическими тренировками, обнаружен существенно ниже коэффициент реактивности на метеоситуацию III

типа по сравнению с контрольной группой ($P < 0,05$). При метеоситуации III типа ИН у взрослых обследованных контрольной группы был существенно выше таковой при антициклоне и по сравнению с группой физически тренированных лиц. Физические тренировки позволяют снизить уязвимость регуляторных систем к неблагоприятным метеовлияниям.

У метеочувствительных лиц обнаружилось вдвое меньше корреляционных связей между показателями автономной регуляции и уровнем умственной работоспособности, индексом реактивности, чем у метеоустойчивых при медико-метеорологической ситуации III типа в состоянии функционального покоя, при выполнении тестовой психоэмоциональной нагрузки и в течение периода восстановления, что свидетельствует о перегрузке и истощении механизмов автономной регуляции у метеочувствительных лиц с явлениями десинхроноза.

В эксперименте через 30 мин после введения мелатонина старым животным экспериментальной группы наблюдалось уменьшение ВПР без существенной разницы по другим показателям автономной регуляции (таблица 1).

Таблица 1 - Состояние автономной регуляции старых животных при воздействии гипоксии и мелатонина

Показатель		Группы животных (n=10)			
		Интактные	После гипоксии без мелатонина	После введения мелатонина	После гипоксии на фоне введения мелатонина
М, с	к	0,166±0,002	0,218±0,013♦	-	-
	э	0,188±0,001	-	0,219±0,001	0,193±0,002♦*
ΔX, с	к	0,009±0,001	0,060±0,042	-	-
	э	0,005±0,001	-	0,008±0,001	0,022±0,008♦*
Мо, с	к	0,163±0,002	0,208±0,008♦	-	-
	э	0,188±0,001	-	0,219±0,001	0,193±0,002♦*#
АМо, %	к	20,0±1,0	16,0±8,0	-	-
	э	31,300±1,287	-	30,500±1,768	28,300±1,183
ИН, усл. ед.	к	6480,429±116,792	1757,444±75,889♦	-	-
	э	15402,273±59,379	-	9355,728±12,937	9161,018±27,009#
ВПР, усл. ед.	к	650,252±4,191	161,583±16,194♦	-	-
	э	957,391±51,348	-	589,891±27,458♦	617,809±73,454*#
Примечания: - ♦ - $p < 0,05$ по сравнению с интактными животными; - * - $p < 0,05$ по сравнению с эффектом введения мелатонина; - # - по сравнению с контрольной группой; - к – контрольная группа животных, не подвергавшихся гипоксии; - э – экспериментальная группа животных, получивших гипоксическое воздействие.					

Гипоксия на фоне введения мелатонина приводила у старых крыс к росту напряженности процессов регуляции, поскольку уменьшение длительности сердечного цикла сочеталось с ростом вариабельности сердечной деятельности, изменения ИН и ВПР были неоднозначными. Старые животные контрольной группы после инкубации в гипоксической среде имели преобладание парасимпатических влияний на сердечный ритм. В контрольной группе старых животных после гипоксии активность надсегментарного контроля сердечного ритма была существенно меньше, чем в экспериментальной группе, где гипоксия влияла на фоне введения мелатонина.

Проблема гипоксического атмосферного воздействия на активность центральных регуляторных механизмов требует поиска возможностей для повышения функциональных резервов нейронов коры больших полушарий. У животных, для которых корковое представительство функций менее важно, чем для человека, парасимпатикотония в ответ на гипоксическое воздействие является защитным механизмом, который переводит функционирование организма на более экономный метаболический уровень. Подобные изменения автономной регуляции наблюдались у метеочувствительных практически здоровых лиц, что приводило к снижению эффективности решения логических заданий, меньшей работоспособности, сочеталось с явлениями десинхроноза.

Благодаря перекрестной адаптации физические тренировки позволяют снизить уязвимость регуляторных систем к неблагоприятным метеовлияниям. Профилактику расстройств адаптации, в частности повышенной метеочувствительности, с помощью физических тренировок целесообразно начинать в детском возрасте.

По данным литературы, в мозге процессы адаптации связаны с реализацией защитного эффекта умеренного оксидативного стресса. Одновременно эффективное функционирование антиоксидантной системы характерно только для взрослых животных [5, 6]. В результате сдвигов в строении клеточных мембран у старых животных происходит снижение чувствительности клеток мозга к действию прооксидантов. Известно о накоплении ТБК-активных продуктов в результате гипобарической гипоксии в эксперименте [7, 8]. По нашим экспериментальным данным, при метеоситуации III типа накапливались ТБК-активные продукты в ткани мозга [9].

Полученные нами результаты показывают, что влияние мелатонина перед гипоксией вызывает изменения механизмов автономного контроля сердечного ритма, которые позволяют повысить активность центрального контура регуляции сердечного ритма. Предположительно эффекты мелатонина связаны с активацией антиоксидантных механизмов. Известно, что ткань мозга интенсивно потребляет кислород из-за высокой интенсивности метаболических процессов [10]. Гипоксия ведет к накоплению свободных радикалов, которые вызывают окислительный стресс; растет реактивность нейрональной ткани к возбуждающим нейротрансмиттерам.

Выводы. Благодаря перекрестной адаптации физические тренировки позволяют снизить уязвимость регуляторных систем к неблагоприятным метеовлияниям. Профилактику расстройств адаптации, в частности

повышенной метеочувствительности, с помощью физических тренировок целесообразно начинать в детском возрасте.

В стареющем мозге низкое содержание антиоксидантных молекул приводит к большей интенсивности гипоксического поражения, по сравнению со взрослыми животными. Влияние мелатонина перед гипоксией вызывает изменения механизмов автономного контроля сердечного ритма, которые позволяют повысить активность центрального контура регуляции сердечного ритма.

Литература

1 Вадзюк С. Н. Метеотропні зміни інтракраніальної гемодинаміки у практично здорових осіб [Текст] / С. Н. Вадзюк, Н. М. Волкова // Вісник морфології. - 2003. - Т.9, №1. - С. 377-378.

2 Волкова Н. М. Роль автономної регуляції у механізмах метеотропних реакцій практично здорових дорослих осіб [Текст] / Н. М. Волкова // Довкілля та здоров'я. - 2009. - № 1 (48). - С. 18-21.

3 Debasish B. Melatonin as an Antioxidant [Текст] // 98th Indian Science Congress, January 3-7, 2011, Chennai. Section XI: Medical Sciences (Including Physiology).- Chennai, 2011.- P. 67-68

4 Заморський І. І. Вплив мелатоніну та гострої гіпоксії на інтенсивність пероксидазного окислення ліпідів в корі головного мозку щурів за різної довжини фотоперіоду [Текст] / І. І. Заморський // Буковинський медичний вісник. - 1999. - Т. 3, № 1. - С. 153-157.

5 Гончарова Н. Д. Гипоталамо-гипофизарно-адреналовая система и надежность антиоксидантной ферментной защиты при старении и стрессе у самок макак-резусов разного возраста [Текст] / Н. Д. Гончарова // Проблемы старения и долголетия. - 2009.- Т. 18, № 1. - С. 41-50.

6 Суворова И. Н. Возрастные особенности состояния ферментов первой линии антиоксидантной защиты в мозге крыс при иммобилизационном стрессе [Текст] / И. Н. Суворова, В. В. Давыдов // Украинский биохимический журнал. - 2004. - Т. 76, № 3. - С. 74-78.

7 Пасевич С. П. Динаміка змін прооксидантно-антиоксидантного гомеостазу в нирках щурів за умов впливу хронічної гіпобаричної гіпоксії [Текст] / С. П. Пасевич, І. І. Заморський // Буковинський медичний вісник. – 2008. – Т.12, №1. – С. 117-119.

8 Сопова І. Ю. Роль фотоперіоду в регуляції процесів пероксидації в базальних ядрах мозку щурів за гострої гіпоксії [Текст] : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. біол. наук : спец. 14.03.04 “Патологічна фізіологія” / Сопова Ірина Юріївна; Буковинський державний медичний університет. – Київ, 2006. – 23 с.

9 Волкова Н.М. Стан ПОЛ у мозку і зміни реактивності автономної регуляції кровообігу молодих щурів при метеоциклоні // Медична хімія.- 2012.- Т.14, №1(50).- С.109-113.

10 Гомазков О.А. Старение мозга и нейротрофины. Клеточные и молекулярные принципы нейротрофической терапии.- М.: Издательство ИКАР, 2011.- 91 с.

Түйін

Ағза қартады жағдайына атмосфералық гипоксия және мелатониннің үйлесімдік ықпалы негізіндегі жүрек ырғағын автономды түрде реттеу қалпы

Н. М. Волкова

Жоғары дене-күш еңбегіне қабілеттілік және дене белсенділігі кәсіби қызметті тиімді түрде ұйымдастыру үшін ерекше маңызды. Көлік мамандарының, операторлық жұмысқа қатысты мамандықтардың, құтқару қызметі мен әскери жұмыскерлерінің жұмысы адамның дене-күш мүмкіндіктеріне және психоэмоциялық ортасына жоғары жүктеме тудырады,

жағдайдың жылдам қорытындысын және шешім қабылдауын талап етеді, бұл гипоксиялық әсер тудыратын ауа райының қолайсыз жағдайларында, нашар ауа желдетілген мекемелерде жиі кездеседі.

Дене-күш жаттығулары тоғыспалы бейімделу арқасында қолайсыз метеоәсерлерге реттегіш жүйелердің әлсіздігін төмендетуге мүмкіндік береді. Гипоксия алдындағы мелатонин әсері жүрек ырғағын реттеудің орталық сұлбасы белсенділігін арттыруға мүмкіндік беретін жүрек ырғағын дербес бақылау механизмдеріне өзгерістер тудырады.

Summary

N. M. Volkova

Status of autonomic regulation of heart rate after the combined effects of atmospheric hypoxia and melatonin against aging

High physical performance and physical activity are extremely important for the effective organization of professional activities. Work of specialists in transport professions related to camera work, work in the field of military, rescue, transport medicine creates a high load on the body's physical abilities and emotional sphere, requires a rapid situation analysis and decision making, often the case in harsh weather conditions, poorly ventilated areas, which creates hypoxic exposure.

Physical training can reduce vulnerability of regulatory systems to adverse weather effects due to the cross-adaptation mechanism. Effect of melatonin before hypoxia causes changes in autonomic control of heart rate, which can increase the activity of the central contour of heart rate regulation.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ

УДК: 796.035-057.34:35.075.5

М. В. Дутчак, доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор;

Е. В. Баженов, аспирант

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

СОСТОЯНИЕ И ПРОБЛЕМЫ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ОБЩЕСТВЕННОГО СЕКТОРА В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО- РЕКРЕАЦИОННОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ГОСУДАРСТВЕННЫХ СЛУЖАЩИХ

Аннотация. Авторами определены ранги значимости оздоровительно-рекреационной двигательной активности для государственных служащих. Указаны причины, препятствующих их вовлечению в указанную активность. Выявлено, что наиболее проблематичным является определение эффективной формы организационной работы общественного сектора в системе оздоровительно-рекреационной двигательной активности государственных служащих.

Ключевые слова: государственные служащие, общественные организации, оздоровительно-рекреационная двигательная активность.

Постановка проблемы. Эффективность формирования и реализации государственной политики в Украине, как и в других государствах, во многом определяется человеческим фактором. Характер труда, высокая ответственность и значимость результатов деятельности выдвигают повышенные требования к государственным служащим. Человек может владеть выдающимися профессиональными знаниями и навыками, иметь большой опыт управленческой работы, но успешность реализации имеющегося профессионального потенциала во многом зависит от состояния его здоровья, которое более чем на половину обуславливается образом жизни. Всемирная организация здравоохранения указывает на перспективность формирования здорового образа жизни человека путем его вовлечения в двигательную активность и прежде всего оздоровительно-рекреационной направленности [1].

Анализ и обобщение данных научной литературы, Интернет-ресурсов, отечественного и зарубежного опыта свидетельствуют, что сейчас есть отдельные фрагментарные знания по содержанию и формам участия государственных служащих в мероприятиях по оздоровительно-рекреационной двигательной активности [3, 4].

Проведенный нами первый этап исследования особенностей вовлечения государственных служащих в оздоровительно-рекреационную двигательную активность (было опрошено 762 респондента) позволил установить, что только

7,9% из них в течение последних 12 месяцев имели достаточный ее уровень, а 25,5% – умеренный, 31,3% – низкий, 35,3% – не участвовали в оздоровительно-рекреационных мероприятиях (критерии уровней определялись по научно обоснованным показателям [5]). При этом женщины уступали мужчинам по уровню вовлечения в указанную активность. С возрастом, как у женщин, так и у мужчин, наблюдается тенденция к уменьшению специально организованной двигательной активности во время досуга. Были определены наиболее популярные среди государственных служащих виды и формы оздоровительно-рекреационной двигательной активности, а также показаны значительные потенциальные возможности общественного сектора в решении проблемы повышения уровня вовлеченности служащих в активные формы отдыха [6].

В связи с изложенным, дальнейшего изучения требуют вопросы об эффективных формах организационной работы общественных структур, направленной на вовлечение государственных служащих в оздоровительно-рекреационную двигательную активность (на материале деятельности Физкультурно-спортивного общества «Спартак» Украины).

Цель работы – изучить состояние и проблемы функционирования общественного сектора в системе оздоровительно-рекреационной двигательной активности государственных служащих.

Методы и организация исследования. Использован метод социологического опроса в форме анкетирования путем регистрации ответов респондентов на систему вопросов, обусловленных целью исследования. Структура разработанной нами анкеты и сформулированные в ней вопросы отвечали установленным требованиям. Математическая обработка результатов опроса производилась с использованием компьютерной программы SPSS.

В течение декабря 2011 – января 2012 годов было опрошено 106 должностных лиц государственных учреждений районного, городского и областного масштаба, а также 124 специалиста Физкультурно-спортивного общества «Спартак» Украины, работающих на разных должностях от местного до центрального уровней.

Результаты исследований. По мнению абсолютного большинства (87,7%) должностных лиц государственных учреждений результативность деятельности государственного органа зависит от уровня здоровья и физической подготовленности персонала. 81,1% среди них оценивают степень этого влияния как значительную.

Во время отбора претендентов на вакантные должности государственных служащих 37,7% должностных лиц государственных учреждений, принимают во внимание состояние здоровья и физической подготовленности претендентов, 42,5% – учитывают эти показатели для отдельных должностей и только 17,7% игнорируют указанные характеристики в ходе отбора будущих работников государственных учреждений.

Оценивая возможности оздоровительно-рекреационной двигательной активности по развитию персонала государственного органа, должностные лица выделяют: 1. Содействие повышению дисциплинированности и ответственности государственных служащих (37,7%). 2. Стимулирование их к

ведению здорового образа жизни (28,3%). 3. Повышение результативности трудовой деятельности государственных служащих (20,8%). Далее по значимости были выделены такие показатели, как содействие укреплению единого корпоративного духа (9,8%) и улучшение психологического климата в учреждении (5,7%), где работают государственные служащие, а также содействие их карьерному росту (2,4%).

Специалисты Физкультурно-спортивного общества «Спартак» выше всего оценивают значение оздоровительно-рекреационной двигательной активности государственных служащих в части побуждения их к ведению здорового образа жизни (39,5%), далее – содействие повышению дисциплинированности и ответственности государственных служащих (29,8%), содействие улучшению психологического климата в государственном учреждении (21,8%), повышение результативности трудовых усилий государственных служащих (17,7%) и другие показатели.

Должностные лица государственных учреждений считают, что наиболее эффективной формой оздоровительно-рекреационных занятий государственных служащих были бы их самостоятельные занятия за пределами учреждений (34,9%), где они работают, групповые или индивидуальные занятия под руководством тренера или инструктора за пределами учреждения (22,6%), участие в корпоративных туристических походах, активных формах отдыха в выходные дни, в том числе – массовых спортивных мероприятиях (20,8%). Четвертое рейтинговое место среди форм вовлечения государственных служащих в оздоровительно-рекреационную двигательную активность отводится их участию в общедоступных спортивно-оздоровительных мероприятиях в учреждениях в рабочие дни, пятое – групповым или индивидуальным занятиям под руководством тренера или инструктора в учреждении после завершения рабочего времени, а шестое – самостоятельным занятиям в учреждении во время обеденного перерыва.

92,5% должностных лиц указывают, что в помещениях государственных учреждений отсутствуют специально оборудованные места, которые использовались бы государственными служащими для оздоровительно-рекреационной двигательной активности по месту их работы.

По мнению более чем каждого второго специалиста Физкультурно-спортивного общества «Спартак» (54,8%) руководители государственных учреждений недостаточно заинтересованы в обеспечении необходимых условий государственным служащим для оздоровительно-рекреационной двигательной активности по месту их работы. В то же время 18,5% указанных респондентов отмечают, что такие руководители в значительной степени заинтересованы в создании этих условий, а 15,3% категорически против создания необходимых условий.

Специалисты физкультурно-спортивного общества «Спартак» считают, что наиболее существенной среди причин, препятствующих вовлечению государственных служащих в оздоровительно-рекреационную двигательную активность, является отсутствие по месту их работы соответствующей материально-технической базы (29% респондентов указали, что этой причине

принадлежит самый высокий – I ранг). 14,5% опрошенных второй по важности выделили причину, связанную с отсутствием в учреждении необходимых средств для обеспечения оздоровительно-рекреационной двигательной активности государственных служащих. Третьей по значимости среди анализируемых причин следует признать нежелание руководителей обеспечивать надлежащие условия для оздоровительно-рекреационной двигательной активности. На это указало 12,1% соответствующих респондентов. Четвертый ранг – непонимание руководителями государственных учреждений преимуществ от вовлечения государственных служащих в оздоровительно-рекреационную двигательную активность. Пятой по значимости признана причина, которая характеризуется отсутствием у государственных служащих желания заниматься оздоровительно-рекреационной двигательной активностью. Шестому рангу, по мнению практически каждого пятого специалиста (21,0%), соответствует отсутствие в учреждениях, где работают государственные служащие, штатных инструкторов для осуществления необходимых занятий.

24,5% должностных лиц государственных учреждений и такая же часть специалистов физкультурно-спортивного общества «Спартак» (24,2%) считают, что в государственных учреждениях функционируют организационные структуры, обеспечивающие вовлечение служащих в оздоровительно-рекреационную двигательную активность. Надо заметить, что эти показатели вдвое превышают часть государственных служащих, которые указывали на наличие соответствующей структуры в учреждениях, где они работают.

Большинство специалистов общества «Спартак» (64,5%) поддерживают предложение о необходимости создания в государственных учреждениях указанных организационных структур. Такое же мнение почти у каждого второго должностного лица государственных учреждений (47,2%) и аналогичной части государственных служащих (49,5%).

Респондентам (как должностным лицам государственных учреждений, так и специалистам общества «Спартак»), которые указали на наличие или необходимость функционирования в государственных учреждениях упомянутых организационных структур, было предложено ответить на вопрос: «Какую организационно-правовую форму имеет (должна иметь) такая структура?» Большинство специалистов общества (58,9%) считают, что это самостоятельное объединение граждан (коллективы физкультуры, спортивный клуб Физкультурно-спортивного общества «Спартак»), такую же позицию разделяет 27,4% должностных лиц государственных учреждений. Несколько большая часть должностных лиц (29,2%) отдадут предпочтение такой организационно-правовой форме, как структурное подразделение аппарата государственного органа. Их в этом поддерживает 16,1% специалистов общества «Спартак». Относительно функционирования анализируемой организационной структуры в форме структурного подразделения профсоюзного комитета, - это поддерживает каждое пятое должностное лицо государственных учреждений (20,8%) и 12,1% специалистов общества «Спартак».

Таким образом, результаты исследования свидетельствуют, что доминирующее место в системе оздоровительно-рекреационной двигательной активности государственных служащих принадлежит общественному сектору.

Ответы должностных лиц государственных учреждений относительно влияния Физкультурно-спортивного общества «Спартак» на активизацию работы по вовлечению государственных служащих в оздоровительно-рекреационную двигательную активность почти одинаково распределились между предложенными вариантами.

Практически равными были части должностных лиц государственных учреждений, с одной стороны положительно, а с другой – негативно оценивающие влияние общества «Спартак» на вовлечение государственных служащих в оздоровительно-рекреационную двигательную активность (26,4% и 28,3% соответственно). Кроме того, каждый пятый из этих респондентов отметил, что указанное влияние является еще недостаточным. Значительной части должностных лиц государственных учреждений (24,5%) сложно было определиться по данному вопросу.

По результатам опроса 43,5% специалистов физкультурно-спортивного общества «Спартак» ответили, что уровень сотрудничества общества с руководителями государственных учреждений по вовлечению государственных служащих в оздоровительно-рекреационную двигательную активность квалифицируется как удовлетворительный, предусматривающий необходимость его усовершенствования. Примерно каждый третий соответствующий респондент (29,0%) характеризовал этот уровень как хороший и практически одинакова их часть – с одной стороны как отличный, а с другой – как неудовлетворительный и требующий существенного реформирования (12,9% и 12,1% соответственно).

Большинство специалистов физкультурно-спортивного общества «Спартак» (66,9%) положительно оценивают возможность этого общества повысить результативность его работы по вовлечению государственных служащих в оздоровительно-рекреационную двигательную активность по месту их работы. Физкультурно-спортивное общество «Спартак», как отмечает 71,0% его специалистов, тесно сотрудничает с профсоюзом работников государственных учреждений по вопросам вовлечения государственных служащих в оздоровительно-рекреационную двигательную активность. 21,8% специалистов общества «Спартак» считает, что такое сотрудничество является еще недостаточным.

Относительно наиболее эффективных форм организационной работы Физкультурно-спортивного общества «Спартак», направленной на вовлечение государственных служащих в оздоровительно-рекреационную двигательную активность, мнения специалистов этого общества и должностных лиц государственных учреждений существенно отличаются. Кроме этого пестрота по этому вопросу усиливается благодаря ответам на аналогичный вопрос государственных служащих.

В частности, предложенная форма организационной работы, согласно которой Физкультурно-спортивное общество «Спартак» организывает раз,

два раза в год для отдельных государственных служащих за пределами учреждения одно- или двухдневные массовые спортивные мероприятия, получила наивысший рейтинг важности у должностных лиц и государственных служащих. Вместе с тем, специалисты общества отводят ей лишь третье место по важности.

В то же самое время эти же специалисты считают, что наиболее эффективной является (или была бы) организационная работа Физкультурно-спортивного общества «Спартак», которая предусматривает сотрудничество с профсоюзным комитетом государственного учреждения для создания и функционирования коллектива физкультуры или спортивного клуба с уплатой государственным служащими членских взносов (первичной ячейке общества «Спартак»). Эти общественные субъекты обеспечивают (или обеспечивали бы) организацию работы по вовлечению как можно большего количества государственных служащих и членов их семей в оздоровительно-рекреационную двигательную активность при методической поддержке районных, городских, областных и центрального советов общества «Спартак». Однако этой же форме организационной работы указанного общества должностные лица государственных учреждений отводят лишь второе место по важности, а сами государственные служащие – последнее третье место.

Специалисты общества и государственные служащие второе место в рейтинге наиболее предпочтительной формы соответствующей организационной работы Физкультурно-спортивного общества «Спартак» отводят такому предложению: общество «Спартак» заключает соглашения с руководством государственного органа о том, что оно берет на себя обязательство обеспечивать вовлечение как можно большего количества государственных служащих в оздоровительно-рекреационную двигательную активность с учетом их предпочтений и интересов, а государственный орган оплачивает выполненную работу. Указанную форму организационной работы общества «Спартак» должностные лица государственных учреждений рассматривают как наименее эффективную.

Выводы:

1. Установлены следующие ранги значимости оздоровительно-рекреационной двигательной активности для государственных служащих:

- I ранг (наиболее значимый) – стимулирование к ведению государственным служащими здорового образа жизни;

- II ранг – содействие повышению дисциплинированности и ответственности государственных служащих;

- III ранг – повышение результативности трудовой деятельности государственных служащих;

- IV ранг – содействие улучшению психологического климата в государственном учреждении;

- V ранг – содействие укреплению единого корпоративного духа в государственном учреждении;

- VI ранг – содействие карьерному росту государственных служащих.

2. Определены причины, препятствующие вовлечению государственных служащих в оздоровительно-рекреационную двигательную активность, среди которых следует выделить: отсутствие необходимой материально-технической базы по месту работы; дефицит соответствующих ресурсов; нежелание руководителей обеспечивать надлежащие условия для указанной активности служащих.

3. Полученные данные свидетельствуют, что наиболее проблематичным является определение эффективной формы организационной работы Физкультурно-спортивного общества «Спартак» в государственных учреждениях. Предложения по этому вопросу должностных лиц государственных учреждений, государственных служащих и специалистов общества существенно отличаются.

4. Перспективы функционирования общественного сектора системы оздоровительно-рекреационной двигательной активности государственных служащих находятся в плоскости реализации потенциальных возможностей деятельности Физкультурно-спортивного общества «Спартак» путем налаживания тесного сотрудничества с органами государственной власти и профсоюзом работников государственных учреждений. Обоснование соответствующих путей и механизмов требует дополнительного научного поиска.

Литература

1 Physical activity and health in Europe: evidence for action / [edited by N.Cavill, S.Kahlmeier, F.Racioppi]. – Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2006. – 40 p.

2 Балашов А. Идеальный державний службовець: як його сформувати. // Персонал. – 2005. – № 2. – С. 76–80.

3 Ковальова Д. В. Вплив факторів стресу на результативність діяльності державних службовців / Д. В. Ковальова // Теорія та практика державного управління: зб. наук. пр. – Х.: Вид-во ХарПУ НАДУ «Магістр», 2010. – Вип. 3 (30). – С. 281–287.

4 Promoting physical activity at work: a guide for employers. – Belfast: Health Promotion Agency, 2011. – 8 p.

5 Дутчак М. В. Теоретико-методологічні засади формування системи спорту для всіх в Україні: автореф. ... д-ра наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. – К., 2009. – 39 с.

6 Баженов Є. В. Особливості залучення державних службовців до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 4. – С. 64–69.

Түйін

М. В. Дутчак; Е. В. Баженов

Мемлекеттік қызметшілердің үзілістік-сауықтырушы қозғалғыштық белсенділігі жүйесіндегі қоғамдық сектордың жұмыс істеу қалпы және оның мәселелері

Авторлармен мемлекеттік қызметшілер үшін үзілістік-сауықтырушы қозғалғыштық белсенділігінің маңыздылық рангтары анықталған. Айтылған белсенділікке оларды тартуға кедергі болатын себептер аталған. Ең келелі мәселе – мемлекеттік қызметкерлердің үзілістік-сауықтырушы қозғалғыштық белсенділігі жүйесіндегі қоғамдық сектордың ұйымдастырушылық жұмысының тиімді түрін анықтау екені айқындалған.

Summary

M. V. Dutchak, I. Bazhenkov

State and problems of the public sector in the system health-related and recreational physical activity of civil servants

The authors identified the importance ranks health-related and recreational physical activity for civil servants. Reasons are indicated, impedimental their engaging in the indicated activity. It is educed, that most problematic is determination of effective form of organizational work of public sector in the system of health-related and recreational physical activity of civil servants.

УДК: 796.011.3 – 057.874

Т.Ю. Круцевич, доктор наук по физическому воспитанию и спорту,
профессор; **М.Б. Пальчук**, аспирант

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

**ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ПРЕЕМСТВЕННОСТИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
УЧЕНИКОВ СРЕДНЕЙ И СТАРШЕЙ ШКОЛЫ**

Аннотация. В статье представлены результаты исследования показателей физического развития и физической подготовленности школьников. Представлена и проанализирована динамика данных показателей с начала учебного года в 9 классе до начала учебного года в 10 классе. Представлены рекомендации касающиеся организации системы контроля, направленной на усовершенствование преемственности процесса физического воспитания школьников средней и старшей школы.

Ключевые слова: школьники, контроль, физическое воспитание.

Постановка проблемы. Необходимость в усовершенствовании современной системы физического воспитания вызвана прогрессирующим увеличением количества школьников с неудовлетворительным уровнем физического здоровья [1] и существующими смертельными случаями на уроках физической культуры [2].

Школьное физическое воспитание является обязательным специально организованным процессом, который осуществляется на протяжении всего периода обучения в школе. Однако, как показывает практика, сегодня практически независимо функционируют два последовательно расположенных этапа физического воспитания, т.е. образовательный этап (5-9 классы) и результативный этап специальной направленности (10-11 классы). Подтверждением этого является разная направленность учебных программ, соответственно, разные требования к уровню физической подготовленности школьников.

Теоретический анализ литературных источников свидетельствует о том, что средний школьный возраст является одним из самых сложных этапов возрастного развития организма, поскольку именно в этот период разворачиваются процессы полового созревания, которые вызывают изменения в функциональном состоянии всех органов и систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и др.). Анатомо-физиологические особенности детей старшего школьного возраста характеризуются завершением процессов окостенения, развития центральной нервной системы, уравниванием процессов возбуждения и торможения, улучшением нервной и гормональной регуляции сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Показатели физического развития старшеклассников приближаются к значениям взрослых людей [3].

Одним из путей решения данной проблемы является совершенствование системы педагогического контроля, направленной на систематическое и своевременное получение объективной и достоверной информации о состоянии физического развития школьников.

Преимущество физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста [4], младшего и среднего школьного возраста [5], а также детей старшего школьного возраста и студентов [6] привлекают внимание ученых. К сожалению, мы не встречали работ, посвященных изучению преимуществ физического воспитания детей среднего и старшего школьного возраста.

Цель исследования: разработать рекомендации касающиеся организации системы контроля, направленной на усовершенствование преимуществ процесса физического воспитания школьников средней и старшей школы.

Задачи исследования:

1. Определить динамику показателей физического развития школьников с начала учебного года в 9 до начала учебного года в 10 классах.
2. Определить наиболее информативные показатели физического развития школьников 9-10 классов

Методы и организация исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, антропометрические, физиологические, педагогические методы, экспресс-оценка физической подготовленности, разработанная Т.Ю. Круцевич [7]; методы математической статистики.

Исследование проводилось в 7 этапов, шесть из которых в течение учебного года в 9 классе (сентябрь, ноябрь, декабрь, январь, март, май) и один в 10 классе (сентябрь). В исследовании приняли участие 41 девочка и 41 мальчик.

Изучение физического развития школьников осуществлялось по трем группам показателей: соматометрическим, соматоскопическим и физиометрическим. Проанализируем наиболее значимые изменения указанных показателей.

Результаты исследования. Измерение соматометрических показателей физического развития (длины и массы тела, ОГК, обхвата плеча, талии, бедер) свидетельствует о том, что их значения соответствуют половозрастным нормам

для данного контингента, а возрастная динамика - естественным закономерностям.

Длина тела мальчиков, принявших участие в исследовании, в начале учебного года в 9 классе достигла $169,7 \pm 4,46$ см, а в начале учебного года в 10 классе – $174,6 \pm 4,21$ см. Анализируя поэтапное изменение данного показателя, мы установили, что его наибольший прирост отмечается за период летних каникул, что, по нашему мнению, естественно. Аналогичная закономерность отмечена нами при анализе изменения данного показателя у девочек. В начале учебного года в 9 классе длина тела девочек составляла $164,9 \pm 4,71$ см, а в сентябре 10 класса значение данного показателя достигло $168,7 \pm 4,40$ см.

Динамика показателей массы тела свидетельствует о ее закономерном прямо пропорциональном увеличении с возрастом. Так, в начале учебного года в 9 классе значение данного показателя у мальчиков соответствовало $57,59 \pm 5,7$ кг, а у девочек – $52,63 \pm 4,79$ кг. Зафиксированные нами значения массы тела в начале учебного года в 10 классе у мальчиков составляли $59,07 \pm 5,5$ кг и $55,99 \pm 4,55$ кг у девочек.

Сравнение значений ОГК, обхвата плеча, талии, бедер у школьников обоего пола и дополнительное измерение шеи у мальчиков, которые были получены нами в ходе исследования, свидетельствуют о достаточно гармоничном развитии подростков.

При изучении вышеуказанных показателей в разные периоды учебного года нами был отмечен неравномерный их прирост, а также замедление оных с возрастом.

К соматоскопическим показателям, которые изучались нами в процессе исследования, были отнесены содержание жирового компонента в массе тела и состояние осанки школьников.

Состояние осанки школьников оценивалось нами на основе плечевого индекса [7]. Полученные данные позволили установить, что в начале учебного года в 9 классе 82,93% мальчиков ($n=34$) имели нормальную осанку, а 17,07% ($n=7$) – сутулость. У 87,8% ($n=36$) девочек осанка была оценена как нормальная, а у 12,2% ($n=5$) была отмечена сутулость. Следует подчеркнуть, что в течение учебного года нами было отмечено уменьшение процента школьников, как мальчиков так и девочек, с сутулостью - 14,63% ($n=6$) и 4,88% ($n=2$) и, соответственно, увеличение количества испытуемых с нормальной осанкой - 85,37% ($n=35$) и 95,12% ($n=39$); в то время как установленные нами данные в начале учебного года в 10 классе были аналогичными началу учебного года в 9 классе.

Динамика изменения толщины отдельно взятых кожно-жировых складок, их суммы и жирового компонента в массе тела обследуемых нами школьников свидетельствует о волнообразном их изменении с начала учебного года в 9 к началу учебного года в 10 классах. Содержание жирового компонента в массе тела мальчиков на протяжении года уменьшилось с $13,75 \pm 2,22$ % до $13,28 \pm 1,88$ %, а девочек - с $17,73 \pm 1,16$ % до $17,20 \pm 1,04$ %. Уменьшение с возрастом содержания жирового компонента в массе тела школьников соответствует естественным закономерностям изменения данного показателя.

Особого внимания, на наш взгляд заслуживают показатели, на которые можно целенаправленно воздействовать в процессе физического воспитания. Прежде всего это касается группы физиометричных показателей, к которым относятся: показатели сердечно-сосудистой системы (ЧСС, АД_{сист}, АД_{диаст}), дыхательной системы (ЖЕЛ, пробы Штанге, Генча) и физической подготовленности (сила, быстрота, гибкость, выносливость, координация).

Так, среднестатистические показатели ЧСС школьников соответствовали возрастным нормам, а ее динамика была обратно пропорциональна возрасту. С начала учебного года в 9 классе к началу учебного года в 10 классе значения ЧСС мальчиков и девочек имели тенденцию к уменьшению с $74,54 \pm 3,92$ уд/мин до $70,41 \pm 2,54$ уд/мин и с $71,66 \pm 3,88$ уд/мин до $70,15 \pm 2,07$ уд/мин, соответственно.

Динамика изменения показателей АД_{сист} и АД_{диаст} подобна зафиксированной в показателях ЧСС. Значения АД_{сист} мальчиков в ходе исследования уменьшились с $108,9 \pm 4,1$ мм.рт.ст. до $103,66 \pm 4,64$ мм.рт.ст., а АД_{диаст} - с $73,66 \pm 6,97$ мм.рт.ст. до $72,32 \pm 3,65$ мм.рт.ст. Динамика данных показателей у девочек была аналогичной, т.к. АД_{сист} в ходе исследования уменьшилась с $109,02 \pm 4,84$ мм.рт.ст. до $105,85 \pm 4,85$ мм.рт.ст., а АД_{диаст} - с $73,41 \pm 6,36$ мм.рт.ст. до $70,85 \pm 3,40$ мм.рт.ст.

Показатели ЖЕЛ школьников, зафиксированные нами в начале учебного года в 9 классе, свидетельствуют о том, что они значительно ниже принятых ведущими специалистами норм. В течение учебного года в 9 классе нами отмечено их существенное увеличение как у мальчиков, так и у девочек. Так, данные показатели мальчиков увеличились с $2743,9 \pm 118,42$ мл до $2985,37 \pm 82,34$ мл, а девочек – с $2392,68 \pm 106,48$ мл до $2619,51 \pm 94,11$ мл. Однако стоит отметить факт статистически достоверного ($P < 0,05$) ухудшения установленных нами показателей за период летних каникул у мальчиков до $2824,39 \pm 109,04$ мл и девочек – до $2536,59 \pm 86,26$ мл.

Динамика проб с произвольной задержкой дыхания на вдохе (Штанге) и выдохе (Генча) характеризуется идентичным ЖЕЛ характером изменений. Показатели пробы Штанге увеличились с $37,05 \pm 3,71$ с до $40,29 \pm 3,09$ с у мальчиков и с $31,61 \pm 4,42$ с до $34,56 \pm 4,18$ с у девочек, а пробы Генча с $20,29 \pm 3,14$ с до $23,59 \pm 2,33$ с у мальчиков и с $17,39 \pm 2,87$ с до $19,59 \pm 2,58$ с у девочек в течение учебного года в 9 классе. Ухудшение показателей было отмечено нами с декабря до января в пробе Штанге (у мальчиков – с $39,46 \pm 3,35$ с до $38,95 \pm 3,17$ с; девочек – с $33,27 \pm 4,46$ с до $33,2 \pm 4,39$ с) и Генча (у мальчиков – с $22,46 \pm 2,33$ с до $22,41 \pm 2,35$ с; девочки – с $18,66 \pm 2,69$ до $18,59 \pm 2,63$ с) и с конца учебного года в 9 классе к началу учебного года в 10 классе в пробе Штанге (у мальчиков – с $40,29 \pm 3,09$ с до $39,54 \pm 2,99$ с; у девочек – с $34,56 \pm 4,18$ с до $34,24 \pm 4,27$ с) и пробы Генча (у мальчиков – с $23,59 \pm 2,33$ с до $22,76 \pm 2,33$ с; у девочек – с $19,59 \pm 2,58$ с до $19,41 \pm 2,63$ с).

Оценка физической работоспособности осуществлялась нами на основе индекса Руфье, показатели которого у школьников в ходе исследования соответствовали удовлетворительному уровню. Однако стоит отметить, что с начала и до конца учебного года в 9 классе значение индекса Руфье мальчиков

улучшились с $12,53 \pm 1,81$ у.е. до $11,58 \pm 1,65$ у.е., а девочек - с $11,32 \pm 1,61$ у.е. до $10,64 \pm 1,5$ у.е. На наш взгляд, следует отметить факт статистически достоверного ($p < 0,05$) ухудшения показателей физической работоспособности с конца учебного года в 9 классе к началу учебного года в 10 классе. Так, показатели мальчиков достигли значения $11,7 \pm 1,61$ у.е., а девочек – $10,95 \pm 1,43$ у.е.

Физическая подготовленность школьников оценивалась на основе выполнения двигательных тестов и экспресс-оценки физической подготовленности разработанной Т.Ю. Круцевич [7].

Анализируя результаты теста «сгибание и разгибание рук в упоре лежа», который характеризует уровень развития силы, мы установили, что с начала учебного года в 9 к началу учебного года в 10 классах среднестатистический показатель мальчиков увеличился с $23,88 \pm 2,81$ до $26,37 \pm 2,77$ раз, а у девочек с $12,02 \pm 2,17$ до $14,54 \pm 1,96$ раз. Показатели данного теста школьников, как мальчиков, так и девочек, статистически достоверно улучшились с начала до конца учебного года в 9 классе. Однако обращает на себя внимание факт статистически достоверного ($P < 0,05$) ухудшения этих показателей школьников за период летних каникул до $26,02 \pm 2,56$ у мальчиков и до $14,07 \pm 1,85$ – у девочек.

Динамика результатов теста «прыжок в длину с места», который использовался для характеристики скоростно-силовых качеств, свидетельствует о положительной динамике этих среднестатистических показателей в течение учебного года. Результаты мальчиков в данном тесте увеличились с $180,63 \pm 7,06$ см до $184,95 \pm 5,81$ см, а девочек – с $163,73 \pm 10,94$ см до $168,05 \pm 10,05$ см. Стоит отметить, что данные показатели школьников, зарегистрированные в начале учебного года в 10 классе, были статистически достоверно ($P < 0,05$) меньше зафиксированных на предыдущем этапе исследования, т.е. в конце учебного года в 9 классе. Так, показатели мальчиков ухудшились до $184,68 \pm 5,72$ см, а девочек – до $167,12 \pm 10,23$ см.

Анализ показателей теста «наклон туловища вперед из положения сидя» обследуемых школьников свидетельствует о неудовлетворительном их исходном уровне у мальчиков и удовлетворительном у девочек. Вместе с тем, нами установлено статистически достоверное ($P < 0,05$) улучшение данных результатов в течение года. Показатели мальчиков увеличились в среднем с $7,27 \pm 1,51$ см до $8,07 \pm 1,22$ см, а девочек - с $12,54 \pm 2,46$ см до $13,59 \pm 2,43$ см.

При анализе результатов, полученных при выполнении теста «челночный бег 4х9», нами установлено общее улучшение показателей мальчиков в течение года с $10,84 \pm 0,51$ с до $10,74 \pm 0,51$ с. Динамика результатов, полученных в процессе тестирования девочек свидетельствует об улучшении уровня развития координационных способностей с $11,88 \pm 0,40$ с до $11,76 \pm 0,40$ с.

Тестирование скорости и выносливости школьников осуществлялось нами в начале-конце учебного года в 9 классе и в начале учебного года в 10 классе. Анализ динамики показателей школьников свидетельствует о достоверном ($P < 0,05$) улучшении уровня развития быстроты и выносливости между каждым из проведенных этапов исследования. Однако стоит отметить, что, несмотря на

достоверное ($P < 0,05$) улучшение показателей школьников в течение учебного года, уровень их развития оставался стабильно удовлетворительным у девочек и неудовлетворительным у мальчиков.

На основе экспресс-оценки физической подготовленности школьников мы установили, что в начале учебного года в 9 классе наибольший процент обследуемых мальчиков имели уровень физической подготовленности ниже среднего (68,29%). В конце учебного года уровень физической подготовленности большинства школьников (75,61%) был охарактеризован как средний. Важным, на наш взгляд, является то, что в начале учебного года в 9 классе школьников с уровнем физической подготовленности выше среднего обнаружено не было, а в конце учебного года в 9 классе данному уровню соответствовало 7,32%. К началу учебного года в 10 классе процент мальчиков с уровнем физической подготовленности выше среднего уменьшился до 2,44%, а со средним – до 73,17%.

Уровень физической подготовленности большинства девочек на протяжении эксперимента был идентифицирован как средний. В начале учебного года в 9 классе к нему были отнесены 63,41%, в конце – 80,49%, а в сентябре 10 класса – 75,61%. Процент школьниц, которые имели уровень физической подготовленности выше среднего, в начале учебного года в 9 классе составил 9,76%, в течении года увеличился до 12,2%. Аналогичный процент школьниц был зафиксирован нами в сентябре месяце 10 класса.

Для определения наиболее информативных показателей физического развития нами был осуществлен факторный анализ, который позволил констатировать достаточно высокий уровень информативности его показателей, поскольку установленные нами факторы позволили объяснить общую дисперсию выборки мальчиков на 57,23-63,52%, а девочек – на 52,69-55,97%.

Таким образом, нами были определены следующие наиболее информативные показатели физического развития: длина и масса тела, ОГК, обхват плеча, талии, бедер, толщина кожно-жировых складок (на бицепсе, трицепсе, под лопаткой, на животе, на бедре), ширина плеч, плечевая дуга, ЧСС, АД_{сист.}, АД_{диаст.}, ЖЕЛ, пробы Штанге, Генча, Руфье.

По нашему мнению, полученные результаты свидетельствуют об объективной необходимости, подчинения системы педагогического контроля следующему определенному алгоритму:

1. Предварительный контроль в начале учебного года (сентябрь).
2. Обработка полученных результатов.
3. Сравнение полученных результатов с оценочными таблицами.
4. Подбор средств и методов, направленных на развитие «отстающих» качеств.
5. Текущий контроль (декабрь, январь).
6. Оценка полученных результатов с учетом прироста установленных показателей.
7. Внесение корректив в программу педагогических действий, направленную на улучшение показателей физического развития.

8. Итоговый контроль (май).

9. Обработка полученных результатов и оценка динамики прироста показателей.

10. Разработка профилактических и оздоровительных мероприятий для самостоятельного их выполнения школьниками в период летних каникул.

11. Предварительный контроль показателей физического развития школьников (в начале учебного года в 10 классе).

12. Обработка полученных результатов.

13. Определение динамики показателей физического развития относительно полученных в результате итогового контроля (май).

14. Формулирование заключения об эффективности разработанной программы педагогических действий и готовности школьников к обучению в старшей школе.

Выводы. Таким образом, нами отмечена общая для всех физиометрических показателей тенденция – общее улучшение в течение учебного года, что, на наш взгляд, связано не только с естественными возрастными изменениями в организме школьников, но и с организацией учебного процесса по физическому воспитанию; и ухудшение их после длительных периодов отдыха, т.е. зимних и летних каникул.

Разработан алгоритм контроля, который способствует совершенствованию процесса физического воспитания школьников в течение учебного года и эффективному их переходу из средней в старшую школу.

Литература

1 Борщов С. До проблеми формування культури здоров'я та здорового способу життя школярів-підлітків / С. Борщов, І. Остополець // Фізичне виховання в школі. – 2010. - № 3. – С. 37-39.

2 Рябуха О. Смерть учнів на уроках фізичної культури:аналіз причин / О. Рябуха, В.Будзин // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць. – 2012. – Вип. 16.- Т.2. – С.171-174.

3 Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. – М. : Олимпия пресс, 2005. – 528 с.

4 Мухина М.П. О преемственности физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста в условиях применения педагогической технологии // Ученые записки. – 2008. - №7 (41). – С. 61-65.

5 Селищева Е.В. Адаптация учащихся 10-12 лет Крайнего Севера к обучению в основной школе средствами физической культуры : автореф. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Е.В. Селищева ; Кубанский ГУФКСиТ. – Краснодар, 2012. – 24 с.

6 Вовк В.М. Теоретическая модель обеспечения преемственности физического воспитания личности старшеклассника, студента // Физическое воспитание студентов. – 2011. - №2. – С. 19-22

7 Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, В.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2011. – 224 с.

Түйін

Т.Ю. Круцевич; М.Б. Пальчук

Орта және жоғары мектеп оқушыларының дене тәрбиесі үдерісінің бірізділігін ұйымдастыру шарттары

Мақалада оқушылар дене дамуының және дене дайындығы көрсеткіштерінің зерттеу жұмыс қорытындысы берілген. 9 сыныпта оқу жылының басынан бастап 10 сынып оқу жылына дейінгі көрсеткіштер туралы деректер динамикасына талдау жасалған және ұсынылған. Орта және жоғары мектеп оқушыларының дене тәрбиесі үдерісінің бірізділігін жетілдіруге бағытталған бақылау жүйесін ұйымдастыруға қатысты сипаттамалар ұсынылған.

Summary

T. Krutsevich; M. Pal'chuk

Organizational continuity in terms of physical education in middle and high school

The article presents the results of studying indices physical development and physical fitness of school girls. Presented and analyzed dynamic of indices of physical development from the beginning of the school year in grade 9 till the beginning of the school year in grade 10. Recommendations for the pedagogical control, which aims to improve the continuity of physical education in middle and high school, are presented.

УДК: 796.077.5

Л.А. Асмолова, кандидат педагогических наук, доцент;
М.Ф. Жаксылыков, кандидат педагогических наук, доцент
Восточно-Казахстанский государственный технический университет
им. Д. Серикбаева, г. Усть-Каменогорск

**РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА
В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**

Аннотация. Статья посвящена актуальной на сегодняшний день проблеме развития студенческого спорта в современных условиях. Как одно из направлений развития и совершенствования физкультурно-спортивной работы со студентами рассматривается создание и функционирование спортивного клуба в вузе.

Ключевые слова: спортивный клуб, оздоровительно- спортивная работа, спортивные секции, высококвалифицированные спортсмены, студенческий спорт.

Введение. Проблемы высшей школы, связанные с переходом нашего общества к рыночной экономике, затрагивают также физическое воспитание и спорт студентов: сокращается количество студенческой молодежи в спортивных секциях; не хватает спортивного инвентаря и оборудования; ухудшается состояние спортивных сооружений. Кроме того, наблюдается значительное ослабление воспитательной функции высшей школы, физическое воспитание и спорт остаются одними из немногих направлений в

жизнедеятельности вузов, по которым может реально осуществляться воспитательная работа со студентами.

Необходимость усиления внимания к развитию студенческого спорта связана и с предстоящей XXVII Всемирной летней Универсиадой в г. Казани в 2013 году. Это событие уже сейчас является мощным стимулом для развития студенческого спорта, ставшего, по сути, основой любительского спорта в стране.

Учебный процесс в вузе регламентирован и обеспечен основополагающими документами республиканского уровня (приказ по МОН РК от 2 сентября 2008 г. № 498, Закон о физической культуре и спорту в РК от 2 декабря 1999 г. №490, ГОСО РК 5.04.019-2011). Ими созданы хорошие предпосылки для улучшения качества учебного процесса. По-другому обстоит дело с организацией внеучебной работы со студентами. Выход видится в организации деятельности спортивного клуба, его новых формах работы в современных условиях.

Как показало исследование, необходимость в создании спортивного клуба в образовательном учреждении диктуется целым рядом объективных и субъективных обстоятельств, которые сложились в системе физического воспитания студентов, и тормозящие ее развитие и успешное выполнение возложенных на нее социально-педагогических задач. Среди проблем, существующих в настоящее время в студенческой среде, в первую очередь отмечается уровень организации активного досуга. У занятий физическими упражнениями появилось много конкурирующих видов досуговой деятельности: компьютерные клубы, телевидение и т.д. Кроме этого, усиливается влияние на эту группу населения страны вредных привычек, связанных с курением, алкоголем, употреблением наркотиков. Третьей проблемой является снижение уровня состояния здоровья студенческой молодежи [1]. Поэтому вопросы развития и совершенствования физической культуры и студенческого спорта в настоящее время очень актуальны.

Цель исследования - изучить деятельность и развитие спортивного клуба вуза в современных условиях.

Результаты исследования и их обсуждение. Как одно из направлений развития и совершенствования физкультурно-спортивной работы со студентами в настоящее время рассматривается создание спортивного клуба в вузе. И если проблема развития спортивной базы в вузе является приоритетной, не вызывающей ни у кого сомнений, то настойчиво поднимаемая в последнее время проблема создания спортивного клуба вызывает много вопросов. Постановка вопроса о необходимости создания спортивного клуба не вызывает сомнений. В таблице 1 приведены данные, характеризующие отношение студентов к необходимости создания спортивного клуба. Как видно из результатов, приведенных в таблице, большее количество юношей и девушек, участвовавших в анкетном опросе, хотели бы, чтобы в вузе был создан спортивный клуб. Таким образом, подавляющее большинство студентов положительно относится к созданию спортивного клуба. А вот то, как это должно быть реализовано на практике – пока не очень понятно.

Таблица 1 - Отношение студентов к созданию спортивного клуба (%)

Вариант ответов	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
юноши - 168				
Да, конечно	82,4	76,5	62,1	64,4
Не знаю что такое спортивный клуб	4,8	14,5	11,2	11,4
Нет, мне безразлично	12,8	9,0	26,7	24,2
девушки				
Да, конечно	87,3	78,6	80,3	79,9
Не знаю что такое спортивный клуб	2,1	2,3	1,9	2,0
Нет, мне безразлично	10,6	19,1	17,8	18,1

Ранее финансирование внеучебной работы со студентами осуществлялось из двух источников. Первый - это бюджетные средства, которые выделялись вузу на секционную работу по видам спорта. Управлением и организацией этой деятельности занималась кафедра физического воспитания. Второй - средства профсоюзов. На эти средства проводилась физкультурно-массовая работа, которую организовывали спортивные клубы вузов, являвшиеся первичным звеном ДСО "Буревестник", которое ликвидировали в 1987 году. Бюджетное финансирование секционной работы в настоящее время из-за нехватки средств очень затруднено.

Практическое отсутствие бюджетных средств и прекращение финансирования стали существенными факторами ослабления внеучебной работы по физической культуре и спорту среди студентов. Необходим поиск новых форм ее организации и механизмов финансирования. Сегодня у вузов имеются в основном только бюджетные средства на спортивно-массовую и оздоровительную работу со студентами. Исключение составляют отдельные крупные вузы, которые могут позволить себе дополнительно тратить внебюджетные средства на спортивную работу [2].

Наряду с этим имеются и проблемные вопросы: во-первых, - это слабая материально-технической база для увеличения объема регламентированной учебно-тренировочной работы со студентами; во-вторых, отсутствие нормативно - правовой базы и четких методических рекомендаций по организации работы и развитию спортивного клуба вуза, статуса председателя. Ситуацию с созданием спортивного клуба следует внимательно рассматривать с учётом того, что в вузах имеются кафедры физического воспитания и спорта, которые по своему статусу являются основными структурными подразделениями, отвечающим за физическую культуру и спорт в вузе.

Перспективы создания и функционирования спортивного клуба в вузе предлагается рассматривать в 3-х направлениях:

1. Спортивный клуб – как структурное подразделение со штатом тренеров,

занимающихся спортивной работой, в том числе – подготовкой высококвалифицированных спортсменов. Кафедры физического воспитания и спорта средних по численности вузов имеют в своём преподавательском составе 15-30 человек. Спортивная секционная работа ведётся во внеучебное время примерно по 15-20 видам спорта (с учётом того, что имеются и женские, и мужские команды).

Сегодня секционную работу по видам спорта в основном ведут преподаватели кафедр физического воспитания и спорта в объёме примерно 8-12 часов тренировочного времени в неделю. Если представить, что тренировочную работу будут вести штатные тренеры спортивного клуба, то необходимо учитывать, что каждый тренер должен будет иметь в счёт своей ставки только по одной группе спортивного совершенствования - примерно 36 – 40 часов в месяц, 360 часов в год. При этом действующий мастер спорта чтобы оставаться на прежнем уровне или прогрессировать должен сегодня тренироваться примерно около 1000 часов в год. Это же количество рабочего времени с ним должен работать тренер-преподаватель. Если это преподаватель кафедры, то выходит, что он всю свою педагогическую нагрузку должен выполнить, работая с тремя или четырьмя спортсменами уровня мастеров спорта. Но он - преподаватель и должен в основном проводить учебные занятия по дисциплине «Физическая культура».

В настоящее время нет регламентирующих документов, которые бы позволяли весь объём педагогической нагрузки реализовывать на подготовке высококвалифицированных спортсменов. Здесь возникает противоречие между требуемым для подготовки высококвалифицированного спортсмена объёмом тренировочного времени (около 1000 часов в год) и возможностью преподавателя в рамках своей педагогической нагрузки или дополнительно это время выделить.

2. Спортивный клуб – как структурное подразделение, штатные работники которых занимаются спортивно-массовой и оздоровительной работой. При этом спортивной подготовкой, в том числе высококвалифицированных студентов-спортсменов занимаются преподаватели кафедр на договорной основе. Для его реализации не следует создавать спортивный клуб как структурное подразделение. Достаточно в департаменты (или управление) воспитательной работы и социального развития, которые в настоящее время существуют практически во всех вузах, ввести специалиста (инструктора, методиста, ответственного и т.п.), который и будет курировать направление спортивно-массовой работы, взаимодействуя с кафедрой и со студенческим активом. Секционная спортивная работа остаётся за преподавателями кафедры.

3. Спортивный клуб – как общественное объединение студентов, занимающееся организацией и проведением внутривузовской спортивно-массовой работой среди студентов при методической помощи кафедры физического воспитания и спорта. На сегодня – это самый предпочтительный вариант. В рамках такого подхода будет активно развиваться студенческое самоуправление со всеми положительными отсюда моментами формирования личности будущих специалистов и руководителей. При этом спортивная

подготовка высококвалифицированных студентов-спортсменов остаётся за преподавателями кафедры физического воспитания и спорта.

Выводы:

1. В результате поискового исследования были сделаны выводы о необходимости развития спортивного клубного движения в вузах РК, о чем свидетельствует увеличение спроса учащейся молодежи на физкультурно-оздоровительные услуги.

2. Наиболее перспективным видится создание и функционирование спортивного клуба на основе студенческого самоуправления. Такой спортивный клуб мог бы взять на себя организацию и проведение внутривузовской спортивно-массовой и оздоровительной работы среди студентов при методической помощи кафедры физического воспитания и спорта.

Литература

1 Аронов Г.З. Организационно-педагогическое управление массовой физической культуры в муниципальном образовании: автореф. ... канд. пед. наук. - СПб., 2003. - 24 с.

2 Вилькин Я.Р. Менеджмент и маркетинг в сфере физической культуры и спорта. - М., 1990. -24 с.

Түйін

Л.А.Асмолова; М.Ф. Жақсылықов

Қазіргі жағдайда студенттік спорттың дамуы

Мақала қазіргі жағдайда студенттік спорттың дамуының өзекті мәселесіне арналады. Жоғарғы оқу орнында спорт клубының құрылуы және студенттермен денешынықтыру-спорт жұмысының жетілуі мен дамуы жеке бір бағыт болып табылады.

Summary

L.Asmolova; L.M. Zhaxylykov

The Development of, Student's Sport Under Modern Conditions

The paper is devoted to urgent today problem of developing student sport under present conditions. Establishing and functioning of sports club in a higher educational institution is studied as one of orientations of developing and advancing of physical culture-sport work with the students.

УДК: 796.011.03-057.875:613

С.М. Футорный, кандидат медицинских наук, доцент;

Е.В. Андреева, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

К ВОПРОСУ О КАЧЕСТВЕ ЖИЗНИ И ПРАКТИКО-ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫХ КОМПОНЕНТАХ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье представлены результаты собственных исследований качества жизни студентов. Определены основные практико-деятельностные

компоненты, обеспечивающие здоровье студенческой молодежи и влияющие на ее качество жизни. Выяснено, что большинство слушателей высшей школы не занимаются формированием своего здоровья. Доказана необходимость и значимость разработки и внедрения качественно новых современных теоретических основ и практических подходов к проблеме повышения активности студенческой молодежи и улучшения их качества жизни.

Ключевые слова: здоровье, качество жизни, здоровый образ жизни, физическое воспитание, студенты.

Постановка проблемы. Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения была и остается одной из важнейших проблем человеческого общества. На сегодняшний день только звучат призывы быть здоровым, а социальная среда и реальная практика свидетельствуют об ухудшении здоровья молодежи. Современный уровень урбанизации научно-технического прогресса, комфорта является причиной хронического «двигательного голода» [1].

В последнее время среди молодых людей, обучающихся в вузе, отмечается заметное увеличение всевозможных психических нарушений, которым способствуют низкое качество жизни, значительные психоэмоциональные нагрузки, стрессовые ситуации, наполнившие жизнедеятельность и учебу студентов. Большую тревогу вызывает рост среди студенческой молодежи таких заболеваний, как СПИД, венерические болезни, туберкулез, чесотка, педикулез [2].

А.Н. Разумов [3] включает в образ жизни четыре категории: экономическую - уровень жизни, социологическую - качество жизни, социально-психологическую - стиль жизни и социально-экономическую - устройство жизни. По мнению Е.Н. Вайнера [4], понятие «образ жизни» следовало бы определить как образ жизнедеятельности человека, которого он придерживается в повседневной жизни по причине социальных, культурных, материальных и профессиональных обстоятельств. Наиболее приемлемое понятие образа жизни дает Е.М. Казин [5], который считает, что образ жизни необходимо понимать как биосоциальную категорию, интегрирующую представление об определенном типе жизнедеятельности человека и трудовую деятельность, которая его характеризует, быт, форму удовлетворения материальных и моральных потребностей, правил личного и общественного поведения.

Образ жизни современного человека развитых стран обобщенно характеризуется урбанизацией, технологизацией, интенсификацией труда, гиподинамией, информационной загруженностью, психоэмоциональным напряжением, перееданием, злоупотреблением лекарственными препаратами, целым рядом вредных привычек, другими отрицательными структурными элементами, которые ухудшают здоровье.

Образ жизни студентов в Украине также насыщен целым рядом факторов, которые ухудшают их здоровье. Среди них: нерациональный труд, часто

неадекватный физическим возможностям студентов, плохо сочетающийся с отдыхом; снижение двигательной активности; избыток информации; значительные учебные и эмоциональные перенапряжения, связанные с экзаменационными стресс-факторами; хроническое недосыпание; недостаточное и нерегулярное питание; ранняя половая жизнь, несдержанность в половом поведении; вредные привычки - табакокурение, употребление алкоголя, наркотиков и др. [6].

Качество жизни студентов обусловлено целым рядом факторов. К числу основных, от которых, в первую очередь, существенно зависит состояние, укрепление и сохранение здоровья студенческой молодежи, относятся: генетический наследственный фактор, состояние окружающей среды, медицинское обеспечение, образ жизни. Анализ показывает, что влияние этих факторов на здоровье не фатально: оно в значительной степени поддается регулированию. В наибольшей степени текущее состояние здоровья студентов зависит от фактора образа жизни (примерно на 50-55%). Вместе с тем, этот фактор в значительно большей степени, чем другие, может быть задействован в интересах укрепления и сохранения здоровья студенческой молодежи и, соответственно, улучшении их качества жизни [7].

Актуальность проблемы. Формирование индивидуальной культуры здорового образа жизни в студенческие годы - сложный долговременный процесс, цель которого - перейти в новое качество жизни. Успех этого процесса зависит не только от условий, созданных для его реализации органами управления высшим образованием, администрацией вуза и педагогическим коллективом. Его гарантируют, прежде всего, конструктивные настойчивые практические действия в этом направлении самих студентов. При этом они должны опираться на научные данные, здоровые элементы сложившегося образа жизни. Причем, наиболее эффективно постепенное овладение культурой здорового образа жизни. Р.Т. Раевский [7] отмечает, что здоровье студенческой молодежи в Украине существенно подрывают: большая предрасположенность к наследственным и дегенеративным болезням, доставшимся от родителей, вредные факторы окружающей среды (загрязнение воздуха, воды канцерогенными веществами, повышенный радиационный фон); неблагоприятные элементы образа жизни (табакокурение, употребление алкоголя, наркотиков, беспорядочный секс); плохое питание; нерациональный труд; психические нагрузки, связанные со стрессовыми ситуациями; низкий уровень личной гигиены, валеологической культуры, качества жизни, быта, связанными с недостатком материальных средств и т.д. Имеет также значение неэффективность профилактических мероприятий, несвоевременность оказания медицинской помощи со стороны студенческих поликлиник, недоступность профилакториев, спортивно-оздоровительных лагерей. Критическое состояние здоровья студентов и причины, его вызвавшие, дают основание сделать вывод о крайней актуальности поиска действенных мер по укреплению здоровья студенческой молодежи в Украине.

По мнению Е.М. Казина [5], понятие «здоровый образ жизни» объединяет все, что оказывает содействие выполнению человеком профессиональных,

общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья. По данным этих ученых, здоровый образ жизни, как система, состоит из трех основных взаимозависимых и взаимозаменяемых элементов трех культур: культура питания, культура движений и культура эмоций. А.Г. Фурманов [8] считает, что основными составляющими здорового образа жизни являются: работа (обучение), жилищные условия, отдых, рациональное питание, закаливание, оптимальная двигательная активность, медицинская активность, отказ от вредных привычек.

Цель работы - рассмотреть и провести анализ основных практико-деятельностных компонентов здорового образа жизни студентов, влияющих на их качество жизни.

Результаты собственных исследований. По нашим данным, здоровый образ жизни студенческой молодежи должен в обязательном порядке включать следующие основные практико-деятельностные компоненты, обеспечивающие здоровье и влияющие на качество жизни: рациональный труд, рациональное питание, рациональную двигательную активность, закаливание организма, личную гигиену, психогигиену, отказ от вредных привычек; и, кроме того: активное взаимодействие с природой, самооздоровление; оптимальные личностные взаимоотношения, мотивацию к здоровью и здоровому образу жизни. Любой из названных компонентов в той или иной степени активно влияет на одну или несколько функциональных систем организма. Вместе они создают условия для нормального функционирования организма и защиту его от неблагоприятных факторов жизнедеятельности и внешней среды.

В результате исследования установлены особенности студенческого труда (таблица 1).

Отмечено, что у большинства респондентов рабочая нагрузка в основном не превышает их физические возможности (мужчины – 65,38%, женщины – 49,43%). При этом занятость в учебном заведении и выполнение домашних заданий, самостоятельная подготовка к занятиям у большинства респондентов составляет более 8 часов в день, что свидетельствует часто о ненормированном рабочем дне и значительном времени пребывания в статическом положении и согласно рекомендациям не является гигиенически оправданным.

Профилактикой утомления и ежедневным послерабочим восстановлением занимается только незначительная часть опрошенных студентов (мужчины – 26,92%, женщины – 13,07%), хотя значение рекреационных мероприятий в восстановлении организма после учебных занятий доказана многими исследователями. Также респондентами отмечается их приверженность к пассивному отдыху в конце рабочей недели и каникулярный период (мужчины – 42,31%, женщины – 30,01%), что свидетельствует о ненадлежащей организации ими отдыха в течение учебного года.

Оценивая особенности питания студентов (таблица 2), следует остановиться на нескольких аспектах.

Таблица 1 – Особенности студенческого труда исследуемого контингента

Мероприятие	Ответ (%)					
	девушки, n=176			юноши, n=26		
	всегда	иногда	редко	всегда	иногда	редко
Труд в меру возможностей	49,43	44,89	5,68	26,92	65,38	7,69
Рабочая нагрузка не превышает физические возможности	23,30	64,20	11,36	23,08	57,69	19,23
Труд рационально чередую с отдыхом	45,45	46,59	6,82	42,31	53,85	3,85
Занимаюсь профилактикой утомления и ежедневным послерабочим восстановлением	13,07	56,25	30,11	26,92	46,15	26,92
Организую в конце недели активный отдых	39,20	42,61	17,61	69,23	23,08	23,08
Полноценно отдыхаю в каникулярное время	48,30	40,34	10,80	57,69	42,31	0,00

Таблица 2 - Особенности питания исследуемого контингента

Характеристика питания	Ответы (%)					
	девушки, n=176			юноши, n=26		
	всегда	иногда	редко	всегда	иногда	редко
Калорийность дневного питания полностью соответствует энергетическим затратам	25,00	63,07	11,93	19,23	69,23	11,54
Пища полноценная в качественном отношении	29,55	61,36	8,52	26,92	57,69	15,38
Питание 3–4 раза в сутки	28,98	48,30	22,73	34,62	50,00	15,38
Коррекция с учетом занятий физическим воспитанием и спортом	11,93	66,48	21,02	23,08	57,69	19,23

Так, регулярное, полноценное в качественном отношении питание получают лишь 26,92% мужчин и 29,55% женщин. Выявлены нарушения режима питания: кратность приемов пищи 3-4 раза в сутки соблюдали не более трети опрошенных студентов (юноши – 34,62%, девушки – 28,98%). В большинстве же случаев кратность питания не превышала 2 раз в день, при этом завтраки пропускались. Нарушалось распределение энергетической ценности рациона по приемам пищи: в 72,2% случаев наибольшая

калорийность приходилась на поздний ужин (от 52% до 78% калорийности суточного рациона при норме 20-25%).

Коррекция питания с учетом занятий физическими упражнениями и спортом проводится только у 11,93% женщин и 23,08% мужчин. При этом калорийность дневного рациона питания не соответствует энергетическим тратам у 69,23% мужчин и 63,07% женщин. Установлено, что энергетическая ценность среднесуточных рационов питания студентов ниже физиологических норм потребности в пищевой энергии. Калорийность суточных рационов в 54,6% случаев была ниже суточных энерготрат, причем в 22,4% случаев на 1000 ккал и более. Превышение калорийности рациона по сравнению с суточными энерготратами отмечалось в 19,1% случаев. Только у 19,23% юношей и 25,00% девушек рационы имели калорийность, соответствующую суточным энерготратам. Большинство респондентов не представляют необходимых норм калорийности питания, их рацион однообразен. Несоблюдение режима питания может привести к серьезным нарушениям в деятельности пищеварительной системы, а также негативно сказаться на состоянии здоровья в целом. Для них характерно однообразие меню, повторяемость потребления одних и тех же продуктов в течение дня. В режиме дня часто отсутствовал полноценный горячий обед, в рационах было мало яиц, молока, кисломолочных продуктов, рыбы, мяса, натуральных соков, свежих овощей и фруктов независимо от времени года. Нередко из рационов исключался хлеб. Наиболее популярными в питании студентов оказались сосиски, колбасы, чипсы, продукты «фаст-фуд», сладкие газированные напитки, в том числе энергетические, содержащие кофеин.

Установлено, что только 4-5% студентов в учебное время питались в студенческих столовых, остальные принимали пищу в учебных аудиториях во время перерывов. Рацион питания в столовых отличался несбалансированностью, существенной нехваткой белков, а также дефицитом продуктов, богатых витаминами и важнейшими минеральными веществами. В режиме работы столовых не всегда учитывались расписание занятий, продолжительность пребывания обучающихся в вузе, бюджетные возможности студентов. Ассортимент буфетной продукции, как правило, включал продукты малой биологической ценности.

Исследование суточного режима дня студентов (таблица 3) свидетельствует о правильной и рациональной его организации только у незначительного числа опрошенных. Физиологическое и социально-гигиеническое значение сна в жизни человека крайне велико. Результаты исследования режима, продолжительности, характера и качества сна у студентов, при системном анализе, становится критерием, отражающим качество множества видов функционирования и качества жизни. Принятая физиологическая суточная норма 8-часового сна, удовлетворяющего гигиенические требования к продолжительности отмечалась у 30,11% девушек и 15,38% юношей, включенных в исследование, что может приводить к снижению адаптации и даже ее срыву в процессе учебной деятельности.

Таблица 3 - Особенности режима дня исследуемого контингента

Режимное мероприятие	Ответы %					
	девушки, n=176			юноши, n=26		
	всегда	иногда	редко	всегда	иногда	редко
Учеба, труд, культурный досуг строго по расписанию	7,05	50,57	1,82	0,77	0,00	9,23
Прием пищи в одни и те же часы	7,95	40,91	0,57	1,54	1,54	6,92
Подъем и отход ко сну в одно и то же время	13,07	46,59	39,20	19,23	38,46	42,31
Полноценный сон 7-8 ч в сутки	30,11	42,61	26,14	15,38	57,69	26,92

Наиболее целесообразное распределение по времени сна, питания, труда, отдыха, личной гигиены, что является основой высокой работоспособности человека, имеют только 17,05% женщин и 30,77% мужчин (таблица 3). Каждый четвертый юноша и каждая третья девушка разговаривали (суммарно) по мобильному телефону более двух часов в день, имея от 5 до 12 разговоров. Работе за компьютером не только для обучения, но и как форме досуга опрошенные студенты уделяли от 1 до 7 ч в день.

Аудиторная нагрузка в зависимости от курса обучения составляла от 24 до 38 учебных часов в неделю. Объем суммарной нагрузки (аудиторной и внеаудиторной) составлял 58 ч (при норме 54 ч) за счет внеаудиторной подготовки. Перерывы между занятиями продолжались в среднем 25 мин из-за необходимости перехода в другие корпуса, что приводило к увеличению длительности учебного дня. Реферативный день имелся только на некоторых кафедрах, облегченный день в расписании не предусмотрен. При цикловых занятиях (на 3-5-х курсах) для подготовки к курсовому экзамену выделялись 1-2 дня. Приведенные данные характеризуют режим обучения как нерациональный.

Социально-гигиеническая полноценность, уровень профилактической ориентированности и степень сформированности гигиенической культуры студентов, включенных в исследование, оценивались на основании вопросов, касающихся выполнения гигиенических манипуляций, проведения водных процедур, чистки зубов, уходом за телом и волосами. Анализируя данные, характеризующие особенности личной гигиены студентов, приходится констатировать, что не всегда имеется возможность принять душ после тренировки, занятий по физическому воспитанию более чем у половины опрошенных респондентов (таблица 4). Часть студентов (от 5,11% до 14,20%) проводили индивидуальные водные гигиенические процедуры (душ, ванна) не чаще одного раза в неделю. Группа студентов, демонстрирующих наилучшие характеристики индивидуальной гигиены, соблюдающих все требования к

личной гигиене, проводящих индивидуальные гигиенические процедуры ежедневно, была меньшей по численности.

Рациональная двигательная активность, согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), является одним из ведущих факторов, определяющих здоровье человека.

Таблица 4 - Особенности личной гигиены исследуемого контингента

Гигиеническая процедура	Ответы %					
	девушки, n=176			юноши, n=26		
	всегда а	иногда а	редко	всегда	иногда а	редко
Мытье всего тела горячей водой с мылом (душ, ванна, баня) не реже одного раза в 4-5 дней	85,80	9,09	5,11	57,69	34,62	7,69
Теплый душ после тренировки	51,70	34,09	14,20	19,23	38,46	11,54
Ежедневное мытье лица, шеи	94,32	3,98	1,70	76,92	11,54	11,54
Мытье после работы, перед едой	75,00	21,59	3,41	50,00	42,31	7,69
Уход за волосами (стрижка, мытье, причесывание и др.)	92,61	5,68	1,70	69,23	26,92	3,85
Уход за полостью рта	94,89	5,11	0	73,08	15,38	11,54
Уход за ногами (мытьё ног на ночь с мылом)	92,61	5,68	1,70	57,69	38,46	3,85

Оценивая двигательную активность респондентов, в первую очередь, обращалось внимание на объем двигательной активности (таблица 5).

В результате опроса установлено, что недельный, минимально необходимый объем специально организованной двигательной активности (8-10 часов в неделю), соблюдает только 32,39% девушек и 38,46% юношей. Таким образом, полученные данные свидетельствуют о том, что двигательный режим студентов характеризуется выраженной гиподинамией в режиме учебного дня. Физкультурно-спортивная деятельность пока еще не стала для студентов нормальной потребностью, но абсолютное большинство студентов не отрицает ее положительной направленности и социальной значимости.

Только 4,55% женщин и 19,23% мужчин декларируют, что регулярно выполняют утреннюю гигиеническую гимнастику, 23,30% женщин и 38,43% мужчин регулярно посещают организованные занятия по физическому воспитанию в режиме учебного времени, 2,84% женщин и 11,54% мужчин применяют физкультурные паузы в период учебы и работы.

Таблица 5 - Двигательный режим исследуемого контингента

Элемент двигательного режима	Ответ %					
	Девушки, n=176			Юноши, n=26		
	всегда	иногда	редко	всегда	иногда	редко
Утренняя зарядка	4,55	50,57	44,32	19,23	34,62	46,15
Вечерняя гимнастика	6,25	43,75	49,43	11,54	57,69	30,77
Занятия физическим воспитанием в объеме 4 ч в неделю	23,30	43,75	32,39	38,46	46,15	15,38
Спортивная или оздоровительная тренировка	13,64	53,98	31,82	38,46	42,31	19,23
Попутная тренировка (ускоренная ходьба до вуза в сочетании с различными физическими упражнениями)	22,73	49,43	27,84	15,38	46,15	38,46
Вводная гимнастика (перед учебой, работой)	2,84	30,11	65,91	15,38	19,23	65,38
Физкультурные паузы в период учебы, работы	2,84	30,11	65,91	11,54	42,31	46,15
Восстановительная гимнастика (после учебы, работы)	9,66	40,34	49,43	11,54	38,46	50,00
Недельный объем рациональной двигательной активности - 8-10 ч	32,39	45,45	21,59	38,46	50,00	11,54

Анализ двигательной активности исследуемого контингента свидетельствует, в общем, о низком ее уровне.

Результаты анкетного опроса демонстрируют, что только треть респондентов применяют закаливающие процедуры и, в основном, нерегулярно (таблица 6).

Причем среди большого разнообразия закаливающих процедур (закаливание воздухом, солнцем, водой) наибольшей популярностью пользуются только прогулки на свежем воздухе в любую погоду (67,05% девушек и 30,77% юношей выполняют эти мероприятия регулярно), сон при открытой форточке (41,48% девушек и 50,00% юношей) и душ (62,50% девушек и 46,15% юношей).

Оздоровительный эффект от применения закаливающих процедур из-за незнания методических подходов в большинстве случаев не достигается.

Таблица 6 - Применение закаливающих процедур исследуемым контингентом

Форма закаливания	Ответ %					
	Девушки, n=176			Юноши, n=26		
	всегда	иногда	редко	всегда	иногда	редко
Закаливание воздухом						
Воздушная ванна	20,45	40,34	38,64	7,69	46,15	46,15
Прогулки на свежем воздухе в любую погоду	67,05	28,98	2,84	30,77	61,54	7,69
Сон при открытой форточке	41,48	46,59	11,36	50,00	42,31	7,69
Ношение легкой одежды	43,75	47,16	8,52	42,31	42,31	15,38
Тренировка на открытом воздухе	25,00	56,82	18,18	30,77	61,54	7,69
Закаливание солнцем						
Солнечные ванны	25,00	53,41	21,02	26,92	30,77	42,31
Искусственное ультрафиолетовое облучение	2,84	16,48	80,68	3,85	30,77	65,38
Закаливание водой						
Обтирание	5,68	31,25	62,50	26,92	38,46	34,62
Обливание	11,36	30,68	57,39	23,08	38,46	38,46
Душ	62,50	29,55	7,39	46,15	26,92	26,92
Купание в открытых водоемах	32,39	46,59	20,45	34,62	38,46	26,92
Зимнее купание	3,41	14,20	81,82	3,85	26,92	69,23
Обмывание стоп	35,80	31,25	32,39	7,69	53,85	38,46
Полоскание горла холодной водой	10,23	31,25	56,82	7,69	38,46	53,85
Парная баня с последующим обливанием водой	9,66	29,55	59,66	11,54	50,00	38,46

Об отдельных формах закаливания, таких как полоскание горла холодной водой, искусственное ультрафиолетовое облучение, большинство студентов ранее никогда не слышали и, естественно, не применяли для оздоровления (56,83% девушки, 53,85% юноши и 80,68% девушки и 65,38% юноши соответственно).

Еще более низкий процент студентов применяет приемы, способствующие предотвращению и снятию психических напряжений, возникающих в процессе их жизнедеятельности (18,75% – женщины и 15,38% мужчины). К помощи специалистов обращались (сеансы психотерапии) только 7,69% мужчин и 1,70% женщин (таблица 7).

Таблица 7 - Применение средств психорегуляции исследуемым контингентом

Средство психорегуляции	Ответ %					
	Девушки, n=176			Юноши, n=26		
	всегда	иногда	редко	всегда	иногда	редко
Психологическая тренировка на формирование устойчивости к неблагоприятным воздействиям стресс-факторов	13,07	50,00	36,93	11,54	57,690	30,77
Использование приемов, способствующих предотвращению и снятию психических напряжений (стрессов), возникающих в процессе жизнедеятельности, учебы, работы (самовнушений, релаксации, успокаивающего дыхания, аутогенной тренировки)	18,75	42,05	38,64	15,38	53,85	30,77
Психотерапия	1,70	24,43	73,86	7,69	26,92	65,38

Особое внимание уделялось вопросам, характеризующим отношение респондентов к вредным привычкам. Согласно результатам анкетирования только относительно небольшой процент опрошенных курит (9,09% – женщины и 30,77% – мужчины), но при этом свое резко отрицательное отношение к курению окружающих, друзей, сокурсников проявили не более 10 процентов респондентов, что косвенно свидетельствует о заниженном проценте курильщиков среди опрошенных студентов. Свое положительное отношение к эпизодическому употреблению спиртных напитков высказали более 50% респондентов обоих полов. Более того, большинство из них умеренно потребляют слабоалкогольные напитки несколько раз в неделю (таблица 8).

Среди студентов, употребляющих алкоголь, отмечался и высокий процент курящих (47,5%). Регулярное употребление алкогольных напитков чаще отмечалось у юношей-студентов, проживающих в общежитии, а курение – у юношей третьекурсников; пробовали наркотики 3,85% опрошенных юношей.

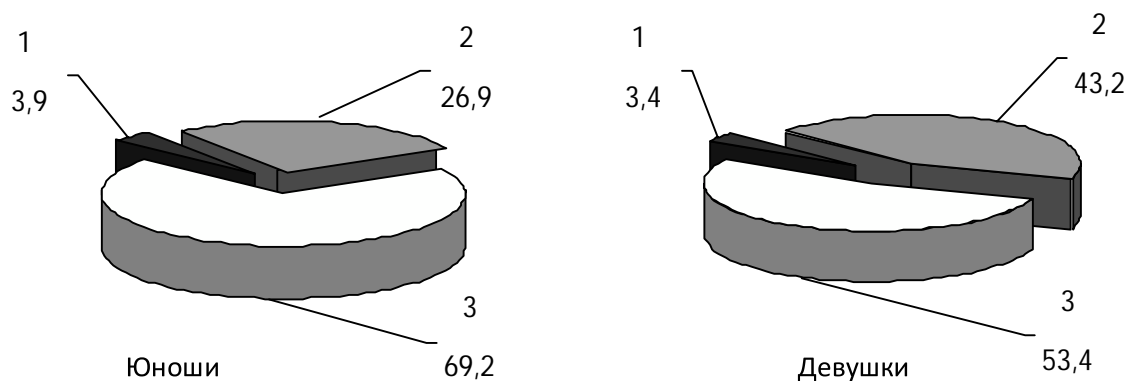
Анализ бюджетных возможностей студентов установил, что основными источниками формирования их бюджета являлись: помощь родителей и родственников – 83,8%, стипендия – 24%, работа во внеучебное время – 13,5%. Первое место составили расходы на питание – 51,3%, обучение – 35,1%, дорогу к месту учебы – 32,4%, оплату жилья – 24,3%.

Таблица 8 - Наличие вредных привычек у исследуемого контингента

Вредная привычка	Ответ %					
	девушки, n=176			юноши, n=26		
	всегда	иногда	редко	всегда	иногда	редко
Табакокурение	3,41	5,68	90,91	3,85	26,92	69,23
Употребление алкогольных напитков	1,70	37,50	60,80	11,54	42,31	46,15
Применение наркотиков	0,00	0,00	100	0,00	3,85	96,15

Исследуемых студентов отличала низкая медицинская активность: только 24% опрошенных обращались за медицинской помощью в случае заболевания, более половины – только в случае тяжелых заболеваний. 78,2% респондентов обращались в студенческую поликлинику только за получением справок, 64,1% - не понимали необходимости диспансерного наблюдения.

Анализируя состояние здоровья респондентов методом самооценки, установлено, что 69,23% мужчин и 53,41% женщин оценивают его положительно (рисунок 1).



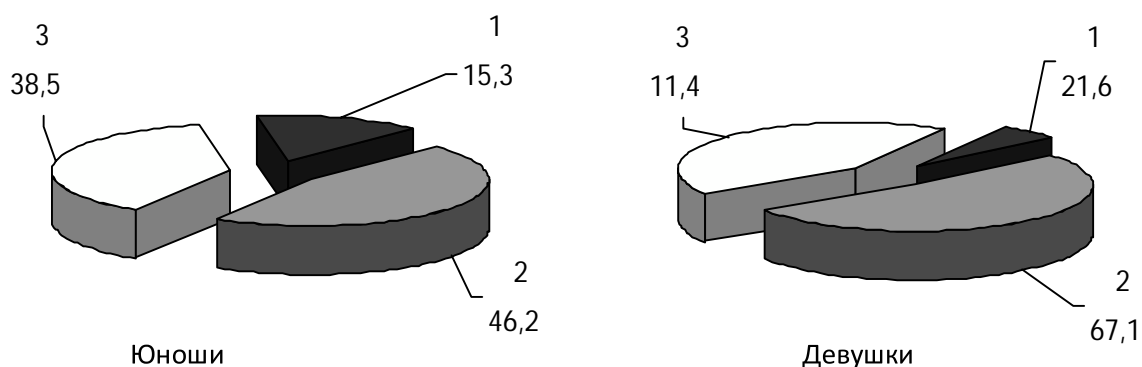
1 – существенные отклонения в состоянии здоровья, 2 – незначительные отклонения в состоянии здоровья, 3 – жалоб нет, практически здоров.

Рисунок 1 - Результаты самооценки студентами своего здоровья

В сознании студентов такие понятия, как “молодость” и “здоровье” неразделимы. Очевидно поэтому студенческой молодежи присущ довольно оптимистический взгляд на состояние своего здоровья и уровень личностной физической культуры. Однако нельзя не видеть противоречия между воображаемым состоянием здоровья и физической подготовленностью и их реальными показателями. Так, анализируя данные опроса относительно перенесенных и имеющихся у студентов хронических заболеваний установлено, что среди них преобладают заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, заболевания желудочно-кишечного тракта, а также нервной системы.

В результате анкетирования определялась самооценка работоспособности студентов. Большинство студентов (61,54% юноши и 59,66% девушек) считают свою работоспособность низкой, что косвенно может свидетельствовать о накопившемся у них утомлении и неадекватных учебных и трудовых нагрузках. Об этом также свидетельствует их невысокая успеваемость (у четверти студентов средний балл 3).

Результаты самооценки образа жизни студентов представлены на рисунке 3.6. Установлено, что только у 15,3% юношей и 21,6% девушек образ жизни способствует укреплению здоровья, обеспечению высокой работоспособности, общей и специальной физической подготовленности. 38,5% юноше отмечают необходимость существенной коррекции своего образа жизни, как такого который не соответствует здоровому (наличие вредных привычек, отсутствие полноценного питания, несоблюдение режимных моментов и др.). Результаты социологического исследования свидетельствуют об актуальности рассматриваемой проблемы - оценке отношения студентов высших учебных заведений к факторам здорового образа жизни (рисунок 2).

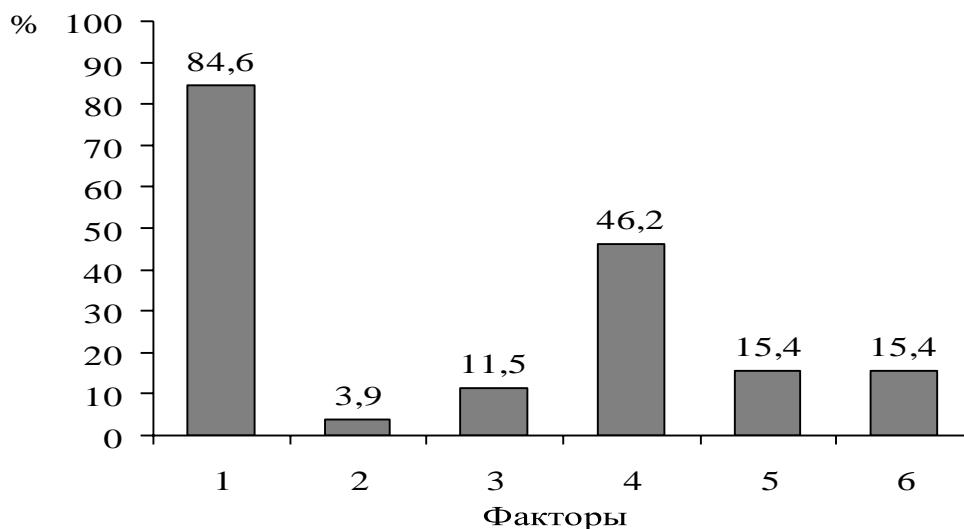


1 – здоровый образ жизни, 2 – образ жизни, требующий незначительной коррекции, 3 – образ жизни требует основательной коррекции.

Рисунок 2 - Результаты самооценки образа жизни студентов

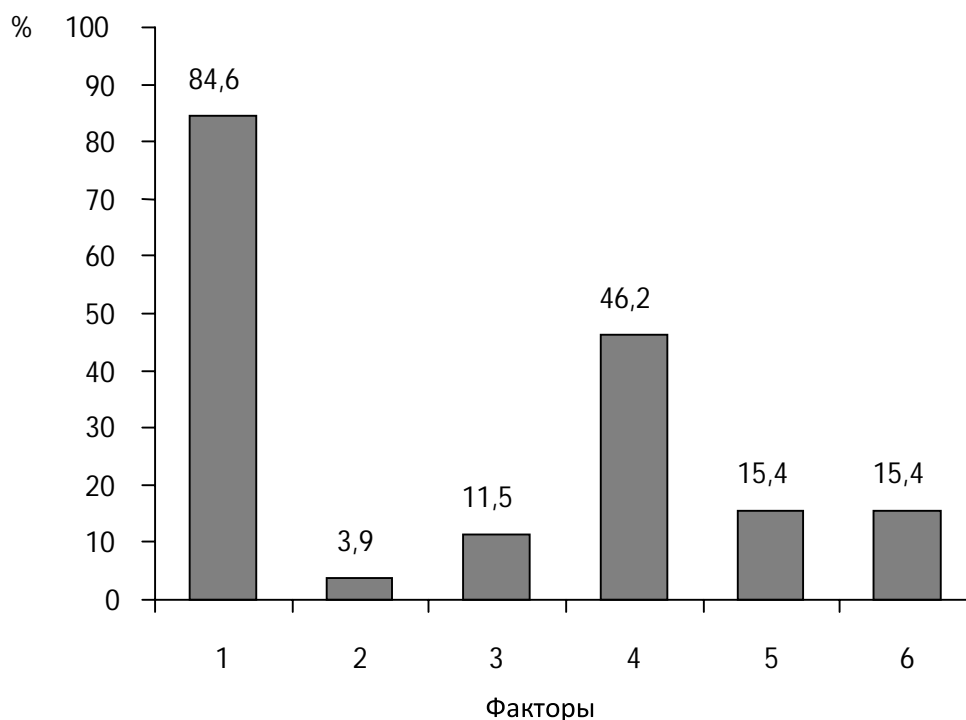
Также студентами выделены факторы, способствующие формированию здорового образа жизни (рисунки 3, 4).

Наиболее значимыми из них, по мнению студентов, являются: материальный достаток, жизненный уклад семьи (84,6% юношей и 61,93% девушек); рациональная двигательная активность (46,2 юношей и 44,32% девушек); положительные примеры (15,4% юношей и 32,39% девушек); организация учебно-воспитательного процесса в вузе (15,4% юношей и 34,66% девушек).



1 – материальный достаток, жизненный уклад семьи, 2 – организация быта в общежитии, 3 – теоретическая подготовка по вопросам здорового образа жизни, 4 – занятия физическими упражнениями, 5 – положительные примеры, 6 – организация учебно-воспитательного процесса в вузе.

Рисунок 3 - Факторы, способствующие формированию здорового образа жизни юношей



1 – материальный достаток, жизненный уклад семьи, 2 – организация быта в общежитии, 3 – теоретическая подготовка по вопросам здорового образа жизни, 4 – занятия физическими упражнениями, 5 – положительные примеры, 6 – организация учебно-воспитательного процесса в вузе.

Рисунок 4 - Факторы, способствующие формированию здорового образа жизни девушек

Заключение. Приходится констатировать, что реализуемые сегодня в практике высшей школы формы, методы, средства обучения не позволяют в полной мере обеспечить реализацию подходов к формированию здорового образа жизни студентов и не отвечают требованиям к подготовке современного специалиста. Причиной такого положения, по нашему мнению, является, с одной стороны, недостаточная пропаганда здорового образа жизни, с другой - у студентов не реализуется индивидуально-дифференцированный подход, неудовлетворительно поставлена физкультурно-оздоровительная работа в аудиторное и внеаудиторное время, низкая организация самостоятельной работы студентов по формированию здорового образа жизни; в незначительном количестве имеются учебные пособия и научно-методические разработки по решению этой проблемы. Выдвижение проблемы здоровья в число приоритетных задач общественного развития личности обуславливает актуальность теоретической разработки данной проблемы, определяя необходимость развёртывания соответствующих научных исследований, разработку методических и организационных подходов к воспитательно-образовательному процессу вуза по формированию у студентов здорового образа жизни, обеспечивающему их здоровье и влияющему на их качество жизни.

Большинство слушателей высшей школы не занимаются формированием своего здоровья, так как это требует волевых усилий, их внимание направлено в основном на предупреждение нарушений здоровья и реабилитацию утраченного. Это является результатом низкой активности, поведенческой пассивности и валеологической безграмотности личности. Сложившаяся система образования не способствует формированию здорового образа жизни и улучшению качества жизни студентов, поэтому знания о здоровом образе жизни не стали их убеждениями. Учитывая вышеизложенное, в дальнейших исследованиях становится необходимым и значимым разработка и внедрение качественно новых современных теоретических основ и практических подходов к проблеме повышения активности молодежи и улучшения качества её жизни.

Литература

- 1 Лотоненко А.В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре: автореф. ... докт. пед. наук. - Краснодар, 1998. - 39 с.
- 2 Черныш В.И. Современные пути формирования здоровья студенческой молодежи / В.И. Черныш, А.М. Мелищенко // Молодь і суспільство: Зб. наук. статей та матеріалів. - О.: Техносервіс, 2001. - Т.3. - С. 118-122.
- 3 Разумов А.Н. Здоровье здорового человека (Основы восстановительной медицины) / А.Н. Разумов, В.А. Пономаренко, В.А. Пискунов. - М.: Медицина, 1996. - 416 с.
- 4 Вайнер Э.Н. Валеология: учебник для вузов. - М.: Флинта, 2001. - 416 с.
- 5 Казин Э.М. Основы индивидуального здоровья человека: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. - 192 с.
- 6 Грибан В.Г. Валеологія: Навч. посіб. - К.: Центр навчальної літератури, 2005. - С. 204-226.

7 Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский / Под общ. ред. Р.Т. Раевского. - О.: Наука и техника, 2008. - 556 с.

8 Фурманов А.Г. Здоровый образ жизни. 15 уроков по профилактике вредных пристрастий / А.Г. Фурманов, Ю.П. Князев. - Мн.: Тесей, 2003. - С. 19-39.

Түйін

Студенттердің денсаулығын қамтамасыз ететін тұрмыс сапасы және практикалық-іскерлік құрамдас бөліктері

жайындағы мәселеге

С.М. Футорный; Е.В. Андреева

Мақалада студенттер тұрмыс сапасының басыбайлы зерттеулерінің қорытындылары ұсынылған. студент жастардың денсаулығын қамтамасыз ететін және оның тұрмыс сапасына әсер ететін негізгі практикалық іскерлік құрамдас бөліктері анықталған. Жоғары мектеп тыңдаушыларының көпшілігі өз денсаулығын қалыптастырумен айналыспайтыны анықталған. Сапалы жаңа заманауи теориялық негіздерді талдау және енгізу, студент жастардың белсенділігін арттыру және олардың өмір сапасын жақсарту мәселесінің практикалық тәсілдемесінің маңыздылығы мен қажеттілігі расталған.

Summary

S. Futorny; E.V. Andreeva

A matter of quality of life and practice-activity units that provide a student's health

Results of own researches of quality of life of students are presented in article, the main practice-activity components providing health of student's youth and influencing its quality of life are defined, is proved that the majority of listeners of the higher school aren't engaged in formation of the health, need of development and deployment of qualitatively new modern theoretical bases and practical approaches to a problem of increase of activity of youth and improvement of their quality of life is proved.

УДК: 378.016:796.011.3(574)

Г.Ф. Алдаева, К.Р. Ражанова

Казахская академия спорта и туризма

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ 1 КУРСОВ КазАСТ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аннотация. В статье представлены результаты тестирования студентов 1 курса по определению физической подготовленности по нормативам Президентских тестов. Было выявлено, что на занятиях по физической культуре у студентов 1 курса в течение семестра происходит явное улучшение уровня их физической подготовленности. Также установлено, что показатели в тестах прирастают не равнозначно, это зависит от физического здоровья занимающихся и от социальных условий их жизни.

Ключевые слова: физическая подготовленность, динамика, учебный норматив.

Введение. Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения была и остается одной из важнейших проблем человеческого общества. Студенчество, особенно на начальном этапе обучения, является наиболее уязвимой частью молодежи, т.к. сталкивается с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, невысокой двигательной активностью, относительной свободой студенческой жизни, проблемами в социальном и межличностном общении. Нынешние студенты - это основной трудовой резерв нашей страны, это будущие родители, и их здоровье и благополучие являются залогом здоровья и благополучия всей нации. В связи с этим необходимо уделять больше внимания физической подготовке студенческой молодежи.

Результатом физической подготовки человека является его физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил и спортивные достижения. Физическая подготовленность – процесс и результат физической активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, повышение уровня работоспособности. Владея и активно используя разнообразные физические упражнения, человек улучшает свое физическое состояние и подготовленность, физически совершенствуется. Физическая подготовленность характеризует морфофункциональное состояние организма и проявляется, в частности, в физических качествах – выносливости, силе, быстроте, ловкости и гибкости, а также в нейромышечной координации. Физическая подготовленность определяется по физическим показателям каждого занимающегося и зависит от его состояния здоровья, социальных условий и от климатических факторов [1].

Физическая подготовленность определялась преподавателями физической культуры по нормативам Президентских тестов.

Президентские тесты – это совокупность испытаний, определяющих посредством контрольных нормативов общий уровень физической подготовленности населения к учебной, трудовой деятельности и готовности молодежи к военной службе. Президентские тесты являются основой нормативных требований по физической подготовленности детей, молодежи и взрослого населения [2].

Актуальность исследования. Физическая культура является одной из основных учебных дисциплин любого высшего учебного заведения. Все большее внимание уделяется государством здоровью населения и поэтому на всех этапах обучения предусмотрены часы на физическую культуру.

Наряду с контролем проведения занятий по физической культуре государство предусматривает обязательный мониторинг физического развития и подготовленности обучающихся в высших учебных заведениях республики. Положительная динамика этих показателей лучше всего демонстрирует качество проведения занятий по физической культуре в любом учебном

заведении. Знание учащимися своих показателей физического развития и физической подготовленности позволяет сформировать осознанное отношение как к своему здоровью, так и педагогическому процессу в целом [2, 3].

Цель исследования выявить влияние занятий физической культурой и в частности легкой атлетикой на уровень физической подготовленности студентов 1 курсов в течение учебного года.

Предмет исследования - динамика показателей физической подготовленности студентов 1 курса КазАСТ по Президентским нормативам.

Организация исследования. Занятия легкой атлетикой развивают физическую подготовленность студентов по уровню выполнения ими учебных нормативов. Легкая атлетика состоит из многих видов упражнений. Так, наряду с беговыми упражнениями, можно заниматься прыжками и метаниями (мячи, гранаты, копья и др.).

В начале учебного года на 1 курсе контингент занимающихся весьма разнообразный. В учебные группы численностью 25-30 человек входят студенты с различной физической подготовленностью и поэтому индивидуальный подход необходим к каждому занимающемуся на занятиях физической культурой. Как правило, в структуре физической подготовленности преобладает или недостаточно развито то или иное физическое качество. Наиболее распространено сильное или слабое развитие скоростно-силовых способностей, гибкости, быстроты и выносливости.

Занятия проводились нами три раза в неделю в каждой группе по разработанной нашей программе. Студенты усваивали технику выполнения упражнений, знакомились с терминологией. Тестирование по определению физической подготовленности проводилось в виде практических занятий и, которая затем оценивалась по нормативам Президентских тестов в два этапа - в начале сентября и в конце ноября.

В ходе проведения эксперимента были зафиксированы показатели физической подготовленности юношей с использованием следующих тестов:

- бег на 1000 метров;
- бег на 100 метров;
- прыжок в длину с места;

При проведении теста в беге на 100 метров у юношей была выявлена положительная динамика повышения физической подготовленности занимающихся. В сентябре 2011 г. результат составлял 14,0 с, в ноябре 2011 г. -13,5 с. Средний показатель улучшился на 0,5 секунд.

При проведении теста в беге на 1000 метров у юношей, также была выявлена положительная динамика повышения физической подготовленности занимающихся. В сентябре 2011 г. результат составлял 5.10,0 с., в ноябре 2011 г. 4.40,0 с. Средний показатель улучшился на 30 секунд.

При проведении теста по физической подготовленности у юношей упражнении прыжок с места, в сентябре 2011г. средний показатель был равен 2,20 метра, а в ноябре 2011 г. средний показатель составил 2,40 метра, т.е. средний показатель был улучшен на 0,20 метра.

Заклучение. В результате проведенного тестирования было установлено, что на занятиях по физической культуре в вузе у студентов, в течение семестра при трех занятия в неделю, происходит достоверное улучшение уровня физической подготовленности, но необходимо отметить, что показатели в тестах прирастают не равнозначно. В одних упражнениях прирост больше, в других меньше, это зависит от физического здоровья занимающихся и от социальных условий.

Литература

1 Озолин Н.Г., Воронкин И.В. Учебник по легкой атлетике для институтов физической культуры. - М.: ФИС, 1984. - С. 561-565.

2 Горанько М.И., Кульназаров А.К. Президентские тесты физической подготовленности населения. – Алматы, 1996.- 66 с.

3 Чесноков Н.Н. Легкая атлетика: учебник. -М.: ФиС, 2010. - 35 с.

Түйін

К.Р. Ражанова; Г.Ф. Алдаева

Дене шынықтыру сабағындағы ҚазСТА 1 курс студенттерінің дене дайындығы көрсеткішінің динамикасы

Мақалада 1 курс студенттерінің Президенттік тест көрсеткіштері бойынша дене дайындығын анықтау үшін тест қорытындылары ұсынылған. Дене шынықтыру сабағында семестр бойы 1 курс студенттерінің дене дайындық деңгейінің жоғарылағаны байқалды. Сонымен қатар, тест көрсеткіші өсуінің біркелкі еместігі анықталды, ол шұғылданушылардың денсаулығына және әлеуметтік жағдайына байланысты.

Summary

G. Aldaeva; K. Razhanova

Dynamics of indicators of physical training of one year students of KazAST on the classes of physical culture

The article presents the results testing of the students 1st year by definition physical training on standards of the Presidential tests. It was revealed that the physical training of 1st year students during the semester there is an obvious improvement of the level of physical training. Also found that the indicators in the tests increment are not the same, it depends on the physical health of the students and the social conditions of their lives.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

УДК: 796.015.365:613.96

В.А. Кашуба, доктор наук по физическому воспитанию и спорту,
профессор;

Л.М. Ярмолинский, аспирант

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ И ЕЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ

Аннотация. В статье представлено обобщение теоретических знаний касающихся вопроса использования технологий сберегающих и корригирующих здоровье юных спортсменов в процессе подготовки. Показано, что с учетом современного состояния здоровья юных спортсменов существует острая необходимость для пересмотра подходов к организации учебно-тренировочного процесса на начальном этапе подготовки. Обозначены перспективы использования в системе спортивной подготовки технологий профилактики нарушений пространственной организации тела юных спортсменов.

Ключевые слова: юные спортсмены, здоровье, технологии, спортивная тренировка.

Введение. Высокий организационный и методический уровень спортивной подготовки детей и подростков в значительной степени определяет в дальнейшем успех той или иной страны на международной спортивной арене. В последние годы внимание специалистов все в большей мере сосредотачивается не только на разработке технологий тренировки сильнейших спортсменов, но и на дальнейшем совершенствовании системы подготовки спортивных резервов, обеспечивающей пополнение составов национальных сборных команд [1, 2].

В теории спорта накоплено огромное количество научных данных [1, 3], которые позволяют осуществлять спортивную подготовку детей и подростков с учетом особенностей развития растущего организма. Эти данные охватывают не только организм в целом, но и развитие отдельных его систем, которые, так или иначе, ощущают на себе влияние физических нагрузок.

В то же время, ранняя спортивная специализация и сопутствующие ей напряженная тренировка и активная соревновательная деятельность являются крайне опасными, нарушающими объективные закономерности многолетнего совершенствования, преждевременно изнашивающими юного спортсмена и лишаящими его возможности достичь действительно высоких результатов в оптимальной для конкретного вида спорта возрастной зоне [2, 4].

Задача исследования - обобщить теоретические знания, а также отечественный и зарубежный опыт в области использования технологий сберегающих и корригирующих здоровье юных спортсменов в процессе их подготовки.

Результаты исследования. В последние годы многими специалистами активно обсуждаются проблемы совершенствования теории и практики спортивной подготовки детей, подростков и молодежи, предлагаются новые методы и подходы.

В работе В.К. Бальсевича [1] обоснована необходимость интеграции систем физического воспитания и детско-юношеского спорта, основанная на использовании в спортивно-ориентированном физическом воспитании средств и методов спортивной подготовки по механизму конвергенции приемлемых элементов спортивной культуры, что в дальнейшем обусловило разработку стратегии развития здоровьесформирующих технологий физического воспитания и детско-юношеского спорта в России.

По мнению автора, речь идет о создании именно такой методологии здоровьесбережения спортсмена, которая обеспечит:

- перевод замысла в целенаправленную цепочку педагогических воздействий, выполняемых строго в соответствии с целевыми установками, переводимыми в форму конкретного ожидаемого результата;

- функционирование технологии здоровьесбережения как взаимосвязанной деятельности тренера, спортсменов, их родителей и социума в целом при оптимальной реализации человеческих ресурсов;

- включение в здоровьесберегающую технологию диагностических методик, определяющих различные показатели здоровья спортсменов;

- поэтапное проектирование и последующую реализацию элементов здоровьесберегающей технологии, воспроизводимых любой детской спортивной школой [4].

Как отмечает С.П. Завитаев [3], основу для построения здоровьесберегающей методики спортивной подготовки составляют резервы здоровьесбережения юных футболистов. В качестве таковых выступают нормализация соотношения между физической, технической, тактической и психологической подготовкой, повышение внимания к обеспечению техники безопасности на льду, а также дополнение применяемых методик физического и психического восстановления нетрадиционными средствами, базирующимися на системе йоги.

Здоровьесберегающий подход в педагогике ориентируется, прежде всего, на зону актуального развития ребенка - это оздоровительный и образовательный процесс, обеспечивающий удовлетворение доминирующих потребностей юных спортсменов [3, 5]. Ребенок всегда стремится к удовлетворению своих актуальных потребностей. Их удовлетворение и связанное с этим совершенствование психических процессов способствуют актуализации новых потребностей, т.е. «зон ближайшего развития». Развитие ребенка напрямую связано с процессом созревания его потребностно-мотивационной сферы. Чтобы подготовить спортсмена в процессе спортивной

подготовки, в первую очередь необходимо обеспечить удовлетворение его актуальных потребностей. Учитывая важность обсуждаемой проблемы, особое внимание необходимо уделять изучению мотивационных оснований той деятельности, с которой они соприкасаются.

В нашей стране футбол всенародно любимая игра. Этим объясняется безусловное лидерство этого вида спорта по числу занимающихся детей и подростков. Теоретический анализ специальной научно-методической литературы показал, что на сегодняшний момент в футболе накоплен огромный эмпирический материал по вопросам тренировки, отбора, контроля подготовленности спортсменов разного возраста, по организации и планированию соревновательной и тренировочной деятельности, рассмотрены и основные методические аспекты обучения технике игры.

Современные общетеоретические знания и большой практический опыт управления учебно-тренировочным процессом в области спорта позволяют критически подходить к оценке подготовки спортсменов в футболе, прослеживать положительные стороны, определять резервные возможности и пути дальнейшего совершенствования учебно-тренировочного процесса.

Исходя из вышеизложенного, вопросы профилактики и коррекции функциональных нарушений ОДА у юных футболистов еще не решены, что подтверждают данные ряда исследований. Так, согласно результатам О.О. Лагоды [6], более 52% юных футболистов имели продольное уплощение сводов стопы и 56% нарушения сагиттального и фронтального профиля осанки. Вышеперечисленные данные свидетельствуют о необходимости поиска наиболее эффективных организационных форм, средств и методов спортивной подготовки, рациональных подходов к дозированию задаваемых нагрузок, адекватных морфофункциональным возможностям организма занимающихся, обеспечивающих как рост спортивного мастерства, так и оздоровительную направленность начального этапа многолетней подготовки.

Прежде чем обосновывать возможное направление процесса здоровьесбережения юных спортсменов, приведем термины, которые используются при организации коррекционно-профилактических мероприятий:

- *биомеханическая коррекция функциональных нарушений двигательного аппарата* – это педагогический процесс, направленный на изменение пространственной организации тела человека, упруговязких свойств скелетных мышц, биодинамики суставно-связочного аппарата на основе знаний о влиянии гравитационных взаимодействий, физических упражнений различной биомеханической направленности на геометрию масс, моторику человека, ее биомеханические характеристики, регистрируемые с использованием технических средств, автоматизированных диагностических комплексов, а также поэтапного биомеханического мониторинга с информацией о результатах педагогической деятельности;

- *коррекция гравитационных взаимодействий тела человека* – это способ приведения массы его тела и масс отдельных, относительно подвижных его звеньев, в такое соотношение, которое обеспечивало бы заданное их

взаимодействие с целью эффективного решения конкретных двигательных задач;

- *профилактика нарушений пространственной организации тела человека* – это такая технология педагогического процесса, которая основывается на построении эффективных прогностических биомеханических моделей пространственной организации тела человека относительно соматической системы координат, направленная на совершенствование его двигательной функции [5, 7].

Выводы. В последнее время в методике спортивной подготовки наблюдаются радикальные изменения, связанные с возросшей конкуренцией на крупнейших соревнованиях и выдвиганием на первый план тренировочных программ, выполнение которых часто превышает адаптационные возможности организма человека. Данная проблема приобретает особую остроту на начальных этапах многолетней подготовки детей и подростков, когда резервы их организма интенсивно расходуются на их естественный рост и развитие, а также на энергетическое и пластическое обеспечение задаваемых нагрузок. Положение дела усугубляется ранней специализацией в спорте, интенсификацией тренировок и их негативным влиянием на организм человека. Возникает противоречие между возрастающими требованиями к подготовленности юных спортсменов, диктуемыми необходимостью постоянного повышения результатов, и ограниченными функциональными возможностями их растущего организма.

Тренировочные занятия юных футболистов, по нашему мнению, будут иметь не только спортивно-результативную, но и оздоровительную направленность, если:

- программирование и конкретное планирование средств спортивной тренировки будет проводиться с учетом индивидуальных характеристик пространственной организации тела, уровня физической подготовленности юных футболистов и последовательности решения ими задач физического совершенствования;

- для оценки исходных данных физического развития занимающихся, кроме общепринятых характеристик, будут использоваться показатели пространственной организации биоэвентов их тела;

- наряду с общеразвивающими упражнениями, программа будет содержать физические упражнения позволяющие коррегировать функциональные нарушения двигательного аппарата, геометрии масс тела занимающихся, выполняемые при строгой регламентации гравитационных взаимодействий организма, с учетом индивидуальных биомеханических особенностей моторики занимающихся, а также специфики их адаптационных перестроек и исходить из достигнутого уровня индивидуального физического развития и подготовленности каждого ребенка с ориентацией на заданный уровень, соответствующий возрастным нормам физического развития;

- контроль состояния ОДА юных футболистов в процессе тренировки будет осуществляться на основе модульного мониторинга геометрии масс тела спортсменов.

Литература

- 1 Зоткин В.Н. Медико-биологические основы спортивного отбора футболистов-подростков: автореф.... канд. пед. наук: 14.00.51; –14.00.09. «Педиатрия» / В.Н. Зоткин – М., 2004. – 20 с.
- 2 Платонов В.Н. Система олимпийской подготовки и направления совершенствования подготовки спортсменов к Играм Олимпиады 2008 г. в Пекине // Наука в олимпийском спорте, Спецвыпуск, 2005. – С.107-108.
- 3 Завитаев С.П. Здоровьесберегающая методика спортивной подготовки юных хоккеистов: автореф.... канд. пед. наук: 13.00.04. – Челябинск: УГАФК, 2004. – 22 с.
- 4 Бальсевич В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. -1993. - № 4. - С. 21 - 23.
- 5 Кашуба В.А. Технологии, сберегающие и корригирующие здоровье, в системе подготовки юных спортсменов / В.А. Кашуба, П. А. Яковенко, Т.А. Хабинец // Спортивная медицина. – К., 2008. – № 2. – С. 140-147.
- 6 Лагода О.О. Новые подходы к диагностике функциональных и структурных нарушений опорно-двигательного аппарата у юных спортсменов / О.О. Лагода // Физическая культура: воспитание, образование тренировка.- М.: Физическая культура и спорт, 2001. - № 4. – С. 10-12.
- 7 Кашуба В.А. Современные подходы к формированию здоровьесберегающей направленности спортивной подготовки юных спортсменов / В.А. Кашуба, Л.М. Ярмолинский, Т.А. Хабинец // Физическое воспитание студентов. – Харьков, 2012. – № 2. - С. 34-37.

Түйін

В.А. Кашуба; Л.М. Ярмолинский

Жас спортшылардың спорттық дайындығы және оның денсаулық сақтаушы бағыттылығы

Мақалада дайындық үдерісіндегі жас спортшылар денсаулығын сақтаушы және түзетуші технологияларын пайдалану жөніндегі сұраққа қатысты теориялық білімнің жалпы қорытындысы ұсынылған. Жас спортшылардың заманауи денсаулық жағдайын есепке ала отырып, дайындықтың бастапқы кезеңінде жаттықпа-машықтану үдерісін ұйымдастыру амалдарын қайта қарастыру үшін үлкен қажеттілік бар екені көрсетілген. Жас спортшылар денесінің кеңістікті ұйымының бұзылуларын алдын-алу технологияларын спорттық дайындық жүйесінде пайдаланудың келешегі анық көрсетілген.

Summary

V.A. Kashuba, L.M. Yarmolinsky

Sports training of young athletes and their health saving orientation

The article presents a generalization of theoretical knowledge concerning the question of saving technologies and corrective health of young athletes in preparation. It is shown that given the current state of the health of young athletes there is an urgent need to review approaches to the training process at the initial stage of preparation. Outlining perspectives used in the system of sports training technologies to prevent violations of the spatial organization of the body of young athletes.

М.Н. Шепетюк¹, кандидат педагогических наук, профессор;
А.Р. Житкеев¹, докторант;
Н.М. Шепетюк², кандидаты педагогических наук; **Н.В. Кудашова³**
Казахская академия спорта и туризма¹;
Казахский национальный университет им. аль-Фараби²;
Республиканский центр спортивной медицины и реабилитации³

ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ДЗЮДОИСТОК ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Аннотация. Обобщая научно-методические публикации по особенностям функционирования организма женщин и организации тренировочного процесса, авторы обосновывают структуру физической подготовки дзюдоисток.

Ключевые слова: дзюдо, медико-биологические особенности организма женщин, планирование тренировочного процесса, физические качества.

Введение. Привлечение всё большего количества девушек и женщин к спорту высших достижений обусловлено, прежде всего, расширением программы олимпийских игр и включением в неё видов спорта, которыми ранее занимались только мужчины. К таким видам спорта следует отнести: женский бокс, тяжёлую атлетику, дзюдо, женскую борьбу, женский хоккей, женский футбол, женское регби и др.

Бурное развитие вышеперечисленных видов спорта вызывает необходимость проведения специальных исследований по организации и планированию тренировочного процесса женщин с целью установления наиболее эффективных способов достижения спортсменками высоких спортивных результатов. При этом тренер и другие специалисты должны заботиться о сохранении здоровья спортсменки – будущей матери.

Научное обоснование. Для научного обоснования планирования тренировочных занятий женщин необходимо знание особенностей строения женского организма, этапов биологического созревания, периодов овариально-менструального цикла (ОМЦ), функциональных возможностей основных систем организма, восстанавливаемости функций, что позволит выбирать эффективные обучающие и тренирующие воздействия для развития физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки [1, 2].

Одни и те же внутренние и внешние физические нагрузки вызывают различную реакцию функциональных систем мужчин и женщин [3].

В.Н. Платонов и другие специалисты предлагают учитывать ОМЦ женщин при построении различных тренировочных циклов. Доказано, что не во всех фазах биологического цикла спортсменки в состоянии выполнить тренировочные и соревновательные нагрузки [4, 5, 6, 7].

В ходе исследований была установлена динамика работоспособности спортсменок под воздействием фаз ОМЦ в различных видах спорта. Между тем проблема половой дифференциации при реализации спортивной тренировки, по мнению Б.И. Тараканова, значительно шире и имеет социально-психологические, педагогические, биологические аспекты, изучение и систематизация которых является актуальной теоретической и практической проблемой, нуждающейся в углубленном системно-комплексном исследовании. Основным звеном этой проблемы является положение о том, что даже прекрасно физически развитая девочка, девушка, женщина должна иначе тренироваться, чем мальчик, юноша, мужчина [8].

М.Г. Ончулова отмечает как негативный факт работы большинства тренеров по борьбе с женским контингентом, при помощи тех же средств и методов, которые применяются в работе с мужчинами, что приводит к повышению травматизма среди девушек и потере интереса к занятиям борьбой. Автор изложила один из реальных путей повышения эффективности подготовки спортсменок в вольной борьбе на основе целенаправленного применения различных средств развития двигательной ловкости [9].

Научно обоснованное практическое руководство для тренеров, позволяющее понять физиологические особенности женского организма, издано Л.Г. Шахлиной [10]. Автор предупреждает о том, что чрезмерные для детского организма физические нагрузки, экстремально воздействуют на него, истощают и тормозят физиологическое развитие репродуктивной функции, что сказывается на задержке первой менструации (менархе) у спортсменок различных специализаций при сравнении с девочками – не спортсменками.

Особое внимание автор уделяет распределению физических нагрузок в наиболее чувствительные и ранимые для женского организма фазы менструального цикла (собственно менструация и предменструальная фаза). Значительные физические нагрузки в этих циклах являются экстремальными и требуют от организма больших затрат сил, напряжения функциональных систем.

В менструальной фазе в коре больших полушарий возникает охранительное торможение, тогда как в подкорке усиливается возбуждение, что сопровождается эмоциональной и вегетативной лабильностью. Всё это сказывается на состоянии психики спортсменок. Автор отмечает, что при тренировке в предменструальной и менструальной фазах у занимающихся спортом женщин резко повышаются утомляемость и раздражительность, особенно в фазе менструации.

В постовуляторной фазе возможно повышение функционального потенциала организма женщины-спортсменки. Это проявляется в увеличении общей и специальной работоспособности, улучшении координации и точности движений, в росте показателей скорости и силы.

Тренировка, без ограничений нагрузки в предменструальной и менструальной фазах цикла, по мнению автора, является одной из причин нарушения менструальной функции спортсменок. Тренер при планировании объёма и интенсивности, направленности тренировочного процесса должен

учитывать функциональное состояние спортсменок в определенные периоды биологического цикла, что позволит избежать нарушений функций женского организма.

При планировании тренировочного процесса женщин, необходимо знать к какому соматипу – «женственному» (фемининному) или «мужественному» (маскулинному) относятся его спортсменки. Для первой группы характерно постоянство ОМЦ, и фазность его протекания, что следует строго учитывать при построении тренировки. У второй группы спортсменок (чаще встречающейся) часто наблюдается нарушение специфического биологического цикла. Именно они «ближе» к мужчинам, и организация тренировочного процесса возможна (в некоторых пределах) по образу и подобию спортсменов на основе общих закономерностей тренировки.

Важно при организации и планировании тренировочного процесса женщин учитывать, что у спортсменок бывают различные по длительности биологические циклы от 21 дня до 35 дней. При организации тренировочных занятий необходимо учитывать, что максимальный объем упражнений с отягощениями лучше выполнять в постовуляторной фазе, а небольшие объемы прыжковых упражнений следует планировать на постменструальные и постовуляторные периоды цикла. Необходимо полностью отказываться от выполнения этих тренировочных средств в предменструальных и менструальных фазах ОМЦ во избежание отрицательного влияния данных упражнений на репродуктивную функцию женщин, а также в связи с явно выраженным снижением уровня абсолютной и взрывной силы мышц нижних конечностей у спортсменок.

При построении тренировочного процесса женщин необходимо определить его рациональную структуру, которая учитывает качественную и количественную меру воздействия тренировочной нагрузки на организм спортсменки. Её содержание, объем и интенсивность, должно быть в строгом соответствии с циклическими изменениями в организме женщин, находящими отражение в психологическом состоянии, уровне работоспособности и проявлении двигательных качеств в каждую фазу ОМЦ.

Практические рекомендации. Учитывая мнение специалистов, и опыт работы практических тренеров, нами были составлены рекомендации по организации тренировочного процесса дзюдоисток по повышению общей физической подготовки с учётом биологических особенностей организма женщин (таблица 1).

Таблица 1 - Содержание тренировки дзюдоисток по повышению общей и физической подготовки в различных фазах ОМЦ

Тренировка		Фазы ОМЦ				
направленность	средства	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	6	7
Развитие ловкости	сложно-координационные упражнения	+	+	-	-	+

1	2	3	4	5	6	7
Развитие гибкости	упражнения с максимальной амплитудой движения	+	-	+	+	+
Развитие быстроты	упражнения, выполняемые с максимальной скоростью	-	+	-	+	+
Развитие силы	упражнения с отягощениями и собственным весом	-	+	-	+	+
Развитие выносливости	кросс, длительные схватки, спортивные игры, плавание.	-	+	+	+	+
Примечание: фазы ОМЦ: 1 – менструальная; 2 – постменструальная; 3 – овуляторная; 4 – постовуляторная; 5 – предменструальная.						

Выводы: Эффективность тренировочного процесса дзюдоисток, направленного на развитие физических качеств и повышение общего уровня функциональной и физической подготовки, будет достигнута при учёте следующих факторов:

- тренер должен знать особенности функционирования женского организма, его отличия от организма мужчин в различном возрасте;

- при планировании тренировочных нагрузок, подборе средств и методов тренировки в рамках мезоциклов, руководствоваться индивидуальными особенностями влияния фаз ОМЦ на динамику работоспособности спортсменок;

- коррекция тренировочных программ проводится на основании анализа результатов комплексного контроля и должна предусмотреть методы педагогического и психологического воздействия.

Литература

1 Федоров Л.П. Теоретико-методические основы женского спорта: автореф. ...докт. пед.наук. – СПб., 1995. – 57 с.

2 Шахлина Л.Г. Проблемы полового диморфизма в спорте высших достижений // Теория и практика физической культуры. - 1999. - №6. - С. 51-55.

3 Соболева Т.С. О проблемах женского спорта // Теория и практика физической культуры. - 1999. - №6. - С. 56-63.

4 Краус Т.А. Построение тренировочного процесса в скоростно-силовых видах легкой атлетики с учетом ОМЦ: автореф....канд.пед.наук. -М., 1994. – 24 с.

5 Шустин Б.Н., Раднич И.Ю., Преображенский И.Н. Время собирать камни // Теория и практика физ.культуры. - 1998. - №10. -С. 40-42.

6 Платонов В.Н. Особенности построения мезоциклов при тренировке женщин // Теория спорта / под ред.В.Н.Платонова. - Киев: Вица школа, 1987. - С. 275-276.

7 Крефф А.-Ф., Каню М. - Ф. Женщина и спорт // пер.с франц. - М.: ФиС, 1986. - 143 с.

8 Тараканов Б.И. Педагогические аспекты подготовки женщин, занимающихся спортивной борьбой // Теория и практика физ.культуры. - 1999. - №6. -С. 12-15.

9 Ончурова М.Г. Начальная подготовка девочек в вольной борьбе на основе целенаправленного применения средств развития ловкости // Научные исследования и разработки в спорте: Вестник аспирантуры. - Вып.5. - СПб. СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1998. - С. 151-155.

10 Шахлина Л.Г. Медико-биологические основы управления процессом спортивной тренировки женщин: автореф... док. пед. наук: 13.00.04. - Киев, 1995. – 32 с.

Түйін

М.Н. Шепетюк; А.Р. Житкеев; Н.В. Кудашова; Н.М. Шепетюк

Әйелдер арасында дзюдо күресінен жалпы дене дайындығы жаттығу сабақтарын ұйымдастыру

Авторлар әртүрлі спорт түрлеріндегі жаттығу жұмыстарын жоспарлаудың тиімділігін арттыруға әсер етуші факторларды сараптай келіп дзюдо спортымен шұғылданушы әйелдермен дене қабілеттерін арттыруға бағытталған жаттығу сабақтарын ұйымдастыру ерекшеліктерін ұсынады.

Summary

M.N. Shepetyuk; A.R.Zhitkeev; M.N. Kudashova; N.M. Shepetyuk

Organization of the women judo players training process on their general physical preparedness

Candidate of educational professor M. Shepetyuk honored master of sports. Authors analyze the factors that influence to the efficiency of planning the women training process in different kind of sports and recommend their scheme on physical preparedness of women judo players.

УДК: [796.342+796. 344+386]:004

У.С. Аманжолов¹, доцент КазНТУ;

И.Н. Пресняков², кандидат педагогических наук; **П.Р. Рамазанов¹**, магистр

Казахский Национальный технический университет¹;

Казахская академия спорта и туризма²

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА СИСТЕМЫ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ С РАКЕТКОЙ» В КАЗАХСТАНЕ

Аннотация. Авторами разработан сайт для спортсменов и людей, интересующихся спортивными играми, где представлена модель расчета рейтинга спортсменов по игровым видам с ракеткой. Разработана база данных, включающая сведения о проведенных соревнованиях, информацию о спортсменах, тренерах и судьях, включая исторические сведения об этих видах спорта.

Ключевые слова: теннис, бадминтон, настольный теннис, рейтинг, информация.

Введение. Спортивные игры с ракеткой, такие как бадминтон, теннис и настольный теннис (пинг-понг) уже имеют свою довольно большую историю, а сквош, теннис для людей с ограниченными возможностями и мини-теннис пока в стадии становления как виды спорта. Традиционно самыми массовыми видами в Казахстане всегда были настольный теннис и бадминтон. В каждой школе, во многих учреждениях, а также во дворах больших домов, а иногда даже внутри квартир устанавливались столы для игры в настольный теннис.

Бадминтон к нам пришел позже в шестидесятые годы прошлого столетия и сначала стал популярен не как вид спорта, а как массовое развлечение. Играли с воланом везде, а особенно на отдыхе на лужайке или на пляже. Однако вскоре появились спортивные секции, а спортсмены стали соревноваться, для чего размечались спортивные площадки для волейбола. Теннис, как вид спорта (иногда говорят «Большой теннис») стал культивироваться в середине тридцатых годов прошлого столетия, но по настоящему массовым видом он стал только в начале девяностых [1]. В настоящее время в этом виде наблюдается бум, благодаря активной работе федерации тенниса РК. Во всех областных центрах построены теннисные стадионы с крытыми кортами. Сейчас во многих школах культивируется «мини-теннис». Это можно рассматривать как подготовку детей к занятиям теннисом. В настоящее время появились любители поиграть в сквош, однако по-настоящему спортивным он пока не стал.

Число турниров разного ранга по бадминтону, настольному теннису и теннису, в которых могут принимать участие наши спортсмены, с приобретением суверенитета значительно увеличилось. Соответственно увеличилось число занимающихся детей, юношей и девушек. Наши спортсмены успешно участвуют в международных соревнованиях.

Все три вида игр объединены одинаковой соревновательной процедурой. Игры мужчин и женщин проводятся в одиночном, парном и смешанном разрядах [2]. Системы проведения: олимпийская, усовершенствованная олимпийская и круговая. Проводятся также командные соревнования. Основные различия - в системе подсчета очков и выполнении ударов. В настольном теннисе - только после одного отскока от поверхности стола, в бадминтоне - только с лета, а в теннисе можно играть с лета и после одного отскока от поверхности площадки.

Создание информационной модели (рисунок 1), описывающей функционирование тренировочного и соревновательного процесса, баз данных с построением web-портала в Интернете позволит правильно координировать работу федераций, клубов, тренеров, спортсменов и судей.

Для повышения спортивного мастерства спортсменов федерации этих видов спорта занимаются вопросами организации и планирования соревнований, обучением и сертификацией судей и тренеров. Важным моментом является правильный и оперативный расчет рейтинга спортсменов, необходимого для определения места спортсмена в турнирных сетках следующих соревнований. Важным моментом является прозрачность расчетов.

Задачи исследования:

1. Разработать модель расчета рейтинга спортсменов по бадминтону, настольному теннису, теннису и сквошу.
2. Разработать модель расчета рейтинга тренеров, судей и функционеров.
3. Разработать базу данных, включающую сведения о проведенных соревнованиях, информацию о деятельности спортсменов, тренеров и судей.
4. Организовать систему сбора, хранения и обработки соревнований (включая соревнования прошлых лет с расчетом рейтингов).

5. Создать базу данных, включающую в себя информацию о функционировании спортивных баз, магазинов спортивного инвентаря, списки специальной и художественной литературы, а также статьи в газетах и журналах, посвященных игровым видам спорта с ракеткой.

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

Методы исследования. Для решения поставленных задач было использовано: компьютерное программное обеспечение Microsoft Office, Borland Delphi 7, СУБД Microsoft Access, Internet Explorer; анализ специальной литературы; изучение протоколов соревнований.

Новизна исследования заключается в том, что необходимая информация о казахстанских спортсменах, судьях, изменениях в правилах соревнований и последних достижениях в техническом оснащении спортсменов станет общедоступной для всех, кто интересуется этими видами спорта.

Результаты исследований. Основные разделы и работа нашей программы представлены в «АИМИСР» (Автоматизированная информационная модель «Игры с ракеткой») на рисунках 2-5).



Рисунок 1 - Основное меню программы

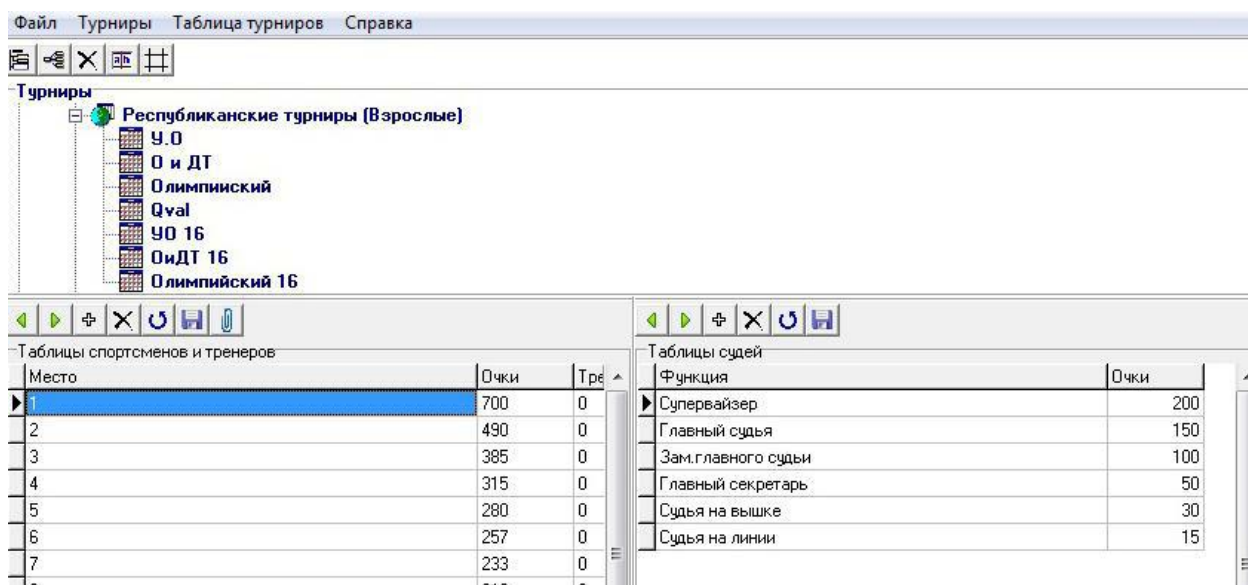


Рисунок 2 - Таблицы начисления очков

Статистика Гансов Аманжол

Все

Тип турнира	Название турнира	Мес
У.О	Городские турниры (Алматы, Астана, Караганда, Павлодар, Талдыкорган, Шымкент)	1/4
У.О	Городские турниры (Алматы, Астана, Караганда, Павлодар, Талдыкорган, Шымкент)	1/4
Олимпийский	Городские турниры (Первой категории)	1
У.О	Городские турниры (Алматы, Астана, Караганда, Павлодар, Талдыкорган, Шымкент)	1/4

Рисунок 3 - Создание и обработка базы данных спортсменов

Файл Правка Отчеты

ФИО	Год рождения	Страна	Город
Гаврилов Кирилл	1992	Казахстан	Алматы
Затуринский Алексей	1994	Казахстан	Алматы
Ким Валерий	1989	Казахстан	Алматы
Ким Константин	1992	Казахстан	Атырау
Королев	199	Казахстан	А

Общая информация | Личная информация | Награды | Тренер | Очки

	Текущий	Накопленный	Приращение	Участий	Побед
Одиночные	0	0	0	0	0
Парные	0	0	0	0	0
Микст	0	0	0	0	0

Рисунок 4 - Создание и обработка таблиц спортсменов

Построена модель расчета рейтинга [1, 2] по итоговым сеткам (рисунок 5).

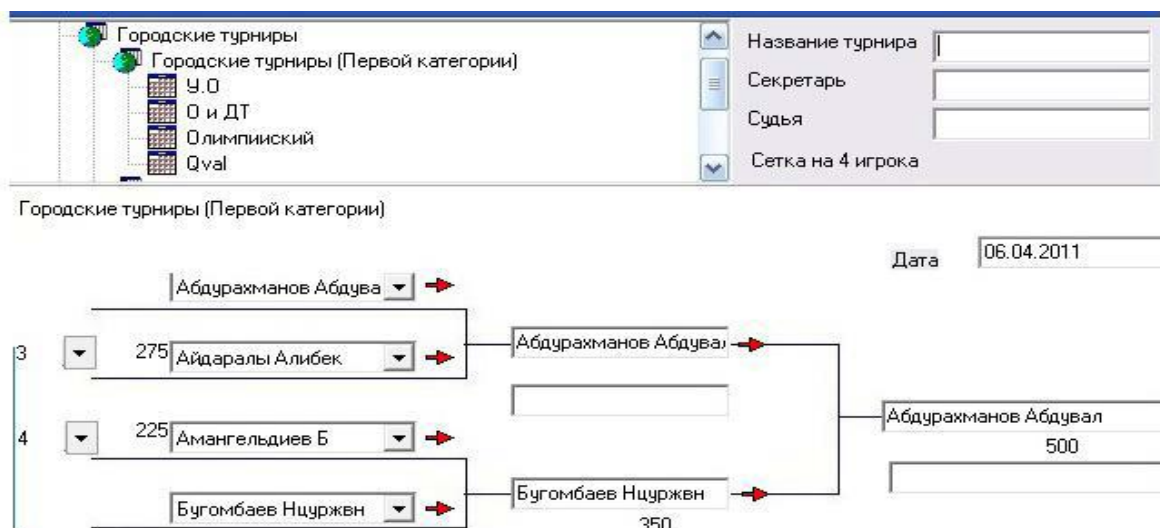


Рисунок 5 - Создание сетки соревнований расчет рейтинга

Все турниры ранжированы по значимости и системам розыгрыша.

Накопленный и текущий рейтинги по мере расчета автоматически выставляются в интернет.

Литература

- 1 Аманжолов У.С. Нужна ли нам теннисная статистика // Sport&KS. - №9. -31.01.03.
- 2 Аманжолов У.С., Рамазанов П.Р. Информационная база и расчет рейтинга теннисистов // Сб. научн. ст. Международной конференции «Высокие технологии - залог устойчивого развития». – Алматы: КазНТУ, 2011. - С. 282-286.

Түйін

У.С. Аманжолов; И.Н. Пресняков; П.Р. Рамазанов

Қазақстандық ойынылар жарыстар мен жиындар ақпараты қамту

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

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

Resume

Amanzholov U.S.; Presnyakov I.N.; Ramazanov P.R

Information for training and competition process systems "sports with rackets" in

Kazakhstan

Developing a website for athletes and people interested in sports games, has been a model of calculating the ranking athletes on game species with the racket.

Developed a database that includes information about the competition, the information about the athletes, coaches and judges, including historical information about these sports.

УДК: 378.016:796.012.414.62. (574)

С.Н. Сокирко, доцент КазАСТ
Казахская академия спорта и туризма

ПРИМЕНЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ПРЫГУНОВ В ВЫСОТУ

Аннотация. Современный уровень спортивных результатов в прыжках в высоту и дальнейший его рост во многом зависит от степени развития специальных физических качеств спортсменов, которые в значительной мере определяют индивидуальные особенности технической подготовленности как на начальном этапе, так и на этапе высшего спортивного мастерства.

Ключевые слова: эффективность техники, функциональная подготовка, тренировочная нагрузка, спортивная форма.

Введение: Прыжки в высоту являются сложно-техническим видом легкой атлетики. Для достижения высоких результатов прыгунам необходимо обладать скоростно-силовой подготовкой и высоким спортивно-техническим мастерством. Для развития у них специальных качеств и технического мастерства применяется сопряженный метод выполнения упражнений. Внедрение в практику специальных упражнений для совершенствования их технического мастерства является залогом достижения высоких спортивных результатов.

Целью исследования является определение влияния специальных упражнений на тренировочный эффект и техническое мастерство прыгунов в высоту в годичном цикле тренировки.

Задачей исследования является, определение основных упражнений для совершенствования техники прыжка в высоту и распределение их по периодам подготовки.

В прыжках высоту спортивно–техническое мастерство обусловлено следующими моментами:

1. Рациональностью технических действий.
2. Эффективностью владения техникой.
3. Освоенностью техники, которая проявляется в стабильности действий.

Критерием технического совершенствования является выполнение прыжка с высокой скоростью разбега, мощным отталкиванием и рациональным переходом через планку [1, 2].

Основными оценками движения по отдельным частям прыжка являются:

1. Повышение функциональной подготовки опорно–двигательного аппарата.
2. Владение активным широким бегом в «накат».
3. Оптимальное повышение темпа бега.
4. Придание телу удобной позы для перехода через планку.

С целью совершенствования технического мастерства прыгунов применяются специальные упражнения для улучшения техники прыжка. В результате многократного выполнения специальных упражнений вырабатывается динамический стереотип, который обеспечивает большую устойчивость и точность движения прыгуна. К применению специальных упражнений необходимо подходить индивидуально, в зависимости от подготовленности спортсмена, от возраста и квалификации. В тренировочном процессе необходимо постепенно увеличивать нагрузки и делать это необходимо за счет замены упражнений, к которым адаптировался спортсмен. Применять специальные упражнения необходимо с постепенным повышением интенсивности их выполнения [3].

При планировании тренировочного процесса прыгунов необходимо учитывать закономерную связь между величиной нагрузки, характером и продолжительностью применения специальных упражнений. В подготовительном периоде большое внимание уделяется исправлению отдельных недостатков в технике прыжка с помощью различных имитационных упражнений, которые выполняются на различных скоростных

режимах и с высокими координационными движениями [2]. В соревновательном периоде большое внимание уделяется совершенствованию техники прыжка, мобилизации нервно-мышечных усилий при преодолении планки на больших высотах и повышению скоростных возможностей в разбеге. Необходимо учитывать, что чрезмерное увеличение однообразных специальных нагрузок приводит к форсированию тренировочного процесса и вызывает преждевременное развитие спортивной формы [4].

Примерный перечень специальных упражнений:

1. Запрыгивание на ступеньки на маховую ногу.
2. Многоскоки на толчковой ноге.
3. Маховые движения у гимнастической стенки.
4. Ходьба перекатами.
5. Акробатические упражнения на прыжковой яме.
6. Отталкивание с 3-5 шагов разбега.
7. Переход через планку с отталкиванием с возвышения.
8. Прыжки с доставанием подвешенного предмета.
9. Прыжки с прямого разбега.
10. Прыжки с разбега с различной интенсивностью выполнения.

Заключение. Применение специальных упражнений для совершенствования технического мастерства прыгунов в высоту повышает у них спортивные результаты. При применении специальных и имитационных упражнений в годичном цикле выявляется прирост результатов примерно на 7-8%.

Литература

- 1 Тер-Ованесян И.А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. - М.: Спорт. Академия «Пресс», 2000. - С. 53-55.
- 2 Тер-Ованесян И.А. Овладение техническим мастерством. – М.: Спорт. академия. «Пресс», 2002.- С. 68-72.
- 3 Шур М.П. – Прыжок в высоту. - М.: Терра-Спорт, 2003.
- 4 Чесноков Н.Н. Легкая атлетика: учебник. - М.: ФиС, 2010. - С. 93-101.

Түйін

С.Н. Сокирко

Биіктікке секірушілердің техникалық шеберлігін жетілдіру үшін арнайы жаттығуларды қолдану

Биіктікке секірушілердің арнайы жаттығуларды қолдануы нәтижелер көрсеткішінің ұлғайып және техникалық шеберлігінің артуын көрсетті. Дайындықтың әртүрлі кезеңдерінде арнайы және еліктеу жаттығуларын қолдануда техникалық және дене дайындығы дәрежесі артады.

Summary

S.N. Sokirko

The use of special exercises to improve the technical skills of divers in height

The use of special exercises training high jumpers showed that the increase of the results increases and raises technical skill. Using simulation and special exercises in different periods of training increased levels of physical and technical training.

А.Б. Дошыбеков, магистр;
Р.Б. Лесбекова, кандидат биологических наук, доцент; **Б. Бұхарбеков**, магистр
Қазақтың спорт және туризм академиясы

СПОРТТЫҚ ДӘРЕЖЕНІҢ ӨСІМІНЕ КЕЙБІР ФАКТОРЛАРДЫҢ ӘСЕР ЕТУІ

Аннотация. Бұл мақалада спорттық дәреже өскен сайын, оның ары қарай жетіле түсуіне бірқатар факторлар әсер етеді және спорттық дәреже артқан сайын бір фактордың өзінің әсері де, факторлар саны да ұлғаятыны жайлы айтылады.

Түйін сөз: жас топ, үшінші, екінші, бірінші дәрежелі спортшылар, спорт шеберлері, спорттық клубтар, жарыстар саны, спорттық шеберлікті жетілдіру.

Зерттеу көкейкескілігі. Дәрежелі спортшылардың дайындық нәтижелерінің қарқынын жоспарлау мен болжау мәселесінің көкейкескілігі дене шынықтыру жүйесінің төменгі дейгейінде айқындалады. Осы деңгейде дене шынықтыруды дамытудың нақты жоспарлары жүзеге асады, нәтижесінде қолданылып жүрген жоспарлау жүйесінің барлық кемшіліктері анықталады.

Зерттеу мақсаты. Дене шынықтыру ұжымының болашақ жоспарындағы маңызды орынды дәрежелі спортшыларды дайындау иеленеді. Олай болса, берілген тақырып бойынша дәрежелі спортшыларды дайындау жоспарын анықтауды мақсат етіп отырмыз.

Зерттеу әдістемесі ретінде сауалнама жүргізу таңдалынып алынды.

Зерттеу нәтижелері мен сараптамасы. Дене шынықтыру саласы ұжымдарының келешекті жоспарларының сараптамасы көрсетіп отырғандай, дәрежелі спортшыларды дайындау бір ғана жоспардан алдыңғы кезеңге, кейде спорттық қызмет орындарының экономикалық және спорттық қызығушылықтары ескеріле отырып тағайындалады. Дәрежелі спортшыларды дайындауды объективті жоспарлау үшін бірінші мен екінші спорттық дәрежелерді бірқатар факторлаға байланысты ескеру қажет, атап айтқанда:

- спортпен шұғылданушылардың жасы;
- спорт түрінің таңдалуы;
- таңдап алынған спорт түрімен шұғылдану мақсаты;
- бір жыл ішіндегі жарыстар саны;
- бір апта ішіндегі жаттықтыру сабақтарының саны;
- жаттықтырушы мамандар құрамы;
- жаттықтыру жүргізуге жасалған жағдайлар.

Зерттеу жұмысын жүргізу нысаны ретінде Алматы қаласы бойынша он үш дене шынықтыру ұжымдары мен үш спорттық клуб таңдалынып алынды. Бұл жұмысқа жалпы саны 25924 дене шынықтырумен шұғылданатын адамдар қатыстырылды. Оның ішінде 4963 (19,5%) – дәрежелі спортшылар бар Бір

жарым мыңдай дәрежелі спортшыларға 22 сұрақтан құралған арнайы сауалнаманы толтыру ұсынылды. Жалпы саны 1328 (88,1%) сауалнама парақтары жиналды, мұның өзі берілген зерттеудің негіздемесін көрсетеді.

Сауалнамаға қатысқандарды спорттық дәрежесі бойынша бөлу төмендегідей ретпен жүргізілді: 90 адам (6,8%) - жас топ, 658 (49,6%)- үшінші, 375 (28,2%) – екінші, 197 (14,8%) – бірінші дәрежелі спортшылар болса, 8 (0,8%) – спорт шеберлері.

Берілген сауалнама нәтижелері көрсетіп отырғандай өндіріс ұжымдары мен спорттық клубтарда 16-дан 36 дейінгі және одан жоғары жас аралығындағы адамдар спортпен шұғылданады. Оның біршама бөлімінің (әрбір онының жетіншісінің) жасы – 25 дейін, яғни өзінің спорттық шеберлігін жетілдіруге толық мүмкіндік беретін кезеңде.

Қандай да бір спорт түрімен мамандық таңдау мүмкіндігі ретінде шұғылдану мақсаты көрсетіп отырғандай, сауалнамаға қатысқандардың біршама бөлімі (78,6%) өз мамандығын алдын-ала анықтайды. Айта кетерлігі, дәреже өскен сайын мамандық таңдау факторы арта түседі. Мысалы, жас топтан (70% дейін) спорт шебері дәрежесіне дейін (100%). Таңдап алынған спорт түрімен шұғылдану мақсатын айқындайтын мотивтер арасындағы маңыздысы – спорттық дәреже өскен сайын ықпалы арта түсетін спорттық шеберлікті жетілдіру.

Келесі бір мотив – денсаулықты нығайту және дене дамуын жақсарту. Мотивтерді мәнділігі бойынша тарату үшінші дәрежеден басқа барлық дәрежелі спортшыларға тән. Ал үшінші дәрежелі спортшылардың басты мақсаты – денсаулықты нығайту болмақ.

Жарыс хаттамалары мен сауалнамалары көрсеткендей, дене шынықтыру ұжымдары жыл бойы қатысатын жарыстар саны негізінен 5-8 және 1-4 аралығында (осыған орай 43,1 және 38,8% жауап). Бар-жоғы 13,9% 9-12, ал 4,2% 13 және одан көп жарыстарға қатысады. Көңіл аударалық жайт, бұл жағдай барлық дәрежелі спортшыларға тән.

Сауалнама нәтижелерінен көріп отырғанымыздай, дене шынықтырудың өндірістік ұжымдарында әрбір екінші дәрежелі спортшы таңдап алған спорт түрімен жүйелі түрде емес, тек кезеңімен (45,6%) шұғылданады. Бұл әсіресе төменгі жас топ және үшінші дәрежелілерге (61,1 және 57,8%) қатысты. Дәрежесі артқан сайын спортпен жүйелі түрде шұғылданбайтындардың саны 37,9 және 1432 азаяды және спорт шеберлері арасында мүлде жоқ есебі. Бұл төменгі дәрежелі спортшыларға қойылатын нормативті талаптардың төмендігін көрсетеді. Жоғары дәрежелі спортшыларға оқу-жаттықтыру сабақтарымен жүйелі түрде шұғылдану қажет.

Спорттық дәрежеге сай жүргізілетін сабақтар уақыты мен санының сараптамасы көрсетіп отырғандай, дене шынықтырудың өндірістік ұжымдарында бұл көрсеткіштердің түрлі үйлесімдері қолданылады. Айта кетерлігі, спорттық дәреже өскен сайын бір апта ішінде жүргізілетін сабақтар саны артса, олардың уақыты – бір-бір жарым сағатты құрайды.

Жаттықтырушы мамандар құрамы мен спорттық базаларды нәтижелерінен көретініміз, төменгі дәрежелі спортшылардың аз ғана (2%) бөлігі (екінші

дәрежені қоса) қоғамдық-жаттықтырушылардың жетекшілігімен, ал жоғары дәрежелі спортшылардың басым бөлігі дене шынықтыру және спорт бойынша мамандардың жетекшілігімен шұғылданады.

Шамамен осындай нәтижені жаттықтыру сабақтарына жасалған жағдайдан көруге болады. Сауалнамаға қатысқандардың шамамен жартысы арнайы жабдықталған, екінші бір жартысы жабдықталмаған базаларда шұғылданады. Көпшілік жағдайда төменгі дәрежелі спортшылар жабдықталмаған, ал жоғары дәрежелілер – жабдықталған спорттық базаларда дайындалады.

Біздің зерттеудің басты міндеті – спорттық дәреже өсімінің нақты бір мерзімдерін айқындау. Сауалнама нәтижелерінен көріп отырғанымыздай, бір дәрежеден екінші дәрежеге өту мерзімі - шамамен жарты жылдан екі жыл, тіпті одан да көп мерзімді құрайды. Спорттық дәреже өскен сайын мерзім уақыты ұлғая түседі. Ескере кететін жайт, тіпті төмен дәрежелі деңгей талаптарын орындауға спортшылардан бір жылдан астам уақыт талап етіледі.

Корреляциялық байланыстар көрсетіп отырғандай (кесте 1) үшінші дәрежені орындау мерзімінің басты факторы: спорт түрін таңдау, таңдау мақсаты мен спортпен шұғылданушының жасы.

Кесте 1 – Спорттық дәреже өсімі мерзімдерінің қарастырылып отырған факторларға тәуелділігі (дәрежелі корреляция әдісімен есептелген)

Корреляция коэффициенттері r/s			
әсер етуші факторлар	3 дәреже r=278	2 дәреже r=233	1 дәреже r=169
Жасы	211	195	391
Спорт түрінің таңдалуы	422	399	526
Спортпен шұғылдану мақсаты	352	395	429
Бір жыл ішіндегі жарыстар саны	059	003	091
Бір апта ішіндегі жаттығулар саны	034	252	290
Жаттығу уақыты	015	138	206
Жаттықтырушы мамандар құрамы	079	273	253
Жаттықтыру жағдайлары	097	305	302

Екінші дәрежелі спортшыларға бұлардан басқа өсім мерзіміне жаттықтыру жағдайы, бапкер-оқытушылар дәрежесі, апта ішіндегі жаттығулар саны әсер етеді. Бірінші дәрежелі деңгейдің өсім мерзіміне жаттықтыру сабақтарының уақыты сияқты факторлар әсер етеді.

Қорытынды. Дене шынықтыру ұжымдары мен спорттық клубтарда спорттық дәреже өскен сайын, оның ары қарай жетіле түсуіне бірқатар факторлар әсер етеді. Спорттық дәреже артқан сайын бір фактордың өзінің әсері де, факторлар саны да ұлғаяды.

Әдебиет

1 Теория и методика физического воспитания / под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.:ФиС, 1971. -Т-1. - С. 65-73.

-2 Аманбаев Р.Р. Методические указания по изучению теории физической культуры. - Алма-Ата, 1985. - С. 18-22.

3 Аманбаев Р.Р. Общие основы теории и методики спорта: учебное пособие. - Алматы, 2003. -С. 26-33.

Резюме

А.Б. Дошыбеков; Р.Б. Лесбекова; Б. Бұхарбеков

О влиянии некоторых факторов на продолжительность пути перехода из разряда в разряд

В коллективах физической культуры и спортивных клубах с повышением спортивного разряда наиболее существенно влияние на сроки перехода из разряда в разряд оказывают различные факторы. С повышением разряда происходит увеличение как количества так и степени влияния одного и того же фактора.

Summary

A.B. Doshybekov; R.B. Lesbekova; B. Bukharbekov

The influence of some factors on duration of transition from degree to degree

Different factors render the most substantial influence on the terms of transition from degree to degree in the amateur sports teams and sports clubs with the increase of sports degree. With the increase of degree influencing factor of the same factor takes place.



ҚАЗАҚТЫҢ СПОРТ ЖӘНЕ
ТУРИЗМ АКАДЕМИЯСЫ

КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ
СПОРТА И ТУРИЗМА