

ҒЫЛЫМИ-ТЕОРИЯЛЫҚ ЖУРНАЛ

НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ



**ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ
ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ**

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

№1, 2014

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

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

№1 (36)
2014

Главный редактор

Закирьянов Кайрат Кайруллинович - доктор педагогических наук, профессор

Зам. главного редактора

Хаустов Станислав Иванович - доктор педагогических наук, профессор

Редакционный совет

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

John Veech - доктор PhD, 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 - доктор PhD, professor (Great Britain)

Simon Chadwick - доктор PhD, professor (Great Britain)

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

Ответственный секретарь

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

Ответственные за выпуск: **Изглеуова 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.kazacademSPORT.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

Андрущишин И. Ф., Дьяченко О. А. Организация учебно-тренировочного процесса в игровых видах спорта с позиции современного менеджмента.....	4
Доскараев Б. М., Доскараев Д. Б. Истоки развития борьбы...	9
Никитинский Е. Основы методологии и современных технологий развития социально-культурного сервиса и туризма	14
Мухиддинов Е. М., Ахмадиев Т. М. Древние истоки происхождения восточных единоборств.....	21
Шепетюк М.Н., Турсынов М.Ш., Насиев Е.К., Исанова Г., Шепетюк Н.М. Дзюдо на XXVII Всемирной летней универсиаде в г. Казань (Россия).....	24
Бронский Е. В., Лебедева В. И., Кусмиденов М. Е. Анализ состояния фаз профессионального выгорания учителей физической культуры.....	28
Ganitaev M. S., Abuov A. A. Types of innovations in the tourism sector.....	34
Бараев Х. А., Ибраимов Е. С., Едилов Т. Н., Садуакасов Д.Т., Ибрагимов А. Е. Гендерная проблема женского бокса.....	39
Дошыбеков А.Б. Дене шынықтыру мен спортты жарнамалаудағы БАҚ-ның халықтың салауатты өмір салтын ұстанудағы маңыздылығы.....	44

ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Ахметжанова У.А., Бөжиг Ж. Ұзақ мерзімді дене жүктемесі кезіндегі микроэлементтердің алмасуы, алиментарлық коррекция	52
Лесбекова Р. Б., Зауренбеков Б., Жунисбек Б., Джылысбаев Д., Жайханов Ж. Характеристика показателей сердечно-сосудистой системы и физической работоспособности баскетболистов по данным Гарвардского степ-теста.....	56

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ

Кашуба В. А., Ивчатова Т. В., Бирик Р. В. Особенности физического развития женщин занимающихся оздоровительным фитнесом	60
Хаустов С. И., Гренадерова М. А. Обоснование	

оздоровительной программы по физической подготовке молодежи	65
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ	
Орехов Л. И., Плахута Г. А., Узгельдинова Д. К. Подготовка квалифицированных биатлонистов к соревнованиям.....	71
Бронский Е. В. Технология восстановления техники «утраченных» двигательных действий в сложно-координационных видах спорта.....	76
Бараев Х. А., Садуакасов Д. Т., Ибрагимов А. Е., Манабаев А. Методика обучения сериям ударов в боксе.....	81
Бакиев З. А. Научно-педагогические основы построения тренировочного процесса борцов на основе анализа соревновательной деятельности с использованием информационных и инновационных технологий.....	87
Самойлов А. А., Кудашова Л. Р. Специальная физическая подготовленность тяжелоатлетов высокой квалификации в годичном цикле подготовки.....	92

УДК 796.3.015.4 (574)

И. Ф. Андрущишин, доктор педагогических наук, профессор;

О. А. Дьяченко, магистрант КазАСТ

Казахская академия спорта и туризма

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА С ПОЗИЦИИ СОВРЕМЕННОГО МЕНЕДЖМЕНТА

Аннотация. В статье на основе теоретического анализа специальной научно-методической литературы и научных публикаций рассмотрены средства и методы организации учебно-тренировочного процесса спортсменов высшей квалификации с учетом новых тенденций развития современного казахстанского спорта. Выявлены некоторые проблемы организации учебно-тренировочного процесса в игровых видах спорта, в частности, - проблема привлечения легионеров в составы профессиональных команд.

Ключевые слова: натурализация, легионер, перспективные молодые спортсмены, регламент.

Введение. В конце 80-х годов Международный Олимпийский Комитет разрешил спортсменам-профессионалам, в том числе и в игровых видах спорта, участвовать в Олимпийских играх. Это дало мощный толчок к привлечению профессиональных спортсменов в ряды любительских команд и тем самым сделало свободным перемещение спортсменов из любителей в профессионалы, из страны в страну со всеми вытекающими отсюда последствиями. В Республике Казахстан это перемещение началось после распада СССР, когда стали проводить самостоятельные чемпионаты страны по игровым видам спорта. При этом оказалось, что в Республике из-за оттока лучших игроков не хватает квалифицированных спортсменов для того, чтобы проводить регулярный чемпионат на системной основе с минимально необходимым количеством команд и игроков. Данная необходимость привела к тому, что мы начали приглашать спортсменов-легионеров из разных стран мира. Часть из них играла по контракту, по истечении которого игроки становились свободными агентами, а часть получила права гражданства. И эти игроки могли выступать не только за те или иные клубы страны, но и за Национальную сборную Республики Казахстан. Это наложило определённый отпечаток на систему организации и управления тренировочным процессом и внесло определенные коррективы в дальнейшее развитие казахстанских видов спорта. Всё это вместе взятое создало проблемы, с которыми ранее не сталкивались ни наше спортивное руководство Республики, ни тренеры, ни казахстанские спортсмены.

Цель исследования - выявление средств и методов организации учебно-тренировочного процесса спортсменов высшей квалификации с учетом новых тенденций развития современного казахстанского спорта.

Задачи исследования:

1. Изучить состояние проблемы на основе теоретического анализа специальной научно-методической литературы.

2. Провести сравнительный анализ средств и методов управления тренировочным процессом в различных игровых видах спорта

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных литературных источников по исследуемой проблеме.

Результаты исследования. Целью государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Казахстан на 2007-2011 гг. является создание эффективной системы физического воспитания населения, обеспечивающей достижение высоких спортивных результатов на международной спортивной арене. Одной из задач отрасли является совершенствование системы подготовки спортивного резерва и спортсменов международного класса. Для обеспечения отрасли специалистами необходимо привлечь к работе в сборных командах республики высококвалифицированных зарубежных специалистов на контрактной основе, имеющих опыт воспитания спортсменов международного уровня и владеющих передовыми технологиями. С целью развития игровых видов спорта надо создать спортивные клубы по видам спорта с материально-технической базой, оснащенной современным инвентарем и оборудованием, отвечающей специфике видов спорта, в составе которого должны быть представлены основной, молодежный и юношеский составы команд. Причем, молодежную и юношескую команды клуба должны составлять воспитанники собственной спортивной школы [1].

На сегодняшний день в стране действует 113 профессиональных клубов по видам спорта, которые создаются в целях:

1. Развития вида спорта в Республике Казахстан.
2. Подготовки спортивного резерва и спортсменов международного класса.
3. Развития спортивного, олимпийского и параолимпийского движений.

Основными задачами профессиональных клубов являются:

1. Создание условий для подготовки спортивного резерва и спортсменов международного класса.

2. Выявление сильнейших спортсменов и подготовка спортивного резерва.

3. Организация занятий в спортивных секциях, учебно-тренировочных сборов и проведение спортивных мероприятий.

4. Укрепление и развитие материально-технической базы.

5. Проведение работы по установлению и развитию связей между клубами внутри страны и зарубежными с целью обмена опытом и внедрения новейших технологий спортивной подготовки [2].

На протяжении последних лет наша Республика вкладывает большие средства в развитие профессионального спорта. Чтобы повысить уровень спорта на международной арене, активно привлекаются легионеры из других стран. Безусловно, организация учебно-тренировочного процесса с

привлечением иностранных специалистов заметно изменяется. Значительно вырос уровень внутренних чемпионатов страны. За счет привлечения иностранных игроков увеличивается число команд в чемпионатах. Благодаря легионерам и натурализованным спортсменам наши клубы и сборные команды достойно выглядят на международных аренах. На минувшей Олимпиаде в Лондоне натурализованные легионеры принесли 6 медалей в копилку нашей сборной. Однако встает вопрос о подготовке собственных спортсменов. Например, женская волейбольная сборная команда страны занимает 23 место из 131 сборной команды, входящих в рейтинг Международной федерации волейбола, а мужская сборная занимает 43 место из 143 сборных [3]. И в той, и в другой сборной в составе есть натурализованные игроки. Обе сборные сейчас достаточно тяжело переживают так называемый процесс омоложения команды. В национальном чемпионате страны по волейболу среди женских команд принимает участие 20 команд.

В национальном чемпионате страны среди мужских команд принимает участие 21 команда. Команды созданы на базе профессиональных клубов. Последние несколько лет идет активное привлечение легионеров как в мужском, так и в женском волейболе. Практически в каждой команде национальной лиги играют по несколько легионеров. По регламенту в мужской команде может быть заявлено 3 легионера, на площадке может находиться 2 легионера. В женской команде может быть заявлено 3 легионера и на площадке находиться 3 легионера. В заявке команд высшей лиги может быть 1 игрок, имеющий статус легионера, но не заявленный за команду Национальной лиги [4]. Но некоторые ведущие казахстанские клубы за счет натурализации легионеров укрепляют состав в основном приезжими игроками и, таким образом, обходят установленный лимит на иностранцев.

Безусловно, внутренний чемпионат стал намного выше по уровню спортивного мастерства, но, к сожалению, значительно усложнилась проблема комплектования национальных сборных без привлечения натурализованных игроков. К примеру, из 6 женских клубов в сборную команду можно привлечь молодых игроков только из 2-3 клубов, потому что составы остальных команд - это в основном натурализованные игроки, легионеры и пара-тройка опытных, но уже возрастных спортсменов, которым уже крайне сложно преодолевать тренировочные и соревновательные нагрузки, предъявляемые к игрокам национальной сборной.

Подобная ситуация наблюдается в футболе, баскетболе и в других видах спорта [5]. Несмотря на то, что и в этих видах существуют определенные правила, которые ограничивают количество натурализованных игроков в составе сборных команд, количество их все равно увеличивается с каждым годом [6].

В мировом олимпийском движении существует правило, согласно которому атлет, решивший перейти из одной национальной сборной в другую, не вправе выступать в международных турнирах за другую страну в течение трех лет – так называемый трехгодичный карантин [7]. По правилам Международной федерации волейбола (ФИВБ) за сборную может выступать

только 1 натурализованный игрок [4]. Аналогичное правило имеет место и в Международной федерации баскетбола, где за каждую национальную сборную команду может выступать также лишь один натурализованный игрок [6].

Согласно правилам ФИФА, футболист, который провел хотя бы один официальный матч за сборную команду одной страны, не имеет права играть за другую [7]. Если он не был “заигран”, то в силу вступают другие ограничения.

Согласно конституционному закону Республики Казахстан запрещено двойное гражданство, значит, привлекаемый спортсмен должен отказаться от гражданства своей страны [8]. Чтобы стать гражданином нашей Республики, необходимо прожить в стране не менее пяти лет на законных основаниях, либо иметь родственников – граждан РК, или являться представителем нужной для страны профессии. В области спорта это означает, что спортсмен должен занять с 1 по 6 место на Олимпийских играх, или с 1 по 3 место на Чемпионате Мира, или 1 место на Азиатских играх, или 1 место в финалах Кубка мира по олимпийским видам спорта, или с 1 по 3 место на Чемпионатах Азии, Европы, Всемирных универсиадах, Всемирных юношеских и юниорских играх.

Имеющийся в республике опыт, показывает, что не все привлеченные спортсмены были законно натурализованы. Можно привести немало примеров, когда были нарушены многие правила при натурализации спортсменов. Более того, натурализованные игроки покинули нашу страну. Это общеизвестные факты в футболе, волейболе, тяжелой атлетике, триатлоне, теннисе и других видах спорта.

К сожалению, за 10 лет активного привлечения иностранной силы количество своих молодых и сильных игроков не увеличилось. Очевидно, что в погоне за достижениями во многих клубах подготовке молодых спортсменов уделяется недостаточно внимания. Из-за огромной разницы в уровне подготовки между профессионалами среднего возраста и юными спортсменами предпочтение отдается опытным игрокам, а молодые атлеты потом и вовсе уходят из спорта. В связи с этим возникает реальная задача о необходимости такой организации деятельности клуба, при которой легионеры действительно передавали бы опыт молодым спортсменам.

Выводы:

1. В регламент федераций игровых видов спорта необходимо внести поправки о легионерах; поставить обязательной необходимостью включать в заявку клубной команды количество молодых игроков возрастом до 20 лет, равное количеству легионеров. То есть, если по регламенту разрешено заявлять 3 легионера, то необходимо заявить трех игроков возрастом не старше 20 лет. Следовательно, если клуб заявляет одного игрока-легионера, то в заявке должен быть 1 игрок возрастом до 20 лет.

2. В регламент федераций игровых видов спорта следует внести поправки в отношении национальных сборных команд. Если в заявку сборной команды на какие-либо соревнования включается натурализованный игрок, то необходимо включить молодого игрока в возрасте до 20 лет. Таким образом, можно повысить качество подготовки перспективной и талантливой молодежи и качество этих игроков будет на порядок выше. Даже если молодые игроки не

будут входить в основной состав команды, они будут участвовать в учебно-тренировочном процессе с игроками высокого уровня. Именно с такой постановкой вопроса будет достигнут положительный эффект привлечения легионеров в нашу страну.

Литература

1 Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Казахстан 2001-2011 год [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://kz.tsb.astana.kz>.

2 Правила организации деятельности физкультурно-спортивных обществ (спортивных клубов) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://adilet.zan.kz/rus/docs/V1100007145>.

3 Федерация волейбола Республики Казахстан [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.volley.kz/ru/content/zhyenshiny--23-ye-muzhchiny--44-ye>.

4 Положение по Чемпионату РК на 2013-2014 год [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.volley.kz/ru/content/polozhyeniye-chyempionata-rk-2013/14440400>.

5 Планирование тренировочного процесса профессиональной баскетбольной команды [Электронный ресурс]. – Режим доступа: nbasports.ru.

6 О мерах по усовершенствованию структуры управления и организации в деятельности РФБ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.basket.ru/public/Doc/Programm_Abrosimova.pdf.

7 О правилах натурализации ФИФА [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ria.ru/sport/20110601/382898587.html>.

8 Закон «О гражданстве РК». Статья 6 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://online.zakon.kz/Document/doc_id=1000816#sub_id=100000.

Түйін

И. Ф. Андрущишин, О. А Дьяченко

Замануи менеждмент негізін пайдалану спорттық ойын түрлерінде оқу-жаттықтыру жұмыстарын ұйымдастыру

Спорттық ойын түрлерінің оқу-жаттығу процесін ұйымдастыру кезінде басқа топтардағы үздік шет ел ойыншыларын (легионер) қатыстыру арқылы жеңіске жетуге мүмкіндік зор. Бірақ, өкінішке орай, ұлттық құрама командарының құрамын құрастыруда қиындық туғызуда. Сол себептен де спорттық ойын түрлерін оқу-жаттығуына үздік шет ел ойыншыларын (легионер) қатыстыру федерациясына регламентін рұқсат беруін сұраймыз. 20 жасқа дейінгі клубтық команда ойыншылар санын көбейту туралы тапсырыстар беруге міндеттеу. Олардың саны легионерлер санына сәйкес болу керек. Егер регламент бойынша 3 легионер қабылдауға тапсырыс берілсе, онда 20 жастан аспайтын үш ойыншылар санына тапсырыс беру қажет.

Зерттеу мақсаты - қазіргі кездегі Қазақстан спортының дамуының жаңа тенденцияларын ескере отырып, жоғары білікті спортсмендер үшін оқу -жаттығу үрдісін ұйымдастырудың құралдары мен әдістерін айқындау

Зерттеу әдістері: зерттелген мәселелер бойынша әдебиеттер материалдарын жинақтау және оларға теориялық анализ жасау.

Summary

I. F. Andruchshishin, O. A Dyachenko

Organization of the training process in team sports from positions of modern management

During the last years engaging legionnaires has led to an increase in the level of the training process organization in team sports. However, there was problem with recruitment for the national teams. It was proposed to make some amendments about the legionnaires to the regulations of the team sports federations. It must be included to the club team application, that the number of young

players under the age of 20 years, equal to the number of legionnaires. If it is allowed by the rules to include 3 Legionnaires, then it must be included three players no older than 20 years.

The purpose of research is the identification of tools and methods for teaching and training process of high qualification sportsmen, considering new trends in the development of modern Kazakhstan sport.

Research methods: theoretical analysis and generalization of the data for the researched problem from literature sources.

УДК 796.817(091)(574)

Б. М. Доскараев, доктор педагогических наук, профессор;

Д. Б. Доскараев, магистр

Казахская академия спорта и туризма

ИСТОКИ РАЗВИТИЯ БОРЬБЫ

Аннотация: В статье прослеживается становление и развитие борьбы с древнейших времен. Историческим экскурсом авторами приводятся интересные примеры о забытых видах национальной борьбы казахша-курес. Описывается ее значение и потенциальные возможности в современный период с учетом старых забытых традиций.

Статья имеет исторический характер и знакомит с традициями борьбы.

Ключевые слова: истоки, история, борьба, народный спорт.

Введение. Народные виды спорта мы должны воспринимать как своеобразные элементы национальной культуры. Они, как основа народной системы физического воспитания, должны использоваться как средства для решения современных задач. Особую актуальность приобретает анализ развития борьбы. Исторический опыт позволит найти более правильные пути её развития.

Цель исследования - проследить за процессом становления и развития борьбы.

Методы исследования: историографический и сравнительно исторический анализ обобщения литературных источников, опыта работы и мнений специалистов.

Результаты исследования. Всем явлениям в природе следуют первопричины и истоки. Борьба – явление историческое. Она возникла на ранней стадии человеческого общества как своеобразная школа, где человек получал физическую закалку и своего рода отбор. В процессе развития общества, культуры и возникновения новых социальных и экономических отношений изменялись направленность и содержание борьбы. История показывает взаимовлияние, взаимосвязь и взаимопроникновение культур. Только на этом пути возможны открытия и творческие свершения.

Основателем борьбы на планете были шумеры, - утверждает известный американский ученый Сэмюел Крамер.

В выводах многих исследователей проходит линия схожести языка шумеров с тюркским (казахским).

Пять тысячелетий назад зародилось искусство письма, которое спасло от забвения жизнь и дало одного из самых удивительных народов древности – шумеров. Самый древний памятник культа борьбы на поясах, в основе которой лежали боевые приемы пленения противника - бронзовая статуя, изготовленная примерно в 2800 году до н.э. (выставленная в Багдадском музее). Ритуальные состязания, проводившиеся в новогодние праздники в честь бога Мардука, более чем на тысячу лет предвосхитили Олимпиады античных греков [1].

В античности кроме Олимпийских игр, существовали: Пифийские, Истмийские, Немейские и Панафинейские игры, где борьба была центральным видом. Философ с мировым именем Платон был победителем соревнований по борьбе Истмийских игр. Его настоящее имя Аристофан (450-370 гг. до н.э.). Ранее он слыл среди народа как чемпион по борьбе. Его ученик Аристотель в своих трудах делает обобщения и выводы о физических нагрузках в гимнастике и борьбе, осуждая агониистику (с греч. «agonia» - борьба) [2].

Следует подчеркнуть, что в период Чингизхана и Амир Тимура роль борьбы была поднята до уровня официальной политики. По этому поводу историк Макагия приводит исторический факт: в одном из крупных состязаний встретились два знаменитых борца, один из которых представлял ставку Мангу-хана, другой - Хулагу-хана. Победил силач Хулагу-хана по имени Садун. За эту победу великий хан «... выписал ему ярлык и простил его 9 преступлений вперед».

Существуют интересные факты. Как отмечает испанский посол Гонсалес Клавиха: «Тимур регулярно заставлял проводить состязания между воинами по борьбе» [3].

Новаторский для своего времени характер размышлений выдающихся деятелей среднеазиатской культуры раннего средневековья Махмуда Кашгари и Юсупа Баласагуна обусловлен хорошо выбранным исходным материалом, где народные игры и забавы трактуются как продукт участия и потребления естественных благ, с помощью которых можно вести ничем другим незаменимую подготовку здорового и жизнерадостного поколения. В своих трактатах о роли народных игр они намного опередили ученых и мыслителей других стран, прежде всего ученых-гуманистов Западной Европы (Верона, Фельтра, Верджерио и др.), которых в истории физической культуры считают пионерами физического воспитания эпохи «Возрождения».

Согласно вышеизложенного, в рамках Госпрограммы «Культурное наследие» настало время изучения трудов Аль-Фараби, в которых говорится о гимнастике и здоровье. О силе, ловкости и выносливости упоминается в трудах и трактатах Ибн-Сины, Саади, Хафиза и в «Кабус-Наме».

В произведениях Абая народная физическая культура и народный спорт никогда не выступают в чистом виде, то есть в узкоспецифическом направлении, что характеризует многие методы и средства физического

воспитания. Они как бы дополняют мысли поэта, придают большую наглядность его философским, психологическим и педагогическим взглядам. Эта особенность творчества Абая может быть объяснена тем, что он «рассматривает явления природы во взаимной связи, в постоянном движении и развитии». «Лишь в борьбе победу бери». Посмотрим теперь оригинал:

«Мінінді ұрлап жасырып,
Майданға түспей бәйге алма!»
«Без борьбы, байги не бери!» [4]

Абай учит, что бахвальство не украшает человека, а хвастовство - верный признак невежды. Поэт призывает к скромности, не терять чувство меры, довольствоваться малым, быть кротким и чистым душой. Наставления Абая перекликаются с идеями Аристотеля.

Этой теме были посвящены труды ученых-педагогов Казахстана 20-30 годов XX века Ж. Аймауытова, М. Дулатова, М. Жумабаева.

Одним из главных практических мер по развитию физической культуры в Казахстане было указание местным советам до 1 января 1928 года предоставить Центральному совету физической культуры собранные во всех губерниях материалы о казахских национальных играх. С 1938 года регулярно стали проводиться соревнования.

Вместе с известными Балуан Шолак и Хаджи Мукан, большой популярностью пользовались первые абсолютные чемпионы Казахстана: Доскалиев, Клан Бакижанов, Нугман Садвакасов, Шиняр Бишаров. Делали первые шаги в казахшакурес прославленные казахстанские борцы: А. Айханов, К. Байдосов, Ж. Ушкempiров, А. Бугыбаев, А. Габсаттаров, Д. Турлыханов и другие.

Большой вклад в теорию и методику казахша-курес внесли: М. Гунер, М. Рахымкулов, М. Таникеев, К. Байдосов, А. Буркитбаев, Б. Тотенаев, А. Асубаев, Д. Биткозов, М. Жахитов, Т. Досмуханбетов, Е. Мухитдинов, М. Болганбаев, Б. Жаналин, Е. Алимханов и др. Также нужно отметить вклад в международную популяризацию казахша-курес президента федерации С. Тукуева.

Хочется также отметить положительное влияние исламской религии на развитие народной физической культуры. В священной книге Коран есть очень много ценного, например, отец в процессе воспитания обязан дать хорошее имя, научить ездить верхом, бороться и плавать, сделать свадьбы. Ислам настоятельно рекомендует укреплять и сохранять телесное здоровье при помощи физических упражнений, спортивных игр и тренировок [5].

Рост популярности борьбы (греко-римской, вольной, самбо, дзюдо и др.) следует видеть в ее неразрывной связи с казахской национальной борьбой казахша-курес, так считает Заслуженный тренер СССР П.Ф. Матушак [6].

Среди национальных видов спорта по массовости и популярности казахша-курес занимает одно из ведущих мест. В этом заслуга Федерации, которая проводит Чемпионаты Азии и мира по данному виду спорта. По историческим данным у казахов существовало несколько видов борьбы: в чапане, с затянутым поясом, без чапана и без пояса. В старину на различных

празднованиях атлеты мерились силами по виду борьбы «отырып куресу», в чем-то напоминающей японское сумо.

В современный период эти виды борьбы ушли в забвение, поэтому временами происходят споры среди специалистов насчет правил казахша-курес и они не безосновательны.

Интересны наблюдения грузинского ученого В. И. Элашвили, который связывает успехи своих земляков-борцов в мировой спортивной арене с широким развитием в Грузии народной борьбы «Шидаоба», «Чаодоба», чью школу прошли многие представители современных видов спорта [7].

У узбеков существуют по сей день две разновидности борьбы кураш: по бухарским и ферганским правилам или «белбогликураш» и «кураш».

В исследовании Е. Алимханова говорится, «Дәстурлі қазақ күресі тарихи қалыптасқан ұлттық болмысынан алшақтап кетті, себебі, қазақ күресіне арналған ереже ХХ ғасырда Кенес өкіметі ұсынған идеологияға сәйкес «түріұлттық» мазмұны социалистік болып өзгертілгенеді». Традиционный казахша-курес потерял свою уникальность и был отдален от первоначального совершенства в связи с вмешательством советской идеологии – пер. автора) [8].

Согласно сказанному, нужно восстановить забытые виды спорта, в стране должны культивироваться, как минимум, два вида борьбы казахша-курес с национальным колоритом. Пора начать искоренять ложь из наших умов и возвращаться к подлинной национальной культуре. Этот вид спорта заслуживает большого внимания и поддержки со стороны государства, так как в нем заложен большой нераскрытый потенциал. Специалисты и ученые должны дальше исследовать и раскрывать возможности казахша-курес. Он был искусственно остановлен и крылья были урезаны от «высокого полета». Например, наши восточные соседи думается, вряд ли согласились бы соединением таких видов борьбы – как сумо, дзюдо, айкидо или тэквондо ITF и WTF? А братья-казахи такому варианту не воспрепятствовали.

Заключение. Думается, настал новый этап использования народных видов спорта. Это предполагает значительное расширение масштабов их развития путем решения ряда методических и организационных проблем. Мы должны осмысливать, как развивается «казахша курес» в настоящее время. Издание методической и научной литературы необходимо для правильного применения народных игр в различной среде и в различных условиях: начиная от дворов, лужаек, полянок до спортплощадок, спортзалов и стадионов.

Кроме того необходимо:

- разработать и обосновать роль и значение национальных видов спорта и иного опыта физической культуры, сохранившегося из прошлого;
- разработать новую методологию физкультурно-спортивной работы с привлечением национальных видов спорта и игр, интерпретации их как национального, этно-педагогического и этно-культурного явления с учетом уже проделанной работы и необходимости дальнейшего совершенствования на основе прогрессивных тенденций развития физкультурно-спортивного движения, что является важным фактором решения теоретических задач;

- агентству РК по делам спорта и физической культуры необходимо приравнять национальные виды спорта по значимости с олимпийскими (для начала, - казахша-курес) и использовать имеющейся их большой потенциал для дальнейшего развития массовости, занятий ими;

- разработать мероприятия согласно Госпрограммы «Культурное наследие».

Литература

- 1 Zimmern: Das Babylon she Neujahrfest. Der Alte Orient (Leipzig). - 1926, 3-я тетрадь. - P. 17-18.
- 2 Кун Л. Всеобщая история физической культуры. - М.: Радуга, 1982. - С. 65-66.
- 3 Доскараев Б.М. Историко-педагогические основы становления и развития системы физической культуры в Казахстане: автореф. ... докт. пед. наук: 13.00.04. – Алматы: КазАСТ, 2009. - С. 67-69
- 4 Таникеев М. Мир народного спорта. – Алматы: Санат, 1998. - С.235.
- 5 Шамма Фреда. Исламское воспитание детей. - Московский центр Карнеги, 2002. - 190 с.
- 6 Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы. – Алма-Ата: Казахстан, 1990. - С. 65.
- 7 Элашвили В.И. Традиции грузинской народной физической культуры и современности. - Тбилиси: Мецниереба, 1973. - С. 59
- 8 Әлімханов Е. Қазақтың балуандық өнері: оқу құралы. - Алматы, 2008. - Б. 3-6.

Түйін

Б. М. Доскараев, Д. Б. Доскараев

Күрестің көне заманынан бергі тарихы

Мақалада авторлары күрестің ежелгі замандардан қалыптасқаны мен дамығаны туралы материалдар ұсынды. Авторлар тарихи шолу ретінде ұлттық күрес қазақша-күрестің ұмытылған түрлері туралы қызықты мысалдар келтіреді. Оның заманауи кезеңдегі маңызы және әлеуеттік мүмкіндіктері ескі ұмыт қалған дәстүрлерді еске алумен сипатталады.

Мақала тарихи сипатқа ие болады және күрес дәстүрлерімен таныстырады.

Summary

B. M. Doskarayev, D. B. Doskarayev

The origins of the struggle

In article and history of development of wrestling, and restoration of the forgotten traditions of wrestling are considered. Article on character is considered historical.

In article authors presented a material about formation and fight development since the most ancient times. Historical digression by authors gives interesting examples about the forgotten types of national fight kazakhsha-kures. Its value and potential opportunities during the modern period taking into account the old forgotten traditions is described.

Article has historical character and acquaints with traditions of fight.

Е. Никитинский, доктор педагогических наук, профессор
Казахская академия спорта и туризма,
Университет «Туран-Астана»

ОСНОВЫ МЕТОДОЛОГИИ И СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНО- КУЛЬТУРНОГО СЕРВИСА И ТУРИЗМА

Аннотация. Автором изучена проблема необходимости на новом этапе индустриально-инновационного развития Казахстана поиска гармоничного взаимодействия культурологических, сервисных и экономических сторон социально-культурного сервиса в туризме.

В настоящее время созрела необходимость превратить культурные ресурсы в товары и услуги и научиться при сохранении целостности продавать их «в розницу и по мелочам».

Ключевые слова: социально-культурный сервис, туристская отрасль, рынок, стратегия.

Введение. В современных условиях формирование приоритетных направлений развития социально-культурного сервиса и туризма на основе зарубежного опыта является одним из наиболее актуальных и востребованных механизмов, позволяющих повысить эффективность туристской индустрии Казахстана. Совершенствование стратегического управления развитием и продвижением туристской отрасли на внутреннем и международном рынках является одной из приоритетных задач. Стратегия развития и продвижения туристской отрасли на внутреннем рынке позволит более эффективно распределять управленческие воздействия со стороны участников туристской индустрии, государственных органов власти, а также использовать современные организационно-экономические механизмы стратегического менеджмента, что в целом будет способствовать повышению эффективности отрасли.

Понятие и содержание социально-культурного сервиса и туризма. Понятия «культура» и «сервис» тесно связаны между собой и соприкасаются, взаимодействуют во многих взаимно пересекающихся аспектах. Вникнем в само определение сервиса: сервис – деятельность субъекта (специалист или организация) по качественному удовлетворению потребностей общества, социальной группы, отдельного человека путем предоставления услуг [1]. Иначе говоря, это целенаправленный социальный процесс взаимодействия субъекта и объекта в ходе производства, распространения и потребления благ, удовлетворяющих соответствующие потребности. Заметим, что предоставление услуг осуществляется на основе платежеспособного спроса.

С самых ранних пор развития человеческого общества возникает дифференциация, выделение отдельных видов деятельности, которые сосуществуют одновременно и выполняют разные социальные функции. Этот процесс в науке получил название «общественное разделение труда», поскольку он, прежде всего, коснулся сферы труда, производственной деятельности людей. Здесь, еще в глубокой древности, выделились и стали сосуществовать земледелие, скотоводство и ремесло. В дальнейшем, по мере движения человеческого общества во времени, процесс разделения труда продолжался. В качестве одной из сфер деятельности общества выступило удовлетворение повседневных потребностей людей, т.е., по сути, здесь обнаруживаются первоначальные черты явления, которое мы сегодня определяем как сервис, сервисную деятельность.

Сама этимология слова «сервис» отсылает нас в давние исторические времена. Сервы (от лат. «servus» – раб) – рабы в Древнем Риме и полукрепостные слуги феодалов в средневековой Европе. Уже тогда это были социальные группы, главным занятием которых было обслуживание, удовлетворение повседневных нужд своих хозяев, представителей «верхов» общества, хотя и нельзя говорить, что это было сферой их профессиональной деятельности в современном смысле. На последующих этапах общественного развития этот взаимообмен деятельностью и ее результатами исторически видоизменялся. Стало очевидным, что сервис связан с возникновением в обществе новых потребностей и функций, с научно-техническим прогрессом, с возникновением социальных групп, обладающих специализированными профессиональными навыками и закрепляющих за собой различные сферы деятельности, в частности, производство услуг как особого товара. В наше время, в начале 3-го тысячелетия сфера услуг и сервисной деятельности стала одной из быстрорастущих и даже доминирующих областей жизни общества.

Все изложенное дает основание утверждать, что сервис есть часть культуры общества. Обратимся к одному из определений: «Культура - исторически определенный уровень развития общества, творческих сил и способностей человека, выраженный в типах и формах организации жизни и деятельности людей, в их взаимоотношениях, а также в создаваемых ими материальных и духовных ценностях» [2]. «Сервис - определенная форма функционирования культуры, поскольку сервисные технологии – это и есть «формы организации жизни и деятельности людей». Итак, сервис – часть культуры общества.

Технологии применения социально-культурного сервиса в туристской деятельности. Длительное время сфера сервиса понималась как бытовое обслуживание населения. В 2000-2001 гг. (как в Российской Федерации, так и в Казахстане) было преодолено узкое, ограниченное понимание сферы сервиса, реализован комплексный подход к сфере услуг как системе, включающей элементы других систем: экономической, социальной, культурной. Была обоснована «функциональная включенность» подсистем сервиса в эти системы [3].

В последующие годы стала очевидна ограниченность одностороннего подхода к сервису и назревшая необходимость системного подхода, т.е. построения обобщенной модели сервиса. Такая модель может играть методологическую роль при подготовке комплексных исследований, при определении подходов к подготовке кадров, при внедрении инноваций, при рассмотрении любого конкретного практического вопроса.

Анализ в плане выяснения связей сервиса как общественного явления с системами большими, играющими в отношении его роль метасистем, позволил заключить, что он является подсистемой, по крайней мере, трех больших метасистем.

Во-первых, каждый конкретный вид сервиса, как часть культуры общества, в своем функционировании опирается на соответствующую предметную область и воплощает специальные технологии, носителями которых являются соответствующие специалисты. И здесь (с учетом того, что понятие «культура» употребляется для характеристики специфических сфер деятельности и жизни) можно говорить о таком аспекте взаимодействия культуры и сервиса, как культура производства услуг, культура труда в сервисной организации, личная культура конструкторов и исполнителей услуги.

Культура труда обеспечивает соответствие произведенных услуг запросам потребителей за счет:

- высокой степени владения специальными знаниями, навыками и умениями, необходимыми для квалифицированного выполнения работ;
- эстетики и культуры предметной среды в контактной зоне;
- культуры рабочих мест, в полной мере обеспеченных средствами, приборами, современной техникой;
- исполнительности и дисциплины работников сферы сервиса;
- чуткого и немедленного реагирования на изменение общественных условий и потребностей в услугах.

Во-вторых, так как речь идет преимущественно о сфере организованного сервиса, о сервисных предприятиях и физических лицах, действующих в условиях рыночной конкуренции, реализующих услуги с учетом спроса и предложения, сервис оказывается частью экономики, и, следовательно, пространством проявления экономической культуры: культуры управления, культуры продвижения услуг.

Культура управления – это высокая степень согласования деятельности сервисной организации с ее целями и функциями, предполагающая: культуру власти с четкими ориентирами и приоритетами; согласование деятельности функциональных подразделений; оптимальную расстановку кадров, распределение функций, стимулирование и контроль; высокую умелость в осуществлении текущих управленческих процедур.

Культура продвижения услуг – это имеющая инновационный характер маркетинговая деятельность, экономически и психологически эффективная реклама, высокое качество товара в реальном исполнении и с обязательным подкреплением на основе анализа, изучения поведения и мотивации

потребителей. Все эти факторы вместе призваны обеспечить экономическую эффективность сервисного предприятия.

В-третьих, сервис предполагает определенное взаимодействие исполнителя и потребителя услуги, сервисную коммуникацию и достижение удовлетворенности предоставлением услуги. Отсюда, необходимость ориентации на культуру сервисной коммуникации, на обеспечение личностного подхода и индивидуализации сервиса.

Культура сервисной коммуникации – сложное, многокомпонентное понятие, связанное со степенью совершенства, эффективности процессов реализации, предоставления и потребления услуг, с личной культурой сотрудников сервисной организации, с культурой деятельности персонала.

Культура реализации и предоставления качественной услуги предполагает хорошее знание всего ассортимента услуг, профессиональное мастерство продавца услуги, установление и развитие позитивных по характеру контактов в процессе совместной деятельности при предоставлении услуги с учетом психологических особенностей и поведения потребителей услуг. При этом существенна и культура потребления – знания, умения, навыки, необходимые потребителю для полноценного пользования услугой.

Личная культура работников сферы сервиса предполагает воспитанность (поведение в соответствии с этическими нормами, такт), соблюдение личной гигиены и соответствующий обстановке внешний вид, владение культурой сервисной коммуникации, обеспечивающей гармоническое взаимодействие реализатора (продавца), исполнителя услуги и ее потребителя, чьи действия принципиально непредсказуемы. При оценке действий продавца, исполнителя услуги мы обращаем первостепенное внимание на степень и формы активности потребителя, проявляющиеся в результате воздействия.

Культура деятельности персонала - это понятие, качественно характеризующее персонал организации:

- «мировоззрение» персонала (позиция, отношение к другим сотрудникам, потребителям, конкурентам);
- ценности, значимые для персонала («миссия» организации, организационная мифология и т.д.);
- характеристики поведения (стереотипы действий, «мы - чувство», ритуалы, церемонии и т.п.);
- нормы взаимоотношений, своеобразные «правила игры» в организации между руководством и сотрудниками, деловой климат в организации [4].

Таким образом, можно говорить о технологической, экономической и коммуникативной составляющей сервиса. При этом доминирующее положение занимает именно человеческий, коммуникативный фактор.

Обозначенные ранее аспекты взаимодействия сервиса и культуры вместе образуют единство, которое может быть обозначено как культура сервиса — степень совершенства процесса обслуживания, определяемая совокупностью современных технологий производства и продвижения, высокого качества услуг и профессионализма персонала. Объективным итогом сервисной коммуникации оказывается культурный результат: совершенствование

окружающего человека мира, развитие коммуникативных качеств и кругозора, культурное обогащение потребителя и исполнителя услуги. Культурные аспекты воздействия сервиса – это влияние, которое сервис оказывает на материальную и духовную сферы жизни людей.

И, наконец, главным аспектом взаимодействия культуры и сервиса можно считать вариант, когда предоставление услуг базируется на социально-культурных технологиях – социально-культурный сервис. К примеру, в Российской Федерации Государственный стандарты ГОСТ Р 50646-94 «Услуги населению. Термины и определения», который был введен 01.07.1994, подразделил весь обширный и разнообразный мир услуг (по своему функциональному назначению) на материальные и социально-культурные услуги [5].

В Республике Казахстан (в соответствующем стандарте) было предложено определение социально-культурной услуги как «услуги по удовлетворению духовных, интеллектуальных потребностей и поддержанию нормальной жизнедеятельности индивида».

С учетом разъяснений, приведенных в стандартах наших стран в качестве примечаний, можно считать очевидным, что социально-культурные услуги – это услуги культуры, образования, здравоохранения, физической культуры и спорта, туризма. В этом случае предоставление социально-культурных услуг и понималось как социально-культурный сервис. Такой подход даёт всей социально-культурной сфере иной поворот, другой ракурс, прежде всего, с позиции удовлетворения социально-культурных потребностей людей, установления сервисных отношений в социально-культурной сфере. Здесь явно ощущается изменение отношения к культуре, стремление превратить ее в доходную отрасль современной экономики, включить культурное богатство в экономический оборот, в современный стиль жизни.

В настоящее время перед нами стоит перспективная и трудная задача превратить культурные ресурсы в товары и услуги и научиться продавать их «в розницу и по мелочам», но так, чтобы сохранялась целостность и неисчерпаемость культуры, ее человекотворческий потенциал. Жизнь показала, что это трудноразрешимая задача. Сегодня социально-культурный сервис рассматривается в самом широком плане как социально-культурная среда, предполагающая наличие трех обязательных элементов:

- активных субъектов в лице различных общественных институтов, социальных групп и отдельных индивидуумов, носителей специальных социально-культурных технологий;
- самого процесса сервисной деятельности, сервисной коммуникации на всех ее этапах;
- совокупности объективных условий, факторов и возможностей для ее экономической реализации.

Социально-культурный сервис опирается на осмысление и использование огромного по своим масштабам технологического опыта, накопленного в социально-культурной сфере в предшествующие периоды развития. С самого начала сфера социально-культурного сервиса рассматривалась как имеющая

универсальный характер. Она распространяется как на область собственно досуга, свободного времени человека, так и (в отличие от традиционной социально-культурной деятельности) на обширную область профессионально занятого рабочего времени. Это время затрачивается на требующую высокой квалификации деятельность культурного, по сути, характера в деловой сфере. Тем самым определяется четкий социально-культурный статус большого отряда специалистов-профессионалов, задействованных в многочисленных государственных и негосударственных учреждениях и организациях, предоставляющих нематериальные услуги социально-культурного профиля: консультирование, реферирование, страхование, поддержание связей с общественностью, инжиниринг, – перечень можно продолжить.

На основе сегодняшнего понимания, социально-культурный сервис в узком смысле – это реализация социально-культурных услуг, предоставляемых специалистами – носителями соответствующих технологий - на основе платежеспособного спроса. Исходя из такого понимания социально-культурного сервиса, можно выделить следующие компоненты его системы: деловой, зрелищный, информационный, клубный, музейно-выставочный, образовательный, оздоровительный, празднично-обрядовый, рекреационный, социальный, туристский, физкультурно-спортивный, художественно-конструкторский [6]. Эти составляющие во втором поколении стандартов трансформировались более чем в двадцати специализациях специальности «Социально-культурный сервис и туризм» [7]. Однако сегодня вузовские перспективы в изучении социально-культурного сервиса в связи с предстоящим переходом на ГОС третьего поколения несколько сужаются.

В ГОС третьего поколения будет особо подчеркиваться значение компетенций выпускника: бакалавра, специалиста, магистра. Компетенции выступают как сплав знаний и владения технологиями. Это обуславливает необходимость особого внимания к методологическим аспектам подготовки в системе высшего профессионального образования (ВПО) специалиста по сервису в сфере культуры. Основу подготовки такого специалиста должна составить триада: специально-технологическая, сервисная и экономическая подготовка на базе общекультурного развития. Причем, каждая составляющая из этой триады имеет отчетливо выраженную специфику применительно к сфере социально-культурного сервиса.

Именно по этим причинам есть основания уже сейчас думать о включении компонента социально-культурного сервиса в программу подготовки магистров по направлению «Сервис». Прежние специализации могут быть преобразованы в циклы специальных дисциплин (СДМ) в качестве дисциплин специализации или дисциплин по выбору студента. Поскольку понятие «специализация» в рамках магистерской программы до известной степени сохраняется, возможно и расширенное изучение этих составляющих социально-культурного сервиса, получение магистрантами комплекса компетенций в результате подготовки в указанных направлениях. Перспективные исследовательские проекты, возможности производственной практики, расширение профессиональной

ниши для выпускников – вот ориентиры в выборе направления дальнейшего развития подготовки специалистов.

Заключение. На новом витке индустриально-инновационного развития Казахстана становится еще более важной необходимостью поиска гармоничного взаимодействия культурологических, сервисных и экономических сторон социально-культурного сервиса в туризме, создающего базу для совершенствования существующей практики и высшего сервисного образования социально-культурного профиля [8].

В настоящее время перед нами стоит перспективная и трудная задача превратить культурные ресурсы в товары и услуги и научиться продавать их «в розницу и по мелочам», но так, чтобы сохранялась целостность и неисчерпаемость культуры, ее человекотворческий потенциал. Жизнь показала, что это трудноразрешимая задача.

Литература

1 Сервис и туризм: словарь-справочник / Под ред. Ю. П. Свириденко, О. Я. Гойхмана. – М.: Альфа, 2008. – С. 270.

2 Большой энциклопедический словарь. 2-е изд., перераб. и доп. – М.: «БРЭ»; СПб.: «Норинт», 1997. – С. 607.

3 Сфера услуг: проблемы и перспективы развития / Под ред. Ю. П. Свириденко. – Т.1. Формирование сферы услуг. – М.: Вега Интел XXI, 2000. – С. 46-47.

4 Велединский В. Г. Сервисная деятельность: учебник. – СПб.: Изд-во СПбГУСЭ, 2008. – С. 64-68.

5 Услуги населению // Термины и определения. Государственный стандарт РФ Р 50646-94 // Мир качества. – 1998. – № 15.

6 Велединский В.Г. Социально-культурный сервис: эволюция понятия в контексте сервисологии // Мир человека. - 2008. – Т. 8, № 4. – С. 89-103.

7 Илюхина Г.И. Высшее профессиональное образование в области сервиса и туризма // Образование в области сервиса: сб. статей. - М.: ИЦ «Маска», 2008. – 35 с.

8 Никитинский Е. Internet-технологии - реальный фактор повышения конкурентоспособности и продвижения турпродукта // Мир путешествий. Республиканский научно-познавательный журнал. - 2011. - № 2 (13). - С. 30-33.

Түйін

Е. Никитинский

Әлеуметтік-мәдени қызмет көрсетуді және туризмді дамытудың теориялық негіздерінің әдіснамасы

Зерттеу мақсаты – әлеуметтік-мәдени сервис пен туризмді дамытудың әдістемесі мен заманауи технологияларын зерттеу.

Заманауи шарттарда шетелдік тәжірибенің негізінде әлеуметтік-мәдени қызмет көрсетудің және туризмді дамытудың бағыттарын қалыптастыру Қазақстанның туристік индустриясының тиімділігі мен бәсекеге қабілеттілігін арттыруға мүмкіндік беретін барынша өзекті және талап етілген тетіктердің бірі болып табылады.

Summary

E. Nikitinski

Theoretical aspects of social-cultural service and tourism development

Research objective – to study methodology and modern technologies of development of welfare service and tourism.

In modern conditions the formation of development trends of the social-cultural service and tourism on the basis of foreign experience is one of the most actual and relevant mechanisms, allowing to raise efficiency and competitiveness of Kazakhstan tourism industry.

УДК 796.85 (091)

Е. М. Мухиддинов, кандидат педагогических наук, профессор;
Т. М. Ахмадиев, доцент КазАСТ, магистрант
Казахская академия спорта и туризма

ДРЕВНИЕ ИСТОКИ ПРОИСХОЖДЕНИЯ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

Аннотация: В статье авторы рассматривают актуальный вопрос об истоках происхождения воинских искусств, восточных единоборств. Обобщив научно-теоретические данные, авторы показывают, что предки казахов имеют непосредственное участие в становлении первых институтов воинских искусств восточных единоборств.

Ключевые слова: восточные единоборства, древний Китай, династия Шан (Инь), аббревиатура Инь (Шан) – Ян. Ушу.

Актуальность темы исследования. В XX-XXI вв. произошел бум в популяризации восточных единоборств, особенно с развитием кинематографии, телевидения и интернета. Сейчас пожалуй мало кого удивит названием их стилей, разновидностей школ, направлений. Восточные единоборства дали толчок многим видам современных спортивных единоборств. Но вопрос зарождения их остается недостаточно освещенным.

Цель исследования – изучить древние истоки происхождения восточных единоборств.

Результаты исследования. Общепринято, и это факт, что именно в Китае находятся корни современного ушу, каратэ-до, кендо, дзюдо, джи-джитцу, сумо, вьетвадао (Вьетнам) и мн. другие виды восточных единоборств. Многие известные и популярные виды восточных единоборств имеют двухтысячелетнюю, тысячелетнюю, некоторые, такие как каратэ - 300-летнюю, дзюдо более 100-летнюю историю. Многие стили, школы каратэ-до, таеквондо сформировались в первой и во второй половине 20 века [1].

Но посмотрим на историю восточных единоборств до нашей эры, во времена правления династии Шан (Инь) (XVII-XI век до н.э.), которая считается первым государственным объединением на территории Китая [1]. Царство Шан было весьма воинственным и изучению воинских искусств уделяло основное внимание. По анализу исторических данных, именно во время правления династии Шан были заложены основы воинских искусств, т.е. первые административные системы по подготовке специалистов воинских

искусств, которые в дальнейшем совершенствовались в каждой династии Китая. Шан Ян полупоупендарная личность, один из правителей династии Шан, считается основоположником боя с оружием. Примечательно, что символ Инь (Шан)-Ян взял свое начало именно во время правления династии Шан. Символ Инь означает «земля» (жесткий), Ян «небо» (податливый) [1, 2].

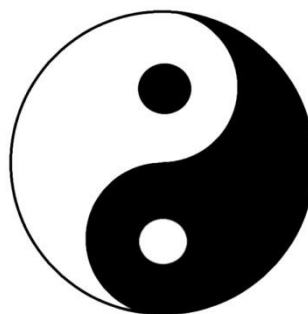
Все стили, направления восточных единоборств, а также современные спортивные направления имеют корни Инь и Ян. Индийская йога, китайские ушу, кунгфу, цигун, даосизм, вьетнамское (вьетвадао), японские каратэ, сумо, джиу-джитсу, дзюдо и мн. др., даже флаги государств (например, Кореи), эмблемы, логотипы многих организаций носят аббревиатуру Инь и Ян [1, 2, 4]. Ниже приводим несколько примеров.



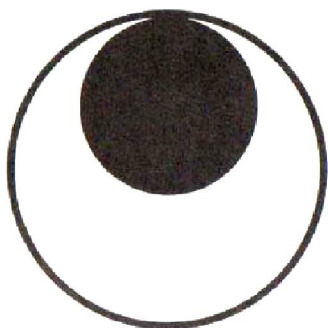
Символ Багуа (Пакуа)



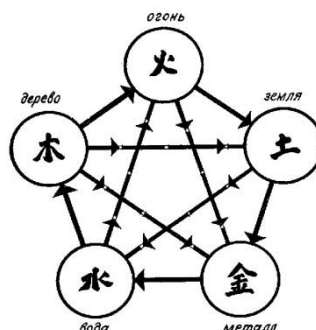
Символ Багуа (Пакуа)



Китайский символ Инь-Ян



Японский символ Инь-Ян



Происхождение пяти элементов из Инь-Ян и взаимосвязь между элементами (метал, дерево, вода, огонь, земля)

Происхождение слова «у-шу». «Ушу» в переводе с китайского - «боевые искусства», переводится не как иначе как «танцы-мистерии», которые разыгрывались как огромные представления, длящиеся по несколько часов. Самое масштабное из таких боевых танцевальных мистерий стало «большое сражение Дау», сюжетом которой явилось знаменитое сражение между династиями Инь (Шан) и Чжоу. Танец возник в XXI – IX вв. до н.э. и дошел в несколько трансформированном виде до эпохи Тан (618 – 907 гг.) [2].

Империей Тан правили потомки степняков гуннов Табгачи, которые уже говорили на китайском языке [5]. Именно в эпоху Тан началась китаизация,

национализация боевых искусств. Боевые искусства стали взывать к эстетике духа, изяществу не только внешних, но и внутренних форм. Для ритуальных боевых действий той эпохи важными становятся не только прикладные аспекты того или иного приема с оружием или без, но и показ их символической значимости [2].

Современное каратэ до 30-х годов 20-го столетия переводилось как «великая китайская рука эпохи Тан». Лишь усилиями основателя современного стиля Шотокан Г. Фунакоши по настоянию правительства имперской Японии, переведенна на японский стиль каратэ-до «Путь пустой руки». В каратэ-до перекрещиваются китайские и японские названия в терминологии стоек, ударов, блоков и ката (формальные упражнения).

Выводы:

1. Некоторые специалисты восточных единоборств ближнего и дальнего зарубежья выдвигают гипотезу, что восточные единоборства когда-то из территории Сибири, Алтая ушли в Индию, Китай, Японию и через тысячелетия вернулись на исконную Родину.

2. Династия Шан (Инь) (первый император Тан Шан, заложивший основу китайской государственности и боевых воинских искусств) существовала более 600 лет. (XVII-XI вв. до н.э.) [3]. Род Шан (казахский род) существует и проживает в Восточном Казахстане. Слова Ушу, Дау до сих пор используются в лексиконе казахского языка. Дау (спор) дало начало Даосизму, Вьетводао До. Ушу (шум, мистерия, полет).

3. Анализ исторических данных позволяет утверждать, что предки казахов имеют самое непосредственное участие в становлении воинских боевых искусств и восточных единоборств.

Литература

1 Энциклопедия боевых искусств / Вернер Линд: пер. с нем. А. В. Волкова. - М.: Астрель: АСТ, 2007. – 330, 334, 864 с.

2 Маслов А.А. Энциклопедия восточных искусств. Традиции и тайны китайского ушу. - М.: Гала ПРЕСС, 2000. - Т. 1. - С. 110-111.

3 Конфуций Уроки мудрости: сочинения. - М.: Харьков, 2005. – 198, 289, 391 с.

4 Маслов А. А. Энциклопедия восточных боевых искусств // Воины и мудрецы страны Восходящего солнца. - М.: Гала ПРЕСС, 2000. - 424 с.

5 Гумилев Л. Н. Древняя Русь и Великая Степь. - М.: Мысль, 1989. – 352 с.

Түйін

Е. М. Мухиддинов, Т. М. Ахмадиев

Шығыс жекпе-жектерінің пайда болуының ежелгі бастаулары

Бұл мақалада авторлар әскери өнер, шығыс жекпе-жегінің пайда болу жайлы маңызды сұрақтарды қарастыруы. Зерттеу мақсаты – шығыс жекпе-жектерінің пайда болуының ежелгі бастауларын зерттеп білуі

Авторлар ғылыми – ілімдік дәлелдерге сүйене отырып ата - бабаларымыз әскери өнер және шығыс жекпе-жектердің бірінші институттарының құрылуына себепкер болды деп дәлелдейді.

Summary

E. M. Muhiddinov, T. A. Ahmadiev

Ancient roots of origin of the eastern martial arts

In this article the authors examine the question of the actual origins of the eastern martial arts. The aim of research is to study the ancient sources of origin of eastern single combat.

Authors based on scientific evidence and prove, that the ancestors of Kazakh are directly involved in formation of the first institutions of the eastern martial arts.

УДК 796.85

М. Н. Шепетюк¹, кандидат педагогических наук, профессор;

М. Ш. Турсьнов¹, магистрант;

Е. К. Насиев¹, ст. преподаватель; **Г. Исанова¹**, магистрант;

Н. М. Шепетюк², кандидат педагогических наук

Казахская академия спорта и туризма¹,

Казахский национальный университет им. аль-Фараби²

**ДЗЮДО НА XXVII ВСЕМИРНОЙ ЛЕТНЕЙ УНИВЕРСИАДЕ
(КАЗАНЬ, РОССИЯ)**

Аннотация. В статье дан сравнительный анализ технико-тактической подготовленности участников Всемирной Универсиады по дзюдо казахстанских и зарубежных спортсменов. На основании полученных данных авторами сформулированы практические рекомендации по совершенствованию содержания тренировочного процесса дзюдоистов.

Ключевые слова: дзюдо, Универсиада, весовые категории, техническая подготовленность.

Введение. Турнир по дзюдо на XXVII Всемирной летней Универсиаде в г. Казань стал самым представительным по количеству стран-участниц. В соревнованиях мужчин и женщин приняли участие представители 69 стран - по самбо 44 страны, по другим видам борьбы менее 40 стран. Поединки проходили с 7 по 11 июля 2013 года на арене «Татнефть», где играет хоккейная команда «Ак барс». С 7 по 11 июля 2013 года дзюдоисты мужчины и женщины соревновались в личном турнире, а 11 июля были проведены поединки в командном турнире среди мужчин и женщин.

Цель работы - провести анализ технико-тактической подготовленности участников XXVII Всемирной летней Универсиады по дзюдо.

Методы исследований: анализ протоколов соревнований и видеозаписей соревновательных встреч XXVII Всемирной летней Универсиады-2013 по дзюдо.

Результаты соревнований. Для определения технической подготовленности участников Универсиады по дзюдо, нами проанализированы

статистические данные мужского и женского турниров. В личном турнире количество встреч распределились по весовым категориям следующим образом (таблица 1).

Таблица 1 – Количество встреч в личном турнире XXVII Всемирной Универсиады по дзюдо среди мужчин и женщин

Мужчины (n=8)								Женщины (n=8)							
весовая категория, кг															
60	66	73	81	90	100	+100	абс.	48	52	57	63	70	78	+78	абс.
количество встреч															
38	43	52	45	34	35	32	28	31	26	37	37	28	25	23	22

Всего было проведено 536 встреч. Статистические данные свидетельствуют о том, что в турнирах мужчин и женщин 72% встреч закончились чистой победой «иппон» (у мужчин - 221 встреча из 307, у женщин - 166 встреч из 229). По весовым категориям количество чистых побед представлены на рисунках 1 и 2.

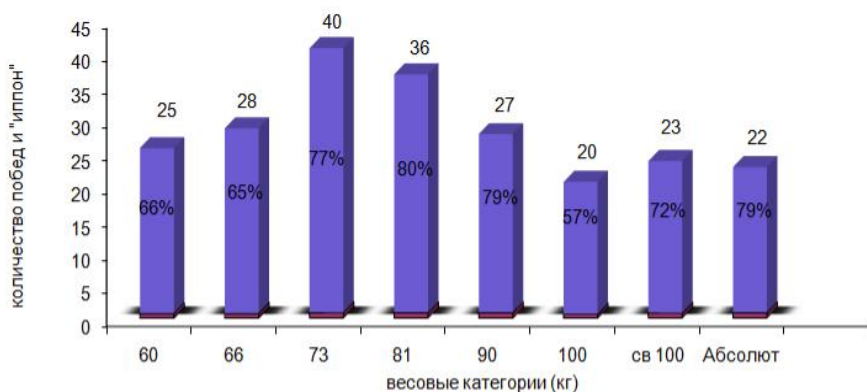


Рисунок 1 - Количество чистых побед в личном мужском турнире Всемирной Универсиады по дзюдо

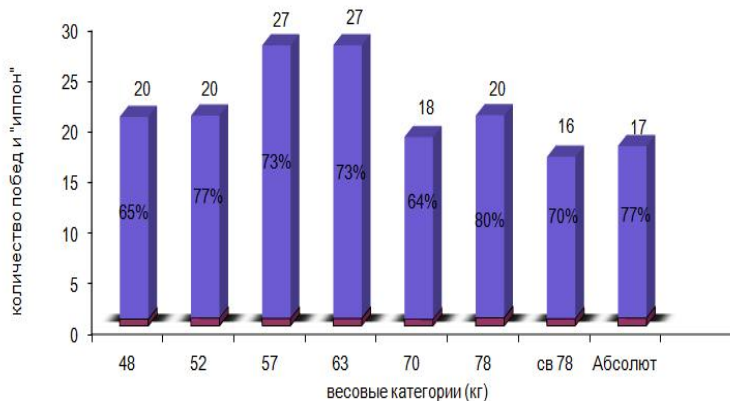


Рисунок 2 – Количество чистых побед в личном женском турнире Всемирной летней Универсиады

По количеству чистых побед можно говорить о том, что наиболее равные по мастерству спортсмены выступали в весовых категориях 100 кг, 60 кг и 66 кг. Следует отметить, что в условиях жесткой конкуренции казахстанцы Ибраев Рустам (60 кг) и Сабитов Бакдаулет (66 кг) выглядели достойно и сумели занять седьмые места в своих весовых категориях.

В женском турнире наиболее жесткая конкуренция была в весовых категориях 48 кг и 70 кг (рисунок 2). В этих весовых категориях, наши спортсменки смогли одержать по одной победе. Если количество чистых побед у мужчин и женщин составило 72%, то количество оценок «Вазари» у мужчин существенно больше, чем у женщин: 83 и 36 соответственно.

Практически в каждой четвертой встрече мужчины проводили технические действия оцененные «Вазари», а у женщин - в каждой шестой встрече. Этот факт позволяет нам сделать вывод о том, что мужчины в этом турнире более качественно проводили атакующие действия.

Технические действия, оцененные судьями «Юоко», мужчины проводили 133 раза, а женщины 93 раза, что практически не различается по частоте: 2,3 и 2,4 встречи соответственно.

Сравнивая показатели оцененных технических действий мужской команды Казахстана со средними данными участников Универсиады, прежде всего, следует отметить то, что количество «Иппон» у наших мужчин значительно уступает средним данным 18,7% и 72% (таблица 2).

Таблица 2 – Оценка технических действий казахстанских дзюдоистов, участников XXVII Всемирной летней Универсиады

Весовые категории															
мужчины (n=8)								женщины (n=8)							
оценка технических действий															
60	66	73	81	90	100	100	абс.	48	52	57	63	70	78	+78	абс.
«Иппон»															
-	2	1	1	2	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-	-
«Вазари»															
4	1	1	2	2	-	2	3	2	-	-	-	-	-	-	-
«Юоко»															
1	3	-	5	1	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	-
всего встреч															
5	7	3	5	5	-	3	4	3	2	2	4	5	2	2	1

Оценки «Вазари» в среднем нашими борцами-мужчинами проводились практически в каждой второй встрече. Броски с оценкой «Юоко» нашими спортсменами проводились в каждой третьей встрече.

Обобщая полученные данные можно сказать, что мужская команда дзюдоистов Казахстана провела значительно меньше технических действий оцененных на «Иппон», но приемы оцененные судьями на «Вазари» проводились чаще средних показателей. Оценки «Юоко» наши спортсмены получали меньше, чем остальные участники Универсиады.

Показатели оценки технических действий девушек Казахстана ниже среднестатистических данных всех участниц-дзюдоисток Универсиады.

Всего нашими девушками проведено пять оцененных технических действий в 20 встречах, что значительно уступает среднестатистическим данным Универсиады. С одним оцененным техническим действием в четырёх встречах сложно рассчитывать на успешное выступление в любых соревнованиях, особенно в международных.

Выводы. Техническая подготовленность мужской команды дзюдоистов Республики Казахстан, участвовавшей во Всемирной летней Универсиаде несколько уступает среднестатистическим данным участников других стран. Оценки «Иппон» в среднем проводились в 72% встреч, у наших спортсменов - в 18,7%. Оценки «Вазари» дзюдоисты Казахстана получили в среднем в каждой 2 встрече на «Юко» были оценены 11 приемов, т.е. в каждой третьей встрече, остальными спортсменами в каждой второй (23).

Подготовленность женской команды Казахстана значительно уступает среднестатистическим данным участниц Универсиады. Девушками проведено 5 оцененных действий («Иппон» - 2, «Вазари» - 2, «Юко» - 1) в 20 встречах.

Для устранения отмеченных недостатков и повышения эффективности выступления на международных соревнованиях нами сформулированы практические рекомендации:

1. В тренировочных занятиях больше времени уделять выполнению коронных приемов в условиях регулируемого сопротивления соперников.

2. При составлении календаря соревнований учитывать степень готовности спортсменов к участию в выбранных турнирах.

3. В календарный план соревнований по женскому дзюдо для повышения уверенности необходимо включать заведомо удачные старты.

4. Тактику ведения схватки на соревнованиях необходимо вести с учетом реальной ситуации, ее схему необходимо отрабатывать заранее в тренировочном процессе, используя модель соревнований.

Түйін

М. Н. Шепетюк, М. Ш. Турсынов, Е. К. Насиев, Г. Исанова, Н. М. Шепетюк

Дзюдо күресінен бүкіл әлемдік жазғы Универсиадасы (Россия, Казан)

Казан Универсиадасына қатысушылардың әдіс-тәсілдің дайындығының статистикалық көрсеткіштерін автор былай жобалайды және оған салыстырмалы анализды Қазақстан дзюдоистерінің көрсеткіштеріне қарап жасады. Тәжірибелік ұсыныстың қарастыру негізінде жасалды. Бүкіл әлемдік

Универсиадаға қатысушы дзюдоистердің әдіс-тәсілдік дайындығына автор анализ жасады.

Қазақстан дзюдоистерінің техникалық шеберліктерінің деңгейін басқа мемлекеттің спортшыларының дайындық деңгейімен салыстырып, Қазақстан дзюдоистерінің және дзюдошылардың әдіс-тәсілдік дайындығын жетілдіруге тәжірибелік ұсыныстарды қалыптастыруға мүмкіндік алды.

Summary

M. N. Shepetjuk, M. Tursynov, Ye. K. Nasiyev, G. Isanova, N. M. Shepetjuk
Judo in the XXVII th World Summer Universiade (Kazan, Russia)

The authors analyzed statistics' facts of technic-tactical preparation of the participants of Universiade in Kazan city, made comparative analysis with this results of Kazakhstan judo players of the base of it formulated practical recommendations.

The authors have been lea the analysis of technic-tactical preparation of the participants of World Universiade by judo.

Lekel comparison of technic skills of the judo players of Kazakhstan with the sportsmen from other countries allowed for formulate the practical recommendations by improvement of technic-tactical preparation of judo players of Kazakhstan.

УДК 37.013.77

Е. В. Бронский, кандидат педагогических наук, доцент;

В. И. Лебедева, кандидат педагогических наук, доцент;

М. Е. Кусмиденов

Павлодарский государственный педагогический институт

АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ФАЗ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. Настоящая статья посвящена проблеме эмоционального выгорания личности педагога, в частности, личности учителя физической культуры. Выявлена однозначная зависимость состояния симптомов фаз синдрома эмоционального выгорания от стажа работы учителей. Установлено, что с увеличением стажа работы педагогов уровень проявления симптомов и сила их воздействия на организм возрастает. Наибольший уровень выгорания отмечен в группе педагогов со стажем 16 и более лет.

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания, фазы выгорания, симптомы выгорания, стаж работы, возрастные группы, учителя физической культуры.

Введение. Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) – представляет собой состояние эмоционального, умственного истощения, физического утомления, возникающее в результате хронического стресса на работе. СЭВ, применительно к конкретной профессии трактуется как синдром **профессионального выгорания**. Развитие данного синдрома характерно в первую очередь для профессий, где доминирует оказание помощи людям (медицинские работники, учителя, психологи, социальные работники, спасатели, работники правоохранительных органов, пожарные). Синдром эмоционального выгорания рассматривается как результат неблагоприятного разрешения стресса на рабочем месте [1, 2, 3, 4].

В значительной степени подвержены развитию СЭВ педагоги. Объясняется это тем, что профессиональный труд педагогов отличается очень высокой эмоциональной напряженностью. Известно большое количество объективных и субъективных эмоциогенных факторов, которые оказывают негативное воздействие на труд педагога, вызывая сильное эмоциональное напряжение и стресс. Следует также учитывать, что это одна из профессий альтруистического типа, где вероятность возникновения психического выгорания весьма высока. СЭВ достаточно хорошо изучен в сфере педагогического труда, к сожалению, относительно деятельности учителей физической культуры, данная проблема совершенно не разработана.

Среди многих особенностей и трудностей преподавательской и педагогической работы зачастую выделяют ее высокую психическую напряженность. Более того, способность к переживанию и сопереживанию признается одним из профессионально важных качеств учителя и воспитателя. Все эти особенности могут способствовать формированию СЭВ [5].

Структура синдрома эмоционального выгорания, по В. В. Бойко, представляет собой последовательность трёх фаз: напряжение, резистенция и истощение [6].

Актуальность: в условиях рыночной экономики и ужесточения конкуренции деятельность педагогов имеет множество стрессовых факторов экономического, социально – психологического, организационного характера. Особенно эти факторы проявляются в деятельности учителей физической культуры. Так согласно данным исследований института гигиены труда, учителя физической культуры занимают одно из первых мест по профессиональной вредности.

В силу особенностей своей профессиональной деятельности они постоянно находятся в превышающем все нормы шумовом воздействии, подвергаются резкой смене температур, спортивные залы очень часто являются источником запыленности, инфекционных и паразитарных заболеваний, а если учесть реально существующую высокую травмоопасность занятия, то учитель физической культуры находится в состоянии постоянного стресса. Немаловажное значение приобретают и такие факторы как условия и содержание труда.

Цель исследования – на основании проведённого опроса респондентов произвести анализ состояния фаз эмоционального выгорания учителей физической культуры.

Методы, организация исследования. Исследования проводились на базе Института повышения квалификации педагогических работников в 2010-2013 гг. В анкетировании приняло участие 126 учителей физической культуры городских и сельских школ Павлодарской области. Исследуемые учителя были разбиты по стажу работы на три возрастные группы: 1-5 лет (n=32); 6-15 лет (n=45); 16 лет и старше (n=49). Опрос выполнялся по методике разработанной В. В. Бойко [6].

Характеристика состояния фаз оценивалась в баллах, по градации: 36 и менее баллов - фаза не сформировалась; 37-60 баллов - фаза в стадии формирования; 61 и более баллов - сформировавшаяся фаза.

Результаты исследования и их обсуждение. Наибольший интерес для исследователей представляет анализ состояния фаз эмоционального выгорания учителей, в зависимости от стажа работы (таблица 1, рисунок 1).

Таблица 1 - Показатели фаз эмоционального выгорания учителей, балл

Фаза стресса	Стаж работы, лет		
	1-5 (n=32)	6-15 (n=45)	16 и > (n=49)
Напряжение	14,8*	19,8*	44,5**
Резистенция	18,3*	21,1*	67,7***
Истощение	12,6*	16,6*	43,1**

Примечания:
 *фаза не сформировалась;
 **фаза в стадии формирования;
 *** сформировавшаяся фаза.

Показатели фаз выгорания (баллы)

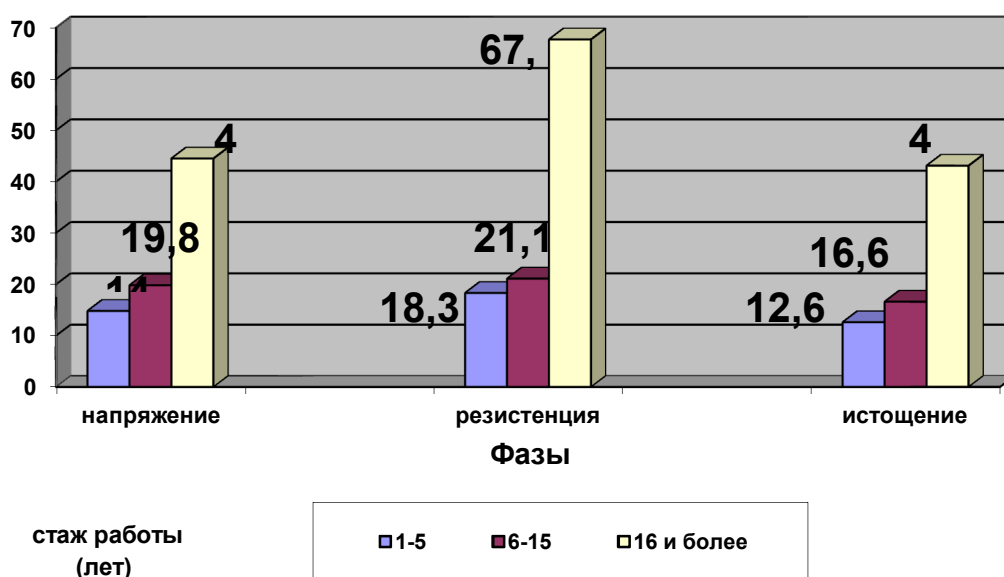


Рисунок 1 - Показатели фаз профессионального выгорания учителей

Фаза напряжения: переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенность собой, «загнанность в клетку», тревога и депрессия.

Показатели фазы стресса «Напряжение» в группах учителей со стажем 1-5 лет и 6-15 лет классифицируют её как «не сформировавшуюся». Вместе с тем, во второй возрастной группе показатели данной фазы имеют большие значения, чем у их молодых коллег. Нервное (тревожное) напряжение в данных

категориях педагогов ещё не служит предвестником и «запускающим» механизмом в формировании эмоционального выгорания. Напряжение от профессиональных обязанностей не имеет динамический характер и не обуславливает изматывающее постоянство или усиление психотравмирующих факторов.

В группе учителей со стажем работы 16 лет и старше, показатели фазы в 44,5 балла оценивают её, как находящуюся в стадии «*формирования*». Психика педагогов испытывает напряжение от профессиональных обязанностей, имеет динамический характер постоянного состояния (таблица 2).

Таблица 2 - Состояние фаз выгорания в зависимости от стажа работы учителей

Стаж работы	Сформировавшееся эмоциональное выгорание		Формирующееся эмоциональное выгорание		Отсутствие эмоционального выгорания	
	n	%	n	%	n	%
1 - 5 лет	0	0	0	0	32	100
6 - 15 лет	0	0	0	0	45	100
16 лет и более	18	36,7	31	63,3	0	0

Фаза резистенции: неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, эмоционально-нравственная дезориентация, расширение сферы экономии эмоции, редукция профессиональных обязанностей.

Показатели фазы профессионального выгорания «*Резистенция*» в группах учителей со стажем 1- 5 лет и 6-15 лет оценены в 18,3 и 21,1 балла соответственно, что позволяет классифицировать её как «не сформировавшуюся». Здесь также прослеживается тенденция увеличения показателя от стажа работы. Сопротивление организма педагогов нарастающему стрессу имеет незначительное значение с момента появления тревожного напряжения. Организм учителей пока ещё не подвержен последствиям профессионального выгорания.

В группе обследуемых педагогов, со стажем работы от 16 лет и старше выявлены предельные значения данной фазы стресса в 67,7 балла, позволяющие оценить её как «*сформировавшуюся*». Все обуславливающие её сложившиеся симптомы имеют показатели от 14,0 до 20,7 балла. Сопротивление организма нарастающему стрессу имеет значительное значение с момента появления первых симптомов тревожного напряжения. Организм учителей подвержен постоянным динамическим воздействиям психотравмирующих факторов синдрома профессионального выгорания.

Фаза истощения: эмоциональный дефицит, эмоциональная отстраненность, личностная отстраненность, психосоматические и психовегетативные нарушения.

У респондентов первой и второй возрастных групп фаза стресса «*Истощение*» по совокупности показателей составляющих её симптомов ещё не сформировалась. Тогда как у их коллег, со стажем работы от 16 лет и

старше, отмечено значительное воздействие симптомов на психическое здоровье. У 37,6% респондентов состояние фазы характеризуется как «сформировавшаяся», у остальных, 63,3% - «формирующаяся».

Определяющее значение в этой фазе имеет доминирующий симптом «*Психосоматические и психовегетативные нарушения*». Его последствия проявляется на уровне физического и психического самочувствия. Переход реакций индивида с уровня эмоций на уровень психосоматики свидетельствует о том, что организм самостоятельно уже не справляется с эмоциональными нагрузками [7].

Психосоматические нарушения как функциональные расстройства. Одним из общих, постоянных и ранних компонентов невроза являются вегетативные расстройства: разнообразные синдромы нарушения функций внутренних органов и их физиологических систем (кровообращения, дыхания, пищеварения, половой и др.).

Пусковыми для вегетативных феноменов могут стать следующие факторы: нарушения ритма дня-ночи, сна-бодрствования; ускоренный темп жизни; наплыв раздражителей; растущая утрата идеалов.

К сфере объектных отношений к вегетативным нарушениям приводят чаще всего следующие факторы: финансовые заботы; изоляция, недостаток межчеловеческого контакта; конфликты в семье и на работе; перенапряжение вследствие двойной нагрузки в профессии и быту.

Психовегетативные синдромы перенапряжение при воспитании детей; конфликты в профессиональной сфере; трудоголизм.

Из приведённых причин и последствий синдромов становится очевидным, что здоровье респондентов старшей возрастной группы находятся в критическом состоянии, последствия которого могут быть самыми непредсказуемыми [8-11].

Таким образом проведённое исследование позволяет сделать предварительные **выводы**:

1. Учителя физической культуры по степени эмоционального выгорания находятся на одном из первых мест среди школьных педагогов и как работники других «помогающих» профессий подвержены воздействию эмоционального синдрома;

2. У респондентов первой и второй возрастных групп не выявлены ярко выраженные факторы выгорания, все фазы стресса характеризуются как «несформировавшиеся». Вместе с тем, прослеживается тенденция увеличения показателей синдрома выгорания с возрастанием стажа работы.

3. Наиболее уязвимая категория педагогов, испытывающая последствия эмоциональной истощенности, деперсонализации и редукации профессиональных достижений - это педагоги со стажем 16 лет и более;

4. Показатели всех трёх фаз синдрома эмоционального выгорания старшей возрастной группы оцениваются более чем в 43,0 балла, что позволяет их характеризовать как «складывающийся» или «сложившийся» симптом.

Литература

- 1 Ронгинская Т. И. Синдром выгорания в социальных профессиях // Психологический журнал. – 2002. - Т. 23. - №3. – С. 85-95.
- 2 Скугаревская М. М. Синдром эмоционального выгорания // Медицинские новости. - 2002. - №7. - С. 3-9.
- 3 Crane M. Why burnout doctors get suet more often // Medical Economics. - 1988. - Vol. 75(10). - P. 210-212.
- 4 Felton J. S. Burnout as a clinical entity – its importance in health care workers // Occupational medicine. - 1998. – Vol. 48. - P. 237- 250.
- 5 Сидоров П. Синдром эмоционального выгорания // Интернет: http://medgazeta.rusmedserv.com/2005/43/article_1322.html
- 6 Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других / В. В. Бойко. – М.: Наука, 1996. – 154 с.
- 7 Бронский Е. В., Кусмиденов М. Е., Ершова Д. В. Синдром профессионального выгорания личности учителя физической культуры // Материалы международной научно-практической конференции «Национальные виды спорта в формировании социальной адаптации личности». – Павлодар, 2011. - Т. 2. - С. 10-15.
- 8 Бронский Е. В., Кусмиденов М. Е. Проявление симптомов профессионального выгорания учителей физической культуры // Международная научно-практическая конференция «Актуальные проблемы непрерывного образования». - Павлодар, 2012. - Т. 2. - С. 137-144.
- 9 Bronskiy E. V., Kusmidenov M. E., Lebedeva V. I. Dependence of phases of professional burning out of teachers of physical culture on experience of work. III "Science, Technology and Higher Education". - Westwood, Canada, 16. 10. 2013. - P. 424-429
- 10 Bronskiy E. V., Kusmidenov M. E., Lebedeva V. I. Phase condition of burnout physical education teachers. The 4th International Conference Science and Education. - Munich, Germany, 30-31.10. 2013 г. - P. 299-303.
- 11 Bronskiy E. V., Kusmidenov M. E., Lebedeva V. I. Interrelation of professional burnout with social demographic features of teachers. Life Sci J 2014; 11 (1s): 229-232] (ISSN: 1097- 8135) // <http://www.lifesciencesite.com>.

Түйін

Е. В. Бронский, В. И. Лебедева, М. Е. Кусмиденов

Дене шынықтыру мұғалімнің кәсіптік күш қуатын жоғалту синдромның фазалардың жағдайын талдау

Бұл мақала педагогтың, соның ішінде дене шынықтыру мұғалімнің, жеке тұлғаның кәсіптік күш қуатын жоғалту синдромы мәселесіне арналған. Кәсіптік күш қуатын жоғалту синдромның фазалар симптомдардың жағдайы мұғалімдердің еңбек өтіліне тәулдігі бір мағналы анықталған. Педагогтардың еңбек өтілі өсуімен симптомдардың көріну күші және олардың ағзаға тиетін әсері жоғарлайтыны белгіленді. Күш қуатын жоғалтудың ең жоғары көрсеткіштері 16 жыл және одан жоғары еңбек өтілі бар педагогтарда байқалады.

Summary

E. V. Bronskiy, V. I. Lebedeva, M. E. Kusmidenov

Analysis of the state of the phases of professional burnout of teachers of physical culture

This article deals with the problem of professional burnout of teachers, in particular, the identity of teacher of physical culture. Unique dependence of the state of symptoms of phases of professional burnout syndrome on teachers work experience is founded. It is set that with the increase of teachers work experience the level of symptoms display and the force of their affecting organism increase. The highest indexes of lowering of capacity are marked for teachers with experience 16 and more than years.

M. S. Ganitaev, PhD;
A. A. Abuov, undergraduate
Kazakh Academy of sport and tourism

TYPES OF INNOVATIONS IN THE TOURISM SECTOR

Abstract: The article analyzes the types of innovation, and the specifics of the tourist product of innovative processes directly related to the tourism industry. The main purpose of this article: reveal the structure of the tourism potential in the development of innovative types of tourism. The objectives are - to explore the theoretical foundations of innovation processes in the field of tourism; analyze the effectiveness of innovation in tourism.

Keywords: innovation, tourism, competitiveness, development, modernization, economy.

Introduction. The subject of innovation types has been broadly studied and many scholars have contributed to its development. Most of the contributions have based the theory on the manufacturing sector. However, several studies have focused on the tourism industry as well. Nevertheless, there is a need to widen the theory of innovation types, especially in relation with the tourism sector. Regarding a synthesis approach that takes the similarities between services and manufacturing into account, without forgetting the specificities of services, this article is based on contributions for both sectors and their adaptation to the tourism industry [1].

The main purpos in this article are: to identify which innovation types emerge in the tourism sector and to study their characteristics. In this article, the area of the organization is taken as the main reference to identify the types of innovations.

Methods: The choice of applying a case study method leaves the researcher not only with one possible research strategy but with a variety of possibilities. In a first instance, a division can e.g. be drawn between exploratory, descriptive and explanatory case studies. This differentiation is more or less closely related to the purpose of the case study which may be to provide description, to test theory or to generate theory. As an alternative to these purposes, emphasis could be placed on the purpose of understanding the phenomenon observed in the studied cases. In that sense, the goal is not to generate or to test theory by the means of a case study but to understand the cases by the means of a theory. Though boundaries are blurred between these categories of purposes, the aim of this study is to seek to explain which causes produce which effects and the approach is therefore basically one of an explanatory case study. While such explanatory case studies may be related to both the generating and the testing of theory, in this study the role of theory should first and foremost be seen as a mean of understanding the observed. As the distinctions between such purposes are blurred, the strategy applied here will additionally possess descriptive and explorative elements. At the same time, to provide a theoretical

construct that helps understand a phenomenon being observed is also to generate a theory as well as to test it. The approach does, however, have an effect on the character of the research strategy applied and influence how the case studies are related to the theory [2].

Innovation Types and Organization's Area. It is possible to classify innovations regarding several criteria: area of the organization, technical characteristics, degree of innovativeness, tangibility, etc. The approach introduced in this section identifies innovation types according to the area of the organization and considers the other criteria as characteristics of this main taxonomy. The classification is based on the area of the organization where innovation emerges [3].

Most of the contributions in the literature on this topic have been made in relation with a determined field of study, usually sector or industry specific. Nevertheless, several of these contributions can be adapted to the tourism sector. Consequently, with the aim of identifying the innovation types that are relevant for the tourism industry, the literature on innovation types according to the area of the organization is here reviewed.

Schumpeter identified five areas of development: generation of new or improved products, introduction of new production processes, development of new sales markets, development of new supply markets and reorganization or restructuring of the company. This classification has been the inspiration for several authors and studies, for instance, develops a typology of innovations for the tourism sector that originates from Schumpeter's work. According to Hjalager, innovations are classified in five categories, which enable multiple combinations. Same as Schumpeter, the categories of product and process innovations are identified. A third category of management innovations is then introduced, which essentially refers to several organizational processes. The fourth category, logistic innovations, which comprise the reorganization of external commercial linkages, has some elements in common with the categories of development of new sales markets and of new supply markets of Schumpeter. Finally, a fifth typology of institutional innovations takes the collaborative and regulatory structures in communities into account. Thus, Hjalager incorporates a new element to the classification: the linkages in communities, which go beyond the main economic activities of firms [4].

Different areas of the organization can be identified from the combination of the former mentioned approaches: product generation, process production, management of the organization, market development and linkages with other public and private organizations.

In this matter, usually identifies three typologies of innovation based on the study of consultancy services. The first category of ad hoc innovations regards innovations taking place in the interaction between provider and customer. These types of innovations are not programmed and emergent. Consequently, their exact reproduction is difficult. Ad hoc innovations, however, describe a characteristic of services innovation, namely that innovation processes take place in the interaction between provider and customer. As a result, this category cannot be included in a classification based on the area of the organization. Next, Gallouj introduces the typology of anticipatory innovation. Drejer agrees with this typology, since from a

Schumpeterian perspective it consists on the identification of new needs, which can lead to the development of new markets. This type of innovation thus refers to organizational capabilities. The third category of formalization of innovation is related to the transformation of tacit knowledge into explicit. Certainly, organizations that formalize knowledge tend to be more innovative, though, as Drejer states, formalization of knowledge enhances innovation, but it is not an innovation type in itself. Consequently, in identifying innovation types, Gallouj's approach does not only regard the area of the organization, but also other criteria. Nevertheless, it is a relevant classification because it emphasizes several characteristics of services, such as the interaction between customer and provider, or the necessity to acquire tacit knowledge and to transform it into explicit.

Despite the existence of a great variety of typologies, most of the studies have basically focused in product and process innovations. These two types refer to the generation of improved or new goods and services and the ways to produce these goods and services. This distinction simplifies the classification made by Schumpeter and emphasizes the two areas of the organization that have a more direct economic effect. For instance, the OECD distinguished between product and process innovations in the first and second edition of the Oslo Manual, which aims to provide several guidelines for the measurement of scientific and technological activities. The third round of the European Community Innovation Survey used this typology as well. However, the third edition of the Oslo Manual, which covers the manufacturing sector as well as the service sector, incorporates two new types of innovations: organizational and marketing innovations. This new classification introduced in the Oslo Manual has many similarities with Schumpeter's classification. Furthermore, it can be applied to services as well as manufacturing activities. Besides, the manual emphasizes the linkages with other organizations and institutions as a determinant for innovation. Yet, the improvement of external linkages is not regarded as an innovation type in the manual [5].

The typologies identified in the third edition of the Oslo Manual seem also appropriate for the tourism sector. However, the definition of each typology should be adapted to the peculiarities of the tourism industry. Accordingly, a classification of innovation types for the tourism industry based on the reviewed literature is provided:

- Product innovation: an incrementally changed or radically new good or service¹ capable of being commercialized.
- Process innovation: the implementation of an incrementally changed or radically new production process or delivery method.
- Organizational innovation: the implementation of a new or incrementally changed organizational method or managerial form.
- Marketing innovations: the implementation of a new or incrementally changed marketing strategy that develops the sales market.

The specificities of each typology are studied in detail. First, some characteristics related to product and process innovations should be mentioned. In tourism as well as in other service activities it is not always possible to separate product from process. In fact, in many cases the product is the process. In this matter, Gallouj suggests to classify a new service function that is based on an existing

production process as a product innovation and an existing service function that is emerging from a new process as a process innovation. If service function as well as production process are new, it can be categorized as both product and process innovation. The service function is thus the element that enables the distinction between product and process. However, considering the diversity and complexity of services, this classification is difficult to apply systematically. The Oslo Manual also emphasizes that it is more difficult to separate processes and products in services than in other types of products. In the Oslo Manual, a distinction similar to the one suggested by Gallouj is introduced as well, which is based on the separation between service's characteristics and methods, equipment and skills used to perform the service [7].

Another contribution in relation with the differentiation between product and process innovations is the one introduced by Pavitt. Although the research developed by Pavitt is mainly based on manufacturing firms, the characteristics regarding product and process innovations can be applied to other sectors. Pavitt defines innovations that are used in the same sector as process innovations and innovations that are used in other sectors as products innovations. Moreover, Pavitt relates each innovation to three sectors: the sector of production of the innovation, the sector of use of the innovation and the sector of the innovating firm's principal activity. Accordingly, the organization is considered, but also the sectors of production and use. Considering Pavitt's approach, a process innovation may emerge and be used in the same organization. If this innovation is commercialized, it becomes a product innovation from the producer's point of view. However, the incorporation to production of this new product represents a process innovation for the user organization. In other words, process innovations can be commercialized as product innovations and product innovations can be adapted as process innovations. Accordingly, the existence of sectors and organizations of production and use influences the distinction between product and process innovations.

Next, the typology of organizational innovations refers to changes in organizational forms and structures. Besides, innovative organizational methods can guide innovation processes in other areas of the organization as well. Drejer, for example, points out that organizational innovation is closely related to process innovation. Although each innovation typology can influence innovation performance in other areas, organizational innovations have a special relevance on the innovation activity of the whole organization. Moreover, Drejer includes in this typology the processes that concern the internal organization of firms as well as firms' external organization of linkages. Consequently, the results of organizational innovations can influence the organization as well as the environment.

Finally, marketing innovations are incorporated in the classification, since they are fundamental innovations in the tourism sector. The tourism industry sells experiences. In this matter, the marketing strategy plays a major role to reach new users and broaden the sales market. This innovation type is also necessary to improve commercial linkages with other organizations and institutions [8].

To sum up, the classification between innovation types has traditionally focused in product and process innovations. Consequently, other relevant types of innovations

in relation with the area of the firm have been disregarded. Organizational and marketing innovations, though, contribute to economic development as well. Furthermore, these are fundamental innovation types in the tourism industry. Consequently, the classification between product, process, organizational and marketing innovations appears to be the most adequate to study innovation performance in tourism. The four typologies may overlap. In the service industry, for instance, the distinction between product and process innovations is especially complex. These innovation types may emerge in different degrees.

References

- 1 Воскресенский В. Ю. Международный туризм // Инновационные стратегии развития: учебное пособие. – М.: ЮНИТИ, 2007. - 159 с.
- 2 Bramwell B. Tourism and the environment: challenges and choices for the 1990s. *Journal of Sustainable Tourism*, 1993. - №1(1). - P.61-63.
- 3 Морозов М. А. Информационные технологии в социально-культурном сервисе и туризме // Оргтехника: учебник. – М.: Академия, 2008. - 240 с.
- 4 Джанджугазова, Е. А. Маркетинг в индустрия гостеприимства: учебное пособие. – М.: Академия, 2003. - 224 с.
- 5 Dowling, R. An Environmentally-based Planning Model for Regional Tourism Development// *Journal of Sustainable Tourism*. - 1993. - №1(1). - P.17-37.
- 6 Бабкин, А. В. Специальные виды туризма: учебное пособие. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. - 252 с.
- 7 Гуляев В. Новые информационные технологии в туризме. – М.: ПРИОР, 1998. – 144 с.
- 8 Rickly-Boyd J. M. Authenticity & aura: a Benjaminian approach to tourism // *Annals of Tourism Research*. - 2012. - №39 (1). - P. 269-289.

Түйін

М. С. Ганитаев, А. А. Абуов

Туризм саласында қолданылатын инновация түрлері

Бұл мақаланың негізгі мақсаты, инновацияның теория және методикалық аспектілерін және олардың еңгіру жолдарын зерттеу, инновациялық үлгінің, туристік продукттің және туризм индустриясына қатысты инновациялық үдерістің өзгешелігінің анализі өткізілді. Мақалада туризм саласының мүмкіндіктеріне қарап, инновациялық туризм түрлерінің даму жолдары және туризм саласындағы инновациялық теорияның негіздерін зерттелген.

Резюме

М. С. Ганитаев, А. А. Абуов

Типы инноваций в сфере туризма

Целью данной работы является изучение теоретико-методологических аспектов инноваций и путей их внедрения в сферу туризма. В работе проанализированы инновационные процессы, с учетом специфики туристского продукта, использованы методы сравнения и анализа, как основные пути расчета количественных и качественных видов инноваций, позволившие в результате исследования выявить и классифицировать инновации, возможные для использования в сфере туризма.

Х. А. Бараев, профессор КазАСТ, Заслуженный тренер РК, судья АИБА;
Е. С. Ибраимов, кандидат педагогических наук,
Т. Н. Едилов, Заслуженный тренер РК;
Д. Т. Садуакасов, А. Е. Ибрагимов
Казахская академия спорта и туризма

ГЕНДЕРНАЯ ПРОБЛЕМА ЖЕНСКОГО БОКСА

Аннотация. Статья посвящена гендерной проблеме в спортивной деятельности. Рассматривается влияние гендерного фактора на эффективность тренировочной и соревновательной практики высококвалифицированных женщин-боксеров, где показываются генетический, экономический, психологический и спортивно-педагогический подходы к ее решению. Подробно описывается ход интервью с одним из известных экспертов в области контактных видов единоборств, а также с высококвалифицированными женщинами-кикбоксерами.

Ключевые слова: гендерная проблема, особенности психологии высококвалифицированных женщин-боксеров, методика тренировочного процесса, боксан.

Введение. Гендерную проблему в современном спорте феминистские организации (и не только они) формулируют приблизительно так: «Женщина - это тот же мужчина, только лучше, а потому не должно стоять перед женщиной никаких преград где бы то ни было: ни в политике, ни в экстремизме, ни в ... боксе!». Стремление женщин освоить некоторые виды спорта, которыми занимаются мужчины, большинством воспринимается как желание женщин доказать свое социальное равноправие и биологическую полноценность. Среди обсуждающих данную проблему есть люди, которые поражаются соревновательным порывам женщин. Они восхищаются тем, что разница в рекордных результатах между мужчинами и женщинами имеет тенденцию к уменьшению. Достаточно успешно по данному поводу усердствует западная фитнес-реклама.

Обсуждая данную проблему, психологи выстраивают доказательные рассуждения, ссылаясь на половую психофизиологию, социологи - на особенности семейно-бытовых и иных социальных условий в процессе социализации девушек [1]. Обыватели в созерцании женской борьбы, как правило, получают удовольствие не от технического мастерства, а скорее от некоторой доли связанного с этим феноменом проявления эротизма.

Констатируя факт растущей активности женщин в спорте, нельзя не заметить их стремление не уступать мужчинам. Оно выражается в том, что женщины начали заниматься такими видами спорта, которыми до недавнего времени занимались только мужчины (например, борьба, бокс, кикбоксинг,

культуризм, тяжелая атлетика, хоккей с шайбой, прыжки на лыжах с трамплина, прыжки с шестом) [2]. В данной ситуации вполне естественно встает вопрос: «Влияет ли гендерный фактор на эффективность и результат тренировочно-соревновательного процесса в женском боксе?» В попытке ответить на поставленный вопрос состоят **актуальность** и содержательная часть данного материала.

Прежде всего хочется отметить, что все вышеперечисленные позиции так или иначе сходятся в признании некоторой суррогатности женского бокса по сравнению с мужским. Ведь, по признанию специалистов, боксан (данный термин был введен журналистами, назвавшими так женщин-боксеров на ринге) уступает боксеру в скорости, резкости, выносливости, боевом интеллекте, выдержке и спокойной уверенности в своем превосходстве.

В чем причина существенного различия между мужским и женским боксом? Предполагается, что многие из спортсменов высокого класса рождаются с мужским соматотипом, так как они имеют при рождении большую массу тела и маскулинный тип дерматоглифики (достоверное увеличение сложных рисунков подушечек пальцев) [3]. Это пример так называемого генетического подхода.

Спортивно-педагогический ответ по обсуждаемой проблеме можно получить с помощью хорошо зарекомендовавшего себя в практике социологической работы метода фокусированного эксперт-интервью. Приведем в качестве примера результаты эксперт-интервью с одним из известных экспертов в области контактных видов единоборств (тхэквондо, бокса, кикбоксинга).

Вопрос: Что вы можете сказать о перспективах развития женского бокса?

Ответ: На мой взгляд, у него нет серьезных перспектив развития, по крайней мере, конструктивных перспектив.

Вопрос: Следует ли это относить к влиянию гендерного фактора?

Ответ: А что вы понимаете под гендерным фактором?

Вопрос: В различных теоретических концепциях гендерный фактор раскрывается через указание на психофизическую и социально-экономическую составляющие образа жизни женщин. Что вы можете сказать с этой точки зрения?

Ответ: Очевидно, да, но лишь частично. На уровне сырого материала - больше, на уровне готового продукта - меньше.

Вопрос: Следует ли понимать ваш ответ в том смысле, что у боксан, достигших мастерства, гендерный фактор ослабевает?

Ответ: Да, причем во всем: в общей манере ведения боя, в скорости, резкости, силе ударов, маневренности и боевом интеллекте.

Вопрос: Нельзя ли более конкретно?

Ответ: Пожалуйста. В современном боксе боксанам уже изначально «ставят» другую манеру боя - более вязкую, монотонную и однообразную. Исходят из того, что женщина, занимающаяся боксом, не должна терять женственности и эротичности. В этом проявляется суть профессионального шоу-бизнеса с участием женщин.

Вопрос: Не хотите ли вы сказать, что при должной тренировке можно обойти особенности женской психофизиологии и социальной психологии?

Ответ: Не обойти, а смягчить их влияние представляется возможным, усилив скоростные, силовые и иные качества.

Вопрос: Опираясь на ваш опыт, можете ли вы посоветовать, как достичь желаемого результата, если женщины по природе слабее, пластичнее и медленнее мужчин?

Ответ: Видите ли, всё дело в умении активизировать физический центр тяжести, или тазобедренную область, добиться волнообразного и хлыстообразного удара. В этом - основа скорости и резкости. А нокаут - это не результат силы, а продукт правильной траектории удара, выполняемого как бы в дальнюю, условную границу мишени.

Вопрос: Но ведь есть еще множество других факторов, отличающих женскую психофизиологию. Как быть с ними?

Ответ: В данном случае можно сказать следующее: если ты пришел или пришла в бокс и занимаешься им достаточно долго, то во главу угла начинаешь ставить профессиональные навыки, а не половые особенности. Все дело в правильной педагогической технологии и в тех задачах, которые ставит перед тренером его условный или реальный заказчик.

В приведенном интервью мы видим, что был затронут еще один подход к решению поставленной проблемы, а именно - экономический. Его суть проста: женский бокс таков, каким его выгоднее продавать публике. И все-таки, как же быть с психологией женщин-боксеров? В чем и как проявляется ее влияние?

Методика и организация работы. Для ответа на данный вопрос было проведено комплексное психодиагностическое исследование (Тест-опросник Сандры Бэм по изучению маскулинности-фемининности, методика «Ценностные ориентации» Рокич, Тест-опросник измерения мотивации достижения - модификация Тест-опросника А. Мехрабиана (М.Ш. Магомед-Эминов), 16-факторный личностный опросник Кэттелла) и интервью с женщинами-боксерами.

Исследование проводилось с участием пяти высококвалифицированных женщин-боксеров: чемпионки мира и Европы по боксу и кикбоксингу с уровнем МС и МСМК. Возрастной интервал - от 19 до 24 лет.

Результаты исследования. Анализ результатов тестов дал возможность составить психологический портрет женщины-боксера.

Женщина, начиная заниматься боксом, приобретает черты маскулинности либо уже приходит с набором таких качеств. Женщина-боксер - это уверенная в себе личность с завышенной самооценкой, удовлетворенная своими достижениями, легко преодолевающая возникающие внешние препятствия. Приступая к какой-либо деятельности, она ориентирована только на успех. На первое место она ставит такие ценности, как личная самореализация и самоутверждение.

Женщина-боксер коммуникабельна, но избирательна в общении. Это проявляется в том, что она имеет небольшой круг друзей, с которыми близка по

интересам и ценностным ориентациям. Инициатором общения она становится в том случае, если затрагиваются ее интересы.

Лидерские функции женщина-боксер проявляет преимущественно в привычных для нее ситуациях, где она может предвидеть развитие событий, предотвратить проявление трудностей. Мнение группы она уважает также, как и свое, однако ответственные решения предпочитает принимать самостоятельно. Она склонна быстро ориентироваться в проблемных ситуациях, но уверена лишь в том случае, если ситуация знакома, есть возможность использовать проверенную стратегию поведения и способ решения задач. К риску она прибегает тогда, когда он оправдан и успех реально достижим.

Женщина-боксер критично воспринимает окружающую реальность. Она редко тревожится о будущем, обычно не волнуется по поводу прошлых поступков, терпимо относится к критическим замечаниям в свой адрес.

Индивидуализм женщины-боксера проявляется в высокой доминантности и низкой экстраверсированности.

Сравним изложенную выше характеристику с результатами фокусированного эксперт-интервью с высококвалифицированными женщинами-кикбоксерами.

1. Информация, полученная при ответах на вопросы-фильтры.

Возраст - от 19 до 24 лет. Стаж занятий кикбоксингом - 8-9 лет. Спортивное звание - от МС до МСМК. Чемпионы мира. Тренируются до настоящего времени.

2. Информация, полученная при ответах на вопросы о фактах сознания.

Разделяют пол и вид бокса. Не одобряют их смешения. Понимают, что бокс делает женщину более целеустремленной, дисциплинированной, уверенной в себе, но вместе с тем злее, умственно ограниченнее, что по ряду качеств приближает к мужчинам, ограничивает перспективы в выборе мужа и профессии.

Отношение к боксу, по мере взросления, у женщин изменяется от восторженного до индифферентного и даже негативного, что подтверждается рекомендациями к их родителям - не отдавать девочек в секцию бокса без крайней необходимости и 100%-й ориентированностью на максимальный спортивный результат.

Мужчин-боксеров в целом они оценивают положительно, отдают им приоритет по сравнению с другими мужчинами по злости и адекватности поведения в экстремальной ситуации. Они склонны критиковать эгоизм, инфантилизм и безответственность мужчин в обычной жизни. Вне бокса боксаны не теряют женственности, ориентированы на замужество, семью, детей и работу по спортивной специальности.

3. Информация, полученная при ответах на вопросы о фактах поведения.

В боксе боксаны ощущают себя бесполом материалом, в жизни - женщиной. Отличие от боксеров-мужчин они видят только в количественных показателях: считают себя злее, бескомпромисснее, агрессивнее. Качественную специфику женского бокса они не видят и не понимают. Они полагают, что и

мужчины, и женщины в боксе безотносительно к полу выкладываются без остатка. Они максималистки, экспансивны, ищут «классного» тренера.

По совокупным результатам проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

Психофизиология боксан несомненно важна, но не настолько, чтобы нельзя было разработать для них оптимальную методологию и методику тренировочно-соревновательного процесса, отчасти нивелирующие их психофизиологические особенности.

Вопрос об особенностях женщин-боксеров весьма спорен и скорее упирается в ту же пресловутую религиозно-светскую легенду (дань мужскому шовинизму) о подчиненном и зависимом положении женщины как объекте для развлечения и удовольствия, что якобы оправдывает запрет на участие женщин в «мужских делах». По всей видимости, именно такая установка лежит в основе развития женского бокса как направления современного шоу-бизнеса.

Правильная методолого-методическая работа способна определить общее стратегическое направление, изменить технологию всей тренировочно-соревновательной практики женщин-боксеров. Но даже в случае успеха новой технологической программы, отчасти нивелирующей гендерную проблему в женском боксе, довольно трудно предугадать ее реальные последствия. Одно не вызывает сомнений - профессиональный спорт сегодня к такому повороту событий пока еще не готов, как не готов к этому и паразитирующий на нем шоу-бизнес [4].

Вывод. При объективной оценке гендерной проблемы в женском боксе на поверхностном уровне не существует. Зато эта проблема всячески муссируется на уровне субъективных оценок не специалистов. Она также присуща самому тренировочно-соревновательному процессу, где наблюдается психофизическая обусловленность женского (как и мужского) бокса, которая в полной мере все еще не осознается даже специалистами.

Решением гендерной проблемы в женском боксе на глубинном (специальном) уровне может послужить разработка грамотной психофизиологической методики учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, результатом которой выступает обоснование определенного стиля для женщин-боксеров [5]. Но в любом случае, ни на обыденном, ни на эксклюзивном уровне социальной психологии (и тем более психологии личности), научного решения данная проблема не имеет. Правильным и продуктивным представляется комплексный метанаучный подход, объединяющий физиологические, психологические, социологические, педагогические и иные научные исследования и разработки.

Литература

1 Грец И. А. Социально-психологические аспекты современного женского спорта // Вестник спортивной науки. - 2010. - № 3. - С. 23-26.

2 Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. - СПб.: Питер, 2003. - 544 с.

3 Передельский А. А. Философия спорта: метанаучные основания спортивного процесса. - М.: Издательский дом «МАГИСТР-ПРЕСС», 2011. - 480 с.

4 Шахов Ш. К., Дамадаева А. С. Проблема коррекции гендерных деформаций личности профессиональных спортсменов // Вестник спортивной науки. - 2012. - № 2. - С. 19-22.

5 Соболева Т. С. Формирование полозависимых характеристик у девочек и девушек на фоне занятий спортом: автореф. ... докт. пед. наук. - СПб., 1997. - 48 с.

6 Столяров В. И. Философия спорта и телесности человека: монография в 2-х кн. Введение в мир философии спорта и телесности человека. - М.: Изд-во «Университетская книга», 2011. - Кн. 1. - 766 с.

Түйін

Х. А. Бараев, Е. С. Ибраимов, Т. Н. Едилов, Д. Т. Садуакасов, А. Е. Ибрагимов

Әйел боксшының гендерлік мәселелері

Мақала спорттағы (бокстағы) гендерлік мәселеге арналған. Гендерлік әрекеттердің жоғары дәрежедегі әйел-боксшылардың жаттығу және жарыс тәжірибесіндегі тигізетін әсері қаралады. Оны шешуде генетикалық, көңіл-күйлік, экономикалық, спорттық-педагогикалық жолдары.

Белгілі қарама-қарсы жекпе-жектің зерттеушісімен өткен кикбоксшы-әйелдер арасындағы бейнелер келтіріледі. Боксшы ерлермен әйелдердің психологиялық бейнесі беріледі. әсіресе әйелдер боксында.

Summary

The gender issue women's boxing

Х. А. Бараев, Е. С. Ибраимов, Т. Н. Едилов, Д. Т. Садуакасов, А. Е. Ибрагимов

The article is devoted to the issue of gender in sport. The influence of gender on the effectiveness of training and competitive practices of highly skilled female boxers, which shows the genetic, economic, psychological, and sports and pedagogical approaches to its solution. Describes in detail the course of an interview with one of the foremost experts in the field of contact martial arts, as well as highly qualified women-kickboxer. We give a psychological portrait of a men and a women boxers. Assumed to be solutions to gender issues in women's boxing.

ӘӨЖ 796:659(574)

А.Б. Дошыбеков, магистр

Қазақтың спорт және туризм академиясы

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МЕН СПОРТТЫ ЖАРНАМАЛАУДАҒЫ БАҚ-НЫҢ ХАЛЫҚТЫҢ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҰСТАНУДАҒЫ МАҢЫЗДЫЛЫҒЫ

Аннотация. Бұл мақалада дене шынықтыру мен спортты жарнамалаудағы БАҚ-ның халықтың салауатты өмір салтын ұстануындағы маңызы, спорт саласындағы жарнаманың міндеті, салауатты өмір салтын насихаттау, халықты спортпен айналысуға тарту, спорт жайлы ақпараттарды халыққа жеткізу көзделген. Жарнама түсінігіне жалпы мағлұмат берген. Дене шынықтыру мәдениеті мен спорт саласында жарнаманың негізгі құралдары айқындалған. Жарнама дене мәдениеті және спортта кеңінен қолданылады, ол қоғамдық сана-сезімге әрекет ету құралы болып табылады.

Кілт сөздер: БАҚ, спорт, жарнама, газет, радио, пошта, теледидар, афишалар, дене шынықтыру.

Зерттеу өзектілігі. Соңғы уақытта жарнамалық бизнес қарқынды даму үстінде. Бүгінгі күні дене шынықтыру мәдениеті және спорт саласындағы жарнаманың өзектілігі күдік келтірмейді, өйткені спорт жарнамасы спорттың дамуында маңызды рөл атқарады. Спортқа қызығушылықтың артуы өркениеттің даусыз фактісі. Спорт саласындағы БАҚ міндеті – салауатты өмір сүруді насихаттау, тұрғылықты халықты спортпен белсенді айналасуға тарту, спорт жайттары мен спортшылар туралы ақпараттандыру және т.б. Мемлекетте дене мәдениеті мен спорттың пайдасы, салауатты өмір сүру туралы білімді тарата отырып, жарнамамен қоса насихаттауды да қолданады.

Сонымен, дене белсенділігі мен спорт халық өмірінің ұзақтылығын және адамдардың еңбекке қабілетті жасын көбейтудің маңызды факторы болып табылады. БАҚ спорттық өмір сүру насихатын таратуда үлкен рөл атқаратынын айту өте маңызды.

Зерттеу нысаны – дене шынықтыру және спорт жүйесіндегі бұқаралық ақпарат құралдарындағы жарнама түрлері.

Зерттеу мақсаты. БАҚ-ғы дене шынықтыру спорт жарнамасының халықтың салауатты өмір сүруіндегі маңыздылығы мен нәтижелілігін айқындау.

Зерттеу міндеттері:

- баспа бұқаралық құралдарды айқындау, олардың артықшылықтары, кемшіліктері.

- теориялық талдау және ғылыми-әдістемелік әдебиеті және нормативтік құжаттарды қорыту.

- дене шынықтыру мәдениеті және спорт саласында жарнама мәселелері бойынша ғылым әдебиетінің контекст - сараптама.

Зерттеуді ұйымдастыру. Зерттеу жұмыстың тақырыбы бойынша арнайы әдебиетті зерттеу негізінде жүргізілді, зерттеу мәселесі бойынша ақпараттар талданды және қорытылды.

Жарнама ол латын тілінен аударғанда «қатты айғайлау» немесе «жарнамалау» деген мағананы білдіреді. Тоқтала кететін болсақ- «Жарнама – спектакль, концерт, дәріс немесе көрермендерге арналған басқа да мәдени шаралар, спорттық жарыстар, ойын сауықтар туралы хабарландырудың бір түрі». Немесе: «Жарнама дегеніміз белгілі бір фирма, тауар немесе қызмет түрі жайлы мағлұматтардың бұқаралық ақпарат құралдары арқылы жариялануы»

Жарнамаға әйгілі маркетинг Филлип Коттлер былай анықтама берді: «Жарнама - нақты қаржыландырудың қайнар көзі көрсетілген, ақпаратты таратудың ақылы құралдары көмегімен жүзеге асыратын коммуникацияның өзіндік нысаны» [1]. Ал Американдық маркетинг ассоциациясының берген анықтамасы бойынша: «жарнама бұл тапсырыс берушінің нақтылы төлемі мен тауарларды және қызмет көрсетудің кез-келген түрі және ол тиімді әдіс-тәсілдерді қолдана отырып тұтынушыларға қызмет көрсететін және маркетингтің құрамдас бөлімі болып табылады», - деп тұжырымдайды [2].

Еуропа территориясында хабарландырулары б.з.б. ХІҮғ. жатқан Крит-Микендік мәдениетінің орталықтарында қазба жұмыстары кезінде табылды. Ал Грекияда көрермендер мен қолөнершілердің жасаған бұйымдарын фирмалық таңбамен белгілеу дәстүрі қалыптасқан.

Жарнама көптеген ғасырлар бойы ең қарапайым нысанда болуына қарамастан, тек ХІХ ғасырдың ортасында баспасөзге біртіндеп ендіріле бастады, яғни жұртшылықтың игілігіне айнала бастады [3].

Қазақстанда жарнамалық іс-әрекеттің құқықтық реттелуі 2002 жылғы 8 тамыз № 887 жылы біздің елімізде алғашқы рет қабылданған «Жарнама туралы» заң арқылы жүзеге асырылады.

Жарнама құралын таңдау кезінде төрт сұраққа жауап берілуі жөн:

1. Кімді қамтиміз?
2. Олар қайда орналасқан?
3. Ақпараттың мазмұны?
4. Хабарламаны қашан орналастыру керек?

Зерттеудің нәтижелері мен сараптамасы. Дене шынықтыру мәдениеті мен спорт саласында жарнаманың негізгі құралдары.

Спорт ұйымдары коммерциялық ұйымдардың тапсырыстары бойынша тауарлар мен қызмет көрсетулерді жарнамалау арқылы жеткілікті үлкен қаржы табуға қабілетті. Ол үшін түрлі тәсілдер мен құралдар қолданылады:

- телеарналар кезінде жарнамалық ендірімелер
- спорт арналарында жарнама қалқандарын ілу.
- жарнама хабарламаларын спорт газеттері мен журналдарға, буклеттерге, бағдарламаларға орналастыру.

- спортшылардың жарнама арналарына қатысуы, олардың жарнама фильмдеріне, бейнеклиптерге қатысуы және т.б.

- лауазымды спортшылар мен жаттықтырушылардың демеуші-фирмалардың өнімдері туралы жағымды пікірлері мен сипаттамалары.

- тауарлар мен олардың оралымдарына әйгілі спортшылар мен спорт рәміздерінің суреті.

- спорт іс-шаралары кезінде жарнама проектілерін, значоктарды тарату, тауарларды спорт базалары мен спорт ғимараттарында сату.

- спорт ұйымдарына демеушілік көмек көрсету туралы атаулы ақпарат.

- спортшылардың демеушіні тану белгісі бар құралмен және киіммен ойындарға қатысуы.

Спортта және спорт индустриясында жарнама үнемі қолданылады. Коммерциялық іс-әрекетті нәтижелі жүргізу және табыс алуды қамтамасыз ету үшін жарнама маңызды және қажетті. Қойылған мақсаттарға жету үшін жарнаманың көптеген түрлері қолданылады. Көбінесе төмендегідей классикалық жарнама (радио, теледидар, газеттер мен журналдарда) қолданылады.

Газет – тереңнен баяндау, ақпараттың уақытпен шығуы, көптеген алуан түрлі тұтынушылар [4].

Радио – жиі қайталануы бар төмен баға, кеңінен таралуы, ақпараттың уақытымен шығуы, түрткі болатын хабарламалардың нәтижелілігі [4].

Теледидар – кеңінен қамтылған тұтынушылар, бірақ жоғары бағалар; жоғары деңгейлі сенімділік, баяндалудың қысқалығы мен суреттелуін талап етеді [4].

Афишалар – жарнамалық іс-әрекеттің қымбат емес тәсілі. Жарнаманың бұл түрінің нәтижелілігі орналасқан жеріне байланысты. Көзге түсу керек [4].

Компьютерлік коммуникациялар – ақпаратты арнайы ақпараттық компьютерлік жүйелердің деректер базасына орнату [4].

Пошта – ақпараттық-жарнама – хаттарды тікелей почта арқылы тарату, жарнамалық баспа материалдарды мақсаттық тарату [4].

Сувенирлік өнім – фирмалық рәміздері бар сувенирлер, орау материалдардағы жапсырмалар (сөмкелер, пакеттер және т.б.), спорт киімдері.

Жеке байланыстар – жеке қарым-қатынас, ақпаратпен алмасу, жарнама, сату және т.б. [5].

1993 жылы Арнайы зерттеу жүргізген Ропердің Американдық зерттеу тобының пікірлері бойынша жұртшылықтың жарнамаға қатынасы: сауал алғандардың 84% жарнаманы газеттерге беруді, 80% - журналдарға, 74% - теледидарға, 68% - стадионда беруді жөн көреді. Көріп отырғандай, үлкен айырмашылық жоқ [2].

Дене шынықтыру – спорт мазмұндағы идеяларды насихаттау үшін күнделікті өмірде кеңінен қолданылатын ең негізгі бұқаралық ақпарат құралын қарайық-мерзімді баспа коммуникациялар барлық түрлерінің ішіндегі ең негізгісі әйгілісі болып табылады, оның пайда болу кезеңі – ең бірінші газет пайда болған XVI ғ. болып табылады. Баспа БАҚ, ең алдымен, пайдаланушымен көзбе көз кездесуге және де қабылдау көз қарасы тұрғысында радио және теледидармен салыстырғанда интеллектуалдық күшті талап етеді. Сондықтан да, газеттер немесе журналдар арқылы аудиториямен қатынас жасау үшін тұтынушының білім деңгейі жоғары болуы тиіс [1].

Мерзімді баспа БАҚ өзге құралдарымен салыстырғанда жылдам жұмыс жасайды; бұл жерде жарыс немесе стадион жерлерінен тікелей репортаж алу мүмкін емес. Сонымен қатар, оқиға барысы мен динамикасын, спорт жарыстарының кемшіліктерін көру мүмкіндігі жоқ.

Сонда да, газеттер мен журналдардың құндылықтары бар:

- олар аналитикалық шолулары мен зерттеу материалдары бар мақалаларға; құмарлық пен эмоциялар суығаннан кейін посторактул оқиғасын көруге мүмкіндік береді;

- газеттер мен журналдар жарияланған материалдарды оқу және оны таңдауға, кейіннен оқығанға қайта оралуға мүмкіндік береді;

- баспа БАҚ барлық жерде қолдануға болады- кітапханада, жұмыста, үйде, көлікте – басқа жерлерде;

- спорт статистикасының әуесқойлары немесе спортшының немесе спорт командасының табынушылары газеттер мен журналдардан кесіндісін жинауға, суреттерді коллекциялауға мүмкіндік береді;

- баспа БАҚ бәріне қол жетерлі.

Тақырыптық газеттер мен журналдарда (мысалы, «дене шынықтыру және спорт», «Денсаулық», «Спорт ойындары» және т.б.) салауатты өмір сүруді,

дұрыс тамақтануды, белсенді қимыл тәртібін спорттың эстетикалық құндылықтарын насихаттайтын материалдар үнемі жарияланады. БАҚ көрнекті орынды алкоголь, шылым, есірткіге қарсы жарнамалар алады. Сонымен бірге сатира, юмор, нанымдар, ағарту қолданылады. Дене шынықтыру мен спорттың практикалық тұрғыдағы пайдасын растайтын және зиян әдеттердің қауіптілігін көрсететін көптеген факторлар мен статистиканы келтіреді.

Дене тәрбиесі мен спортты белсенді насихаттау қажет, өйткені кез келген жаста спортпен айналысу адамға өзінің өмір сүру салтында дене мәдениетін белсенді қолдануға көмектесетін ең әрекетті құралдардың бірі. Дене тәрбиесі мен спортты құру және насихаттау міндетін шешу үшін киоскаларды түрлі спорт басылымдар (газеттер, журналдар) санын көбейту. Оқырман спорт әдебиетін сатып алу кезінде өзіне қажетті ақпаратпен толығымен қанағаттануы тиіс, ал ең бастысы, спорт басылымдарында салауатты өмір сүруге ықпал етпейтін жарнамалар мен хабарламалар болмауы тиіс. Баспа бұқаралық ақпарат құралдары өткен және болатын олимпиадалар және әлем чемпионаттары туралы жазуы, салауатты өмір сүру, фитнес-орталықтары туралы мақалаларды жариялауы керек. Қазақстанда ғана емес, сондай-ақ шетелде болып жатқан спорт оқиғаларын суреттеуі керек. Өйткені, денсаулық – өте жоғары құндылық, ол өмір сапасының негізгі факторларының бірі болып табылады. Дене тәрбиесі және спорт – бұл ұлт денсаулығының, қоғам және мемлекет өркениетінің деңгейінің көрсеткіші.

Жарнама құндылығының бірі – ол өзіне көптеген дарынды адамдарды тартады – суретшілер, жазушылар, режиссерлер, актерлер, әншілер, спортшылар және т.б. Дәл солар жарнаманы өнерге айналдырады. Ал жарнама оларға үнемі тренинг және мұқтажсыз күн көруді қамтамасыз етеді.

Баспасөздегі жарнама кәсіптік жарнамалық бизнестің бастауын салды, және де теледидардағы жарнамамен қатар жарнама берушілер арасында танымал.

Жарнама технологиялардың басқа түрлерімен салыстырғанда баспасөздегі жарнаманың негізгі артықшылықтары:

- тақырып және географиялық таралымы бойынша мақсаттық аудиторияны кеңінен қамту

- қабылдау ерекшеліктері: адам ақпаратты жазбаша түрде қабылдайды және есте сақтайды

Теледидар мен радио жарнамалармен салыстырғанда баспасөздегі жарнама ақпарат алудың негізгі үдерісін үзбейді, сол себептен оқырмандары көп.

- жарнама хабарламасымен байланыстың шексіз уақыты.

- арнайы баспасөз салдарынан мақсаттық аудиторияға ақпарат жеткізу;

- жарнама өнімінің алуан түрлілігі: газеттегі қысқа жарнамадан тікелей немесе жанама жарнама ақпаратын жеткізетін суреттері бар сараптамалы мақалалар мен шолулар бар хабарлама

Баспасөздегі жарнаманың негізгі түрлері:

- хабарлама (газеттерге арналған мәтін макеттері және графика мен суреттер журналдар үшін) баспасөздегі жарнаманың негізгі түрі болып табылады. Осындай жарнама модульдік деп аталады. Модульдік жарнамадан

басқа баспасөзде журналистиканың түрлі жанрларындағы жарияланымдар түрінде мәтін материалдарын орналастыру қолданылады.

- баспасөздегі хабарлама – бұл, шын мәнінде мәтін, бірақ ерекше мәтін. Оның бірегейлігі – ол бастапқы кезде оқырманды болжамдамайды. Тыңдаушыны, көрерменді, жаяу жүруші немесе жүргізушіні «ұстап алуға», немесе кездейсоқ «жаулап алуға» болады. Ал оқырманды торға түсіру мүмкін емес, оны шеберлікпен бағындыру, қызықтыру керек.

- баспасөздегі жарнама – ең аз көзге түсетін жанр. Журналға хабарлама мәтінін жазу ептілік-шеберліктің нағыз көрсеткіші.

Газет оқырмандарының саны жыл сайын үнемі азаюына қарамастан, баспа басылымдары әлі де жұртшылықтың назарында қалады. Газеттер тұрғылықты халықтың бүкіл демографиялық ауқымын қамтиды, ал олардың оралымдылығы жарнама бюджетін асқан дәлдікпен жұмсауға мүмкіндік береді.

Газеттерде жарнаманы орналастыру артықшылығы ақпарат тақырыптар бойынша таралуына байланысты: бизнес, ойын-сауық, спорт, ақ сүйектер жаналықтары.

Газет – жаңалықтарды тарату үшін ең қолайлы құрал. Сол үшін жарнаманы жаңалықтармен толтырса, әрекетін күшейте алады. Бірақ, газет жарнамасы ең ұзақ мерзімді емес, оның тұтынушыға ықпал ету ұзақтылығы соншалықты ұзақ емес. Ол есте 2-4 күн сақталады. Бәріне мәлім, газеттегі бір реттік жарнама – бұл далаға шашқан ақша. Кез-келген газеттің жарнамалық нәтижелілігі – бұл жүйелі түрде байланысқан төмендегідей өлшемдер:

Тираж саны, тарату тәсілі: жазылу, бөлшек сатылым, адамдар көп жерлерде тегін тарату (дүкендер, көрмелер, қонақүйлер, вокзалдар, кинотеатрлар), фирмаларға тарату, тұрғын үйлердің пошта жәшіктеріне тегін тарату; тарату зоналары: аудан, қалашықтар, таяу шетел, алыс шетел, тарату сапасы, жеткізу тұрақтылығы

Баспасөздегі жарнаманың нәтижелілігі көптеген нәрселерге байланысты: басылымдылығы, жарияланымдар мөлшеріне, жарнамалау қарқындылығына, оның мерзімдеріне, модульдің дизайнерлік шешіміне және т.б. Нәтижеліліктің әр қосылғышы, өз кезегінде, күрделі құрама болып табылады. Мысалы, басылымды дұрыс таңдау үшін, аудиторияны, оның жасын, әлеуметтік жағдайын, демографиялық және психо-эмоционалды сипаттамасын, табыс деңгейін, білім мен мәдениетін көз алдына елестету қажет. Сонымен, нәтижелілік – бұл құрамалардың көптеген санының қосындысы. Спорт жарнамасы әрқашан ең технологиялық, айлалы, қымбат болып табылады. Әрине, қомақты бюджеттер жарнама арқылы әрқашан сипаттама бермейді. Кейде қарапайым, бірақ мәнерлі болып шығады. Екі спорт маркасы туралы мысал: Adidas – әйгілі спортшылар спорт тауарларын (кроссовкалар) жарнамалайды. Puma - компания өз жарнамасы үшін ақ, таза фонда жануарларды қолданады, жануарлар Puma аяқ-киім жаңа материалдарымен өзара әрекет жасай бастады. Роликтер TV көрсетіле бастады және де баспа компаниялары да жұмыстарын бастады

Баспа құралдарының негізгі міндеті – спортқа қызығушылық білдірген оқырман қызықтыратын мәселелер мен тақырыптарға қажетті жауап және

мақалалар ала алатын қажетті ақпарат құру. Барлық спорт басылымдары оқырманды «алтын ереже» бойынша өмір сүруге шақырады. Салауатты өмір сүру – «сәтті келешек кепілі».

Қорытынды. Жарнама дене мәдениеті және спортта кеңінен қолданылады, ол қоғамдық сана-сезімге әрекет ету құралы болып табылады. Ол спортшылар, спорт ұйымдары және фирмалар өздерінің кәсіптік іс-әрекеттерін нәтижелі жүргізу және табыс шығару үшін қажет, ал ең бастысы – оның негізгі қызметі: спорттауарлар мен қызмет көрсетулері туралы, ақпаратты тарату ұлт денсаулығын, салауатты өмір сүруді насихаттау, өйткені дені сау ұрпақ мемлекет үшін өте маңызды.

Жарнама арқылы маңызды мәдени, спорттық экономикалық және басқа да міндеттер шешіледі. Сол себептен тұтынушыларға спорт туралы күмәнсіз, заманауи, сапалы ақпарат қажет және де бұл ақпаратты жарнама жеткізуі тиіс.

Әдебиет

1 Есімжанова С. Р. Маркетинг: оқу құралы. - Алматы. - 2003. - Б. 23-26.

2 Гуськов С. И. Спортивный маркетинг.- К.: Олимпийская литература, 1995. - С. 100-102.

3 Открытые методики рекламы и public relations // Креативные технологии. Рекламное измерение // Под ред. С.В. Сычева, система «ТРИЗ – Шанс». - М.: «Ось-89», 2004.

4 Степанова О.Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта // Советский спорт. - 2003. - № 3.

5 Бекболатұлы Ж. Жарнама негіздері: оқу құралы. – Алматы, 2009. - Б. 50-52.

Резюме

А. Б. Дошыбеков

Значение СМИ для рекламирования физической культуры и спорта в пропаганде здорового образа жизни среди населения

Актуальность рекламы в сфере физической культуры и спорта сегодня не вызывает сомнения, так как она играет важную роль в их развитии.

Задачи исследования:

1. Выявить наиболее эффективные печатные средства массовой информации, их преимущество, недостатки.

2. Определить специфику печатных СМИ в менеджменте физкультурно-спортивных организаций.

В результате исследований выявлено: реклама широко используется в физической культуре и спорте, она является инструментом воздействия на общественное сознание. Она необходима спортсменам, спортивным организациям и фирмам для успешного ведения своей профессиональной деятельности и обеспечения получения прибыли, а главное - ее основная функция состоит в распространении информации о спортивных товарах и услугах, пропаганде здорового образа жизни, здоровья нации и многого другого, так как это важно для здорового поколения и для государства.

Summary

A. B. Doshybekov

The importance of mass-media in advertizing of a healthy lifestyle of the people

Actuality of advertisement in the field of physical culture and sport today does not cause a doubt, because she plays an important role their development.

The purpose of research:

1. To educe the most effective printed Mass- Medias, their advantage, defects.

2. To define the specific of printed Mass-Media in the management of athletic-sport organizations

As a result of researches it is educed: advertizing is widely used in culture of a body and in sports, it is means of influence to consciousness of society. It helps to work sport organizations, firms to earn on it, and the main function of it – to propagandize healthy life, sport goods and service because healthy generation is very important for state. By means of advertising are solved cultural, sports and other duties. Therefore undoubtedly we have to provide to consumers modern, qualitative information through advertising.

УДК 613.632 – 052.2.07

У. А. Ахметжанова, медицина ғылымдарының кандидаты, доцент;

Ж. Бөжиг, педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент

Е. А. Бөкетов атындағы Қарағанды мемлекеттік университеті

ҰЗАҚ МЕРЗІМДІ ДЕНЕ ЖҮКТЕМЕСІ КЕЗІНДЕГІ МИКРОЭЛЕМЕНТТЕРДІҢ АЛМАСУЫ, АЛИМЕНТАРЛЫҚ КОРРЕКЦИЯ

Аннотация. Қазіргі таңда адамның бейімделу проблемаларының маңызы артып отыр және бұл мәселе әр түрлі саладағы мамандардың назарын жиі аударады, соның ішінде медицина мен дене тәрбиесі және спорт саласында. Жұмыста экспериментальді зерттеу барысында жұмыс қабілеттіліктің динамикасы және бұлшықет қызметіне шұғыл, толық және бейімделудің бұзылуы (дезадаптация) кезінде микроэлементтер алмасуының жағдайы қарастырылған. Организмге шамадан тыс күш түскенде жұмыс қабілеттілікті арттыру мақсатында құрамында микроэлементтерге бай арнайыландырылған «Адапт-Рестор» тағам өнімі келтірілген.

Кілт сөздері: микроэлементтер, бейімделу, «Адапт-Рестор» тағам өнімі.

Зерттеу өзектілігі. Еңбектің қарқындануы, жаңа аймақтардың игерілуі, кәсіби спорттағы артқан жүктемелер адамның икемделу мүмкіншіліктеріне жоғары талаптар қойып отыр.

Организмде микроэлементтердің тапшылығы, әсіресе жоғары дене жүктемелерінде микроэлементтер алмасуының айтарлықтай өзгерістерін туындатады [1].

Жұмыстың негізгі мақсаты дене жүктемесі кезіндегі микроэлементтердің алмасуын және оның бұлшықет қызметінің ширығуы барысында бейімделуге әсерін зерттеу.

Тәжірибелер бастапқы салмағы 180-220г болатын еркек егеуқұйрықтарға жүргізілді, олар стандартты диеталарда күтіліп, виварнийда бірдей жағдайда болды. Негізгі эксперименттің 6 сериясы жүргізілді [2].

Бұлшықет іс-әрекетіне бейімделудің эксперименттік үлгісі ретінде бір мезгілді дозасы мөлшерленген (әртүрлі серияларда) егеуқұйрықтарды жүзгізу таңдап алынды, мұнда егеуқұйрықтар шынайы «шыдағанша дейін» (салмағынан 8% болатын жүкпен) жүзді.

Төтенше тітіркендіргіштің әсері, нақты түрде, мақсатты дене жүктемесінің организмге әсері стресс жағдайының дамуына ұрындырады. Ол барлық кезде стресс-реттеуші жүйелердің белсенуімен және энергиялық шығындардың артуымен жүреді. Төтенше тітіркендіргіштердің әсерінен

физиологиялық қызметтер, оның ішінде ферменттік, микроэлементтік және басқа да қызметтер қайта құрылады.

Коррекция ретінде арнайландырылған «Адапт-Рестор» тағам өнімін пайдалануына байланысты, жануарларда шамадан тыс дене жүктемелері барысында, организмде микроэлементтердің қосымша қоры құрылып, олардың жұмысқа қабілеттілігі айтарлықтай артатындығы байқалды [3].

Жүздіру арқылы елу күндік жүктеме жануарлар бұлшықеттерінде микроэлементтер концентрациясын төмендетті. Мұнда мырыш көлемі $16,2 \pm 1,3$ мг/кг дейін, темір – $26,3 \pm 2,2$ мг/кг дейін, мыс – $0,96 \pm 0,04$ мг/кг дейін және марганец $0,11 \pm 0,003$ мг/кг дейін төмендеді, бақылау топтарында бұл мәндер тиесінше- $21,1 \pm 2,6$ мг/кг, $52,5 \pm 4,1$ мг/кг, $1,1 \pm 0,14$ мг/кг, $0,23 \pm 0,11$ мг/кг болды. Құрамында белоктар мен микроэлементтерге бай тағам өнімі берілген жануарларда көлемінің төмендеуі негізінен темірде ғана байқалды, бір мезгілде мыс көлемі бақылаумен салыстырғанда тіпті біршама жоғары болды.

Құрамында микроэлементтердің жоғарғы концентрациясы бар тағам өнімін енгізу барысында бұлшықеттерде микроэлементтер концентрациясының неғұрлым жоғары деңгейде болуына жағдай тудырды, мұның өзі жануарлардың дене жүктемелеріне шыдамдылығын сақтау және арттырудың басты себептерінің бірі болып саналады.

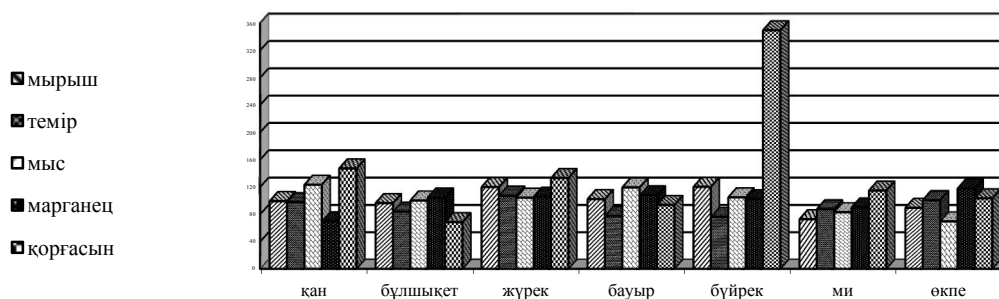
Дене жүктемені 50 күнге дейін ұзарту микроэлементтер көлеміне әсер етті, мұнда кәдімгі тамақтану рационында бауырда мырыш көлемі $17,2 \pm 1,1$ мг/кг (бақылауда – $39,8 \pm 3,3$ мг/кг), темір – $78,8$ мг/кг $\pm 4,5$ мг/кг (бақылауда – $149,2$ мг/кг $\pm 8,4$ мг/кг), мыс көлемі $3,1 \pm 0,5$ мг/кг дейін (бақылауда – $4,2 \pm 0,71$ мг/кг) төмендеді және қорғасын концентрациясы $0,79 \pm 0,08$ мг/кг дейін артты (бақылауда – $0,62 \pm 0,03$ мг/кг). Арнайландырылған «Адапт-Рестор» тағам өнімін енгізу жағдайында 50 күндік дене жүктемесі бауырдағы микроэлементтер концентрациясын қалыпты өлшемдер шегінде сақтауға мүмкіндік берді. Бірақ темір көлемі біршама төмен күйде қалды. Эсперименттер максималды дене жүктемесінің жануарлардың жұмыс қабілеттілігін тұрақты түрде төмендететіндігін көрсетті, бұл жаттығудың елуінші күнінде тіркелді. Алынған мәліметтер бойынша организмнің компенсаторлық мүмкіншілігінің бұзылғандығы, қатты күйзелістік күйінің дамуы, бұлшық ет іс-әрекетіне бейімделудің бұзылуы жайлы қорытынды жасауға болады. Бұл қорытындылар бүйрек тіндерін зерттеу мәліметтерімен куәландырылады. Мұнда 50 күндік дене жүктемесі микроэлементтер көлемінің сәл төмендеуін тудырды, бірақ бұл ауытқулар статистикалық нақтылықта болған жоқ, темір мен қорғасын коцентрацияларынан басқа. Арнайландырылған «Адапт-Рестор» тағам өнімі берілгенде, осындай дене жүктемесі бүйректе мыс пен марганец тұрғысынан өзгерістер тудырған жоқ, темір көлемінің төмендеуі тағам өнімі берілмеген жануарлардан аз деңгейде болды. Қорғасын көлемі тағам өнімі берілмеген жануарлармен салыстырғанда жоғары болып, бақылау мәндерінен 3,5 есе артық деңгейге болды ($2,2 \pm 0,6$ мг/кг, бақылауда – $0,63 \pm 0,03$ мг/кг).

Елу күндік жаттығу арнайландырылған тағам өнімін алмаған жағдайда бас миында барлық зерттелген микроэлементтер көлемін төмендетті, мұнда мырыш көлемі $14,0 \pm 2,4$ мг/кг, темір – $44,4 \pm 3,9$ мг/кг, мыс – $2,3 \pm 0,81$ мг/кг және

марганец $0,18 \pm 0,006$ мг/кг құрды. Тағам өнімі берілген жануарларда 50 күндік дене жүктемесі бас миында микроэлементтер құрамының ауытқуын аз шамада тудырды.

50 күндік жүздіру жағдайында артық жаттыққандық құбылысы байқалады, мұнда 40 күннен кейін егеуқұйрықтарда максималды жүзу уақыты қысқарды да эксперименттің соңында қайта ұзарды. Қосымша ретінде микроэлементтер берілген жануарларда максималды жүзу уақыты жалпы динамикада болғанымен, қосымша берілмеген егеуқұйрықтарға қарағанда едәуір жоғары болды.

Арнайы тағам берілмеген жануарларда 50 күндік артық жаттыққандықтан кейін қанда барлық дерлік микроэлементтер көлемі едәуір төмендеді. Тағам өнімі берілген және 50 күндік жаттығу жүргізілген жануарларда дене жүктемесі егеуқұйрықтар қанында тек марганец көлемін төмендетті және қорғасын концентрациясын арттырды.



Сурет 1 - Тағам қоспасын алған 50 күндік жаттығу барысындағы микроэлементтердің концентрациясы

Сонымен дене жүктемесі қандағы микроэлементтер концентрациясының өзгеруіне, жаттығу мерзімінің ұлғаюына себін тигізіп, биотиктер алмасуында анағұрлым айқын өзгерістер тудырды, мұнда тағам өнімін қоса бергенде ауытқулар деңгейі төмендеді.

50 күндік жаттығудан кейінгі дене жүктемесі жүректе марганец концентрациясын едәуір төмендетумен қатар (мөлшері $0,21 \pm 0,02$ мг/кг) жүрек тіндерінде темір көлемін шамалы төмендетуге ықпалын тигізді. Рационға тағам өнімін еңгізгенде миокардта микроэлементтер көлемін бақылау мәндері шегінде сақтауға мүмкіндік берді.

Кәдімгі диетадағы болған жануарларда 50 күндік жаттығу өкпеде мырш, темір және марганец концентрацияларын төмендетті. Бұл жануарларда өкпедегі қорғасын концентрациясы жоғарылау тенденцияда болды.

Сонымен ұзақ жаттығу кезіндегі дене жүктемесі өкпеде барлық микроэлементтер көлемінде өзгерістер тудырды, бұл өзгерістер тағам өнімі берілгенде толығымен қалыпқа келді.

Жоғарыда айтылғандарды жүргізілген эксперименттер тікелей дәлелдейді, мұнда жануарлар рационына микроэлементтерді еңгізу нәтижесінде атқарылатын дене жүктемелерінің ұзақтығы бірден артады, ал биотиктер концентрациясы бақылау мәндері шегінде сақталған.

Әдебиет

1 Насолодин В. В., Гладких И. П., Мещеряков С. И. Обеспечение организма спортсменов микроэлементами при большой физической нагрузке // Гиг. и сан.-2001.-№1.-С. 54-56.

2 Ээпик В. Э. Динамика изменения белкового обмена в скелетных мышцах при ежедневно повторяющейся мышечной работе: автореф.... канд. пед. наук: 13.00.04. - Тарту, 1987. -19 с.

3 Заключение на получение предпатента на изобретение № ГР2004/0466.1. Специализированный продукт для повышения работоспособности организма при напряженной физической нагрузке / Кулкыбаев Г. А., Курмангалиева Д. С., Узбеков В. А., Тнимова Г. Т.; опубл. 17.05.2005.

Резюме

У. А. Ахметжанова, Ж. Божиг

Микроэлементный обмен при длительной физической нагрузке, алиментарная коррекция

Целью работы явилось изучение микроэлементного обмена при физической нагрузке и влияние его на возможность адаптации при напряженной мышечной деятельности. Было проведено 6 серий экспериментов на беспородных крысах-самцах, содержащихся на стандартной диете и находившихся в одинаковых условиях вивария. Определение микроэлементов проводили в тканях крыс после однократной физической нагрузки «до отказа», 30 и 50-дневных ежедневных тренировок животных, а так же в аналогичных группах животных, предварительно течение двух дней перед нагрузкой, получавших специализированный продукт «Адапт-Рестор».

Определение железа, меди, цинка, марганца, свинца осуществляли в крови, мышцах бедра, печени, почках, легких и миокарде экспериментальных животных атомно-адсорбционным методом.

Summary

U. A. Akhmetzhanova, Zh. Bozhig

Microelement metabolism in physical activity, alimentary correction

The work purpose was studying of a microelement exchange at physical activity and its influence on adaptation possibility at intense muscular activity. For studying the microelement metabolism in the physical activity and the influence on the possible tense muscle adaptation, six series of experiments were carried out on unpurebred rats 180-220 g. by the initial weight. Microelement determination was conducted in the rat tissues after the single exercise stress to the highest degree, after thirty and fifty daily animal trainings. That determination was carried out in the similar groups of animals taking the differentiated product «Adapt-Restor» during two days before physical activity. The differentiated product «Adapt-Restor» with the high substance content of lysine and phospholipids was applied in dosage 2,5 g on 100g body weight.

Р. Б. Лесбекова, кандидат биологических наук; **Б. Зауренбеков**,
Б. Жунисбек, **Д. Джылысбаев**, **Ж. Жайханов**, магистранты
Казахская академия спорта и туризма

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ И ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ ПО ДАННЫМ ГАРВАРДСКОГО СТЕП-ТЕСТА

Аннотация. С целью оценки общей физической работоспособности и функциональной подготовленности баскетболистов-студентов было обследовано 8 спортсменов 18-20 лет мужского пола. Оценка физической работоспособности проводилась по Гарвардскому степ-тесту. В результате исследования у них выявлен хороший уровень тренированности и функциональной подготовленности.

Ключевые слова: баскетболист, частота сердечных сокращений.

Актуальность темы. Информация, получаемая с помощью разнообразных проб, позволяет оценивать функциональное состояние организма в целом, его готовность к соревновательной деятельности. Общая физическая работоспособность в значительной мере зависит от кардиореспираторной системы и ее производительности [1].

Цель исследования - оценка общей физической работоспособности и функциональной подготовленности баскетболистов-студентов на основе изучения показателей сердечно-сосудистой системы в ответ на стандартные физические нагрузки повышающейся мощности.

Метод исследования - Гарвардский степ-тест. О физической работоспособности спортсмена судят по индексу Гарвардского степ-теста, исходя из времени восхождения на ступеньку и ЧСС после окончания теста. Высота ступеньки и время восхождения на нее выбираются в зависимости от пола и возраста обследуемого [1]. Гарвардским степ-тестом нами были обследованы 8 баскетболистов мужского пола в возрасте 18-20 лет. Все они студенты факультета олимпийского спорта и туризма, обучающиеся по специальности «Физическая культура и спорт».

Результаты исследования их обсуждение. Наши исследования показали, что средняя арифметическая ЧСС спортсменов в покое составила $62,1 \pm 4,1$ уд/мин, что соответствует физиологической норме для лиц данного возраста и пола (таблица 1). Средняя частота циклов работы на ступеньке составила $25,6 \pm 1,5$. Так как Гарвардский степ-тест относится к работе субмаксимальной мощности, во избежание нежелательных проявления такой нагрузки со стороны сердца рекомендуется использовать его для тренированных людей, а для

Таблица 1 – Физическая работоспособность баскетболистов-студентов по индексу Гарвардского степ-теста

№	Ф.И.О. испытуемого	Возраст, Лет	Вес, кг	Специализация	Квалификация	Количество восхождений на ступеньку, мин	ЧСС в покое, мин	ЧСС, после нагрузок, мин			ИГСТ	Оценка
								f ₁	f ₂	f ₃		
1	Изтелеуов Е.	18	68	баскетбол	I разряд	32	79	90	60	51	74,6	средняя
2	Тлеп А.	19	65	баскетбол	I разряд	27	65	63	60	55	84,2	хорошая
3	Беркинбаев С.	19	65	баскетбол	II разряд	30	62	80	70	70	68,2	средняя
4	Шамерхан С.	19	74	баскетбол	II разряд	30	78	69	60	61	78,9	средняя
5	Уатхан М.	20	67	баскетбол	I разряд	30	74	68	61	62	78,5	средняя
6	Битенов А.	19	71	баскетбол	I разряд	30	66	50	50	48	101,0	отличная
7	Махамбет Б.	19	70	баскетбол	I разряд	30	60	58	57	55	88,2	хорошая
8	Бижума М.	20	66	баскетбол	I разряд	30	74	63	57	53	86,7	хорошая
	М					26,1	69,7	67,6	59,3	56,8	82,5	
	m ±					1,7	5,0	4,5	3,7	3,0	3,5	

нетренированных лиц - с большой осторожностью. Наши испытуемые были тренированными и потому их здоровье не вызывало опасений.

Мощность работы, выполняемой спортсменами, рассчитывалось по формуле 1:

$$W = P \times h \times 1,5 \times 0,5 \quad (1)$$

В среднем она составила $1281,2 \pm 7,3$ кгм/мин. Средняя ЧСС, зарегистрированная на второй, третьей и четвертой минутах (f_1, f_2, f_3) после нагрузки, была соответственно равна $66,2 \pm 4,1$, $54,4 \pm 2,8$ и $55,8 \pm 2,8$ уд/мин. Значения ЧСС варьировали в значительных пределах, (65-74 уд/мин). Индекс Гарвардского степ-теста баскетболистов-студентов распределился следующим образом: 101 был только у 1-го спортсмена и физическая работоспособность его оценена на отлично, у 3-х спортсменов ИГСТ был равен 84, 86 и 88 и физическая работоспособность у них оценена на хорошо. У 4-х студентов-баскетболистов ИГСТ был равен 72, 78, 79 и 68 и их физическая работоспособность оценена как средняя.

Физическая работоспособность есть основополагающее свойство организма, позволяющее производительно выполнять любую мышечную работу. Она зависит от функционального состояния отдельных органов, систем и организма в целом. Резервы их бывают различными, а мобилизация повышается при тренировке мышц. Морфологические изменения в виде гипертрофии скелетной мускулатуры и миокарда обеспечивают адаптацию к физической работе в целом. Повышение функциональной активности нейроэндокринной системы приводит к адаптации целостного организма и высокой физической работоспособности. Из органов, составляющих кардиореспираторную систему, важное значение в повышении физической работоспособности имеет сердце. В связи с этим мы обратили внимание на резервные возможности этого центрального органа кровообращения.

Заключение. В результате исследования было установлено, что общая физическая работоспособность по ИГСТ была отличная у одного, хорошо у трех, средняя у четверых баскетболистов-студентов.

Таким образом, общая физическая работоспособность баскетболистов-студентов, выявленная с помощью Гарвардского степ-теста, свидетельствует о хорошем уровне их тренированности и функциональной подготовленности.

Литература

1 Карпман В.Л., Белоцерковский Э.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине. – М.: ФиС, 1988. – 208 с.

Түйін

Р. Б. Лесбекова, Б. Зәуренбеков, Б. Жүнісбек, Д. Джылысбаев, Ж. Жайханов

Баскетболшылардың жүрек-тамыр жүйесі көрсеткіштерінің және Гарвард степ-сынақтамасы бойынша денелік жұмысқабілеттілігінің сипаттамасы

Зерттеу мақсаты баскетболшылардың жалпы дене жұмысқабілеттілігі мен функционалды дайындығына жүрек-тамыр жүйесі көрсеткіштерінің қуатты стандартты дене

жүктемелеріне жауабы негізінде бағалау. Дене жұмысқаабілеттілігінің бағаламасы Гарвард степ-сынақтамасы бойынша жүргізілді. Гарвард степ-сынақтамасы бойынша 18-20 жастағы 8 баскетболшы-студенттер зерттеуден өткізілді.

Гарвард степ-сынамасымен айқындалған баскетболшы-студенттердің денелік жұмысқаабілеттілігі олардың жақсы шыныққандық деңгейі мен функционалды дайындығын көрсетеді.

Summary

R.B. Lesbekova, B. Zaurenbekov, B. Zhunisbek, D. Dzhilisbaeb, Zh. Zhaihanov

The characteristics of cardio vascular system and physical work capacity of basketball players according to Harward step-test data

The aim of my research is the evaluation of general physical work capacity and functional efficiency of basketball players among students. It bases on exploration of cardio-vascular system vates on a usual physical exercises with their increasing training loads. Their physical work capacity was evaluated according to the Harward step-test. With the help of Harward step-test we examined 8 male basketball players of 18-20 age.

The total physical work capacity of basketball players among students manifested by Harward step-test was said of their good level of training ability and functional efficiency.

УДК 796.035 – 055.2

В. А. Кашуба¹, Т. В. Ивчатова², Р. В. Бибики²

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины¹
Киевский национальный экономический университет им. В. Гетьмана²

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЖЕНЩИН ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ФИТНЕСОМ

Аннотация. Осанка является одной из основных и объективных характеристик физического развития и состояния здоровья человека. В то же время, несмотря на значительную распространенность нарушений осанки среди женщин первого зрелого возраста вопросы коррекции ее нарушений до настоящего времени, к сожалению, не находят должного отражения в практике оздоровительной тренировки.

Ключевые слова: женщины, оздоровительный фитнес, физическое развитие.

Введение. Современная наука все более полно охватывает многообразные отношения и связи человека с внешним миром. В системе тех или иных связей человек изучается то как продукт биологической эволюции - вид *Homo sapiens*, то как субъект и объект исторического процесса - личность, то как естественный индивид с присущей ему генетической программой развития и определенным диапазоном изменчивости [2, 5, 8].

Биологическая система организма человека, взаимодействуя с окружающей средой, постоянно изменяется во времени и пространстве и определяется величинами своих переменных характеристик [7].

В античной культуре тело человека впервые стало рассматриваться как зеркало, отражающее единство и совершенство мира. Римский архитектор Марк Витрувий Поллион, 25 г. до н. э., на примере человеческого тела стремился показать особенности любого совершенного творения, созданного человеком [9].

Осанка человека является одной из характеристик физического развития человека и состояния здоровья [6, 9].

Сегодня женщина вовлечена во все сферы деятельности человечества, а ее роль в развитии и совершенствовании духовного процветания общества чрезвычайно велика [3, 4]. Помимо общественного аспекта деятельности, женщины выполняют главнейшую биологическую функцию - материнство и заботу о воспитании детей. Благополучие нации в основном определяется здоровьем женщин, сохранность которого является задачей общегосударственной важности. Сохранение и укрепление здоровья женщин является одной из актуальнейших проблем современности и представляет не только научно-

практический интерес, но и способствует решению социальных, демографических и культурологических задач общества.

Задачи исследования:

1. Определить наиболее часто встречающиеся нарушения осанки у женщин первого зрелого возраста, занимающихся оздоровительным фитнесом.

2. Изучить длиннотные и обхватные размеры тела, особенности биогеометрического профиля осанки женщин первого зрелого возраста с различными типами осанки.

Методы исследования: анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы, антропометрия, видеометрия, методы математической статистики.

Результаты собственных исследований. В процессе проведения констатирующего эксперимента нами были определены наиболее типичные функциональные нарушения ОДА и изучены особенности биогеометрического профиля осанки женщин первого зрелого возраста с различными типами осанки.

Анализируя полученные данные необходимо отметить высокий процент нарушений осанки у исследованного контингента. Установлено, что у 74,47 % испытуемых наблюдались различные нарушения осанки: сколиотическая осанка у – 35,11 % испытуемых (n=33), круглая спина у – 21,28 % человек (n=20), кругло-вогнутая спина у – 11,70 % (n=11), а плоская у – 6,38 % женщин (n=6) (рисунок 1).

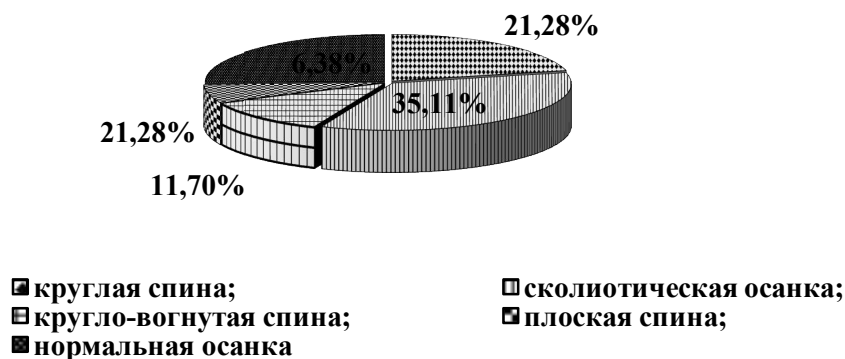


Рисунок 1 – Распределение исследуемого контингента по типам осанки

Анализ антропометрических данных женщин с различными типами осанки позволил выявить наличие ряда достоверных статистических отличий между показателями физического развития женщин с нормальной осанкой и имеющих ее нарушения (таблица 1).

Установлены статистически достоверно значимые различия ($P < 0,01$) в показателях обхватных размеров тела женщин с круглой спиной по сравнению с женщинами, не мающими нарушений осанки; обхватных размерах бедра женщин со сколиотической осанкой ($P < 0,05$).

Таблица 1 - Показатели физического развития женщин первого зрелого возраста с различным типом осанки, (n=94)

Тип осанки	Статистические показатели	Длина тела, см	Масса тела, кг	ОГК, см	Обхват плеча, см	Обхват талии, см	Обхват бедра, см	Обхват через ягодицы, см
Нормальная осанка (n=24)	\bar{x}	167,96	56,35	78,38	25,13	71,69	55,77	88,98
	S	5,72	4,97	4,62	1,91	6,76	3,25	5,54
Кругловогнутая спина (n=11)	\bar{x}	164,64	54,45	78,59	24,27	68,14	52,73	88,00
	S	7,26	5,87	4,35	2,31	5,53	3,91	4,06
Плоская спина (n=6)	\bar{x}	163,83	51,50	72,5*	23,50	65,17*	51,75	84,83
	S	4,07	5,58	2,66	2,51	4,36	3,82	4,26
Сколиотическая осанка (n=33)	\bar{x}	165,00	54,48	77,11	24,12	70,11	53,29*	85,68
	S	4,43	4,26	4,13	1,71	5,10	3,14	3,71
Круглая спина (n=20)	\bar{x}	165,21	52,75	74,58**	23,97	67,00**	53,92	86,03
	S	3,65	4,29	3,95	1,95	3,74	3,24	4,06
Примечания: *P<0,05; **P<0,01 по сравнению с нормальной осанкой.								

Сопоставление данных физического развития женщин первого зрелого возраста с различными нарушениями осанки свидетельствует о том, что наименьшие показатели массы тела наблюдались у женщин с плоской спиной и составляли $\bar{x}=51,50$; $S=5,58$, а наибольшие показатели массы тела имели женщины с нормальной осанкой $\bar{x}=56,35$; $S=4,97$. Данная тенденция может быть связана с особенностями развития скелетной мускулатуры и достаточным ее объемом у женщин с нормальной осанкой.

В процессе исследований установлено, что наибольшая длина тела отмечена у женщин с нормальной осанкой: $\bar{x}=167,96$; $S=5,72$, а наименьшие значения данного показателя были зафиксированы у женщин с плоской спиной: $\bar{x}=163,83$; $S=4,07$.

Необходимо отметить, что значения обхватных размеров тела исследованного контингента соответствовали общей тенденции высоких показателей у женщин с нормальной осанкой по сравнению с женщинами, имеющими различные нарушения осанки по всем показателям обхватных размеров. Полученные данные подтверждают выводы ряда ученых [6, 7] в которых установлено, что изменения пространственной организации тела нарушают высокодифференцированную общую структуру осевого скелета. В то же время деформированная биокинематическая цепь позвоночного столба может отрицательно влиять на деятельность органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Выводы:

1. Ретроспективный анализ научно-педагогической литературы, обобщение передового опыта и данные собственных экспериментальных исследований свидетельствуют, что специалистами уделяется большое внимание определению эффективности влияния средств оздоровительного фитнеса на уровень физического состояния женщин. Обзор научно-методической литературы и практического опыта позволил установить, что осанка является одной из основных и объективных характеристик физического развития и состояния здоровья человека. Отмечается единодушие данных исследований многих специалистов о большом процентном распространении нарушений осанки среди населения, в том числе у женщин первого зрелого возраста. В тоже время, несмотря на значительную распространенность нарушений осанки среди женщин первого зрелого возраста вопросы коррекции ее нарушений до настоящего времени, к сожалению, не находят должного отражения в практике оздоровительной тренировки. Все это определяет актуальность избранного направления диссертационного исследования.

2. Из всех обследованных женщин первого зрелого возраста только 25% имели осанку, отвечающую норме. Определение характера нарушений биогеометрического профиля осанки позволило установить, что у исследуемого контингента самым распространенным типом нарушения осанки является сколиотическая осанка - у 35% обследованных. Далее полученные результаты ранжируются следующим образом: круглая спина была отмечена у - 21,28% человек, кругло-вогнутая спина у - 11,70%, плоская у - 6,38% женщин.

3. Анализ гониометрических характеристик осанки у обследуемых женщин первого зрелого возраста показал, что:

- угол наклона линии, проходящей через оба акромиона, к горизонтали у женщин не имеющих нарушений осанки составляет в среднем $2,3^\circ$ ($S = 0,43^\circ$), а у испытуемых со сколиотической осанкой равен в среднем - $4,2^\circ$ ($S = 1,17^\circ$);

- угол, образованный вертикалью и линией, соединяющей остистый отросток позвонка C_{VII} и ЦМ головы у женщин со сколиотической осанкой в среднем равен - $33,30^\circ$ ($S=5,53^\circ$), с плоской спиной - $31,17^\circ$ ($S=3,56^\circ$), с кругло-вогнутой и круглой спиной - $30,93^\circ$ ($S=2,64^\circ$) и $30,76^\circ$ ($S=2,90^\circ$), а у женщин с нормальной осанкой - $32,17^\circ$ ($S=2,78$);

- угол, образованный горизонталью и линией, соединяющей наиболее выступающую точку лобной кости и подбородочный выступ у женщин с нормальной осанкой в среднем равен - $90,86^\circ$ ($S=2,99^\circ$), с кругло-вогнутой спиной - $89,25^\circ$ ($S=1,77^\circ$), с плоской спиной - $91,82^\circ$ ($S=2,02^\circ$), со сколиотической осанкой - $89,86^\circ$ ($S=3,0^\circ$), а с круглой спиной - $88,96^\circ$ ($S=2,88^\circ$);

- угол, образованный вертикалью и линией, соединяющей остистый отросток позвонка C_{VII} и остистый отросток позвонка L_V , у женщин с нормальной осанкой составляет в среднем $2,38^\circ$ ($S=0,43^\circ$), со сколиотической осанкой - $2,71^\circ$ ($S=0,59^\circ$), с круглой спиной - $3,24^\circ$ ($S=0,75^\circ$), с плоской спиной - $2,05^\circ$ ($S=0,38^\circ$), а при кругло-вогнутой спине - $3,43^\circ$ ($S=0,72^\circ$).

4. Установлены статистически достоверно значимые различия ($P < 0,01$) показателей обхватных размеров тела женщин с круглой спиной по сравнению с испытуемыми с нормальной осанкой; обхватных размерах бедра женщин со сколиотической осанкой ($P < 0,05$), а так же обхватных размеров талии женщин с плоской спиной ($P < 0,05$).

Перспективы дальнейших исследований будут связаны с разработкой технологии коррекции нарушений осанки женщин первого зрелого возраста в процессе занятий оздоровительным фитнесом с учетом пространственной организации их тела.

Литература

- 1 Андерсон Б. Растяжка для поддержания гибкости мышц и суставов / Б. Андерсон. – М.: Попурри, 2009. – 224 с.
- 2 Бар-Ор О. Здоровье и двигательная активность человека / О. Бар-Ор, Т. Роуланд; [пер. с англ. И. Андреев]. - К.: Олимп. л-ра, 2009. - 528 с. - С. 457-527.
- 3 Батищева Л.Д. Предупреждение преждевременного старения женщин зрелого возраста на основе средств оздоровительной физической культуры: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Майкоп, 2007. – 26 с.
- 4 Беляев Н.С. Индивидуально-педагогический подход в применении базовых шагов на занятиях оздоровительной классической аэробикой с женщинами зрелого возраста: автореф. дис. канд. ...пед. наук: 13.00.04. – СПб, 2009. – 26 с.
- 5 Биби́к Р. В. Коррекция нарушений осанки женщин первого зрелого возраста средствами оздоровительного фитнеса: автореф. ... канд. наук: 24.00.02. – К., 2013. – 22 с.
- 6 Забалуева Т.В. Закономерности формирования осанки средствами физической культуры // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. - № 4. – С. 51-54.
- 7 Ивчатова Т.В. Двигательная активность и здоровье человека / Т.В. Ивчатова. – К., Наукова думка, 2011. - 279 с.
- 8 Ишанова О.В. Комплексная методика занятий оздоровительной аэробикой с женщинами 25-35-летнего возраста: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Волгоград, 2008. – 22 с.
- 9 Кашуба В. А. Контроль состояния пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания: история вопроса, состояние, пути решения / В. Кашуба, Р. Биби́к, Н. Носова // Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журн. / уклад. : А. В. Цьось, А. І. Альошина. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – Вип. 7. – С. 10–19.

Түйін

В. А. Кашуба, Т. В. Ивчатова, Р. В. Биби́к

Сауықтыру фитнесімен айналысатын әйелдердің физикалық даму ерекшеліктері

Жұмыс мақсаты сауықтыру фитнесімен айналысатын бірінші егде жастағы әйелдерде жиі кездесетін мүсін бұзылуларды анықтау болып табылады. Зерттеу мақсатына жету үшін мынадай әдістер қолданылды: арнайы ғылыми-әдістемелік әдебиет мәліметтерін талдау мен жинақтау, антропометрия, бейнеөлшеу, математикалық статистика әдістері. Зерттеулерге сауықтыру фитнесімен айналысатын бірінші егде жастағы әйелдер қатысты. Бірінші егде жастағы әйелдердің денеөлшемдік және денекөрулік көрсеткіштерін сипаттайтын мәліметтер алынды. Сауықтыру фитнесімен айналысатын әйелдер денесінің кеңістіктік құрылым ерекшеліктері мүсіннің түрлі типтері арқылы зерттелді.

Summary

Features of physical development of women engaged in improving fitness

V. A. Kashuba, T. V. Ivchatova, R. V. Bibik

The aim is to identify the most common disorders of posture of mature age women of the first stage involved in fitness and wellness. To achieve the objectives of the study there were used the following methods: analysis and compilation of special scientific and methodical literature, anthropometry, video meters, methods of mathematical statistics. The study involved mature age women of the first stage who involved in fitness. The data obtained characterize somatometric somatoscopic indicators of mature age women of the first stage. While studying the features of the spatial organization of the body with different types of women involved in fitness and wellness posture were explored.

УДК 371.7:796

С. И. Хаустов, доктор педагогических наук, профессор¹;

М. А. Гренадерова, кандидат педагогических наук, доцент²

Казахская академия спорта и туризма, Алматы¹;

Южно-Казахстанский государственный университет им. М. Ауэзова, Шымкент²

**ОБОСНОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ МОЛОДЕЖИ**

Аннотация. Данная статья посвящена проведению исследований в области массовой физической культуры и ее влиянию на интеллектуальное и физическое развитие молодежи с ограниченными возможностями. Выбранные нами направления способствуют индивидуализации учебного процесса в высшем учебном заведении и совершенствуют профессиональную ориентацию студентов, а также эффективно воздействует на их организм. Оптимизация школьной программы физической подготовки в сочетании с объективной количественной характеристикой ее оздоровительной эффективности является на сегодняшний день достаточно перспективным для дальнейшего совершенствования системы физического воспитания школьников.

Ключевые слова: массовая физическая культура, интеллект, физическое развитие, реабилитационный центр, здоровый образ жизни.

Введение. В настоящее время особую обеспокоенность вызывает здоровье наших детей, ибо здоровье нации и прогрессивная динамика всего общества связаны со здоровьем нового человека. Однако данные физического состояния детей свидетельствуют, что здоровье нашего подрастающего поколения далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Подтверждению сказанному служат наши педагогические исследования в области здорового образа жизни и двигательной активности [1]. По-мнению некоторых ученых [2], необходимо

сконцентрировать внимание на детском периоде жизни, т.к. именно этот возраст определяет развитие потенциальных возможностей взрослого человека. В детстве человек осуществляет более напряженную, более сложную, чем взрослый, работу по саморефлексии, самопостроению, самоконтролю и саморегулированию. Однако, в отличие от взрослого, ребенок «за здоровьем» не побежит. Необходима технология формирования культуры двигательной деятельности личности. В этой связи возникает необходимость разработки технологии формирования культуры двигательной деятельности личности в соответствии с возрастными особенностями ребенка, направленная на самосохранение и саморазвитие его целевого здоровья. Следует отметить, что процесс обучения здоровому образу жизни неразрывно связан с двигательной активностью и массовым спортом как мощными и стимулирующими факторами интеллектуального и эмоционального развития подростка. Именно на основе интереса подростка к физкультурной деятельности следует формировать у него умения и навыки обеспечения здоровой жизнедеятельности.

В основу модернизированного подхода к изучению теории и методики физического воспитания положена идея создания условий для реализации доминирующих базовых потребностей, пригодно присущих человеку. Ведущей в системе этих потребностей выступает потребность в двигательной активности и физическом самосовершенствовании. Она проявляется в единстве с потребностью получения удовлетворения, наслаждения от участия в двигательной деятельности; потребностью сопереживания в процессе сопереживания и общения; потребностью в самоутверждении.

Современная школьная программа предоставляет широкие возможности для инициативы и творчества в выборе средств физической подготовки школьников, однако решение этой проблемы сдерживается отсутствием надежных и корректных методов оценки оздоровительной эффективности разрабатываемых учебных программ.

Цель исследования - разработка и экспериментальное обоснование учебной программы по физической подготовке молодежи на основе учета оздоровительной эффективности применяемых средств физического воспитания.

Практическая значимость научного проекта. Предлагаемые методики базируются на научной основе, насыщены конкретным материалом по направленному использованию лечебной физкультуры и массажа для оздоровления молодежи с заболеванием двигательной сферы.

Использование методического комплекса по определению функционального состояния опорно-двигательного аппарата и предлагаемых педагогических методик позволит дать качественную и количественную характеристику выраженности патологического поражения двигательной сферы ЦНС.

Данные, полученные в результате выполненной работы, будут способствовать совершенствованию методики преподавания специалистов по

лечебной гимнастике и массажу для молодежи с ограниченными возможностями движения; внедрению методических подходов в практику преподавания детям с ограниченными возможностями движения и медицинского обследования, лечения и профилактики заболеваний двигательной сферы ЦНС и опорно-двигательного аппарата в дошкольных учреждениях и общеобразовательных школах.

Организация и объект исследования. Опытными экспериментальными базами исследования послужили реабилитационный центр и управление туризма, физической культуры и спорта ЮКО. На разных этапах исследования были охвачены несовершеннолетние дети, воспитатели, педагоги - организаторы, психологи, методисты, инструкторы по ЛФК и тренеры - преподаватели. Исследование включало три этапа:

Первый этап исследования. На этом этапе изучалась и анализировалась философская, специальная, психолого-педагогическая и методическая литература, анализировалась программно-методическая документация. Теоретически обоснованы педагогические условия социальной адаптации несовершеннолетних и разработан курс учебной дисциплины «Теория и практика социальной работы». Проводилось анкетирование и первичное исследование испытуемых.

На втором этапе проводилась экспериментальная апробация разработанных педагогических условий оздоровительной программы в реабилитационном центре и управлении туризма, физической культуры и спорта ЮКО.

На третьем этапе проводилась опытно-экспериментальная проверка влияния педагогических условий социальной адаптации несовершеннолетних в процессе реабилитации, обобщались результаты исследования.

Для выявления эффективности предлагаемой нами программы мы провели ее апробацию и внедрение в общеобразовательной школе № 45, в спортивной школе ОКСДЮШОР по тяжелой атлетике, в реабилитационном центре и в вузе ЮКГИ им. М. Сапарбаева города Шымкента.

Наша программа была разработана на основе следующих принципов:

- единство физкультурной и внеучебной деятельности;
- непрерывность и преемственность;
- единство индивидуализации и дифференциации.

В рамках программы преследовалась цель, связанная не только с формированием знаний и навыков ведения здорового образа жизни, которая формировалась на основе двигательной активности, но и в конечном счете - с формированием отношения подростка к себе как к эмоционально и социально значимой личности.

В основу экспериментальной программы положено сочетание средств общей физической подготовки, элементов атлетической гимнастики, спортивных и подвижных игр, а также циклических упражнений. Двигательная плотность занятия составляла не менее 80-90% против 50% в контрольной группе, а объем занятий - 3-4 часа в неделю вместо 2 часов в контрольной

группе. Указанные средства использовались с приоритетом нагрузок смешанной энергетической направленности. Этот режим, по мнению специалистов, способствует оптимальному развитию функциональных возможностей учащихся.

Для студентов, принявших участие в эксперименте, составлялась и реализовывалась дополнительная программа, которая представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Программа дополнительного обучения студентов специальности 5В010800 – Физическая культура и спорт для работы с детьми с ограниченными возможностями в реабилитационном центре г. Шымкента

Название дисциплины	Объем часов
Анатомия и возрастная физиология	2 кредита - 90 часов
Лечебная физкультура, массаж и реабилитация	2 кредита - 90 часов
Управление и организация работы с детьми с ограниченными возможностями	1 кредит - 45 часов
Нетрадиционные виды гимнастики	1 кредит - 45 часов
Адаптивная физическая культура	1 кредит - 45 часов
Параолимпийское движение	1 кредит - 45 часов
Лечебная физическая культура и врачебный контроль	1 кредит - 45 часов
Виды лечебного массажа	1 кредит - 45 часов
Реабилитация в спорте	1 кредит - 45 часов
Физическая реабилитация детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата	1 кредит - 45 часов
Частные методики адаптивной физической культуры	1 кредит - 45 часов

Основные результаты исследования. В исходном состоянии уровень функциональной подготовленности учащихся как опотной, так и контрольной групп характеризовался очень низкими показателями энергетического и двигательного компонентов, что наглядно свидетельствовало о дефиците их двигательной активности.

Первичные базовые потребности в ведении здорового образа жизни являются мотивом поведения подростков на этапе начального обучения. Однако под воздействием педагогических средств формирования здорового образа жизни и двигательной активности они перестраиваются во вторичные побуждения; действия подростков по истечении времени становятся самомотивированными.

В результате проведенного трехгодичного педагогического эксперимента мы получили существенное улучшение всех показателей функциональной подготовленности старшеклассников опытной группы.

Полученные данные свидетельствуют о достижении практически полной ликвидации дефицита двигательной активности у старшеклассников опытной

группы, в то время как у школьников контрольной группы функциональная подготовленность осталась примерно на исходном уровне. Полученные данные подтвердили положительное влияние разработанной программы. Решение этой задачи также зависит от педагогического коллектива школы. Уверенное владение педагогами знаниями о важности ведения здорового образа жизни обеспечило нам повышенный интерес подростков к двигательной активности, любознательности, творчеству, потребности в самопознании и самосовершенствовании.

В основе модели специалиста по физической культуре и спорту лежит модель его деятельности, которая является как бы своеобразным эталоном, отражающим социальные требования конкретной профессии. Подходы к данной проблеме изменились в связи с социально-экономическими преобразованиями последнего десятилетия.

На наш взгляд, в рамках комплексного подхода к проблемам воспитания и формирования специалиста определенный вклад вносит также изучение психологических особенностей личности студента. Поэтому задачей нашего исследования являлось также изучение психолого-педагогических характеристик компонентов деятельности и личности будущих специалистов по физической культуре и спорту. Для ее решения в исследовании приняли участие 120 человек, в том числе и ППС. Были использованы следующие методы исследования: наблюдения, беседы, опросник экстра-интравертности Айзенка, прожективный метод оценки воображения, шкала самооценки Спилбергера-Ханина, оценки взаимоотношений тренер - спортсмен. Учитывались возраст испытуемых, спортивная квалификация, спортивный стаж и успеваемость как обобщенный показатель направленности профессиональной ориентированности. Результаты исследования показали, что ведущими качествами и умениями в структуре деятельности и личности специалиста по физической культуре и спорту являются общительность, требовательность, доброта, чуткость, стремление оказать помощь. Среди студентов - спортсменов преобладают экстраверты, которым характерен высокий социометрический статус (спортивные игры). Они легко общаются и обладают высокой социальной энергией и активностью.

Высокий уровень работоспособности проявили спортсмены с умеренным уровнем тревожности. Студенты с высокой тревожностью проявляют низкий уровень работоспособности и пониженную эмоциональную тревожность. Во взаимоотношениях «студент – преподаватель» они отдают предпочтение профессиональным качествам тренера и демократическому стилю руководства. Полученные данные позволяют установить особенности компонентов педагогической деятельности, их значимость, а также их совершенствование в целенаправленном процессе подготовки специалистов по физической культуре и спорту.

Заключение. Выбранное направление оптимизации школьной программы физической подготовки в сочетании с объективной количественной характеристикой ее оздоровительной эффективности является на сегодняшний

день достаточно перспективным для дальнейшего совершенствования системы физического воспитания школьников. Данное исследование способствует индивидуализации учебного процесса в высшем учебном заведении и совершенствованию профессиональной ориентации студентов, а также эффективно воздействует на организм ребенка, на его интеллектуальное и физическое развитие.

Литература

1 Ким М.А. Коррекция здоровья учащихся инновационными методами и средствами физического воспитания //Теория и методика физической культуры. - 2008. - №2. - С. 117 – 120.

2 Ким М. и др. Готовность будущего учителя физической культуры к формированию у школьников потребности в физическом совершенствовании // Физическая культура, спорт – наука и практика. - 2010. - № 2. - С.12-14.

Түйін

С. И. Хаустов, М. А. Гренадерова

Жастарды шынықтыруға дайындық негізіндегі сауықтыру бағдарламасы

Зерттеу жұмысының мақсаты – дене дайындығындағы эксперименттік негіздерінің оқу жоспарындағы жастар дайындығы, сауықтыру негізіндегі дене тәрбиесі.

Мақалада жеке тұлғаның қозғалыс қызметінің мәдениетін қалыптастыруда жаңа технологиялар қарастырылады. Олар жас ерекшеліктеріне сәйкес қозғалыс қызмет мәдениетін қалыптастыруға және денсаулықты өздігінен сақтауға, өздігінен дамуға бағытталған. Осымен қатар «Дене тәрбиесі» мамандығының оқытушылары мен студенттеріне көмекші құрал «Кредиттік оқыту жүйесі бойынша дене тәрбиесі мен спортты оқыту теориясы мен әдістемесін меңгеруге модернизация тұрғысынан қарау» бағдарлама жиынтығы құрастырылды. шығарылды. Оқушылар денсаулығын нығайтуда дене тәрбиесінің инновациялық әдістері мен тәсілдері арқылы коррекциялау жолдары анықталған.

Жұмыстың соңғы нәтижесі - ол балаларды спорттық секцияларда жүйелі жаттығуларға тарту болып табылады.

Summary

S. I. Khaustov, M. A. Grenaderova

Ground of the health program on physical preparation of young people

A research purpose is development and experimental ground of on–line tutorial on physical preparation of young people on the basis of studies health-improvement effective the applied facilities of physical education.

In this article is examined the foundation of new technologies of culture in moving activity of person. In connection with it was elaborated complex programm, which is formed the culture of moving activity of person according to the age of child and must be directed to the self-control and self-developing of their helth. Then was published text - book as the help for students and teachers of physical training disiplinary «The Modern ways of studying the theory and methods of physical training and sport in credit system». The results of the authors observations can be found in this article. They were held among the teenagers. The main aim of this work is to define and analyze of teenagers motor activity the condition and their healthy way of life.

Finaly work is the drawing the children to the regular lessons in sections.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

УДК 796.92.093.642.015(574)

Л. И. Орехов, доктор педагогических наук, профессор;

Г. А. Плахута, старший преподаватель;

Д. К. Узгельдинова, магистрант

Казахская академия спорта и туризма

ПОДГОТОВКА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Аннотация. Экспериментально обоснована эффективная методика подготовки биатлонистов с обсуждением применения средств развития специальной выносливости, обучения стрельбе, методом саморегуляции.

Ключевые слова: подготовка, биатлон, факторы, помехи, качество патронов, анализ, средний квадрат, саморегуляция.

Актуальность. Анализ соревновательной деятельности сильнейших биатлонистов мира свидетельствует о том, что на спортивные достижения оказывают влияние много различных факторов. Сочетание передвижения на лыжах с винтовкой и стрельбы на огневых рубежах в положениях лежа и стоя требует от спортсменов специальной выносливости, высокого уровня техники передвижения на лыжах и навыков точной стрельбы. Отставание подготовленности спортсмена в скорости передвижения по дистанции или недостаточно точная стрельба стоя или лежа могут значительно снизить потенциальные возможности биатлониста в период участия в соревнованиях. В связи с изложенным, требуется разработка методологии подготовки биатлонистов к главным соревнованиям сезона, что и определяет актуальность настоящей работы.

Цель исследования - разработка технологии подготовки квалифицированных биатлонистов к главным соревнованиям сезона.

Методы исследования: анализ научной и методической литературы, выступлений сильнейших биатлонистов на этапах Кубка мира, Чемпионатах мира и Олимпийских играх, теоретическое обоснование, моделирование, анкетный опрос компетентных специалистов, статистический анализ материалов исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. По мнению ряда авторов, на спортивные достижения биатлонистов оказывают влияние много различных факторов, которые можно разделить на внешние и внутренние или на объективные и субъективные [1, 2 и др.].

Внешними или объективными факторами, отрицательно влияющими на точность стрельбы в биатлоне, являются следующие [2, 3]:

- износ ствола, приводящий к разбросу пробойн при стрельбе;
- плохая работа затвора;
- низкое качество патронов;
- помехи из-за реплик судей или технических делегатов.

К внутренним факторам авторы относят недостатки технического совершенства двигательного навыка стрельбы, в частности, следующие:

- слишком долгое уточнение прицеливания;
- быстрый перенос точки прицеливания на другую мишень;
- рывок спускового крючка;
- неправильное положение туловища при стрельбе лежа;
- нестабильность изготовления и оружия при физической нагрузке и в состоянии покоя.

Несомненно, что перечисленные выше факторы могут оказывать сильное влияние на результативность стрельбы, снижая спортивные достижения. При этом, существенно сильным может быть влияние одного фактора или комплекса факторов.

По нашему мнению, перечисленные выше внутренние факторы относятся к недостаткам, присущим недостаточно квалифицированным биатлонистам.

Квалифицированные спортсмены должны выработать до автоматизма навыки изготовления, прицеливания и стрельбы. Однако, даже высококвалифицированные биатлонисты могут допускать промахи.

Мы придерживаемся мнения, что одним из существенных недостатков в технологии подготовки является недостаточное внимание тренеров к психологической подготовке спортсменов и игнорирование эмоциональной устойчивости спортсменов в период подготовки и участия в соревнованиях.

Эти факты подтверждаются многочисленными наблюдениями, проведенными в моменты участия биатлонистов на соревнованиях. Спортсмены, считавшиеся фаворитами, нередко оставались далеко за пределами призеров и нередко не попадали даже в первую десятку лучших.

Каждый биатлонист должен пройти углубленное психологическое обследование, чтобы тренер мог знать все особенности его психологической сферы. Методика психологического обследования достаточно хорошо разработана и опубликована в открытой печати [4, 5 и др.]

Знание психологии спортсменов поможет более обосновано и правильно воздействовать тренеру на их поведение на тренировках и выработать более рациональный стереотип последовательности действий при передвижении по дистанции, а также при подходе к огненным рубежам и производстве выстрелов.

Молодых биатлонистов необходимо также обучать методам саморегуляции психического состояния, используя разработанные психологами стандартные формулы выражения конкретных состояний [6 и др.]. Для исследования влияния психического состояния биатлонистов и обучения их методам саморегуляции своего психического состояния были обследованы юные спортсмены 15-16-летнего возраста. Они занимались в ДЮСШ № 7

г. Алматы в группе спортивного совершенствования и участвовали в соревнованиях различного уровня в 2010-2012 гг.

Методом рандомизированного отбора из 18 занимающихся были отобраны 6 юных биатлонистов, имеющих первый спортивный разряд. Из них создали 3 группы по 2 спортсмена. Во всех группах биатлонистов обучали и проводили совершенствования навыков стрельбы по мишеням в положении лежа и стоя. Различия между группами заключалось в том, что во второй и третьей группах проводили психологическое обследования, за 15-20 дней до начала соревнований, а в третьей группе еще обучали спортсменов методам саморегуляции своего психического состояния и методам мобилизационной готовности, согласно рекомендациям психологов [5, 6 и др.]. План проведения исследований показан в таблице 1.

Таблица 1 - План проведения исследования юных биатлонистов в сезонах 2010 – 2012 годов ($n_1=n_2=n_3=2$)

Экспериментальные группы	Содержание занятий биатлонистов в группах для повышения эффективности стрельбы на огневых рубежах
Первая группа ($n_1=2$)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие специальной выносливости 2. Обучение и совершенствование навыков стрельбы лежа и стоя на огневых рубежах
Вторая группа ($n_2=2$)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие специальной выносливости 2. Обучение и совершенствование навыков стрельбы лежа и стоя на огневых рубежах 3. Обследование психологической сферы биатлонистов: диагностика силы мотивационной установки к достижению успеха (по Т. Элерсу [4, с.181]); измерение личностной и ситуационной тревожности по Ч. Д. Спилбергеру [7 и др.].
Третья группа ($n_3=2$)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие специальной выносливости 2. Обучение совершенствование навыков стрельбы лежа и стоя на огневых рубежах 3. Обследование психологической сферы спортсменов 4. Обучение методам саморегуляции своего психического состояния и мобилизационной готовности перед соревнованиями

Таким образом, различие в подготовке заключалась в том, что в первой группе решали главные задачи развития специальной выносливости, обучения и совершенствования стрельбы, но не проводили изучения психологической

сферы биатлонистов и не обучали методом саморегуляции психического состояния спортсменов.

Во второй группе кроме решения упомянутых выше задач проводили изучение психологической сферы биатлонистов перед двумя главными соревнованиями второго сезона (2011- 2012 годов).

В третьей группе помимо перечисленных методов развития специальной выносливости, совершенствования навыков стрельбы и изучения психики спортсменов, проводили обучения методом саморегуляции психического состояния и мобилизационной готовности (по А. В. Алексееву) [6].

Эффективность применения различных технологий подготовки определяли дважды по итогам спортивного сезона в 2011 году и по итогам второго сезона в 2012 году. Определяли каждому биатлонисту рейтинг по занятым на соревнованиях местам с учетом значимости соревнований.

Сравнительный анализ и дисперсионный анализ спортивных достижений биатлонистов по итогам выступления в первом сезоне (2010-2011 гг.) не выявил достоверных различий между группами, но наметилась незначительная тенденция улучшения достижений спортсменов во всех группах, особенно значительными были результаты биатлонистов третьей группы, но различия между группами оказались недостоверными.

Существенные различия между группами были выявлены по итогам выступления биатлонистов во втором сезоне (2011-2012 гг.), что подтверждается результатами дисперсионного анализа [8, с. 305] (таблица 2).

Таблица 2 - Результаты дисперсионного анализа (ANOVA) о влиянии трех различных технологий подготовки биатлонистов к соревнованиям ($n_1=n_2=n_3=2$)

Источник вариации	Степень свободы	Средний квадрат	F	P
Между группами	2	10,158	4,520	< 0,05
Внутри группы	3	2,243	-	-

Методом множественных сравнений по Тьюки [8, с. 345; 9, с. 128] было установлено с 95 % доверительной вероятностью, что существенные различия выявлены между первой и третьей группой, а между первой и второй, второй и третьей группами различия не достигают достоверных значений ($P>0,05$).

Таким образом, положительное влияние на точность стрельбы в биатлоне, следовательно, на спортивные достижения юных спортсменов оказывают обследования психологической сферы участников и соответствующие их психическому состоянию указания тренера. Дополнительным положительным стимулом является обучение биатлонистов методом саморегуляции психического состояния и способам мобилизационной готовности.

По мнению ряда психологов, отрочество и юность являются важнейшими возрастными этапами развития каждого человека, в значительной степени определяющих дальнейшую жизнь.

Появление чувства «Я» или идентичности является переломным моментом в отроческие годы [10, с. 311]. Формирование идентичности Эрик Эриксон охарактеризовал как нормативный кризис отрочества [11]. По мнению автора, отрочество и юность следует рассматривать как этап возрастного развития, когда молодым людям позволено проверять на себе различные убеждения (сексуальные, религиозные, политические) без неправомерного давления [10, с. 311]. Формирование Я–концепции (self – concept), т.е. сознательные мысли и убеждения о себе, по мнению М. Айзенка, действительно являются неотъемлемой особенностью отроческого и юношеского возраста [10, с. 312].

В процессе взаимодействия с другими биатлонистами, с тренером и учителями, у юного спортсмена формируется представления о том, кто он такой. Он начинает конструировать представления о собственном «Я», которое является комплексом взглядов, которые он формирует о себе. Два главных источника информации связаны с формированием «Я». Первый источник – это личный опыт, переживания: позитивные, связанные с удовольствием от успехов в учебе и в спорте; негативные – от родителей, тренера и учителей за отставание от учебы и неудачи в спорте. Такой опыт способствует формированию о себе и отражается в мотивационной установке к успеху (при позитивном опыте).

Выявленные закономерности формирования Я–концепции позволяют проводить подготовку юных биатлонистов более эффективно, что способствует созданию позитивного психологического взаимодействия между тренерами и биатлонистами.

Выводы:

- разработано эффективная технология подготовки юных биатлонистов к соревнованиям;
- изучение психологической сферы юных спортсменов и обучение методам саморегуляции своего психического состояния и методам мобилизационной готовности существенно повышает эффективность тренировочного процесса биатлонистов;
- фактор взросления юных биатлонистов тоже оказал влияние на результаты, поэтому нужны дальнейшие исследования этой проблемы.

Литература

- 1 Ресурсы сети Интернет, сайт www.biathlon.com.
- 2 Сорокина А. В. Технология психолого–педагогического сопровождения стрелковой подготовки биатлонистов в ДЮСШ: автореф. ... канд. пед. наук. – Тюмень: ТГУ, 2010.- 20 с.
- 3 Сорокина А. В., Манжелей И. В. Проблемы результативности стрельбы биатлонистов // Теория и практ. физ. культ. – 2010. - № 9. – С. 73-76.
- 4 Практикум по спортивной психологии. / Под ред. И. П. Волкова. – СПб.: Питер. 2002. -288 с.

- 5 Сопов В. Ф. Методы измерения психического состояния в спортивной деятельности: методические рекомендации. – М.: РГУФК. – 2004. – 26 с.
- 6 Алексеев А. В. Преодолей себя! – М.: ФиС, 2003. – 4-е изд. – 280 с.
- 7 Восьмицветный тест Люшера // Шевандрин Н. И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности: учебник. - 2-е изд. - М.: Владос, 2001. – С. 335.
- 8 Гласс Дж., Стэнли Дж. Статистические методы в педагогике и психологии. – М.: Прогресс, 1976. – С. 345
- 9 Орехов Л. И., Караваева Е. Л., Асмолова Л. А., Мировые стандарты планирования экспериментов и статистической обработки в педагогике, психологии и физической культуре: учебное пособие. – Алматы: КазАСТ, 2009. – С. 128.
- 10 Психология: комплексный подход / Под ред. М. Айзенка: пер. с англ. – Минск: Новое знание, 2002. – С. 311.
- 11 Erikson E. Childhood and Society. – New York: W.W. Norton, 1950. – 480 p.

Түйін

Л. И. Орехов, Г. А. Плахута, Д. К. Узгельдинова

Білікті биатлоншылардың жарысқа дайындығы

Зерттеу мақсаты – білікті биатлоншыларды басты жарыстарға даярлау технологияларын әзірлеу.

Авторлар арнайы төзімділікті дамыту, ату шеберлігіне үйрету, психикалық жағдайларды өзіндікреттеу және жедел даярлық әдістеріне оқыту енетін жас биатлоншыларды даярлаудың әзірленген технологияларының тиімділігін көрсетті. Спортшылардың «Мен» тұжырымдамасын қалыптастыру жаттықтырушылар мен биатлоншылар арасында оң психологиялық өзараәрекетті орнатуға мүмкіндік береді.

Summary

L. I. Orekhov, Y. A. Plakhuta, D. K. Uzgeldinova

Training session granduadebiathlonistes to compitions

Object of research – work out of training technology of qualified biathlonists to the major competitions of season.

The effectiveness of worked out training technology of young biatlonists include the development of special endurance, teaching of shooting abilities, methods of self-regulating of psychic state and mobilization of readiness were shown by authors in this research. Conceptions of sportsmen's own "I" formation promote for creating positive psychological interconnection between coaches and biathlonists.

УДК: 796-071.5

Е. В. Бронский, кандидат педагогических наук, доцент
Павлодарский государственный педагогический институт

ТЕХНОЛОГИЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ТЕХНИКИ «УТРАЧЕННЫХ» ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В СЛОЖНО-КООРДИНАЦИОННЫХ ВИДАХ СПОРТА

Аннотация. Статья посвящена проблеме восстановления техники «утраченного» элемента в прыжках на акробатической дорожке и батуте. На основании наблюдений и исследования психики спортсменов, а также

многолетнего тренерского опыта разработано технологическое решение указанной проблемы. Технологическая схема реабилитации «утраченного» двигательного действия - есть *алгоритм операций*, выполнение которых обеспечивает последовательное достижение конечного результата – успешное выполнение элемента или упражнения в целом.

Ключевые слова: срыв двигательного действия, психолого-педагогическая реабилитация, технология восстановления, сложно-координационные виды спорта.

Актуальность исследования. Спортивная гимнастика, парно-групповая акробатика, прыжки на акробатической дорожке и батуте - это сложно-координационные виды спорта, основным контингентом которых являются дети, юноши, молодежь. Особое место в психограмме этих видов спорта занимают сложные, рискованные упражнения и особенности их исполнения (многократные сальто и повороты, кратковременность, травмоопасность и т.п.).

В практической деятельности тренеров нередко возникает проблема «срыва» спортсменами двигательных действий (ДД), вплоть до отказа от их исполнения. В психологии спорта данное состояние называется «двигательная дисгармония». Исследованиями установлено, что «срывы» бывают двух видов - систематические (закономерные) и неожиданные (маловероятные) [1].

Маловероятные «срывы» характерны для многих спортсменов, отличаются своей непредвиденностью и неожиданностью. Неудачно выполненные элементы достаточно легко поддаются восстановлению и не остаются в памяти спортсменов на долгое время.

Систематические «срывы», как правило, связаны с прошлым отрицательным опытом спортсменов (падения, травмы) и накладывают сильный отпечаток на их психическое состояние. Повторённые в тренировочном процессе несколько раз подряд систематические «срывы» могут привести к «утрате» ДД. «Утраченные» ДД в практике спорта встречаются значительно реже, они с трудом поддаются реабилитации (восстановлению), длительны во времени, требуют значительных усилий как со стороны тренера, так и со стороны спортсмена. Подобная проблема свойственна не только юным спортсменам, но и, зачастую опытным мастерам [2, 3].

Поскольку систематические «срывы» ДД не носят массового характера, в разные годы в наших наблюдениях за спортсменами, подобную проблему испытывали от 1-2 до 3-4 человек.

Цель исследования – на основании материалов проведённого исследования и собственного практического опыта разработать технологическую схему действий тренера и спортсмена по восстановлению «утраченного» элемента или упражнения в целом.

Организация исследования и описание исследовательской выборки

На основании многолетних наблюдений за спортсменками-гимнастками (1993-1995 гг.), акробатами парно-групповых видов и прыгунами на

акробатической дорожке (1998-2006 гг.), прыгунами на батуте (2007-2013 гг.) нами была разработана система психолого-педагогической реабилитации «утраченных» ДД для спортсменов этих видов спорта. Исследование проводилось на базе ДЮСШ №1 Олимпийского резерва г. Павлодара.

Известно, что педагогические и психологические моменты тесно переплетены в тренировочном процессе. Реабилитация «утраченных» ДД, т.е. пути воздействия на психику спортсмена, осуществлялись совместно методами психорегуляции и педагогическими приемами. В первую очередь выявлялись причины «срывов» ДД и определялись индивидуально-психологические особенности (тип темперамента, направленность личности, тип нервной системы) по методикам Ильина, Белова, Айзенка, Кеттела, Ериган [4-6]. В дальнейшем разрабатывалась педагогическая технология реабилитации.

Под *технологией* мы подразумеваем систему средств, методов и приёмов, адекватных индивидуально-психологическим, возрастным, физическим особенностям конкретного спортсмена, материально-техническим условиям (оснащенность спортивного зала батутами, лонжей и другим оборудованием), реальной практической ситуации.

На основании полученных данных и методических рекомендаций была разработана система мер по реабилитации спортсменов, в основу которой положены особенности их нервной системы. Психолого-педагогические меры воздействия применялись до исполнения элемента, в котором вероятность срыва или отказа от его выполнения была достаточно велика. Педагогическая технология реабилитации «утраченных» ДД реализовалась через технологические схемы. В практике рассматриваемых видов спорта их может быть множество, так или иначе, все они должны учитывать современные знания о проблемах технологии обучения и теории обучения двигательным действиям [7].

Результаты исследования и их обсуждение. На наш взгляд, технологическая схема реабилитации «утраченного» ДД - есть *алгоритм операций*, выполнение которых обеспечивает последовательное достижение конечного результата – успешное выполнение элемента или упражнения в целом. Другими словами, технологическая схема реабилитации – это алгоритмизация действий тренера и спортсмена. Ее отличие от подобной схемы обучения ДД состоит лишь в том, что первые базовые операции – знания тренером техники исполнения ДД, создание представления о ДД и практическое выполнение у спортсмена уже реализованы на предыдущем этапе, т.е. до «срыва».

Как уже отмечалось, технология восстановления «утраченного» ДД направлена, прежде всего, на спортсмена. *Первой операцией* в ней будет определение уровня готовности спортсмена к работе над «потерянным» ДД (элементом, упражнением). Существует несколько видов готовности. Это в первую очередь техническая, физическая, психическая и, мы еще выделяем в данном случае, волевую готовность (рисунок 1).

Поскольку первые два вида готовности достигнуты и реализованы в тренировочном процессе до «срыва» или «утраты» элемента, наиболее значимыми становятся психическая и волевая готовность.

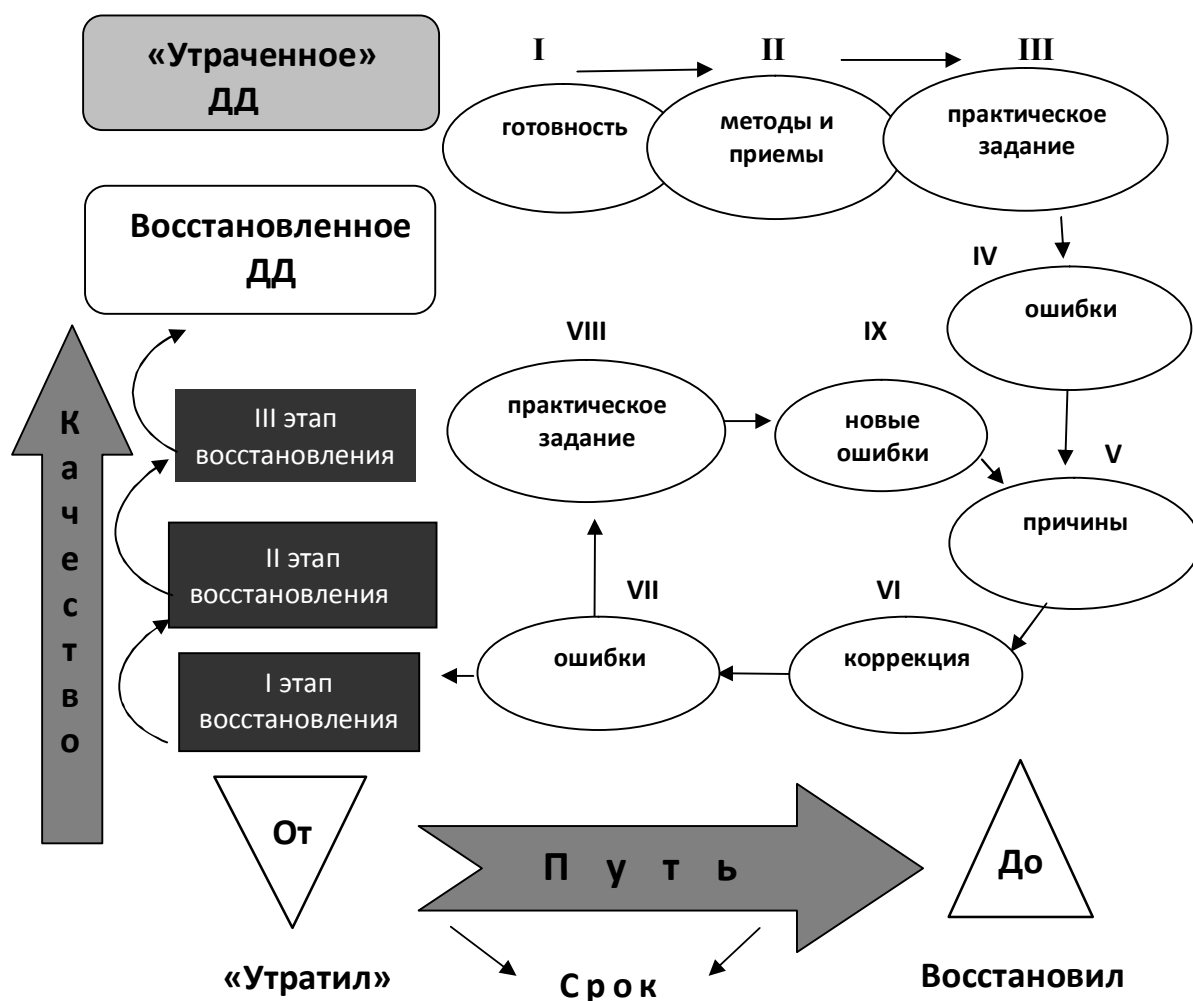


Рисунок 1 - Технологическая схема восстановления «утраченного» двигательного действия

В первую очередь, это преодоление страха, целеустремленность, решительность и смелость, от которых во многом зависит успех предстоящей работы. На этом этапе большим подспорьем тренеру будут предварительно полученные знания об индивидуально-психологических особенностях личности спортсмена.

Выбор метода восстановления и методических приемов (*вторая операция*) должен опираться на результаты оценки психологической и волевой готовности. В основу выбора метода реабилитации целесообразно положить принцип: по возможности использовать целостный метод, при необходимости – расчлененный, т.к. первый дает значительный выигрыш во времени. Немаловажное значение имеет выбор в сложившейся ситуации адекватных методических приемов. Это может быть использование батута, системы батут-поролоновая яма для приземления, минитрампа, стационарных и подвижных

лонж и т.п. Здесь важно найти верный путь создания безопасного и успешного выполнения «утраченного» элемента с первой попытки, в противном случае - падение или неудачное его исполнение может надолго растянуть процесс реабилитации во времени.

Создав необходимые условия, переходим к *алгоритму III* – практическое выполнение элемента. В случае исполнения ДД с ошибками (в практике это бывает не всегда) тренер совместно со спортсменом выявляет их и устраняет причину неудачи (*операция IV*). Правильное определение причин ошибок (*алгоритм V*) становится основой для следующих операций VI и VII – коррекции и возможно, применения нового методического приема. При выполнении задания или исполнения элемента в других условиях спортсмен может вновь допустить ошибки. Желательно, чтобы они были менее значимые.

Последующие операции VIII и IX (если они необходимы) образуют как бы целостный, спиралевидный цикл. Чем правильней выбран технологический путь восстановления элемента, тем меньше будет витков спирали, тем быстрее будет достигнута конечная цель – реабилитация «утраченного» ДД, т.е. качественное его исполнение в тренировочных, а затем и соревновательных условиях.

Научное и опытное обоснование. Технология реабилитации «утраченных» ДД требует от тренера не только знаний из области теории и методики вида спорта, но и знаний психологии. Не устранённая двигательная дисгармония в дальнейшем может перерасти в двигательный невроз, последствия которого ликвидировать весьма проблематично. Психические травмы, возникшие в результате «срыва» ДД необходимо устранять методами: гетерогенным – вербальным и аутогенным – вербальным и не вербальным. С этой целью тренеру необходимо обучить воспитанников простейшим методам психорегуляции своего состояния – аутогенной и идеомоторным тренировкам, самоубеждению, самоприказу и т.д. Без активного участия спортсмена в работе над восстановлением «утраченного» элемента, в первую очередь, это регуляция своего психического состояния, одних усилий тренера будет недостаточно.

Заключение. Реализация предложенной технологии реабилитации «утраченных» ДД в тренировочном процессе спортсменов СДЮСШОР подтвердило ее эффективность и целесообразность. Значительно сократилось время восстановления «утраченных» ДД, спортсмены не боятся рисковать, смело разучивают сложные и сверхсложные элементы, поскольку их тренеры владеют механизмом решения рассматриваемой проблемы.

Литература

1 Колюхов В. Г., Семенов Л. П., Козлов Е. Г. Методика анализа причин неудачных выступлений гимнастов в соревнованиях // Материалы конференции «Актуальные проблемы физической культуры и спорта. - М., 1987. - С. 71-74.

2 Ганюшкин А.Д. Психолог у гимнастического помоста // Ежегодник Гимнастика, 1975. - Вып. 2. - С. 54-58.

3 Бронский Е. В. Исследование причин «срывов» двигательных действий, допущенных спортсменами в сложно-координационных видах спорта // Материалы Международной научно-практической конференции «Взаимовлияние народов России и Казахстана».- Павлодар, 2004. - Т. 2. - С. 124-129.

4 Бронский Е. В. Психологическая реабилитация гимнасток с некоторыми индивидуальными особенностями нервной системы // Психологические факторы проявления резервных возможностей спортсменов: сб. ст. - Алматы, 1994. - С. 78-84.

5 Калинин Е. А. О психологических методах изучения личности гимнаста.- Ежегодник Гимнастика, 1977. - Вып. 1. - С. 65-70.

6 Якубчик Б. И. Учет индивидуальных особенностей спортсменов. - Ежегодник Гимнастика, 1974. - Вып. 2. - С. 24-30.

7 Солодяников В.А. Технология обучения гимнастическим упражнениям // Теория и практика физической культуры. - 1996. - № 12. - С. 41-44.

Түйін

Е. В. Бронский

Күрделі – координациялық спорт түрлерінде «жойылған» қозғалыс әрекеттердің техникасын қайта қалыпына келтіру технологиясы.

Жұмыс мақсаты акробатикалық жолда және батуттағы секірулердің құлау, жарақат алу немесе басқа себептерден «жойылған» қозғалыс әрекеттерді қайта қалыпына келтіру технологиясын өндеу. Сыналатын контингент: гимнаст қыздар (1993-1995 жж.), жұп-топтық акробаттары және акробатикалық жолақтағы секірушілер (1998-2006 жж.), батуттағы секірушілер (2007-2013 жж.). Спортшылардың психика ерекшеліктерін зерттеу, көп жылдық байқаулар және де бапкерлік тәжірибе негізінде алгоритмдық нұсқамалар түріндегі технологиялық сызбасы өңделген. Ұсынған технологияны іске асыру арқылы оқу – жаттығу процесі анағұрлым оңтайландыруға болады және «жойылған» элементтерді қайта қалыпына келтіру уақытты қысқартылады.

Summary

E. V. Bronskiy

Technology of restoration techniques «lost» motor actions in difficult-coordinated sports

The aim is to develop a recovery technology "lost" because of falling, injury, or "collapse" of motor actions in jumping on a trampoline and tumbling. Contingent subjects: the athletes gymnasts (1993-1995), acrobats' pair-group of species and jumpers on the acrobatic track (1998 through 2006), jumpers on trampoline (2007-2013). Based on studies of the mental athletes and long-term observations, as well as coaching experience developed a flow chart in which were based on prescriptions algorithmic type. Implementation of the proposed technology is highly optimized training process and shorten the recovery time "lost" items.

УДК 378.016.02: 796.83.054 (574)

Х. А. Бараев¹, профессор КазАСТ, Заслуженный тренер РК, судья АИБА;
Д. Т. Садуакасов¹, А. Е. Ибрагимов¹, Е. Б. Нурышов¹,
А. Манабаев²

Казахская академия спорта и туризма¹,
Средняя школа им. Умбетали²

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СЕРИЯМ УДАРОВ В БОКСЕ

Аннотация. В статье дается анализ соревновательной деятельности боксеров, свидетельствующий о возрастающей интенсивности боевых действий, что побуждает тренеров к поиску резервов подготовки спортсменов.

В качестве объекта исследования автором была выбрана технико-тактическая подготовка квалифицированных боксёров, предметом - методика обучения их сериям ударов. Целью исследования стало изучение ритмо-темповой структуры серий ударов и методики обучения ей. Проведенный эксперимент показал высокую эффективность разработанной методики по сравнению с традиционными.

Ключевые слова: методика, серия, удар, техника, симметрия, эффективность, ритм, темп.

Введение. Соревновательная деятельность боксеров свидетельствует о том, что современный бокс характеризуется возросшей интенсивностью боевых действий [1, 2, 3]. Это побуждает тренеров к поиску резервов подготовки спортсменов, в том числе и в разделе технико-тактической подготовки [4, 5, 6, 7, 8]. Одним из резервов технико-тактической подготовки боксеров может быть совершенствование ритмо-темповой структуры серий ударов. По мнению Л.П. Матвеева [9], направленное формирование и совершенствование ритма двигательных действий составляет как бы стержневую линию всего обучения им в физическом воспитании. Для повышения плотности боевых действий все больше времени боксеры проводят на средней и ближней дистанциях, где бой ведется сериями ударов. При выполнении серий ударов только 1-2 удара могут выполняться сильно, а остальные легко. Таким образом, может проследиваться определенный ритм их исполнения.

Цель исследования - изучить содержание ритмо-темповой структуры серий ударов и разработать методику обучения ей. Цель исследования конкретизирована **следующими задачами:**

1. Выявить различия двигательного ритма симметричных и асимметричных серий ударов, содержащих четное и нечетное их количество.
2. Определить силу акцентированных ударов, расположенных в начале и в конце серии.
3. Изучить силу ударов, выполняемых разными руками.
4. Исследовать продолжительность интервалов времени между ударами серии.
5. Разработать методику обучения боксёров сериям ударов, основанную на совершенствовании ритмо-темповой структуры движений.

Для решения поставленных задач применялись следующие **методы исследования:** педагогические наблюдения, опрос, тензодинамометрия, педагогический эксперимент.

Организация исследований. Для проверки эффективности предложенной методики был проведен педагогический эксперимент. На основании данных предварительного тестирования боксеров разделили на две однородные группы (экспериментальную и контрольную), которые были однородны по возрасту (17-19 лет), стажу занятий (4-5 лет), квалификации (1 спортивный разряд и кандидаты в мастера спорта) и весовым категориям. Все боксеры имели

ведущую руку - правую. Во время эксперимента все они тренировались шесть раз в неделю по одинаковым тренировочным программам. Спортсмены экспериментальной группы в течение 5-7 минут (2-3 раунда) выполняли упражнения с различной ритмо-темповой структурой в подготовительной и заключительной частях занятия. Контрольная группа занималась по общепринятой методике. Занимающиеся тестировались в 12 контрольных упражнениях в начале эксперимента и по прошествии восьми месяцев регулярных занятий. Статистическая обработка данных показала, что в начале педагогического эксперимента различий по ним между контрольной и экспериментальной группами не было.

Результаты и их обсуждение. Как показал анализ соревновательных поединков, наиболее часто применяются в бою двусторонние симметричные (последовательно сменяются руки) серии ударов (79,3%), односторонние асимметричные (не менее двух следующих друг за другом ударов выполняются одной рукой) - существенно реже (7,7%).

На дальней дистанции чаще (69,5%) применяются симметричные серии из сочетания прямых и боковых ударов, реже в соединении с ударами снизу. На средней дистанции серии ударов состоят преимущественно из боковых ударов и ударов снизу при некотором снижении количества прямых ударов. На ближней дистанции - удары снизу и сбоку, а прямые практически отсутствуют. Количество ударов в серии, как правило, не превышает 3-4-х. Это объясняется различными причинами: во-первых, невозможностью поддерживать продолжительное время высокий темп и силу ударов; во-вторых, необходимостью ограничения времени нахождения на средней и ближней дистанциях из-за опасности пропустить сильный удар.

Удары в серии различаются по силе. Наиболее сильный удар, как правило, выполняется в конце (61,6%), реже в начале серии, это может быть встречный удар, ещё реже – в начале и в конце серии. Выполнение сильного удара требует больше времени, чем обычного. Причина заключается в том, что для выполнения сильного удара необходимо увеличить траекторию удара (замах), перенести больше обычного вес тела на опорную ногу, подключить большее количество мышц, чем при обычном ударе. Это приводит, в свою очередь, к тому, что пауза после сильного удара (время до начала выполнения следующего удара серии) тоже значительно больше, чем между обычными ударами серии. Объясняется данный факт тем, что необходимо больше времени на расслабление мышц после акцентированного удара. Кроме того, при акцентированном ударе кулак соприкасается с целью дольше обычного.

При сопоставлении коэффициентов эффективности атаки (КЭА) симметричных и асимметричных серий выявлено, что эффективность последних более существенна ($0,27 \pm 0,01$; $0,31 \pm 0,03$; $P < 0,05$). На наш взгляд, это связано с тем, что процент асимметричных серий составляет всего около восьми процентов от их общего количества, поэтому многие спортсмены не научились от них эффективно защищаться, а также с тем, что от симметричных ударов защищаться просто легче, так как они более предсказуемы. Кроме того,

асимметричные серии, как правило (79,9%), сопровождаются сменой цели (голова - туловище). Смена цели при повторном ударе одной и той же рукой необходима для отведения руки при последующем ударе (замах), который можно выполнить наиболее быстро, разгоняя кулак по дуге или по кругу (петле), если цель не поменялась. Недостатком симметричных серий ударов является то, что при обмене ударами на средней дистанции происходит перехлестывание рук (спортсмены одновременно выполняют удар одноименной рукой), что не дает преимущества ни одному из боксеров. Поэтому при обмене ударами предпочтительнее асимметричные серии, включающие односторонние удары.

С учетом выявленных особенностей выполнения серий ударов была разработана методика обучения сериям ударов с заданным ритмом выполнения, это: атака левым-правым прямыми в голову - уклон вправо - ответ правым снизу - правым сбоку; атака правым прямым - левым боковым в голову - уклон влево - ответ левым снизу в туловище - левым сбоку в голову; традиционные кресты: левый - правый снизу в туловище - правый сбоку в голову; правый - левый снизу в туловище - правый сбоку в голову и т.п. 1-й вариант задания: добавляем к трем ударам четвертый - правый снизу в туловище. Получается новая серия, в которой два последних удара асимметричны и различны по цели. Ритмическая характеристика будет следующей: правой - левой снизу - правой сбоку (выполняются примерно с одной скоростью и силой) - уклон - правой снизу (акцентированный удар). Таким образом, финальное усилие нарастает к последнему удару. 2-й вариант, когда сильный удар (атакующий или встречный) находится в начале серии. Это может быть и ответный удар, которому будет предшествовать защита, чаще всего уклоном, так как она создает объективные исходные предпосылки для сильного удара (перенос веса тела на одноименную удару ногу, разворот плечевой оси, создание угла между бедром и туловищем, отведением руки для удара и т.п.). Пример: защита уклоном влево - сильный левый снизу в туловище - боковой в голову - правый прямой в голову - левый боковой в голову. 3-й вариант: когда акцентированный удар может находиться и в начале, и в конце серии. Пример: защита уклоном влево - сильный снизу левой в туловище - боковой правой в голову - уклон вправо - сильный снизу правой в туловище и т.п. При обучении третьему варианту ритмо-темповой структуры выполняем на три счета первый вариант: раз (акцентированное усилие) - два - три (на месте) и в другую сторону - раз (акцентированное усилие). Все, цикл закончен, можно начинать выполнять его в другую сторону.

Упражнения с заданной ритмо-темповой структурой сначала отрабатываются в подготовительной части занятия во время выполнения традиционного боя с «тенью», перед зеркалом, в прямолинейном передвижении вперед - назад, на месте, постепенно увеличивая темп выполнения по мере овладения в различных вариантах (с ударами и защитами). В основной части занятия при выполнении упражнений на снарядах, а затем в парах, в условиях противодействия партнера, в условных и вольных боях.

При формировании заданной ритмо-темповой структуры атакующих действий квалифицированных боксеров необходимо помнить, что акцентированная фаза действия (операция, которая выполняется с большей, относительно других, амплитудой, силой, скоростью и т.п.) может быть ударом, защитой, шагом, операцией, направленной на отвлечение противника и т.п. Ритм выполнения занимающиеся задают себе сами голосом, вслух, или про себя просчитывая. Начинается обучение с формирования у боксеров заданной ритмо-темповой структуры, а затем при сохранении двигательного ритма заменяем как обычные операции, так и акцентированную фазу действия, получая необходимые вариации исполнения.

Кроме того, все удары (кроме некоторых одиночных и асимметричных серий) желательно выполнять в перекрестной координации. Это делается для того, чтобы погасить реактивные силы в случае промаха и тем самым сохранить равновесие. Сами удары в серии не одинаковы по силе. Соответственно ритмы выполнения шагов и ударов должны совпадать. При рассогласовании ритмов мы видим, что ноги отстают, путаются, не успевают за руками. Поэтому необходимо сначала учить ритму ног, а руки за ногами всегда успеют. Исходя из этого, количество шагов примерно должно быть равным количеству ударов.

Анализ данных проведенного эксперимента по проверке эффективности разработанной методики показал следующее. Исходя из анализа силовых и временных показателей ударов, показанных при выполнении 12 упражнений (содержащих 44 удара) с заданной ритмо-темповой структурой у боксеров экспериментальной группы, можно отметить по окончании эксперимента существенное повышение силы ударов на 88,6%. При этом, в 69,4% случаев сократилось время их выполнения. В контрольной группе данные показатели составляют лишь 18,1% и соответственно 8,3%. При сравнении данных контрольной и экспериментальной групп в экспериментальной группе сила ударов повысилась в 58,33% случаев, а время выполнения серий ударов сократилось в 91,66% случаев.

Все это свидетельствует о том, что предложенная методика позволяет существенно повысить показатели ритмо-темповой структуры атакующих действий квалифицированных боксеров, которые выражаются в увеличении силы ударов при сокращении времени их выполнения ($P < 0,05$). Проведенный педагогический эксперимент показал высокую эффективность разработанной методики по сравнению с традиционными.

Заключение. Исходя из проведенного анализа, можно заключить, что асимметричные серии ударов имеют большую эффективность по сравнению с симметричными сериями, но они более сложны в техническом исполнении. Вместе с тем, любая серия ударов, для того чтобы стать эффективной, должна отвечать ряду признаков (без учета подготовительных действий): содержать не более 3-4-х ударов; первый удар в серии может быть атакующим или контратакующим и выполняться любой рукой; содержать различные по силе удары, направленные в голову и туловище; желательно содержать

асимметричные удары; серия может начинаться и заканчиваться сильными ударами; серия может включать защитные действия (наиболее органично входят в состав серии ударов защиты уклоном, так как они позволяют одновременно с защитой создавать удобное исходное положение для проведения очередного удара).

Разработанная методика формирования ритмо-темповой структуры атакующих действий боксеров позволяет оптимизировать двигательный ритм при выполнении серий ударов на средней и ближней дистанциях, что, в свою очередь, повышает эффективность процесса обучения, сокращает его сроки, улучшает соревновательную деятельность. Данная методика может успешно, без существенных помех для учебно-тренировочного процесса применяться в тренировке квалифицированных боксеров.

Литература

1 Гаськов А.В. Теоретико-методические основы управления соревновательной и тренировочной деятельностью квалифицированных боксеров: автореф. ... докт. пед. наук. - М., 1999. - С. 41.

2 Бакулев С.Е. Спортивное прогнозирование в спортивной деятельности тренера (на материале бокса): автореф. ... канд. пед. наук. – СПб., 1998. - 22 с.

3 Сергеев С.А., Дмитриев А.В. О современных проблемах технико-тактической подготовки высококвалифицированных боксеров // Вопрос теории и практики физической культуры и спорта. – Минск, 1996. - Вып. 26. – С. 62-65.

4 Осколков В.А., Шишов В.А. Изучение ритмо-темповых характеристик атакующих действий квалифицированных боксеров // Научные и методические проблемы подготовки специалистов в области физического воспитания, адаптивной и оздоровительно физической культуры: материалы межвуз. науч.-метод. конф. / под ред. В.А. Зубарева. Волгоград: ВГАФК, 2001. – Вып. 5, ч. 2.- С. 149-155.

5 Осколков В.А., Соловьев П.Ю. Актуальные направления технико-тактической подготовки в боксе // Современное профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта: актуальные проблемы и пути совершенствования: тр. Междунар. науч.-практ. конф. 18-20 апреля 2006 г. - Волгоград, 2006. - С. 214-218.

6 Чермит К.Д. Преломление общеприродного принципа «симметрия-ассиметрия» в физическом воспитании: автореф. ... докт. пед. наук. – Майкоп, 1993. - С.46.

7 Киселев В.А. Систематизация средств тренировки боксеров: метод. разработки. -М., 1992. - С. 35.

8 Котешев В.Е. Методика совершенствования атакующих и защитных действий боксеров с использованием нетрадиционных средств подготовки: автореф. ... канд. пед. наук. - М., 1984. - С. 20.

9 Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1991. - С. 114-181.

Түйін

Бокста жиі соққыларды үйрету тәсілдері

Х. А. Бараев, Д. Т. Садуакасов, А. Е. Ибрагимов, Е. Б. Нурышов

Мақалада боксшылардың жарыстық қызметіне анықтау беріледі. Онда ұрыстық әрекеттердің өсу жиілігі жаттықтырушыларды жаңа орынбасарларды дайындауға мәжбүр етеді. Автор зерттеу ретінде маман боксшыларды әдіс-тәсілдік дайындауға тоқтады. Олардың жиі соққыларын орындалуы қаралды. Жасалған тәжірибе қолданған тәсілдің жалпы тәсілге қарағанда жоғары тиімділікті көрсетті.

Summary

Technique of training to series of blows in boxing

Kh. A. Barayev, D.T. Saduakasov, A. E. Ibragimov, E. B. Nurishov

The paper provides the analysis of competitive activity of the boxers, testifying to increasing intensity of operations. This induces trainers to search for reserves of preparation of sportsmen. The object of research is technical-tactical training of the qualified boxers, the subject is a technique of boxers training to series of blows. The research objective is studying a rhythmic-rate structure of series of blows and a technique of training to it. The experiment carried out has shown high efficiency of the developed technique in comparison with the traditional one.

УДК 796.015/799:378

З. А. БАКИЕВ

Узбекский Государственный институт физической культуры

**НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БОРЦОВ НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
ИНФОРМАЦИОННЫХ И ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

Аннотация. В данной работе разработана и экспериментально обоснована методика построения тренировочного процесса борцов на основе анализа соревновательной деятельности с использованием информационных и инновационных технологий.

Ключевые слова: методика, информационные и инновационные технологии, учебно-тренировочный процесс, показатели соревновательной деятельности, спортивная подготовка, технико-тактическая подготовка, борцы.

Введение. Тенденция развития спортивной науки характеризуется широким использованием информационных и инновационных технологий в спорте. В частности, спортивная борьба достаточно восприимчива к техническим нововведениям, поскольку тренеры активно ищут способы обеспечить так называемый "конкурентный перевес".

Анализ многочисленных литературных источников [1, 2, 3] по проблеме исследования показал, что широкое применение компьютерных программ в тренировочной и соревновательной деятельности (СД) борцов дает возможность получения подробной экспресс-информации о показателях СД спортсменов, что, в свою очередь, позволяет объективно анализировать технико-тактическую подготовленность (ТПП) борцов и индивидуализировать их тренировочный процесс на разных этапах подготовки.

Цель исследования - построение тренировочного процесса борцов на основе анализа соревновательной деятельности с использованием информационных и инновационных технологий.

Методы исследований: теоретический анализ данных научно-методической литературы; педагогическое наблюдение за СД борцов;

педагогический эксперимент; инструментальные методики; математико-статистический анализ.

Организация исследований. Для того чтобы облегчить этот процесс сбора и обработки информации о характере СД борцов, а также организовать порядок ее хранения и обращения к ней, была разработана специальная компьютерная программа.

Данная программа работала следующим образом:

1. Запись технико-тактических действий осуществлялось на основе программы ВЗА, проводимых борцами, попытки проведения приемов – оцененные и не оцененные, выигранные или проигранные баллы и т.д.

Вся эта информация при анализе хода поединка, с клавиатуры компьютера вводилась в первичную базу данных, при этом учитывалось и время поединка.

2. Затем автоматическим путем, при помощи заданных алгоритмов расчета, определялись значения производных, комплексных показателей, которые затем включались наряду с единичными в форму специального протокола анализа СД конкретного спортсмена.

В компьютерной программе организована система хранения данной информации и доступа к ней в специальной базе данных.

3. Программа позволяла также проверить анализ динамики показателей СД конкретных борцов, а также проводить соревновательный анализ различия в показателях.

Для устранения недостатков, связанных с затруднением реализации экспресс контроля на соревнованиях, нами разработана эффективная методика анализа ТТД борцов на основе внедрения разработанной специализированной компьютерной программы «ВЗА» для записи и анализа ТТД с учетом выдачи срочной информации о СД с использованием модернизированной компьютерной программы «WREST» по предложенной схеме (рисунок 1).

В процессе обследования была дана оценка эффективности подготовки борцов сборной команды на основе использования компьютерной программы. В результате проведения УТС была доказана правильность выдвинутой гипотезы и предложена эффективная система индивидуального подхода в подготовке борцов на основе анализа соревновательной деятельности.

Результаты исследований и их обсуждение. Сравнивая полученные результаты средних значений экспериментальной и контрольной групп в начале педагогического эксперимента по показателям соревновательной деятельности не имели достоверность статистических различий во всех 8-ми показателях, характеризующих технико-тактическую подготовленность борцов по t-критерию Стьюдента: $Ea-0,406$; $Ez-0,791$; $Ia-0,574$; $Iu-0,707$; $Xa-0,039$; $Alu-0,834$; $Rs-0,441$; $Zs-0,789$ ($P>0,05$).

Результаты свидетельствуют об одинаковом уровне технико-тактической подготовленности борцов экспериментальной и контрольной группы в начале педагогического эксперимента ($P>0,05$).

Из сравнительного анализа данных представленные (таблица 1) следует, что в результатах средних значений ЭГ и КГ в конце педагогического эксперимента наблюдаются значительный рост в показателях СД.

Достоверность статистических различий наблюдаются в 6 показателях из 8 характеризующих ТТП борцов по t-критерию Стьюдента: Ea-2,920; Ez-1,359; Ia-2,161; Iu-2,172; Xa-2,103; Alu-3,120; Rs-2,284; Zs-0,965 (P<0,05). Результаты также свидетельствует о положительном и эффективном воздействии предлагаемой нами методики (P<0,05).



Рис. 1. Схема построения экспресс контроля на соревнованиях на основе автоматизированного анализа ТТД с использованием специализированных компьютерных программ «BZA» и «WREST»

Таблица 1 - Показатели соревновательной деятельности борцов экспериментальной и контрольной группы в конце педагогического эксперимента

Показатели СД борцов	f	ЭГ		КГ		t _{ср}	P
		\bar{X}_1	σ_1	\bar{X}_2	σ_2		
1	2	3	4	5	6	7	8
Коэффициент эффективности атаки	Ea	0,773	0,09	0,667	0,08	2,920	<0,01
Коэффициент эффективности защиты	Ez	0,631	0,06	0,599	0,05	1,359	>0,05

Продолжение таблицы 1

1	2	3	4	5	6	7	8
Интервал атаки, с	Ia	17,13	2,07	19,01	2,01	2,161	<0,05
Интервал успешной атаки, с	Iu	31,21	3,30	34,23	3,22	2,172	<0,05
Средний балл за атаку	Xa	1,209	0,11	1,101	0,13	2,103	<0,05
Асимметричность успешной атаки влево, %	Alu	30,01	2,23	27,07	2,19	3,120	<0,01
Эффективность реализации стандартных положений, %	Rs	43,12	4,14	39,02	4,28	2,284	<0,05
Эффективность защиты от стандартных положений, %	Zs	19,46	2,02	20,31	2,11	0,965	>0,05

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Теоретический анализ проблемы и опытно-экспериментальная работа позволили сформулировать следующие **выводы**:

1. На основе изучения научно-методической литературы констатируем, что проблема технико-тактической подготовки квалифицированных борцов до настоящего времени не получила своего полного решения в практической деятельности специалистов и в теоретических работах исследователей применительно к борцам. В связи с изменением правил соревнований и возрастающих требований к уровню ТТП борцов, мотивирует специалистов к поиску современных методов, на основе которых могли бы обеспечить конкурентный перевес с учетом оперативного внедрения в практику.

2. Анализ соревновательной деятельности борцов с использованием компьютерной программы позволил эффективно подобрать тренировочные средства и наблюдать динамику изменений эффективности атакующих действий.

3. Выявление достоинств и недостатков навыка ведения схватки достигается сравнением показателей соревновательной деятельности борца с аналогичными показателями его противников, а также с модельными показателями соревновательной деятельности чемпионов. Отклонение индивидуальных показателей от средней величины будет свидетельствовать о достоинствах или недостатках в подготовленности борца. Показатели СД могут

служить ориентиром для построения тактики схваток с вероятными противниками в предстоящих соревнованиях.

Обобщая все вышесказанное, можно сделать вывод о том, что анализ соревновательной деятельности с использованием компьютерных программ позволил сформировать систему информативных и экспресс доступных показателей, а также обусловить возможность управления эффективными тренировочными средствами.

Литература

1 Керимов Н.А. Программирование спортивной атаки в системе тактической подготовки квалифицированных борцов-вольников // Международная научно-практическая конференция, посвященная 2200-летию г. Ташкента, 2009. – С. 31-33.

2 Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. - 2009. - Т. 1. - 97 с.

3 Рузиев А.А. Применение модельных характеристик соревновательной деятельности в управлении подготовкой борцов // Теория и практика физической культуры. - М., 2001. - № 2. - С. 38-40.

Түйін

З. А. Бакиев

Ақпараттық және инновациялық технологияларды қолдану арқылы жарыс іс-әрекетін талдау негізінде балуандардың жаттығу үдерісін қалыптастырудың ғылыми-педагогикалық негіздері

Мақала авторлары ақпараттық және инновациялық технологияларды қолдану арқылы жарыс іс-әрекетін талдау негізінде балуандардың жаттығу үдерісін қалыптастырудың әдістемесін әзірледі және эксперименталды негіздеді.

Зерттеу әдістері: ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау, балуандардың жарыс іс-әрекеттеріне педагогикалық бақылау; педагогикалық эксперимент; аспаптық әдістемелер; математикалық-статистикалық талдама.

Жарыс іс-әрекеттерін компьютерлік бағдарламалар арқылы талдау ақпараттық жүйелерді және жедел қолжетімді көрсеткіштерді қалыптастыруға, сондай-ақ жаттығу құралдарын тиімді пайдалану мүмкіндігін қамтамасыз етуге мүмкіндік берді.

Summary

Z. A. Bakiyev

Scientific and pedagogical bases of creation of training process of fighters on the basis of the analysis of competitive activity of using information and innovative technologies

The author of article is developed also experimentally proved a technique of creation of training process of fighters on the basis of the analysis of competitive activity with using of information and innovative technologies.

Methods of researches: analysis of scientific and methodical literature, pedagogical supervision over competitive activity of fighters; pedagogical experiment; tool techniques; mathematic-statistical analysis.

The analysis of competitive activity with using of computer programs allowed to create system informative and the express of available indicators, and also to cause possibility of effective management of training means.

А. А. Самойлов, магистрант;
Л. Р. Кудашова, доктор биологических наук, профессор
Казахская академия спорта и туризма

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. В статье анализируется эффективность использования тренировочных упражнений (тяги рывковые и толчковые с отягощениями, в зоне интенсивности 70-80% и 110-120% от максимального результата классических упражнений) на специальную физическую работоспособность тяжелоатлетов разного уровня подготовленности. Наибольший тренировочный эффект наблюдался в группе, которые применяли в ходе эксперимента тяги рывковые и толчковые с большими отягощениями, в зоне интенсивности 100-110%, по сравнению с группой, где их исключили.

Ключевые слова: методика спортивной подготовки тяжелоатлетов, специальная физическая подготовленность тяжелоатлетов, эффективность тренировочных средств.

Актуальность темы исследования. Физическая подготовленность спортсменов отражает результат многолетней морфофункциональной специализации организма. Исследование особенностей её формирования у спортсменов высокой квалификации необходимы для разработки эффективных моделей характерных для оптимизации тренировочного процесса. Представляет научный интерес исследование специфических особенностей становления компонентов специальной физической подготовленности тяжелоатлетов [1, 2, 3, 4] и особенно для спортсменов разной спортивной квалификации, на основе которых возможна разработка модельных характеристик, позволяющих оптимизировать тренировочный процесс и выявить наиболее эффективные средства и методы спортивной тренировки, способных повысить качество содержания компонента тренировочной нагрузки.

Качество учебно-воспитательного и тренировочного процесса зависит от знаний об эффективности различных тренировочных средств и методов, что является важным направлением, содействующим совершенствованию системы спортивной подготовки.

Гипотеза исследования. Можно было предположить, что знание особенностей влияния компонентов тренировочных средств спортивной тренировки на динамику повышения специальной физической подготовленности (СФП), влияющей на результативность выступления на соревнованиях позволяет повысить качество и эффективность методики

спортивной подготовки тяжелоатлетов на различных этапах становления спортивно-технического мастерства тяжелоатлетов.

Цель работы - оценить уровень специальной физической подготовленности тяжелоатлетов высших разрядов в годичном цикле подготовки для выявления эффективности влияния на них тренировочных средств.

Методы и организация исследования. Для решения поставленной цели и гипотезы исследования в работе использовался анализ литературных источников, тестирование физических способностей у тяжелоатлетов, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

В педагогическом эксперименте участвовали две группы спортсменов из 9 человек. Эксперимент длился в течение года. До и после эксперимента у испытуемых определялся результат в рывке и толчке, в тяге толчковой и рывковой.

Разработан план двухфакторного эксперимента, в котором:

- фактор А (уровень подготовки спортсменов), он включал два уровня: - первый – средний уровень подготовки спортсменов, имеющих 1-2 спортивный разряда и стаж тренировок 2-3 года; - второй – уровень начальной подготовки спортсменов, имеющих юношеские разряды и стаж тренировок до 6 месяцев.

- второй фактор В – включал использование тренировочных средств из группы упражнений тренировочной программы - тяги рывковые и толчковые. Использование данного упражнения направлено на укрепление мышц, спины, бедра, голени которые участвуют в этой работе, что позволяет обеспечить жесткость взаимодействия крупных мышечных групп нижних конечностей со снарядом.

Фактор В имел три уровня:

- первый – полное исключение рывковых и толчковых тяг из группы тренировочных средств;

- второй уровень основан на использовании упражнений тяги рывковой и толчковых с отягощениями в зоне интенсивности 70-80% от максимального результата в классических упражнениях (скоростные тяги);

- третий уровень - используются тяги рывковые и толчковые с отягощениями в зоне интенсивности 100-110% от максимального результата в соревновательных упражнениях (силовые тяги).

Результаты исследования и их обсуждение. Упражнения в тяжелой атлетике такие как тяги рывковые и толчковые имеет высокую степень корреляции с соревновательными упражнениями. Значимость данных упражнений можно связать с фактом большего соответствия их по биомеханическим характеристикам таким упражнениям, как толчок и рывок штанги, которые практически полностью соответствует двигательному компоненту съема штанги и протягивания его до подбива.

Результаты динамики изменения результатов в классическом рывке штанги у тяжелоатлетов экспериментальных групп за время трёхмесячного экспериментального периода представлены в таблице 1.

Исследованы вопросы между какими средними трех уровней фактора В имеются достоверные различия был применен метод множественных сравнений и построение множества доверительных интервалов проведены расчеты результаты двухфакторного эксперимента с 2-я и 3-я уровнями 6 групп спортсменов по 3 человека.

Выявлена динамика изменения результатов в классическом рывке штанги у тяжелоатлетов экспериментальных групп за время трёхмесячного экспериментального периода. Обнаружены более высокие темпы прироста в соревновательных упражнениях в тягах у спортсменов экспериментальной группы.

Таблица 1 – Динамика изменения результатов в классическом рывке штанги у тяжелоатлетов экспериментальных групп

Фактор А (уровень квалификации)	Фактор В (тренировочные средства)				
	учебные группы	без тяги (1 уровень)	тяга 70-80% (2 уровень)	тяга 100-110% (3 уровень)	сумма по строкам
1 уровень	УТГ, $n_1=9$	$X_{11}: 3,0,0$ $\bar{X}_{11}=1$ $\sum X_{11}=3$ $n_{11}=3$	$X_{12}: 3,0,5$ $\bar{X}_{12}=2,7$ $\sum X_{12}=8$ $n_{12}=3$	$X_{13}: 3,5,5$ $\bar{X}_{13}=4,3$ $\sum X_{13}=13$ $n_{13}=3$	$\sum X=24$
2 уровень	ГНП, $n_2=9$	$X_{21}: 0,0,1$ $\bar{X}_{21}=0,3$ $\sum X_{21}=1$ $n_{21}=3$	$X_{22}: 0,0,2$ $\bar{X}_{22}=0,7$ $\sum X_{22}=2$ $n_{22}=3$	$X_{23}: 5,3,0$ $\bar{X}_{23}=2,7$ $\sum X_{23}=8$ $n_{23}=3$	$\sum X=11$
	Сумма	$\sum X=4$	$\sum X=10$	$\sum X=21$	$\sum X=35$
	Средние значения по столбцам	$\bar{X}_1=0,65$	$\bar{X}_2=1,7$	$\bar{X}_3=3,5$	

Для оценки достоверности педагогического эффекта различных тренировочных средств на совершенствование классического рывка штанги тяжелоатлетов рассчитывали степени свободы, суммы квадратов, средние квадраты, F расчетное и F критическое для разных уровней значимости по результатам двухфакторного эксперимента, которые представлены в таблице 2.

Расчеты, представленные в таблице 3, рассчитанные по методу Тьюрки показывают, что доверительный интервал для разности $\bar{X}_3 - \bar{X}_1$ не содержит ноль, что свидетельствует о достоверности различий при уровне значимости $P \leq 0,05$. Доверительные интервалы для разностей $\bar{X}_2 - \bar{X}_3$ и $\bar{X}_2 - \bar{X}_1$ включают 0, поэтому различия между ними являются недостоверными.

Критерий (метод) Тьюки - ранговый критерий для множественных сравнений ранжированного ряда опытных средних одинаковой повторности. Расчетную величину получают из отношения разности любой пары средних к обобщенной ошибке средних (ошибке опыта).

Таблица 2 – Оценка педагогического эффекта различных тренировочных средств на совершенствование классического рывка штанги тяжелоатлетов

Источник вариации	Степени свободы f	Суммы квадратов SS	Средние квадраты MS	F расчетное	F критическое		P
					5%	1%	
Фактор A	$I-1=1$	9,3	9,3	3,0	4,75	9,33	$\square 0,05$
Фактор B	$J-1=2$	24,7	12,4	4,0	3,89	6,93	$\square 0,05$
Взаимодействие AB	$(I-1)(J-1)=2$	1,6	0,8	0,28	3,89	6,93	$\square 0,05$
Внутри ячеек	$IJ(n-1)=12$	37,3	3,1	-	-	-	-

Приложение: I - число уровней фактора A,
J – число уровней фактора B

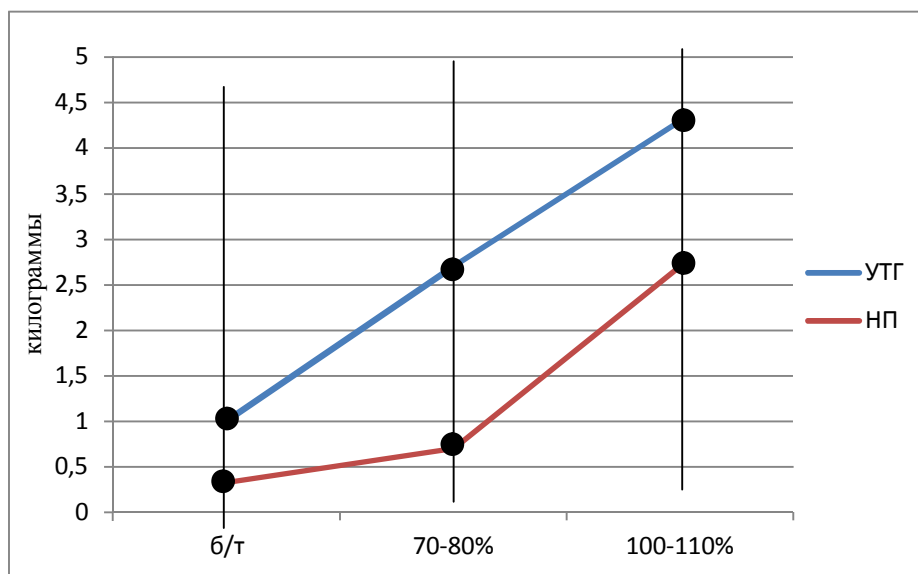
Таблица 3 – Построение множества совместных доверительных интервалов относительно разностей между парами средних по методу Тьюки

Разность средних	Расчетное значение		Доверительный интервал	P
$\bar{X}_2 - \bar{X}_3 = 1,7 - 3,5 = 1,8$	$3,77 \sqrt{\frac{3,1}{18/3}}$	$=2,71$	4,51 - 0,91	$\square 0,05$
$\bar{X}_2 - \bar{X}_1 = 1,7 - 0,65 = 1,05$		$=2,71$	3,76 - 1,66	$\square 0,05$
$\bar{X}_3 - \bar{X}_1 = 3,5 - 0,65 = 2,85$		$=2,71$	5,56 - 0,14	$\square 0,05$

Результаты исследования классического рывка штанги с использованием 2-х факторного дисперсионного анализа представлены на рисунке 1. Результаты исследования с использованием 2-х факторного дисперсионного анализа показали, что наибольший тренировочный эффект наблюдался в той группе испытуемых, которые применяли в ходе экспериментального периода тяги рывковые и толчковые с большими отягощениями, которые находились в зоне интенсивности 100-110% от лучшего результата в соревновательных упражнениях (классический рывок и толчок).

Различия в приросте результатов в классическом рывке оказались достоверными по сравнению с той группой испытуемых, которые исключили тяги рывковые и толчковые из тренировочной программы. Различия в приросте результатов в классическом рывке между 1 и 2 экспериментальными группами и 2, 3 группами оказались недостоверными.

Результаты исследования, представленные на рисунке, показывают, что использование различных тяг дают более выраженный эффект для совершенствования рывка в группе испытуемых, имеющих более высокий уровень подготовка 1-2 спортивный разряд по сравнению с начинающими спортсменами.



УТГ - учебно-тренировочная группа; НП - группа начальной подготовки; б/т- исходный уровень; 70-80% и 100-110% - зона интенсивности отягощения в проценте от соревновательного результата

Рисунок 1 - Графическое представление прироста результата в рывке штанги (кг) для трех вариантов использования тренировочных средств (тяги: рывковые, толчковые)

Это требует различных подходов при планировании тренировочного процесса для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп в той части, которая касается вопроса использования различных видов тяг, их порционной доли и веса отягощений.

Выводы.

1. На основе двухфакторного эксперимента доказано влияние тренировочных средств (тяги рывковые и толчковые) на результат в соревновательном упражнении рывок классический для тяжелоатлетов 1-2 разрядов, который имел больший эффект в зоне выполнения интенсивности упражнения до 100-110% (от соревновательных), а для юношеских разрядов эффект менее выражен.

2. При совершенствовании классического толчка у тяжелоатлетов 1-2 разрядов наблюдался наибольший эффект, когда выполнялись упражнения в зоне интенсивности 100-110% от соревновательного упражнения, а использование тяг с отягощениями в зоне интенсивности 70-80% результаты менее эффективны. В группе тяжелоатлетов юношеских разрядов наибольший

прирост наблюдался при использовании тяг в зоне интенсивности 70-80% и 100-110%, но этот эффект был ниже, чем в группе 1-2 разрядов.

Литература

1 Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с

2 Сивохин И. П., Федоров А.И., Ни А. Г., Дон Л. Н. Анализ взаимосвязей показателей специальной физической и технической подготовленности тяжелоатлетов различной квалификации // Вестник Челябинского научно-образовательного центра Уральского отделения Российской академии образования. - 2005. - С. 93-112.

3 Денискин В. Н., Верхошанский Ю. В., Красов Е. А. Сравнительный анализ структуры скоростно-силовой подготовленности тяжелоатлетов высокой квалификации // Тяжелая атлетика: Ежегодник. - 1982. - С. 47-48.

4 Добрев П., Колев К. Корреляционная зависимость между результатами в рывке и тренировочных упражнений // Тяжелая атлетика: Ежегодник. - 1979. - С. 49-52.

Түйін

А. А. Самойлов, Л. Р. Кудашова

Жоғары білікті ауыратлеттердің жылдық даярлық циклындағы арнайы физикалық даярлығы

Жұмыс мақсаты – жаттығы құралдары әсерінің тиімділігін анықтау үшін 1-2 ересек және жасөспірім разрядты ауыратлеттердің жылдық даярлық циклындағы арнайы физикалық даярлық деңгейін зерттеу. Қойылған мақсатты шешу үшін жұмыста әдебиет дереккөздерін талдау, ауыратлеттердің физикалық қабілеттерін тестілеу, педагогикалық эксперимент, математикалық статистика әдістері пайдаланылды. Педагогикалық экспериментке 1-2-ересек және жасөспірім разрядты 9 ауыратлет қатысты. Эксперимент жыл бойы жүргізілді. Экспериментке дейін және одан кейін сыналушылардың жұлқу мен серпудегі, серпе және жұлқа тартудағы нәтижелері анықталды.

1-2 разряды бар топтар үшін классикалық жұлқу жаттығуын орындау кезінде ең үлкен жаттығу әсері белгіленді және ол 100-110% (жарыстағыдан) үздіксіздік аймағында орындаған машықтық жаттығу кезіндегіден жоғары, ал жасөспірім разрядты топтар үшін өсім аз көрінді.

Summary

A. Samoilov, L. R. Kudashova

Special physical readiness of weightlifters within this mesocycle of the preparatory period

Purpose of work -to investigate the efficiency of influence of training means in mesocycle of preparatory period to the level of special physical readiness of weight lifters 1-2 sports and youth categories. In pedagogical experiment in evolved nine weight lifters of 1-2 athletic and youth categories. The experiment lasted for a year, and this study presents the results of the experiment after 3 months of observation. Before and after the experiment, in the subjects was determined the resulting the snatch and push, in traction jogging gander.

Installed the largest in crease of results in the snatch classical group of weight lifters sports categories of 1-2, after training exercises with weights in the region of 100-110% (of a contest) and a is less expressed growth of the same training regimes in you the group discharges.

While perfecting the classic push observe larger in crease of results from the of training means, operated with weights in the region of 100-110% of the competitive exercise and the use of rods with weights in the 70-80% growth mode is less efficient.

