

ҒЫЛЫМИ-ТЕОРИЯЛЫҚ ЖУРНАЛ

НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ



**ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ  
ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ**

---

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**№2, 2013**

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ  
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

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

**№2 (33)**  
**2013**

*Главный редактор*

**Закирьянов Кайрат Кайруллинович** - доктор педагогических наук, профессор

*Зам. главного редактора*

**Хаустов Станислав Иванович** - доктор педагогических наук, профессор

*Редакционный совет*

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

**John Beech** - доктор PhD

**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

**Simon Chadwick** - доктор PhD

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

*Ответственный секретарь*

**Жуманова Алия Султангаалиевна** - доктор педагогических наук, доцент

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

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

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

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

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

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

Тираж 500 экз.  
Подписной индекс: 74645  
Научный портал:  
[www.kazacademspport.kz](http://www.kazacademspport.kz).

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

## МАЗМУНЫ СОДЕРЖАНИЕ

---

В номере:

### ОБЩИЕ ПРОБЛЕМЫ

<b>Борисова О.В.</b> Международный тренировочный центр в системе подготовки теннисистов высокого класса.....	4
<b>Круцевич Т.Ю., Когут И.А.</b> Исторические предпосылки возникновения и развития адаптивного спорта.....	8
<b>Горанько М.И., Хаустов С.И.</b> Развитие спорта на Азиатском континенте (итоги VII зимних Азиатских игр 2011 г.).....	13
<b>Мотукеев Б.Д., Исаев К.О.</b> Иллюзии в нашем мировоззрении ..	17
<b>Зиадина А.З., Маковецкая Л.В.</b> Факторы ценообразования в туризме.....	22

### ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

<b>Абдырахманова Д.О., Абдырахманов Б.А.</b> Показатели кардиореспираторной системы кыргызов 50-55 лет при использовании этнических средств и методов воздействия в условиях среднегорья.....	27
<b>Улукбекова А.О., Баймуханова Д.М.</b> Применение средств физической реабилитации в повышении физиологических резервов организма при сахарном диабете.....	33
<b>Smorchkov V.Yu.</b> Pedagogical aspects of increasing the sanitary efficiency of students' weekend mountain hiking .....	38

### ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ

<b>Кашуба В.А., Усыченко В.В., Гончарова Н.Н., Бибик Р.В.</b> Обоснование технологии коррекции нарушений осанки женщин первого зрелого возраста в процессе занятий оздоровительным фитнесом.....	45
<b>Воробьева А. В.</b> Особенности рекреационно-оздоровительных программ для подростков с акцентуациями характера.....	51
<b>Разуваева И. Ю., Сафронов А.А.</b> Практические занятия гандболом как средство снятия эмоционального возбуждения студентов.....	55

### ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

<b>Бараев Х.А., Садуакасов Д.Т., Ибрагимов А.Е., Нурышов Е.Б.</b> Обучение боксеров тактико-техническим действиям на основе формирования индивидуального стиля ведения боя, на примере студентов КазАСТ .....	60
---	----

<b>Матяш В.В.</b> Техническая подготовка футболистов на этапе предварительной базовой подготовки.....	63
<b>Сиваш И.С.</b> Критерии отбора и ориентации гимнасток к групповым упражнениям на этапе предварительной базовой подготовки.....	70

УДК: 796.342.071.24 (477)

**О.В. Борисова**, доктор наук по физическому воспитанию и спорту, доцент  
Национальный университет по физическому воспитанию и спорту Украины

### **МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЦЕНТР В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ТЕННИСИСТОВ ВЫСОКОГО КЛАССА**

**Аннотация.** В системе профессионального тенниса подготовка элитных игроков осуществляется международными академиями, которые компенсируют своей деятельностью ограниченные возможности национальных федераций в развитии юношеского спорта, имеют свои преимущества как для спортсменов, так и для государства.

**Ключевые слова:** профессиональный теннис, подготовка, тренировочный центр, академия, спортсмены высокого класса.

**Актуальность.** Анализируя теннис как вид спорта, мы можем констатировать, что одной из важнейших составляющих в подготовке спортсменов высокого класса является функционирование тренировочных центров или частных академий. Следует отметить, что идея создания центров легла на основе исторического опыта стран восточной Европы, прежде всего, ГДР. Во второй половине 1960-х – в начале 1970-х годов в ГДР формируется организационная система с учетом различных этапов многолетней подготовки и уровня мастерства спортсменов, нижней ступенью, которой являлись тренировочные центры, а их задачей – массовое обучение детей, подготовка на начальном этапе и отбор наиболее перспективных. Далее работа осуществлялась в детско-юношеских спортивных школах, центральных или окружных спортклубах, а высшей ступенью были сборные команды. Важным положением системы спорта высших достижений ГДР являлась его массовость на всех этапах многолетней подготовки, соответствие материально-технической базы требованиям эффективной подготовки, а также ориентация на спортсменов, необходимых сборным командам, что не исключало возможности менее перспективных спортсменов тренироваться и соревноваться в системе школьного или студенческого спорта, выступать за команды трудовых коллективов. Начиная с 1990-х годов, этот опыт активно применяется в различных западных странах, на нем основана современная система организации и управления тенниса в Германии [1, 2].

**Цель исследования** – анализ организации подготовки теннисистов высокого класса в современных условиях.

**Методы и организация исследования.** Методологическую основу исследования составил диалектический подход, основанный на осознании

универсальности взаимосвязей социальных процессов и явлений, адекватном отражении реальной действительности. В основу методологии исследования также положены знания и опыт, накопленные в сфере олимпийского и профессионального спорта, изложенные в трудах отечественных и зарубежных специалистов. В процессе выполнения работы использованы следующие методы исследования: анализ, синтез и обобщение; сравнение, сопоставление и аналогия; абстрагирование, индукция, дедукция; моделирование; анализ научно-методической литературы и документальных источников; историко-логический, конкретно-исторический, сравнительно-исторический; системный подход и структурно-функциональный анализ; опрос и наблюдение; методы математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Учитывая особенности тенниса, а именно, развитие его вне законов олимпийского спорта, формирование собственной структуры, прежде всего, профессионального направления, коммерческая направленность вида, появление первых тренировочных центров отмечалось уже в 1970–1980-х годах. Сегодня это не только спортивное, но и рекреационное образование. Значительное количество академий находится в США, странах Европы, что обусловлено популярностью вида, доминированием стран на спортивной арене и географией проведения турниров. Следует отметить, что академии сегодня активно сотрудничают с известными менеджерскими агентствами, развивающими различные виды спорта. Так, спортивные академии IMG обучают взрослых и детей популярным и престижным видам спорта: теннису, гольфу, баскетболу, футболу, бейсболу, плаванию, предлагая как круглогодичные программы обучения с полным пансионом для детей, так и краткосрочные программы от одной до нескольких недель для взрослых и детей, для профессионалов и любителей. В Академиях ежегодно проходят подготовку около 13 тыс. занимающихся из более чем 75 стран [3]. На территории Академий находится филиал Майамского университета, который предлагает специальные программы для детей «английский язык + спорт», предназначенные для развития навыков разговорного языка, а также интенсивной подготовки к получению школьного образования в США. Наиболее известная из академий IMG – Теннисная академия Ника Боллетьеры, где занимались и продолжают обучение такие известные теннисисты Андре Агасси, Бьерн Борг, Пит Сампрас, Джим Курье, Борис Беккер, Моника Селеш, Мэри Джо Фернандес, Анна Курникова, Мартина Хингис, Томми Хаас, Джимми Триас, Марк Филиппуссис, Сирена и Венус Уильямс, Мэри Пирс, Татьяна Головина, Даниела Хантукова, Радек Штепанек, Поль-Анри Матье, Максим Мирный, Мария Шарапова, Елена Янкович, Николь Вайдишева. Академия Боллетьеры создана в 1978 г. и является основоположником концепции подготовки спортсменов в теннисных академиях, множество из которых функционируют сегодня. Благодаря этому проекту впервые была реализована идея объединения подготовки спортсменов и выполнения учебного плана. В основе работы с игроками лежит принцип создания личности спортсмена, способного реализоваться технически, тактически, физически и психологически. В 1987 г. Ник расширяет свое

видение: объединяет академию с IMG, что способствует ее развитию как центра мультиспорта. Выпускники академии продолжают обучение в самых престижных учебных заведениях США [3, 4].

За 30 лет работы Академии здесь сформировался уникальный тренерский коллектив, возглавляемый Н. Боллетьери, разработаны эффективные методики подготовки теннисистов экстра-класса. В основе их лежит принцип цикличности - последовательное чередование периодов тренировок, подготовки к соревнованиям, участия в соревнованиях и отдыха, на основании которого построены тренировочные программы любой продолжительности – от недельных до годовых. Этот принцип в обучении теннису впервые был внедрен и активно используется в Академии, предусматривает краткосрочное и долгосрочное планирование, участие в соревнованиях, оптимизацию содержания, объема, интенсивности и частоты нагрузок для достижения максимальных результатов, периодизацию работы в циклах или отрезках времени, а также пропорциональность циклов [5].

Применение такого подхода имеет следующие преимущества: спортсмен достигает пика спортивной формы в соответствии с календарем соревнований, который составляется индивидуально; организация тренировочного процесса на достижения единовременного пика в технической, тактической, физической, психической подготовленности и питании; повышение эффективности подготовки за счет постановки целей, планирования работы и отдыха; применение разнообразных средств и методов с целью избежания монотонии, профилактика травм и «выгорания»; применение групповой подготовки с учетом возраста и уровня квалификации. Программы предусматривают разносторонний подход, объединяют техническую, тактическую, специальную физическую и психическую подготовку, что позволяет реализоваться спортсмену не только на корте, но и вне его.

Для реализации тренировочных программ в Академии работают высококвалифицированные тренеры (около 70 чел.), имеющие узкую специализацию и постоянно повышающие квалификацию на различных семинарах. Все специалисты имеют достижения в юношеском, колледжном или профессиональном спорте, были членами национальных сборных команд, воспитанниками Академии или других структур, опыт работы с ведущими игроками различных возрастов, имеют аккредитацию и научные разработки и публикации. Важно отметить, что функционирование подобных академий в США ложится на сформированную систему американского спорта, базирующуюся на следующих принципах:

- многоступенчатая подготовка в игровых видах: профессиональные лиги – каждая команда, представленная в высших дивизионах, имеет дочерние команды, укомплектованные игроками разного возраста и квалификации;

- эффективная многолетняя подготовка перспективных детей и подростков: деятельность школьной системы воспитания и массового школьного спорта, имеющего выраженную спортивную направленность с широкой сетью школьных соревнований; наиболее популярны игровые виды профессионального спорта;

- деятельность публичных парков и рекреационных зон, которые наряду со школьным спортом являются основанием американской пирамиды спорта;
- углубленное совершенствование в университетских командах США.

**Заключение.** В системе профессионального тенниса основные функции воспроизводства элитных игроков выполняются частными организациями, среди которых видное место занимают международные специализированные академии. Компенсируя своей деятельностью ограниченные возможности национальных федераций в развитии юношеского спорта, они комплексно решают задачи подготовки теннисистов экстра-класса путем предоставления уникальной возможности перспективным игрокам работать с лучшими тренерами и тренироваться друг с другом. Высокая квалификация тренерского состава обеспечивается не только выдающимися спортивными достижениями в прошлом, использованием современных научно-методических разработок, но и большим опытом работы с талантливыми игроками, которые и составляют мировую элиту тенниса.

Для достижения цели в структуре академий эффективно действуют учебные и тренировочные центры, оснащенные современным научно-техническим оборудованием, а также летние лагеря. Применение такой формы подготовки элитных теннисистов обусловлено следующими основными факторами: высоким ценовым порогом спортивных услуг и сооружений, финансовой и организационной нестабильностью функционирования национальных систем в области резервного спорта, ростом популярности тенниса среди населения (особенно среди материально обеспеченных слоев). Функционирование подобного центра в стране, с одной стороны, способствует экономической и политической выгоде, а именно, наличию школы спорта, знаменитых спортсменов и опытных педагогов, дает колоссальную возможность использования опыта различных ведущих школ в становлении и совершенствовании мастерства спортсмена.

С другой стороны, даже при отсутствии центра в стране, соответствующих организационных и экономических условий, спортивных традиций появляется возможность подготовки выдающегося спортсмена. Ведь если спортсмен самостоятельно проходит подготовку в центре или страна оплачивает его обучение, то после достижения высоких результатов (победа на крупнейших турнирах, чемпионатах континентов и мира, Олимпийских играх) спортивная слава и укрепление авторитета на международной арене достается не только спортсмену, но и его государству.

#### Литература

1 Борисова О.В. Современный профессиональный спорт и пути его развития в Украине (на материале тенниса): монография / О. Борисова. – К.: Центр учебной литературы, 2011. – 312 с.

2 Платонов В.Н., Бубка С.Н., Булатова М.М. Олимпийский спорт: в 2 т. / под общ. ред. В.Н. Платонова. – К.: Олимп. лит., 2009. – Т. 2. - С. 685–695.

3 Bolletieri Sports Academy: [Электронный ресурс] / Режим доступа к журналу: <http://www.sportline.bolletieri.com>.



4 University Sports Program: [Электронный ресурс] / Режим доступа к журналу: <http://www.universitysports.com>.

5 Periodization Approach. Periodization Overview: [Электронный ресурс] / Режим доступа к журналу: <http://www.imgacademies.com/nick-bollettieri-tennis-academy/coaches/chip-brooks>.

Түйін

**О.В. Борисова**

**Жоғары дәрежелі теннисшілерді дайындау жүйесіндегі халықаралық жаттығу орталығы**

Жұмыстың мақсаты - заманауи шарттардағы жоғары дәрежелі теннисшілер дайындығын ұйымдастыруды талдау болып табылады. Зерттеудің әдістемелік негізін әлеуметтік үдерістер мен құбылыстар арасындағы өзара байланысының жан-жақтылығын жете түсінуге және ақиқат шындықтың дәлме-дәл бейнелеуіне бағытталған диалектикалық амал құрайды. Тандаулы ойыншыларды кәсіби теннис жүйесінде дайындау жасөспірімдер спортын дамытудағы ұлттық федерациялардың мүмкіндіктері шектеулі өз қызметтерімен өтейтін халықаралық академиялармен жүзеге асырылады, олардың спортшылар үшін, сондай-ақ, мемлекет үшін де спорттық қызметтердің жоғары бағалық шамасымен және құрылымдарымен, резервтік спорт аясында ұлттық жүйенің жұмыс істеуінің қаржылай және ұйымдық тұрақсыздығымен, халық арасында (әсіресе, материалды жағынан ауқатты тобы) теннистің белгілілігінің өсуімен шартталған өз артықшылықтары бар.

Summary

**O.V. Borisova**

**International training centre in system of preparation of a high class tennis players**

The work purpose is the analysis of the organization of preparation of high class tennis players in modern conditions. The methodological basis of research was made by the dialectic approach based on comprehension of universality of interrelations of social processes and the phenomena, adequate reflexion of reality. In system of professional tennis preparation of elite players is carried out by the international academies which activity compensate limited possibilities of national federations in development of youthful sports, have the advantages both to sportsmen, and to the state that is caused by a high price threshold of sports services and facilities, financial and organizational instability of functioning of national systems in the field of reserve sports, growth of popularity of tennis among the population (especially among financially secure layers).

УДК 796.034–056.26:061.235(477)

**Т.Ю. Круцевич**, доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор

**И.А. Когут**, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

## **ИСТОРИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОГО СПОРТА**

**Аннотация:** Авторами выявлены исторические предпосылки возникновения и развития адаптивного спорта как средства социальной интеграции людей с особыми потребностями. На основе анализа исследований зарубежных и отечественных специалистов определены различные подходы к периодизации развития адаптивного спорта в мире.

**Ключевые слова:** адаптивный спорт, лица с особыми потребностями, социальная интеграция.

**Актуальность.** В истории человечества есть изобретения, которые существуют в любых исторических и социальных условиях, однако, их развитие зависит от того, насколько усилия, на это направленные, адекватны их общественной роли. К числу таких явлений относится спорт, вообще, и адаптивный спорт, в частности. При исследовании любого общественного явления одним из первоочередных шагов его познания является изучение исторических основ его возникновения, что позволяет не только изучать изменение отношения общества к определенному явлению, но и помогает определить перспективные направления его развития на современном этапе.

**Цель исследования** – выявление исторических предпосылок возникновения и развития адаптивного спорта как средства интеграции людей с особыми потребностями в обществе.

**Методы исследования:** анализ специальной литературы, документальных источников и материалов сети Internet; историко-логический, сравнительно-исторический; социологические, анализ, синтез и обобщение; сравнения и аналогии; методы математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ литературных источников [1–4 и др.] свидетельствует о различных подходах специалистов к определению важнейших ключевых этапов формирования физкультурно-оздоровительного и спортивного движения лиц с особыми потребностями. Большинство зарубежных и российских специалистов [1, 4 и др.] выделяют три главных этапа его развития:

I этап (до 1947 г.) – Лечебная физическая культура.

II этап (1948-1959 гг.) – Реабилитационный спорт.

III этап (1960 г. по настоящее время) – Адаптивный спорт.

Дату начала I периода определить чрезвычайно сложно, потому что оздоровительное действие физических упражнений на организм людей известно на протяжении многих тысячелетий. Так, о существовании в Древнем Китае врачебно-гимнастических школ, где обучали лечебной гимнастике и массажу и применяли их в процессе лечения, впервые упоминается в книге «Кунг-Фу», написанной более 2500 лет до н.э.

В античной Греции первые сведения о медицинской гимнастике относят к 5 в. до н.э. и связывают их с врачом по имени Геродик, которого считают основателем лечебной гимнастики. Впервые больные стали обращаться за помощью не в храмы, а в гимназии – в учреждения, в которых преподавали гимнастику. Позднее ученик Геродика, Гиппократ, которого справедливо называют отцом медицины (460-377 гг. до н.э.), привнес в греческую гимнастику определенные гигиенические знания и понимание «лечебной дозы» физических упражнений для больного человека.

Первый известный спортивный врач, анатом, физиолог и философ Клавдий Гален (129-201 г. н.э.) – последователь и поклонник Гиппократа, в начале своей врачебной карьеры лечил гладиаторов в Древнем Риме и пропагандировал

оздоровительную гимнастику, осуждая бездумное увлечение спортом. Труды Галена были единственным авторитетным источником медицинских знаний вплоть до эпохи возрождения.

Клемент Тиссо (1747-1826 гг.), военный хирург в армии Наполеона, разработал новую для того времени реабилитационную концепцию, которая включала гимнастику в постели, раннюю активизацию тяжелых больных, дозирование упражнений. Тиссо является автором самого термина – «медицинская гимнастика». Его афоризм «Движение может заменить разные лекарства, но ни одно лекарство не может заменить движение» стал девизом лечебной физкультуры.

Началом II этапа развития физкультурно-оздоровительного и спортивного движения людей с особыми потребностями (реабилитационный спорт) считается 1948 г., когда нейрохирург Людвиг Гуттманн инициировал проведение I Сток-Мандевильских игр для колясочников. Играм предшествовала попытка использования спортивных соревнований в качестве одного из средств реабилитации для больных военными служащими, проходивших лечение в Сток-Мандевильском госпитале после полученных во II Мировой войне спинномозговых травм.

Дальнейшее развитие реабилитационного спорта приводит к его переходу на новый качественный уровень - адаптивный спорт. Основными задачами его, помимо укрепления здоровья, гармоничного развития, профессиональной реабилитации, нормализации социального статуса и т.п., является стремление к достижению профессионализма и высоких результатов в избранном виде спорта. Итак, III этап развития физкультурно-оздоровительного и спортивного движения людей с особыми потребностями (адаптивный спорт) начинается с проведения I Паралимпийских игр в Риме, где соревновались спортсмены с повреждениями позвоночника и спинного мозга.

Российские специалисты считают, что в Советском Союзе и в дальнейшем в независимых государствах, которые были республиками СССР, первым толчком к практическому внедрению идеи привлечения к занятиям физической культурой людей с ограниченными возможностями послужило Постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР "О дальнейшем подъеме массовой физической культуры и спорта", № 890 от 11.09.81 г. В нем были определены конкретные задачи по развитию физкультурного движения в стране как мощного оздоровительного, лечебного и восстановительного фактора. 23 ноября 1981 в СССР состоялась I Научно-практическая конференция "Физическая культура и спорт инвалидов". Ежегодно, начиная с 1981 г., стали проводиться летние и зимние спортивные игры инвалидов с привлечением спортсменов из разных союзных республик.

К сожалению, в этот период отсутствовала информация о состоянии и специфике развития адаптивной физической культуры и спорта за рубежом, поэтому практические наработки происходили при полном отсутствии теоретико-методической базы для их эффективного развития в СССР. Однако появилась твердая уверенность, что начатая в 1981 г. работа по

организационному, теоретическому и научному обоснованию развития адаптивной физической культуры и спорта будет продолжаться.

С 1990 г. среди лиц с особыми потребностями стали проводиться чемпионаты и первенства СССР по отдельным видам спорта. Соревнования проводились в разных союзных республиках, одновременно с ними организовывались круглые столы и семинары, где изучался передовой опыт. Началом нового этапа развития физкультурно-спортивного движения лиц с особыми потребностями в Украине считается 1989 г., когда начинается активное создание физкультурно-спортивных и оздоровительных клубов инвалидов. В дальнейшем эти общественные объединения стали основой для создания национальных федераций спорта инвалидов с различными видами поражений. Путем объединения этих федераций в 1992 г. был создан Национальный комитет спорта инвалидов Украины, который представляет Украину в международном паралимпийском и дефлимпийском движениях. Следующим шагом было создание в 1993 г. Украинского центра физической культуры и спорта инвалидов «Инваспорт» и его региональных отделений, которые совместно внедряют в жизнь государственную политику по вопросам физической культуры и спорта инвалидов и обеспечивают успешность выступления паралимпийцев и дефлимпийцев Украины на международных соревнованиях.

Украинские ученые (Брискин Ю.А., Матвеев С.Ф., Приступа Е.Н. и др.), выделяют главные этапы развития адаптивного спорта по его основным направлениям. Так, Ю.А. Брискин [3, 4] по аналогии с периодизацией Игр Олимпиад сначала определил периоды развития таких общественных явлений, как паралимпийский, дефлимпийский спорт и движение Специальных Олимпиад. В дальнейшем он сделал попытку определить общую периодизацию Игр инвалидов в системе международного олимпийского движения (таблица 1).

Таким образом, имеющиеся исследования зарубежных и отечественных специалистов по изучению предпосылок становления адаптивной физической культуры, основываясь на различных показателях (нозологических особенностях лиц с нарушениями в развитии, роли и значении двигательной активности в их лечении, принадлежности адаптивного спорта к международному олимпийскому движению и т.д.), не дают возможности полноценно в историческом ракурсе оценить особенности развития адаптивного спорта под влиянием социально-экономических, культурных, политических и других факторов.

Таблица 1- Периодизация Игр инвалидов в системе международного олимпийского движения

Период	Характеристика
I период (1924-1948 гг.)	- развитие спорта инвалидов характеризуется проведением лишь Дефлимпийских игр, проходивших с 1924 г. под названием "Международные Тихие игры"; - в 1924 г. создан Международный спортивный комитет глухих.

<p>II период (1952-1988 гг.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1952 г. состоялись I Международные Сток-Мандевильские игры, которые в 1960 г. эволюционируют в Паралимпийские игры;</li> <li>- созданы основные организационные структуры паралимпийского спорта;</li> <li>- в 1968 г. проведены I Международные игры Специальных Олимпиад и создана добровольная организация «Специальная Олимпиада Интернешнл»;</li> <li>- в 1988 г. состоялось официальное признание МОК Международной организации Специальная Олимпиада.</li> </ul>
<p>III период (с 1992 г. по настоящее время)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- активизируется интеграция спорта инвалидов в систему международного олимпийского движения;</li> <li>- происходит окончательное формирование Паралимпийских игр, которые проводятся под руководством Международного паралимпийского комитета на олимпийских спортивных объектах;</li> <li>- игры Специальных Олимпиад проводятся под названием Всемирные игры Специальных Олимпиад;</li> <li>- Всемирные игры глухих изменяют свое название на Дефлимпийские, а Международный спортивный комитет глухих переименовываются в Дефлимпийский комитет.</li> </ul>

Это предусматривает необходимость проведения дальнейших научных разработок в данном направлении.

**Выводы:** На основе анализа исследований зарубежных и отечественных специалистов определены различные подходы к периодизации развития адаптивного спорта в мире.

Эволюция физкультурно-оздоровительного и спортивного движения лиц с особыми потребностями рассматривается разными специалистами с учетом: нозологических особенностей людей с физическими, сенсорными и умственными недостатками; специфики становления и развития различных направлений (компонентов) адаптивной физической культуры; роли и значения двигательной активности в лечении лиц с особыми потребностями; важности адаптивной физической культуры для медицинской и социальной реабилитации людей, имеющих нарушения в развитии, и основываясь на принадлежности адаптивного спорта как социального явления к международному олимпийскому движению и, в частности, к паралимпийскому, дефлимпийскому спорту и движению Специальных Олимпиад.

Однако целесообразно будет проанализировать определяющие факторы развития адаптивной физической культуры и спорта с учетом изменения отношения общества к людям с особыми потребностями в разные исторические периоды под влиянием социально-экономических, культурных, политических и других факторов, что будет способствовать поиску эффективных путей социальной интеграции указанной категории лиц. На это и будут направлены дальнейшие исследования.

## Литература

1 Башкирова М.М. Социальные и педагогические аспекты развития физической культуры и спорта инвалидов за рубежом: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. –М.: РАФК, 2000. – 186 с.

2 Бріскін Ю.А. Спорт інвалідів: підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту. – К.: Олімпійська література, 2006. – 263 с.

3 Матвеев С.Ф., Бріскін Ю.А., Когут І.О. та ін. Історичні, організаційні та соціальні аспекти розвитку спорту інвалідів: навч. посіб. для студ. Вищих навч. Закладів фіз. виховання і спорту. – К.: Асконіт, 2011. – 250 с.

4 Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Теория и организация Введение в специальность. История организации и общая характеристика адаптивной физической культуры / под общ ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Совспорт, 2005. – Т.1. – 296 с.

## Түйін

**Т.Ю. Круцевич; И.А. Когут**

### **Бейімделген спортты дамыту және оның пайда болуының тарихи алғышарттары**

Бейімделген спортты дамыту және оның пайда болуының тарихи алғышарттары ерекше қажеттілікті адамдардың әлеуметтік ықпалдасу құралы ретінде анықталған. Шетелдік және отандық мамандардың зерттеуді талдаулары негізінде әлемдегі бейімделген спорт дамуының кезеңге бөліну әр түрлі тәсілдері айқындалған.

## Summary

**T. Krutsevich; I. Kogut**

### **Historical background of appearance and development of adaptive sports**

Historical background of appearance and development of adaptive sports and means of social integration of persons with disabilities are discovered. A variety of approaches to periodization of adaptive sports in the world is spotted basing on analysis of researches of foreign and local specialists.

УДК: 796.382.093.436 (5)

**М.И. Горанько**, кандидат педагогических наук,  
заслуженный тренер РК, профессор;

**С.И. Хаустов**, доктор педагогических наук, профессор  
*Казахская академия спорта и туризма*

## **РАЗВИТИЕ СПОРТА НА АЗИАТСКОМ КОНТИНЕНТЕ**

(итоги VII зимних Азиатских игр 2011 г.)

**Аннотация.** В статье представлены результаты анализа состояния развития спорта в Азиатском регионе и итоги выступлений спортсменов Казахстана на VII зимних Азиатских играх.

**Ключевые слова:** VII зимние Азиатские игры, спортсмены Казахстана

**Актуальность.** «Казахстан встал в ряд континентальных держав, способных проводить соревнования такого высокого уровня. Азиада явилась триумфом силы, красоты и благородства» (из выступления Н.А. Назарбаева на закрытии VII зимних Азиатских игр 2011 г.) [1].

В перечне крупнейших комплексных спортивных мероприятий особое место занимают летние и зимние Азиатские игры (ЗАИ) – Игры самого большого и многочисленного континента. На нем только в шести странах, входящих в десятку многочисленных стран мира, проживает 47,1% человек от общего количества населения земного шара [2].

**Объект исследования** - результаты выступления спортсменов континента на VII зимних Азиатских играх.

**Цель работы** – анализ состояния развития спорта в Азиатском регионе и выступления спортсменов Казахстана на VII зимних Азиатских играх.

**Методы исследования:** обобщение данных научно-методической литературы, анализ результатов выступления спортсменов, беседы с тренерами и специалистами спорта.

Зимние Азиатские игры статус официальных комплексных соревнований обрели в 1986 г. и в Саппоро (Япония) проведены I ЗАИ. Далее с интервалом в четыре года проведены II ЗАИ в 1990 г. Саппоро); III ЗАИ – в 1996 г. (Харбин); IV ЗАИ – в 1999 в г. Кангвон (Ю. Корея); V ЗАИ – в 2003 г. в г. Аомори (Япония); VI ЗАИ – в 2007 г. в г. Чангчуне (Китай). В январе 2006 г. на конгрессе Олимпийского Совета Азии (ОСА) местом проведения VII ЗАИ был избран город Алматы (Казахстан). Казахстан впервые принял такое крупное комплексное соревнование и это свидетельство высокого авторитета страны на международном уровне [3].

Решением правительства РК и руководства ОСА было определено проведение VII ЗАИ в период с 30.01.по 06.02.2011 г. в г. Астане: церемония открытия, фигурное катание, конькобежный спорт, шорт-трек, хоккей с шайбой (муж.); в г. Алматы: церемония закрытия, лыжные гонки, спортивное ориентирование, бенди, хоккей с шайбой, прыжки на лыжах с трамплина, горные лыжи, биатлон, фристайл [3]. С 2006 г. благодаря активной деятельности лично Президента РК Н.А. Назарбаева, правительства РК, дирекции Азиатских игр была проведена большая работа и к сроку были построены и реконструированы самые современные спортивные объекты и инфраструктура гг. Астана и Алматы. За период с 1986 по 2007 гг. проведено 6 континентальных соревнований, которые дают наглядную картину состояния зимних видов спорта в регионе.

Спортсмены Казахстана участвуют в ЗАИ с 1996 года, и их дебют был весьма успешным. В споре с китайскими спортсменами за первое общекомандное место они уступили лишь одну золотую, одну серебряную и три бронзовые медали. На последующих ЗАИ спортсмены Китая, Южной Кореи и Японии значительно прибавили в спортивных результатах и потеснили (таблица 1) Республику Казахстан сначала на третье, а затем и на четвертое место Азиатских игр.

Таблица 1 – Итоги зимних Азиатских игр 1996-2007 гг.

Год проведения соревнований	Город проведения соревнований	Занятое место	Медали, количество			
			золотая	серебряная	бронзовая	всего
1996 г. III ЗАИ	Харбин, КНР	1- Китай	15	10	11	36
		2- Казахстан	14	9	8	31
		3- Япония	8	14	10	32
		4- Южная Корея	8	10	8	26
		5- Узбекистан	0	1	1	2
1999 г. IV ЗАИ	Кангвон, Южная Корея	1- Китай	15	10	11	36
		2- Южная Корея	11	11	14	35
		3- Казахстан	10	8	7	25
		4- Япония	6	14	9	29
		5- Узбекистан	1	1	1	3
2003 г. V ЗАИ	Аомори, Япония	1- Япония	24	23	20	67
		2- Ю. Корея	10	8	10	28
		3- Китай	9	11	13	33
		4- Казахстан	7	7	6	20
		5- Ливан	1	1	0	2
		6- КНДР	0	1	1	2
		7- Узбекистан	0	0	1	1
2007 г. VI ЗАИ	Чангчун, Китай	1- Китай	19	19	23	61
		2- Япония	13	9	14	36
		3- Ю. Корея	9	13	11	33
		4- Казахстан	6	6	6	18

На VII ЗАИ более 800 спортсменов из 27 стран соревновались по 11 видам спорта, где разыгрывалось 69 комплектов медалей. Казахстан, как страна-организатор, выставила самую большую делегацию (164 чел.) и в программу Игр предложила внести спортивное ориентирование и хоккей с мячом (бенди).



Участники эстафеты факела VII зимних Азиатских игр



С первого дня соревнований лидерство захватили хозяева Азиады, выступавшие на высочайшем эмоциональном подъеме при активной поддержке многочисленных зрителей. Везде, на всех спортивных объектах звучал родившийся призыв: «Алга (вперед) Казахстан!».

Золотой запас медалей пополнялся лыжниками, биатлонистами, во фристайле, горных лыжах; также в конькобежном спорте, где традиционно сильны корейцы, и в прыжках на лыжах с трамплина, где сильны японцы. Успешно выступили казахстанцы Е. Левкин в прыжках на лыжах с трамплина, Д. Тен в фигурном катании, Д. Кузин на дистанции 1500 м в конькобежном спорте, женская хоккейная команда в драматичном финале с японцами и др. В общем, хозяева Азиады оказались на высоте. Они завоевали 32 золотых, 21 серебряную и 17 бронзовых медалей и с большим отрывом заняли первое место, став лидером континента по зимним видам спорта. Установлен также рекорд по количеству золотых медалей и по общему числу медалей, завоеванных на ЗАИ (таблица 2) [4].



Победитель VII ЗАИ по прыжкам на лыжах с трамплина Евгений Левкин (Казахстан)

Таблица 2 – Итоги VII зимних Азиатских игр 2011 года

Занятое место	Страна	Медаль, количество			
		золотая	серебряная	бронзовая	всего
1	Казахстан	32	21	17	70
2	Япония	13	24	17	54
3	Ю. Корея	13	12	13	38
4	Китай	11	10	14	35
5	Монголия	0	1	4	5
6	Иран	0	1	2	3
7	Киргизия	0	0	1	1

#### **Выводы:**

1. Анализ результатов участия спортсменов в зимних АИ показывает, что развитие спорта в странах Азиатского континента активно прогрессирует. Значительно повысилась конкуренция спортсменов и стран в борьбе за медали. Следует обратить внимание, как прогрессируют Иран, Индия, Тайпей, Тайланд, Малайзия, Гонгконг, Саудовская Аравия, новые Азиатские государства

бывшего СССР и борьба за командные и личные места в первой десятке будет непредсказуемой.

2. В истории зимних АИ произошло знаковое событие: на VII ЗАИ 2011 г. в гг. Астана и Алматы спортсмены Казахстана совершили спортивный подвиг. Они завоевали наибольшее количество золотых медалей и заняли первое место в общекомандном зачете, потеснив многолетних лидеров континента – команды Китая, Японии, Ю. Кореи. Тем самым Казахстан с полным основанием заявил о намерении проводить Универсиаду в 2017 году и зимние Олимпийские игры - в 2022 г.

3. Азиатский континент в спортивном движении пробудился и активизировался. Люди разных национальностей и религиозных конфессий отходят от вековых традиций, включаются в спортивное движение и достигают высоких результатов. Пробуждается неисчерпаемый потенциал народов Азиатского континента в спорте!

4. К Азиаде 2011 г. в г. Алматы построены спортивные объекты, отвечающие всем международным стандартам. Комиссия FISU, Президент Олимпийского Совета Азии (ОСА), Шейх Ахмад аль-Фарад аль-Сабах в своем послании высоко оценили спортивные сооружения и инфраструктуру гг. Астаны и Алматы, а также успешную организацию и проведение VII зимних Азиатских игр.

#### Литература

- 1 Назарбаев Н.А. Выступление на закрытии VII ЗАИ, 06.02.2011 г., г. Алматы.
- 2 Володин П. Сколько нас на земле // АиФ. - Алматы. - 2010. - № 47. - С. 23.
- 3 Горанько М.И. V Азиатские игры завершены – на горизонте Пекин–2008 // Вестник физической культуры. - 2007. - № 1-2. - С. 13-14.
- 4 Протоколы соревнований VII Зимних Азиатских игр. - 2011 г.

#### Түйін

**М.И. Горанько, С.И. Хаустов**

#### **Азия құрлығындағы спорттың дамуы**

Азиялық елдерде спорттың дамуы өркендеп жатқаны анықталды. Қазақстан спортшылары VII қысқы Азиялық ойындарда алтын медальдардың көп бөлігін иеленіп, жалпыкомандалық сынақта бірінші орын алды.

#### Resume

**M.I. Goranko, S.I. Khaustov**

#### **The development of sports in the Asian continent**

Found that the development of sports in the countries of the Asian continent is progressing. Kazakhstan Sportsmen have won the most gold medals on VII Asian Winter Games and took first place in the team event.

**Б.Д. Мотукеев**, кандидат педагогических наук, и.о. профессора;  
**К.О. Исаев**, почетный профессор  
Национальная олимпийская академия Кыргызской Республики

## **ИЛЛЮЗИИ В НАШЕМ МИРОВОЗЗРЕНИИ**

**Аннотация.** В статье на конкретных фактах обосновывается невозможность решения проблем массовой физической культуры и спорта традиционными методами организационно-управленческой работы.

**Ключевые слова:** иллюзия, мировоззрение, массовая физическая культура и спорт, физкультурно-спортивная деятельность, физкультурно-спортивное движение физкультурно-спортивная база.

**Объект исследования:** принимаемые организационно-управленческие решения и результаты от их внедрения в практику.

**Методы исследования:** анализ и обобщение теории и практики, сравнение и сопоставление, логические методы познания физической культуры и спорта.

**Результаты исследования:** В течение многих десятилетий наблюдается повторяемость одних и тех же организационно-управленческих подходов в решении проблем массовой физической культуры и спорта, которые неизменно заканчиваются без какого-либо положительного результата. По-нашему мнению, безысходность наших усилий на практике во многом объясняется тем, что мы находимся в плену «закостенелых и догматически устоявшихся в истории иллюзий нашего мировоззрения». Разработанные же концепции, программы, планы и т.д. по развитию физкультурно-спортивной отрасли были направлены на их «обслуживание», и наше сознание никак не может выйти «за пределы» таких иллюзий.

Какие же иллюзии имеются в виду?

1. Что физкультурно-спортивная отрасль обязательно будет эффективно функционировать в нашей стране в перспективе. Когда начнет развиваться экономика страны, тогда вопрос с финансированием физкультурно-спортивной отрасли решится положительно. А до этого надо потерпеть!

Как показывает история, этого не произойдет никогда. И это нам придется признать, так как об этом свидетельствует опыт многих экономически развитых стран мира, где о массовости физкультурно-спортивной работы говорить не приходится. Поэтому с такими иллюзиями следует как можно быстрее расстаться, поскольку принцип определяющей роли экономики в развитии общества не всегда соотносится с физкультурно-спортивной деятельностью. Так, мы знаем немало фактов, когда в странах со слабо развитой экономикой наблюдается высокий уровень развития спорта. Это касается и массовой физической культуры.

Данная отрасль сможет получить свое достойное развитие только в одном случае – если она сама будет формировать этот бюджет, не находясь в униженной роли «просящего» материально-финансовых средств из государственного бюджета.

2. Бытует мнение, что решение всех проблем физической культуры и спорта всецело зависит от строительства необходимого количества физкультурно-спортивных сооружений и организации физкультурно-спортивных занятий в них. Считается, что стоит только создать необходимые условия в виде функционирования физкультурно-спортивных сооружений, как проблем с массовой физической культурой и спортом не будет. Это – ложное представление, ярким свидетельством чего является как советский период, так и время суверенитета нашего государства. Здесь уместно вспомнить наш «титанический» труд в 2005 – 2006 гг., когда президент нашей страны приложил значительные усилия, направленные на ремонт и строительство спортивных сооружений, распорядившись, чтобы руководители на местах не игнорировали эту инициативу. В результате, руководители территориальных администраций «бодро» рапортовали об определенных успехах, но через некоторое время все вернулось на круги своя.

К тому же, на местах в настоящее время, наоборот, имеется проблема эффективного использования имеющейся физкультурно-спортивной базы. Например, лучше, чем Дворец спорта им. Кожамкула и Республиканского стадиона «Спартак», мы точно в ближайшее время не построим. Однако они пустуют. Такая же картина наблюдается во многих физкультурно-спортивных сооружениях. Значит, имеющиеся условия не способствуют автоматическому развитию массовой физкультурно-спортивной деятельности, хотя нами не отрицается важность их улучшения, то есть дополнительного строительства.

Другим примером может служить опыт Российской Федерации, направленный в настоящее время на строительство в значительных масштабах крупнейших физкультурно-спортивных центров, отвечающих самым последним современным требованиям, с бесплатным посещением их желающими заниматься физической культурой и спортом. Так, только за 2008 – 2009 гг. таких сооружений было построено 268, а в 2010 году – 170. Однако результаты социологических исследований свидетельствуют, что удалось охватить лишь 9,4% населения страны систематическими физкультурно-спортивными занятиями, в чем сомневается значительная часть представителей научной физкультурно-спортивной интеллигенции, отмечая наличие «приписок» в данном вопросе, существовавших по традиции когда-то в прошлом и не потерявших своей «актуальности» в наши дни.

3. Что необходимо усилить пропагандистскую работу через СМИ, чтобы изменить сознание и отношение людей к физкультурно-спортивной деятельности. Но в реальности мы наблюдаем другую картину, и это подтверждают результаты проведенных нами социологических исследований, когда молодые люди понимают важность занятий физической культурой и спортом, но не спешат изменить свой образ жизни. Они лучше прибегнут к

использованию лекарственных препаратов для улучшения своего здоровья, решения проблем, связанных с внешним обликом и т.д.

Следует отметить, что отношение к физкультурно-спортивной деятельности не является раз и навсегда неизменным явлением. К примеру, в пятом классе реальное отношение к ней намного выше, чем в студенческие годы. Значит уровень реального отношения к физкультурно-спортивной деятельности с возрастом понижается, хотя больше осознается ее социально-педагогическая роль в жизнедеятельности общества и личности. И в этом смысле возникает противоречивая ситуация, когда, с одной стороны, ясно, что реальное отношение к физкультурно-спортивной деятельности должно улучшаться с повышением уровня знаний о физической культуре и спорте, осознанностью ее общественной и личной значимости, а с другой – наблюдается, наоборот, снижение интереса у людей к ней в более старшем возрасте. Значит, с повышением уровня знаний о физкультурно-спортивной деятельности не всегда следует ждать улучшения физкультурно-спортивной активности людей, как ошибочно предполагают в настоящее время многие специалисты физкультурно-спортивной сферы.

4. Что с увеличением количества физкультурно-спортивных организаций, а также количества педагогов возрастет массовость занятий физической культурой и спортом. Такой подход абсурден, так как на практике мы убеждаемся в том, что даже имеющиеся физкультурно-спортивные организации работают не в полную мощность, а большая часть педагогов оставляет сфер физкультурно-спортивной деятельности, отдавая предпочтение другим, более высокооплачиваемым, сферам жизнедеятельности. Ясно, что открытие большого числа физкультурно-спортивных организаций и увеличение кадрового состава ни к чему не приведут, а лишь повысят неоправданные финансовые затраты со стороны государства.

5. Массовости физкультурно-спортивного движения и улучшению здоровья общества можно поспособствовать увеличением количества физкультурно-спортивных занятий.

К примеру, больше проводить уроков физической культуры в общеобразовательных школах, групповых занятий по физическому воспитанию в средне-специальных и высших учебных заведениях, занятий по физической подготовке в структурах министерств образования, внутренних дел, обороны и т.д.

Это не выход из положения, так как, во-первых, придется пересматривать государственные стандарты по образованию и подготовке специалистов в ущерб другим учебным дисциплинам, а, во-вторых, целью уроков физической культуры является обеспечение элементарных знаний, умений и навыков учащихся для правильного выполнения физических упражнений, где наблюдается низкая двигательная активность людей. А, как известно, чтобы обеспечить высокую физическую подготовленность детей и молодежи, необходимо наличие высокой двигательной активности на занятиях физической культурой, которая может быть предложена только во внеклассной и внешкольной формах организации физкультурно-спортивной работы.

6. Что, если мы во главе физкультурно-спортивных организаций назначим видных государственных и политических деятелей, которые смогут своим авторитетом изменить имеющееся негативное отношение к физкультурно-спортивным занятиям, выделив определенное количество материально-финансовых средств, а также других ресурсов, то ситуация улучшится. Или нужно повысить ответственность первых государственных лиц в регионах и отраслевых министерствах, ведомствах и организациях нашей страны.

Примером может служить предложение Госагентства по физической культуре и спорту письмом президенту Кыргызской Республики от 14.12.2010 года о необходимости ввода в практику «Форм отчета для руководителей местных органов власти и отраслевых министерств, ведомств и организаций нашей страны по вопросам физической культуры и спорта». Нетрудно, конечно, представить, что введение подобных форм отчета первых руководителей исполнительной власти в таком виде спровоцирует широкое применение приписок в сфере физкультурно-спортивного движения, как в «лучших» традициях советской практики, потому что информационные источники находятся под их контролем, с одной стороны, а с другой – по предлагаемым показателям происходит оценка их же деятельности. Это – абсурдно!

7. Эффективность работы связывают с выходом в свет всевозможных законов, указов президента или постановлений правительства Кыргызской Республики в решении проблем развития физической культуры и спорта.

Но в действительности после выхода в свет подобных документов, как правило, на уровне местной власти и в отраслевых министерствах, ведомствах и т.д. «бурно» их обсуждают, планируются определенные практические действия с «ничтожным» результатом, без перспективы, а со временем все возвращается к исходному состоянию. Естественно, выделяются внушительные финансовые средства из государственной казны и т.д.

8. Что необходимо восстановить сильную вертикаль управления физкультурно-спортивным движением как в советский период, восстановив, в частности, областные и городские структуры физической культуры и спорта. Такой подход не логичен, потому что он существовал в то время, когда у нас наблюдался четырехступенчатый принцип управления государством. В настоящее же время государство идет к двухступенчатому управлению, и необходимо физкультурно-спортивной отрасли «приспосабливаться» к имеющимся реалиям, потому что четырехступенчатый принцип управления требует дополнительных финансовых ресурсов от республиканского бюджета. На такой шаг государство, естественно, не пойдет, учитывая наше тяжелое положение в данном вопросе.

9. Что следует дать определенные налоговые льготы коммерческим структурам, если они часть своей прибыли направят на развитие физической культуры и спорта. Во-первых, коммерческие структуры так не поступят, если не получат большую выгоду, чем от прямой оплаты налогов в государственный бюджет. Во-вторых, государство на это не пойдет, потому что будет создан прецедент, и тогда другие социально-культурные отрасли также потребуют

подобных же льгот. В-третьих, какой смысл государству давать налоговые льготы коммерческим структурам, если оно может взять налоги в полном объеме и финансировать самостоятельно физкультурно-спортивную отрасль? Нет логики.

Также имеется масса других иллюзий, которые представляют из себя логическое продолжение вышеотмеченных фундаментальных», так сказать, иллюзий, которые в совокупности достались нам в наследство от прошлого мировоззрения, когда данная отрасль всецело зависела от планового хозяйствования. Но, в настоящее же время во «дворе» давно уже «бушуют» рыночные отношения! В этой связи нетрудно заметить, что все наши желания, которые получили свое выражение в вышеотмеченных иллюзиях, связаны с желанием получить материально-финансовые средства из государственного бюджета, словно работники физкультурно-спортивной отрасли представляют категорию пожилых, больных или физически уязвимых людей общества. Однако физкультурно-спортивное сообщество, как самая здоровая часть населения, не имеет морально-нравственного права только потреблять и не производить общественное богатство. Поэтому необходимо искать пути собственного самофинансирования и видеть в этом форму эффективного функционирования физкультурно-спортивной работы в будущем.

**Заключение.** Вся наша беда заключается в том, что отмеченные «иллюзии» концептуально выстроены системно и, кажется, приобретают некую незыблемость, то есть «историческую живучесть» и соответствуют следующим категориям:

1) всеобщей, когда акцентируется внимание на созданные обществом объективные условия;

2) специализированной, когда обращается внимание на условия, которые обеспечивают работу конкретной профессиональной деятельности;

3) частной, когда определяется место человека в рамках вышеуказанных объективных условий. Именно поэтому наши проблемы с развитием массовой физической культуры и спорта имеют место, так как практикуемые формы и методы организации и управления физкультурно-спортивным движением, а также разработка концептуальных основ развития физкультурно-спортивной отрасли направлены на решение трудностей, находящихся в рамках подобных иллюзий нашего мировоззрения. И если мы желаем изменить в корне имеющуюся негативную ситуацию в сфере физической культуры и спорта, то нам следует руководствоваться совершенно другими, альтернативными формами и методами организации и управления физкультурно-спортивным движением, которые адекватно отвечают требованиям современных реалий. Такие альтернативные подходы предлагаются нами в соответствующей разработанной нами ранее концепции [1].

#### Литература

1 Мотукеев Б.Д. Советская система организации и управления физкультурно-спортивной отраслью и настоящая реальность в Кыргызской Республике // Теория и методика физической культуры. - 2012. - №3. – С. 11-16.

Түйін

**Б.Д. Мотукеев; К.О. Исаев**

**Біздің дүниетанымымыздағы алдамшы көріністер**

Бұқаралық дене шынықтыру және спорт мәселелерін қоғамтануда жаңа әлеуметтік-педагогикалық тәжірибенің құрылуын қамтитын, тарихи жағынан өзін-өзі ақтамайтын және жұмыстың баламалы түрлерін практика жүзінде енгізе отырып, ұйымдық-басқарушылық жұмыстың дәстүрлі түрлері мен әдістерінен бас тарту арқылы шешуге болады.

Summary

**B.D. Motukeev, K.O. Isaev**

**The illusions in our world view**

The problems of mass physical education and sport could be resolved renouncing the traditional forms and methods of organization and management work that proved to be unjustified historically but by means of integration of alternative forms of work that provide for the formation of new social and pedagogical experience in the conscious of the society.

УДК: 338.48

**А.З. Зиадина**, магистрант;

**Л.В. Маковецкая**, кандидат экономических наук, доцент  
Казахская академия спорта и туризма

**ФАКТОРЫ ЦЕНООБРАЗОВАНИЯ В ТУРИЗМЕ**

**Аннотация.** Рассматриваются проблемы и факторы ценообразования в туризме. Определяется эффективность ценообразования в зависимости от выбранной стратегии.

**Ключевые слова:** цена, ценообразование, факторы ценообразования, ценовые стратегии, эффект.

**Введение.** Цена в условиях рыночной экономики – важнейший экономический параметр, характеризующий деятельность предприятия.

Именно цены определяют структуру производства, оказывают решающее воздействие на движение материальных потоков, распределение товарной массы, уровень доходности предприятия.

**Актуальность** проблемы разработки ценообразования в туризме связана со следующими факторами: ценообразование является одной из основных сторон маркетинга и менеджмента туризма, важным средством управления, которое позволяет формировать объем прибыли фирмы; свободное установление цены на туристские услуги связано с решением ряда методических проблем, касающихся формирования, выбора, порядка регулирования цен со стороны государства. Кроме того, большинство мелких и средних туристских фирм не обладает достаточными ресурсами для активного



использования методов неценовой конкуренции, рынок туристских услуг по сути является рынком покупателя. Учитывая значимость ценовой стратегии в реализации туристического продукта, исследование специфики ценообразования в туризме приобретает актуальное значение.

**Цель исследования** – определить факторы, влияющие на процесс ценообразования в туризме.

**Методы исследования:** анализ экономической, специальной, профессиональной литературы по проблеме исследования и материалов, содержащих данные о ценообразовании в туризме.

Поскольку сфера услуг в туризме - это сфера высокой степени взаимодействия между продавцом и покупателем, возникает актуальный для туристского бизнеса вопрос о том, должна ли цена меняться и как в зависимости от квалификации специалиста, оказывающего услугу, и «высоты планки» стандарта качества.

Можно выделить следующие факторы, оказывающие воздействие на степень чувствительности к цене [1]:

1. Уникальная ценность - покупатели будут меньше обращать внимание на цену, если у услуги не будет конкурентов, либо она станет приносить уникальную, жизненно важную выгоду.

2. Осведомленность об услугах-заменителях - покупатели будут меньше обращать внимания на цену, если не осведомлены об услугах-заменителях.

3. Трудности сравнения - покупатели будут меньше обращать внимание на цену, если у них не будет возможности сравнивать процесс оказания услуги с процессом оказания аналогичной услуги у конкурентов. В сфере услуг сильно и своеобразно проявляется эффект затрудненности в сравнении: чем менее значим в данной услуге ее вещественный компонент, тем труднее клиентам сопоставлять услуги разных фирм.

4. Эффект дешевой конечной услуги - покупатели тем меньше обращают внимание на цену, чем ниже их расходы по отношению к общим затратам (доходам).

5. Эффект разделения затрат - покупатели меньше обращают внимание на цену, если часть расходов на услугу несут другие стороны.

6. Эффект «цена - качество» - считается, что услуга обладает более высоким качеством, престижем или эксклюзивностью. В ряде случаев клиенты не в состоянии объективно сопоставлять качество услуг даже после того, как они их оплатили и потребили (получили). Отсюда берет начало еще один эффект в сфере ценообразования - оценка качества через цену. Применительно к названным услугам чувствительность покупателей к ценам снижается и цена становится индикатором качества услуги.

На конечные цены воздействуют следующие основные факторы: потребители, государственное регулирование, уровень и динамика конкурирующих цен, участники каналов товародвижения, конкуренты; издержки [2]. Так потребители туристских услуг оказывают немалое влияние на принятие фирмой решения по ценам.

Принято различать четыре категории покупателей по их ценовосприимчивости и

ориентации в покупках:

- экономные покупатели - основной интерес при выборе покупки проявляют к ценам, качеству и ассортименту предлагаемых туристских услуг. На эту группу большое влияние оказывает реклама, раскрывающая дополнительные полезные свойства и преимущества товара;

- персонифицированные покупатели - чутко реагирующие на «образ» туристских услуг, основное внимание уделяющие обслуживанию и отношению к себе продавца. Цена отступает для них на второй план;

- этичные покупатели поддерживают своими покупками небольшие фирмы и готовы ради них заплатить более высокую цену за услугу;

- апатичные покупатели - отдают, в первую очередь, предпочтения удобству и комфорту, независимо от запрашиваемой цены.

Другим важнейшим фактором внешней среды является правительство, иными словами государственное регулирование цен. Здесь воздействие осуществляется по нескольким основным направлениям.

Правительство законодательным путем ограничивает попытки сговора о ценах и установления фиксированных цен между производителями товара и между оптовой и розничной торговлей. Независимо от того, насколько эти фиксированные цены обоснованы, они признаются незаконными: предприниматели, их установившие, строго наказываются, а на компании накладываются огромные штрафы. Такие нарушения получили название горизонтального фиксирования цен. Во избежание подозрения в подобных нарушениях закона предприниматели должны избегать следующих действий: консультироваться или обмениваться информацией с конкурентами по вопросам цен, скидок, условий реализации и кредита; подвергать осуждению цены, надбавки и издержки каких-либо фирм на профессиональных отраслевых собраниях; договариваться с конкурентами о временном сокращении производства с целью поддержания высоких цен. Исключение составляет договоренность о ценах, принимаемая под наблюдением уполномоченного государством органа власти.

Государство запрещает законом ценовую дискриминацию, если она приносит ущерб конкуренции. Так, производители и оптовые торговцы обязаны предлагать свой товар разным покупателям - участникам каналов сбыта на одних и тех же условиях. Ценовая дискриминация допустима лишь в отношении товаров разного качества. Однако в этом случае от производителя потребуются доказательства, что в ценах строго учтены качественные различия. Кроме того, законом преследуется осуществление некорректного ценообразования. Государство принимает меры защиты мелких магазинов от нечестной ценовой конкуренции со стороны их более крупных коллег. Запрещено продавать продукцию по ценам ниже себестоимости с целью привлечения покупателей и устранения конкурентов. Еще одним фактором, влияющим на решение по ценам, оказываются участники каналов товародвижения. Все участники каналов сбыта всеми доступными способами стремятся увеличить объем реализации и прибыли и установить более полный контроль за ценами. Для достижения согласия всех участников каналов сбыта с

решениями по ценам производителю необходимо выполнить несколько условий: обеспечить соответствующую долю прибыли каждому участнику для покрытия расходов и получения доходов; предоставить гарантии участникам сбыта в получении туристских услуг по самым низким ценам; предложить особые соглашения, включающие скидки с цены на определенный период.

Немаловажный элемент, влияющий на уровень цен, - конкуренция. В зависимости от того, кто контролирует цены, различают три вида конкурентных сред:

- среда, где цены контролируются рынком, отличается высокой степенью конкуренции, а также сходством товаров и услуг. Именно здесь фирме важно правильно установить цены, так как завышенные цены оттолкнут покупателей и привлекут их к конкурирующим фирмам, а заниженные не обеспечат условий для деятельности. Однако следует постоянно помнить, что засекретить ценовую стратегию от конкурентов практически невозможно. Успешная стратегия фирмы быстро подхватывается конкурентами. Поэтому маркетинговым службам необходимо видеть перспективы выбранной стратегии цен, ни в коем случае не допускать перерастания конкуренции в ценовые войны;

- среда, цены в которой контролируются фирмой, ей присущи ограниченная конкуренция, различия в товарах и услугах. В этих условиях фирмам проще функционировать, получая высокие прибыли, так как их продукция вне конкуренции. И при высоких, и при низких ценах на свою продукцию фирмы находят покупателей на рынке, выбор цены зависит только от стратегии и целевого рынка;

- среда, где цены контролируются правительством, распространяется на транспорт, связь, коммунальные услуги, ряд продовольственных товаров. Правительственные организации, уполномоченные контролировать цены, устанавливают уровень цен после всестороннего изучения информации от всех заинтересованных в данном товаре сторон - потребителей и производителей.

На конечную цену товара большое влияние оказывают издержки, связанные с приобретением туруслуг, транспортом и др. Подобные затраты не могут контролироваться фирмой, но должны быть учтены при ценообразовании. Этого можно достичь несколькими способами: с ростом затрат фирма повышает цены на свою продукцию, перекладывая всю «тяжесть» их роста на плечи потребителей; фирма может частично компенсировать рост издержек за счет своих внутренних резервов, не меняя ассортимента предоставляемых туруслуг; фирма может изменить содержание туруслуги (уменьшить их размер, незначительно снизить качество), но сохранить неизменным уровень цен. Это обычно применяется в отношении использования гостиничных услуг; фирма может совершенствовать туристский продукт в такой степени, что рост цены не покажется покупателям чрезмерным, а будет ассоциироваться с повышенным комфортом, высоким качеством, престижем;

- уменьшая издержки, фирма может пойти на снижение цен на продукцию или оставить их неизменными, увеличив, таким образом, свою долю прибыли.

Установление цен также во многом определяется имиджем туристской фирмы. Предлагая свои услуги клиентам, она должна, прежде всего, заботиться

о том, как будут восприниматься потребителем его продукты. Разрабатывая ценовую стратегию, фирма должна учитывать воспринимаемый клиентами имидж, поскольку, чем больший авторитет у предприятия, тем большим доверием и популярностью пользуются его товары [3]. Однако следует отметить, что различные клиенты по-разному воспринимают имидж фирмы, так как у всех групп потребителей свои индивидуальные запросы и требования к производимой продукции.

**Заключение.** Таким образом, на конечные цены влияют следующие основные факторы: потребители, государственное регулирование, уровень и динамика конкурирующих цен, участники каналов товародвижения, конкуренты, издержки. Учет перечисленных факторов способствует формированию адекватной продажной цены турпродукта.

Литература

- 1 Складенко В. Формирование цен на товары и услуги // Справочник экономиста. -2005. - № 12. - С. 36-37.
- 2 Маркетинг / под ред. А.Н. Рома-нова. – М.: Юнити, 2008. - С. 287-289.
- 3 Дурович А.П. Маркетинг в туризме. - Мн.: Новое Знание, 2007. - 277 с.

Түйін

**А.З. Зиадина; Л.В. Маковецкая**

**Туризмда баға белгілеудің факторлары**

Мақалада туризмда баға белгілеудің мәселенің сәттері қаралады. Сыртқы анықталады және баға белгілеу турпродукта ішкі факторлары. Бағаға, сонымен бірге өндіріс шығынында сезгіштік дәрежеге көрсететін әсерлер фактор негізгі акцент.

Summary

**A. Ziadina; L. Makovetskaya**

**Pricing factors in tourism**

The article deals with the problem points of pricing in tourism. Determined by external and internal factors of pricing of tourism products. The emphasis factors affecting the degree of sensitivity to low, as well as production costs.

УДК: 616-053.9:616.12

**Д.О. Абдырахманова<sup>1</sup>**, кандидат биологических наук, доцент

**Б.А. Абдырахманов<sup>2</sup>**, кандидат биологических наук

Кыргызско-Турецкий университет «Манас», Высшая школа физической культуры и спорта<sup>1</sup>; Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта<sup>2</sup>, г. Бишкек

## **ПОКАЗАТЕЛИ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ КЫРГЫЗОВ 50-55 ЛЕТ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ЭТНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ВОЗДЕЙСТВИЯ В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГОРЬЯ**

**Аннотация.** В работе изучается влияние национальных подвижных игр на кардиореспираторную систему людей предпенсионного возраста. Использование национальных подвижных игр в предпенсионном возрасте 50-55 лет снимает имевшее место отсутствие устойчивой динамики развития функциональных возможностей, и дефицит двигательной активности, гармонизирует развитие двигательной и кардиореспираторной системы.

**Ключевые слова:** здоровье, национальные подвижные игры, кардиореспираторная система, этнопедагогическая школа.

**Актуальность.** Здоровье является безусловной ценностью для человека любого возраста особенно для людей предпенсионного возраста, поскольку данный возраст связан с многократным увеличением риска заболеваемости, а значит, ростом материальных, временных и психологических затрат на лечение и профилактику заболеваний. Более того, подверженность заболеваниям в предпенсионном возрасте объективно обусловлена снижением защитных функций организма в этот период.

**Цель исследования** - разработать технологии формирования здоровья и улучшения кардиореспираторной системы, в предпенсионном периоде методами этнопедагогических школ кыргызов у жителей среднегорья Кыргызстана.

### **Задачи исследования:**

1. Изучить эффективность приемов этнопедагогических школ и провести сравнительный анализ показателей кардиореспираторной системы взрослых людей 50-55-летнего возраста в гендерном разделении, являющихся постоянными жителями среднегорья.

2. Провести сравнительный анализ показателей кардиореспираторной системы взрослых людей при дозированной нагрузке.

В соответствии с поставленной целью и задачами в работе использованы следующие **методы исследования:** физиометрические: жизненная емкость легких (ЖЕЛ), частота дыхания (ЧД), артериальное давление (АД), частота

сердечных сокращений (ЧСС), насыщение крови кислородом; специфические тесты на дыхание (пробы Штанге и Генчи); оценка достоверности разности между однородными показателями проводилась по критическому значению критерия t-Стьюдента.

**Организация исследования.** В организацию исследования входило:

1. Заключение договора с айыл өкмөтү для проведения обследования людей предпенсионного возраста 50-55 лет.

2. Определение требований местного сообщества в лице айыл өкмөтү при обследовании: отсутствие вреда здоровью людей; добровольная основа забора крови.

3. Получение согласия взрослого населения и выполнение его следующих требований: о предоставлении результатов обследования, о предоставлении конспектов занятий по национальным подвижным играм, обучение учителей и инструкторов по физической культуре проведению национальных подвижных игр.

4. Подборка и экспериментальная проверка эффективности применения национальных подвижных игр и их влияния на кардиореспираторную систему взрослых людей.

Обследовано 32 взрослых человека, 1-я группа занимающихся национальными подвижными играми (НПИ) состояла из 8 мужчин и 8 женщин, во 2-ой группе не занимающихся НПИ также было 8 мужчин, 8 женщин. На первом этапе исследования (2009-2010 гг.) были определены параметры физической нагрузки в виде национальных подвижных игр, обуславливающие развитие кардиореспираторной системы и формирование двигательных навыков испытуемых; создана база данных национальных игр, разработан план-конспект проведения занятий по национальным подвижным играм для развития сердечно-сосудистой, дыхательной систем. База данных по национальным играм для людей предпенсионного возраста состоит из 36 игр, которые, мы считаем, наиболее оптимально будут отвечать задачам нашего исследования. Они подразделены на: ментальные (сенсорные, интеллектуальные) – 12 игр, для физического развития и физических качеств – 18 игр, пальчиковые – 2 игры; игры на дыхание – 6 игр.

На втором этапе (2010-2011 гг.) проводились измерения, направленные на определение:

- состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем не занимающихся национальными подвижными играми.

- эффективности предложенной методики проведения национальных подвижных игр в группе занимающихся национальными подвижными играми.

Исследования проводили в с. Ананьево Иссык-Кульского района, Иссык-Кульской области (1700 м над уровнем моря). Возраст испытуемых - 50-55 лет.

Испытуемые, занимающиеся национальными подвижными играми под руководством инструктора по физической культуре 3 раза в неделю, играли в следующие национальные подвижные игры: Ат минип алыс жерге бару (длительная верховая езда), Басты-басты (куча мала), Кап менен урушуу (бой мешками), Кар атышмай (игра в снежки), Кар менен уруу (удары фигур

снежками), Коркок батыр (пугливый богатырь), Ордо (игра в альчики), Сөөк сындырмай (ломание кости), Тоого чыгуу жана түшүү (подъем в гору и спуск с горы), Балта ыргытмай (метание топора), Тогуз коргоол (девять шариков), Бел кармашып жерден которушмой (отрывание друг друга от пола захватом за пояс), Бел кармашып тартышуу (перетягивание друг друга, взявшись за пояс), Калмак көтөрүш (поднимание калмака), Аркан тартыш или ит тартыш (перетягивание каната), Дөңгөк жаруу (раскалывание чурки), Жаңырык чакыруу (вызов эха), Баш айланма (кружение), Тез атка минүү жана түшүү (быстрая посадка и высадка с коня), Тыңшап буюмду тану (узнавание предмета по звуку и др.) [1, 2]. Взрослые, не занимающиеся национальными подвижными играми, вели повседневную трудовую деятельность. Продолжительность занятий – 60 минут.

**Результаты исследования.** Показатели экскурсии грудной клетки как у мужчин, так и у женщин оказались достоверно выше в группе занимающихся национальными подвижными играми ( $P<0,05$ ) (таблица 1).

Таблица 1 - Показатели системы внешнего дыхания кыргызов 50-55 лет

Средние данные	ЭГК, см	ЖЕЛ, мл	ЧД, количество раз	Проба	
				Штанге, с	Генчи, с
мужчины (n=16)					
не занимающиеся НПИ					
$\bar{X}$	5,4	2578,7	23,0	38,5	18,3
$\sigma$	2,8	572,9	4,4	13,2	3,8
S	0,7	131,4	1,0	3,0	0,9
V	20,1	22,2	23,4	34,3	21,0
занимающиеся НПИ					
$\bar{X}$	7,1*	3800***	20,0***	49,3*	21,3
$\sigma$	3,1	187,5	3,5	9,4	6,4
S	0,4	43,0	0,8	2,2	1,5
V	18,2	6,6	17,5	19,0	30,0
женщины (n=16)					
не занимающиеся НПИ					
$\bar{X}$	4,1	2400	23,0	18,2	12,0
$\sigma$	2,2	479,1	1,1	7,8	2,3
S	0,3	49,4	0,3	1,9	0,6
V	15,4	59,4	6,3	29,0	20,0
занимающиеся НПИ					
$\bar{X}$	5,4*	3100***	18,0***	23,4*	15,0**
$\sigma$	2,8	419,1	2,1	7,6	3,3
S	0,4	39,6	0,2	1,7	0,8
V	17,4	59,4	10,1	34,0	22,0

Примечание: \*- достоверно при  $P<0,05$ ; \*\* - достоверно при  $P<0,01$ ; \*\*\*- достоверно при  $P<0,001$ .

Показатели ЖЕЛ у наших обследуемых как у мужчин так и у женщин занимающихся национальными подвижными играми достоверно выше ( $P < 0,001$ ), чем у не занимающихся. Частота дыхания, как известно, является одним из главных показателей дыхания. У здоровых взрослых людей она равна обычно 14-18 дыханием в 1 мин. По нашим данным она колеблется в пределах 18-23 дыханий в 1 мин. Но, у занимающихся национальными подвижными играми, как у мужчин так и у женщин она достоверно ниже ( $P < 0,001$ ), чем у не занимающихся.

По показателю пробы Штанге, как у мужчин так и у женщин наблюдаются достоверные различия ( $P < 0,05$ ) в пользу занимающихся национальными подвижными играми. По результатам пробы Генчи у мужчин занимающихся национальными подвижными играми наблюдается некоторое ее увеличение, а у женщин - достоверно выше ( $P < 0,01$ ).

По показателям сердечно-сосудистой системы (таблица 2) можно сказать, что ЧСС у занимающихся национальными подвижными играми достоверно уменьшилась при  $P < 0,05$ , в отличие от не занимающихся.

Таблица 2 - Показатели сердечно-сосудистой системы испытуемых 50-55 лет

Средние данные	ЧСС, уд/мин	АД, мм.рт.ст.		Насыщение $O_2$ , %	ЧСС, уд/мин	АД, мм.рт.ст.		Насыщение $O_2$ , %
		САД	ДАД			САД	ДАД	
	Мужчины (n=16)				Женщины (n=16)			
не занимающиеся НПИ								
$\bar{X}$	78,0	127,0	77,2	80,3	84,0	125,9	75,6	95,5
$\sigma$	2,0	33,9	15,6	5,4	2,7	29,2	18,3	6,3
S	2,4	7,8	3,6	1,2	2,5	6,7	4,2	1,1
V	18,5	31,7	20,2	6,7	27,6	26,1	26,3	18,9
занимающиеся национальными подвижными играми НПИ								
$\bar{X}$	70,0*	130	80,3	97,0***	70*	130,0	80,0	102,1***
$\sigma$	1,0	10	5,0	0,5	2,8	25,0	10,0	5,4
S	3,2	2,3	1,1	0,1	1,9	5,7	2,3	0,8
V	9,1	7,7	5,9	0,5	20,2	19,2	12,5	14,6
Примечание: * - достоверно при ( $P < 0,05$ ); *** - достоверно при ( $P < 0,001$ ).								

Артериальное давление - в пределах нормы для данной возрастной группы и наблюдаются некоторые его изменения. У не занимающихся восстановление организма происходит на пятой минуте.

Таким образом, можно сказать, что короткий период восстановления пульса у людей, занимающихся национальными подвижными играми является показателем хорошей подвижности вегетативных нервных процессов, а стало быть, и больших резервных возможностей ССС.



Таблица 3 - Показатели стандартных нагрузок 20 приседаний за 30 секунд людей в возрасте 50-55 лет, занимающихся и не занимающихся этническими играми

Название группы	ЧСС, уд/мин						
	в покое	после нагрузки	Восстановление				
			1 мин	2 мин	3 мин	4 мин	5 мин
Мужчины (n=16)							
Не занимающиеся НПИ	78±2,4	150±2,4***	130±3,1***	110±2,8***	100±4,1**	90±2,4	78±2,1
Занимающиеся НПИ	70±3,2	130±2,7***	90±2,2***	85±3,5	70±3,9	70±2,3	70±2,4
Женщины (n=16)							
Не занимающиеся НПИ	84±2,5	155±2,8***	145±3,4***	130±3,1***	120±3,3**	100±3,2	84±3,2
Занимающиеся НПИ	70±1,9	140±2,6***	120±2,9***	90±3,4***	70±2,6	70±2,8	70±4,2
Примечания:							
** - достоверно при P<0,01;							
*** - достоверно при P<0,001.							

Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости. Двигательная активность имеет ярко выраженное положительное действие на организм. Речь идет о возможности путем использования национальных подвижных игр замедлить, и весьма существенно, процессы возрастной деградации и вести активный образ жизни с целью продления качества жизни.

#### **Выводы:**

1. Сравнительный анализ результатов показал, что полученные данные занимающихся Национальными подвижными играми опережают таковые у не занимающихся ими по показателям окружности грудной клетки у мужчин, что носит достоверный характер; у женщин наблюдается некоторое их изменение, т.е. повышение показателей дееспособности в лучшую сторону.

2. Колебания частоты сердечных сокращений у занимающихся национальными подвижными играми, как у мужчин, так и у женщин

достоверно ниже; в среднем ЧСС равна 70 уд/мин. В группе не занимающихся национальными подвижными играми у мужчин в среднем ЧСС 78,0 уд/мин, а у женщин - 84 уд/мин.

3. В состоянии покоя разброс показателей по ЧСС и насыщение O<sub>2</sub> имеют достоверные различия по полу и возрасту, вместе с тем, ЧСС, ЖЕЛ, экскурсия грудной клетки, ЧД после выполнения национальных подвижных игр имеют достоверные различия.

Пробы с дозированной мышечной нагрузкой, как у мужчин, так и у женщин, вызывают увеличение разброса показателей в среднем у занимающихся национальными подвижными играми 65 уд/мин, у не занимающихся 71-72 уд/мин. Наблюдается нормотонический тип реакции на нагрузку.

4. Дыхательные пробы выявили достоверный прирост функционального резерва кардиореспираторной системы как у мужчин, так и у женщин обеих групп.

#### Литература

1 Анаркулов Х.Ф. Кыргызские народные подвижные игры и физические упражнения. – Бишкек, 2003. -205 с.

2 Касен А. Кыргызские игры и развлечения. – Бишкек, 2003.

#### Түйін

**Д. О. Абдырахманова; Б. А. Абдырахманов**

**Орта таулы аймакта кыргыздардың 50-55 жас кезеңіндегі этникалық құралдар мен ықпал ету амалдарын пайдалана отырып кардиореспираторлы жүйесінің көрсеткіштері**

Берілген жұмыс Қырғызстандағы орта таулы аймақтары халқының денсаулығын қалпына келтіру технологиясын зерттеуге және зейнеталды кезеңдегі кардиореспираторлы жүйесінің көрсеткіштерін кыргыздардың этнопедагогикалық мектептер әдістерімен жақсартуға арналған. Зерттеудің нәтижесінде 50-55 жас аралығындағы адамдардың ұлттық қозғалыс ойындарын үнемі қолдануы ағзаның функционалды мүмкіндіктері дамуында тұрақты динамиканың орын алған жоқтығын және қозғауыш белсенділігінің тапшылығын шешеді, қозғауыш және кардиореспираторлы жүйелердің дамуын үйлестіреді

#### Summary

**D. O. Abdyrakhmanova; B. A. Abdyrakhmanov**

**Index of cardiorespiratory systems when using ethnic means and methods of influence in 50-55 age period in middle-mountains conditions**

This work describes influence of cardiorespiratory systems on preretirement period by methods of ethnopedagogical schools of the Kyrgyzs, inhabitants of middle-mountains of Kyrgyzstan.

The results of investigations testified that constant use of national action-oriented games for persons of 50-55 years old develops functional capabilities, deficiency of motion activity, and cardiorespiratory systems.

**А.О. Улукбекова**<sup>1</sup>, кандидат медицинских наук, профессор КазАСТ;  
**Д.М. Баймуханова**<sup>2</sup>, кандидат медицинских наук  
Казахская академия спорта и туризма<sup>1</sup>  
Казахский национальный медицинский университет<sup>2</sup>

## **ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ В ПОВЫШЕНИИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ РЕЗЕРВОВ ОРГАНИЗМА ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ**

**Аннотация.** В статье представлены результаты экспериментальных исследований, доказывающих преимущество использования упражнений аэробной направленности в сочетании с приемами лечебного массажа в повышении физиологических резервов организма и общей работоспособности больных сахарным диабетом.

**Ключевые слова:** сахарный диабет, лечебная физическая культура, массаж, упражнения аэробной направленности, ЖЕЛ, мышечная сила.

**Введение.** Сахарный диабет является одним из социально значимых заболеваний в силу частоты встречаемости и наличия тяжелых полиорганных осложнений. Поэтому поиск средств его эффективного лечения и профилактики продолжает интересовать многих исследователей [1]. Так, до недавнего времени считалось, что стандартной физической нагрузки, такой как быстрая ходьба, достаточно для достижения эффекта снижения уровня глюкозы в крови. Однако в последнее время некоторыми авторами сообщается о недостаточной эффективности такого вида нагрузки [2]. Большинство исследователей сходятся во мнении, что при диабете наиболее эффективны упражнения аэробной направленности [3]. Однако при этом отсутствуют четкие рекомендации о том, как дозировать отдельные приемы массажа и аэробную нагрузку у больных сахарным диабетом с учетом его типа, степени диабета и сопутствующих заболеваний.

**Цель исследования** – разработка методики ЛФК, включающей комплекс упражнений аэробной направленности в сочетании с приемами лечебного массажа для коррекции уровня глюкозы и избыточной массы тела у тучных больных сахарным диабетом 2 типа.

**Методы и организация исследования:** антропометрическое обследование, функциональные пробы, методы математической статистики.

Для исследования нами было отобрано 24 пациента сахарным диабетом 2 типа в сочетании с экзогенной формой ожирения I и II-ой степени в возрасте 55-60 лет. Длительность заболевания у всех была не более 5 лет. Все пациенты были распределены на 3 группы по 8 человек в каждой. Шестнадцать человек составили экспериментальные группы (ЭГ-1 и ЭГ-2). В группе ЭГ-1 мы использовали разработанный нами комплекс аэробных упражнений, в группе

ЭГ-2 – комплекс аэробики по разработанной нами методике в сочетании с лечебным массажем. Помимо программы физических упражнений и массажа пациенты соблюдали диету. Восемь человек составили контрольную группу (КГ), в которой пациентами также соблюдалась диета (№ 9), однако занятия ЛФК и сеансы массажа в данной группе не проводились.

**Результаты исследования.** Оценивая влияние разработанной нами дифференцированной методики ЛФК и массажа на общее состояние пациентов с сахарным диабетом, можно утверждать, что регулярное выполнение рекомендованного комплекса физических упражнений аэробной направленности и сеансов массажа на фоне диетотерапии сопровождалось отчетливым клиническим эффектом.

Значительно улучшилось функциональное состояние дыхательной системы, о чем позволяют судить выраженные изменения в динамике ЖЕЛ на протяжении всего курса ЛФК и массажа (рисунок 1, таблица 1).

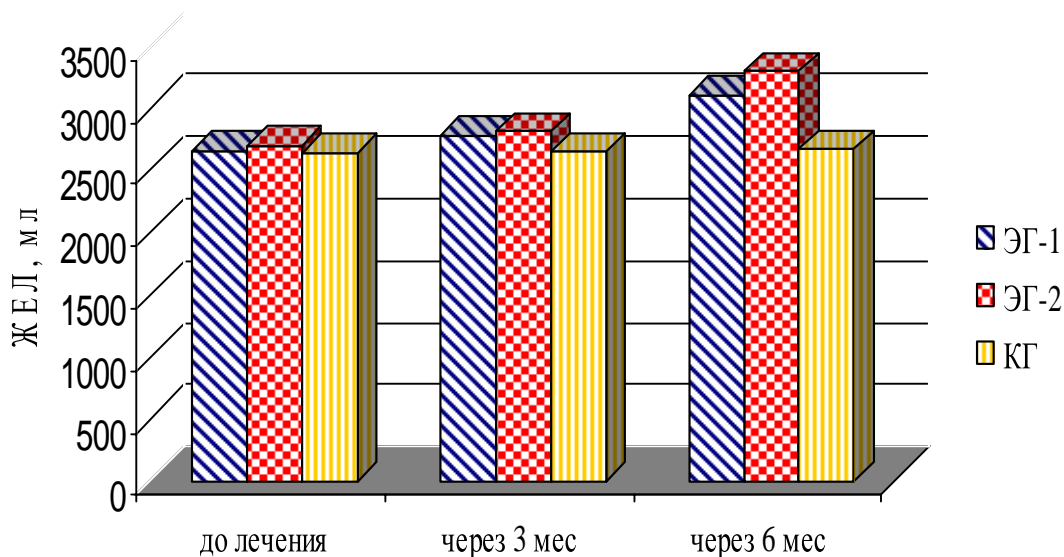


Рисунок 1 – Динамика изменений ЖЕЛ у пациентов сахарным диабетом под влиянием занятий ЛФК и массажа

Таблица 1 – Влияние экспериментальной методики ЛФК и массажа на ЖЕЛ пациентов с сахарным диабетом

Группа	Средний показатель спирометрии, мл					
	до эксперимента		через 3 месяца		через 6 месяцев	
	$\bar{X}$	$S \bar{x}$	$\bar{X}$	$S \bar{x}$	$\bar{X}$	$S \bar{x}$
ЭГ-1 (n=8)	2650	120,5	2780	127,2	3100	149,4
P			<0,05		<0,05	
ЭГ-2 (n=8)	2700	132,3	2810	141,1	3290	152,1
P			<0,05		<0,01	
КГ (n=8)	2637	124,4	2648	122,6	2667	125,3
P			>0,05		>0,05	

Так, в экспериментальной группе ЭГ-1 за период лечения ЖЕЛ увеличилась на 450 мл, в экспериментальной группе ЭГ-2 - на 590 мл, тогда как в контрольной групп - на 30 мл. Об улучшении функционального состояния дыхательной системы и повышении толерантности к физической нагрузке со стороны ССС мы могли судить и по результатам проб Штанге и Генчи (таблица 2). Так, до начала курса терапии показатели данных проб у всех наших пациентов были намного ниже нормы, однако уже через три месяца они в экспериментальных группах ЭГ-1 и ЭГ-2 приблизились к норме, а концу курса ЛФК и массажа уже у 100% пациентов обеих групп они соответствовали норме. В контрольной группе изменений по данным показателям на протяжении всего периода исследования практически не наблюдалось.

Таблица 2 – Динамика изменений проб Штанге и Генчи у пациентов с сахарным диабетом на фоне занятий ЛФК и массажа

Группа	Средний показатель проб Штанге и Генчи											
	проба Штанге						проба Генчи					
	исходный показатель		через 3 месяца		через 6 месяцев		исходный показатель		через 3 месяца		через 6 месяцев	
	$\bar{X}$	$S\bar{X}$	$\bar{X}$	$S\bar{X}$	$\bar{X}$	$S\bar{X}$	$\bar{X}$	$S\bar{X}$	$\bar{X}$	$S\bar{X}$	$\bar{X}$	$S\bar{X}$
ЭГ-1 (n=8)	20,2	0,5	28,1	1,6	37,3	2,8	15,5	0,3	22,7	0,5	34,3	2,4
P			<0,05		<0,01				<0,05		<0,01	
ЭГ-2 (n=8)	24,5	0,7	31,3	2,5	42,1	3,5	17,4	0,7	28,1	0,6	39,2	3,1
P			<0,05		<0,01				<0,05		<0,01	
КГ (n=8)	25,4	0,9	26,2	1,4	28,3	1,5	16,6	0,4	16,5	0,4	18,4	0,9
P			>0,05		>0,05				>0,05		>0,05	

Изучение динамики показателей ЧСС позволило выявить умеренное её уменьшение в состоянии покоя у пациентов обеих экспериментальных групп в среднем с 65 уд/мин до начала курса лечения и до 60-55 уд/мин после 6 месяцев занятий. В процессе повышения толерантности к физической нагрузке стабилизировалась ЧСС в работе у испытуемых экспериментальной группы, в то время как у больных контрольной группы, как и ожидалось, никаких позитивных её изменений отмечено не было.

На фоне проводимого курса физической реабилитации дифференцированными средствами ЛФК и массажа по разработанной нами методике у пациентов произошло значительное улучшение общего физического состояния. В частности, улучшилось состояние дыхательной, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, улучшилось общее состояние ОДА, укрепились мышечный корсет, мускулатура брюшного пресса и спины, и, в целом, произошло выраженное повышение уровня физической работоспособности, двигательной активности и массажа практически все пациенты основных двух групп (95%) субъективно отмечали улучшение своего самочувствия. Так, уменьшение или исчезновение общей слабости, утомляемости, повышение физической активности и работоспособности

отметили 97% пациентов; об улучшении настроения, нормализации сна и улучшении его качества заявили 80% испытуемых.

Кроме того, 65% пациентов ЭГ-1 и ЭГ-2 групп отметили, что под влиянием разработанной нами методики занятий ЛФК и сеансов массажа у них произошло улучшение работы ЖКТ, в частности: исчезли или уменьшились явления дискомфорта и тяжести в области кишечника, исчезли запоры, нормализовался стул.

Одна пациентка из группы ЭГ-2 заявила об исчезновении существовавших у нее на протяжении многих лет мигренеподобных приступов головной боли. Также одна пациентка из группы ЭГ-1 отметила исчезновение постоянно беспокоивших ее болей и дискомфорта в поясничном отделе позвоночника. В контрольной группе выраженных изменений общего самочувствия пациентами отмечено не было и только 5% из них заявили об умеренном повышении физической активности и общей работоспособности.

Исходя из данных объективного осмотра, можно отметить, что у пациентов экспериментальных групп ЭГ-1 и ЭГ-2, в отличие от пациентов контрольной группы, под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями и сеансов лечебного массажа изменился внешний вид, улучшилась осанка, увеличились сила, выносливость, координация движений и, в целом, произошло заметное улучшение общей физической формы. Кроме того, у пациентов экспериментальной группы заметно укрепился мышечный корсет и состояние каждой из основных мышечных групп – плечевого пояса, спины, брюшного пресса и ног.

Так, анализ полученных в процессе занятий физическими упражнениями и массажем показателей мышечной силы кистей рук у пациентов выявил следующие изменения (таблица 3). Сила мышц кистей рук после 6 месяцев занятий ЛГ и массажем в экспериментальных группах ЭГ-1 и ЭГ-2 достоверно увеличилась ( $P < 0,05$ ).

Таблица 3 – Изменение показателей мышечной силы кистей рук у пациентов под влиянием регулярных занятий ЛФК и массажем

Группа	Средний показатель динамометрии (кг)					
	Сила мышц (л/п рук) до эксперимента		Сила мышц (л/п рук) через 3 месяца		сила мышц (л/п рук) через 6 месяцев	
	$\bar{X}$	$S \bar{x}$	$\bar{X}$	$S \bar{x}$	$\bar{X}$	$S \bar{x}$
ЭГ-1 (n=8)	42,2/42,9	0,87/0,93	44,2/44,8	0,87/0,14	45,8/46,9	0,32/0,4
P			<0,05		<0,05	
ЭГ-2 (n=8)	42,5/44,3	0,91/0,97	43,9/45,8	0,21/0,32	45,2/47,8	0,29/0,53
P			<0,05		<0,05	
КГ (n=8)	42,6/44,1	0,68/0,78	42,7/44,2	0,71/0,87	42,9/44,7	0,81/0,92
P			>0,05		>0,05	

При этом, её увеличение в группе ЭГ-1 составило: левой кисти на 3,6 кг, правой – на 4 кг; в группе ЭГ-2: левой кисти – на 2,7 кг, правой – на 3,5 кг. В контрольной группе, пациенты которой не посещали занятий ЛФК и сеансы

массажа, как и ожидалось, каких-либо заметных изменений данного параметра отмечено не было.

Таким образом, полученные результаты позволяют утверждать, что под влиянием систематических занятий ЛФК и сеансов лечебного массажа по разработанной нами методике у пациентов произошло значительное улучшение общего физического состояния. В частности, улучшилось состояние дыхательной, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, улучшилось общее состояние ОДА, укрепились мышечный корсет, мускулатура брюшного пресса и спины, и, в целом, произошло выраженное повышение уровня физической работоспособности, двигательной активности и общего тонуса организма.

#### **Выводы:**

1. Оценка влияния разработанной нами дифференцированной методики ЛФК и массажа на физиологические показатели организма больных сахарным диабетом 2 типа позволила выявить выраженный оздоровительный эффект, который сопровождался повышением физиологических резервов организма. Так, у пациентов больных к концу исследования повысились до нормы результаты проб Штанге и Генчи.

2. Выявленная положительная динамика уровня общей работоспособности (мышечная сила кистей обеих рук возросла на 3,4 кг) доказывает правомерность использования при сахарном диабете 2 типа дифференцированной методики ЛФК в сочетании с приемами классического лечебного и точечного массажа.

#### Литература

1 Сахарный диабет: клиника, диагностика, лечение / Под ред. В. Н. Прилепской, Е. В. Цаллагова. – М.: Медпресс-информ, 2007. – 364 с.

2 Физическая реабилитация / Под ред. проф. С. Н. Попова. – Ростов на/Д: Феникс, 2005. – 603 с.

3 Лечебная физическая культура. / Под ред. С. Н. Попова. – М.: Акад., 2008. – 416 с.

#### Түйін

**А.О. Ұлұкбекова, Д.М. Баймұқанова**

**Қант диабет кезіндегі организмнің физиологиялық қорын жоғарлату үшін физикалық сауықтыру әдістері қолдану**

Мақалада қантты диабетпен ауыратын науқас организмнің физиологиялық қоры мен жалпы жұмысқа қабілеттілігін жоғарлату үшін, аэробтық бағыттағы жаттығуларды, емдік массажбен біріккен әсерінің артықшылығы дәлелдейтін тәжірибелік зерттеулердің нәтижелері көрсетілген.

#### Summary

**A. O. Ulukbekova, D. M. Baimukhanova**

**The means of physical rehabilitation using in increasing the physiological reserves of an organism in diabetes mellitus**

This article presents the results of experimental studies proving the benefit using the exercises of aerobic focus, combined with the techniques of therapeutic massage to increase physiological organism reserves and the overall health of obese patients with diabetes mellitus type 2.

**V.Yu. Smorchkov**, undergraduate  
*Kazakh Academy of Sport and Tourism, Kazakhstan*

## **PEDAGOGICAL ASPECTS OF INCREASING THE SANITARY EFFICIENCY OF STUDENTS' WEEKEND MOUNTAIN HIKING**

**Abstract.** This article provides practical recommendations in improving the efficiency of students' one-day mountain hikes, based on the results of the studies conducted on the vacation day campaigns in the areas of Trans-Ili Alatau in the period from February to March 2013.

**Keywords:** heart rate, functional opportunities, one-day hikes efficiency.

**Introduction.** At the moment it is difficult to overestimate the value of employment by the active forms of tourism. Mountain hikes gain the greatest efficiency, as this kind of active tourism takes place in conditions of pure mountain air at high altitude, with increased physical exercises, servant factors of training and health effects. Health of the population - the main source of development and social sphere modernization of the Republic of Kazakhstan. This provision is recorded in the key strategic programs. According to the program "healthy lifestyle" for 2008-2016, one of the objectives of sustainable development is to increase the average life expectancy of the population with the introduction and improvement of mechanisms, ensuring the health of the nation. [1]

The President of the Republic of Kazakhstan N.A. Nazarbayev, "Address to the Nation" on July 11, 2012, described the inertia of the population as a major deterrent to the development and urged people to be more self-organized in their daily lives. We believe that this problem can be solved by means of involving the population of the Republic of Kazakhstan to the active forms of tourism pursuits.

One of the main factors affecting the human body in the mountains is hypoxia. Its positive impact has been known for a long time. However, the favorable reactions connected with an increase of adaptive capacity and functional reserves, develop only on the background of the optimal dosage of altitude and physical strain. Mountain climate (at least a height of about 2000-2500 m) is not physiologically unusual environment for the human body [2].

The aim of our research was to study the heart rate response of tourists to strains depending on the speed of their movement, the angle of ascent route, taking into account the characteristics of the mountain climate: air temperature, air pressure, the surface nature of the track). In preparing this article we used the works of scientists on adaptation to hypoxia (Bernstein A.D., Aghajanyan N.A., Ivanov A.S., Suslov F.P., Gippenreiter E.B., Makogonov A.N.) [2, 3, 4, 5, 6].

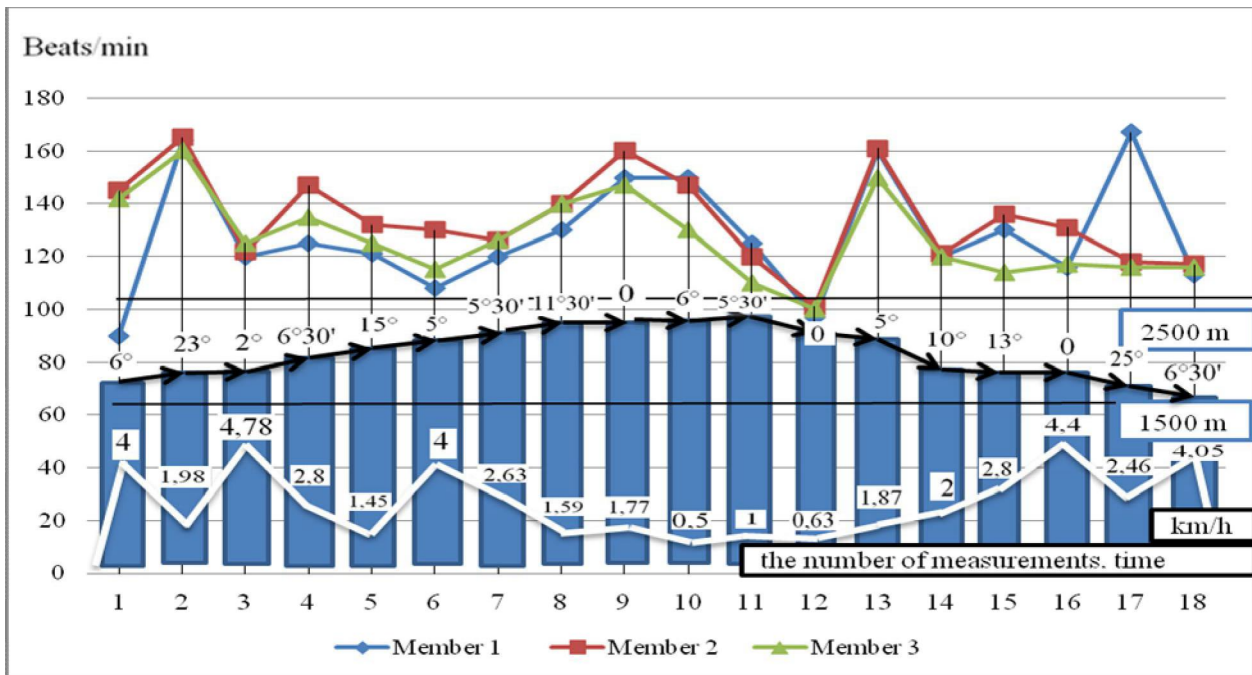
**Organization and research methods.** The study was conducted in the process of the four vacation day hikes in the areas of Trans-Ili Alatau (Medeo - Gorelnik; Medeo - Butakovka - Butakovskii waterfall; Medeo - birch grove - Butakovka;



Forestry - Big Almaty Lake -Forestry). They were held in similar weather conditions, the length and complexity of the routes were roughly the same (15-20 km, 5-7 hours of walking, vertical drop - from 700 to 1100 meters, the interrelation of travel time and rest on the route averaged 1:4). The study used new technology - GPS-navigator CSx60 Garmin; kardiotestery Polar RS 100, with the help of which we recorded: heart rate (HR) at different stages of movement, timing path, traveled distance track, average speed of overcoming the sectors, the angle of elevation and descent, atmospheric pressure, altitude location. Also, we recorded the weather conditions, the surface movement at every sector of the way, on average 15 minutes interval on the rise, 20 minutes on the way down.

Similar studies were conducted earlier by Professor A.N. Makogonov, which examined the effect of one-day hikes to the mountains on the physical condition, performance and backup capabilities [6]. In this study, the author has examined the change in performance of trained and novice travelers before and after the campaign. In contrast to studies of A.N. Makogonov [6], in our pedagogical study, operational monitoring of all key indicators in the complex, affecting the efficiency of the organism during the campaign was conducted. Pedagogical study involved 12 students, aged from 18 to 24 years, 7 of them are girls (3 of them took part in the campaigns of the mountain for the first time) and 5 boys. At first heart rate fixation was performed at the quiet state, then the entire route on the rise every 15 minutes, on the shutter every 20 minutes and heart rate recovery every 5 minutes after the finish. Recording of the track route and its timing were carried out since the beginning of the movement and stopped, with the arrival of the last of his point.

**The results of the study.** The results for each of the 4 vacation day hikes (interrelation of height above sea level, the elevation angle, speed of movement and heart rate hike participants) are significantly different from data of previous studies [6] (Picture 1, 2, 3, 4, 5). This reaction of heart rate tourists to the load, depending on the elevation angle in our experiment an average of 20-30 beats higher under the same conditions (correspondence of speed 4.4 km / h and the elevation angles). This is due to the fact that a group of tourists, surveyed by A.N. Makogonov, had a more pronounced physical preparation and big mountain experience. As noted D.A. Alipov, repeated climbs into the mountains are better tolerated than the first time [7]. The process of adaptation to muscular work is accelerated, the improvement of health comes faster. And the "memory" of the rise in the mountains maintains for a long time. Picture 1 shows, that the heart rate of the surveyed lads on the flat areas ranged from 110 to 160 beats / min. This is due to the change of height and speed, as well as the level of physical performance of participants in the campaign, which can be assessed as low, according to the obtained results. Thus, at an altitude of 2,500 m when driving on flat surface at a speed of 2 km / h heart rate reaches 145-160 beats/min, and the descent to an altitude of 1900 m heart rate decreased on average to 20 strokes and was 110-120 beats / min. Maximum values of heart rate 160-165 beats/min were fixed at the rise with the inclination angle of 23° and a speed of 2 km/h, which confirms the data that the greatest influence on the change in heart rate when driving in the mountains has the elevation angle.

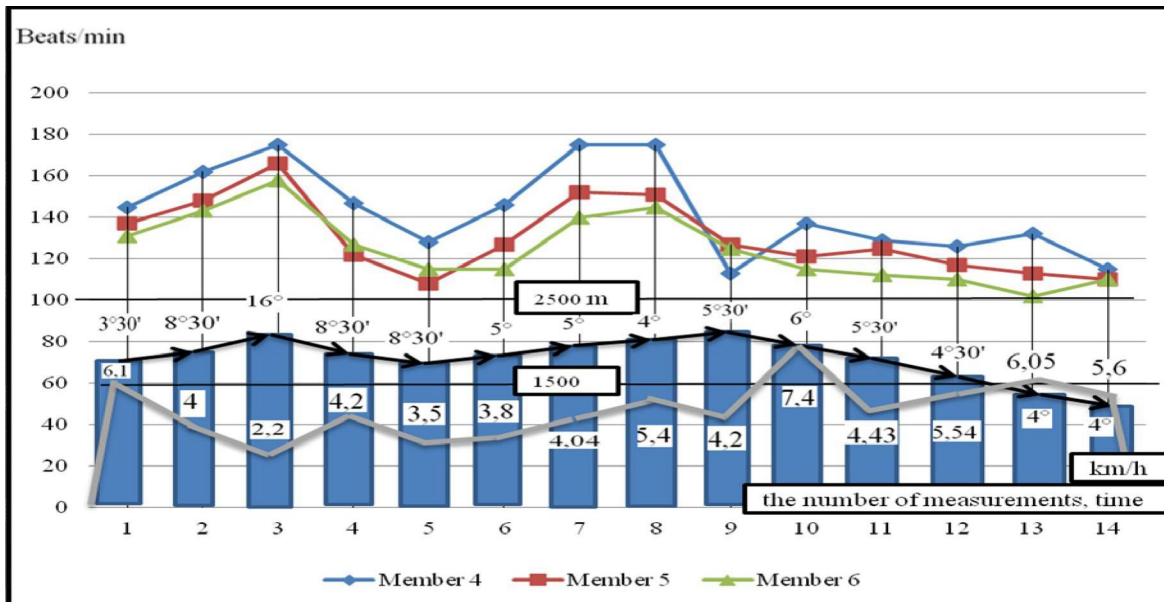


- - inclination angle, the direction of the arrow indicates the rise up, down - walking down a slope.
- - height above sea level, 0 m above sea level is accepted as X-axis. The columns show the height above sea level on each section of the route.
- - changes in the average speed in km / h, 0 km / h is accepted as X-axis.

Picture 1 - Dynamics of men's heart rate during the passage of the route Medeo - Gorelnik – Medeo

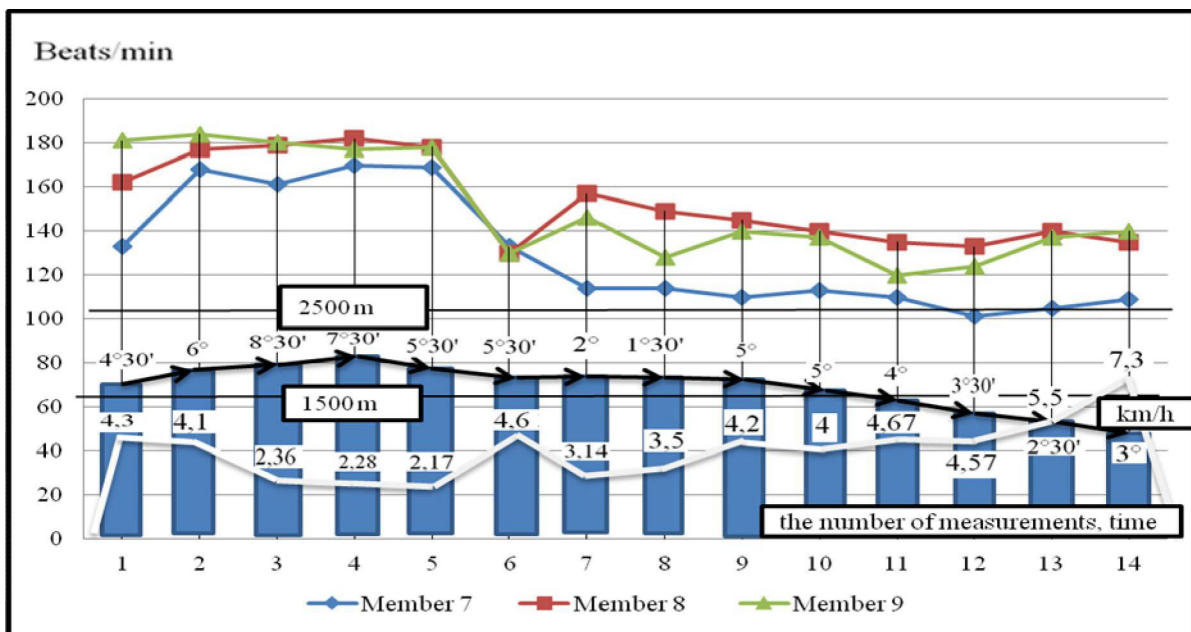
Picture 2 shows the test results of 2 boys and 1 girl. The graph clearly distinguishes the difference in the functionality of the boys and a girl, that should be taken into account in the organization of movement in a group, to give girls less load and to adapt their pace to boys.

Thus, a girl's heart rate throughout the campaign exceeded heart rate indicators of boys by 5 strokes at the beginning and at 10-15 strokes at the end of the route. Maximum values of heart rate on the route established by rise to a height of 2100-2300 m at an average speed of movement of 3,5 km / h at the elevation angle of 16 °: 160-165 beats/min in boys and 180 beats/min in a girl. Picture 3 shows the results of a study of girls, who had no previous experience of trekking in the mountains, and picture 4 - heart rate dynamics of girls engaged in tourism. For a comparative analysis of the results picture 5 is shown. Comparative analysis of heart rate in tourist-girls and girls without experience in mountain passing routes (picture 5) shows that the functionality opportunities of girls engaged in mountain tourism are much higher along the whole route than untrained girls (picture 5). The picture shows that in the second part of the route untrained girls has a developed fatigue and heart rate remains unchanged. So on the rise of 3°30' with an average speed of 5,2 km / h trained girls' heart rate reached 140 beats/min (girls without the rock climbing experience for 25 strokes more (P<0,01). On the descent in trained study participants heart rate gradually decreased to 120 beats / min (P<0,5) (Table 1).



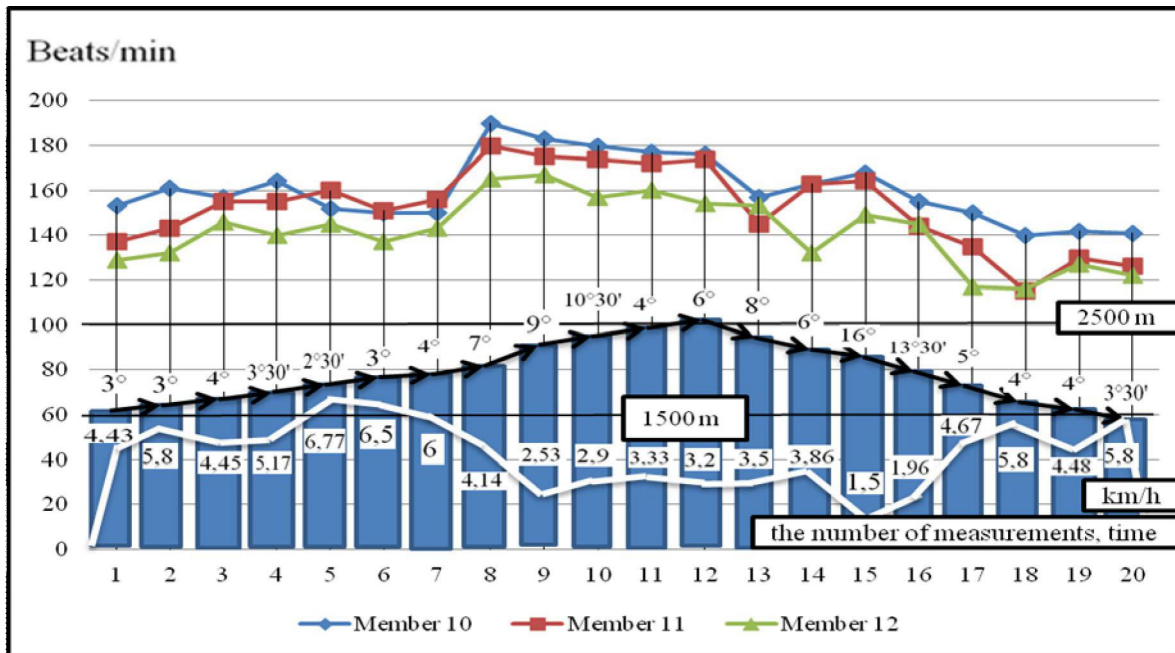
- - inclination angle, the direction of the arrow indicates the rise up, down - walking down a slope.
- 1500 M - height above sea level, 0 m above sea level is accepted as X-axis. The columns show the height above sea level on each section of the route.
- - changes in the average speed in km / h, 0 km / h is accepted as X-axis.

Picture 2 - Dynamics of heart rate during the passage of the route Medeo - Butakovskii waterfall – p. Butakovka



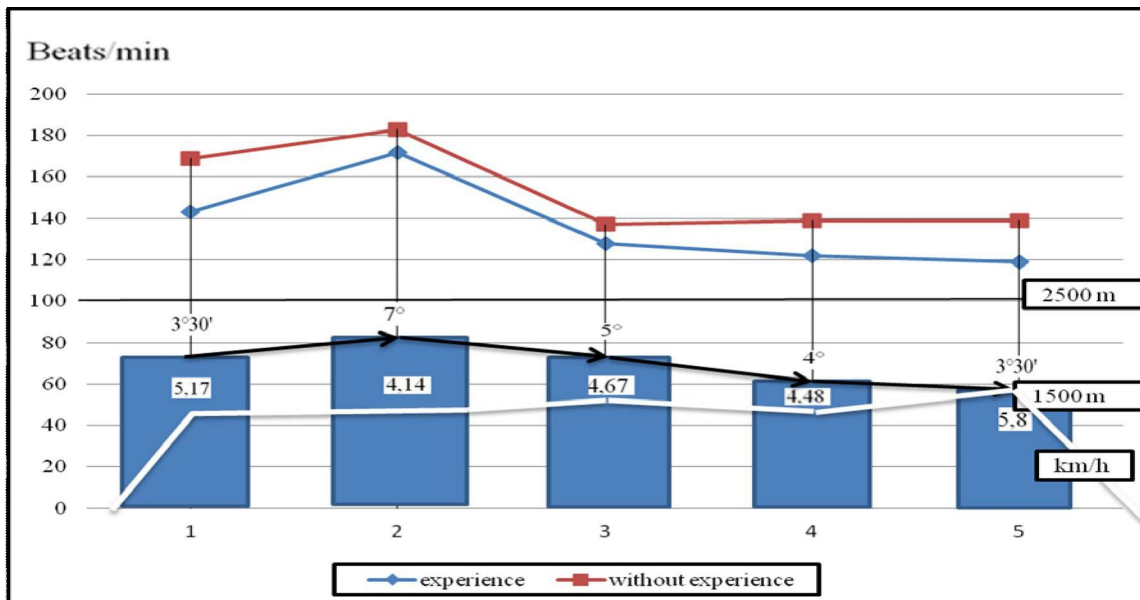
- - inclination angle, the direction of the arrow indicates the rise up, down - walking down a slope.
- 1500 M - height above sea level, 0 m above sea level is accepted as X-axis. The columns show the height above sea level on each section of the route.
- - changes in the average speed in km / h, 0 km / h is accepted as X-axis.

Picture 3 - Dynamics of heart rate during the passage of the route Medeo - Birch Grove - p. Butakovka



- → - inclination angle, the direction of the arrow indicates the rise up, down - walking down a slope.
- 1500 M - height above sea level, 0 m above sea level is accepted as X-axis. The columns show the height above sea level on each section of the route.
- - changes in the average speed in km / h, 0 km / h is accepted as X-axis.

Picture 4 - Dynamics of heart rate during the passage of the route Forestry – Big Almaty Lake – Forestry



- → - inclination angle, the direction of the arrow indicates the rise up, down - walking down a slope.
- 1500 M - height above sea level, 0 m above sea level is accepted as X-axis. The columns show the height above sea level on each section of the route.
- - changes in the average speed in km / h, 0 km / h is accepted as X-axis.

Picture 5 - Dynamics of heart rate in tourist-girls and girls without experience in mountain passing routes relative to the height, speed and the inclination angle

Table 1 - Comparative assessment of the tourists' reaction to the load, connected with walking on the rise and the slope in mountainous terrain at different speed (n=7)

Locality altitude, m	Inclination angle, degrees	Statistical indicators	Walking speed, km/h	FSR, beats / min	
				in trained	in untrained
1762	3°30'	$\bar{X}$	5,17	144	169
		$m(\bar{x})$	0,181	6,67	4,89
		$\delta$	0,653	18,791	10,936
		t	1,343	3,143	
		P (%)	80 (P>0,5)	99 (P<0,01)	
2091	7°	$\bar{X}$	4,14	172	183
		$m(\bar{x})$	0,246	9,9	11,95
		$\delta$	0,604	26,195	26,731
		t	2,339	0,71	
		P (%)	95 (P<0,5)	>80 (P>0,5)	
1836	- 5°	$\bar{X}$	4,67	128	137
		$m(\bar{x})$	0,067	3,654	4,69
		$\delta$	0,164	9,665	10,464
		t	1,714	0,63	
		P (%)	90 (P> 0,5)	>80 (P>0,5)	
1562	- 4°	$\bar{X}$	4,48	122	139
		$m(\bar{x})$	0,253	5,41	5,787
		$\delta$	0,618	9,369	8,183
		t	13,03	2,146	
		P (%)	99,9 (P<0,01)	>95 (P<0,5)	
1447	- 3°30'	$\bar{X}$	5,8	119	139
		$m(\bar{x})$	0,252	5,41	5,79
		$\delta$	0,618	9,369	8,183
		t	0,035	2,78	
		P (%)	>80 (P>0,5)	>98 (P<0,02)	

But heart rate of untrained remained unchanged on average 140 beats/min, which is 10-20 beats higher than tourist-girls (P<0,5). Thus, we have obtained consistent results that can be used in preparation for the definitive campaigns.

**Conclusions.** In this study, we obtained results that do not contradict the fundamental work in this area. On the contrary, we received credible confirmation with new hardware (kardiotester Polar RS 100 and the GPS-navigator Garmin CSx60). Analysis of the results showed significant variations in heart rate of 20-30 beats to the model that was previously obtained by A.N. Makogonov that corresponds to the inclination angle, the speed of movement and altitude, indicating the lack of students' physical preparation.

Also, we confirmed a significant difference in heart rate of 10-15 beats between girls and boys. The results of comparative analysis of the heart rate performance results of the girls, who have experience of going through campaigns, and who participated in the campaigns for the first time, indicate a significant difference between the functionality of these study participants' categories and exactly at those girls, who didn't go to the mountains before, heart rate exceeds 10-25 strokes than at the experienced tourists .

According to the results of the study, in order to improve the efficiency of one-day hikes in further, we can formulate practical recommendations:

- to improve the physical performance of lads, challenging hikes should be made more, without girls in the composition,
- with joint one-day hikes for maximum efficiency, it is necessary to keep with movement regulations, with a focus on the rate of girls.

To summarize this study, it should be noted that the active tourism is an effective means to improve physical performance and functional capabilities of students.

#### Литература

- 1 Государственная программа РК от 21 декабря 2007 года №1260 «Здоровый образ жизни на 2008-2016 годы».
- 2 Бернштейн А.Д. Человек в условиях среднегорья. – Алма-Ата, 1967. - 218 с.
- 3 Агаджанян Н.А., Марачев А.Г., Бобков Б.А. Экологическая физиология человека. - М.: «КРУК», 1999. – 415 с.
- 4 Иванов А.С. Физиологические аспекты использования горных условий в системе физической культуры и спорта. – Алматы, 1998. – 104 с.
- 5 Суслов Ф.П., Геппенрейтер Е.Б. Подготовка спортсменов в горных условиях. - М.: Олимпия Press, 2000. – 176 с.
- 6 Макогонов А.Н. Научные и методические основы туризма в горной и пустынной местности. – Алматы, 2002. - 280 с.
- 7 Аипов Д.А. О деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой систем в процессе тренировочных занятий на высотах 1700-2350 м. - М.: ФиС, 1969. - №7. - С. 44.

#### Түйін

#### **В.Ю. Сморгчов**

#### **Студенттердің демалыс күнгі жорық барысындағы сауықтыру әсерлігін жоғарлатудың педагогикалық аспектілері**

Мақаланың негізгі мақсаты тау климатын ескере отырып, қозғалыс жылданыдығына, көтерілу бұрышына, байланысты туристердің тамыр соғысына түсетін қысымды анықтау болып табылады, зерттеу жұмыстары ауа-райы жағдайы ұқсас, ұзындығы мен қиындық дәрежелері сәйкес келетін төрт демалыс күнгі жорықтары барысында Іле Алатауы аймағында өтті. Зерттеу кезінде GPS-н CSx60 Garmin, Polar RS–100 кардиотестерлері сияқты жаңа технологиялар қалданылды.

Бұл зерттеу барысындағы нәтежелер осы сала жайында жазылған негізгі еңбектерге қайшы келмейді. Нәтежелерді сараптау кезінде А.Н. Макогонов зерттеулернен біршама ауытқу байқалады жүрек соғысының жиілігі модельдік негізден 20-30 соғыс айырмашылық болды. Сонымен қатар қыздар мен ұл балалардың жүрек соғысының арасында 10-15 соғысқа айырмашылық байқалды. Зерттеу нәтежелері бойынша демалыс күнгі жорықтарды ұйымдастыру бойынша тәжербелік ұсыныстар берілген.

Резюме

**В.Ю. Сморчкова**

**Педагогические аспекты повышения оздоровительной эффективности горных походов выходного дня у студентов**

Целью исследований является определение пульсовой реакции туристов на нагрузки в зависимости от скорости движения, угла подъема, с учетом особенностей горного климата. Исследования проводились в процессе четырех походов выходного дня в районах Заилийского Алатау, в схожих погодных условиях, длина и сложность маршрутов примерно совпадала. В исследовании были применены новые технологии – GPS-навигатор CSx60 Garmin; кардиотестеры Polar RS-100.

Полученные результаты не противоречат данным фундаментальных трудов в этой сфере: наблюдались значительные отклонения в ЧСС - на 20-30 ударов в сравнении с модельными, полученными ранее А.Н. Макогоновым, также нами подтверждена значительная разница ЧСС - в 10-15 ударов, между девушками и юношами. По итогам исследования предложены практические рекомендации по организации походов выходного дня.

УДК 796.015.8

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

**В.В. Усыченко**, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент;

**Н.Н. Гончарова**, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент;

**Р.В. Бибикич**, аспирант

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

**ОБОСНОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ  
ОСАНКИ ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ  
ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ФИТНЕСОМ**

**Аннотация.** Авторами обоснована и разработана технология коррекции нарушений осанки у женщин первого зрелого возраста в процессе занятий оздоровительным фитнесом. Технология состоит из трех этапов: подготовительного, основного, поддерживающего; включает пять блоков различной целевой направленности и пять моделей занятий; предусматривает применение специальных комплексов физических упражнений с использованием фитболов.

**Ключевые слова:** технология, осанка, фитнес, женщины, биогеометрический профиль.

**Постановка проблемы.** Современный этап развития нашего общества создает для человека новую проблемную ситуацию - биологические и социальные адаптивные механизмы человека подвергаются серьезным испытаниям. Это связано с тем, что человек ежедневно сталкивается с неблагоприятными факторами окружающей среды, сложными социально-

экономическими проблемами, на него обрушивается огромный поток информации и т.д. В результате этого у человека могут возникать различные функциональные расстройства, снижение умственной и физической работоспособности, ухудшается здоровье [1, 2].

Сегодня женщина вовлечена во все сферы деятельности человечества, а ее роль в развитии и совершенствовании духовного процветания общества чрезвычайно велика. 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.

Анализ и обобщение специальной литературы свидетельствует о том, что за последние годы большую популярность приобретают физкультурно-оздоровительные занятия для женщин, направленные на достижение и поддержание оптимального физического состояния и снижения риска развития заболеваний кардиореспираторной, иммунной, эндокринной и других функциональных систем. Данные научно-методической литературы позволили установить, что осанка является одной из основных и объективных характеристик физического развития и состояния здоровья человека. Результаты исследований многих специалистов свидетельствуют 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 оздоровительного фитнеса. Все это определяет актуальность избранного направления исследования.

**Цель работы** – научно обосновать и разработать технологию коррекции нарушений осанки женщин

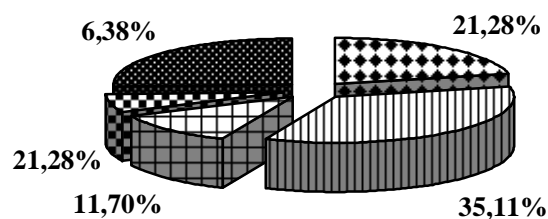
**Задачи исследования:**

1. Определить наиболее часто встречающиеся нарушения осанки у женщин первого зрелого возраста.
2. Разработать технологию коррекции нарушений осанки женщин первого зрелого возраста в процессе занятий оздоровительным фитнесом.

**Методы исследования.** Для выполнения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы и документальных материалов; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; педагогическое тестирование; видеосъемка и биомеханический анализ биометрического профиля осанки человека; методы математической статистики.

**Результаты исследований.** В процессе исследований определены наиболее типичные функциональные нарушения опорно-двигательного аппарата (ОДА) (рисунок 1).





- круглая спина;
- сколиотическая осанка;
- ▣ кругло-вогнутая спина;
- плоская спина;
- нормальная осанка

Рисунок 1 - распределение исследуемого контингента по типам осанки

Также изучены особенности биогеометрического профиля осанки женщин первого зрелого возраста с различными типами осанки. 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).

Разработка технологии коррекции нарушений осанки женщин первого зрелого возраста опиралась на фундаментальные положения:

- теории физического воспитания, оздоровительной физической культуры, теорию и методику кондиционной тренировки [3, 4];

- в медико-биологическом аспекте - на естественные механизмы функционирования организма человека и его адаптации к физическим нагрузкам, на знания о закономерностях морфофункциональных перестроек в организме под воздействием специально организованной тренировки [5, 6];

- в социально-психологическом аспекте - на достаточно высокую мотивацию к физкультурно-оздоровительной деятельности, ведению здорового образа жизни [7].

Основные положения личностно-ориентированного подхода [8] и базовых коррекционно-профилактических подходов [9, 10, 11] предопределили теоретическую базу разработанной технологии коррекции нарушений осанки женщин.

С учетом перечисленных положений была разработана общая структура годового цикла тренировочных занятий женщин первого зрелого возраста, занимающихся оздоровительным фитнесом (рисунок 2).

Разработанная коррекционная технология состоит из подготовительного, основного и поддерживающего этапов.

При разработке общей структуры занятий оздоровительным фитнесом нами использовался «блочный» принцип построения занятий.

Месяцы	Этапы	Блоки целевой направленности
Сентябрь	<b>Подготовительный</b> – определение типов осанки женщин первого зрелого возраста, физической подготовленности и адаптация их организма к физическим нагрузкам  <b>Основной</b> – коррекция нарушений осанки женщин, укрепление мышечного корсета, изменение мышечной топографии, формирование статодинамического стереотипа  повышение уровня физической подготовленности занимающихся за счет снижения факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний; повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды	<b>Разминочный</b> 
Октябрь		<b>Аэробный</b> 
Ноябрь		
Декабрь		<b>Коррекционно-профилактический</b> 
Январь		
Февраль		
Март		
Апрель		
Май	<b>Стретчинг</b> 	
Июнь		<b>Восстановительный</b> 
Июль		
Август		

Рисунок 2 - Структура технологии коррекции нарушений осанки женщин первого зрелого возраста в процессе их занятий оздоровительным фитнесом

В общей структуре занятий было выделено 5 блоков различной целевой направленности: разминочный, аэробный, коррекционно-профилактический, стретчинг и восстановительный.

При коррекции нарушений осанки во фронтальной плоскости женщин, опираясь на рекомендации ряда авторов [9, 12, 13, 14], мы использовали симметричные физические упражнения, способствующие коррекции асимметрии углов лопаток, обеспечивающие выравнивание сил мышечной тяги и ликвидацию асимметрии мышечного тонуса, формирующие и закрепляющие навык правильной осанки, укрепляющие мышечно-связочный аппарат ОДА. В то же время, принципиальным отличием предложенных корригирующих комплексов был учет особенностей гониометрии фронтального профиля

осанки, силовой выносливости мышц спины и живота, гибкости позвоночного столба, подвижности тазобедренных суставов и эластичности подколенных сухожилий, вертикальной устойчивости тела занимающихся. В разработанной коррекционной технологии в ряде блоков использовались фитболы.

Необходимо также отметить, что при разработке технологии коррекции нарушений осанки женщин мы опирались на данные специальной научно-методической литературы, касающейся специфики планирования физической нагрузки с учетом особенностей женского организма [15].

#### **Выводы:**

1. Из всех обследованных женщин первого зрелого возраста 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, кругловогнутая спина у 11,70 %, плоская у 6,38 % женщин.

2. На основании данных констатирующего эксперимента обоснована и разработана технология коррекции нарушений осанки у женщин первого зрелого возраста в процессе их занятий оздоровительным фитнесом. Корректирующая технология состоит из трех этапов – подготовительного, основного, поддерживающего, включающая пять блоков различной целевой направленности и пять моделей занятий.

3. Содержание корректирующей технологии включало: упражнения аэробной направленности, способствующие повышению и поддержанию высокого уровня основных функциональных систем организма; упражнения силовой направленности, способствующие укреплению мышечной и костной системы; упражнения, направленные на развитие гибкости различных отделов позвоночника, которые предусматривали применение специальных корректирующих физических упражнений с использованием фитболов.

4. Результаты формирующего эксперимента подтвердили эффективность разработанной авторской коррекционной технологии и позволили открыть новые перспективы профилактики фиксированных нарушений ОДА женщин первого зрелого возраста средствами оздоровительного фитнеса.

Рассмотренные вопросы не исчерпывают всех проблем коррекции функциональных нарушений ОДА у женщин в процессе их занятий оздоровительным фитнесом. Задачами дальнейшей научной работы должно стать определение перспектив внедрения коррекционной технологии в процессе занятий оздоровительным фитнесом женщин второго зрелого возраста, имеющих нарушения осанки в сагиттальной плоскости.

#### **Литература**

1 Бибик Р.В. Анализ современных оздоровительных технологий используемых в процессе физического воспитания женщин первого зрелого возраста / Р.В. Бибик // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: зб. наук. пр. [за редакцією проф. Єрмакова С.С.] – Харків, 2008. - № 4. – С. 17-26.

- 2 Ивчатова Т.В. Двигательная активность и здоровье человека / Т.В. Ивчатова. – К., Наукова думка, 2011. – 279 с.
- 3 Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев – К.: Наук. мир, 2008. – 198 с.
- 4 Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: учеб. [для студ. вузов физ. воспитания и спорта] / Т.Ю. Круцевич. – К., 2003. – Т.І. – 424 с.
- 5 Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В.К. Бальсевич. – М.: Советский спорт, 2009. – 209 с.
- 6 Эрл Р.В. Основы персональной тренировки / Р.В. Эрл, Т.Р. Бехль. – К. Олимпийская литература, 2012. – 724 с.
- 7 Паффенбаргер Р.С. Здоровый образ жизни: [пер. с англ.] / Р.С. Паффенбаргер, Э. Ольсен – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
- 8 Виленский М.Я. Построение процесса физического воспитания студентов на основе личностно-развивающего подхода // Культура физическая и здоровье. – Воронеж, 2006. – №2. – С. 16 – 34.
- 9 Бондарь Е.М. Коррекция функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата у детей 5-6 лет с учетом пространственной организации их тела: автореф. ... канд. наук по физическому воспитанию и спорту: 24.00.02 - «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / Е.М. Бондарь. – К., 2009. – 22 с.
- 10 Кашуба В. Характеристика компонентов физического развития женщин, занимающихся оздоровительным фитнесом / В. Кашуба, Р. Бирик // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – № 3 (19). – С. 287-291.
- 11 Кашуба В.А. Биомеханика осанки / В.А. Кашуба – К.: Олимпийская литература, 2003. – С. 30 – 206.
- 12 Валькевич О. В. Профілактика порушень склепінь стопи у молодших школярів засобами фізичного виховання: дис. ... канд. наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 - «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. В. Валькевич. – Івано-Франківськ., 2012. – 20 с.
- 13 Дяченко А.А. Коррекция нарушений осанки слабовидящих детей младшего школьного возраста средствами физического воспитания: автореф.... канд. наук по физическому воспитанию и спорту: 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / А.А. Дяченко. – К., 2010. – 20 с.
- 14 Мартинюк О.А. Технология коррекции нарушений осанки студенток в процессе физического воспитания / О.А. Мартинюк, Є.В. Пранова // XIV Міжнар. наук. конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх». – К., 2010. – С. 478.
- 15 Иванова Ж.А. Физкультурно-оздоровительные занятия с женщинами зрелого возраста с учётом трех фаз ОМЦ: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04 - «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Ж.А. Иванова. – СПб., 2008. – 24 с.

Түйін

**В.А. Кашуба; В.В. Усыченко; Н.Н. Гончарова; Р.В. Бирик**

**Алғашқы кемел жастағы әйелдер мүсіні бұзылуын сауықтыру фитнесімен айналысу үдерісінде түзету технологиясын негіздеу**

Ғылыми әдебиетті оқу барысында алғашқы кемел жастағы әйелдер мүсіні бұзылуын сауықтыру фитнесімен айналысу үдерісінде түзету технологиясына қатысты мәселелерді шешуде объективті қажеттілік бар екендігі белгіленген. Мүсіннің биометриялық көрінісінің бұзылу сипатын анықтау зерттелуші құрамда мүсін бұзылуының өте кең тараған түрі сколиотикалық мүсін екенін бекітуге мүмкіндік берді. Алынған деректер алғашқы кемел жастағы әйелдер мүсіні бұзылуын сауықтыру фитнесімен айналысу үдерісінде түзету

технологиясын негіздеп және талдауға жағдай туғызды. Бұл технология үш кезеңнен тұрады – дайындық кезең, негізгі кезең және қолдаушы кезең; әр түрлі мақсатты бағыттылықтың бес топтамасын және бес сабақ моделін қамтиды; футболды қолдану арқылы дене жаттығуларының арнайы комплекстерін пайдалануды ескереді.

Summary

**V.A. Kashuba, V. V.Usychenko, N. Goncharova, R B.Bibik**

**Substantiation of correction technology violation of posture of the first mature age women during the process of wellness fitness**

During the scientific literature study it was determined that there is an objective need to address questions related to the development of correction technology women's posture in the first coming age in the process of fitness and wellness training. Determining the nature of violations posture biogeometrical profile has established that a contingent of the most widely studied type of incorrect posture is scoliotic posture. Obtained data allowed to substantiate and develop the correction technology of women's posture in the first coming age in the process of fitness and wellness training. The technology consists of three phases - preparatory, primary, supporting, includes five blocks of varying the focus and five models of training; involves the use of special systems of physical exercises with fitballs.

УДК: 796.032.2-053.6:159.92

**А. В. Воробьёва**, младший научный сотрудник

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

**ОСОБЕННОСТИ РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ С АКЦЕНТУАЦИЯМИ ХАРАКТЕРА**

**Аннотация.** В статье проанализированы особенности проявления акцентуаций характера у подростков. Выявлено, что у большинства из них уровень соматического и психического здоровья ниже по сравнению с их сверстниками. Предложены рекомендации по учёту особенностей проявления типов акцентуаций характера при построении рекреационно-оздоровительных программ.

**Ключевые слова:** здоровье, подростки, акцентуации характера, рекреация.

**Введение.** В последние годы наблюдается ухудшение физического и психического здоровья подрастающего поколения. В особенности, дети подросткового возраста относятся к группе повышенного риска развития соматических и психических заболеваний, что связано с их интенсивным ростом и развитием. Проблемой их оздоровления традиционно занимаются специалисты разных сфер: медицины, валеологии, рекреации, физической культуры, педагогики.

В специальной научной литературе обоснованием и разработкой оздоровительных программ и технологий для подростков занимались

Е. В. Андреева, В. Г. Глоба, О. Я. Кибальник, И. В. Степанова и др. [1, 2, 3, 4]. Все эти программы, как правило, направлены на оптимизацию физического состояния и увеличение объема двигательной активности подростков. Школьная программа по физическому воспитанию направлена в большей степени на совершенствование двигательных качеств учащихся [5]. Психологические особенности подростков практически не учитываются в данных программах. В то же время, многие учёные подчёркивают необходимость учёта аспектов психического здоровья, на которое в подростковом возрасте влияют акцентуации характера, то есть ярко выраженные его черты. Акцентуации характера могут проявляться в форме социальных дезадаптаций, нарушения поведения и ухудшения здоровья [6].

В научно-методической литературе разработан ряд методик коррекции акцентуаций характера и девиантного поведения подростков средствами физического воспитания, предложены отдельные методики влияния физических упражнений на их психику, акцентируется внимание на воспитательной роли физических упражнений, изучено влияние подвижных игр на интеллектуальную, волевую и эмоциональную сферы.

Таким образом, представляется актуальным разработка рекреационно-оздоровительных программ для подростков с учётом их психологических особенностей, а также изучение влияния таких программ на их психическое здоровье.

**Цель исследования** - проанализировать особенности проявления акцентуаций характера у подростков и обосновать особенности рекреационно-оздоровительных программ для них.

**Методы и организация исследования.** Для определения характерных черт подростков с выраженными акцентуациями их характера и соответственно выделения особенностей организации рекреационно-оздоровительной деятельности для них были проведены исследования на базе трех общеобразовательных школ Украины, в которых приняли участие 413 подростков 12-16 лет (196 мальчиков и 217 девочек). Определялись тип выраженных акцентуаций характера с помощью теста Г. Шмишека, уровень тревожности по Шкале личностной тревожности А. М. Прихожан, уровень агрессивности по шкале показателей и форм агрессивности А. Басса – А. Дарки.

**Результаты исследований и их обсуждение.** В ходе констатирующего эксперимента установлено, что акцентуации характера проявляются у  $73,37 \pm 4,28$  % подростков. То есть большинство подростков нуждаются в индивидуальном подходе при проведении занятий. Больше акцентуации характера проявляются у девочек ( $83,41 \pm 4,98$  %) и реже у мальчиков ( $62,25 \pm 6,83$  %). Чаще всего у подростков преобладает гипертимный ( $41,65 \pm 4,77$  %), экзальтированный ( $26,15 \pm 4,28$  %), эмотивный ( $23,73 \pm 4,12$  %) и циклотимный ( $23,25 \pm 4,09$  %) типы акцентуаций характера.

Установлено, что подростки с акцентуациями характера болеют чаще, чем их сверстники без акцентуаций характера. Поэтому при проведении рекреационно-оздоровительных занятий с подростками с акцентуациями характера необходимо уделять больше внимания профилактике наиболее

распространенных заболеваний, а именно: заболеваниями опорно-двигательного аппарата, глаз и системы кровообращения.

Анализируя уровень психического здоровья подростков, нами выявлен повышенный уровень тревожности и агрессивности по сравнению с их одногодками без акцентуаций характера. Высокий уровень тревожности зарегистрирован у подростков с эмотивным, экзальтированным и циклотимным типами акцентуаций характера. А у подростков с гипертимным, демонстративным и возбудимым типами акцентуаций характера наблюдается повышенный уровень агрессивности.

Как тревожность, так и агрессивность в подростковом возрасте свидетельствуют о наличии психологических проблем и перенапряжений. Подростки с агрессивным типом эмоциональной реакции чаще всего вербально либо физически проявляют агрессию, тем самым самоутверждаясь и повышая свою самооценку. Поэтому у подростков с гипертимным, демонстративным и возбудимым типами акцентуаций характера наблюдается нормальный уровень социальной адаптации, особенно в школьной среде.

Подростки с тревожным типом эмоциональной реакции, как правило, характеризуются аккуратностью и хорошей успеваемостью, но за этим скрывается страх. Поэтому у подростков с эмотивным и циклотимным типами акцентуаций характера наблюдается пониженный уровень социальной адаптации. В рекреационно-оздоровительных занятиях знание этих особенностей подростков с акцентуациями характера позволяет, прежде всего, понимать причины поведения подростков и соответственно подбирать наиболее эффективный метод педагогического воздействия на них.

Программы рекреационно-оздоровительных занятий должны иметь комплексное действие как на физическое, так и на психическое здоровье подростков. В особенности следует содействовать их социальной адаптации, снижению у них агрессивности и тревожности. Мы предлагаем в программу таких занятий включать физические упражнения, которые не только влияют на улучшение физического состояния и повышение уровня двигательной активности, но и позволяют влиять на психологическую сферу личности подростков. Таким образом, мы рекомендуем включать в программу занятий подростков с акцентуациями характера общеподготовительные, общеразвивающие (направленные на развитие внимания, гибкости и мелкой координации движений), восстановительные (дыхательные упражнения, элементы изометрической гимнастики) и рекреационные (подвижные и психологические игры, элементы спортивных игр, эстафеты), упражнения. Особенностью использования данных средств является то, что методические приемы их выполнения будут разными для подростков с преобладанием эмоциональных реакций агрессивного и тревожного типов.

Для подростков с демонстративным, гипертимным и возбудимым типами акцентуаций характера в структуре занятия разминка должна включать набор довольно интенсивных упражнений, чтобы дети могли выплеснуть накопившуюся энергию. В конце разминки включение упражнений на внимание и сложно-координационных позволит сформировать готовность к

восприятию последующего материала занятия. В основной части используются подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты с целью развития социально-позитивных черт характера, а для детей с демонстративным, гипертимным и возбудимым типами акцентуаций характера - активности, коммуникативности, самостоятельности и артистичности. Во второй половине основной части включаются психологические игры, сложно-координационные упражнения, дыхательные упражнения с акцентом на выдох с целью нормализации уровня агрессивности и эмоциональной возбудимости. Основной целью заключительной части является уменьшение уровня психоэмоционального возбуждения. Для этого используются дыхательные упражнения, элементы изометрической гимнастики, упражнения на внимание.

Для подростков с преобладанием эмоциональных реакций тревожного типа задачи занятия будут отличаться. Так, в подготовительной части кроме общеподготовительных (с целью подготовки функциональных систем организма к последующей физической нагрузке) используются упражнения на развитие гибкости и сложно-координационные упражнения (с целью уменьшения психологического напряжения). В первой половине основной части используются упражнения, которые содействуют развитию социально-позитивных черт характера. То есть подросткам с эмотивным, экзальтированным и циклотимным типами акцентуаций характера предлагаются подвижные игры и эстафеты, которые способствуют развитию ответственности и эмоциональной чувственности. Во второй же половине основной части большее внимание уделяется коррекции социально-негативных черт характера, то есть нормализации уровня тревожности, эмоциональной стойкости, самооценки, формированию коммуникативности и общительности. Это возможно с использованием психологических игр, эстафет, сложно-координационных упражнений, дыхательных упражнений с акцентом на вдох. В заключительной части занятия основной задачей является уменьшение физического и психического напряжения. Для этого используются упражнения на развитие гибкости, дыхательные упражнения с акцентом на вдох и сложно-координационные упражнения.

Для решения поставленных цели и задач программа рекреационно-оздоровительных занятий для подростков с акцентуациями характера должна проводиться на протяжении не менее года с регулярностью три раза в неделю.

**Выводы.** Результаты исследований позволили установить, что большинство подростков ( $73,37 \pm 4,28$  %) имеют выраженные акцентуации характера, что приводит к социальным дезадаптациям, нарушениям поведения, ухудшению соматического и психического здоровья. При правильном педагогическом подходе при проведении рекреационно-оздоровительных занятий у них значительно улучшается социальная адаптированность как к школьной среде, так и к семейной, уменьшается уровень тревожности и агрессивности, уменьшается количество пропусков учебных занятий по болезни.



## Литература

- 1 Андреева Е. В. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий девочек 12-13 лет: автореф. ... канд. наук по физ. восп. и спорту: 24.00.02. – К., 2002. – 190 с.
- 2 Глоба Г. В. Інноваційна система фізичного виховання школярів з використанням аеробних технологій: автореф. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02. – Х., 2007. – 20 с.
- 3 Кібальник О. Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків : автореф.... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. – К., 2008. – 20 с.
- 4 Степанова І. В. Засоби степ-аеробіки в системі урочних занять з фізичної культури дівчат 13-14 років : автореф. . на здобуття наук. ступеню канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. – Львів, 2007. – 20 с.
- 5 Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (5–9 класи) / [Т. Ю. Круцевич, С. М. Дятленко, І. Х. Турчик та ін.]. – К.: МОН, 2009. – 91 с.
- 6 Бондаренко Н. В. Личностно-характерологическая изменчивость подростков с криминальным стереотипом поведения: автореф. ... канд. психол. наук: 19.00.01.– Ставрополь, 2005. – 143 с.

## Түйін

**А. В. Воробьева**

**Мінез-құлықтық акценттеулері бар жас өспірімдер үшін рекреациялы-сауықтыру бағдарламаларының ерекшеліктері**

Жасөспірімдердің көпшілігінде мінез-құлықтық акценттеулер бар екені анықталған. Рекреациялы-сауықтыру сабақтары құралдары және оларды сабақ жүйесінде оңтайлы қолданудың ең тиімді тізбегі ұсынылған.

## Summary

**A. V. Vorobiova**

**Features of recreational and health program for adolescents with character accentuation**

Found that the majority of adolescent pronounced character accentuations. The means of recreation and health activities were proposed. Their most rational sequence in the structure of the lesson was indicated.

УДК: 796.3/799:373

**И. Ю. Разуваева<sup>1</sup>; А. А. Сафронов<sup>2</sup>**

Ташкентский институт текстильной и легкой промышленности<sup>1</sup>

Ташкентский университет информационных технологий<sup>2</sup>

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ГАНДБОЛОМ КАК СРЕДСТВО СНЯТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ПЕРЕВОЗБУЖДЕНИЯ СТУДЕНТОВ**

**Аннотация.** В статье рассматривается использование элементов гандбола на практических занятиях по физическому воспитанию как средство повышения самооценки и снижения тревожности.

**Ключевые слова:** студенты, гандбол, эмоциональное перевозбуждение, тревожность, физическое воспитание.

**Введение.** Известно, что учебная деятельность студента протекает, как правило, в экстремальных, необычно сложных условиях, способствующих выявлению его предельных возможностей. В этих условиях возрастает зависимость эффективности учебной деятельности студента от индивидуальных свойств его нервной системы и темперамента. Современный образовательный процесс характеризуется значительным увеличением количества часов, особенно на теоретические занятия, что приводит к гиподинамии. Учебный процесс характеризуется также тем, что образовательная деятельность проходит на фоне напряженной умственной деятельности, вызываемой учебной, темпом повседневной жизни, многообразием внешних раздражителей.

Успех в учебной деятельности студента зависит от целого ряда условий, в том числе и от особенностей процессов обучения и воспитания. Эти процессы необходимо строить и осуществлять не только на основании общих психолого-педагогических закономерностей, но и с учетом конкретных, психологически обоснованных методов и приемов педагогического воздействия, способов организации деятельности, приспособленных к индивидуальным свойствам нервной системы и темперамента студента [1]. Индивидуальный подход к обучению студента, основанный на знании особенностей его психики, заслуживает самого пристального внимания, так как именно он содержит еще не использованные резервы повышения эффективности образовательного процесса по физическому воспитанию. Известный психолог Б.А. Вяткин, говоря о тревожности как о свойстве темперамента, определяет её как беспокойство, эмоциональное напряжение, повышенную чувствительность, большое волнение и озабоченность человека в угрожающей и ответственной ситуации [2].

В работе исследовалась тревожность у студентов первого курса Ташкентского института текстильной и лёгкой промышленности и проведена коррекционная работа по снижению у них уровня тревожности с помощью средств гандбола. На первом курсе студенты решают задачи приобщения недавнего абитуриента к студенческим формам коллективной жизни. Их поведение отличается высокой степенью конформизма. У них отмечаются слабая регуляция своего поведения и немотивированный риск, неумение предвидеть последствия своих поступков; часто формируется неадекватная идентичность; неспособность строить жизненные планы, избегание тесных межличностных отношений, выбор отрицательных образов для подражания.

В процессе адаптации первокурсников к вузу возникают такие трудности, как:

1. Отрицательное переживание, связанное с уходом вчерашних школьников из школьного коллектива, с его взаимопомощью и моральной поддержкой.
2. Недостаточная психологическая подготовка к профессии.

3. Неумение осуществлять психологическое саморегулирование поведения и деятельности.

4. Недостаточно развитое стремление к самообразованию.

Первый курс является периодом самой напряженной учебы (учебной деятельности). В жизнь первокурсников интенсивно включены все формы обучения и воспитания. Студенты получают общую подготовку, формируются их широкие культурные запросы и потребности. Процесс адаптации к данной среде находится в стадии приспособления. Поэтому студенты, находящиеся на крайних полюсах шкалы тревожности (т.е. с высоким или низким уровнем личностной тревожности), не покажут хороших результатов деятельности.

Высокотревожный спортсмен может плохо справиться с новым заданием в самом его начале, тогда как менее тревожный лучше адаптируется. Хотя хорошо адаптированный и спокойный спортсмен, у которого вдруг без видимой причины происходит срыв до соревнования или во время выступлений, обычно бывает озабочен другими проблемами неспортивной деятельности (личные, экономические или учебные проблемы) [3]. Таким образом, социально-психологическая значимость проблемы позволила определить тему нашей работы.

**Цель исследования** - выявление эмоциональной возбудимости студентов первого курса и возможности преодоления у них тревожности с применением средств гандбола в процессе спортивно-ориентированного физического воспитания и участия в соревнованиях. Для этого был проведен педагогический эксперимент, в котором участвовали первокурсники. В контрольной группе практические занятия осуществлялись по типовой программе, а в экспериментальной - использовались средства гандбола, кроме того, группа участвовала в Чемпионате г. Ташкента среди вузов.

В игровых видах спорта с наличием физического контакта, а именно в такой спортивной игре, как гандбол, тревожность участника чаще связана с последующим социальным неодобрением или похвалой, чем с опасением получить травму. Поэтому уровень тревожности, который может мешать деятельности, связан с отношением студента к успеху и неудаче и его потребностью в достижении поставленной цели.

По **результатам исследования** с использованием опросника В. Спилберга [4] уровень личностной тревожности (ЛТ) студентов в среднем составил  $31 \pm 7,2$  балла, при высоком коэффициенте вариации 23,4%. По опроснику В. Спилберга определена высокая оценка личной тревожности. Из 20 студентов только у двух она средняя, что составило 10%. По параметрам личной тревожности в среднем  $33 \pm 5,6$  балла, только у одного студента определена степень низкой тревожности (17,0 баллов, что составило 5%).

По шкале Р. Мартенса [4] у студентов выявлен показатель в среднем  $25,7 \pm 3,3$  балла, что соответствует высокой степени тревожности. У 12 студентов она высокая (60%) и у 8 обучающихся - средняя (40%).

По шкале самооценки Дж. Тейлора [4] данный показатель в среднем равен  $19 \pm 7,1$  балла при высоком коэффициенте вариации ( $V=37,6\%$ ). Со средней самооценкой выявлено 2 студента (10%) и 18 студентов (90%) - с низкой

самооценкой. При оценке соревновательной тревожности, равной  $24,4 \pm 3,6$  балла (средняя тревожность), у 9 обучающихся она высокая (45%) и 11 - средняя (55%). Коэффициент вариации также высокий (14,7%).

По результатам исследования тревожности можно сказать, что большинству студентов свойствен высокий уровень тревожности. Студентов с высоким уровнем тревожности отличает замкнутость и малая общительность. Как правило, они безынициативны, что связано с ожиданием неудачи и низкой самооценкой. В то же время, у студентов выявляется низкий уровень самооценки. Студентам с низкой самооценкой типична общая неустойчивость образования мнений о себе. Они больше других склонны закрываться от окружающих, боятся выделять свои чувства и высказывать свое мнение, особенно ранимы и чувствительны ко всему, что как-то затрагивает их.

Выявлено, что с увеличением соревновательной личной тревожности увеличивается и оценка личной тревожности ( $r=0,65$ ). В то же время с усилением личной тревожности снижается самооценка ( $r=-0,56$ ). Следует отметить, что участие студентов в соревнованиях увеличивает личную тревожность, связанную с исходом матча, рассуждением между сверстниками об игре и их мнениями, а также обсуждением результатов игры с сокурсниками. Это естественно влияет на снижение самооценки, и ведёт к необходимости исследовать различные методы психологической подготовки и педагогические условия.

В экспериментальной группе была использована коррекционно-развивающая программа, основой которой являлись средства гандбола и участие в Чемпионате г. Ташкента по гандболу среди вузов. В результате проведения педагогического эксперимента в экспериментальной группе не достоверно ( $t=1,82$ ;  $P>0,05$ ) сохранился уровень высокой личной тревожности, а данные соревновательной личной тревожности ( $t=2,16$ ;  $P<0,05$ ) достоверно понизились до уровня средней тревожности. Самооценка осталась на низком уровне, но в то же время наблюдается её достоверное повышение ( $t = 3,7$ ;  $P<0,01$ ) (таблица 1).

Таблица 1 - Динамика показателей эмоциональной устойчивости студентов экспериментальной и контрольной групп до эксперимента и по его окончанию

Показатели	Группы											
	Экспериментальная (n=20)						Контрольная (n=20)					
	до экспери-мента		После экспери-мента		достовер-ность		до экспери-мента		После экспери-мента		достовер-ность	
	$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$	t	P	$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$	t	P
ШС, баллы	22	6,0	24	6,3	3,7	<0,001	18,9	7,1	31,5	5,6	2,66	<0,01
СЛТ, баллы	25,7	3,2	27,1	3,9	2,16	<0,05	24,4	3,5	23,2	5,7	1,89	>0,05
ОЛТ, баллы	31	7,1	32	8,0	1,82	>0,05	32,8	5,6	22,2	3,1	2,02	<0,05

Примечания: 1 Шкала самооценки; 2 СЛТ – соревновательная личная тревожность; 3 ОЛТ – оценка личной тревожности.

**Заклучение.** К окончанию учебного года у студентов экспериментальной группы улучшаются показатели самооценки и уровня соревновательной личной тревожности. Участие в соревнованиях обеспечивает снижение уровня тревожности и повышает самооценку. Это позволяет заключить, что студенты приобрели внутреннюю устойчивость к стрессовым ситуациям, т.е. пришли в равновесие их внутренние потребности с реальными отношениями с окружающими. У студентов контрольной группы уровень тревожности остался высоким ( $t = 2,02$ ;  $P < 0,05$ ); уровень самооценки стал средним ( $t=2,66$ ;  $P < 0,01$ ), а уровень личной тревожности не достоверно ( $t=1,89$ ;  $P > 0,05$ ), сохранился на высоком уровне.

Изложенное говорит о целесообразности использования средств гандбола в групповой работе со студентами, в первую очередь, направленной на повышение их самооценки и снижение тревожности.

#### Литература

- 1 Орсеби Одо, Ахмед. Результативность деятельности гандболистов различного амплуа в зависимости от свойств личности: автореф. ... канд. псих. наук. – М., 1984. - 25 с.
- 2 Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М.: ФиС., 1978 – 134 с.
- 3 Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для инс. физ. культ./ Под ред. Т. Т. Джемгарова, А. Ц. Пуни. – М.: ФиС, 1979. -147 с.
- 4 Изард, Кэррол Эллис. Психология эмоций / Пер. с англ. - СПб.: Питер, 2007. - 464 с.

#### Түйін

**И. Ю. Разуваева; А. А. Сафронов**

#### **Студенттердің эмоционалды қозғыштығын басу құралы ретінде гандбол практикалық сабақтары**

Зерттеудің мақсаты бірінші курс студенттерінде эмоционалды қозғыштықтың анықталуы және гандбол құралдарын спорттық-бағдарланған дене тәрбиесі және сайыстарға қатысу үдерісінде қолдана отырып, үрейлілікті жеңу мүмкіндігінен тұрады. Осы үшін бірінші курстың 20 студентінің қатысуымен педагогикалық эксперимент жүргізілді. Зерттеудің нәтижелері өзін-өзі бағалау көрсеткіштерінің және сынақ тобы студенттерінің сайыстық жеке бас үрейлілігі деңгейінің анық жақсарғанын көрсетеді.

#### Summary

**I. U. Razuvaeva; A. A. Safronov**

#### **Practical training handball as means of removal of emotional excitement of students**

The research objective consisted in detection of emotional excitability of first-year students and possibility of overcoming of uneasiness with application of means of handball in the course of the sports focused physical training and participation in competitions. For what pedagogical experiment in which 20 first-year students participated was made. Results of researches authentically show improvement of indicators of a self-assessment and level of competitive personal uneasiness of students of experimental group.

# ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

УДК 378.016.02: 796.83.054 (574)

## ОБУЧЕНИЕ БОКСЕРОВ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ НА ОСНОВЕ ФОРМИРОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО СТИЛЯ ВЕДЕНИЯ БОЯ, НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ КАЗАСТ

**Х.А. Бараев**, профессор КазАСТ, ЗТРК, судья АИБА;  
**Д.Т. Садуакасов, А.Е. Ибрагимов, Е.Б. Нурышов**  
Казахская академия спорта и туризма

**Аннотация.** Анализ исследований в области теории и методики физического воспитания свидетельствует о том, что индивидуальный подход не находит достаточного применения в тренировочном процессе боксеров. Это выражается в слабой индивидуальной тактико-технической выраженности боксеров в ринге.

**Ключевые слова:** индивидуальный подход, стиль ведения боя, подвижность нервной системы, инертность нервной системы.

**Введение.** Одной из центральных проблем учебно-тренировочного процесса боксеров является повышение эффективности их обучения тактико-техническим действиям при его интенсификации за счет индивидуализации педагогического процесса.

Формирование индивидуального стиля деятельности, благодаря которому обучаемые с различными индивидуальными особенностями достигают (при одинаковых внешних условиях) наибольшей ее продуктивности, является одним из подходов к проблеме индивидуализации учебно-тренировочного процесса в спорте, что подтверждается исследованиями целого ряда авторов [1, 2 и др.]

Проблемы исследования обусловлены наличием существенного противоречия между необходимостью повысить эффективность тактико-технической работы с боксерами, с одной стороны, и недостаточной разработанностью педагогических условий индивидуализации методики тренировки, с другой.

**Цель исследования** - теоретически обосновать и экспериментально проверить педагогические условия индивидуального подхода к боксерам, способствующие более эффективному освоению ими тактико-технических действий в боксе.

**Результаты исследования.** В ранее проведенных исследованиях по изучению проблемы индивидуального стиля деятельности О.А. Сиротиным, О.М. Ковелем [3] были отмечены некоторые типологически обусловленные особенности стиля ведения поединка боксерами с инертной и подвижной

нервной системой. Было замечено, что боксеры с инертной нервной системой предпочитают атакующую манеру ведения боя, а боксеры с подвижной нервной системой защитно-контратакующую. Имеются различия в частоте использования в поединках различных технико-тактических действий. Например, “подвижные” чаще используют такие технические действия, как ложные атаки, передвижения в стороны при защите и атаке, а также весь комплекс защитных действий. “Инертные” чаще используют одиночные разведывательные удары и серии из атакующих ударов.

Со всеми испытуемыми проводилось теоретическое занятие по разбору тактики ведения боя. Каждому из них было объявлено, что для успешного ведения боя необходимо придерживаться тактики, рекомендованной индивидуально ему. На начальном этапе педагогического эксперимента мы провели соревновательные поединки с целью выявления исходного уровня техники и манеры ведения боя. Это было сделано для того, чтобы определить наличие или отсутствие индивидуального стиля ведения поединка у каждого боксера в зависимости от типологических особенностей его нервной системы.

Приступая к формированию типологически обусловленного стиля деятельности, мы создавали, прежде всего, активное отношение к предлагаемой индивидуальной технике ведения поединка и формировали положительные мотивы. Все испытуемые были распределены на четыре группы.

Первая группа: испытуемые с подвижной нервной системой, обучающиеся индивидуальному стилю, характерному для “подвижных”, то есть “своему” стилю деятельности.

Вторая группа: испытуемые с подвижной нервной системой, обучающиеся индивидуальному стилю “инертных”, то есть “чужому” стилю деятельности.

Третья группа: испытуемые с инертной нервной системой, обучающиеся индивидуальному стилю, характерному для “инертных”, то есть “своему” стилю деятельности.

Четвертая группа: испытуемые с инертной нервной системой, обучающиеся индивидуальному стилю “подвижных”, то есть “чужому” стилю деятельности.

Первую и четвертую группы мы учили стилю “подвижных”, то есть тактике защитно-контратакующего стиля ведения боя. Вторую и третью группы – стилю “инертных”, то есть тактике силового, атакующего стиля ведения боя. Постоянно обращалось внимание на точность выполнения тактики ведения боя и производилась корректировка движений. Выполнение тактических заданий проводилось в условиях тренировочных боев. Пары формировались с учетом типологических особенностей нервной системы таким образом, чтобы один боксер был из числа испытуемых первой группы (с подвижной нервной системой), а второй боксер – из второй группы (также с подвижной нервной системой). Все тактические и технические задания давались с учетом того, что в паре “работали” боксеры с одинаковыми типами нервной системы, но один из них проводил бой в свойственной ему манере ведения боя, а другой – в “чужой”; то есть проводились тренировочные спарринги между испытуемыми первой и второй групп. По тому же принципу формировались пары между

третьей и четвертой группами испытуемых с инертной нервной системой. Тренировочные спарринги проводились не менее одного раза в неделю, в среднем по 6-7 тренировочных поединков по 2 минуты.

На других учебно-тренировочных занятиях был сделан акцент на разучивание и совершенствование технического арсенала, отвечающего задаче каждой группы в отдельности. То есть для первой и четвертой групп этот арсенал состоял из защитных, встречных и контратакующих ударов, для второй и третьей групп - из действий атакующего характера.

Контроль за процессом обучения техническим действиям, свойственным “чужому” и “своему” стилю ведения боя, осуществлялся с помощью “вольных боев” - без всяких ограничений и оценивался восемью квалифицированными специалистами.

#### **Выводы:**

1. Стиль ведения боя характеризуется выработанными в процессе тренировки устойчивыми технико-тактическими действиями, которые объективно соответствуют индивидуально-типологическим свойствам нервной системы боксера и эффективно применяются в процессе поединка. Выявлено и изучено два стиля ведения боя: атакующий и контратакующий. Каждому из них присущ определенный комплекс наиболее эффективных тактико-технических действий.

2. Атакующий стиль ведения боя боксером является эффективным, когда его обучение направлено на умение вести поединок преимущественно атаками и серийными действиями в атаке. Для контратакующего стиля ведения боя боксеров характерно его ведение преимущественно на встречных и ответных контратаках.

3. В исследовании выявлено, что каждому стилю ведения боя соответствуют типологически индивидуальные особенности нервной системы боксера, то есть, атакующему стилю – инертный тип нервной системы, а контратакующему – подвижный.

4. Педагогический эксперимент показал эффективность формирования индивидуального стиля ведения боя боксеров с учетом типологических особенностей их высшей нервной деятельности. Целенаправленное формирование индивидуального стиля ведения боя необходимо рассматривать как принцип обучения боксеров с первых занятий.

#### Литература

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

2 Турецкий Б.В. Совершенствование тактической подготовки фехтовальщиков в связи с индивидуальным стилем принятия решения в боевых взаимодействиях: дисс. канд. пед. наук. - М.: РГАФК, 1978. – 140 с.

3 Сиротин О.А. Некоторые проявления индивидуального стиля деятельности борцов в связи с различиями по основным свойствам нервной системы / О.А. Сиротин, О.М. Ковель // Тез. докл. VIII Всес. конф. по психологии спорта. – Ереван, 1976. – С. 125–127.



Түйін

**Х.А. Бараев; Д.Т. Садуакасов; А.Е. Ибрагимов; Е.Б. Нурышов**

**Боксшыларды әдіс-тәсілдік әрекеттерге олардың өзіндік ұрыс тәсілін қалыптастыру, КазСТА студенттерінің мысалында**

Ұрыс өткізу тәсілі жаттығу кезінде үйренген, қалыптасқан әдіс-тәсілдік әрекеттермен сипатталады. Шабуыл тәсілі ұрыс кезінде ең қажетті қабілет. Қарсы шабуылдаудың да өзіндік ерекшеліктері бар. Педагогикалық зерттеудің көрсеткені – ұрыс жүргізудің тәсілін қалыптастыру және шындау жоғарғы нерв жүйесінің ерекшеліктеріне байланысты.

Summary

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

**Training of boxers in tactical and technical actions on the basis of formation of individual style of conducting fight**

The analysis of researches in the field of the theory and a technique of physical training testify that the individual approach doesn't find sufficient application in training process of boxers that is expressed in weak individual tactical and technical expressiveness of boxers a ring.

УДК: 796.332

**В.В. Матяш**

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта, Украина

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Аннотация.** В статье представлена разработанная методика технической подготовки в годичном цикле на этапе предварительной базовой подготовки с учетом последовательности технических приемов, а также их сочетаний при углубленном обучении футболистов 10-11 лет, характеризующаяся объединением нескольких приемов в сочетания, которые чаще всего выполняются во время соревновательной деятельности. В результате внедрения выявлено достоверное улучшение технической подготовленности юных футболистов, что подтверждает эффективность предлагаемой методики.

**Ключевые слова:** техника, подготовка, футболисты, методика.

**Введение.** Постоянная интенсификация игровой деятельности, характерная для футбола последнего десятилетия, требует от игроков умения быстро и эффективно выполнять технико-тактические приемы в условиях неожиданно меняющейся обстановки, лимита пространства и времени, сопротивления со стороны соперников. Многие ведущие тренеры и специалисты по футболу отмечают недостаточно высокий уровень технической подготовленности выпускников ДЮСШ по футболу, значительно уступающий возросшим требованиям современного футбола. Далекое не каждому

выпускнику спортивных школ, приглашенному в команды мастеров, удается соответствовать уровню технического мастерства их игроков [1, 2].

Обучение техническим элементам в ДЮСШ начинается с первого года в группах начальной подготовки с 6 лет, но все приемы изучаются отдельно [3]. Уже в возрасте 10-11 лет происходит отбор наиболее одаренных и перспективных спортсменов в учебно-тренировочные группы, что соответствует этапу предварительной базовой подготовки. Поэтому именно на этом этапе большое внимание необходимо уделять технической подготовке футболистов, а именно - обучению техническим приемам способом объединения сходных элементов в сочетания, которые чаще всего выполняются в соревновательной деятельности команд мастеров.

Совершенствованием технической подготовленности юных футболистов занимались многие ученые, такие как С. Бойченко [4], С. Голомазов и Б. Чирва [5] и др. [6, 7, 8], но работ по совершенствованию процесса технической подготовки футболистов 10-11 лет на этапе предварительной базовой подготовки выявлено недостаточно, поэтому данная тема является актуальной.

**Цель работы** - разработать и экспериментально обосновать методику технической подготовки в годичном цикле на этапе предварительной базовой подготовки с учетом совершенствования последовательности технических приемов, а также их сочетаний при углубленном обучении футболистов 10-11 лет.

**Объект исследования** - техническая подготовка юных футболистов 10-11 лет в годичном цикле на этапе предварительной базовой подготовки.

**Предмет исследования** – средства и методы технической подготовки футболистов на этапе предварительной базовой подготовки.

**Методы и организация исследования:** В данной работе использовались следующие методы исследования: анализ и обобщение литературных источников, социологический опрос, педагогическое наблюдение (оценка эффективности соревновательной деятельности футболистов путем анализа статистических протоколов игр), педагогическое тестирование, исследование психофизиологических показателей, антропометрия, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследования проводились в течение 2008-2012 гг. В анкетировании приняли участие 23 тренера по футболу спортивных клубов и ДЮСШ №2 г. Днепропетровска в возрасте от 22 до 65 лет со средним стажем работы 16 лет. При определении эффективности технико-тактических действий во время соревновательной деятельности объектом исследования были игроки команды, которая принимала участие в чемпионате Украины по футболу второй лиги «Днепр-2» и команды юношей «ДЮСШ №2» г. Днепропетровск. Исследования проводились во время чемпионата Украины по футболу второй лиги и того же чемпионата, но по юношам. Всего в исследовании принимали участие 16 команд высшей лиги, возраст игроков от 20-35 лет и 10 юношеских команд возраст игроков 15-16 лет. Все команды второй лиги в своем составе имели, в основном, футболистов-разрядников, спортивный стаж которых составлял от 13 до 23 лет.

В констатирующем эксперименте принимали участие три группы юных футболистов 10-11 лет (всего 60 человек). Исследования проводились на базе ДЮСШ, СДЮШОР и общеобразовательной средней школы №73 г. Днепропетровска. В основном эксперименте принимали участие 44 футболиста в экспериментальной и в контрольной по 22 спортсмена в группах. Эксперимент длился 1 год - с сентября 2010 по август 2011 года. По окончании эксперимента дети обеих групп были подвергнуты повторному тестированию. Контрольная группа в эксперименте работала согласно программе ДЮСШ для группы начальной подготовки пятого года обучения, а экспериментальная - по разработанной нами методике.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Результаты эффективности всех технико-тактических действий, выполненных во время соревновательной деятельности в течение десяти сыгранных матчей в чемпионате Украины, свидетельствуют, что общий процент брака у футболистов команды игроков второй лиги «Днепр-2» составляет 23,5%, а у команды 15-16 лет - 37,6%, что является достаточно высоким показателем брака для команд такого возраста и уровня квалификации.

Нами было выявлено, что зачастую ошибки происходили во время выполнения таких сочетаний технических приемов, как: ведение мяча - передача, ведение мяча - обводка - удар, ведение - остановка мяча, передача-остановка мяча - передача, передача - удар ногой, игра головой - удары головой, отбор мяча - передача, обманные движения (финты) - удар ногой, обманные движения (финты) - передача, вбрасывания мяча из-за боковой линии. Большинство ошибок происходило именно в момент перехода от одного технического приема к другому.

Результаты тестирования уровня технической подготовленности юных футболистов 10-11 лет до эксперимента свидетельствуют о том, что показатели их технической подготовленности соответствовали уровню «ниже нормы» по программе ДЮСШ по всем тестам. Кроме того, обнаружено, что содержание каждого теста раскрывало степень владения одним техническим элементом, а не сочетанием нескольких элементов, которые чаще всего выполняются слитно во время игры, кроме теста «Комплекс с мячом».

Анализ доступных нам программ свидетельствует о том, что в них существуют различия в последовательности технических приемов и их сочетаний при обучении технике владения мячом в футболе (таблица 1).

В организации технической подготовки в учебно-тренировочном процессе футболистов на этапе предварительной базовой подготовки необходимо предусматривать тот факт, что данный процесс невозможно запланировать согласно существующей программы ДЮСШ. Учет особенностей организации тренировочного процесса и требований к технической подготовленности юных футболистов позволяет тренеру делать акцент на техническую подготовку (и в меньшей степени на физическую и тактическую) для более быстрого овладения

Таблица 1 - Последовательность технических приёмов при обучении технике владения мячом юных футболистов в программах ДЮСШ, СДЮШОР и СОШ разных изданий и стран

Последовательность обучения технике									
Экспериментальная методика	Источники, год издания программы								
	Российские программы			Зарубежные программы			1973		
	2007	2003	1976	2002	1973	2002	1976	2003	1973
	Программа ДЮСШ, 1995	Программа СССР, 1987	Программа СОШ, 2003	Программа ДЮСШ, Киев, 2003	2007	2003	1976	2002	1973
	Николаенко В.В., Лисенчук Г.О., Повисший Н.Ф., Бич Г.В., Орехов О.Б.	Люкшинов Н.М., Полишкис М.С., Воробьев Н.Б.	Васьков Ю., Пашков И.,	члены научно-методического совета ФФУ	Кузнецов А.,	Андреев С.	Немецкая последовательность Гриндлер., Пальке Х., Хеммо Х.	Французская последовательность Честно Жан Люк, Дюре Жерар	Венгерская последовательность Янош Палфай
Ведение мяча - передача	Удары по мячу ногой	Удары по мячу ногой	Удары по мячу ногой	Ведение мяча разными частями стопы	Остановка мяча и перевод мяча	Удары по мячу ногой	Удары по мячу ногой	Ведение мяча	Удары по мячу ногой
Ведение мяча - обводка удар	Удары по мячу головой	Удары по мячу головой	Удары по мячу головой	Удары и остановки мяча разными частями стопы	Удары (ногой, головой)	Удары по мячу головой (остановка) мяча	Прием (остановка) мяча	Ведение мяча - передача	Остановка мяча
Передача - прием передача	Остановка мяча	Остановки мяча	Остановка мяча	Удары головой	Финты	Остановка мяча	Удары по мячу головой	Ведение мяча - обводка	Ведение мяча
Удары ногой	Ведение мяча	Ведение мяча	Ведение мяча	Финты	Отбор мяча	Ведение мяча	Ведение мяча	Ведение мяча - удар	Обманные движения (финты)
Игра головой - удары головой	Обманные движения (финты)	Обманные движения (финты)	Отвлекающие действия (финты)	Жонглирование		Обманные движения (финты)	Обманные движения (финты)	Передача - прием - передача	Отбор мяча
Отбор мяча - ведение	Отбор мяча	Отбор мяча	Отбор мяча	Вбрасывание мяча из-за боковой линии		Отбор мяча	Отбор мяча	Обводка - защита мяча	Удары по мячу головой
Ведение обманные движения (финты)	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	Вратарь: ловля мяча		Вбрасывание мяча из-за боковой линии	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	Обводка - выведение соперника из равновесия	Техника игры вратаря
Остановка мяча - удар	Техника игры вратаря	Техника игры вратаря	Жонглирование мячом	Отбивание кулаком			Техника игры вратаря	Удар	Вбрасывание мяча из-за боковой линии
Вбрасывание мяча из-за боковой линии		Техника игры вратаря	Техника игры вратаря	Введение мяча в игру руками и ногой			Игра головой		

техническими навыками, что дает возможность участвовать в соревнованиях уже в начале второго года обучения.

Предложенная нами методика реализовывалась на основе следующих дидактических и специфических принципов (часть которых предусматривается программой ДЮСШ): научности, систематичности, последовательности, сознательного отношения к занятиям, активности, самостоятельности, наглядности, доступности, индивидуализации; разнообразия и новизны, направленности на достижение высоких результатов, соотношение норм времени в различных занятиях общего времени режима дня юного спортсмена, постепенного роста нагрузок в течение года, единства общей и специальной подготовки, оптимизации соотношения тренировочных средств в течение года.

Разработанная нами методика технической подготовки для экспериментальной группы учитывала тот факт, что в соревновательной деятельности спортсменов на разных этапах многолетней подготовки зачастую ошибки происходили во время сочетаний таких технических приемов, как: ведение мяча - передача, ведение мяча - обводка - удар, ведение - остановка мяча, передача-остановка мяча - передача, передача - удар ногой, игра головой - удары головой, отбор мяча - передача, обманные движения (финты) - удар ногой, обманные движения (финты) - передача, вбрасывания мяча из-за боковой линии.

Основными подходами в предложенной технической подготовке были следующие:

- перераспределение соотношения часов и содержания в каждом месяце годового цикла, с сохранением количества часов на год, разработка содержания мезоциклов;

- разработанная нами последовательность (таблица 2) предлагает обучение приемам не только отдельно, но и с объединением нескольких приемов.

Таблица 2 - Сравнение последовательности технических приемов при обучении футболистов 10-11 лет

Автор	Экспериментальная группа	Контрольная группа Программа ДЮСШ (2003 г.) [2]
1	Ведение мяча - передача	Удары по мячу ногой
2	Ведение мяча – обводка - удар	Удары по мячу головой
3	Передача – прием - передача	Остановка мяча
4	Удары ногой	Ведение мяча
5	Игра головой – удары головой	Обманные движения (финты)
6	Отбор мяча-ведение	Отбор мяча
7	Ведение - обманные движения (финты)	Вбрасывание мяча из-за боковой линии
8	Остановка мяча - удар	
9	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	

Также учитывался технический брак во взаимосвязи, то есть, например: после плохой передачи следует плохой приём мяча, после плохого приёма следует плохое ведение, обводка или удар. Почти все технические элементы во время игры выполняются слитно и большинство ошибок возникает именно в момент перехода от одного действия к другому;

- инновационные подходы к планированию и использованию физических упражнений, применяемых в технической подготовке юных футболистов (разработка тренировочных блоков).

Особенностью методики была разработка тренировочных блоков по технической подготовке футболистов с использованием: а) тренировочных блоков на освоение юными футболистами техники сочетания приемов; б) тренировочных блоков на развитие психомоторных качеств (оперативной памяти; моторной реакции, реакции на движущийся объект и т.п.); в) подвижных игр на закрепление овладения техническими приемами и их сочетаниями; г) подвижных игр на сопряженное закрепление технических приемов и развитие физических качеств.

**Выводы.** В условиях педагогического эксперимента выявлено, что в экспериментальной группе уровень техники игры по тестам программы ДЮСШ достоверно выше, чем в контрольной:  $t$ -Стьюдента  $t=5,810-11,222$ . Это свидетельствует об эффективности использования тренировочных блоков по технической подготовке футболистов. Кроме того, улучшился не только количественный показатель при выполнении тестов, но и их качественное исполнение (особенно в тестах «комплекс с мячом» и «обводка стоек на время», в которых больше проявляется умение сочетать технические приемы). Результаты исследования в контрольной и экспериментальной группах свидетельствуют о статистически значимых (при  $P<0,05-0,001$ ) различиях между показателями их технической подготовленности.

Установлено, что существует статистическая взаимосвязь между результатами технической подготовленности и специальными физическими качествами футболистов на слабом ( $r=0,32-0,48$  при  $P<0,05$ ), среднем ( $r=0,50-0,69$  при  $P<0,01$ ) и сильном уровне ( $r=0,070-0,86$  при  $P<0,01$ ).

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют об эффективности разработанной методики для юных футболистов, поскольку успех их дальнейшей игровой деятельности зависит от уровня их технической подготовленности и способности к слитному выполнению технических приемов.

#### *Литература*

- 1 Золотарев, А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе : автореф. ... докт. пед. наук : 13.00.04. - Краснодар, 1997. - 44 с.*
- 2 Sneyers Jozef. Soccer training an announce programme. / Jozef Sneyers . 2002.*
- 3 Овраменко В.Г., Бабарико О.Є. Футбол. Навчальна робоча для ДЮСШ та СДЮСШОР / В.Г.Овраменко, О.Є.Бабарико, В.І. Гончаренко, О.Н. Джус. К.: 2003. - 103 с.*
- 4 Бойченко С. Взаимосвязь ловкости с техническим мастерством футболистов // Теория и методика физического воспитания и спорта. - К. 2005. - № 2. - С. 3-5.*

5 Голомазов С., Чирва Б. Причины технического брака // Методические разработки для слушателей ВШТ. – Вып.7. – М.: РГАФК, 1998. – 51 с.

6 Дулібський А. В. Техніко-тактична підготовка юних футболістів / А.В. Дулібський, І. Г. Фалес // Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України. - К.-2001. – С. 61-65.

7 Костюкевич В.М. Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту: автореф.... докт. наук з ФВіС: спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт» / В.М. Костюкевич. – К. 2012. – 41 с.

8 Максименко И. Контроль физической и технической подготовленности футболистов в спортивных секциях школ и ДЮСШ // Спортивный вестник Придніпров'я. – Дніпропетровськ. 2004. - № 7. – С. 17-20.

Түйін

**В.В. Матяш**

**Алдын ала негізді әзірлеулер кезеңінде футболшылардың техникалық дайындығы**

Футболшылардың техникалық дайындығы жөніндегі мәселе қарастырылған. Техникалық элементтерді орындау кезінде әртүрлі жас санатындағы футболшыларда ақау пайызы айтарлықтай жоғары болып келетіні анықталған. Зерттеуде 10-11 жас аралығындағы жас футболшылардың техникалық дайындығы бойынша тестілеу жұмыстарының мәліметтері пайдаланылған.

Франсуз авторларынан басқа әртүрлі авторлардың типтік бағдарламалары әртүрлі тізбекте әр техникалық әдісті жеке бөлек үйренуді ұсынады, олардың кейбіреулерінің өзара ұқсастығы және айырмашылықтары бар.

Жұмыстың мақсаты – алдан-ала негізді әзірліктің техникалық әдістердің тізбегін жетілдіруін, сондай-ақ, олардың 10-11 жас аралығындағы футболшыларды тереңдетіп оқытудағы байланысын есепке ала отырып, бір жылдық кезеңіндегі техникалық дайындығының әдістемесін сынақ түрінде негіздеу және талдау,

Техникалық амалдардың жүйелілігін есепке ала отырып, біздің құрастырған алдын-ала негізді әзірлік кезеңіндегі бір жыл айналымындағы техникалық дайындық әдістемесі, сондай-ақ, 10-11 жас аралығындағы футболшыларды тереңдетіп оқытудағы олардың үйлесуі, көбінесе, сайыстық әрекет кезінде жиі орындалатын бірнеше амалдардың топтасуымен сипатталады.

**Matyas Vadim**

**Technical Preparation Of Football Players During The Pre-Basic Training**

Given technical training of football players. It was revealed that the percentage of marriage when the technical elements of a sufficiently high for players of different age groups. The study used data testing for technical training of young footballers 10-11 years.

It was revealed that the curricula of different authors, offer to learn every technical reception separately in different orders, some of them have similarities and differences between them.

We have developed a method of technical training in the annual cycle during the pre-basic training with the sequence of techniques and combinations in-depth training of players 10-11 years is characterized by the union of several techniques in combination are most often performed during competitive activities. A result of introduction showed a significant improvement in the technical preparedness of young players, which confirms the effectiveness of techniques.

**И.С. Сиваш**, аспирант

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

## **КРИТЕРИИ ОТБОРА И ОРИЕНТАЦИИ ГИМНАСТОК К ГРУППОВЫМ УПРАЖНЕНИЯМ НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Аннотация.** В работе рассмотрены критерии отбора и ориентации подготовки гимнасток к групповым упражнениям художественной гимнастики на этапе предварительной базовой подготовки. Исследованы составляющие и подтверждена эффективность технологии отбора и ориентации подготовки спортсменок в групповых упражнениях на этапе предварительной базовой подготовки.

**Ключевые слова:** технология, отбор, ориентация подготовки, критерии, групповые упражнения, гимнастика художественная.

**Актуальность исследования.** Современный этап развития групповых упражнений художественной гимнастики характеризуется проявлением широкого круга двигательных качеств, умений и навыков, которые определяют повышенные требования к разносторонней подготовленности гимнасток. Успешность выступлений всей команды зависит от единой высокой технической и хореографической подготовленности гимнасток, их умения работать в команде, проявления различных физических качеств и двигательных способностей, выработанных в процессе тренировки, мотивированного поведения, которые направлены на достижение максимально возможного спортивного результата. Однако эффективное и перспективное решение данных задач связано с выявлением предрасположенности спортсменок, а также с научной разработкой технологии отбора и ориентации их подготовки [1].

Многочисленные научные исследования в области групповых упражнений художественной гимнастики показали, что мало изучены вопросы ориентации спортивной подготовки гимнасток к групповым упражнениям. Не разработан механизм отбора и ориентации спортсменок к групповым упражнениям. Большое количество тестов по определению физических способностей гимнасток затрудняет определение их предрасположенности к групповым программам художественной гимнастики и разработку рекомендаций по ориентации тренировочного процесса. В связи с этим, актуальным является определение и исследование критериев отбора и ориентации гимнасток 9-12 лет в групповые упражнения художественной гимнастики.

**Цель исследования** – систематизировать критерии отбора и ориентации гимнасток к групповым упражнениям художественной гимнастики на этапе предварительной базовой подготовки.



**Методы исследования.** В работе были использованы анализ и обобщение специальной литературы и данных Internet, анкетирование, педагогическое наблюдение, тестирование, методы статистической обработки данных.

**Результаты исследований и их обсуждение.** Подготовка, отбор и ориентация отдаленного резерва начинается непосредственно после обучения основам «школы» художественной гимнастики.

Ориентация перспективных гимнасток основана на распознавании их индивидуальной предрасположенности (задатки, способности, одаренность) и определении в зависимости от этого направленности спортивной специализации. Определить индивидуальную предрасположенность к спортивным достижениям путем каких-либо одноразовых процедур (наблюдение, тестирование и т.п.) за короткое время невозможно. Спортивная ориентация – система организационно-методических мероприятий комплексного характера, на основе которых определяется узкая специализация в конкретном виде спорта. Индивидуальные свойства проявляются не одновременно, а в зависимости от возраста и стажа спортивной деятельности, личностных установок на их реализацию, под воздействием особенностей индивидуального развития и социальных условий жизни. Поэтому спортивную ориентацию в художественной гимнастике необходимо уточнять к исходу определенного этапа подготовки, где каждый из указанных уровней системы строго увязан с этапами многолетней подготовки [2].

С учётом специфики подготовки гимнасток в групповых упражнениях и необходимостью проведения мероприятий по выявлению перспективных спортсменок, способных продемонстрировать высший спортивный результат в групповых упражнениях нами была предложена технология отбора и ориентации гимнасток к групповым упражнениям, которая включала следующие составляющие:

- оценку антропометрических данных, состояния здоровья, физической и технической подготовленности;
- разработку программы подготовки к групповым упражнениям (обучение взаимодействиям и сотрудничеству);
- формирование критериев отбора, тестирования, оценки и определения перспективных гимнасток для занятий групповыми упражнениями;
- отбор способных детей в основной (резервный) состав группы;
- отработку двигательных взаимодействий композиций (переброски, броски, ловли);
- тестирование, отбор и ориентация подготовки при переходе на следующий этап подготовки.

Предложенная технология отбора и ориентации гимнасток характеризуется этапностью мероприятий, содержит организационные, методические составляющие, систему тестов, программу подготовки к групповым упражнениям, критерии и оценочные шкалы, программу совершенствования двигательных взаимодействий для участия в спортивных соревнованиях и дальнейшего перехода к специализации – групповые упражнения.

Одной из составляющих технологии является формирование критериев отбора, тестирования, оценки и определения перспективных гимнасток для занятий групповыми упражнениями.

Экспертный опрос, анализ литературных данных и собственные наблюдения позволили выделить по значимости критерии отбора гимнасток для групповых упражнений на этапе предварительной базовой подготовки. К ним отнесены: состояние здоровья, антропометрические показатели, уровень развития физической и функциональной подготовленности, психологические показатели (мотивация и психологическая устойчивость к выполнению монотонной работы), способность к освоению технических элементов, соревновательный результат и социальные показатели ( $n=46$ ;  $W=0,71$ ) (рисунок 1).



Рисунок 1 - Критерии отбора и ориентации юных гимнасток, находящихся на этапе предварительной базовой подготовки (на примере групповых упражнений)

К значимым критериям физической подготовленности гимнасток для групповых упражнений на этапе предварительной базовой подготовки были определены: координационные способности, хореографическая подготовленность, развитие двигательных качеств, выносливость, ловкость, виртуозность и гибкость ( $n=46$ ;  $W=0,68$ ). В пределах выделенных

информативных критериев нами были определены контрольные тесты для оценки способностей детей с ориентацией на групповые упражнения.

В течение 4 лет проводился педагогический эксперимент у гимнасток трех возрастных групп (8-9 лет, 10-11 лет, 12-13 лет). Учебно-тренировочные занятия строились в соответствии с требованиями программы для учебно-тренировочных групп ДЮСШ и СДЮСШОР по художественной гимнастике. В начале и конце учебных годов фиксировались показатели физической и технической подготовленности, морфофункциональные параметры, состояние здоровья, психофизические качества личности и социальные характеристики гимнасток.

Отбор гимнасток к участию в групповых упражнениях по I разряду проходил с использованием дифференцированных шкал. После тестирований физической и предметной подготовки, оценки состояния здоровья, морфофункциональных показателей по оценочным шкалам выводилась обобщенная оценка: 75-70 баллов – высокий уровень, 49-55 баллов – уровень выше среднего, 38-48 баллов – средний уровень, 27-37 баллов – уровень ниже среднего, 21–35 балла – низкий уровень). Данная оценка предусматривала выдачу рекомендаций для организации тренировки на последующих этапах подготовки гимнасток.

Двигательные взаимодействия в групповом упражнении, неразрывно связаны с результатом соревновательной деятельности. В период совершенствования двигательных взаимодействий соревновательных композиций и овладения идентичной техникой в группе гимнасток внедрялась технология с использованием мультимедийных средств обучения [3], которая позволила ускорить процесс обучения и зафиксировать положительную динамику результатов педагогического тестирования техники перебросок ( $P < 0,05$ ). В среднем прирост показателей составил от 11 до 20%. Подтверждением эффективности внедренной технологии отбора и ориентации гимнасток к групповым упражнениям стал результат соревновательной деятельности команды основного состава, выступающего по I разряду на чемпионате города Киева, где она заняла 1 место.

Оценка уровня физической подготовленности (силовая способность мышц спины, скоростно-силовые способности мышц брюшного пресса, скоростно-силовая способность мышц ног, гибкость, прыгучесть, динамические и статические равновесия, координация движений рук и ног в разных плоскостях) свидетельствует о статистически значимых улучшениях в показателях развития физических качеств во всех возрастных группах гимнасток ( $P < 0,05$ ).

Педагогические наблюдения и эксперимент позволяют отметить, что пространственно-временная точность в бросках и ловле интенсивно формируется у детей в возрасте 8-9 лет, а выделенные значимые показатели подготовленности позволяют определить уровень развития и дать рекомендации для ориентации подготовки гимнасток к групповым упражнениям.

**Заключение.** В ходе исследований была обоснована технология отбора и ориентации гимнасток и разработаны критерии, позволившие определить

перспективных гимнасток для групповых упражнений и эффективно сориентировать тренировочный процесс, о чем свидетельствуют результаты педагогического эксперимента. Перспективы дальнейших исследований заключаются в разработке программы подготовки спортсменок в групповых упражнениях художественной гимнастики на последующих этапах многолетнего совершенствования.

#### Литература

1 Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) / О. А. Шинкарук. – К. : Олимп. л-ра, 2011. - 360 с.

2 Сиваш И.С. Спортивный отбор и ориентация в системе многолетнего совершенствования // Вестник Запорожского национального университета. Збірник наукових праць. Фізичне виховання та спорт. – 3.: ДВНЗ ЗНУ, 2012. – № 1 (7). – С. 268–277.

3 Нестерова Т.В. Навчання руховим взаємодіям у групових вправах художньої гімнастики на основі мультимедійних технологій/ Т.В. Нестерова, І.С. Сиваш // Спортивна наука України. Науковий вісник Львівського державного університету фізичної культури. – Електронне наукове фахове видання: Львів, ЛДУФК. – 2011. - № 1 (34). -С. 80-89. [Електронний ресурс] // <http://www.nbu.gov.ua/e-journals/SNU/2011-1/11ntvbmt.pdf>.

#### Түйін

##### **И.С. Сиваш**

**Алдын-ала негізді дайындық кезеңіндегі топтық жаттығуларға гимнастшы қыздарды тандаудың және бағдарлаудың белгілері**

Берілген жұмыста алдын-ала негізді дайындық кезеңіндегі көркем гимнастиканың топтық жаттығуларына гимнастшы қыздарды дайындаудағы тандау және бағдарлау белгілері қарастырылған. Алдын-ала негізді дайындық кезеңіндегі топтық жаттығуларда спортшы қыздарды дайындаудағы тандау мен бағдарлау технологиясының құрамасы зерттелген және оның тиімділігі расталған.

#### Summary

##### **Irina Syvash**

**Selection criteria and orientation gymnasts to group exercis in the pre-basic training**

The paper discusses the criteria for selection and orientation training for gymnast's group exercises of rhythmic gymnastics during the pre-basic training. Investigated components and proven effectiveness of the technology selection and orientation training of athletes in the exercise group during the pre-basic training.

## АВТОРЛАР МЕН ОҚЫРМАНДАРДЫҢ НАЗАРЫНА!

1 Редакция бұрын жарияланбаған материалдарды қабылдайды.

2 Баспада жарияланатын ғылыми жұмыстарға журнал редакциясының құрамына кірмейтін зерттеу мәселелері бойынша тәуелсіз жетекші мамандардың пікірлері (пікір берушінің жұмыс істейтін ұйымының мөрімен расталған) берілуі қажет.

3 Мақаланың көлемі – 3; 4 т.б. беттен теріс. Мақала Microsoft Word 2003-2007 редакторы арқылы қазақ, орыс және ағылшын тілде бір шрифт аралығында Times New Roman - кегль 14, жоғары және төмен жолдары 2,0 см, оңға – 1,0 см, солға – 3,0 см басылуы тиіс. Абзац – 1 см, теңестіру-парақ ені бойынша, сөз тасымалынсыз. Ұйымның атауы, әдебиет тізімі және түйін – 12 кегль мөлшерімен берілуі тиіс.

4 Мақаланы дайындауда мына ережелер қатаң сақталуы тиіс: беттің жоғарғы сол жағында УДК, екінші жолдың ортасында - автордың аты, фамилиясы, ғылыми дәрежесі (толық түрде), атағы, келесі жолда бас әріптермен – мақаланың тақырыбы, төменірек – жазбаша әріптермен зерттеу жүргізілген ұйымның атауы, сонан кейін – 1 аралық жолдан соң қысқаша аннотация зерттеу жұмысының мазмұны, содан кейін – басты түйінді сөздер (5-7 сөз), мақала мәтіні, әдебиеттер тізімі мен түйін жазылады.

5 Педагогикалық-әдістемелік және дәрігерлік-биологиялық бағыттағы жұмыстар құрамында кіріспе, практикалық нұсқаулар, ғылым мен тәжірибеге негізделген ұсыныстар, қолданылған әдебиеттер тізімі ұсынылады.

6 Ғылыми мақалалардың мазмұны көкейкесті және тақырыбы ашылған, мақсаты, міндеттері айқын, әдістері мен зерттеу нәтижесі, талдануы және қорытындысы анықталған болуы тиіс.

7 Пайдаланылған әдебиеттерге сілтемелер араб сандарымен шаршы жақшада (10 атаудан артық болмауы тиіс), пайдаланылған әдебиеттер тақырыптың соңында көрсетіледі (Әдебиет) – (ҚР БҒМ-нің білім саласын бақылау Комитетінің талаптарына сай рәсімделуі тиіс: Реттік саны. Автордың аты-жөні. Мақаланың тақырыбы // Журналдың атауы. – Баспаның аты, шыққан жылы. -№... - Б. ..-... . Кітаптар үшін: Реттік саны. Автордың аты-жөні. Кітаптың аты. – Баспа орны: Баспа, басылған жылы - Бет саны). Пайдаланылған әдебиеттердің тізімі ескеру шамасына сай көрсетіледі.

8 Түйінді дайындау ережесі мақаланың тақырыбы, автордың аты және фамилиясы, түйін мәтіні көрсетіледі. Әдебиеттен кейін 1 жол төмен зерттеудің негізгі нәтижесінің мазмұнын баяндайтын, зерттеудің әдістерін көрсететін, негізгі нәтижелерін айқындайтын қысқаша түрде келтірілген – түйін басылады. Қазақша жазылған мақалаларға түйін қазақ, орыс және ағылшын тілдерінде, ал басқа тілде жазылған мақалаларға түйін қазақ, орыс және ағылшын тілдерінде жазылуы тиіс. Түйіннен кейін 2 аралық жолдан соң барлық авторлардың аты-жөндері, электрондық (e-mail), үй және қызметтік мекен-жайлары, үй және қызмет телефондары, факсы көрсетіледі. Түйін аудармасы қазақ тілі және/немесе ағылшын тілі маманы арқылы сапалы түрде жасалуы қажет.

9 Кестедегі сандық көрсеткіштерді ұсыну барысында көрсету қажет: орташа ( $\bar{X}$ ), стандарттық ауытқу ( $S$ ), әрқашан таңдау көлемі ( $n$ ), қажеттілік барысында – нұсқалық коэффициенті ( $V$ , %). Корреляция коэффициентін ( $r$ ) есептеу барысында олардың мәнділік деңгейін ( $P$ ) көрсетеді. Мысалы:  $P < 0,05$ ;  $P < 0,01$  немесе  $P < 0,001$ . Екі орташа санды есептеудің айырмашылығы мәнділік деңгейін көрсетумен бірге жүреді ( $P$ ).

10 Көрсетілген талаптарға сай рәсімделмеген жұмыс қаралмайды. Мақала қарастырудан өткен соң электрондық пошта арқылы авторға жарияланудың мүмкіндіктері мен шарттары туралы хабарланады. Мақаланың бір бетінің құны **1000** тг. құрайды (академия қызметкерлері үшін – **500** тг.).

### Біздің реквизиттер:

АО KAZ AKAD SPORTA I TURIZMA (KAZAST)

ABAYA STREET 83/85 ALMATY KASAKHSTAN

Account: KZ21856000000346681(\$); 2578560000004009529(€)

RNN 600700016358

БИН 01084001890

БИК KСJBKZKX КБЕ 16

JSC BANKCENTERCREDIT, ALMATY KZ

Branch SWIFT KСJBKZ1ALM

Account: 3582023208001 (номер корсчета Standard Chartered Bank, New York).

Тел.: 8(727)292-30-07. Факс: 292-68-05. e-mail: [dskazast@mail.ru](mailto:dskazast@mail.ru). Сайт: [www.kazacademysport.kz](http://www.kazacademysport.kz).

Адресі: Қазақстан, 050022, Алматы қ., Абай даңғылы, 83/85. Қазақтың спорт және туризм академиясы. Ғылыми-зерттеу және баспа бөлімі, 101-бөлме.

## К СВЕДЕНИЮ АВТОРОВ И ЧИТАТЕЛЕЙ!

1 Редакция принимает к рассмотрению только ранее не опубликованные материалы.

2 На публикуемую статью необходимо предоставить рецензию (заверенную печатью организации, где работает рецензент) от независимого ведущего специалиста по проблеме исследования, который не входит в состав редакции журнала. Без наличия рецензии статья к публикации не будет допущена.

3 Объем статьи - ровно 3; 4 и т.д. листа. Текст должен быть отпечатан через один интервал в редакторе Microsoft Word 2003-2007 на казахском русском или английском языке, шрифтом Times New Roman, кегль 14, с полями: верхнее и нижнее по 2,0 см; левое – 3,0 см; правое – 1,0 см. Абзацы начинать с отступа 1 см, выравнивание - по ширине страницы, без переноса слов. Название организации, список литературы и резюме – кегль 12.

4 Статья должна быть оформлена в строгом соответствии со следующими правилами: сверху в левом углу УДК, в следующей строке по центру – инициалы и фамилия автора, ученая степень (без сокращений), на следующей строке прописными буквами - название статьи, ниже – наименование организации, где выполнялось исследование. Через пустую строку - краткая аннотация о содержании исследования, затем - ключевые слова (5-7 слов), текст статьи, литературу и резюме.

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

6 В тексте представленных материалов должны быть выделены следующие разделы: введение (актуальность), методы и организация, результаты исследований и их обсуждение, выводы, литература.

7 Ссылки на литературу в тексте приводятся арабскими цифрами в квадратных скобках (не более 10 наименований). Список использованной литературы (Литература) следует составлять по мере упоминания в конце текста (оформлять согласно требованиям Комитета по контролю в сфере образования РК: Порядковый номер (без точки), Фамилия и инициалы автора. Название статьи // Название журнала. - Год издания. -№... . - С. ... . Для книг: Порядковый номер. Фамилия и инициалы автора. Название книги. – Место издания: Издательство, год издания. – Количество страниц.

8 Резюме должно содержать инициалы и фамилию(и) автора(ов), название статьи, текст резюме. Резюме должно быть кратким, в нем указывается цель работы, методы исследований, контингент испытуемых, основные результаты. Резюме статьи, публикуемой на казахском языке, должно быть на русском и английском языках; статьи, публикуемой на других языках - на казахском, затем на английском и русском языках. После резюме указываются имена, отчества и фамилии всех авторов, домашние и служебные адреса, телефоны, факсы, e-mail. Перевод резюме должен быть качественным и выполнен специалистом казахского и/или английского языка.

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

10 Материалы, подготовленные с нарушением данных требований, рассматриваться не будут. После рассмотрения статьи автору будет сообщено о возможности и условиях публикации.

Стоимость одной страницы составляет **1000** тг. (для сотрудников академии - **500** тг.).

### Наши реквизиты:

АО KAZ AKAD SPORTA I TURIZMA (KAZAST)

ABAYA STREET 83/85 ALMATY KASAKHSTAN

Account: KZ21856000000346681(\$); 2578560000004009529(€)

RNN 600700016358

БИН 01084001890

БИК КСJBKZKX КБЕ 16

JSC BANKCENTERCREDIT, ALMATY KZ

Branch SWIFT КСJBKZ1ALM

Account: 3582023208001 (номер корсчета Standard Chartered Bank, New York).

Тел.: 8(727) 292-30-07. Факс: 292-68-05. e-mail: [dkazast@mail.ru](mailto:dkazast@mail.ru). Сайт: [www.kazacademysport.kz](http://www.kazacademysport.kz).

Адрес: 050022, г. Алматы, пр. Абая 83/85, телефон 92-37-36. Отдел научно-исследовательской и издательской деятельности, каб.101.



ISSN 2306-5540



9 772306 554136