



ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

№2 (52)2018



**Н.А. НАЗАРБАЕВ ОТКРЫВАЕТ В Г. УСТЬ-КАМЕНОГОРСКЕ
КАЗАХСТАНСКО-АМЕРИКАНСКИЙ
СВОБОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**



В этом номере:

- О ПРИВЕРЖЕННОСТИ Н.А. НАЗАРБАЕВА К СПОРТУ
- ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА
- МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
- ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
- ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ
- ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ



Спорт – дело благородное. В спорте воспитывается характер. Человек, занимающийся спортом, не может быть нечестным, неблагородным. Человек, который занимался в молодости спортом, сохраняет стремление к успеху на всю жизнь. Стремление быть первым и победить остается у человека навсегда в жизни. Я это по себе знаю.

Н.А. Назарбаев



**Н.А. НАЗАРБАЕВ ОТКРЫВАЕТ В Г. АЛМАТЫ
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ МУЗЕЙ СПОРТА И ОЛИМПИЙСКОЙ СЛАВЫ**



***Глубокоуважаемый
Нурсултан Абишевич!***

Студенты и преподаватели Казахской академии спорта и туризма сердечно поздравляют Вас, нашего уважаемого Елбасы, с днем Вашего рождения!

Вы внесли выдающийся вклад в дело национального возрождения страны, причем по всем направлениям, включая спорт высших достижений и массовую физическую культуру. Мы постоянно ощущаем на себе Ваше внимание и отеческую заботу в деле дальнейшего развития студенческого спортивного движения и спортивной науки.

Успехи суверенного Казахстана в осуществлении социально-экономических и политических реформ, высокий международный авторитет, мир и стабильность в нашем многонациональном государстве по праву сделали Вас не только всенародным, но и всемирным Лидером.

Под Вашим мудрым руководством Казахстан стал одной из самых развитых стран СНГ и Центральной Азии, страной, уважаемой на международной арене. Вы проявили себя в качестве архитектора молодого суверенного государства, прирожденного лидера, мудрого стратега и вождя нации.

Вся Ваша жизнь, самоотверженная и бескорыстная деятельность по праву являются великолепным примером и образцом подражания для студенческого, и всего молодого поколения нашей страны.

Особая благодарность Вам от студенчества Казахстана за решительную поддержку проведения в Алматы XXVIII Всемирной зимней Универсиады, признанной лучшей за всю историю студенческих Игр. Благодаря этому к занятиям физической культурой и спортом удалось привлечь новый большой отряд молодого поколения Казахстана.

От всей души желаем Вам крепкого здоровья, долгих лет жизни, благополучия и семейного счастья, дальнейших успехов во всех Ваших начинаниях, реализации стратегических планов во благо народа Казахстана и, конечно, в интересах дружбы, согласия и развития взаимопонимания со странами всего мира.

Ғылыми-теориялық журнал
Научно-теоретический журнал



ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

№2 (52) 2018

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ҒЫЛЫМИ-ТЕОРИЯЛЫҚ ЖУРНАЛ
НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

№2 (52) 2018

Издается с января 2000 года

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

Главный редактор

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

Зам. главного редактора

Авсиевич Виталий Николаевич – доктор PhD, Казахская академия спорта и туризма (Казахстан)

Редакционный совет

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

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

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

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

Доскараев Бауржан Мелдибекович – доктор педагогических наук, профессор, Казахский инженерно-педагогический университет (Казахстан)

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

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

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

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

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

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

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

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

Ulrich Hartmann – Professor of the Leipzig University (Germany)

Учредитель и собственник:

**КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ
СПОРТА И ТУРИЗМА**

Адрес редакции:

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

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

Дизайнер

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

ИБ №12044

Басуға 11.06.2018 жылы қол қойылды.
Пішімі 60x84 1/8. Көлемі 8.3 б.т.
Офсетті қағаз. Сандық басылыс.
Тапсырыс №3453. Таралымы 500 дана.
Бағасы келісімді.
Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университетінің
«Қазақ университеті» баспа үйі.
050040, Алматы қаласы, әл-Фараби даңғылы, 71.

«Қазақ университеті» баспа үйінің
баспаханасында басылды.

Приказом Комитета по контролю в сфере образования и науки МОН РК № 284 от 24.02.2017 г. научно-теоретический журнал академии «Теория и методика физической культуры» включен в список изданий для публикаций основных научных результатов диссертаций. Журнал индексируется в РИНЦ, ИМПАКГ ФАКТОР КАЗБЦ – 0,173

МАЗМҰНЫ – СОДЕРЖАНИЕ

<i>Закирьянов К.К.</i> Нет земли без цветов, а народа без кормчего (о приверженности Н.А. Назарбаева к спорту)	5
---	---

ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

<i>Verma J.P.</i> Enhancing authenticity in hypothesis testing experiments	20
<i>Шипалов В.И., Хаустов С.И.</i> Оптимизация физической подготовки иностранных курсантов военного авиационного вуза путем использования информационных технологий: междисциплинарный аспект	24
<i>Худайбергенова Н.Т., Нуржанова Б.К., Есенбаева Г.Ж., Оспанова А.Б., Калхабаева Ф.А.</i> Англицизмы в спортивной терминологии русского языка	30
<i>Сырлыбаев С.К., Балтина А.С.</i> Қазақстан Республикасы менеджментінің объектісі ретіндегі кәсіпқой бокстың дамуын талдау	40
<i>Дуанбекова Г.Б., Жангабыл М., Сарсекеева Б.А., Тапалова А.К., Карынбаева М.С.</i> Развитие педагогического мастерства с помощью графического представления информации – компонент здоровьесберегающей технологии	47

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

<i>Авсиевич В.Н., Федоров А.И., Исаева Ж.С.</i> Модельная характеристика взаимосвязи между силовыми и морфофункциональными показателями спортсменов в пауэрлифтинге	52
<i>Ахметжанова Ұ.А., Божиг Ж., Иманбетов А.Н., Дуйсебаев Б.Т., Сабанбаев Н.И.</i> Дене жүктемесі кезіндегі микроэлементтердің алмасуы және олардың алиментарлық коррекциясы	59
<i>Сатыбалдина А.Е., Саурбекова Г.Л., Отаралы С.Ж., Жолдасбекова Б.А.</i> Омыртқа остеохондрозы бар спортшыларды физикалық сауықтыру	65
<i>Шепетюк М.Н., Нурашова Б.И., Сайлаубаев Ж.Н., Конакбаев Б.М., Шепетюк Н.М.</i> Контроль за интенсивностью тренировочных нагрузок, используя показатели частоты сердечных сокращений	70
<i>Искаков Т.Б., Құлбаев А.Т.</i> Дене шынықтыру-сауықтыру ұйымында тұтынушылардың денсаулығын басқару	75

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

<i>Ахметов Ж.О., Галиева Г.Б., Джанкулдукова А.Д., Битлеуов Б.А., Токкулинова Г.К.</i> Исследование психологической готовности квалифицированных спортсменов к соревновательной деятельности	81
--	----

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ

<i>Мустафин С.К., Андрущишин И.Ф., Карменов К.М., Денисенко Ю.П., Гераськин А.А.</i> Роль спорта в развитии личности при осуществлении образовательно-воспитательного процесса в вузе	88
---	----

Toktarbaev D.G.S., Marchibayeva U.S., Kulanova K.K., Bidolday A., Boranbayeva D.Z.
Impact of sports events as a factor of socio-cultural development of the region:
on the example of winter Universiade 2017 92

Уанбаев Е.К., Жетпісбаев М.Е., Мейрамбекұлы Н., Сайдхан Ш.
Студент спортын дамытудың бағыттары, жетілдіру жолдары 97

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Димитрова Н., Насиев Е.К., Шепетюк М.Н., Сайлаубаев Ж.Н., Толемысов А.Д.
К вопросу организации тренировочного процесса борцов казах куреси к соревнованиям по дзюдо..... 108

Жунисбек Д.Н., Құдашов Е.С., Кефер Н.Э., Андреюшкин И.Л., Зауренбеков Б.З.
Оценка динамики развития эффективности технико-тактических действий
студенток-гандболисток на соревнованиях разного уровня. 115

Зауренбеков Б.З.
Анализ исследований результативности трёхочковых бросков студентами-
баскетболистами разных игровых амплуа..... 122

Мұхамбет Ж.С., Акынбаева Ж.С., Шевченко А.В., Быкова И.Н.
Дайындық кезеңіндегі 18-23 жастағы шаңғышы-жарыскерлердің күштік дайындық әдістемесі 128

Назарова А.М., Барбанова Н.В., Нестеров А.П.
Метод кроссфит как инновационный инструмент в подготовке теннисиста..... 133

Gussakov I., Nurmykhambetova D., Khudyakov V.
Upper body strength and endurance and its relationship with 400 meters freestyle swimming..... 138

Сведения об авторах 144

Закирьянов К.К.

Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, г. Алматы

**НЕТ ЗЕМЛИ БЕЗ ЦВЕТОВ, А НАРОДА БЕЗ КОРМЧЕГО
(О ПРИВЕРЖЕННОСТИ Н.А. НАЗАРБАЕВА К СПОРТУ)**

Закирьянов Кайрат Кайруллинович

**Нет земли без цветов, а народа без кормчего
(о приверженности Н.А. Назарбаева к спорту)**

Аннотация. В статье обобщены вопросы, затрагивающие некоторые современные тенденции и проблемы развития физической культуры и спорта, являющиеся неотъемлемой частью современного образа жизни. Его сфера предоставляет широкие возможности для самоутверждения, удовлетворения потребности в лидерстве, самовыражении и в общении. В апреле 2008 г., выступая на презентации первого этапа эстафеты олимпийского огня «Пекин – 2008» Глава нашего государства Н. А. Назарбаев, обращаясь к спортивной общественности всего мира, сказал: «Спорт в Казахстане, прежде всего массовый, является важнейшим направлением государственной политики. В этом плане у нас многое делается, да и отдача весомая: в стране воспитаны чемпионы Олимпийских игр, мира и Азии. Их успехи поднимают престиж государства. Казахстан верен олимпийским идеалам, Казахстан горд, что начинает кругосветную эстафету огня пекинской Олимпиады». При всей занятости и эмоциональных перегрузках нынешнего, весьма специфического времени, мы зачастую забываем, что физкультура и спорт – эффективное средство, спасающее от многих стрессовых ситуаций и болезней. Занятия физкультурой и спортом подтягивают и организуют человека, что немаловажно, во многом повышают культуру его труда. Для большинства казахстанцев примером такой высокоорганизованной личности является Глава нашего государства, первый Президент Республики Казахстан – Нурсултан Назарбаев. Он неразлучен со спортом всю жизнь. Возможно, поэтому его и отличают высокая собранность, четкость, деловитость. При своей огромной занятости он всегда все успевает.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, спорт высших достижений, массовый спорт.

Zakirianov Kairat

**There is no land without flowers, and a people without a leader
(about Nazarbayev N. A. commitment to sport)**

Abstract. In article are generalized the questions touching on some current trends and issues of development of physical culture and sport which are an integral part of a modern way of life. His sphere gives ample opportunities for self-affirmation, satisfaction of the need for leadership, self-expression and in communication. In April, 2008, speaking at the presentation of the first stage of the Olympic torch relay "Beijing – 2008" the Head of our state N.A. Nazarbayev said, addressing the sports public of the whole world: "The sport in Kazakhstan, first of all mass, is the most important direction of state policy. In this plan we are doing a lot and return is powerful: in the country are brought up champions of the Olympic Games, the world and Asia. Their progress raises prestige of the state. Kazakhstan is faithful to the Olympic ideals, Kazakhstan is proud that begins a round-the-world torch relay of the Beijing Olympic Games". At all employment and emotional overloads of present, very specific time, we often forget that physical culture and sport are the effective remedy saving from many stressful situations and diseases. Physical education and sport tighten and will organize the person and that is important, in many respects increase the culture of his work. For most of Kazakhstan citizens an example of such highly-organized personality is the Head of our state, the first President of the Republic of Kazakhstan – Nursultan Nazarbayev. He is inseparable with sport all life. Therefore, it is possible he is distinguished by high concentration, clearness, efficiency. At the huge employment he is always everything in time.

Key words: physical culture and sport, sport of higher achievements, mass sport.

Закирьянов Қайрат Қайроллаұлы

**Ел ұлсыз болмас, жер гүлсіз болмас
(Н. Назарбаевтың спортқа кезқарасы)**

Аңдатпа. Бұл мақалада қазіргі заманда күнделікті тұрмысымыздың тұрақты бөлігіне айналған дене шынықтыру мен спорттың негізгі тенденцияларына талдау жасалған. Және осы мәселеге байланысты оның даму жолдары да қарастырылған. Спорт, ең алдымен, адамның өз орнын табуына, оның кез келген жағдайда жол тауып, ілгерілеуіне үлкен ықпал етеді. 2008 ж. сәуір айында Алматы қаласында «Пекин-2008» алауының алғашқы кезеңінің ашылуында Мемлекет басшысы

Н.Назарбаев спорт сүйер қауымға арнап сөйлеген сөзінде былай деді: «Спорт Қазақстанда, ең алдымен, бұқаралық сипатқа ие және мемлекеттік саясаттың негізгі бағыттарының бірі. Ауыз толтырып айтатын жетістіктеріміз де бар. Оған дәлел елімізде қазіргі күні Олимпиада ойындарының, Азия құрлығының және дүниежүзінің чемпиондары бар. Әрине, олардың жетістігі еліміздің мәртебесін асқақтатуда. Олимпиада ойындарының идеалдарын мойындай отырып, Қазақстан Пекин олимпиадасының эстафетасын алаумен ашқанымызды мақтана алатынын жеткізім келеді». Қазіргі қарбалас кезеңде дене шынықтыру мен спорттың көптеген ауру мен стресстен ем болатынын, екіншіше орай, ескере бермейміз. «Тәні саудың – жаны сау» дейді халқымыз керегендікпен. Әлбетте, Елбасымыз Н.Назарбаев барша қазақстандықтарға үлгі бола алады. Өйткені, ол кісі спортпен біте қайнасып, қол үзбей айналысады. Сондықтан да әрқашан жинақы, іскер, бәріне уақыт табады.

Түйін сөздер: дене шынықтыру және спорт, спорттағы жоғары жетістіктер, бұқаралық спорт.



Введение. С обретением суверенитета Казахстан стал самостоятельным и в таком важном аспекте жизнедеятельности, как физическая культура и спорт. Каждая медаль, добытая казахстанскими атлетами на Олимпийских играх, чемпионатах мира, Европы и Азии – весомый аргумент верности социально-экономического пути, выбранного нашим государством. Кроме того, завоеванные призы и награды это не просто достижения национальных сборных команд по различным видам спорта, это еще и свидетельство крепнущего авторитета Казахстана на международной арене.

Все наши успехи, как в спорте высших достижений, так и в массовой физической культуре и спорте были бы невозможны без поддержки со стороны государства. Уже многие годы государственные программы развития физической культуры, массового спорта, оздоровление многонационального народа Казахстана,

развитие детского и юношеского спорта находится под контролем Президента Республики Казахстан.

Вне всякого сомнения, сегодня мы можем говорить о спорте, как о весьма существенном элементе современной культуры. Действительно, культура и спорт во многом переплелись и обогащают друг друга. Понятие спортивности стало связываться с понятием культурности. Спортивность во внешнем облике, характере, в одежде присуща современному облику человека. Пожалуй, наступило время, когда больше ценится не покрой одежды или материал, из которого она сделана, не косметологические ухищрения, а фигура человека, его походка, манера держаться в обществе. Конечно, со временем все это тоже можно приобрести, но только не на рынке, а исключительно в спортивных залах, активно занимаясь физической культурой и спортом.



Актуальность исследования предопределена возросшей потребностью и существенной необходимостью использования потенциальных возможностей физкультуры и спорта для воспитания отдельно взятой личности и общества в целом. Реализация указанных выше задач осуществляется на основе официальных нормативных документов. Их основные положения отражены в законах Республики Казахстан «О физической культуре и спорте», «Об образовании», Государственных программах развития физической культуры и спорта, «Отраслевой программе развития физической культуры и спорта в Республике Казахстан». Все эти документы одобрены Главой нашего государства, который неоднократно заявлял:

«Я с глубоким удовлетворением отмечаю, что в последние годы развитию спорта в Казахстане уделяется серьезное внимание. Это во многом стало возможным благодаря обретению независимости страны, позволившей нашим спортсменам выйти на международную арену...»

Задача исследования: выявление роли и значение усилий Главы нашего государства в деле развития спорта высших достижений и массовой физической культуры, в том числе на его личном примере.

Цель исследования: повышение уровня развития физической культуры и спорта (ФКиС) в деле оздоровления населения РК.

Методы и организация исследования. В работе использовались методы, применяемые в современных научно-педагогических исследованиях. Организация исследования основана на анализе литературных и иных источников, интервьюировании, анкетировании, тестировании, совокупности фактов и закономерностей.

Результаты исследования и их обсуждение.

Не только соратники и друзья Главы нашего государства – Первого Президента Республика



За решением шахматной задачи

Казахстан Нурсултана Абишевича Назарбаева, но даже его оппоненты и недруги, проживающие в разных странах мира, отлично понимают, что благодаря своему физическому и нравственному здоровью он уже многие годы уверенно и твердо стоит у руля Казахстана. Теперь это уже невозможно отрицать.

Однако совсем немногие понимают, в чем причина его столь широких возможностей, с чего все это начиналось. В процессе нашего исследования мы попытались восстановить причины и следствия этого важного, а по сути определяющего для руководителя любой страны мира явления.

Как говорится – все мы родом из детства. У сыновей и дочерей Великой степи и детство, и взрослая жизнь легкой никогда не были. Естественный отбор здесь как нигде креативен: выживают только сильные духом и телом. С самого раннего детства и по настоящее время Нурсултану Назарбаеву приходилось работать по 10-12 часов в сутки. Откуда же брались и берутся силы?

В свое время на этот вопрос он сам, откровенно отвечал: «Спорт – дело благородное. В спорте воспитывается характер. Человек, занимающийся спортом, не может быть нечестным, неблагоприятным. Человек, который занимается в молодости спортом, сохраняет стремление к успеху на всю жизнь. Я это по себе знаю».



С друзьями детства

В 1958 году по комсомольской путевке еще юный Нурсултан Назарбаев был направлен в Днепродзержинск, на Днепровский металлургический завод, при котором работало техническое училище. Ему не было и двадцати, а его уважали не только сверстники, но и взрослые, мастера, учителя и наставники по цеху, где Нурсултан стремился к любой работе. Во всех сферах деятельности он желал добиться наибольших успехов: учеба - на круглые пятёрки, вольная борьба - первый разряд, работа в ко-

митете комсомола - проявление организаторских способностей [1].

«Люди, знающие нашего президента на протяжении многих лет, уверенно говорят о том, что в нем поселилась искра Божья. Он с детства проявлял способность к лидерству. В техникуме в Днепродзержинске, где будущий Глава государства осваивал азы металлургии, до сих пор хранится его диплом отличника учебы. Однокашники – казахи и украинцы – единодушно отмечают, что именно ему принадлежало первенство и в делах житейских...



На борцовском ковре

Проведя юность вдалеке от родительской опеки, он обрел мужественность, которая органически вписывается в его характер. Он также обрел «чувство людей», будучи частью больших коллективов, а затем их руководителем... По сей день, он современен, легко находит общий язык с молодыми людьми и не уступает им в понимании явлений, присущих настоящему времени.



На теннисном корте

Он не заиклен на традиционном менталитете, хотя по уровню мышления вряд ли уступает кому-либо из казахской творческой и научной интеллигенции. Он удивительно восприимчив ко всему новому. Его отличают лингвистические способности – единожды услышав фразу на английском языке, он, спустя много времени, может воспроизвести ее в подходящей ситуации при контактах с иностранцами...»[2].

Не только работа, но и личная жизнь Главы нашего государства, причем на всех её этапах, была открыта и прозрачна. По этой причине многие, особенно алматинцы, помнят, его увлечение большим теннисом в начале 90-х годов прошлого века. Уже не совсем молодой, но бодрый и молодежавший он хотя бы раз в неделю с ракеткой в руках тренировал свои физические кондиции на теннисном корте. При этом умудрялся вгонять в пот своих гораздо более опытных партнеров – Аманчу Акпаева (Руководителя казахстанского спорта) и Павла Новикова (генерала военных спортсменов), а впоследствии и некоторых руководителей стран миро-

вого сообщества. Когда, в 2000 году Нурсултан Абишевич открывал Республиканский музей спортивной и олимпийской славы при Казахской академии спорта и туризма, мы спросили его об этом. Президент ответил утвердительно, да, обыгрывал.

Большой теннис не единственное спортивное увлечение Назарбаева в ранге руководителя нашей страны. Известный спортсмен, главный тренер сборной команды РК по каратэ Жасталап Санауов рассказывал, что в свое время наш Президент заинтересовался восточными единоборствами. Некоторое время он занимался каратэ. Мы знаем и о его интересе к национальному корейскому единоборству – таеквондо. Совсем не случайно, Международная федерация таеквондо (WTF) достойно оценила его достижения, присвоив высокий, восьмой дан. Не остались за пределами его внимания и некоторые другие спортивные увлечения. Такие, к примеру, как гольф и занятия в тренажерном зале.

В свое время казахстанский Президент инициировал другое спортивное увлечение руководителей стран СНГ. Почти каждую зиму они гостят на Шымбулаке, проверяют свои спортивные кондиции в горнолыжном спорте. Его главные «соперники» В. В. Путин (Президент России) и А. Г. Лукашенко (Президент Республики Беларусь).



В тренажерном зале

Следом за президентами на Шымбулаке стали встречаться и премьер-министры стран СНГ и Шанхайской организации сотрудничества. Известно, что увлечение горными лыжами характерно исключительно для людей крепких телом и духом. Именно таков Первый Президент Республики Казахстан.



На горнолыжной трассе

В начале 2014 года Президенту Казахстана Н.А. Назарбаеву была представлена на рассмотрение новая туристско-спортивная концепция: «Страна снежного барса», предполагающая дальнейшее развитие уже действующих спортивных курортов - «Шымбулака» и «Медеу», а также создание нового горного курорта - «Кок-Жайляу». Название концепции было выбрано не случайно: снежный барс, символ которого находится на гербе южной столицы РК, издавна обитал в зоне вечных снегов наших гор. По этой причине его очертания неоднократно появлялись на логотипах крупнейших международных соревнований по зимним видам спорта, проводимых в Республике Казахстан. По информации директора ТОО «Горные курорты Алматы Н. Ф. Нурова, - Сегодня на Шымбулаке не помещаются даже «завсегдатаи» и хорошо подготовленные лыжники, не говоря уже о начинающих, детях и тех, кто только мечтает встать на лыжи. Отсутствие конкуренции у курорта объясняет достаточно высокие цены на предлагаемые сервисы. Данные неудобства либо полностью лишают наших потенциальных туристов возможности заниматься горными лыжами, либо выдавливают их на зарубежные курорты, в том числе в соседний Кыргызстан. Эти факторы и многое другое убедительно говорят о том, что нужен еще один горный курорт.

Мы отказываемся от идеи создания громоздкого и дорогого курорта мирового уровня с развитой инфраструктурой и со значительным вмешательством в природную среду. Обновляемая концепция предусматривает существенное уменьшение нагрузки на территорию плато Кок-Жайляу. Планируемая пропускная способность курорта в проекте снижена с 10,5 тыс.

человек (в проекте 2014 г.) до 3,9 тыс. человек (в новом проекте) в сутки, а площадь и протяженность в 3 раза. Вместо трех искусственных водоемов, необходимых для систем оснежения будет только один. Проектируется недорогой круглогодичный горный курорт, доступный всем слоям населения.

В первую очередь, это будет курорт для жителей Казахстана. И одним из основных направлений будет развитие пешего, экологического и познавательного туризма для всех категорий людей, включая даже с ограниченными физическими возможностями. Ландшафт курорта «Кок-Жайляу» предусматривает однозначный приоритет в сторону трасс для начинающих лыжников, в первую очередь для детей. Популярными среди жителей и гостей, города пешие тропы на ГК «Кок-Жайляу» не только будут сохранены и благоустроены, но и будут созданы новые.

Хочу обратить внимание на то, что курорт находится в черте города и поэтому площадь коммерческой застройки на плато будет снижена в десять раз, с 44 000 кв.м до 4000 кв.м, в первую очередь за счет сокращения строительства гостиниц, ресторанов и магазинов, а вилл и любого другого частного жилья не будет вовсе. Наши туристы, проведя световой день в горах, очень быстро, в течение 20-30 минут, смогут вернуться в город, отдохнуть в отелях разного уровня, насладиться вечерней и ночной жизнью города. Возможность отказа от строительства в горах громоздкой сервисной инфраструктуры позволила минимизировать масштаб вмешательства в естественную природную среду плато. Также курорт «Кок-Жайляу» должен изменить отношение населения к горным лыжам. Горные лыжи должны превратиться из «спорта для элиты» в

«спорт для всех». Сегодня в Австрии 90% населения стоит на лыжах, а в Алматы эта цифра едва дотягивает до 10%.

И этот грандиозный проект будет осуществляться при непосредственном участии Нурсултана Абишевича.



Н.А. Назарбаев и В.В. Путин на Шымбулаке

Сегодня наша страна стремится к решению новых масштабных задач по социальной модернизации, инновационной индустриализации и экономической интеграции. Перед казахстанским обществом Глава Государства Н.А. Назарбаев поставил цель - в третьем десятилетии XXI века войти в число 30-ти развитых стран мира. Для достижения этой цели неп-

ременным условием является здоровье нации, что четко определено в Послании Главы Государства народу Казахстана: «Здоровье народа - это неотъемлемая составляющая успеха Казахстана в достижении своих стратегических целей... Здоровый образ жизни и принцип солидарной ответственности человека за свое здоровье - вот, что должно стать главным в государственной политике... до 30% казахстанцев должны быть вовлечены в массовый спорт...».

Одной из наиболее эффективных форм оздоровления, формирования здорового образа жизни, активизации двигательной деятельности населения являются регулярные, организованные на профессиональном уровне, занятия физической культурой и спортом. По данным Всемирной организации здравоохранения уровень здоровья населения на 55% зависит от здорового образа жизни и, прежде всего, от двигательной активности.

Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения имеет важное стратегическое значение, поскольку речь идет о генфонде нации, а значит и о будущем страны. Государственная политика в области физической культуры и спорта, в том числе в национальных видах, проводимая в стране, способствует прекращению стагнации в развитии детского и молодежного спорта.



На тренировке по казах-куреси

В тоже время, Президент Казахстана обозначил два очень важных стратегических направления, связанных с судьбой спорта выс-

ших достижений и массовой физкультуры. Он считает, что даже если принять во внимания существующую с незапамятных времен куль-

турно-спортивную традицию, мы не должны замыкаться только на развитии национальных единоборств и конных видов спорта. Для нас, – в свое время говорил он, – важны все виды спорта, культивируемые в мире, причем и зимние, и летние. В 2002 году на встрече ученых в Национальной академии наук Нурсултан Абишевич спросил у меня, ректора КазАСТ – почему Казахстан плохо выступил на зимних Олимпийских играх в Солт-Лейк-сити? На мой ответ, что казахи сильны в единоборствах, а к зимним видам спорта генетически не предрасположены, Президент резонно заметил, что в Казахстане должны развиваться все виды спорта.

Что касается массового спорта, то здоровье человека только на 8-10 % зависит от уровня развития медицины, а на 50-55% - от образа жизни человека, от его двигательной активности. Бюджет здравоохранения РК в 2018 году составляет 3 трлн. 342 млрд. тенге и на три четверти тратится на лечения больных, которые сами себя загнали в угол, ведя нездоровый образ жизни.

В этой связи, мной, со ссылкой на данные Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в порядке обсуждения проблем, поднятых Главой государства Н.А. Назарбаевым, в его труде «Двадцать шагов к Обществу Всеобщего, Труда», было сказано, что ученые, объединенные в Международную ассоциацию университетов физической культуры и спорта, пришли к следующему выводу. Если 3% бюджета здравоохранения направить на работу по формированию основ здорового образа жизни, то можно сэкономить 30% бюджета. В нашем случае, затратив около 100 млрд. тенге на формирование основ здорового образа жизни, мы можем сэкономить огромную сумму денег. А самое главное здоровье народа Казахстана.

В своих ежегодных Посланиях народу Казахстана Президент страны неоднократно подчеркивал: «Нужно также повысить уровень знаний и информированности населения по вопросам здорового образа жизни и здравоохранения. Уделить особое внимание развитию массового спорта и пропаганде спорта среди населения».

Президент Казахстана постоянно заботится о здоровье нации. В конце мая 2018 года Глава государства поддержал республиканскую спортивную инициативу «Challenge: Другой ты!» и записал видео-обращение к участникам этой акции.

«Уважаемые соотечественники, занятия спортом укрепляют не только физические си-

лы и здоровье, они воспитывают волю, упорство, стремление к успеху, формируют высокие моральные духовные качества. Таким сильным людям по плечу любые задачи во всех сферах жизни. Поэтому развитию спорта, физической культуры наше государство придаёт первостепенное значение... Вы должны помнить, что 90% счастья человека зависит от здоровья. Ни богатство, ни власть не дают выражение счастья человека. Прежде всего, здоровый человек – счастливый. Я всю жизнь занимаюсь спортом, слежу за собой. По-другому не могу. Поэтому и вам рекомендую заниматься спортом - чтобы голова была свежая, а энергия была в теле. Лучше начать это с молодых лет». Также президент отметил, что наше время открывает огромные возможности для активных креативных людей, которые своей позитивной энергией меняют мир к лучшему.

Наш Президент, возможно, понимает лучше многих, что без прошлого нет настоящего, а тем более будущего. Вот почему еще в 2000 году в соответствии с поручением Президента Республики Казахстан Н.А. Назарбаева в составе Казахской академии спорта и туризма был создан Республиканский музей спортивной и Олимпийской славы. Он находится по адресу: проспект Сейфуллина, 551, угол ул. Богенбай Батыра.

Он значится в перечне исторических памятников архитектуры города, как бывший казенный дом директора детского приюта. В 20-е годы прошлого века дом приспособили под учреждение здравоохранения. С 1992-го по 1999 год здесь размещался Национальный олимпийский комитет Казахстана. Ныне – это «Музей спортивной славы Республики Казахстан».

В музее оживают бывшие спортивные батальи, во всем величии и славе предстают казахстанские школы борьбы и легкой атлетики, бокса и гимнастики, тяжелой атлетики и лыжного спорта. Сейчас здесь более шестисот экспонатов: медали, кубки, вымпелы, значки, фотографии и флаги, олимпийские факелы, а также спортивная форма, в которой наши атлеты участвовали в чемпионатах мира и Олимпийских играх.

На открытии первой Спартакиады народов Казахстана, посвященной десятилетию независимости страны, Глава нашего государства – Н.А. Назарбаев заметил: «Наши спортсмены, выступая на крупнейших международных соревнованиях, показали всему миру, что есть такая страна Казахстан! Спортсмены продемонстрировали присущую нашей многонациональной стране, нашему Казахстану, всем казахстанцам добрую волю, честность, благородство и отк-

рытость, стремление к победе на спортивных аренах».



Вместе с послом ЭКСПО-2017,
знаменитым боксером Г. Головкиным

Физкультурно-спортивные достижения являются неотъемлемой частью глобальной мировой цивилизации и культуры. В мире сложилось единое спортивное пространство с четко выработанными правилами, нормами взаимоотношений и взаимодействий между национальными и международными спортивными организациями. Значительно возрос и научно информационный материал по технологиям и методам подготовки профессиональных спортсменов. Интерес к спорту постоянно растет, увеличивается число спортсменов и стран, принимающих участие в Олимпийских играх и аналогичным им состязаниям.

В известной мере, Олимпийские и Азиатские игры, всемирные студенческие Универсиады – зеркало эпохи. Эти грандиозные спортивные состязания являются не только двигателем прогресса человечества в области физической культуры и спорта, но и важным инструментом сохранения мира. По этой причине и национальные, и международные спортивные организации должны сделать все от них зависящее, чтобы олимпийское движение продолжало эволюционировать.

Крупнейшие спортивные форумы – это отражение уровня развития цивилизации и этому Глава государства придает особое значение. Ярким примером этому является решение Президента страны о проведении в 2017 году,

не только международной выставки ЭКСПО, но и Всемирной зимней Универсиады. Оба эти важные социально-политические мероприятия по сложившимся обстоятельствам должны были состояться в период мирового экономического кризиса. Конечно, Президент мог ограничиться только проведением ЭКСПО-2017. Однако, проявляя заботу о молодом поколении, Нурсултан Абишевич, несмотря на возражения некоторых чиновников, принял однозначное решение в пользу будущего поколения Казахстана. Так Универсиада-2017 обрела своей столицей Алматы.

Наша страна не только подготовила великолепные спортивные сооружения и обеспечила высокий организационный уровень проведения Универсиады, но и продемонстрировала всему миру непревзойденное казахское гостеприимство и радушие. В Алматы за короткое время были возведены современные высокотехнологичные, универсальные спортивные комплексы «Алматы-Арена» и «Халык-Арена», а также объекты здравоохранения и культуры, которые ныне функционируют во благо всех казахстанцев.

В соревнованиях XXVIII Всемирной зимней Универсиады приняли участие 1659 спортсменов из 57 стран мира, что ещё до открытия стало её рекордом. Студенческая сборная команда Казахстана, состоящая из 171 спортсмена, приняла участие во всех двенадцати видах спорта и, завоевав 36 медалей (11 –золотых, 8 серебряных, 17 бронзовых), заняла второе общекомандное место, что является заслугой Федерации студенческого спорта РК. Команда нашей страны уступила лишь сборной России, в составе которой было 273 спортсмена. Предметом особой гордости для нас является факт того, что 70% медалей казахстанской сборной завоевали студенты Казахской академии спорта и туризма (8 золотых, 5 серебряных, 11 бронзовых). Спортивные достижения студентов Казахстана стали ярким подтверждением правильности государственной концепции развития студенческого спорта в стране. Вполне заслуженно Международная федерация студенческого спорта (FISU) назвала Универсиаду в Алматы лучшей за всю историю проведения зимних студенческих Игр.

Несмотря на громадную занятость глобальными социально-политическими проблемами, решения которых актуальны не только для Казахстана, но и для многих других стран мира, Нурсултан Абишевич находит время для напутствия спортсменов олимпийских сборных команд РК, отправляющихся на зимние и

летние Олимпиады и возвращающихся с них. Причем встречи с победителями, призерами и участниками Олимпийских игр по возвраще-

ния на Родину, как и проводы на Игры, наш Президент проводит постоянно, начиная с 1994 года.



На встрече с олимпийцами Казахстана

В античные времена огонь Игр горел у алтаря Зевса на горе Олимпия и считался священным символом. В 1936 г. накануне XXIX Олимпийских игр, которые должны были проходить в Германии, немецкий профессор Карл Дим инициировал проведение эстафеты олимпийского огня, заодно придав, казалось бы, обычному спортивному шествию необычайную символичность – связь с историей, с одной стороны, и единение тех, кто поддерживает олимпийские идеалы, – с другой.

В 2008 году церемония зажжения олимпийского огня и факельная эстафета, прошли в Афинах вполне традиционно, затем огонь отправился в преолимпийский Пекин. Двадцать одна тысяча восемьсот восемьдесят международных факеланосцев в течение 130 дней, преодолев 137000 км на всех 5 континентах, через 21 страну и 134 города мира несли олимпийский огонь. Первую остановку на своём пути из Пекина и обратно они сделали в Алматы. Прибывший в южную столицу Казахстана олимпийский огонь от доставившего его зампреда

Оргкомитета пекинской Олимпиады Чжан Сяою был передан в руки Чрезвычайного и Полномочного Посла Китайской Республики в РК Чжан Сиюня. Китайский дипломат торжественно вручил огонь Президенту Казахстана Нурсултану Абишевичу Назарбаеву, который обратился к десяткам тысяч собравшихся:

– «В этот прекрасный день, – сказал он, – я с радостью приветствую вас от имени всего народа Казахстана и поздравляю с первым в истории прибытием олимпийского факела на просторы древней казахской земли, в наш любимый город Алматы! «Добро, пожаловать!» – говорим мы этой великой гуманистической традиции олимпийского огня, несущей народам мир и высокое чувство человеческого достоинства. Для всей планеты спорт – это посол мира, который объединяет людей, возводит мосты взаимопонимания между народами, культурами и цивилизациями. И я уверен, что сегодня, здесь, в сердце Евразии, где вместе с казахами живут потомки многих народов континента, олимпийский огонь заискрится с новой силой.



На эстафете олимпийского огня

Сейчас на глазах всего мира многонациональный народ Казахстана дает свое благословение олимпийскому факелу мира. Мы рады, что этот факел будет служить путеводной звездой XXIX Олимпийским играм, которые пройдут в этом году в Китае, в гостях у нашего великого соседа и друга. То, что после Пекина первым пунктом эстафеты олимпийского огня стал город Алматы, свидетельствует о добром отношении Китая к Казахстану, добром отношении ко мне лично Председателя КНР Ху Цзиньтао. Мы благодарны за такие дружеские чувства к Казахстану.

Уверен, что пекинская олимпийская миссия откроет новый путь глобального развития спорта в XXI веке. Пусть олимпийские победы и рекорды пекинских Игр станут символом равенства и планетарного единства, высшим проявлением человеческого духа, гимном дружбе народов, стран, континентов»!

Трибуны в едином порыве приветствуют своего лидера, в небо взлетают голуби, а пушки выстреливают залпы разноцветного конфетти. Нурсултан Назарбаев зажигает от огня,

доставленного в специальной капсуле, первый факел и становится первым в мировой эстафете олимпийского огня «Пекин - 2008».

Кстати, председатель КНР Ху Цзиньтао в ответном послании поблагодарил Н.А. Назарбаева за успешное проведение эстафеты олимпийского огня в Алматы. «Примите мою признательность за то, что Вы лично приняли участие в церемонии старта эстафеты, неся первый факел олимпийского огня. Благодарю также казахстанскую сторону за замечательную организацию данного мероприятия».

Представители Оргкомитета XIX летних Олимпийских игр в Пекине были поражены масштабностью и великолепной организацией факельного шествия в южной столице Казахстана. За проведение столь впечатляющего праздника к правительственным наградам КНР были представлены на тот период времени: аким Алматы Имангали Тасмагамбетов, начальник Управление дорожной полиции южной столицы Бахыткелды Айхимбеков и начальник управления физической культуры и спорта Алматы Наиль Нуров [3].

В одном из своих ежегодных посланий Глава нашего государства в целях кардинального улучшения развития физкультуры и спорта поручил уполномоченным органам создать научно-исследовательский институт спорта. К сожалению, госорганы его так и не создали. Выполняя поручения Елбасы, в Казахской академии спорта и туризма был создан НИИ спорта, а следом за ним и НИИ горного и горнолыжного туризма. Уже многие годы два этих НИИ проводят работу по научному обеспечению спорта высших достижений и массового спорта, активно сотрудничают с Международной ассоциацией университетов физической культуры и спорта. В Ассоциацию, созданную также по моей инициативе, входят уже 56 крупнейших университетов мира.

В сентябре 2017 года Президент Казахстана побывал в пригороде Алматы, на учебно-тренировочной базе футбольного клуба «Кайрат». Глава государства ознакомился со спортивной базой клуба, которая включает в себя пять полноценных футбольных полей, медицинский комплекс с оборудованием для восстановления физической формы спортсменов. Кроме этого, Президенту была представлена Концепция модернизации Центрального стадиона в Алматы. Нурсултан Назарбаев побеседовал с юными спортсменами, обучающимися в академии футбольного клуба «Кайрат», поинтересовался их достижениями в спорте и учебе, а в завершении своего визита заявил: «Для эффективного занятия спортом в нашей стране созданы все условия. Казахстан демонстрирует прекрасные результаты на международных соревнованиях самого высокого уровня. У нас есть олимпийские чемпионы по боксу, борьбе, плаванию, легкой атлетике и другим видам спорта». Президент Казахстана отметил также, что во всех регионах страны проведена комплексная реконструкция стадионов и оказывается системная поддержка развитию футбола со стороны государства [4].

«В настоящее время интенсивное развитие олимпийского спорта и спорта высших достижений, возросшее внимание к научному обоснованию методики подготовки спортсменов и высокие требования, предъявляемые к тренерским кадрам, требуют нового подхода к качеству их профессиональной подготовки» [5]. Это, в свою очередь, требует обретения конкурентоспособности образовательных учреждений, развития делового потенциала современных бизнес – услуг, определяющих лицо любой со-

циально развитой страны. Ещё в 2000 году на необходимость повышения квалификации специалистов особое внимание обратил Президент Казахстана Н.А. Назарбаев. Он, в частности, сказал: «В современном мире жизненный цикл знаний и навыков очень короток. В результате устарения полученных знаний, компетентность специалиста (в зависимости от профиля) в течение 3-5 лет снижается на 50%. Поэтому перманентное овладение новыми знаниями становится для специалиста первостепенным условием сохранения квалификации» [6].

С момента реорганизации в 1998 году Казахского института физической культуры в Казахскую академию спорта и туризма возникла проблема конкурентоспособности выпускников. Она была связана с вопросами профессионализма, отражающего меру способности будущих тренеров проявить себя в условиях рыночной экономики. Это потребовало создания новых организационных структур, совершенствования управленческих навыков администрации вуза, перестройки учебных технологий, пересмотра направления учебно-методической и научно-исследовательской работы для подготовки современных преподавателей и тренеров.

С этой целью в 2017 году в Казахской академии спорта и туризма разработан инновационный проект и проведен первый набор абитуриентов в Высшую школу тренеров (ВШТ) для подготовки квалифицированных кадров, предусматривающий обучение на базе годичной профильной магистратуры. Программа обучения в ВШТ разработана ведущими учеными и специалистами из нескольких зарубежных стран и Казахстана. После окончания ВШТ выпускникам выдается диплом государственного образца с присвоением ученой степени магистра и сертификат уполномоченного органа по физической культуре и спорту, с присвоением квалификации тренера соответствующей категории. В аналогичных школах тренеров, действующих в США, Канаде, Китае, Японии, России, Украине, Белоруссии и в других странах, выдаются только сертификаты, не предусматривающие высшего образования.

В процессе проведенного исследования мы попытались обобщить наиболее значимые мероприятия, осуществленные Главой нашего государства Нурсултаном Абишевичем Назарбаевым в деле развития массовой физической культуры и спорта высших достижений в стране (таблица 1).

Таблица 1 – Мероприятия, направленные на развитие физической культуры и спорта, инициированные и санкционированные Первым Президентом Республики Казахстан.

№ п/п	Мероприятия	Период
1.	Напутствия спортсменам олимпийских сборных команд РК, отправляющимся на зимние и летние Олимпиады, начиная с 1994 г. и по настоящее время.	1994-2016 гг.
2.	Встречи с победителями, призерами и участниками Олимпийских игр по возвращению их на Родину.	1994-2016 гг.
3.	Государственная программа развития массового спорта в Республике Казахстан на 1996 г.	1996 г.
4.	Участие в открытии Республиканского музея спортивной и олимпийской славы при КазАСТ.	2000 г.
5.	Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Казахстан на 2001 г.	2001 г.
6.	Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Казахстан на 2007 г.	2007 г.
7.	Открытие эстафеты Олимпийского огня в канун летних Олимпийских игр в Пекине.	2008 г.
8.	Презентация готовности спортивных сооружений Алматы и Астаны к зимней Азиаде.	2011 г.
9.	Принятие окончательного решения о проведении Всемирной зимней Универсиады в г. Алматы.	2011 г.
10.	Инициирование Государственной программы «Саламатты Казахстан», утвержденной Постановлением Правительства Республики Казахстан 30 ноября 2011 года, № 1399. Принятие отраслевой Программы развития занятиями физической культуры и спорта на 2011-2015 гг.	2011-2015 гг.
11.	Закон Республики Казахстан от 3 июля 2014 года № 228-У ЗРК «О физической культуре и спорте».	2014 г.
12.	Инициирование постановления Правительства Республики Казахстан от 11 апреля 2016 года, №203 «Об утверждении Плана мероприятий по реализации Концепции развития физической культуры и спорта Республики Казахстан до 2025 года (первый этап - 2016-2020 годы)».	2016 г.
13.	Поздравления (личные и по связи) чемпионов Олимпийских игр, мира, Азии и Европы по различным видам спорта.	Постоянно
14.	Инициирование специальных решений Правительства о выплате премиальных победителям, призерам и успешно выступившим спортсменам, а также их тренерам за успехи на Олимпийских играх и Всемирных Универсиадах.	Постоянно
15.	Санкционирование назначения специальных пожизненных пенсий наиболее известным ветеранам казахстанского спорта (тренерам и спортсменам).	Постоянно
16.	Поздравления по случаю 70-летия Каз. ИФК – Каз. АСТ.	2014 г.
17.	Участие в торжественном открытии XXVIII Всемирной зимней Универсиады в Алматы.	2017 г.

Выводы: В казахском народе, славящемся острым умом, издревле говорили: «Ел ұлсыз болмас, жер гүлсіз болмас», что в переводе на русский язык означает: «Нет земли без цветов,

а народа без кормчего» [7]. Подобным кормчим для всех нас, конечно, является Глава нашего государства, Первый Президент Республики Казахстан Нурсултан Абишевич Назарбаев.

Литература

- 1 Ертысбаев Е. Казахстан и Назарбаев: логика перемен. – Астана: Елорда, 2001. – С. 38.
- 2 Токаев К.–Ж. Он делает Историю: Сборник статей и очерков – Астана: Фолиант, 2010. С. 23-25.
- 3 Бойко А. В Алматы зажгли страсть и делились мечтой / Взгляд № 13(58) 04.04.2008. – С. 14.
- 4 Нурсултан Назарбаев погостил на тренировочной базе «народной команды» / Prosports.kz #39/29 сентября 2017. – С. 2.
- 5 Закирьянов К.К. Справочник для поступающих в Высшую школу тренеров. – Алматы: КазАСТ, 2017. – С. 6.
- 6 Назарбаев Н.А. К экономике знаний через инновации и образование. – Алматы: 2000.
- 7 Аккозин М.А. – Қазақ мақал-мәтелдері – Казахские пословицы и поговорки/ Құраст. және ауд. М. Аққозин – Алматы, “Алматыкітап баспасы”, 2017. – С. 36. Қазақша, орысша.

ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И ТУРИЗМА



Verma J.P.

Head, Department of Sport Psychology Lakshmbai National Institute of Physical Education, Gwalior, India

ENHANCING AUTHENTICITY IN HYPOTHESIS TESTING EXPERIMENTS

Verma Jagdish Sharan

Enhancing Authenticity in Hypothesis Testing Experiments

Abstract. The present article emphasizes the need for determining the optimum sample size in empirical research. It is because of the fact that the small sample size may not detect the effect in the experiment whereas in large sample even small difference may be significant. Thus, the first thing the researcher should decide as to how much effect is required to be detected in the hypotheses testing experiment. After freezing this one should decide the type one error and power in the study. After knowing the variability in the population through similar studies conducted earlier the sample size is computed. Thus, in order to determine the sample size in the research study the researcher should freeze, minimum detectable difference, type one error, power in the test, population variability and type of hypothesis (one or two tailed). With this much sample size if the hypothesis is rejected then one can say that the treatment is effective at least that much minimum detectable different which we have fixed in the experiment.

Key words: sample size, power, type one error, Gpower software, effect size.

Verma Jagdish Sharan

Эксперимент дұрыстылығын өртүрлі гипотеза-пікірлерді тексеру жолымен арттыру

Аңдатпа. Бұл мақалада эмпирикалық зерттеулерде іріктеудің тиімді өлшемін анықтау қажеттілігі атап өтіледі. Бұл іріктеудің үлкен мөлшерінде тіпті, аздаған айырмашылық қомақты болуы мүмкін кезде, іріктеудің кіші өлшемі эксперимент өсерін анықтай алмауына байланысты. Біріншіден, зерттеушінің шешуі керек – ол эксперименталды гипотезаны тексеру үшін нені және қанша жасау қажет. Содан кейін зерттеудегі күшті және әлсіз орындарды анықтауы тиіс. Бұрынғы жасалған зерттеулердегі іріктеу өзгермелілігін зерттегеннен кейін ғана іріктеудің болжалды көлемін есептеп шығаруға болады. Сол себепті, зерттеулердегі іріктеудің болжалды көлемін анықтау үшін зерттеуші минималды анықталған айырмашылықты, қате типін, тестегі күшті, іріктеу өзгермелілігі мен гипотеза типін (анықталған бір не екі) бекіту керек. Егер іріктеудің үлкен көлемімен өткізілген экспериментте гипотеза қабылданбаса, онда біз көптеген минималды айырмашылықтар тапқандықтан, шешім, ақыр аяғында, тиімді деп айтуға болады.

Түйін сөздер: іріктеу көлемі, тест нақтылығы, қате типі, бағдарламалық қамту, өсер шамасы.

Verma Jagdish Sharan

Повышение достоверности эксперимента путем проверки различных гипотез – комментарий

Аннотация. В настоящей статье подчеркивается необходимость определения оптимального размера выборки в эмпирических исследованиях. Это связано с тем, что малый размер выборки не может служить подтверждением результата эксперимента, тогда как в большой выборке даже небольшая разница может быть значительной. Первое, что исследователь должен решить, – это то, что и сколько необходимо сделать, чтобы проверить экспериментальную гипотезу. Затем нужно определить сильные и слабые места в исследовании. Только после изучения изменчивости выборки в проведенных ранее исследованиях примерный объем выборки может быть вычислен. Таким образом, чтобы определить примерный объем выборки в исследовании, ученый должен зафиксировать минимальное обнаруженное различие, тип ошибки, изменчивость выборки и тип гипотезы (одна или две выявленных). Если в проведенном эксперименте с большим объемом выборки гипотеза отклонена, то тогда можно сказать, что решение, по крайней мере, эффективное, так как мы зафиксировали в нем много минимальных различий.

Ключевые слова: объем выборки, достоверность теста, тип ошибки, программное обеспечение, величина результата эксперимента.

A sport and physical education professional may sometimes wonder “why research methods are so important in research?” It is so because research methods are used at every stage of the study such as designing, collecting data, analyzing and drawing meaningful interpretations. It is, therefore, important that a researcher should know the concept of some basic research methods used at various stages of a research study. This helps the researcher in organizing and conducting a well-designed study leading to **valid and reliable** findings that can be generalized to a population.

Conducting research by using research methods is just like playing a game under prescribed rules and regulations. If rules are broken, one gets penalized. Similarly, if research regulations are violated, publication of article is denied in reputed journals and thesis gets disapproved. Research studies can be classified into many categories but researchers in the area of sports mainly undertake two types of studies; survey based or hypothesis testing experiments. This commentary is focused on studies based on hypothesis testing.

In hypothesis testing experiments, we test a given theory under some specific situation. For instance, theory says that exercise improves

muscular strength, now we may be interested to test whether a particular exercise schedule of 30 minutes duration improves muscular strength in 6 weeks or 8 weeks in sedentary men of 40 to 50 years age category. In this study, we test the theory (exercise improves muscular strength) in a specific situation by giving a particular set of exercise to the subjects in a specific age category (40 to 50 years) for a specific time duration. Thus, we intend to fix the duration of exercise for a specific age category of population. Since we intend to test this hypothesis by taking a sample and wish to generalize the findings for the entire population in that age category the next question arises as to how far our findings are reliable and how to report the validity of findings in our research report. We shall explain this fact by considering an illustration.

Let us consider an experiment in which a researcher wishes to test the effectiveness of four-week health awareness program in reducing weights of housewives in 40 to 50 years age category. The body weights of 10 subjects, measured before and after the four weeks of health awareness programme are shown in table 1. The pre and post mean weights of the subjects are 82.6 kg and kg respectively.

Table 1 – Weights before and after the health awareness program

											Mean
Pre testing	88	83	67	84	89	87	86	79	85	78	82.6
Post testing	81	81	66	88	87	84	81	76	83	82	80.9

Here we wish to test the null hypothesis that the program is not effective against the research hypothesis that the program is effective in reducing weights of the subjects. In other words we wish to test whether average reduction of

weight 1.70 Kg (82.6-80.9) can be considered to be due to the health awareness program or it is due to random error. Let us suppose that we decide to test this hypothesis at 5% level ($\alpha=.05$).

Table 2 – Results of testing null hypothesis with different sample size

Types I error (α) = 0.5 Effect Size=0.52 Type of Test = One tailed

Sample Size	Power	Mean Difference	t value	p value
10	.45	1.70 ^{NS}	1.55	.078
20	.72	1.70*	2.254	.018
30	.87	1.70**	2.78	.0047
40	.94	1.70**	3.23	.0013
NS: Not significant		*Significant at 5% level		**Significant at 1% level

After applying the statistical test(t) for 10 sample data we find in Table 2 that the difference 1.70Kg is not significant(p=.078). But if we replicate this data two times and double the sample we find that the same difference 1.70 kg becomes significant (p=.018) at 5% level. Further, if we replicate the data set three and four times we find that the same difference 1.70Kg becomes significant even at 1% level. This indicates that the significance of the difference in means in pre and post data depends on the sample size. In other words a particular mean difference between pre and

post data may not be significant in a small sample whereas same difference can be highly significant in a large sample.

In the above experiment let's see how much mean difference is significant if we increase the sample size. Since we know that the t value is obtained by dividing the mean difference by the standard error. Hence for $\alpha=.05$, the critical value of t can be multiplied by the standard error to obtain the required mean difference for significance in each case i.e when sample size is 10, 20, 30 and 40. These values are shown in table 3.

Table 3 – Showing the required mean difference or significance with the increase in sample size

Sample Size	Mean Differenc
10	2.01*
20	1.304*
30	1.033*
40	0.884*
*Significant at 5% level	

It can be seen from the Table 3 that as the sample size increases mean difference required for significance decreases. Thus, if we have small sample we require large difference between the pre and post mean to be significant but if the sample size increases the mean difference required for significance decreases. This indicates that the researcher should know well in advance as to how much effect he is trying to detect in the experiment, accordingly sample size needs to be decided.

So what the researcher should do in testing such type of hypothesis? To solve this riddle one must determine the required sample size in hypothesis testing experiment for desired power. Power of a test indicates that if we reject the null hypothesis how much confidence we have in saying that the effect exists. Sample size and power are reciprocal to each other. One must have at least 80% power in the testing. Sample size and power both depend upon the minimum detectable difference we wish to test in the experiment. In this illustration if the null hypothesis is rejected in favour of the research hypothesis (health awareness program is effective in reducing the weight) at 1% level we feel pride that we are 99% confident that the health awareness program reduces weight in 99% subjects. But, what if, the average reduction of weight after the program is only

100 grams. Thus, one must predetermine the amount of effect required to be tested in the experiment.

If in this illustration the minimum detectable difference (pre and post means) is fixed at 2 kg and power at 80%, then one can determine the required sample size (n) for a given type I error (α) and variability of the population. With this determined sample size „n”, if null hypothesis is rejected one can say that the program is effective in reducing at least 2 kg weight on an average in the subjects with 80% power. If the researcher is not sure as to how much minimum detectable difference should be taken and also the population variability is unknown then one can follow the guidelines given by Cohen (1988) in Table 4 in fixing the effect size in the experiment. For detecting small effect larger sample size is required for fixed power and other parameters. One may take medium effect size to determine the sample size.

Table 4 – Guidelines for effect size

Effect size	Magnitude
0.2	Small
0.5	Medium
0.8	Large

To find the required sample size for desired power and effect size one can determine the sample size in their experiment by using the software and procedures mentioned in the book “Determination of Sample Size and Power Analysis with G*Power Software” by Verma and Verma (2017).

What Researchers should do in Hypothesis Testing Experiment for Indicating Authenticity?

One needs to determine the estimated sample size in the experiment by fixing the following parameters:

Type I error (α). Usually it is taken as .05 or .01

Power of the test ($1-\beta$). It should be at least .8

Type of the test (one tailed or two tailed)

Minimum detectable difference between the two group means

Population variance. (This is usually estimated from the similar studies conducted earlier or from the pilot study data.)

Remark: In case minimum detectable difference cannot be ascertained and the population variance is difficult to estimate, the researcher may take medium effect size as discussed above to determine the sample size.

References

Cohen, Jacob (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. *Routledge*. ISBN 134- 74270-3.

Verma J .P. and Verma, Priyam. (2017) *Determination of sample size and power analysis with g*power software* , Kindle, Amazon. ISBN-10: 1521864411

МРНТИ 77.01.75

¹Шипалов В.И., ²Хаустов С.И.

¹Краснодарское высшее военное училище летчиков, Россия, г. Краснодар

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

ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ИНОСТРАННЫХ КУРСАНТОВ ВОЕННОГО АВИАЦИОННОГО ВУЗА ПУТЕМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ: МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЙ АСПЕКТ

Шипалов Валерий Иванович, Хаустов Станислав Иванович

Оптимизация физической подготовки иностранных курсантов военного авиационного вуза путем использования информационных технологий: междисциплинарный аспект

Аннотация. В статье рассматриваются некоторые проблемы подготовки иностранных курсантов в военном авиационном вузе и основные пути их решения. Одной из главных проблем называется разработка содержания междисциплинарного курса и отбора учебного материала. Исследование посвящено также проблемам системного изучения русского языка на занятиях иностранных курсантов в военном авиационном вузе. При рассмотрении проблематики использованы современные теоретические основы, а также методы обучения. Результаты исследования могут быть использованы в спецкурсах по русскому языку, курсах психологии личности, авиационной и педагогической психологии, в учебной и консультативной работе.

Ключевые слова: иностранные курсанты, междисциплинарные связи, отбор учебного материала, русский как иностранный, оптимизация обучения, информационные технологии.

Shipalov Valeriy Ivanovich, Khaustov Stanislav Ivanovich

Optimization of physical training of foreign students of the military aviation of the university through the use of information technology: interdisciplinary dimension

Abstract: The article deals with some problems of training foreign cadets in the military aviation university and the main ways to solve them. One of the major problems is the development of the content of the interdisciplinary course and the selection of educational material. The study is also devoted to the problems of systemic learning of the Russian language at the classes of foreign cadets at the Air Force Academy. The modern theoretical bases, as well as teaching methods were used in considering the problems. The results of the research can be used in special courses of the Russian language, courses in the psychology of the individual, aviation and pedagogical psychology and in educational and consultative work.

Key words: foreign cadets, interdisciplinary connections, selection of educational material, Russian as a foreign language, optimization of the learning process.

Шипалов Валерий Иванович, Хаустов Станислав Иванович

Ақпараттық технологияларды пайдалану арқылы әскери авиация шетелдік ЖОО курсанттары дене шынықтыру дайындығын оңтайландыруы: пәнаралық аспект

Аңдатпа. Бұл мақалада кейбір мәселелері дайындау шетелдік курсанттарды әскери авиациялық оқуда дайындаудың кейбір мәселелері және негізгі шешу жолдары талданады. Мазмұнының пәнаралық курсы және оқу материалын таңдау басты мәселелердің бірі деп аталады. Зерттеу сондай-ақ, әскери авиация университетінде шетел курсанттарының сыныптарында орыс тілін жүйелі түрде зерттеу проблемаларына арналған. Мәселелерді қарастырған кезде қазіргі заманғы теориялық негіздер, сондай-ақ оқыту әдістері пайдаланылды. Зерттеудің нәтижелері орыс тіліндегі арнайы курстарда, жеке адам психологиясы, авиация және педагогикалық психология курстары, сондай-ақ білім беру және консультациялық жұмысқа пайдаланылуы мүмкін.

Түйін сөздер: шетелдік курсанттар, пәнаралық байланыстар, оқу материалдарын таңдау, орыс тілі шет тілі ретінде, оқытуды оңтайландыру, ақпараттық технологиялар.

Введение

Деятельность офицера во многих случаях требует хорошей физической подготовленности. От того, насколько успешно справляется офицер, прежде всего низового звена, с преодолением физических нагрузок, зависит его успех при выполнении боевых задач. Одним усилием воли их не решить. Этому будущего офицера необходимо учить, а ему самому этому также постоянно надо учиться [1].

Значение физической культуры и спорта для студентов и курсантов различных вузов трудно переоценить, так как они должны обладать хорошим здоровьем и быть хорошо физически подготовленными не только во время их обучения, но и после него в последующей их профессиональной деятельности. Особенно это касается военных вузов. Как и во многих вузах, в них могут обучаться иностранные курсанты, не знающие русского языка и, поэтому, не понимающие многие команды и объяснения преподавателя физической подготовки на занятиях [2].

Выходом из данной ситуации может быть обучение этих курсантов русскому языку как одному из самых распространенных в мире и являющемуся языком межгосударственного общения. Зная его, курсант не только будет понимать педагога, который также должен хорошо владеть русским языком и спортивной терминологией на нем, но и сможет самостоятельно читать спортивные тексты на русском языке. Это ему поможет знать всю мировую передовую методику занятий физической культурой и спортом и использовать ее на практике.

В этом состоит **актуальность** данного исследования.

Подготовка иностранных специалистов инженерных специальностей для зарубежных стран составляет сегодня важное направление в работе российских военных вузов. Одной из главных задач обучения является языковая подготовка учащихся к получению профессионального образования на русском языке, поэтому учебный процесс организован таким образом, что помимо основ грамматики и общеупотребительной лексики курсанты осваивают грамматические конструкции научного стиля речи и словарные минимумы дисциплин по программе обучения. Проблема междисциплинарной интеграции для иностранных военнослужащих стоит особенно остро.

Для профессиональной сферы общения особенно важны специальные речевые интенции и

способы их реализации в определенных речевых моделях (конструкции дефиниции понятия, модели классификации предметов и явлений, конструкции характеристики предмета по составу и по свойствам, конструкции, выражающие изменения вещества, его состояния, конструкции для характеристики связи и зависимости между предметами и явлениями, конструкции для характеристики действия одного тела на другое). Знание этих речевых моделей является обязательным не только для иностранных военнослужащих, но и для преподавателей, поскольку материал практических и семинарских занятий должен ориентироваться именно на эти, известные курсанту, речевые модели.

Цель исследования – совершенствование физической подготовленности иностранных курсантов военного авиационного вуза.

Материалы и методы исследования. Профессиональная направленность обучения русскому языку для иностранных студентов нашла отражение в «Государственных образовательных стандартах по русскому языку как иностранному» первого, второго и третьего уровней владения русским языком как иностранным (2000 г.) и в «Образовательной программе по русскому языку как иностранному» (2001 г.), которая ориентирована на обучение иностранных граждан, ранее не изучавших русский язык или владеющих русским языком в объеме элементарного и/или базового уровней.

Предвузовское обучение соответствует первому сертификационному уровню Государственного образовательного стандарта. Достижение первого сертификационного уровня владения русским языком позволяет удовлетворять основные коммуникативные потребности иностранных учащихся средствами русского языка в сфере повседневного общения, в социально-культурной и в учебно-профессиональной сферах общения.

Важно формировать гибкие междисциплинарные навыки текстовой деятельности, лексикографическую компетенцию. Эта задача может быть решена только путём оптимизации преподавания [3].

В рамках публикации использовались различные **методы исследования**: изучение и анализ педагогической, лингвистической, методической литературы; наблюдение за деятельностью иностранных курсантов и преподавателей в ходе учебного процесса.

Результаты исследования и их обсуждение. Улучшение качества профессиональной

подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту требует нового научного подхода к ее организации и содержанию. Один из таких подходов предполагает интегрирование учебного материала, установление необходимой взаимосвязи компонентов (в том числе, межпредметной и внутриспредметной взаимосвязи) и преемственности, интенсификацию учебного процесса [4].

Переход от традиционных подходов к организации профессионально-педагогической подготовки к современным подходам способствует целостному развитию личности курсанта, приобщению его к культурным ценностям, совершенствованию процесса профессионально-педагогической подготовки и профессионализации процесса обучения.

Один из образовательных программных обеспечений – электронный учебник. Электронный учебник – это средство обучения, представляющее собой компьютерную программу, которая содержит учебный материал и систему интерактивных тестов [5]. Электронный учебник – это образовательное электронное издание, созданное на высоком научном и методическом уровне, полностью соответствующее составляющей дисциплины образовательного стандарта специальностей и направлений, определяемой дидактическими единицами стандарта и программой, обеспечивающее непрерывность и полноту дидактического цикла процесса обучения при условии осуществления интерактивной обратной связи. Электронный учебник не может быть редуцирован к бумажному варианту без потери дидактических свойств [6, 7].

Анализ экспериментальных данных показал, что применение разработанных заданий в комплексе с компьютерными обучающими программами позволяет сократить время на объяснение нового материала за счет активизации познавательной деятельности курсантов. Это, в свою очередь, позволяет уделять больше времени освоению практических умений и навыков. Кроме того, у преподавателя при тех же нормах учебного времени появляется возможность осуществления индивидуальной работы с курсантами.

Необходимо отметить, что предложенный подход к организации процесса обучения, направленный на формирование профессиональных умений с использованием современных информационных технологий, требует соблюдения определенных психолого-педагогических условий. Это позволяет будущему специалисту

по физической культуре и спорту за отведенное учебным планом время получить знания, овладеть умениями и навыками, необходимыми для использования информационных технологий в учебном процессе. При этом у курсантов формируется представления о роли современных информационных технологий в учебном процессе, целях применения информационных технологий в учебном процессе, возможностях и способах применения информационных технологий в учебном процессе, а также необходимость учета основных принципов и закономерностей обучения и воспитания [8].

По проблеме обучения научному стилю речи на разных уровнях владения русским языком имеется значительное количество исследований [9, 10], которые основываются на общей теории обучения русскому языку как неродному с учетом межпредметной координации и преемственности этапов обучения.

В последнее время методисты все чаще обращаются к текстовому моделированию как способу организации знаний и методу научного познания. Моделирование рассматривается как существенная характеристика научного стиля мышления и речи [11], способствующая развитию творческих способностей личности в профессиональной сфере [12, 13].

На основе названных научных и научно-методических трудов был выработан собственный методологический принцип, согласно которому междисциплинарные и межкафедральные связи предполагают не только учет преемственности содержания обучения в рамках «Русского языка как иностранного» и других изучаемых предметов, но также соотносительность рабочих программ, тематических планов, дидактических материалов и даже занятий по этим предметам, поскольку интенсификация процесса освоения терминологического минимума по общеобразовательным предметам осуществляется совместными усилиями различных кафедр посредством активизации интерактивных методов презентации терминов (в частности, наглядно-иллюстративного метода), их отработки в системе специальных заданий.

Интеграция знаний их разных наук в настоящее время стирает границы между предметами, позволяет рассматривать связи, единство и целостность окружающего нас мира. Интеграция дисциплин дает как преподавателю, так и иностранному курсанту универсальный инструментарий, позволяющий организовать свою деятельность наиболее эффективным образом.

Использование межпредметного подхода обогащает методологический аппарат педагога, что способствует более фундаментальному преподаванию дисциплины и получению учащимися более многогранных знаний.

Одним из проявлений интеграции можно рассматривать организацию внеклассных мероприятий, включающих материал по физике и физической культуре: игр-соревнований, тестов-викторин. Например: вопросы межпредметного характера «А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?». Командам предлагаются качественные задачи по физике, связанные с различными видами спорта. За каждый правильный ответ команда получает 2 балла.

Это могут быть такие вопросы и ответы:

1. При выполнении некоторых упражнений на уроках физкультуры на снарядах ладони натирают магниезией, а подошвы – канифолью. Зачем? (Ответ: Для увеличения силы трения, уменьшения скольжения).

2. В спорте используют тренировочные дорожки, движущиеся относительно Земли. С какой скоростью спортсмен должен бежать по такой дорожке, чтобы относительно человека, стоящего рядом, он был в покое? (Ответ: С такой же скоростью, но в обратном направлении).

3. При спортивной тренировке парашютист совершил затяжной прыжок с самолета. Какие виды движения при этом имели место? (Ответ: Сначала движение было равноускоренное; при раскрытии парашюта – равнозамедленное. Когда же сила сопротивления воздуха уравновесила силу тяжести парашютиста, движение стало равномерным).

4. Как вратарю ослабить силу удара мяча, ловя его руками? (Ответ: Сила удара мяча зависит от времени, в течение которого скорость его падает до нуля. Это время определяется длиной пути, на котором происходит уменьшение скорости. Если, коснувшись мяча, двигать руку по направлению его полёта равнозамедленно, то можно ослабить силу удара) [14].

5. Зачем вратарь футбольной команды пользуется во время игры перчатками, покрытыми шероховатым материалом? (Ответ: Для увеличения силы трения).

6. Почему коньки легко скользят по льду, а по стеклу, поверхность которого более гладкая, на коньках кататься невозможно? (Ответ: При скольжении по льду внутренняя энергия коньков и льда увеличивается, в результате чего между коньком и льдом образуется водяная прослойка, уменьшающая силу трения).

7. Всадник быстро скачет на лошади. Что произойдёт со всадником, если лошадь споткнётся? (Ответ: Всадник по инерции будет продолжать двигаться вперед и может перелететь через голову лошади).

8. Почему человек, идущий на лыжах, не проваливается в снег? (Ответ: Чем больше площадь поверхности, тем меньше давление, оказываемое телом. Весь вес человека распределяется по поверхности лыж и площадь двух лыж намного больше, чем площадь обуви).

9. Почему альпинисты, находясь на высокогорье, нередко испытывают боль в ушах и даже во всём теле? (Ответ: Так как в горах давление ниже).

10. При стрельбе из винтовки рекомендуется её приклад плотно прижать к плечу. Почему? (Ответ: С увеличением массы уменьшается скорость отдачи ружья. При неплотном прижиге ружье приобретает значительную скорость и травмирует плечо при ударе).

11. Почему боксёров делят по весовым категориям? (Ответ: боксёров делят по весовым категориям, потому что у того, кто тяжелее, удар будет мощнее).

12. Почему в конце прыжка спортсмены опускаются на согнутые ноги? (Ответ: Сгибаемая нога в конце прыжка, спортсмен как бы увеличивает тормозной путь, а следовательно, уменьшает силу удара о поверхность Земли).

13. Почему пловцы, бросаясь в воду, выставляют вперёд сложенные вместе руки? (Ответ: Для лучшей обтекаемости тела).

14. Почему у велосипедов, используемых для соревнований, руль опущен низко? (Ответ: Такой руль обеспечивает согнутое положение гонщика, что значительно уменьшает сопротивление встречного потока воздуха).

Одним из способов повышения уровня познавательного интереса курсантов и осуществления межпредметных связей физики и физической культуры является решение качественных, количественных и др. задач.

Решение задач – один из наиболее важных участков работы в системе изучения физики. Задачи могут быть использованы на всех этапах процесса обучения: при изучении нового материала, при закреплении, применении знаний, в процессе контроля за усвоением знаний. Также они формируют условия для переноса знаний в область практики. Известно, что формирование умений и навыков происходит главным образом в процессе решения задач. Необходимо при этом сокращать количество формальных задач, в ко-

торых все исходные величины даны в готовом виде и где требуется лишь подобрать соответствующую формулу, чтобы произвести механически соответствующие вычисления.

В процесс обучения необходимо также включать задачи, адекватные практике, где курсанты сами могли бы получать исходные величины из наблюдений и измерений. К таким задачам можно отнести задачи с профориентационной направленностью, например:

1. Изучая скорость тела при равномерном движении, можно предложить иностранным курсантам следующую задачу: «Ученик пробегает 60 м за 9,6 с. Определить, с какой средней скоростью он бежит».

2. При изучении энергии предлагаем следующую задачу: «Какую работу совершил штангист, толкнувший штангу массой 200 кг на высоту 2,2 м?» – или задачу: «Сердце тренированного спортсмена в течение коротких промежутков времени может развивать огромную мощность. В моменты наивысшего напряжения сердце спортсмена совершает за минуту работу порядка 932 Дж. Найдите мощность».

Изучая равновесие тел, имеющих площадь опоры, можно использовать следующие примеры:

– выполняя стойку на голове и руках, необходимо опираться руками и головой так, чтобы точки опоры служили вершинами треугольника, что обеспечит устойчивость тела в этом положении;

– для приобретения большей устойчивости принимают стойку ноги врозь, при этом увеличивается площадь опоры и понижается центр тяжести;

– выполняя стойку на руках, пальцы рук разводят шире, что увеличивает площадь опоры;

– для устойчивости гимнастических снарядов увеличивают их площадь основания или делают массивными основания. Так, устойчивость гимнастического бревна обусловлена большой площадью опоры его стоек, а устойчивость брусьев – массивностью рамы.

Приведем ряд количественных задач:

– Соревнуясь в беге на 100 м, спортсмен разогнался равноускоренно в течение 3,3 с на отрезке дистанции длиной 20 м. Какой он показал результат?

– Один из спортсменов, стартовав, двигался с ускорением 2 м/с^2 в течение 4 с, а другой – с ускорением 3 м/с^2 в течение 2 с. Какой из них на дистанции 100 м финишировал первым?

– Баскетболист, находящийся от щита на расстоянии 5 м, бросает мяч по кольцу в момент,

когда до конца матча осталась 1 с. Мяч попал в кольцо, описав траекторию, верхняя точка которой расположена на высоте 4 м при начальной скорости, направленной под углом 60° к горизонту. Когда это случилось: до или после финальной сирены?

– Мяч, брошенный баскетболистом, попал в кольцо, пролетев $\frac{3}{4}$ горизонтальной дальности полета за 0,8 с. Кольцо расположено на высоте 3,05 м. Каков рост баскетболиста? С какого расстояния он совершил бросок, если начальная скорость мяча составляла угол 30° с горизонтом?

– Для чего на уроках физкультуры при выполнении некоторых упражнений на снарядах ладони натирают магниезией, а подошвы – канифолью?

– Современные прыгуны в высоту преодолевают планку, повернувшись к ней спиной (лицом вверх). Объясните преимущество такого способа.

– Почему конькобежец, чтобы остановиться, ставит коньки под углом друг к другу?

Задачи такого типа будут способствовать:

– более глубокому и прочному усвоению физических понятий; развитию мышления учащихся;

– приобретению новых знаний, отражающих направления научно-технического прогресса;

– готовить учащихся к решению политехнических и экономических задач на основе физических методов;

– повышению интереса учащихся к физике, направлениям научно-технического прогресса [15].

Большое значение при обучении имеет качество речи преподавателя, её четкость, громкость, темп, четкость артикуляции. Вместо сложных предложений, причастных и деепричастных оборотов, характерных для письменной научной речи, в устной рекомендуется употреблять простые конструкции, соблюдать дозировку объема информации.

Создание пособий, словарей, адресованных иностранным курсантам и слушателям, должно решаться двумя путями: помощь преподавателей профильных дисциплин в разработке материалов по русскому языку и рецензирование русистами пособий для занятий по предметам обучения в военном авиационном вузе. Эффективность обучения можно повысить, сочетая вербальные средства с визуальным, а при самостоятельной работе иностранных курсантов с литературой – «картинно-ситуативные» словари.

Выводы:

1. Реализация междисциплинарных связей в военном авиационном вузе позволяет су-

щественно оптимизировать учебный процесс, а именно: у обучаемых происходит увеличение информационной емкости формируемых понятий; осознание роли учебного предмета в общей системе других наук и будущей военно-профессиональной деятельности; осознание системности знаний; развитие познавательной деятельности курсантов. Учитывая важность формирования у обучаемых терминологического сознания и наработки навыков текстовой деятельности по профильным предметам, необходимо объединить усилия преподавателей языковых и других общеобразовательных дисциплин в решении этой дидактической задачи путем укрепления межпредметных связей, создания совместных учебных и учебно-методических пособий, справочных материалов.

2. Одним из важнейших условий совершенствования физической подготовки курсантов военного авиационного вуза является внедрение автоматизированных учебных комплексов и современных информационных технологий.

3. Внедрение современных информационных технологий в учебный процесс способствует активизации познавательной деятельности курсантов.

4. Использование современных информационных технологий обучения в процессе преподавания дисциплины «Физическая культура» позволяет реализовать требования теоретического и методического разделов типовых учебных программ посредством самостоятельной внеаудиторной учебной работы курсантов, сохраняя при этом аудиторное время для занятий физической культурой.

5. Современные информационные технологии обучения обладают более высокой дидактической эффективностью по сравнению с традиционными средствами и методами обучения.

6. Интенсификация процесса обучения русскому языку иностранных курсантов военного авиационного вуза способствует более эффективной их физической подготовке.

Литература

- Хаустов С.И., Бурнаев З.Р., Габбасова Э.З., Амангельдиев Б.А. Актуальность исследования совершенствования методики организации профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных вузов Казахстана // Теория и методика физической культуры. – Алматы: КазАСТ, 2013. – №1. – С. 12-13.
- Хаустов С.И., Шипалова Н.А. Обучение иностранных курсантов терминологии физической культуры и спорта на английском языке в военном авиационном вузе // Теория и методика физической культуры. – 2014. – №4. – С.51.
- Кашина Л.Г., Кондрашова О.В., Шельдешова И.В. Особенности содержания учебной программы по дисциплине «Иностранный (русский) язык для курсантов ИВС, обучающихся по специальности (специализации) 162103 – Летная эксплуатация летательных аппаратов (пилоты) // Инновационные технологии в образовательном процессе. Т.2. – Краснодар, 2013. – С. 106.
- Куликова Л.М. Основные закономерности функционирования процесса профессиональной подготовки студентов вузов физической культуры // Спортивная наука: Вестник Челябинского государственного научно-образовательного отделения Российской академии образования. – Челябинск, 2005. – С.39.
- Царегородцева А.Г., Царегородцев И.А., Царегородцев А.А. Разработка образовательных ресурсов с применением FLASH – технологии // Сб. трудов третьей междунар. науч.-практ. конф. «Состояние, проблемы и задачи информатизации в Казахстане. – Алматы: КазНТУ; МАИИ, 2014. – Ч. 2. – С. 37-38.
- Корпоративная культура //www.c-culture.ru. URL: (дата обращения: 1.06.2018).
- Электронный учебник // ru.wikipedia.org/wiki/. URL: (дата обращения: 1.06.2018).
- Гурьев С.В. Использование информационных технологий в процессе подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту // Спортивная наука: Вестник Челябинского государственного научно-образовательного отделения Российской академии образования. – Челябинск, 2005. – С. 89-91.
- Митрофанова О.Д. Научный стиль речи: проблемы обучения. – М.: Русский язык, 1985. – С. 64.
- Мотина Е.И. Язык, и специальность: лингвометодические основы, обучения русскому языку студентов иностранцев-нефилологов. – М.: Русский язык, 1983. – С.11.
- Давыдов В. В. Теория развивающего обучения. – М.: ИНТОР, 2001. – 327 с.
- Урсул А.Д. Природа информации: философский очерк. – Челяб. гос. акад. культуры и искусств; Науч.-образоват. центр «Информационное общество»; Рос. гос. торгово-эконом. ун-т; Центр исслед. глоб. процессов и устойчивого развития. – 2-е изд. – Челябинск, 2010. – С.19.
- Сpirкин А.Г. Сознание и самосознание. [Djv–4.7M] (Москва: Политиздат, 1972) Скан, обработка, формат Djv: Николай Савченко, 2014. – С.102.
- Наука среди нас 4 (8) 2018 nauka-sn.ru
- Ермакова Е. В., Данишкина С. И. Реализация межпредметных связей физики и физической культуры // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2014. – № 9 (сентябрь). – С. 26–30. – URL: <http://e-koncept.ru/2014/14232.htm>.

Худайбергенова Н.Т., Нуржанова Б.К., Есенбаева Г.Ж.,
Оспанова А.Б., Калхабаева Ф.А.

Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, г. Алматы

АНГЛИЦИЗМЫ В СПОРТИВНОЙ ТЕРМИНОЛОГИИ РУССКОГО ЯЗЫКА

Худайбергенова Нурбиби Тулекеевна, Нуржанова Бакыт Калмухановна, Есенбаева
Гульжанат Жолдыбаевна, Оспанова Айгуль Болатовна, Калхабаева Фариза Айбековна

Англицизмы в спортивной терминологии русского языка

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы заимствования лексики в области спорта из английского языка на русский. Устанавливается, что в русской спортивной терминологии присутствует большое количество англицизмов, что объясняется разработкой соответствующей техники различных видов спорта в англоязычном мире. В ходе исследования проводится лексико-семантический анализ русских спортивных терминов английского происхождения, а также выявляются особенности их словообразования. Мы ставили перед собой цель изучить причины возникновения и употребления англицизмов в современном русском языке. Для того, чтобы ее достичь, был исследован ряд задач, в ходе которых выяснилось, по каким причинам в нашей речи появляются заимствованные слова, как они образуются и в каких сферах они употребляются. Известный поэт и писатель Чингиз Айтматов говорил: «Бессмертие народа в его языке». И если мы хотим сохранить культуру, самобытность и неповторимость нашего народа, нам необходимо беречь уникальность родного языка.

Ключевые слова: спортивные термины, заимствования, англицизмы, аффиксальное словообразование, сложные слова, гибриды, семантика.

Худайбергенова Нурбиби Тулекеевна, Нуржанова Бакыт Қалмухановна, Есенбаева
Гульжанат Жолдыбаевна, Оспанова Айгуль Болатовна, Қалхабаева Фариза Айбековна

Орыс тілі спорт терминологиядағы ағылшындық

Аңдатпа. Бұл мақалада ағылшын тілінен орыс тіліне спорт саласындағы лексикадағы кірме сөздер мәселелері қарастырылады. Орыс спорттық терминологиясында ағылшын тілінде сөйлейтін әлемдегі әртүрлі спорт түрлерінің тиісті әдістерін дамытумен түсіндірілген көптеген ағылшындық сөздер бар екендігі анықталды. Зерттеу барысында ағылшын тіліндегі орыс спорттық терминдерінің лексико-семантикалық талдауы жүргізілуде, сонымен қатар олардың сөзжасамдарының ерекшеліктері анықталды. Біз қазіргі заманғы орыс тіліндегі ағылшындықтың пайда болу және оларды пайдаланудың себептерін зерттеуді мақсат етіп қойдық. Оған жету үшін бірқатар мәселелер зерттелді, оның барысында біздің сөзімізде қандай себептермен пайда болғаны, қалай қалыптасып жатқаны және қандай салаларда қолданылғаны түсіндірілді. Белгілі ақын әрі жазушы Шыңғыс Айтматов: «Халықтың өлместігі оның тілінде» – деген. Егер біз өз халқымыздың мәдениетін, өзіндік ерекшелігін және қайталанбас салтын сақтап қалғымыз келсе, ана тіліміздің бірегейлігін сақтауымыз қажет.

Түйін сөздер: спорттық терминдер, кірме сөздер, ағылшындық, аффикстік сөзтудыру, күрделі сөздер, бұданар, сөздер мағынасы.

Khudaibergenova Nurbibi Tulekeevna, Nurzhanova Bakhyt Kalmukhanovna, Yesenbayeva
Gulzhanat Zholdybayevna, Ospanova Aigul Bolatovna, Kalkhabayeva Fariza Aibekovna

Anglicisms in the sports terminology of the Russian language

Abstract. The article examines the issues of vocabulary borrowing from the English language into Russian in the sports sphere. It is found out that in the Russian sports terminology there is a large number of anglicisms that is explained by the development of corresponding techniques of various kinds of sports in the English-speaking world. As a result of the study is conducted the lexical-semantic analysis of the Russian sports terms of the English origin, and also the peculiarities of their derivation are discovered. We set before ourselves the purpose to study the causes and the use of anglicisms in modern Russian. In order that to reach it, it has been investigated a number of tasks during which it has become clear, for what reasons in our speech loan words as they are formed appear and in what spheres they are used. The famous poet and the writer Chinghiz Aitmatov said: «Immortality of the people in his language». And if we want to keep culture and originality of our people, we need to protect uniqueness of the native language.

Key words: sport terms, loan words, anglicisms, affixal word-formation, compound words, hybrids, semantics.

Введение. Появление новых слов свойственно для развития любого языка. Человек познает мир, делает открытия – все это воспроизводится в лексическом составе языка. В тех случаях, когда в одном языке не отображены какие-то реалии окружающего мира, происходит заимствование лексики из других языков.

В последнее время пропаганде здорового образа жизни, занятиям физкультурой и спортом стало уделяться много внимания в нашей стране. Все больше людей стало понимать необходимость ответственного отношения к своему здоровью. Появляются новые виды спорта, новые формы проведения досуга, поэтому все чаще мы встречаем иноязычные слова в данной сфере.

Сегодня спортивная терминология как русского, так и английского языков, претерпевает существенные изменения, вызванные повсеместной глобализацией, расширением межкультурной коммуникации, жесткой конкуренцией, экономическими переменами и научно-техническим прогрессом.

Актуальность: спорт является сферой взаимопонимания и сближения народов. Процессу сближения способствует и тот факт, что большой процент спортивных терминов в разных языках (в том числе и русском) заимствован из английского языка и количество англицизмов в этой области постоянно растёт.

Цель исследования: анализ и сравнение графических, фонетических, морфологических, семантических особенностей спортивных терминов в английском и русском языках.

Задачи исследования:

- найти лексические единицы по теме спорт, заимствованные из английского языка в словарях;
- изучить причины заимствования и способы освоения заимствованной лексики;
- проанализировать приметы англицизмов в русском языке;
- проанализировать процессы освоения английской спортивной лексики в русском языке;
- провести лингвистический эксперимент с целью определения процента узнаваемости заимствованных слов;
- создать информационно-справочное руководство на английском языке по спортивной лексике, а также настольную игру, помогающую лучше запомнить спортивные термины, заимствованные из английского языка.

Объект исследования: англицизмы на спортивную тематику.

Предмет исследования: поиск, изучение, структурирование и систематизация лексики на спортивную тематику на английском языке, создание справочника этих терминов и настольной игры.

Гипотеза: умение распознавать англицизмы поможет понять их лексическое значение и лучше ориентироваться в спортивной терминологии.

Методы исследования: аналитический, теоретический, поисковый, а также лингвистический эксперимент.

Практическая значимость

1. Теоретическая часть. Понятие заимствования. Заимствование звуков и словообразовательных морфем происходит в результате их вторичного выделения из большего числа заимствованных слов. Заимствования приспосабливаются к системе заимствующего языка и зачастую настолько ими усваиваются, что иноязычное происхождение таких слов не ощущается носителями этого языка.

Одной из областей, особенно сильно подверженных изменениям лексического состава и заимствованиям, как лексическим, так и культурным, является на сегодняшний день сфера спорта.

2. Причины заимствования спортивных терминов. Основные причины заимствования спортивных терминов:

Исторические контакты народов.

Лексика современного русского языка неоднородна с точки зрения её происхождения. Русскому народу на протяжении истории приходилось вступать в политические, экономические, торговые, научно-культурные и прочие связи с другими народами. В результате подобных разносторонних контактов русская лексика пополнялась иноязычными заимствованиями. Так, например, гол (goal), спорт (sport), хоккей (hockey) – из английского. Процесс заимствования слов в определенные исторические периоды явление неизбежное. Приток заимствований в русском языке особенно увеличился в 90-е г. XX века, что связано с активными общественно-политическими процессами в России, изменениями в сфере экономики, культуры и нравственной ориентации общества [1].

Например, огромное число футбольных терминов являются англицизмами, так как Англия – родина футбола. В Британии футбол приобрел вид, сходный с тем, который мы знаем, именно англичане распространили эту игру по всему

свету. Отсюда само собой вытекает, что футбольная терминология зародилась именно в Великобритании (голкипер, аутсайдер, форвард, пенальти...).

Займствования возникают как наименования новых видов спорта, новых спортивных терминов.

В последние годы появляется много названий новых видов спорта: виндсерфинг (windsurfing), скейтборд (skateboard), фристайл (freestyle), бобслей (bob-sleigh), скелетон (skeleton), а также различных форм проведения досуга: дайвинг (diving), керлинг (curling) и др. Эти слова очень часто встречаются в журналах, ТВ-программах.

Новые слова заимствуются как более удобное обозначение того, что прежде называлось при помощи словосочетания.

Спортивный термин овертайм (образованный из сочетания двух слов: over 'сверх' и time 'время') заменяет оборот добавочное время, который обозначает определенный отрезок времени, предоставляемого командам для выявления победителя (овертайм также дополняет обозначения со словом тайм: первый тайм – второй тайм, тайм офф, тайм аут) [2].

Плей-офф (playoff) – спортивный термин, имеющий в английском языке два значения: 1) решающая встреча; 2) повторная встреча после ничьей. В данных примерах этот термин означает «решающую встречу».

Трансфер (transfer) – сущ. перенос, перевод, передача, глагол переносить, переводить, уступать. В спортивной терминологии оно используется в значении “переход спортсмена по контракту из одного клуба в другой (обычно иностранный)”.

Таким образом, эти английские слова по происхождению заменяют собой имеющиеся в русском языке словосочетания, называющие известные спортивные явления.

Займствование может быть обусловлено модой на английские слова.

Например, при существовании русских эквивалентов появляются английские заимствования и существуют параллельно: нападающий – форвард (forward), свободный стиль – фристайл (freestyle), полузащитник – хавбек (halfback), вне игры – офсайд (offside).

При наличии исконно русских слов происходит заимствование для детализации понятия (с целью подчеркнуть отношение слова к спорту).

К примеру, вина, ошибка – фол (foulplay), наказание – пенальти (penalty).

Необходимость различать близкие по содержанию понятия.

Например, бегун и спринтер (sprinter) – бегун на короткие дистанции.

Необходимость понятий по специализации.

Например, судья и рефери (referee) – спортивный судья.

Также следует выделить социально-психологические причины:

Восприятие иноязычного слова как более престижного, лучше звучащего (бол, сет).

Употребление заимствованных слов в речи авторитетных личностей во время популярных программ телепередач, в статьях газет и журналов.

Приметы англицизмов в спортивной сфере

1. Фонетические приметы:

Наличие в словах сочетаний ГЧ, ДЖ:

Кетч (catch), матч (match), питчер (pitcher), джоггинг (jogging), джеб (jab).

Буквы Э/Е в корне слова:

Трек (track), хавбек (halfback).

Буквосочетание ОУ, АЙ, ЕЙ в корне слов

Сноуборд (snowboard), фристайл (freestyle), шейпинг (shaping)

Начальные Г или Х в словах:

Гандбол (handball), хоккей (hockey)

Морфемные приметы:

Очень распространены англицизмы с окончанием –ЕР и –ОР:

Спринтер (sprinter), аутфилдер (outfielder), бэттер (batter), питчер (pitcher), стайер (stayer), эспандер (expander).

Займствованные слова часто оканчиваются на –ИНГ:

Аквабилдинг (aquabuilding), бодибилдинг (bodybuilding), виндсерфинг (windsurfing), кикбоксинг (kickboxing), сноубординг (snowboarding).

Наличие в словах корня –МЕН-:

Спортсмен (sportsmen), яхтсмен (yachtsmen).

Слова с корнем –ТАЙМ-:

Тайм (time), тайм-аут (timeout), овертайм (overtime), таймер (timer), хавтайм (halftime).

Существительные, где корнем является –БОЛ- также многочисленны:

Футбол (football), баскетбол (basketball), гандбол (handball), волейбол (volleyball), бейсбол (baseball) и т.д.

Процессы освоения заимствованной спортивной лексики

Под лексическим заимствованием понимается проникновение слова из одного языка в дру-

гой. При заимствовании необходимо осмыслить социологические и лингвистические вопросы, связывающие заимствование с общей проблемой взаимодействия языков, семантический аспект заимствований, лингвострановедческие компоненты иноязычных слов в заимствующем языке.

Заимствованное слово проходит несколько этапов освоения:

1. Графическое освоение

Графическое освоение – первый этап освоения заимствованной лексики в чужом языке, без него невозможна дальнейшая ассимиляция слова, это передача его на письме средствами русского алфавита, русскими буквами: *sport* – спорт, *sprint* – спринт.

Большинство иноязычных слов, становясь достоянием русского языка, сразу приобретает русский графический облик. Это особенно характерно для заимствования, происходящего в настоящее время. В некоторых случаях, однако, графическое освоение чужого слова происходило не сразу: в течение некоторого времени слово передавалось не русскими буквами, сохраняя на письме иноязычный облик [3].

2. Фонетическое освоение

Из-за существенных различий между русским и английским языками чужое слово значительно меняется, приспособляясь к фонетическим нормам. Как следствие, в заимствованном слове исчезали непривычные русскому языку звуки.

Например, в таких словах как *аквабилдинг*, *сноубайтинг*, *тренинг* нет английского заднеязычного [ŋ], который произносится задней частью спинки языка. В русском языке он заменяется звукосочетанием [нг]

В русской фонетике нет звука [æ], как в английской, слова с таким звуком произносятся как «е», «э» либо «а». Например: *catch* – кэтч, *track-trек*, *match* – матч.

В английском языке конечные звонкие не оглушаются, при заимствовании по правилам русского языка оглушаются: *record* [d] – рекорд[т], *forward*[d] – форвард[т], *snowboard*[d] – сноуборд[т].

Английские [a:], [ɔ:], – долгие звуки, а в русском языке это звуки [ap] и [op]: *start* – **старт**; *sport* – **спорт**, *court* – **корт**

Английский звук [ei] заменяется в русском языке звуком [e]: *training* – тренинг, *trainer* [ei] – тренер

Губной [w] – звуком [в]: *speedway* – спидвей

Придыхательный [h] – звуком [х] или [г]: *half* – хавбек, *heat* – гит.

3. Морфологическое (или грамматическое) освоение

Включаясь в морфологическую систему языка, заимствованное слово получает грамматический род, хотя в английском языке у существительных категория рода отсутствует. Практически все заимствованные спортивные термины в русском языке – существительные мужского рода.

Приспосабливаясь к заимствующему языку, многие спортивные термины без колебаний склоняются: И.п. – бейсбол, Р.п. – бейсбола, Д.п. – бейсболу, В.п. – бейсбол, Т.п. – бейсболом, П.п. – о бейсболе.

Заимствованные слова приобретают способность образовывать множественное число по правилам русского языка. Например: чемпион – чемпионы, тренер – тренеры, лидер – лидеры, сет – сет.

В некоторых случаях окончание английского слова при заимствовании воспринимается как часть основы: заимствованное слово «бутсы» из английского *boot* было сразу оформлено как множественное число, а форма единственного числа «бутса» была образована от множественного.

Существует ряд слов, которые не изменяются по падежам и числам. Дербь – *derby*, рефери – *referee*, плей-офф – *play-off*. Они так и не приспособились к правилам русского языка, хотя существуют в нашем языке уже давно.

Способность образовывать производные: футбол – футболист, футболистка, футболка, футбольный, футболить [4].

4. Лексическое освоение

Под лексическим освоением мы имеем в виду освоение слова как единицы лексики. Лексически освоенным слово можно считать тогда, когда оно называет вещь, явление, свойственное нашей действительности, когда в значении его не остается ничего, что указывало бы на его иноязычное происхождение. Спорт – слово английского происхождения, но это явление свойственно русской действительности, русской жизни в такой же мере, как и английской. Значит, слово спорт лексически освоено. Большинство заимствованных слов в русском языке лексически освоено. Не напоминают ни о чем иностранном такие слова английского происхождения, как, комбайн, кекс, ринг, теннис, волейбол, релсь.

При заимствовании часто происходит сужение объема значения: английское слово **time** «время» и заимствованное русское слово **тайм** «часть игрового матча».

Заимствованное только в одном значении слово со временем приобретает новые значения (расширение полисемии), чаще всего существующие в языке-источнике. Например, слова **аутсайдер** (outsider), **тренинг** (training), **гейм** (game) [5].

5. Результаты исследования

Был проведен лингвистический эксперимент среди студентов 1 курса факультетов ФОС/ФПСИЕ (50 студентов). Результатом нашей работы должно было стать определение процента узнаваемости заимствованных слов. Могут ли участники эксперимента отличить заимствования из английского языка среди слов нашего языка? Исследование проводилось в 2 этапа [6]. На первом этапе опрашиваемым давались два

текста объемом 40-50 слов (таблица 1). В первом тексте 5 слов на спортивную тематику были заимствованы из английского языка, причём это были слова редко встречающиеся в повседневной жизни. Только 45% опрашиваемых смогли правильно найти англицизмы и указать их значение. Но следует заметить, что 17% из них предложенные спортивные термины были знакомы. Во втором тексте встретились англицизмы, часто употребляемые в речи. 91% опрашиваемых распознал англицизмы и смог точно назвать их лексическое значение, то есть они были узнаны большим количеством учащихся. Значит, эти слова освоены русским языком, в их значении не осталось ничего, что указывало бы на иноязычное происхождение.

Таблица 1 – (этап 1) Определение процента успеваемости студентов 1 курса КазАСТ

Задание	Количество студентов	Слова на спортивную тематику, редко встречающиеся в повседневной жизни	Студенты, ознакомленные со спортивной терминологией	Студенты, не ознакомленные со спортивной терминологией
Текст 1 (50-60 слов)	50	45%	17%	38%
		Англицизмы, часто употребляемые в речи		
Текст 2 (50-60 слов)	50	91%	9%	-

В ходе второго этапа участники были ознакомлены с приметами англицизмов, и им было предложено снова найти их и попробовать заменить заимствования русскими словосочетаниями. 85% участников нашли слова английского происхождения. Но все учащиеся

отметили, что довольно трудно заменить англицизмы во втором тексте, так как это звучит смешно и нелепо, а слово английского значения наиболее точно передает значение. В первом тексте 89% слова заменили удачно (таблица 2).

Таблица 2 – (этап 2) Процент успеваемости студентов, ознакомленных с приметами англицизмов

Задание	Количество студентов	Студенты, ознакомленные с приметами англицизмов	Студенты, которые не поняли содержание текста
Текст 1	50	85%	15%
		Студенты, которые удачно заменили англицизмы русскими словосочетаниями	
Текст 1	50	89%	11%
		Трудно заменить англицизмы	
Текст 2	50	-	-

Проведенный нами эксперимент показывает, что часть заимствованных слов настолько обрусела и вжилась в русскую языковую систему, что заменить её русскими словами и словосочетаниями невозможно. Эти спортивные англицизмы стали частью нашего русского языка, они понятны нам, не вызывают трудностей в произношении, употребляются в различных стилях и не затрудняют общение [7].

Значение же новых спортивных терминов английского происхождения требует разъяснения.

С этой целью создано информационно-справочное руководство по спортивной лексике слов, вызывающих затруднение в понимании их значения, помогающее лучше запомнить трудные спортивные термины, заимствованные из английского языка (таблица 3)

Таблица 3 – Информационно-справочное руководство по спортивной лексике «Sportsalphabet»

А

Аквобилдинг	(лат. aqua – вода + англ. building – строение, формирование) – упражнения в воде, оказывающие благотворное влияние на весь организм, помогающие укреплять тело.
Апперкот	(англ. uppercut) – классический удар из традиционного бокса; наносится кулаком по внутренней траектории наотмашь, при этом кулак повернут на себя.
Армрестлинг	(arm – рука, рычаг + wrestle – борьба) – вид борьбы, состоящей в преодолении усилий руки партнера своей рукой.
Аутсайдер	(англ. aerobics) – ритмическая гимнастика; комплекс оздоровительных физических упражнений, выполняемых под музыку.
Аутфилдер	(англ. outfielder; out – вне + field – поле) – игрок обороняющейся команды, патрулирующий внешнее поле: правый полевой, центральный и левый игроки в бейсболе.

Б

Багги	(англ. buggy) – одно- или двухместный легковой автомобиль со съёмным открытым кузовом и жесткой рамой, предназначенный для соревнований на пересеченной местности.
Бадминтон	(англ. badminton – по названию г. Бадминтон в Великобритании) – спортивная игра с воланом и ракетками.
Бейсбол	(англ. baseball) – спортивная командная игра с мячом и битой, по условиям которой одна из команд, находящаяся внутри игрового поля, стремится во время полета мяча пробежать по периметру поля, а другая, находящаяся вне его, – поймать мяч и выбить им соперника.
Биатлон	(англ. biathlon – дважды, гр. athlon – соревнования) – смешанный вид зимнего многоборья, состоящий из лыжной гонки и стрельбы.
Бобслей	(англ. bob – sleigh; bob – боб, sleigh – кататься на санях) – соревнования на особых санях с рулевым управлением, рассчитанных на несколько человек; используются специальные ледяные спуски с крутыми виражами.
Бодибилдинг	(англ. bodybuilding; body – тело + building – строение, формирование) – система физических упражнений с различными отягощениями для развития мускулатуры.
Брейк	(англ. break – перерыв, пауза) – в боксе: команда рефери, предписывающая участникам состязания временно приостановить борьбу и отойти на шаг назад.
Буллит	(англ. bullet – пуля, ядро) – в хоккее с шайбой: штрафной бросок в ворота соперника.
Бэттер	(англ. batter) – игрок нападения с битой.

В

Ватерполо	(англ. water-polo) – командная спортивная игра с мячом на воде
Виндсерфинг	(англ. windsurfing) – вид парусного спорта – гонки на специальной доске – виндсерфере с укрепленной на ней свободно вращающейся мачтой для паруса.

Г

Гандбол	(от англ. hand – рука и ball – мяч) – спортивная игра между командами, в которой игроки, перебрасывая руками мяч друг другу, стараются забросить его в ворота противника; ручной мяч
Голкипер	(англ. goal-keeper/goal – гол, to keep – держать) – вратарь – игрок футбольной или хоккейной команды.

Гольф	(англ. golf) – спортивная игра, в которой отдельные участники или команды соревнуются, загоняя маленький мячик в специальные лунки ударами клюшек, пытаясь пройти отведённую дистанцию за минимальное число ударов.
--------------	---

Д

Дайвинг	(англ. diving; dive – нырять) – подводное плавание.
Джоггинг	(англ. jogging – бег трусцой) – тренировочный или оздоровительный бег в медленном темпе, часто попеременно с ходьбой.
Допинг	(англ. doping; dope – давать наркотик) – средства, искусственно взбадривающие организм.
Дриблинг	(англ. dribble – «вести мяч») – в ряде видов спорта манёвр с мячом, смысл которого состоит в продвижении игрока мимо защитника, регламентированное правилами, при этом сохраняя мяч у себя.
Дроп	аут (англ. drop-out – выпадать) – отсевшийся, выбывший из соревнования
Джеб	(от англ. jab – внезапный удар, тычок) – один из основных видов ударов в боксе.

И

Инсайд	(англ. inside внутри) – полусредний нападающий – игрок футбольной команды, занимающий в линии нападения положение между крайним и центральным игроками.
---------------	---

К

Каноэ	(англ. canoe) – легкая спортивная лодка для одного или двух человек, гребущих коротким веслом стоя на одном колене.
Карт	(англ. cart) – гоночный микролитражный автомобиль без кузова для соревнований на небольшой площадке.
Картинг	(англ. carting) – вид автомобильного спорта – гонки на автомашинах типа «карт», а также площадка для таких гонок.
Кастинг	(англ. casting – метание, бросание) – вид спорта, заключающийся в метании на меткость миниатюрных снарядов (искусственной мушки и грузика); упражнения выполняются на специальных стендах, которыми оборудуется футбольное поле стадиона или другая похожая площадка.
Кетч или Кэтч	(англ. catch – поимка, захват) – разновидность борьбы, использующая эффектные приемы традиционных видов.
Кикбоксинг	(англ. kickboxing; kick – ударять ногой, лягать + box – бить кулаком) – вид спорта, объединяющий технику и правила бокса с приемами восточных единоборств; бокс в сочетании с ударами ногами.
Клинч	(англ. clinch – зажим) – обоюдный захват боксеров, запрещенный прием.
Корт	(англ. court – огороженное место) – ровная, прямоугольная площадка для игры в теннис.

Л

Лайнсмен	(англ. linesman; line – черта, линия + men – мужчина) – помощник судьи в теннисном или футбольном состязании, находящийся у одной из границ крайних линий площадки.
-----------------	---

М

Могул	(англ. mogul – ухаб, бугор) – элемент фристайла – скоростной спуск на горных лыжах по бугристой трассе.
--------------	---

Н

Нокаут	(англ. knock-out; knock – ударять + out – вон) – в боксе: положение, когда сбитый ударом противник не может подняться на ноги в течение 10 секунд и считается побежденным
Нокдаун	(англ. knock-down; knock – ударять + down – вниз) – в боксе: положение, когда боксер сбит на пол, но в состоянии встать на ноги до истечения 10 секунд.

О

Овертайм	(англ. overtime – букв.сверх тайм) – дополнительный период в игре для определения победителя при окончании основного времени с ничейным счетом (например, в хоккее или футболе)
-----------------	---

Офсайд	(англ. offside, off – вне + side – сторона, линия) – «положение вне» игры назначается, когда игрок нападающей команды в момент удара или паса оказывается ближе к линии ворот противника, чем предпоследний игрок обороняющейся команды
---------------	---

П

Пас	(англ. pass; to pass передавать) – передача мяча (шайбы) партнёру
пауэрлифтинг	(от англ. powerlifting; power – сила + lift – поднимать) – силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении веса максимально тяжелого отягощения
Пенальти	(англ. penalty – наказание, штраф) – в футболе: штрафной удар в ворота соперника с расстояния в 11 метров
Питчер	(англ. pitcher) – игрок защищающейся команды, подающий мяч в бейсболе
Поло	(англ. polo) – спортивная командная игра в мяч на лошадях или пловцов на воде, в которой каждая из команд старается провести мяч в ворота соперника
Прессинг	(англ. pressing) – в некоторых играх (напр., в хоккее, баскетболе): одна из наиболее активных форм защиты, состоящая в ограничении действий соперника в рамках правил.

Р

Ралли	(англ. rally – запрягать) – многодневные спортивные соревнования на серийных автомобилях в искусстве вождения, точном соблюдении правил и графика прохождения дистанции
Рафтинг	(raft – плот) – сплав по реке на надувных лодках
Рейтинг	(англ. rating – оценка; ранг) – положение спортсмена среди ему подобных, оцениваемое определённым числом баллов

С

Сет	(англ. set) – партия в теннис, в которой для победы необходимо выиграть минимум 6 частей – геймов
Серфинг	(англ. surfing) – 1) вид водного спорта – скольжение по воде на специальной доске; 2) доска для скольжения по воде
Сингл	(англ. single – одиночный, одинокий) – в бадминтоне, теннисе: одиночные встречи (один на один)
Сквош	(англ. squash) – игра с мячом и ракетками, в которой два игрока поочередно отражают удары мяча, отскакивающего от стенки
Скейтборд	(англ. skateboard; skate – кататься, скользить + board – доска) – 1) катание на доске с роликами; 2) сама доска
Скелетон	(англ. skeleton – скелет, каркас) – зимний олимпийский вид спорта, представляющий собой спуск по ледяному жёлобу на двухполозьевых санях на укрепленной раме, победитель которого определяется по сумме двух или четырех заездов
Сноубординг	(англ. snowboard; snow – снег + board – доска) – вид горнолыжного спорта, скоростной спуск на специальной пластиковой доске – сноуборде
Спидскиинг	(англ. speed – быстрый + skiing – катание на лыжах) – спуск на лыжах с гор при крутизне более чем 50°
Спидвей	(англ. speedway speed – быстрый + way – дорога) – вид мотоциклетного спорта – мотогонки на треках, а также по ледяной дорожке стадиона.
Спринт	(англ. sprint) – соревнования на короткие дистанции в легкоатлетическом беге, в беге на коньках, в велосипедных гонках и др.
Спурт	(англ. spurt) – резкое кратковременное увеличение быстроты, скорости движения, рывок (гл. обр. на финишной прямой) при беге в легкой атлетике, на коньках, в велосипедных гонках и др.
Стайер	(англ. stayer – букв. выносливый человек) – спортсмен, состязющийся на длинных дистанциях

Т

Тайм	(англ. time) – часть некоторых спортивных игр, устанавливаемая по времени
Тайм-аут	аут правилами перерыв в игре по просьбе команды или ее тренера
Трек (англ. track)	сооружение с круговой трассой для вело- и мотогонок

Тренинг	(англ. training; train – воспитывать, обучать) – краткосрочное мероприятие или несколько мероприятий, направленных на получение знаний, приобретение навыков, а также воспитание участников такого мероприятия.
----------------	---

У

Уайлд-кард	(англ. wildcard, дословно – «дикая карта») – в спорте особое приглашение какому-либо не прошедшему общую квалификацию на соревнование спортсмену или команде
-------------------	--

Ф

Фальстарт	(англ. falsestart; false–ложный + start – начало, старт) – начало движения до сигнала стартового судьи
Фол	(англ. foulplay – нечестная игра) – умышленное препятствие противнику в игре, произведенное не по правилам; запрещенный удар
Форвард	(англ. forward – передний) – в футболе и хоккее: игрок передней линии, нападающий
Фристайл	(англ. freestyle – свободный стиль) – 1) вид горнолыжного спорта: скоростной спуск на горных лыжах по бугристой трассе; 2) спуск с гор с выполнением различных фигур; 3) прыжки с двухметрового трамплина с выполнением сальто, пируэтов

Х

Хет-трик	(от англ. hat-trick) – три гола (в футболе и хоккее), забитые в одном матче одним игроком
Хавбек	(от англ. Half-back – полузащитный) – игрок футбольной команды, действующий между защитой и нападением

Ч

Чемпионат	(от англ. champion – победитель; боец) – розыгрыш первенства в каком-либо виде спорта с целью выявить победителя-чемпиона
------------------	---

Ш

Шорт-трек	(от англ. shorttrack; short – короткий + track – путь) – скоростной бег на коньках на короткой дорожке
Шейпинг	(англ. shaping – придание формы) – вид ритмической гимнастики, направленный на изменение форм тела

Э

Эспандер	(англ. expander) спортивный тренировочный снаряд-аппарат из пружинных или грузовых конструкций
-----------------	--

Я

Яхтсмен	(англ. yachtsmenyacht – яхта + men – человек) – человек, занимающийся парусным спортом, ходящий на яхте самостоятельно или в составе экипажа
----------------	--

Заключение

Итак, в ходе исследования мы нашли лексические единицы по теме спорт, заимствованные из английского языка в словарях. Изучены причины заимствования и способы освоения заимствованной лексики: исторические контакты народов; наименования новых видов спорта, новых спортивных терминов; более удобное обозначение того, что прежде называлось при помощи словосочетания;

мода на английские слова; заимствование для детализации понятия; необходимость различать близкие по содержанию понятия; необходимость специализации понятий. Были проанализированы фонетические и морфемные приметы англицизмов в спортивной сфере, а также процессы освоения английской спортивной лексики в русском языке: графическое, фонетическое, лексическое.

В процессе проведенного лингвистического эксперимента, целью которого было опреде-

ление процента узнаваемости заимствованных слов, было выявлено, что участники смогли легко распознать спортивные англицизмы, часто встречающиеся в повседневной жизни. А редко встречающиеся спортивные термины и названия новых видов спорта смогли узнать малое количество участников, среди которых были связанные со спортом люди.

После ознакомления участников с приметами англицизмов они обнаружили их в тексте и смогли заменить русскими словосочетаниями, чего не могли сделать с распространенными англицизмами, так как они прочно вжились в рус-

скую языковую систему. Таким образом, наша гипотеза: умение распознавать англицизмы поможет понять их лексическое значение и лучше ориентироваться в спортивной терминологии – подтвердилась, но частично, ведь некоторые англицизмы настолько прочно вжились в русский язык, что стали трудноотличимы от русских слов, их значения понятны, а замена их русскими словосочетаниями выглядит неуместно. В то же время умение распознать новые и редко употребляемые спортивные термины, пришедшие к нам из английского языка, необходимо для понимания их значения.

Литература

- 1 Ахманова О.С. Словарь лингвистических терминов. – М.: Сов. энциклопедия, 2016. – 606 с.
- 2 Гурская Н.А. Выразительные средства синтаксиса рекламных текстов // Грамматические и лексико-семантические исследования в синхронии и диахронии: межвуз. сб. Вып. 3. – Калинин, 2015. – С. 19 – 25.
- 3 Молдатаев Е.А. О синонимах – дублетах в спортивной терминологии // Иностраный язык. Вып. 5. – Алма-Ата: Изд-во ун-та, 2015, – С. 162 -165.
- 4 Дьяков А. И. Причины интенсивного заимствования англицизмов в современном русском языке: учебное пособие / Дьяков А. И. – М. – Язык и культура, 2003. – 35-43 с.
- 5 Джесси Англицизм / Джесси Рассел. – М.: Книга по Требованию, 2012. – 280 с.
- 6 Матюшенко Е.Е. Заимствование как один из самых продуктивных способов образования единиц современного молодёжного сленга // Социальные варианты языка. – М., 2003. – № 2 – С. 386-389.
- 7 Словарь иностранных слов / под ред. В. В. Пчелкиной. – М.: Рус. яз., 2015. – 608 с.
- 8 Словарь иностранных слов, вошедших в состав русского языка. Составлен по Энциклопедическому словарю Ф. Павленкова, с соответствующими сокращениями в объяснении слов и добавлениями в их числе. – 2-е изд. / Ф. Павленкова. – СПб.: Типография Ю.Эрлих, 1997. – С. 30-40.

FTAMP 77.01.75

Сырлыбаев С.К., Балтина А.С.

Қазақ спорт және туризм академиясы, Қазақстан, Алматы қ.

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ МЕНЕДЖМЕНТІНІҢ ОБЪЕКТІСІ РЕТІНДЕГІ КӘСІПҚОЙ БОКСТЫҢ ДАМУЫН ТАЛДАУ

Сырлыбаев Сағат Кадырович, Балтина Алтынай Сапаровна

Қазақстан Республикасы менеджментінің объектісі ретіндегі кәсіпқой бокстың дамуын талдау

Аңдатпа. Мақалада кәсіпқой бокс дамуының замануи кезеңдегі зерттелуі Қазақстан Республикасындағы менеджмент нысаны ретінде талданған және қорытылған. Жекпе-жектерді және бокс менеджментін ұйымдастыру мәселелеріндегі кәсіпқой бокстың жағдайы мен келешегіне қатысты замануи жарияланымдарға шолу жасалған. Менеджердің кәсіпқой спорттағы міндеттері мен рөліне қатысты қызметінің негізгі мазмұны ұсынылған. Қазақстан Республикасында кәсіпқой бокс менеджерінің қызметі саласында жүйелі зерттеулердің болмау мәселесін атап көрсетіп, кәсіпқой бокстың мәселелік алаңын менеджмент нысаны ретінде сипатталған. Жалпы, елдегі кәсіпқой боксқа деген қатынасты спортшылардың да, оны алып жүруші мамандар тобының да тарапынан өзгертілуі қажеттілігі айтылады. Кәсіпқой бокстың бизнес ретінде түсіндірілуі және спорт инфрақұрылымында сәйкес өзгерістер талап етіледі. Бірінші кезекте, спортшыны алып жүру жүйесін енгізу – жекпе-жектердің маркетингі мен менеджменті.

Түйін сөздер: кәсіпқой бокс, менеджмент, бокс менеджерінің қызметі, кәсіпқой бокс менеджментінің кемшіліктері.

Syrlybayev Sagat Kadyrovich, Baltina Altynai Saparovna

The analysis of researches development professional boxing as object of management in the Republic of Kazakhstan

Abstract. In article researches at the present stage of development of professional boxing as object of management in the Republic of Kazakhstan are analyzed and generalized. The author submits the review of the modern publications devoted to a state and prospects of professional boxing in questions of the organization of fights and the organization of management of boxing. The main content of activity of the manager from positions of his functions and a role in professional sport is presented. Allocates a problem of lack of systematic researches in sphere of activity of the manager of professional boxing in the Republic of Kazakhstan and describes the problem field of professional boxing as object of management. In general, need of change of the relation to prize-fighting for the country from outside both athletes, and the teams of the experts accompanying him is emphasized. The interpretation of prize-fighting as business and corresponding changes in sport infrastructure is required. First of all, introduction of system of escort of the athlete – marketing and management of fights.

Key words: professional boxing, management, activity of the manager of boxing, shortcomings of management of professional boxing.

Сырлыбаев Сағат Кадырович, Балтина Алтынай Сапаровна

Анализ развития профессионального бокса как объекта менеджмента в Республике Казахстан

Аннотация. В статье проанализированы и обобщены исследования развития профессионального бокса как объекта менеджмента в Республике Казахстан на современном этапе. Представлен обзор современных публикаций, посвященных состоянию и перспективам профессионального бокса в вопросах организации боев и организации менеджмента бокса. Представлено основное содержание деятельности менеджера с позиций его функций и роли в профессиональном спорте. Определена проблема отсутствия систематических исследований в области деятельности менеджера профессионального бокса в Республике Казахстан и описано проблемное поле профессионального бокса как объекта менеджмента. В целом, подчеркивается необходимость изменения отношения к профессиональному боксу в стране со стороны как спортсменов, так и команды специалистов, его сопровождающих. Требуется трактовка профессионального бокса как бизнеса и соответствующие изменения в инфраструктуре спорта. В первую очередь, введение системы сопровождения спортсмена – маркетинг и менеджмент боев.

Ключевые слова: профессиональный бокс, менеджмент, деятельность менеджера бокса, недостатки менеджмента профессионального бокса.

Кіріспе. Бұл жұмыс Қазақстанның кәсіпқой бокс менеджменті жүйесін ұйымдастырудағы тәжірибесін талдап қорытуға бағытталған. Қазіргі уақыттағы кәсіпқой бокс саласының қалыптасқан жағдайында бокстың республикада айтарлықтай таралған әрі танымал спорт түрі болғандығына қарамастан, кәсіпқой жекпе-жектерді ұйымдастыру менеджментінің жағдайы әлі де бастапқы қалпында. Бұл мақалада біз ҚР-дағы кәсіпқой боксты менеджерлік қолдауды ұйымдастырудың мақсаттары мен ерекшеліктерін, тақырыптың қазіргі уақыттағы зерттелу дәрежесін қарастырамыз.

Зерттеудің мақсаты – Қазақстан Республикасындағы кәсіпқой боксты зерттеудің қазіргі жағдайын менеджмент нысаны ретінде талдау.

Зерттеудің әдістері мен ұйымдастырылуы: ресми Интернет-ресурстардың және ғылыми басылымдардағы жарияланымдардың мәліметтерін талдау, кәсіпқой бокс және спорт менеджменті саласындағы қазақстандық зерттеушілер мен тәжірибешіл адамдардың тәжірибесін салыстыру және жинақтау.

Зерттеу нәтижелері және олардың талқылануы. Кәсіпқой бокс – тек спорт түрі ғана емес, сонымен бірге бизнестің жеке бағыты, демек, оны алға бастыруда және кеңейтуде бизнестің негізгі заңдарын сақтау маңызды. Спортшының командасында, жаттықтырушыдан басқа, боксшыны алға бастыру бойынша мамандар да – промоутерлер, менеджерлер, имиджмейкерлер және басқа да мамандар қажет. Бұл ретте ҚР-дағы кәсіпқой бокс индустриясы нашар дамыған.

Кәсіпқой бокс менеджменті саласында ғылыми зерттеулер өте аз екендігін айта кеткен жөн. Қазіргі уақытта ҚР-да кәсіпқой бокс менеджменті саласында зерттеулер жоқ, ресейлік ғалымдардың диссертациялық зерттеулері бар. Сондықтан зерттелудегі мәселелер жиынтығына қатысты барлық қолдағы мәліметтерді талдау және жүйелеу маңызды.

Кәсіпқой бокс коммерциялық спорт түрлеріне жатқандықтан, спорттағы жоғары жетістіктерден айырмашылығы кәсіпқой спортта спорттық жетістіктермен қатар, ең алдымен көрермендердің пікіріне тәуелді коммерциялық жетістік бағаланатындығы ол үшін әділ болып табылады. Кәсіпқой спортты зерттеуші Н.И. Пономарев айтқандай, коммерциялық спорт тәжірибесінде ұйымдастыру, басқару, жарнама, теледидарлық компаниялармен және клубтар мен олардың қызметтерінің бірқатар басқа да аспектілері орналасқан қалалардың басқармаларымен

өзара қарым-қатынастар мәселелерін, яғни, менеджмент және маркетинг мәселелерін зерттеу ерекше назар аударуды талап етеді [1].

Кәсіпқой бокстың ерекшелігі – өнер көрсетудің қызығарлықтай болуының маңыздылығы. Профессорлар В.И. Жолдақ пен В.А. Квартальновтің пікірлері бойынша, кәсіпқой спорттың басты ерекшелігі – спортшы қызметінің нәтижесі көріністер нарығының тауары болатындығы [2].

Осылайша, танымалдылық, сәйкесінше, кәсіпқой спорттың, соның ішінде кәсіпқой бокстың болашағы сол тауардың алға бастырылуына, демек, бизнес саласы мамандарының (менеджерлер, промоутерлер және маркетингтер) жұмысына тәуелді екендігін көре аламыз.

Спорт менеджері қызметінің ерекшелігін толық қарастырайық.

Бокс энциклопедиясында менеджер ұғымы боксшының немесе боксшылар тобының спорттық қызметін өз бетінше басқаратын, олардың қызметін қаржыландыратын маман ретінде түсіндіріледі. Ол боксшының қашан, кіммен, қандай жағдайда, қандай атақ үшін кездесетіндігін белгілейді. Ол келісімшарттарды бекітеді және алдағы жарыс туралы қарсылас тараппен барлық келіссөздерді жүргізеді, ұтып алған ақшаны өз командасының мүшелері (боксшы, жаттықтырушы, дәрігер және т.б.) арасында бөледі. Менеджердің өзі осы кәсіпқой бокс ұйымын (федерация, бірлестік, кеңес және т.с.с.) қаржыландыратын кәсіпкерлерге тәуелді [3].

Р.Р. Марданшин өз зерттеуінде көрсеткендей, кәсіпқой боксшының менеджері спортшыға келесідей қызметтер көрсетеді:

- боксшы лицензиясын рәсімдеу және қолдау;
- медициналық куәландыруды ұйымдастыру;
- рингтегі зақымдардан сақтандыру;
- дайындықты ұйымдастыру (жаттығу залы, жаттықтырушы, киім-кешек, жұптас-серіктес, жарыс орындарына көшу, жарыс орнында орналасу және тамақтандыру);
- демеушілер мен серіктестерді іздеу;
- боксшылар ұйымдарында, промоутерлік компанияларда, жарыстарда, баспасөзде, жарнамалық компанияларда, сотта және т.б. боксшының мүддесін қорғау [4].

Егер менеджментті қызмет деп қарастырсақ, онда менеджердің атқаратын міндеттері мәселесі маңызды болады. С.С. Филиппов және С.И. Микаэлян [5] менеджменттің және жалпы басқарудың теориялық тәсілдерін талдай келе, оларды кәсіпқой спорт менеджерінің қажет-

ті міндеттерімен салыстырды. Жүргізілген талдаудың нәтижесінде кәсіпқой бокстағы менеджер қызметінің мазмұны басқару міндетте-

рі бойынша құрылды (мақсатты тұжырымдау, жоспарлау, ұйымдастыру, ынталандыру, бақылау, ақпараттық) (1-сурет).



1-сурет – Кәсіпқой бокс менеджерінің негізгі міндеттері (С.С. Филиппов және С.И. Микаэлян бойынша)

Қазақстандық зерттеушілер сілтеме жасайтын С.С. Филиппов және С.И. Микаэляннің эмпирикалық зерттеуі қызықты болып көрінеді. Аталмыш жұмыста 23 сарапшының бағалауы бойынша менеджердің анағұрлым маңызды мін-

деттері анықталған. Менеджердің негізгі міндеттерінің орындалуына байланысты, олардың зерттеу мәліметтері бойынша маңыздылығы тәртібімен менеджер қызметінің анағұрлым жиі аталатын мазмұнын ұсынамыз (1-кесте).

1-кесте – С.С. Филиппов пен С.И. Микаэляннің зерттеулерінің мәліметтері бойынша кәсіпқой спорт менеджерінің қызметін саралау нәтижелері

Рет №	Менеджердің қызметі (менеджердің міндеті)	Сарапшылық бағалау мәліметтері бойынша қызметтің маңыздылығы	
		сарапшы бағасының орта мәні	дәреже
1	Боксшы жекпе-жегі қандай жағдайда өткізілетіндігін, сыйақы сомасымен бірге анықтау (әрбір жекпе-жекке келісімшарт) (Мақсатты тұжырымдау міндеті)	4,87	1
2	Промоутермен боксшы жекпе-жегі кіммен және қандай атақ үшін өтетіндігін анықтау және келістіру (Жоспарлау міндеті)	4,83	2
3	Боксшы лицензиясын және басқа да рұқсат беретін құжаттарды рәсімдеуді және қолдауды қамтамасыз ету (Ұйымдастыру міндеті)	4,78	3,5
4	Боксшының дайындығының жағдайын ұйымдастыру (жаттығу залы, оның жабдықталуы, жұптас-серіктестер, киім-кешек және т.б.) (Ұйымдастыру міндеті)	4,78	3,5
5	Боксшы жекпе-жегін өткізу мерзімін анықтау (Жоспарлау міндеті)	4,69	6

6	Түрлі Халықаралық боксшылар ұйымдарының нұсқалары бойынша боксшылардың спорттық жетістіктерінің мәліметтер базасын жүргізу (боксшылардың рейтингін) (Ақпараттық міндет)	4,69	6
7	Боксшыға жорамалданған қарсылас туралы толық әрі нақты ақпарат беру (Ақпараттық міндет)	4,69	6
8	Боксшының құқықтары мен мүдделерінің әлеуметтік қорғалуына көмектесу (сақтандыру және т.б.) (Ынталандыру міндеті)	4,57	8,5
9	Сөйлеу мәдениетін, шет тілдерді білу (Ынталандыру міндеті)	4,57	8,5
10	Бизнеспен іскер өзара тиімді ынтымақтастықты жүзеге асыру (Жоспарлау міндеті)	4,52	10
11	Боксшы жекпе-жегі кезінде іскерлік байланыстарды орнату (Жоспарлау міндеті)	4,48	11
12	Менеджердің өз қызметін талдау (Бақылау міндеті)	4,43	12
13	Дайындық тобының қызметін талдау (жаттықтырушы, дәрігер және т.б.) (Бақылау міндеті)	4,26	13
14	Сыйақыны боксшы мен дайындық тобы мүшелерінің (менеджер, жаттықтырушылар, дәрігер және т.б.) арасында бөлу (мақсатты тұжырымдау міндеті)	4,09	14

Кестеден көретініміздей, сарапшылардың пікірі бойынша, мақсатты тұжырымдау, жоспарлау және ұйымдастыру міндеттері анағұрлым маңызды, ал бақылау міндетінің маңыздылығы төменірек.

Осылайша, ресейлік зерттеулерде кәсіпқой бокс менеджерінің қызметінің мазмұны мен негізгі міндеттері анықталған. Кәсіпқой бокста менеджердің міндеттерінің ауқымы кең екендігін көреміз – ол қамқорлығындағы боксшының қарсыласымен кездесуін толығымен ұйымдастырады және ілесіп жүреді.

Қолда бар жарияланымдарды талдау негізінде Қазақстан Республикасында кәсіпқой бокс менеджментінің жағдайы қандай екендігін қарастырайық.

Бокс Қазақстан Республикасындағы нөмір бірінші спорт болып табылады. Бұл мәлімдеме Б.М. Тажигулова және А.Б. Бектеновамен қолданылған, елдің барлық облыстарында жүргізілген бірқатар белгілер бойынша Қазақстан Республикасындағы спорт түрлерін ғылыми саралаумен нақтыланады. Бұл зерттеулер бокс пен еркін күрес барлық аймақтарда «А» тобында, яғни, «саралау нәтижелері бойынша анағұрлым көп ұпай санын жинаған дамыған спорт түрі» екендігін көрсетті [6].

Сонымен бірге «Қазақ боксы туралы» [7] мақаласының авторы бокстың елдегі №1 спорт екендігін мәлімдей отырып, спорттың осы түрінің елдегі даму жолдарында туындаған бірқатар объективті мәселелерін атап көрсетеді: «Бірінші себеп, құраманың нашар

материалдық-техникалық қамтамасыз етілуі, соның ішінде жаттықтырушылар мен спортшылардың жалақылары, спортзалдардың нашар жабдықталуы және аймақтардағы кадрлардың жетіспеушілігі... Екіншісі де біздің менталитетімізге жақын себеп, бұл – федерацияның ішіндегі суасты ағыстар, мысалы, көбінесе халықаралық старттарға өз салмағында ең мықты әрі лайықты боксшылар емес, анағұрлым әлсіз, бірақ үлкен байланыстары барлары жіберіледі... Үшінші мәселе осыдан туындайды – жергілікті жарыстарда сыртқы күштердің ықпалымен ең мықтылар емес, сүйіктілер немесе «өзіміздікілер» жеңіп шығатын әділетсіз төрешілік» [7].

Мақала жағымсыз басталғанымен, автор кәсіпқой бокста жағымды даму бағытының да бар екендігін айтады: «Бір жыл бұрын бокс федерациясын үлкен кәсіпкерлер басқарып, дұрыс менеджментті орнату жұмыстары басталған болатын. Федерация жұмысындағы көптеген қателіктер жойылды, төрешілік тәртіпке келтірілді, аймақтарда бокс залдары ашыла бастады, жаттықтырушылар мен спортшылардың жалақысы көбейді, барлық қажетті жабдық сатып алынды, спортшылардың тамақтануы жақсарды, тіпті дұрыс ынталандыратын психолог та пайда болды» [7].

Осылайша, 2010 жылдың өзінде бокста кадрлардың жетіспеушілік мәселесі және лауазымдарға бизнес-мамандардың енгізілуіне байланысты кәсіпқой бокс дамуының жағымды келешегі мәлім болды.

Қазақстандағы заманауи кәсіпқой бокстың даму мәселелеріне арналған 2015 жылғы мақалада [8], осы спорт түрінің жетекші мамандары (Азия бокс конфедерациясын дамыту бойынша кеңесші Болат Манкенов, Алматы облысының бокстан аға жаттықтырушысы Турсунғали Едилов, Қазақстанның кәсіпқой бокс федерациясының президенті Виктор Демьяненко) оның ел аумағында қалыптасуының негізгі мәселелік тұстарын атап көрсетті. Негізгі мәселелердің боксшының спорттық дайындық деңгейімен немесе оның жаттықтырушысының кәсіпқойлығымен емес, боксшыны маркетингтік сүйемелдеумен байланыстырылатыны қызық көрінеді.

Осылайша, Б. Манкеновтің пікірінше, әуесқой боксшылар кәсіпқой бокс саласына өтуі үшін спортшыға қаржылық қолдау, осы саладағы байланыстар қажет. Қаржыландыру спортшының бедел-есімін бокс саласындағы белгілі бренд ретінде қалыптастыру кезеңінде де, шоу талаптарына сәйкес болуы тиіс кәсіпқой жекпе-жектерді қою кезеңінде де қажет.

Оның бағалауына сәйкес, «ҚР-да спорттың бұл түрін кең танымал ету үшін жаттықтырушылар құрамы және ғылыми-техникалық база жеткіліксіз». Кәсіпқой боксшы осы бизнестегі өз орнын алуы және осыған байланысты оны көтермелеу үшін айтарлықтай жұмыстар жүргізілуі қажет: ҚР-да жеткілікті түрде дамымаған маркетингтік жұмыс талап етіледі.

Спортшыны көтермелеу үшін оның бірегей беделін жасау қажет, мұнда боксшы бренд ретінде қарастырылады, сәйкесінше оның жекпе-жектері және оның атындағы өнім жоғары бағаға ие болуы керек: ол үшін жарнамалық кампания қажет.

«Кәсіпқой боксқа негізгі кірісті теледидар әкеледі. Яғни, елде кәсіпқой бокс дамуы үшін мықты телекомпаниялар қажет» [8].

Т. Едиловтің пікірі бойынша, Қазақстанда промоутерлердің көзқарасы бойынша кәсіпқой жекпе-жектерді дайындаудың сапасы төмен, шоу деңгейі жоқ, бұл жеткіліксіз қаржыландырумен, меценаттардың жетіспеушілігімен, тәжірибелі промоутерлердің болмауымен түсіндіріледі. Өнер көрсетуге арналған жеке аландар жоқ, осыған байланысты ҚР кәсіпқой боксшылары жекпе-жектерін осы спорт түрі дамытылған шет елдерде өткізуге тырысады [8].

Осылайша, ҚР аумағындағы заманауи кәсіпқой бокс мәселелері бокстың бизнес ретінде жеткілікті дамымау мәселесіне түйістіріледі. Ол елдегі спорт түрі ретінде түсіндіріледі, бірақ қазіргі

шынайылықтар оны бизнес ретінде қарастыруды талап етеді. Негізінен, сарапшылардың пікірі бойынша, кәсіпқой боксты бизнес ретінде және спортшыны бренд ретінде көтермелейтін мамандар тобын құру талап етіледі.

Б.Н. Болдырев, М.А. Касымбеков және С.Ж. Сапиевтің [9] мақаласында боксшыны ынталандыру дайындығы менеджментінің ерекшеліктері ашылады. Спортшыларды ынталандыру саласының кемшіліктерін көрсете отырып, авторлар мәселенің шешімін боксшылардың ынтасын арттыруда психологтар мен жаттықтырушылардың бірігіп жұмыс істеуі деп есептейді.

Осылайша, олардың пікірі бойынша, жаттықтырушының жұмысында атақты спортшылардың тәжірибесі мен маңыздылығына және оның олардың жетістіктері мен еңбегіне деген жеке қатынасын ескеріп мән берген жөн. Бұл тәжірибе спортшыны кәсіпқой өсуге, танымал боксшылардың қатарынан өз орнын іздеуге ынталандыруға бағытталған. Бұл ынталандырудың нысандары жас жекпе-жекшілердің спорт ардагерлеріне құрмет көрсетуге, Қазақстандық бокс мектебінің еңбектерін талдауға, спортшылардың құрмет тақтасын жасауға, спортшы командасының дәстүрлерін қолдауға қатысуы болып табылады, авторлар ұжымшылдық сезіміне үлкен мән береді.

Сонымен қатар, олардың бағалауы бойынша, жоғары нәтижелерге қол жеткізуге ынталандыратын әдебиет көздерін немесе көркем фильмдерді пайдалану ынталандыру тәсілдерінің бірі болып табылады.

Дегенмен, авторлар материалдық ынталандыруға ерекше мән беріп, оның қазіргі қоғамдағы мәнін айтып қана қоймай, басқа посткеңестік елдермен салыстырғанда ҚР спорт федерациясының олимпиадалық спортшылардың жетістіктерін айтарлықтай жоғары бағалайтын еңбектерінің лайықты бағасын береді.

Авторлар «боксшылардың спорттық-жарыстық қызметін тиімді жүзеге асыруға деген ынталандыру дайындығы менеджментін дамыту мен жетілдіру табысқа жетудің маңызды факторы болып табылады» [9].

Талданып отырған заманауи Қазақстандағы бокс менеджменті мәселесінің мәнмәтінінде бұл мақала қазіргі жағдайдағы боксшыларды ынталандыру тәсілдерін зерттеуге тар бағытталған, бірақ тұтастай бокс менеджментіне қатысы жоқ.

Боксшылар мен жаттықтырушылардың Кәсіпқой одағының порталында жарияланған «Қазақстандық боксшылар – табысты кәсіп-

қойлар» мақаласы маңызды болып табылады [10]. Бұл мақалада қазақстандық кәсіпқой бокстың болашағы туралы мәселе көтеріледі. Автор осы спорт түрінің әлсіз тұстарын да атап көрсетеді.

Қазақстанда кәсіпқой бокста бірқатары әлемдік есімге ие (Г. Головкин, Б. Шуменов) спортшылардың айтарлықтай тізімі (120 есім, оның ішінде 23-і әрекеттегі) болғандығына қарамастан, әлі де ел аумағында аталмыш бағыттың дамығандығы туралы айта алмаймыз. Авторлардың пікірі бойынша, бұған бірнеше себептер бар: елде кәсіпқой боксқа арналған алаңдар жоқ (атақты спортшылар шет елдерде өнер көрсетеді, ал біздің жанкүйерлер «телекөрсетілімдерді қанағат тұтады»), спорттық шоу-индустриясының әлсіз дамуы, соның ішінде кәсіпқой бокс: шетелдік промоутерлердің тәжірибесіндегідей ақылы каналдардың көрсетілімімен қолдау таппайтын төмен жүлде қоры; промоутерлердің жекпе-жектерді ұйымдастыру мамандары ретіндегі кемшіліктері [10].

«Жалпы алғанда кәсіпқой бокс – бұл өте маңызды және әрдайым «таза» болмайтын бизнес, және жергілікті меценаттар мен демеушілер әзірше, менің пікірімше, оның ережелері бойынша жұмыс істеуге толық дайын емес. Іс жүзінде кәсіпқой бокста көп нәрсе (тіпті барлығы) менеджерлер мен промоутерлерге тәуелді. Олар өз қамқорлығындағы спортшыны оның мансабының басталу кезінен бастап «алып жүреді», қарсыластарды іздестіреді, жұптасулар мен сыйақылар туралы келіседі және үлкен жеңістерге апаратын жолдағы барлық түкпірлерді анық біледі.

ҚР-да спортқа ақша салуға дайын бай адамдар аз емес сияқты, дегенмен дарынды боксшымен бірге чемпиондық белбеуге дейінгі ұзақ әрі қиын жолды өтуге дайындары жоқ дерлік. Бәлкім, Халықаралық әуесқой бокс қауымдастығының (AIBA) соңғы жаңалықтары боксшылар өмірін біршама жандандырар. Бұл ұйым қалыптасқан кәсіпқой жүйеге бәсекелестік жасау мақсатында алдағы күзде АРВ жобасын жүзеге асыруға ниетті, онда әуесқой рингте де, кәсіпқой рингте де кеңінен танымал бірқатар боксшылар тартылуы

тиіс. Мұның іс жүзінде қалай боларын уақыт көрсетер» [10]. Осылайша, бұл жарияланымның авторы кәсіпқой бокс саласындағы қалыптасқан жағдайдың шешімін Халықаралық әуесқой спорт қауымдастығының өзгертулерінен тапты. Алайда, түрлі дереккөздеріндегі авторлар біртұтас мәселелер саласын және оның жүйелік сипатын көретіндігін айта кеткен жөн. Сәйкесінше оның шешімі де ҚР-дағы кәсіпқой бокстың бағдарын, оның жаттықтырушымен және спортшы-боксшының өзімен қатар инвесторларды, бизнес саласындағы мамандарды тартуды талап ететін спорт ретіндегі мәртебесін жүйелі түрде қайта ойлау болуы тиіс.

Қорытынды. Қазақстан Республикасындағы кәсіпқой бокстың ұзақ тарихына және оның айтарлықтай спорттық жетістіктеріне қарамастан, кәсіпқой бокстың бизнес-құраушысын ұйымдастыруда, яғни, спортшы қызметінің құраушысында емес, оның командасының – кәсіпқой жарыстарда оның қасында болатын мамандардың (жаттықтырушылар, менеджерлер, промоутерлер және т.б.) қызметінде кемшіліктер бар екендігін айта кеткен жөн.

Осылайша, кәсіпқой бокста менеджердің және бизнес-индустрия саласының басқа да мамандарының қажеттілігінің кейбір теориялық негізделуіне қарамастан, іс жүзінде бұл орынның толтырылмағандығын көреміз. ҚР-да кәсіпқой бокс менеджменті саласын дамытуда айқын кемшілік бар – мамандар аз және осы саланың тәжірибелік маңызы бар зерттеулері аз. Қолда бар ғылыми жарияланымдар негізінен жекпе-жекті өткізу техникасына, бокстағы жылдамдықты дамыту әдістеріне, боксшыларды тактикалық-техникалық әрекеттерге үйретуге, оларда арнайы төзімділікті дамытуға бағытталған және де боксшылардың жеке қасиеттерінің психологиялық аспектілері бойынша жұмыстар да бар [11-14]. Бұлардың барлығы Қазақстан Республикасындағы кәсіпқой спорт менеджментін дамыту мәселелерін тоқтатпайды және зерттеу тақырыбын аса өзекті етеді.

Әдебиеттер

- 1 Пономарев Н.И. Профессиональный спорт как субкультура//Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 8. – С. 56-58.
- 2 Жолдақ В.И., Квартальнов В.А. Менеджмент спорта и туризма. – М., 2000. – 205 с.
- 3 Бокс: энциклопедия / сост. Тараторин Н.Н. – М.: Терра Спорт, 1998. – 320 с.
- 4 Марданшин Р.Р. Развитие менеджмента в профессиональном боксе // Молодёжь и наука: сб. мат. VIII Всероссийской научно-технической конференции студентов, аспирантов и молодых учёных, посвященной 155-летию со дня рождения К. Э. Циолковского [Электронный ресурс]. – Красноярск: Сибирский федеральный ун-т, 2012. – Режим доступа: <http://conf.sfu-kras.ru/sites/mn2012/section22.html>

- 5 Филиппов С.С., Микаэлян С.И. Результаты исследования содержания деятельности менеджера профессионального бокса // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2010. – № 4(62). – С. 120-124
- 6 Тажигулова Б.М., Бектенова А.Б. Ранжирование видов спорта в Республике Казахстан // Теория и методика физической культуры. – 2017. – №4. – С. 84-90.
- 7 О казахском боксе // Режим доступа: <https://yvision.kz/u/Daurinho>
- 8 Почему казахстанским боксерам сложно реализоваться на профессиональном ринге // Режим доступа: <https://www.sports.kz/news/pochemu-kazahstanskim-boksram-slojno-realizovatsya-na-professionalnom-ringe/comment/1335324>
- 9 Болдырев Б.А., Касымбеков М.А., Сапиев С.Ж. Менеджмент мотивационной подготовки боксера // Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/menedzhment-motivatsionnoy-podgotovki-boksera>
- 10 Казахстанские боксеры – успешные профессионалы // Режим доступа: <http://profboxtr.ru/poleznoe/kazahstanskiie-boksery-uspeshnye-professionalny/>
- 11 Болдырев Б.Н., Касымбеков М.А., Ажигулов К.А. Методы развития быстроты в боксе // Теория и методика физической культуры. – 2012. – № 2. – С.98-103
- 12 Бараев Х.А., Садуакасов Д.Т., Ибрагимов А.Е., Нурышов Е.Б. Обучение боксеров тактико-техническим действиям на основе формирования индивидуального стиля ведения боя, на примере студентов КазАСТ // Теория и методика физической культуры. – 2013. – №2. – С. 60-63
- 13 Бараев Х.А., Габдулов Э.Х., Садуакасов Д.Т., Ибрагимов А.Е. Технология развития специальной выносливости профессиональных боксеров // Теория и методика физической культуры. – 2013. – №3. – С. 89-98
- 14 Вахабова Д., Махмудова Х.Т. Психологические аспекты индивидуальных свойств у спортсменов-боксеров // Теория и методика физической культуры. – 2012. – № 1. – С.165-169.

МРНТИ 77.01.33

**Дуанбекова Г.Б., Жангабыл М., Сарсекеева Б.А., Тапалова А.К.,
Карынбаева М.С.**

Карагандинский государственный университет им. Е.А. Букетова, Казахстан, г. Караганда

РАЗВИТИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА С ПОМОЩЬЮ ГРАФИЧЕСКОГО ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ИНФОРМАЦИИ – КОМПОНЕНТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ

Дуанбекова Гульняз Биляловна, Сарсекеева Ботагоз Абдыкалыковна, Жангабыл Марлен,
Тапалова Алтынай Курмангазиевна, Карынбаева Маржан Жайлубаевна

Развитие педагогического мастерства с помощью графического представления информации – компонент здоровьесберегающей технологии

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы применения психо-педагогических методов обучения (создание кластера, денотатного графа, диаграммы Исикавы, ментальной карты) как методов здоровьесберегающих технологий. Компьютерные программы имитационного моделирования позволяют визуализировать сложные для понимания обучающихся процессы и явления, создают условия для проведения виртуальных экспериментов с квазипрофессиональной направленностью, облегчают деятельность по усвоению умений и навыков, формированию социально-профессиональных компетенций будущих специалистов-педагогов по физической культуре и спорту. При этом компьютерные демонстрации позволяют представить мысленные модели реальных явлений и процессов, варьировать скорость их протекания в соответствии со скоростью восприятия информации обучающимися. По результатам проведенного исследования выявлено, что наибольший интерес у студентов вызвал майндмеппинг – техника структурирования информации в виде древовидной схемы. Созданные качественные ментальные карты можно использовать в качестве раздаточного материала на занятиях, применять как инновационную форму контроля знаний студентов.

Ключевые слова: спортсмен, кластер, денотатная графика, диаграмма Исикавы, майндмеп, электронные образовательные ресурсы.

Дуанбекова Гульняз Биляловна, Сарсекеева Ботагоз Абдыкалыковна, Жангабыл Марлен,
Тапалова Алтынай Курмангазиевна, Карынбаева Маржан Жайлубаевна

Педагогикалық шеберлікті дамытуда ақпаратты графика түрінде көрсету – денсаулық сақтау технологиясының құрамы

Аңдапта. Мақалада денсаулық сақтау технологиясы едісі ретінде оқытуда психо-педагогикалық әдістерін қолдану (кластерді құру, денотаттық графика, Исикава диаграммасы, ақыл-ой (майндмеп) картасын жасау) қарастырылады. Еліктеу модельдердің компьютерлік бағдарламалары оқушылардың түсінігіне күрделі болатын жағдайлар мен үдерістерді еліктеуге көмектеседі, мамандыққа бағытталған виртуальды эксперименттерді өткізуге жағдай жасайды, білім мен дағдыларды меңгеру әрекеттерін жеңілдетеді, болашақ дене шынықтыру және спорттағы педагог-мамандарының елеуметтік-мамандық құзыреттіліктерін қалыптастырады. Оның ішінде оқушылардың ақпаратты қабылдау жылдамдығына байланысты компьютерлік көріністер нақты жағдайлар мен үдерістердің еліктеу модельдерін ойында елестетуге көмектеседі, олардың өту жылдамдығын шектейді. Сауалнама нәтижелері бойынша студенттер арасында ақыл-ой картасын жасау – ағаш тәрізді кесте түріндегі ақпаратты құрастыру әдістемесі ең үлкен қызығушылық тудырды. Жасалынған жоғары сапалы ақыл-ой карталарын оқушылардың білімін бақылауда инновациялық түр ретінде таратып пайдалануға болады.

Тірек сөздер: спортшы, кластер, денотаттық графика, Исикава диаграммасы, майндмеп, электрондық білім беру ресурстары.

Duanbekova Gulnyaz Bilyalovna, Zhanhabyl Marlen, Sarsekeyeva Botagoz Abdykalykovna,
Tapalova Altynai Kurmangazievna, Karynbaeva Marzhan Zhailubaevna

The development of pedagogical skills through the graphic presentation of information, a component of health-saving technology

Abstract. The article discusses the issues of the use of psycho – pedagogical teaching methods (creation of a cluster, a denotative graph, Ishikawa diagram, mental map) as methods health – saving technologies. Computer simulation programs allow visualization of processes and phenomena that are complex for understanding learners. Create conditions for virtual experiments with a quasi – professional orientation. Facilitate activity in mastering skills and build social and professional competencies of future specialists in physical culture and sports. At the same time computer demonstrations allow us to present mental

models of real phenomena and processes, to vary the speed of their flow in accordance with the speed of perception of information of students. According to the results of the study, it was revealed that the greatest interest among students was caused by the meandering – the technique of structuring information in the form of a tree-like scheme. Created high-quality mental maps can be used as a handout in the classroom, used as an innovative form of control students' knowledge.

Key words: athlete, cluster, denotatory graphics, diagram Ishikawa, Mindme, electronic educational resources.

Введение. Широкое использование в учебном процессе электронных образовательных ресурсов приводит к модернизации форм профессиональной подготовки педагогов-спортсменов. Это способствует видоизменению методов и форм проведения учебных занятий, ведет к совершенствованию деятельности преподавателя и обучающегося. В условиях применения электронных образовательных ресурсов педагог осуществляет общее управление процессом взаимодействия между обучающимся и информационно-образовательной средой. При этом электронные ресурсы, выступая в качестве посредника между преподавателем и обучающимся, выполняют такие дидактические функции, как предъявление учебной информации, моделирование и демонстрация объектов, явлений и процессов, производство измерений и обработка результатов, контроль процесса усвоения знаний [1].

Основными электронными средствами учебного назначения на этапе подготовки по дисциплинам специальности «Физкультура и спорт» выступают электронные учебные пособия, компьютерные моделирующие программы, мультимедийные презентации.

Компьютерные программы имитационного моделирования позволяют визуализировать сложные для понимания обучающихся процессы и явления, создают условия для проведения виртуальных экспериментов с квази- профессиональной направленностью, облегчают деятельность по усвоению умений и навыков, формированию социально- профессиональных компетенций будущих специалистов- педагогов по физической культуре и спорту. Компьютерные моделирующие программы открывают широкие перспективы активизации новых форм учебного процесса, связанных с реализацией лабораторных работ нового поколения [2, 3]. Они обеспечивают восприятие обучающимися учебной информации одновременно несколькими органами чувств, так как излагаемый материал предстает в разных формах, таких как аудиоинформация, видеоинформация, мультимедийная, оживление. При этом компьютерные демонстрации позволяют представить мыс-

ленные модели реальных явлений и процессов, варьировать скорость их протекания в соответствии со скоростью восприятия информации обучающихся.

Наибольшая эффективность от применения мультимедийных презентаций отмечается при изучении тем с квази- профессиональным компонентом, требующих использования значительного и разнородного учебного материала, связанного с будущей профессиональной деятельностью специалистов по физической культуре и спорту. Методически обоснованное применение подобных презентаций по циклу специальных дисциплин способно существенно повысить результативность и эффективность учебной деятельности обучающихся, поскольку использование в учебном процессе дисплейных форм наглядности приводит к увеличению количества усвоенных обучающимися понятий и к расширению общего объема знаний. Тесное взаимодействие преподавателя и обучающегося в процессе учебно- познавательной и научно- исследовательской работы в условиях применения электронных образовательных ресурсов ведет к развитию и совершенствованию профессиональной деятельности педагога и познавательной активности обучаемых, позволяет поддерживать высокую учебную мотивацию, поощрять личностные достижения, повышает положительную эмоциональную активность и инициативность обучающихся. Электронные образовательные ресурсы предъявляют новые требования к субъекту учебной деятельности, формируют новый этап в познавательной активности, создают адаптивные формы средств учебной деятельности. При этом преподаватель: осуществляет общее управление процессом взаимодействия между обучаемой и информационно- образовательной средой; выдвигает проблемы и обсуждает пути решения; создает мотивацию и осуществляет регулирование учебно- познавательной активности; оказывает помощь в отработке образовательных действий и усвоении материала данной дисциплины там, где помощи со стороны информационных технологий оказалось недостаточно; подводит итоги занятия и анализирует результаты образовательного процесса.

Таким образом, использование электронных образовательных ресурсов в учебном процессе значительно повышает требования к компьютерной грамотности преподавателя, стимулирует его постоянно повышать свой уровень подготовки и свое методическое мастерство, стимулирует потребность в изменении традиционных способов деятельности преподавателя [4, 5].

Умение ориентироваться в новой информации, структурировать ее, понимать и использовать в профессиональной деятельности становится неотъемлемым компонентом непрерывного профессионального образования. Проблема постоянного поиска обучающимися оптимального варианта понимания и запоминания учебного материала является спецификой обучения в вузе. Даже хорошо овладевший универсальными учебными действиями в школе сталкивается с большим объемом учебного материала, что обуславливает потребность в освоении новых методических приёмов работы с учебно-научными текстами, которые способствуют формированию профессиональных компетенций и свидетельствуют об уровне понимания учебно-научного материала.

Неумение эффективно перерабатывать в самостоятельной работе постоянно поступающую информацию приводит обучающихся к умственному истощению, а в последующем к эмоциональному, психическому срыву. Для профилактики такого исхода в образовательный процесс высшей школы активно внедряются здоровьесберегающие технологии.

Методы и организация исследования. Под здоровьесберегающими образовательными технологиями принято понимать систему, создающую условия для сохранения и укрепления физического, психического, эмоционального, интеллектуального здоровья обучающейся молодёжи.

В этой связи нами были использованы для исследования в зависимости от системообразующей цели следующие приёмы и методики:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья (стретчинг, динамические паузы, релаксация, тонопластика, гимнастика для глаз, пальчиковая, дыхательная и т.д.);
- создание образовательного кластера, денотатного графа, диаграммы Исикавы, ментальной карты;
- метод анкетирования.

В исследованиях участвовали 60 студентов-спортсменов 1, 2, 3 курсов физического факультета КарГУ им. Е.А. Букетова. Спортсмены различной спортивной подготов-

ки, занимающиеся различными видами спорта, обоего пола. Для проведения анализа были использованы созданные нами анкеты. Этот метод является одним из информативных и быстро выполняемых и выявляет фактические данные. Анкета состояла из 15 вопросов, заполнялась в течение 10 мин.

Анкета

ФИО _____
 Национальность _____
 Место проживания (город, село) _____
 Возраст _____
 Пол _____
 Масса тела _____
 Рост _____
 Вид спорта _____
 Квалификация (разряд, любитель) _____
 Кратность тренировок _____
 Какой вид графического структурирования материала более интересен для Вас:
 Создание кластера _____
 Денотатного графа _____
 диаграммы Исикавы _____
 Ментальной карты _____
 Дополнительно (включая общее самочувствие) _____
 Дата: ____ ____ 2018 г

Результаты исследования и их обсуждения.

Графическое представление учебной и научной информации [6] обучающимися можно отнести в группу технологий сохранения и стимулирования здоровья. Обучение студентов графической организации учебной информации выполняет две функции: дидактическую – помогает лучше разобраться в материале, позволяет сделать наглядными те мыслительные процессы, которые происходят при погружении в ту или иную тему и здоровьесберегающую, поскольку экономит время, силы студентов и даёт им возможность реализовать свой творческий потенциал и является психоощающим методом обучения.

С заданием, когда самоподготовку по каждой теме должны были завершать представлением информации в графическом виде, студенты выполняли с удовольствием. Каждый вид графической организации материала (создание кластера, денотатного графа, диаграммы Исикавы, ментальной карты) предварительно рассматривался и обсуждался. Студентам представлялся список литературных источников, например книг авторов методики графического выражения процесса ассоциативного мышления [7, 8] и

бесплатных Интернет-ресурсов для работы над майндмепами. На этапе актуализации знаний на практическом занятии рассматривались подготовленные студентами в процессе самоподготовки графические материалы, и коллегиально выбирались понравившиеся им варианты. Для проверки освоения навыка графического структурирования информации студенты на этапе контроля выполняли задание подготовить по теме занятия соответствующий кластер, денотатную графику, диаграмму Исикавы, майндмеп и т.д. по выбору. Студенты 1 курса справились легко только с созданием кластера (подготовка презентации) и денотатного графа (графически выделяли ключевые понятия) по определенной заданной теме.

Затруднения у студентов всех курсов вызвало освоение диаграммы Исикавы, что могло быть причиной отсутствия навыков установления причинно-следственной связи между объектом анализа и влияющими на него факторами. После освоения всех приёмов студенты всех курсов использовали те приёмы, которые им больше по душе (майндмепы, кластеры и денотатную графику). По результатам проведенного анкетирования выявлено, что наибольший интерес у студентов вызвал майндмеппинг – техника структурирования информации в виде древовидной схемы. Причём студенты отметили главным достоинством создания ментальных карт возможность кратко и структурировано записать самую главную информацию и лучше её запомнить. Майндмепинги у них эффективнее всего получились по дисциплинам физиологии и биохимии

спорта. Созданные качественные ментальные карты можно использовать в качестве раздаточного материала на занятиях, применять как инновационную форму контроля знаний студентов.

Стретчинг, динамические паузы, релаксация, тонопластика, гимнастика для глаз, пальчиковая, дыхательная и т.д. – технологии сохранения и стимулирования здоровья, самостоятельно выбранные по интересам студентами в перерывах между работой, способствовали ускорению процессов восприятия информации и лучшему усвоению.

Выводы. Таким образом, применение педагогических технологий на базе электронных обучающих средств дает возможность реализации принципиально нового подхода к обучению и воспитанию личности будущего специалиста педагога-спортсмена. Электронные образовательные ресурсы инициируют переход от иллюстративно-объяснительных методов и механического усвоения знаний к овладению умением самостоятельно приобретать новые знания, пользуясь современными способами представления и извлечения учебного материала и технологиями информационного взаимодействия в предметной среде.

Графическая организация материала очень полезна, вызывает позитивные эмоции. Предлагаемая схема может быть использована при организации аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы студентов и рассматриваться как компонент здоровьесберегающей технологии.

Литература

- 1 Аргюхина А.И. Ментальные карты как инновационная форма контроля знаний студентов //Актуальные проблемы среднего и высшего профессионального образования: сборник научных трудов. – Рязань: РИО РязГМУ, 2016. – С. 17-20.
- 2 Мюллер Х. Составление ментальных карт. Метод генерации и структурирования идей. – 2007. – 128 с.
- 3 Ганюшкин А.Д. Задачи, формы и методы совместной работы психолога и тренера. – Смоленск, 1989.
- 4 Лузина О.И. Анализ специфики визуального кодирования учебной информатизации гуманитарных дисциплин // Международный журнал экспериментального образования. 2012. – №1. – С. 73-75.
- 5 Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М., 1986. – 208 с.
- 6 Практикум по психологии профессиональной деятельности и менеджмента / под ред. Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, В.М. Снеткова. – СПб.: Питер, 2001. – 304 с.
- 7 Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта. – М.: Академический Проект, Фонд «Мир», 2004. – 576 с.
- 8 Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 272 с.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ
ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



МРНТИ 77.05.03

¹Авсиевич В.Н., ²Федоров А.И., ³Исаева Ж.С.

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

²Южно-Уральский государственный университет, Россия, г. Челябинск

³Казахский национальный университет имени аль-Фараби, Казахстан, г. Алматы

МОДЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ СИЛОВЫМИ И МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ СПОРТСМЕНОВ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

Авсиевич Виталий Николаевич, Федоров Александр Иванович, Исаева Жибек Сериковна

Модельная характеристика взаимосвязи между силовыми и морфофункциональными показателями спортсменов в пауэрлифтинге

Аннотация. Проведено тестирование основных морфофункциональных показателей и уровня силовых показателей у спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом различной спортивной квалификации. Исследование, проведенное методом вычисления корреляции, позволило определить особенности взаимосвязи между силовыми и морфофункциональными показателями в пауэрлифтинге у спортсменов различной квалификации. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости мониторинга функциональных характеристик спортсменов на всех этапах подготовки, сопоставления с результатами соревновательной деятельности, что позволит в дальнейшем вносить необходимые корректировки в тренировочный процесс и оптимизировать уровень функционального состояния, тем самым моделируя подготовку спортсменов высокого класса. Обнаруженные физиологические особенности обеспечения силовой подготовки в пауэрлифтинге могут служить объективными индикаторами для оперативного управления процессом тренировочной деятельности спортсменов различной квалификации от начинающих до высококвалифицированных.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, силовые показатели, морфофункциональные показатели, корреляционная зависимость.

Avsiyevich Vitaliy, Fyodorov Alexander, Issayeva Zhibek

Model characteristic of the relationship between power and morphofunctional parameters of athletes in powerlifting

Abstract. The testing of the main morphofunctional indices and the level of power indicators in athletes engaged in powerlifting of various sports qualifications was carried out. The study, carried out by the method of correlation calculation, made it possible to determine the features of the relationship between power and morphofunctional indicators in powerlifting for athletes of different qualifications. The received results testify to the necessity of monitoring the functional characteristics of athletes at all stages of training, comparison with the results of competitive activity, which will allow further adjustments to the training process and optimize the level of the functional state, thereby modeling the training of high-class athletes. Discovered physiological features of providing strength training in powerlifting can serve as objective indicators for the operational management of the training activity of athletes of various qualifications from beginners to highly qualified.

Key words: powerlifting, power indicators, morphofunctional indicators, correlation dependence.

Авсиевич Виталий Николаевич, Федоров Александр Иванович, Исаева Жибек Сериковна

Пауэрлифтингтегі спортшылардың күштік және морфофункционалды көрсеткіштері арасындағы өзара байланыстың моделдік сипаттамасы

Аңдатпа. Өртүрлі спорт біліктілігінде пауэрлифтингпен айналысатын спортшылардың негізгі морфофункционалды көрсеткіштері мен күштік көрсеткіштері деңгейін тестілеу жүргізілді. Корреляциялық есептеу едісімен жүргізілген зерттеу өртүрлі біліктіліктегі спортшылардың пауэрлифтингтегі морфофункционалды көрсеткіштері мен күштік көрсеткіштері арасындағы өзара байланыс ерекшеліктерді анықтауға мүмкіндік берді. Алынған нәтижелер спортшылардың функциялық сипаттамаларына даярлықтың барлық кезеңдерінде мониторинг жүргізу, жарыстық қызмет нәтижелерімен салыстыру қажеттілігі жайлы дәлелдейді, бұл, оның үстіне, жоғары класты спортшыларды даярлауды моделдей отырып, одан өрі жаттықтыру үдерісіне қажетті түзетулер енгізу мен функциялық күй деңгейін оңтайландыруға мүмкіндік береді. Пауэрлифтингте күштік даярлықты қамтамасыз етудің анықталған физиологиялық ерекшеліктері бастаушыдан бастап жоғары біліктілеріне дейін өртүрлі біліктіліктегі спортшылардың жаттығу қызметі үдерісін жедел басқару үшін шынайы индикаторлардың қызметін атқара алуы мүмкін.

Түйін сөздер: пауэрлифтинг, күштік көрсеткіштер, морфофункционалды көрсеткіштер, корреляциялық тәуелділік.

Введение. При планировании многолетней спортивной подготовки в силовых видах спорта необходимо учитывать уровни биологической зрелости, темпы прироста и соотношения силовых и морфофункциональных показателей, определяющих спортивные достижения в каждом возрастном периоде.

Физическая сила представляет собой способность атлета преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечного напряжения, поэтому спортивные достижения пауэрлифтера непосредственно зависят от факторов, лимитирующих работоспособность его мышечной системы. К этим факторам можно отнести перегрузки без должного и адекватного восстановления, неиспользование экипировки, «рваные» тренировки, приводящие к накоплению утомления и перенапряжения. По мнению Науменко Э.В., Медведева Д.Н., Дальского Д.Д., возникающие при этом изменения функционального состояния организма далеко не всегда правильно оцениваются тренерами во время учебно-тренировочного процесса [1, 2].

Современная практика спортивной подготовки ставит актуальные вопросы перед системой физиологического обоснования мышечной деятельности в силовых видах спорта. Существует область между физиологией и спортивной педагогией, которая граничит, с одной стороны, с функциональными возможностями человека, с другой стороны – с методикой тренировочной подготовки спортсменов. Развитие двигательных способностей в физических упражнениях, в общем, и силы в частности сопровождается образованием функциональных связей в системе метаболизма, опорно-двигательном аппарате (ОДА), центральной нервной системе (ЦНС), кардио-респираторной системе (КРС) спортсменов, способствующих более эффективной тре-

нировочной и соревновательной деятельности. Изучение данных взаимосвязей явилось основной установкой нашего исследования.

Сложность и протяженность «рабочего цикла» функциональных систем не имеет границ во времени и пространстве. Однако, чем сложнее система, тем с большим трудом устанавливаются в ней связи между ее отдельными элементами в процессе ее формирования и тем эти связи слабее, в том числе, в окончательно сформировавшейся системе. Любая по сложности функциональная система может быть сформирована только на основе «предсуществующих» физиологических механизмов, которые, в зависимости от «потребностей» конкретной целостной системы, могут быть вовлечены или не вовлечены в нее в качестве ее компонентов. При этом следует понимать, что компонент функциональной системы – это всегда структурно обеспеченная функция какой-то «субсистемы», представление о которой не идентично традиционным представлениям об анатомо-физиологических системах организма [3].

Цель – исследование особенностей взаимосвязи между силовыми и морфофункциональными показателями в пауэрлифтинге у спортсменов различной квалификации.

Задачи:

1. Провести тестирование основных морфофункциональных показателей и уровня силовых показателей у спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом.

2. Выполнить анализ взаимосвязи между морфофункциональными показателями и уровнем развития силовых показателей испытуемых.

Ранее, методом опроса тренеров Республики Казахстан и Российской Федерации нами были определены факторы, оказывающие влияние на уровень силовых показателей пауэрлифтеров. Были опрошены 37 тренеров [4]. Результаты опроса представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Факторы, влияющие на уровень силовых показателей спортсменов в пауэрлифтинге (n=37)

Уровень значимости	Факторы	Соотношение (%)
1	Физиологические, биохимические и медико-биологические аспекты организма, биологический возраст	53
2	Мотивация	48
3	Психологическая готовность	41
4	Морально-волевые качества	38
5	Соответствие тренировочной нагрузки возможностям ОДА спортсмена	29

6	Техническая подготовка	25
7	Правильное распределение тренировочной нагрузки между соревновательными упражнениями	19
8	Способность организма к быстрому восстановлению	14

Как видно из таблицы, важнейшими факторами, оказывающими влияние на эффективность тренировочного процесса у пауэрлифтеров, по мнению тренеров, являются: физиологические, биохимические и медико-биологические аспекты организма, а также биологический возраст.

В литературных источниках можно встретить различные мнения по поводу функциональных систем, лимитирующих уровень

силовых показателей в пауэрлифтинге и других силовых видах спорта, если эти данные обобщить, то можно выделить 10 основных систем (рисунок 1) [5-8]. Однако вряд ли оправдано отдавать предпочтение какой-либо системе. В полной мере развитие силовых способностей и специфичность тренировочных эффектов, достигаемых разными методами тренировки, может быть объяснена комплексным влиянием всех систем.

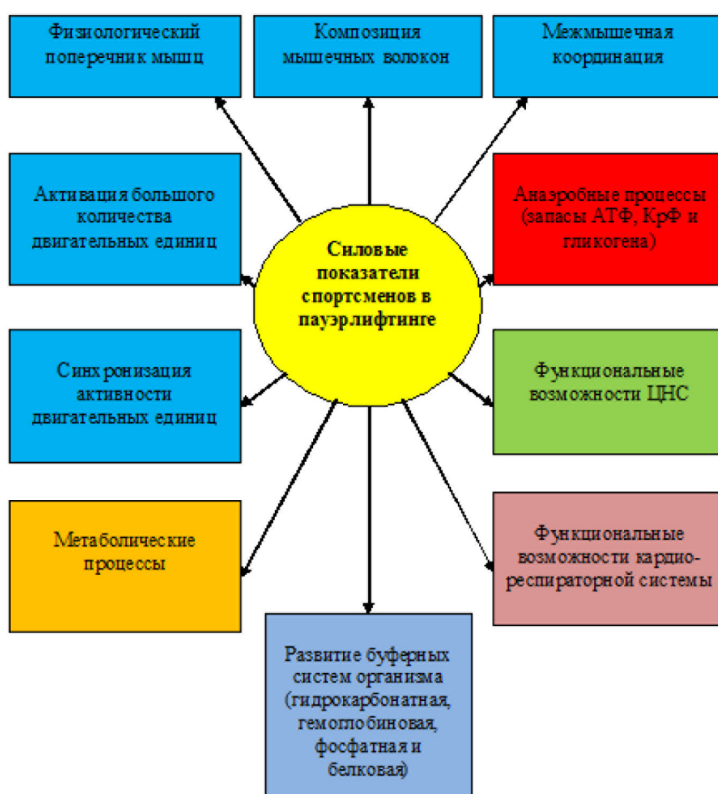


Рисунок 1 – Функциональные системы организма, лимитирующие уровень силовых показателей в пауэрлифтинге

Материалы и методы исследования. Исследование было проведено в период с января по февраль 2018 года.

В исследовании участвовали три группы спортсменов. Контрольная группа 1 (КГ1) состояла из начинающих (юных) спортсменов со

стажем занятий 2-2,5 года. Все спортсмены имели 1 разряд по пауэрлифтингу. Средний возраст спортсменов составлял 17,5 лет. Количество спортсменов в группе (n) – 30 человек.

Контрольная группа 2 (КГ2) состояла из спортсменов среднего уровня с 5-6-летним

стажем занятий и высококвалифицированных атлетов со спортивным стажем 8-10 лет (10 спортсменов – мастера спорта международного класса, 10 спортсменов – мастера спорта РК, 10 спортсменов – кандидаты в мастера спорта). Средний возраст спортсменов составлял 26,6 лет. Общее количество спортсменов в группе 30 человек.

Контрольная группа 3 (КГ3) состояла из 30 спортсменов ветеранов, с 22-29-летним стажем занятий. Средний возраст спортсменов составлял 43,4 года.

Учитывались разрядные нормативы World Powerlifting Congress (WPC) без экипировки.

Силовые способности в соревновательных движениях оценивались результатами 3 контрольных упражнений: жим штанги лежа, приседание со штангой на плечах, становая тяга (3 попытки в каждом упражнении).

Для оценки функциональных данных испытуемых определялись важнейшие физиологические показатели:

- рост и масса тела;
- индекс массы тела (ИМТ);
- жизненная емкость легких (ЖЕЛ);
- максимальное потребление кислорода (МПК);
- окружность грудной клетки (ОГК) в паузе между вдохом и выдохом;
- экскурсия грудной клетки, а также максимальная вентиляция легких (МВЛ);
- частота сердечных сокращений (ЧСС);
- систолический объем крови (СОК);
- минутный объем крови (МОК).

Для измерения роста и массы тела использовались стандартный ростомер и медицинские весы.

Для определения ЖЕЛ и МВЛ применялся медицинский диагностический компьютерный спироанализатор СП-3000.

Измерения ОГК осуществлялось в положении стоя, сантиметровой лентой.

Во время исследования определялись показатели общей физической работоспособности (ФРа) по тесту в PWC_{170} .

Определение МПК производилось косвенным методом, по тесту PWC_{170} по формуле:

$$MПК \left(\frac{л}{мин} \right) = 2,2PWC_{170} + 1070$$

Определение МОК производилось по формуле:

$$MOК = УО \times ЧСС$$

$$УО = 90,97 + 0,54 \times ПД - 0,57 \times ДД - 0,61 \times В,$$

где:

УО – ударный объем,

ПД – пульсовое давление, мм рт.ст.,

ДД – диастолическое давление, мм рт.ст.,

В – возраст.

Определение СОК производилось по формуле:

$$СОК = 100 + 0,5 \times ПД - 0,6 \times ДД - 0,6 \times В,$$

где:

ПД – пульсовое давление, мм рт.ст.,

ДД – диастолическое давление, мм рт.ст.,

В – возраст.

Взаимосвязь между переменными, определяли по формуле:

$$r = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{n[\sum x^2 - (\sum x)^2][n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

где:

r – коэффициент корреляции;

x – значение одной переменной;

y – значение другой переменной;

n – количество испытуемых в группе.

При значении r в диапазоне от 0 до 0,3 определяется слабая степень взаимосвязи, от 0,3 до 0,7 – средняя, от 0,7 до 1,0 – высокая.

Таблица 2 – Показатели испытуемых в соревновательных упражнениях

Показатель	КГ1		КГ2		КГ3	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Сумма троеборья, (кг)	401,7	8,0	650,0	7,5	502,8	10,3

Результаты исследования и их обсуждение.

Как видно из таблицы 2, показатели испытуемых по сумме трех соревновательных упражнений в КГ2 на 248,3 кг выше, чем в КГ1, и на 147,2 кг выше, чем в КГ3. Полученные данные свидетельствуют о стандартном соотношении уровня силовых показателей испытуемых в соответствии со спортивной квалификацией.

При определении корреляционной зависимости (взаимосвязи силовых показателей в трех соревновательных упражнениях и морфофункциональных показателей юношей (КГ1)) было выявлено следующее (таблица 3):

– силовые показатели по сумме трех упражнений имеют тесную положительную взаимосвязь с показателями СОК и ЖЕЛ;

– силовые показатели по сумме трех упражнений имеют среднюю взаимосвязь с показателями массы тела, МПК, МОК, ОГК и МВЛ;

– слабая взаимосвязь отмечается между силовыми показателями и

показателями общей ФРа (по тесту PWC_{170});

– не выявлено взаимосвязи между силовыми показателями и ростом спортсменов, а также ИМТ и ЧСС.

Таблица 3 – Определение корреляции между силовыми показателями юношей по сумме трех упражнений и основными морфофункциональными показателями КГ2 и ЭГ

Показатели	КГ1 (r)	КГ2 (r)	КГ3 (r)	P
Рост	-0,24	-0,29	-0,30	< 0,01
Масса тела	0,31	0,22	0,28	< 0,01
ИМТ	-0,10	-0,17	-0,19	< 0,01
ЖЕЛ	0,72	0,25	0,75	< 0,05
ОГК	0,65	0,19	0,25	< 0,05
МВЛ	0,64	0,31	0,69	< 0,05
ЧСС	-0,27	-0,29	-0,30	< 0,01
СОК	0,71	0,33	0,76	< 0,05
МОК	0,52	0,34	0,65	< 0,05
МПК	0,58	0,35	0,71	< 0,05
ФРа (по тесту PWC_{170})	0,27	0,18	0,56	< 0,05

Данный факт ранее фиксировался при проведении исследований в тяжелой атлетике. Целенаправленное использование у детей и подростков традиционных для тяжелой атлетики нагрузок силового характера сопровождается снижением у них уровня общей физической работоспособности, определяемого в степ-эргометрической пробе PWC_{170} , что может быть обусловлено неспецифическим видом тестирующей процедуры или возникающим по типу конфликта критериев снижением аэробных возможностей (отражением экономичности которых является показатель PWC в преимущественном использовании нагрузок анаболического характера) [9].

Аналогичные данные нами ранее уже фиксировались (в 2016 г.) во время разработки методики управления тренировочным процессом юношей, занимающихся пауэрлифтингом [4, с. 97].

При определении корреляционной зависимости (взаимосвязи силовых показателей в трех соревновательных упражнениях и морфофункциональных показателей спортсменов среднего уровня и высококвалифицированных атлетов (КГ2)) было выявлено следующее (таблица 3):

– силовые показатели по сумме трех упражнений имеют среднюю взаимосвязь с показателями МВЛ, СОК, МОК, МПК;

– слабая взаимосвязь отмечается между силовыми показателями и показателями массы тела, ЖЕЛ, ОГК и общей ФРа (по тесту PWC_{170});

– не выявлено взаимосвязи между силовыми показателями и ростом спортсменов, а также ИМТ и ЧСС;

– отсутствует тесная взаимосвязь между силовыми показателями и какими-либо морфофункциональными показателями, в общем.

Полученные данные свидетельствуют о том, что на этапе подготовки высококвалифицированных спортсменов и спортсменов среднего уровня в системе превалирует специальная силовая подготовка. Общефизическая подготовка присутствует только в качестве разминочных упражнений. МВЛ и МПК при выполнении упражнений в пауэрлифтинге невелики. Мышечная работа при подъеме штанги происходит преимущественно в анаэробных условиях, в связи с чем кислородный долг может достигать 80-90% кислородного запаса, тем самым выполняемая работа не вызывает обширных функ-

циональных изменений в КРС. Также на этапе данной квалификационной характеристики спортсменов организм уже имеет высокий уровень адаптации к воздействию тренировочных нагрузок. При этом силовые тренировки требуют высокой функциональной готовности ЦНС, особенно при выполнении упражнений с весом 90-100% от повторного максимума.

Повышение потенциальных возможностей организма с ростом тренированности обеспечивает более совершенную реакцию на физическое напряжение [10].

При определении корреляционной зависимости (взаимосвязи силовых показателей в трех соревновательных упражнениях и морфофункциональных показателей спортсменов ветеранов (КГЗ)) было выявлено следующее (таблица 3):

– силовые показатели по сумме трех упражнений имеют тесную положительную взаимосвязь с показателями ЖЕЛ, СОК, МПК;

– силовые показатели по сумме трех упражнений в КГ2 имеют среднюю взаимосвязь с показателями МВЛ, МОК и общей ФРа (по тесту PWC_{170});

– слабая взаимосвязь отмечается между силовыми показателями и показателями массы тела и ОГК;

– не выявлено взаимосвязи между силовыми показателями и ростом спортсменов, а также ИМТ и ЧСС.

Полученные данные свидетельствуют о том, что на этапе поздней спортивной квалификации у ветеранов значение морфофункциональных показателей организма вновь приобретает важную роль и позволяет продлить «спортивное долголетие».

Выводы:

1. Проведенное тестирование основных морфофункциональных показателей и уровня силовых показателей у спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом, позволило определить следующее:

– выявлено стандартное соотношение уровня силовых показателей испытуемых в соответствии со спортивной квалификацией;

– на этапе начальной подготовки в пауэрлифтинге силовые показатели по сумме трех упражнений имеют тесную положительную взаимосвязь с показателями СОК и ЖЕЛ и среднюю взаимосвязь с показателями массы тела, МПК, МОК, ОГК и МВЛ;

– у спортсменов среднего уровня и высококвалифицированных атлетов силовые показатели по сумме трех упражнений имеют среднюю взаимосвязь с показателями МВЛ, СОК, МОК, МПК, при этом отсутствует тесная взаимосвязь между силовыми показателями и какими-либо морфофункциональными показателями, в общем;

– у спортсменов-ветеранов силовые показатели по сумме трех упражнений имеют тесную положительную взаимосвязь с показателями ЖЕЛ, СОК, МПК и среднюю взаимосвязь с показателями МВЛ, МОК и общей ФРа (по тесту PWC_{170});

2. Проведенный анализ взаимосвязи между морфофункциональными показателями спортсменов и уровнем развития силовых показателей позволяет сделать вывод, что все функциональные системы организма комплексно лимитируют уровень силовых показателей в пауэрлифтинге, но имеют некоторые различия в зависимости от квалификации и возраста спортсменов.

3. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости мониторинга функциональных характеристик спортсменов на всех этапах тренировочной подготовки, сопоставления с результатами соревновательной деятельности, что позволит в дальнейшем вносить необходимые корректировки в тренировочный процесс и оптимизировать уровень функционального состояния, тем самым моделируя подготовку спортсменов высокого класса. Обнаруженные физиологические особенности обеспечения силовой подготовки в пауэрлифтинге могут служить объективными индикаторами для оперативного управления процессом тренировочной деятельности спортсменов различной квалификации, от начинающих до высококвалифицированных.

Литература

- 1 Дальский Д.Д., Науменко Э.В., Медведев Д.Н. Коррекция тренировки военнослужащих-спортсменов в силовом троеборье на основе восстановительной медицинской методики // Военно-медицинский журнал. – 2012. – № 5. – С. 53-54.
- 2 Дальский Д.Д., Зверев В.Д., Науменко Э.В., и др. Физиологический пауэрлифтинг / под ред. В.А. Таймазова, А.А. Хадарцева. – Тула: Тульский полиграфист, 2013. – 120 с.
- 3 Павлов, С.Е. Системные механизмы адаптации организма к двигательной деятельности / Павлов С.Е., Кузнецова Т.Н. // Физиология мышечной деятельности: тез. докл. Междунар. конф. – М., 2000. – С. 113-114.

- 4 Авсиевич В.Н. Управление тренировочным процессом юношей, занимающихся пауэрлифтингом: дис. ...док. PhD. – Алматы, 2016. – 162 с.
- 5 Granacher U., Muehlbauer T., Doerflinger B., Strohmeier R., Gollhofer A. Promoting strength and balance in adolescents during physical education: effects of a shorttermresistance training // *Journal of Strength and Conditioning Research*. – 2011. – № 25. – P. 940-949.
- 6 Sadres E., Eliakim A., Constantini N., Lidor R., Falk B. The effect of long-term resistance training on anthropometric measures, muscle strength, and self concept in pre- pubertal boys // *Pediatric Exercise Science*. – 2001. – №13. – P. 357-372.
- 7 Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности – К.: Олимпийская литература. – 1997. – 459 с.
- 8 Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко А.А., Корсун С.Н. Биохимия мышечной деятельности – М.: «Олимпийская литература», 2000. – 504 с.
- 9 Шубин К.М. Функциональное состояние отдельных систем организма у юных тяжелоатлетов: дис. ... канд. биол. наук. – Краснодар, 2004. – 146 с.
- 10 Сивохин И.П., Федоров А.И., Хлыстов М.С., Огиенко Н.А., Курмамбаев Е. Неинвазивное исследование центральной гемодинамики для оценки сердечной деятельности у тяжелоатлетов высокой квалификации // *Современные вопросы биомедицины*. – 2018. – № 1 – С. 41-49.

Е.А. Бөкетов атындағы Қарағанды мемлекеттік университеті, Қазақстан, Қарағанды қ.

ДЕНЕ ЖҮКТЕМЕСІ КЕЗІНДЕГІ МИКРОЭЛЕМЕНТТЕРДІҢ АЛМАСУЫ ЖӘНЕ ОЛАРДЫҢ АЛИМЕНТАРЛЫҚ КОРРЕКЦИЯСЫ

Ахметжанова Ұлмекен Андинабиевна, Божиг Жанболат, Иманбетов Аманбек Нұрқасимович, Дуйсебаев Болат Тұрсынович, Сабанбаев Нұрбек Иманғазыұлы

Дене жүктемесі кезіндегі микроэлементтердің алмасуы және олардың алиментарлық коррекциясы

Аңдатпа. Жұмыстың мақсаты дене жүктемесі кезіндегі микроэлементтердің алмасуын және оның бұлшықет қызметінің ширығуы барысында ағзаның бейімделуге әсерін зерттеу болып табылады. Алғашқы рет бұлшықет қызметінің ширығуы барысында бейімделудің әртүрлі сатыларында микроэлементтер алмасуы зерттелген. Алынған мәліметтер бұлшықет қызметіне шұғыл және ұзақ мерзімді бейімделу сатыларында организмдегі микроэлементтер алмасуының ерекшеліктерін анықтауға мүмкіндік берді. Эксперименталды зерттеу барысында алынған мәліметтер бұлшықет қызметіне шұғыл және ұзақ мерзімді бейімделу сатыларында организмдегі микроэлементтер алмасуының ерекшеліктерін анықтауға мүмкіндік берді. Шұғыл бейімделу барысында қандағы және бұлшықеттердегі микроэлементтер концентрациясының жоғарылайтындығы және сонымен қатар негізгі тіршілікке маңызды микроэлементтердің біршама жетіспеушілігі анықталған. Толық бейімделу қанда, жүреkte және бұлшықеттерде марганецтің едәуір төмендеуі фондында темірдің, мырыштың, сынаптың жоғарғы концентрациясы сақталатындығын көрсетті. Дене жүктемелерінің тұралатып әсер етуінде туындайтын шамадан тыс ширығу мен бейімделудің бұзылуы, тіршілікке маңызды негізгі микроэлементтердің қанда және мүшелерде азаюымен сипатталатындығы анықталған. «Адапт-Рестор» арнайы тағам өнімі арқылы жұмыс қабілеттіліктің жоғарылағандығы анықталғандықтан коррекция ретінде арнайы «Адапт-Рестор» тағам өнімі ұсынылған.

Түйін сөздер: микроэлементтердің алмасуы, дене жүктемесі, бұлшықет қызметінің ширығуы, шұғыл және ұзақ мерзімді бейімделу, арнайы тағам өнімі.

Ahmetzhanova Ulmeren, Bozhig Zhanbolat., Imanbetov Amanbek, Duisebaev Bolat, Sabanbaev Nurbek

Microelement metabolism in physical activity, alimentary correction

Abstract. The article is devoted to the study of microelement metabolism during exercise and its effect on the ability to adapt during intense muscular activity. For the first time a study of microelement exchange at various stages of adaptation to intense muscular activity. It is shown that the urgent adaptation to muscular activity increases the concentration of trace elements in the blood and muscles at the expense of their income from the liver at the same time, there is a certain shortage of basic vital micronutrients. At full adaptation in a blood, heart and muscles rather high concentration of iron, zincum, copper against noticeable depression of manganese remains. It is established that the overstrain and the failure of adaptation developing as a result of impact on an organism of the exhausting exercise stresses is characterized by decrease in a blood and organs of the main the necessary of trace substances.

Key words: trace element metabolism, physical activity, intense muscular activity, training, specialized product.

Ахметжанова Ұлмекен Андинабиевна, Божиг Жанболат, Иманбетов Аманбек Нұрқасимович, Дуйсебаев Болат Тұрсынович, Сабанбаев Нұрбек Иманғазыұлы

Микроэлементный обмен при физической нагрузке и его алиментарная коррекция

Аннотация. Целью работы явилось изучение микроэлементного обмена при физической нагрузке и влияние его на возможность адаптации при напряженной мышечной деятельности. Показано, что при срочной адаптации к мышечной деятельности увеличивается концентрация микроэлементов в крови и мышцах за счет поступления их из печени, в то же время прослеживается некоторый дефицит основных жизненноважных микроэлементов. При полной адаптации в крови, сердце и мышцах сохраняется достаточно высокая концентрация железа, цинка, меди на фоне заметного снижения марганца. Установлено, что перенапряжение и срыв адаптации вызывают уменьшение в крови и органах основных жизненноважных микроэлементов. Выявлено, что использование пищевых добавок с антиоксидантами и микроэлементами существенным образом повышает работоспособность в процессе напряженных физических нагрузок. Определение микроэлементов проводили в тканях крыс после однократной физической нагрузки «до отказа», 30-и 50-дневных ежедневных тренировок животных, а также в аналогичных группах животных, предварительно течение двух дней перед нагрузкой, получавших специализированный продукт «Адапт-Рестор». Определение железа, меди, цинка, марганца, свинца осуществляли в крови, мышцах бедра, печени, почках, легких и миокарде экспериментальных животных атомно-адсорбционным методом.

Ключевые слова: микроэлементный обмен, физическая нагрузка, напряженная мышечная деятельность, тренировки, специализированный продукт.

Кіріспе. Қазіргі деректер бойынша барлық ферменттік реакциялар кемінде 25%-ға жуық металлға тәуелді болып табылады. Микроэлементтердің жетіспеушілігінен немесе артық көлемде түсуінен ферменттерге байланысты белсенділіктің тікелей немесе жанама түрде бұзылуы байқалады [1] және сәйкестігінше дене мен ақыл-ой қабілеттілігі төмендеуі мүмкін. Қарқынды дене белсенділігі энергетикалық және пластикалық үдерістердің интенсификациялануын қадағаласа, субстраттардың биологиялық тотығуы мен «структуралық блоктарға» ғана емес, сонымен қатар макро- және микроэлементтерге деген сұраныс өседі [2, 3].

Спорттық физиология, тағамтану, спортшылардың ағзасын микроэлементтер және дәрумендермен қамтамасыз ету салалары туралы еңбектердің көптігіне қарамастан, жоғары дене жүктемесі кезіндегі эссенциальды және токсинді микроэлементтердің алмасуы жөніндегі мәліметтер бір-біріне қарама-қайшы болғандықтан [4], бұл салада зерттеулер жүргізуді қажет етеді.

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

Микроэлементтердің организмде аз ғана мөлшерде болуының өзі зат алмасуының белсенді жүруіне, өсуі мен дамуына, тіндердің тыныс алуына, гемопоэздің және басқа да биологиялық процестердің белсенді жүруіне ықпал ететіндігі белгілі. Сонымен қатар бір микроэлементтің (мысалы темірдің) жетіспеушілігінің өзі физиологиялық процестердің: қан түзілу, ас қорыту, жүйке жүйесі, жүрек-қан тамыр және басқа да жүйелер секілді тұтас тізбектің бұзылуына әкеліп соғады.

Организмде микроэлементтердің тапшылығы, әсіресе қарқынды дене жүктемелерінде, микроэлементтер алмасуының айтарлықтай өзгерістерін туындатады [5].

Кейбір микроэлементтер организмде болатын зат алмасуда маңызды орын алғанымен, бұл мәселе жеткілікті зерттелмеген және микроэлементтер тепе-теңдігі бұзылыстарының алдын алу мен адамның дене іс-әрекетінің нәтижелілігін арттыру мақсатында қолданылмайды. Сонымен қатар организмді микроэлементтермен жеткілікті түрде қамтамасыз етіп алмай, витаминді қоспаларды ұзақ уақыт пайдалану олардың қорының азаюына ұрындырады және өзіндік зардаптарға соқтыратын биотиктер алмасуының айқын бұзылыстарын тудырады.

Организмнің микроэлементтермен қамтамасыз етілуін және олардың организмдегі жетіспеушілік белгілерінің байқалуы себептерін зерттеудің маңыздылығы адамның еңбекке қабілеттіліктің айтарлықтай төмендеуімен және инфекциялық сырқаттанушылықтың артуымен жүретін ауқымды тіндік және функционалдық өзгерістердің болуымен түсіндіріледі.

Микроэлементтердің азық-түліктердегі көлемі, олардың кейбіреулерінің пайдалану нормалары, организмдегі өзара қарым-қатынасының формалары мен тепе-теңдігі, әр түрлі препараттардың қолдану тәсілі мен мөлшері жайлы мәліметтер жеткіліксіз.

Бейімделу реакцияларының метаболизмдік аспектілерін анықтау барысында бұл процесті нақтырақ басқаруға мүмкіндік береді, соның ішінде арнайыландырылған тағам өнімдері арқылы.

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

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

Зерттеу нәтижелері. Гипомикроэлементозды жағдайларды емдеу немесе алдын алу мақсатында микроэлементтерді пайдаланудың тәсілдері мен жолдарын іздестіру кезінде сау организмде, сонымен қатар дене жүктемесі кезінде микроэлементтер мен биотиктер алмасуының ерекшеліктері жайлы білім деңгейінің жеткіліксіздігі байқалады.

Сонымен қатар бұлшықет іс-әрекетіне шұғыл бейімделу кезіндегі микроэлементтер алмасуы жағдайы мен жұмыс қабілеттілік динамикасын және олардың құрамында микроэлементтер бар тағам өнімдерді пайдаланғандағы ерекшеліктерін кешенді түрде зерттеген ғылыми жұмыстарды біз кездестірмедік.

Бұлшықет іс-әрекетіне шұғыл бейімделудің эксперименттік үлгісі ретінде бір мезгілді дозасы мөлшерленген (әртүрлі серияларда) егеуқұйрықтарды жүзгізу тандап алынды, мұнда егеуқұйрықтар шынайы «шыдағанға дейін» жалпы салмағынан 8% болатын жүкпен жүзді. Бұл әдістемелік тәсіл біздің ойымызша, зат алмасу реакцияларының жалпы заңдылықтарын неғұрлым анықтауға мүмкін береді.

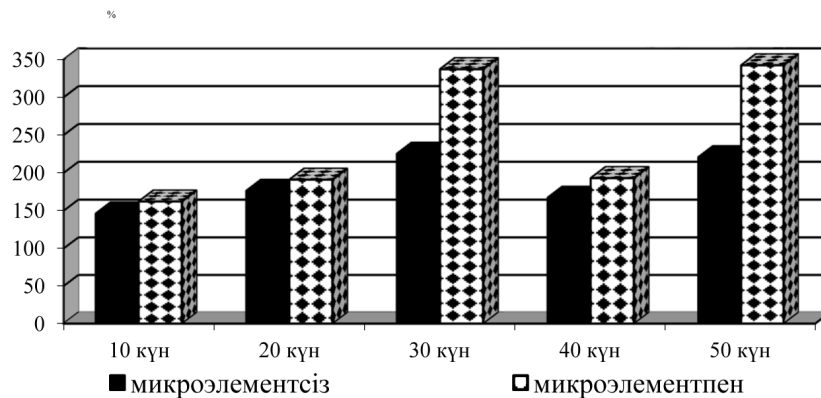
Коррекция ретінде арнайыландырылған «Адапт-Рестор» тағам өнімін пайдалануына байланысты, жануарларда шамадан тыс дене жүктемелері барысында организмде микроэлементтердің қосымша қоры құрылып, олардың жұмыс қабілеттілігі айтарлықтай арттыратындығы байқалды [7].

Бұлшықет жұмысын атқарғанда адам организмнің бейімделу реакцияларын жасушалық деңгейде тереңдетіп зерттеу белгілі себептермен қиындық тудырады, осыған байланысты біз жануарларға эксперимент жүргіздік. Біз жүргізген тәжірибе нәтижелері 40 күндік жаттығудан кейін тәжірибелік жануарлардың жұмыс қабілеттілігі төмендей бастағанын көрсетті (1-сурет).

Жүздіру арқылы елу күндік жүктеме жануарлар бұлшықеттерінде микроэлементтер концентрациясын төмендетті. Мұнда мырыш кө-

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

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



1-сурет – Жаттығу барысында жануарлардың максималды түрде жүзіндегі уақытының өзгеруі

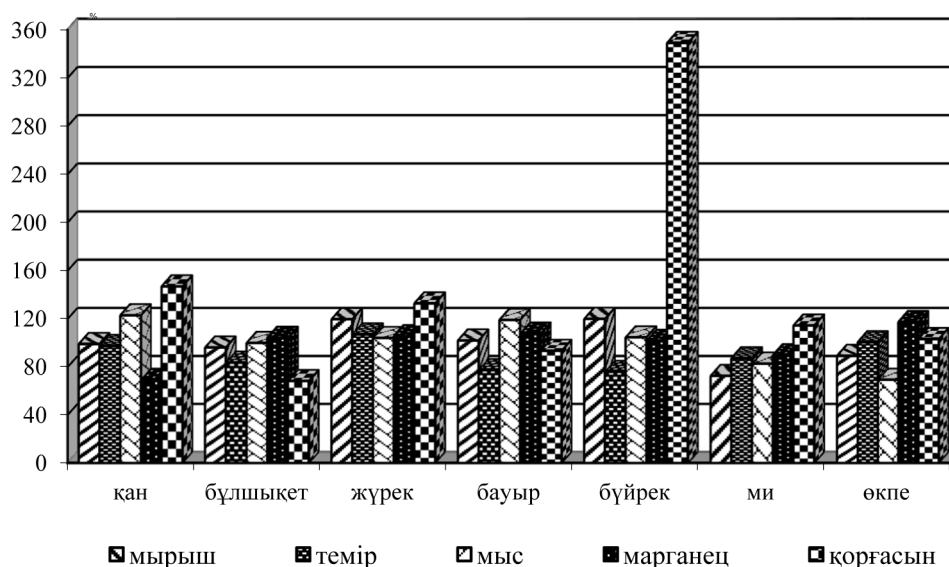
Дене жүктемесі 50 күнге дейін ұзарту микроэлементтер көлеміне әсер етті, мұнда кәдімгі тамақтану рационында бауырда мырыш көлемі $17,2 \pm 1,1$ мг/кг (бақылауда – $39,8 \pm 3,3$ мг/кг), темір – $78,8$ мг/кг $\pm 4,5$ мг/кг (бақылауда – $149,2$ мг/кг $\pm 8,4$ мг/кг), мыс көлемі $3,1 \pm 0,5$ мг/кг дейін (бақылауда – $4,2 \pm 0,71$ мг/кг) төмендеді және қорғасын концентрациясы $0,79 \pm 0,08$ мг/кг дейін артты (бақылауда – $0,62 \pm 0,03$ мг/кг) (2-сурет).

Арнайыландырылған «Адапт-Рестор» тағам өнімін енгізу жағдайында 50 күндік дене жүктемесі бауырдағы микроэлементтер концентрациясын қалыпты өлшемдер шегінде сақтауға мүмкіндік берді. Бірақ темір көлемі біршама төмен күйде қалды. Эксперименттер максималды дене жүктемесінің эксперименттік жануарлардың жұмыс қабілеттілігін тұрақты түрде төмендететіндігін көрсетті, бұл жатты-

ғудың елуінші күнінде тіркеледі және микроэлементтер қорының азаюымен сипатталады. Алынған мәліметтер бойынша организмнің компенсаторлық мүмкіншілігінің бұзылғандығы, қатты күйзелістік күйінің дамуы, бұлшықет іс-әрекетіне бейімделудің бұзылуы жайлы қорытынды жасауға болады. Бұл қорытындылар бүйрек тіндерін зерттеу мәліметтерімен куәландырылады. Мұнда 50 күндік дене жүктемесі микроэлементтер көлемінің сәл төмендеуін тудырды, бірақ бұл ауытқулар статистикалық нақтылықта болған жоқ, темір мен қорғасын концентрацияларынан басқа. Арнайыландырылған «Адапт-Рестор» тағам өнімі берілгенде осындай дене жүктемесі бүйректе мыс пен марганец тұрғысынан өзгерістер тудырған жоқ, темір көлемінің төмендеуі тағам өнімі берілмеген жануарлардан аз деңгейде болды. Қорғасын

көлемі тағам өнімі берілмеген жануарлармен салыстырғанда жоғары болып, бақылау мәнде-

рінен 3,5 есе артық деңгейге болды ($2,2 \pm 0,6$ мг/кг, бақылауда – $0,63 \pm 0,03$ мг/кг).



2-сурет – Тағам қоспасын алған 50 күндік жаттығу барысындағы микроэлементтердің концентрациясы

Кәдімгі диетата болған жануарларда 50 күндік жаттығу бауырда мырыш концентрациясын $11,7 \pm 1,2$ мг/кг дейін, темір – $52,2 \pm 6,1$ мг/кг, мыс – $1,0 \pm 0,07$ мг/кг дейін және марганец көлемін $0,11 \pm 0,003$ мг/кг дейін төмендетті. Жануарлардың өкпесінде қорғасын көлемінің жоғарылау тенденциясы байқалды. Арнайыландырылған тағам өнімін еңгізу барысында тек мыс тұрғысынан өзгеріс тудырды – $1,7 \pm 0,35$ мг/кг, бақылауда $2,45 \pm 0,39$ мг/кг.

Елу күндік жаттығу арнайыландырылған тағам өнімін алмаған жағдайда бас миында барлық зерттелген микроэлементтер көлемін төмендетті, мұнда мырыш көлемі $14,0 \pm 2,4$ мг/кг, темір – $44,4 \pm 3,9$ мг/кг, мыс – $2,3 \pm 0,81$ мг/кг және марганец $0,18 \pm 0,006$ мг/кг құрды.

Тағам өнімі берілген жануарларда 50 күндік дене жүктемесі бас миында микроэлементтер құрамының ауытқуының аз шамасында болды.

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

Арнайы тағам берілмеген жануарларда 50 күндік артық жаттыққандықтан кейін қанда барлық дерлік микроэлементтер көлемі едәуір төмендетті. Тағам өнімі берілген және 50 күндік жаттығу жүргізілген жануарларда дене жүктемесі егеуқұйрықтар қанында тек марганец көлемін төмендетті және қорғасын концентрациясы артты. Басқа микроэлементтер деңгейі байқалатындай өзгерген жоқ.

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

Сондықтан дене жүктемесі бұлшықеттерде мырыш, темір және марганец концентрацияларын едәуір төмендетті, мұнда артық жаттыққандық анағұрлым айқын өзгерістерге ұрындырады. Құрамында микроэлементтердің артық концентрациясы бар тағам өнімін еңгізу барысында бұлшықеттердегі микроэлементтер концентрациясын неғұрлым жоғары деңгейде ұстап тұруға себін тигізді, жануарлардың дене жүктемесіне шыдамдылығын арттырудың себептерінің бірі болуы мүмкін.

50 күндік жаттығудан кейінгі дене жүктемесі жүректе марганец концентрациясын едәуір

төмендетумен қатар (мөлшері $0,21 \pm 0,02$ мг/кг) жүрек тіндерінде темір көлемін шамалы төмендетуге ықпалын тигізді. Тағам өнімі берілген жануарларда 50 күндік жаттығу бақылаумен салыстырғанда жүрек бұлшықетінде байқалатындай өзгеріс тудырған жоқ.

Сонымен жүрек бұлшықетіндегі өзгерістер негізінен темір мен марганец тұрғысынан болады деп қорытындылауға болады. Рационға тағам өнімін енгізгенде миокардта микроэлементтер көлемін бақылау мәндері шегінде сақтауға мүмкіндік берді.

Кәдімгі тамақтануда ұсталынған жануарларда 50 күндік жаттығу жағдайындағы дене жүктемесі бауырда мырыш, темір, марганец жетімсіздігін анықтайды және онда қорғасын концентрациясын жоғарылатты. «Адапт-Рестор» тағам өнімін енгізгенде бауырда көптеген микроэлементтер концентрациясы қалыпты өлшемдер шегінде сақталды. Бірақ темір көлемі қалыпқа келмеді және біршама төмен күйде қалды. Бүйрек тінде-рінде 50 күндік жаттығудан кейінгі дене жүктемесі микроэлементтер көлемін біршама төмендетті.

Тағам өнімі берілген жануарларда осындай дене жүктемесі бүйректе мыс пен марганец тарапынан өзгеріс байқалтқан жоқ.

Темір көлемінің төмендеуі қосымша берілмеген жануарлармен салыстырғанда төмен болды. Қорғасын көлемі қосымша берілмеген жануарлармен салыстырғанда жоғары болды ($2,2 \pm 0,17$ мг/кг, бақылауда $0,63 \pm 0,03$ мг/кг).

Арнайы диетасыз 50 күндік жаттығу барысында бас миында барлық микроэлементтердің көлемінің төмендеуі байқалды, дәлірек айтқанда, мырыш көлемі $14,0 \pm 1,4$ мг/кг, темір көлемі $52,5 \pm 3,3$ мг/кг, мыс көлемі $2,3 \pm 0,3$ мг/кг және марганец көлемі $0,18 \pm 0,08$ мг/кг.

Тағам өнімі берілген жануарларда 50 күндік жаттығудан кейінгі дене жүктемесі бас миындағы микроэлементтер құрамында аз көлемде ауытқулар тудырды.

50 күн бойы артық жаттықтыру бас миындағы барлық зерттелген микроэлементтер концентрациясында ауытқулар тудырды. Тағам өнімін енгізгенде жануарлардағы микроэлементтер ауытқуын қалыпқа келтірді.

Кәдімгі диетандағы болған жануарларда 50 күндік жаттығу өкпеде мырыш, темір және марганец концентрацияларын төмендетті. Бұл жануарлардың өкпесінде қорғасын концентрациясы жоғарылау тенденцияда болды.

Сонымен ұзақ жаттығу кезіндегі дене жүктемесі өкпеде барлық микроэлементтер көлемінде

өзгерістер тудырды, бұл өзгерістер тағам өнімі берілгенде толығымен қалыпқа келді.

Басқа бір маңызды мәселе болып, организмнің жаттығу деңгейіне байланысты дене жүктемесі кезіндегі қанда және мүшелердегі микроэлементтер өзгерісі саналады.

Максималды дене жүктемесі салыстырмалы талдау барысында жануарлар қанындағы микроэлементтер көлемінде жаттығусыз және 30 күндік жаттығу кезінде бірдей өзгерістер тудыратынын көрсетті. Сонымен қатар 50 күндік жаттығу жануарлар қанындағы микроэлементтер көлемінде өзгерістерді жаттығусыз және 30 күндік жаттығу кезіндегімен салыстырғанда айтарлықтай төмендетті.

Рационға микроэлементтерді енгізу барысында олардың қандағы концентрациясын сақтауға себін тигізді, бұл жаттығу жүргізілген жануарларда анағұрлым айқын байқалды.

Қорытынды. Дене жүктемесі әсерінен қанда қорғасын концентрациясы артатындығын атап кету керек. Ұзақ жаттығу жүргізілген және құрамында микроэлементтер бар тағам өнімі берілген егеуқұйрықтарда бұл өзгеріс деңгейі жоғары болды. Бұл бір жағынан деподағы қорғасынның босап шығуымен, екінші жағынан оның басқа микроэлементтермен антогонистік сипатта болып әлсіреуімен байланысты. Толық қажуға дейін дене жүктемесі берілгенде бұлшықеттерде де микроэлементтер көлемінің төмендеуі байқалды. Жаттығу мерзімін ұзартқан сайын неғұрлым айқын өзгерістер темір мен марганец тарапынан байқалды.

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

Келтірілген теориялық қағидалар мен іс-тәжірибе жұмысының нәтижелерін пайдалануға төмендегідей ұсыныстар беруге негіз болды:

– қалыптасу процестерінің кезеңділігін нақтылықпен және аз уақытта қалпына келтіруге жасап шығарылған бұлшықет іс-әрекетіне бейімделудің эксперименталды динамикалық моделін, жұмысшы ағзаға қоршаған орта мен өндірістің экстремалды факторларының әсеріне байланысты физиологиялық-метаболизмдік қайта құрылуларды терең зерттеу үшін қолдануға болады;

– өндірістік факторлардың әсерінің фонында, ширыққан бұлшықет іс-әрекетіне бейімделу барысында, ағзаның созылмалы

түрде қалыптан тыс ширығуын (спортшыларда, жұмысшыларда) ерте диагностика жасау үшін және басқа да әдістермен қатар бұлшықет іс-әрекетіне бейімделу жағдайын зерттеу ұсынылады;

– арнайы тағам өнімі арқылы жұмыс қабілеттілігінің жоғарылататындығы анықталғандықтан, бұлшықет жұмысының ширығуына бейімделуді арттыру мақсатында «Адапт-Рестор» тағам өнімін ұсынуға мүмкіндік береді;

– қазіргі кезеңде еңбек етудің тиімділігін арттыруға бағытталған шаралар кешенінде орга-

низмнің резистенттілігін және жұмыс қабілеттілігін арттыратын арнайыландырылған заттарды пайдаланудың маңызы зор, мұны біздің зерттеулеріміздің нәтижелері дәлелдеді.

Зерттеу бойынша алынған мәліметтер бұлшықет қызметіне шұғыл және ұзақ мерзімді бейімделу сатыларында организмдегі микроэлементтер алмасуының ерекшеліктерін анықтауға мүмкіндік береді, сонымен қатар дербес бейімделуді және ширыққан бұлшықет қызметі барысында дене жүктемелеріне организмнің бейімделе алмау үдерістерін дер кезінде анықтау және бағалау үшін теориялық негіз болуы мүмкін.

Әдебиеттер

- 1 Скальный А.В. Физиологические аспекты применения макро- и микроэлементов в спорте. – Оренбург: ИПК ГОУ ОГУ. – 2005. – 210 с.
- 2 Орджоникидзе З.Г., Катулин А.Н., Скальный А.В. Микроэлементы в медицине. 2003. Т.4. Вып.4. – С. 25-29.
- 3 McClung J.P., Gaffney-Stomberg E., Lee J.J. Female athletes: A population at risk of vitamin and mineral- deficiencies affecting health and performance. J Trace Elem Med Biol. 2014.06.022.
- 4 Speich M., Pineau A., Ballereau F. Minerals, trace elements and related biological variables in athletes and during physical activity. Clin Chim Acta. 2001. – 312(1-2).
- 5 Насолодин В.В., Гладких И.П., Мещеряков С. И. Обеспечение организма спортсменов микроэлементами при большой физической нагрузке // Гиг. и сан. – 2001. – №1. – С. 54-56.
- 6 Эпик В.Э. Динамика изменения белкового обмена в скелетных мышцах при ежедневно повторяющейся мышечной работе: автореф. дис. ... канд. биол. наук. – Тарту, 1987. – 19 с.
- 7 Кулкыбаев Г.А., Курмангалиева Д.С., Узбеков В.А., Тнимова Г.Т. Заключение на получение предпатента на изобретение № ГР2004/0466.1/Специализированный продукт для повышения работоспособности организма при напряженной физической нагрузке. 17.05.2005.

¹Сатыбалдина А.Е., ¹Саурбекова Г.Л., ²Отаралы С.Ж., ³Жолдасбекова Б.А.

¹Қазақ спорт және туризм академиясы, Қазақстан, Алматы қ.

²Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Қазақстан, Алматы қ.

³Оңтүстік Қазақстан мемлекеттік университеті, Қазақстан, Шымкент қ.

ОМЫРТҚА ОСТЕОХОНДРОЗЫ БАР СПОРТШЫЛАРДЫ ФИЗИКАЛЫҚ САУЫҚТЫРУ

Сатыбалдина Аида Ермекқызы, Саурбекова Гульмира Лесбекқызы, Отаралы Светлана Жұбатырқызы, Жолдасбекова Бибисара Абдіманапқызы

Омыртқа остеохондрозы бар спортшыларды физикалық сауықтыру

Аңдатпа. Бел-сегізкөз остеохондрозынан зардап шегетін спортшылардың тексеру сараптамасы туралы мәліметтер көрсетілді. Оңалту әсерлерін қолданғанға дейін жүрек-тамыр және тыныс алу жүйелерінің параметрлері, сондай-ақ ауыр атлеттердегі бел – сегізкөз омыртқасының қозғалғыштығы және сагитальды, фронтальды және келденең жазықтықтағы волейболшылардың көрсеткіштері зерттелді. Сауыққан спортшылар үшін физикалық сауықтырудың кешенді бағдарламасы әзірленді, онда судан кейінгі изометриялық босаңсумен, физиотерапиямен, психотерапиямен және жаттығу режимінде массажбен бірге судағы созу элементтері қамтылды. Омыртқаның остеохондрозымен ауыратын науқастарды кешенді оңалту, аурудың патогенезін ескере отырып жүргізіледі. Алғаш рет бел сегізкөз омыртқасында остеохондрозы бар спортшылар үшін физикалық оңалту бағдарламасы әзірленді, онда ЕДТ және постизометриялық босаңсу, гидрокинетикалық емдеу (судағы жаттығулар), созу әсерлері бар емдік массаж түрлері кірді.

Түйін сөздер: омыртқа, емдік дене тәрбиесі, массаж, бел – сегізкөз бөлімі, остеохондроз.

Satybalдина Aida, Saurbekova Gulmira, Otaryaly Svetlana, Joldasbekova Bibisara

Physical rehabilitation of athletes with osteochondrosis of the spine

Abstract. The data of examination of athletes suffering from lumbosacral osteochondrosis is presented. The parameters of the cardiovascular and respiratory systems were studied, as well as mobility of the lumbosacral spine in weightlifters and volleyball players in the sagittal, frontal and transverse planes before the application of rehabilitation effects. The complex program of physical rehabilitation for the surveyed contingent of athletes, which included elements of traction in water combined with post-isometric relaxation, physiotherapy, psychotherapy and massage in the training motor regime. Complex rehabilitation of patients with osteochondrosis of the lumbosacral spine is performed taking into account the pathogenesis of the disease. In the complex of physical rehabilitation in the lumbosacral osteochondrosis of the spine are various combinations of exercise therapy, therapy (exercises in water), traction effects, therapeutic massage.

Key words: spine, therapy physical culture, massage, lumbosacral department, osteochondrosis.

Сатыбалдина Аида Ермекқызы, Саурбекова Гульмира Лесбекқызы, Отаралы Светлана Жұбатырқызы, Жолдасбекова Бибисара Абдіманапқызы

Физическая реабилитация спортсменов при остеохондрозе позвоночника

Аннотация. Представлены данные обследования спортсменов, страдающих пояснично-крестцовым остеохондрозом. Были изучены показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также подвижности пояснично-крестцового отдела позвоночника у тяжелоатлетов и волейболистов в сагитальной, фронтальной и поперечной плоскостях до применения реабилитационных воздействий. Разработана комплексная программа физической реабилитации для обследованного контингента спортсменов, которая включала элементы тракционного воздействия в воде в сочетании с постизометрической релаксацией, физиотерапией, психотерапией и массажем на тренирующем двигательном режиме. Комплексная реабилитация больных остеохондрозом пояснично-крестцового отдела позвоночника проводится с учетом патогенеза заболевания. В комплекс физической реабилитации при пояснично-крестцовом остеохондрозе позвоночника входят различные сочетания АФК, постизометрическая релаксация, гидрокинезотерапия (упражнения в воде), тракционные воздействия, лечебный массаж.

Ключевые слова: позвоночник, лечебная физическая культура, массаж, пояснично-крестцовой отдел, остеохондроз.

Кіріспе. Соңғы жылдары жасөспірім спортшыларда көбірек остеохондроз пайда болуда. Бірақ әлі күнге дейін остеохондроздың сипаттамасына ешқандай нақты көзқарас жоқ. Остеохондроздың омыртқаға шамадан тыс статикалық-динамикалық жүктеме, отырықшы жұмыс, қимыл қозғалыссыз өмір салты, макро және микро жарақат, созылмалы инфекциялар мен маскүнемдік, мәжбүрлі кәсіби кері әсерлер, тіпті осы аурудың аутоиммундық негізі туралы гипотезаны талқылау қарастырылады. Остеохондроз үшін қауіпті топқа, омыртқаға (жүк тиегіштер, цирк әртістері, спортшылар) кәсіби үлкен жүктеме болуы мүмкін адамдар кіреді. Остеохондроз көп жағдайда созылмалы аурулардан кейін, кейін немесе басқа аурулардан кейінгі кезеңдерде пайда болады. Процесс омыртқаның кез келген бөлігінде дами алады, бірақ жиі мойын және көкірек – бел омыртқаларында дамиды.

Омыртқа остеохондрозы кең тараған ауру, ол көбіне адамның еңбек қабілетін уақытша не біржола жоғалтуына соқтырады, сондықтан да қауіпті саналады. Бірқатар клиникалық-биологиялық және гистоморфологиялық зерттеулер негізінде омыртқа аралық дискілердің құрылымдық өзгерісінің ерекшеліктері және олардың дегенеративті-дистрофиялық табиғаты анықталды. Ұсынылған жіктеу көбіне омыртқаның дегенеративті өзгерістерін ажыратуға мүмкіндік беретін паталогоанатомиялық және рентгенологиялық зерттеулерге негізделген. Олардың ішінде аурудың мынадай түрлері бар: остеохондроз, деформациялаушы спондилез, омыртқа аралық буындардың спондилоартрозы. Дегенеративті ахуалдардың аталған түрлерінің барлығында негізінде бір ғана үдеріс жүреді, ол – дискілердің қартаюы. Осыған байланысты, «остеохондроз» терминін бүгінгі күні көптеген зерттеушілер осы аурулардың бір ретінде емес, омыртқаның дегенеративті өзгерістерін біріктіретін кең ұғым ретінде қолданады [1].

Ауру үш кезеңнен тұрады: I кезең – люмбаго немесе дискальгия кезеңі дискідегі дегенеративті өзгерістермен сипатталады, II кезең – диск протрузиясы, III кезең – диск жарығы.

Бел-сегізкөз құяны синдромы таралуы және еңбекке жарамдылықты уақытша жоюы жөнінен бірінші орында. Сырқат көбіне 30-50 жас аралығындағы адамдарда болады. Көбіне, ер адамдарда, әсіресе ауыр дене еңбегін атқаратын кісілерде, вибрациялы, суық орындарда жұмыс жасайтындарда кездеседі.

Консервативті ем жүргізілгенде негізінен ауру кезеңіне қарамастан, еңбекке жарамсыз-

дықтың орташа мерзімдері тағайындалады. Сырқат қағазының ұзақтығы бірнеше күннен 2-4 айға дейінгі аралықта.

Еңбекке уақытша жарамсыздықты мерзімдері аурудың кезеңіне, ауырсыну синдромының айқындылығына, жүргізілетін ем сипатына және оның тиімділігіне, науқастың мамандығы мен еңбек жағдайына байланысты.

Аурудың бастапқы және асқынған кезеңінде, әсіресе еңбек жағдайы ауыр болса (қатты дене қимылы, жиі еңкею, денені жиі бұру, жағымсыз метеорологиялық факторлар және т.б.), науқас 3-5 күн төсекте жатуы керек және еңбекке уақытша жарамсыздық мерзімі кемінде 7-10 күн болуы шарт.

Одан кейінгі кезеңде ауру жиі асқынса, оның әрі қарай өршуін болдырмас үшін науқасты оның денсаулық жағдайына сәйкес келетін жұмысқа ауыстыру қажет.

II кезеңде ауырсыну синдромы асқынған жағдайда, жалпы төсек режимінің ең аз мерзімі – 5-7 күн, ал еңбекке уақытша жарамсыздық мерзімінің ұзақтығы – 16-18 күн. Егер осы мерзімнің соңына қарай айқын ауырсыну жойылмаса, науқасты ауруханаға жатқызып, екі апта ем жүргізу қажет. Одан кейін оған емдеу-профилактикалық мекемесінің дәрігерлік-бақылау комиссиясының қорытындысы бойынша еңбек ету үшін жеңілдетілген жағдай ұсынылуы немесе мүгедектіктің III тобын беру үшін оны дәрігерлік-еңбек сараптау комиссиясына жолдау қажет.

Аурудың III кезеңінде – диск жарығы кезінде бел-сегізкөз құяны синдромы жіті пайда болған жағдайда немесе созылмалы үдеріс асқынғанда науқасты ауруханаға жатқызады, өйткені онда қызметтің айқын және тұрақты бұзылыстары бар. Бұндай науқастар 8-10 күн бойы қатаң төсек тәртібін сақтауы қажет. Ауруханада жатып емделетін аз мерзім – 2-3 апта, еңбекке уақытша жарамсыздықтың жалпы ұзақтығы – 28-30 күн.

Қажетті жағдайда, медициналық және әлеуметтік факторларды ескере отырып, еңбекке уақытша жарамсыздықтың ұсынылған мерзімі ұзартылады.

Остеохондроз – бұл омыртқаның дегенеративті зақымдауының күрделі формасы, оның негізін омыртқа буындарындағы өзгерістер мен дискілердің дегенерациясы құрайды. Қазіргі кезде остеохондрозбен әлемде тұрғындардың 80 %-на дейін ауырады [2]. Жыл сайын остеохондроздың «жасаруы» арқылы науқастардың саны артууда. Остеохондроз дамуының басталуын түсіндіретін 10-нан астам теория

бар: тұқым қуалайтын, жұқпалы, ревматоидті, аутоиммунды, эндокринді, метаболиттік және басқалары. Яковлев ауру генетикалық бейімділігін дамыту үшін қажет, және оның көріністері-әртүрлі экологиялық факторларға байланысты, олар энзогендік және эндогендік болып екіге бөлінеді [3]. Эндогендік, мысалы, жұлын аномалиясының конституциялық нұсқалары және т.б.; экзогендік – дене, биохимиялық және инфекциялық факторлар әсер етеді.

Үдеріс омыртқаның кез келген бөлігінде дами алады, бірақ көбінесе мойын – көкірек және кеуде – бел остеохондрозы омыртқалы бағанның өзінде функциялық және жүйке және ішкі ағзалар жүйкесінің бұзылыстарынан көрінеді [4]. Остеохондроз спортшыларда да кездесуі мүмкін. Айтарлықтай үнемі омыртқа жотасына жүктеме түсу омыртқааралық дисктер тканінің дегенеративті мен деструктивті өзгерістеріне алып келеді. Әдетте, кәсіби спортшылар жақсы дайындықтан өткен, бірақ бұлшықеттері шамадан тыс жүктемеден өткен, соның ішінде арқа бұлшықеттері де.

Осылайша, қарапайым адамдарда қан тамырлары нашар айналады және омыртқа жотасында бұлшықеттердің әлсіздігінен қан тамырларынан іс жүзінде қан жай айналады. Ал спортшыларда керісінше, бұлшықеттердің жоғары кернеулілігінің әсерінен, қан омыртқаға және дәнекер тініне нашар жеткізіледі [5]. Омыртқа жотасының остеохондрозына тән патологиялық немесе патология алдындағы кезең өзгерістерінің болуы спортшыларда олардың физикалық қасиеттерін жақсартуға жиі кедергі келтіреді, ал жаттығу үдерісіне ұтымды емес көзқарас, өзгерістерді ескерместен жаттығу циклінің бұзылуына, атлетикалық көрсеткіштер мен нәтижеліліктің төмендеуіне алып келеді, ал кейде спортшылардың мүгедектігін тудырады. Кәсіби спортшылардың мәселелері, әдетте, жүктеменің бұлшықеттердің белгілі бір тобына түсетіндігі [2]. Тірек-қимыл аппаратының жүктемесі әртүрлі болуы мүмкін: жаттығу жүктемесінің тұрақты өсуі, спортшының функционалдық мүмкіндіктеріне сәйкес келмейтін; жүктеме қарқындылығының күрт артуы; ағзаны жеткілікті бейімделмей спорттық шеберлік техникасын өзгерту; тірек-қозғалыс аппаратында әлсіз байланыстың болуы, онда физикалық кернеулер кезінде кернеулердің шоғырлануы болады, соның салдарынан тіндердің жүктемесі мен жарақаты пайда болады. Соңғы жылдары спортшылардың омыртқаның дистрофиялық ауруларын емдеуде және олардың рефлекторлық көріністері кезінде

фармакологиялық емес әдістер жиі қолданылуда [3]. Физикалық сауықтыру кешені, оның ішінде емдік дене шынықтыру, массаж, рефлексотерапия, физиотерапия, фитотерапия, гидрокинезотерапия, тракционды емдеу әдістері және басқа да әсерлер, остеохондрозы бар науқастардың денсаулығын және функционалдық күйін емдеу сапасын айтарлықтай жақсартуға мүмкіндік береді [6]. Өкінішке орай, остеохондроздан зардап шеккен спортшылардың физикалық оңалтуына кешеніне арналған жұмыстар жеткіліксіз.

Жұмыс мақсаты: жаттығу режимінде омыртқа остеохондрозымен ауыратын спортшылар үшін физикалық оңалтудың кешенді бағдарламасын негіздеу және дамыту.

Зерттеудің міндеттері:

1. Әдебиеттерді талдау негізінде омыртқаның остеохондрозының этиологиялық, патогенетикалық және клиникалық сипаттамаларын береді және осы ауруда физикалық оңалтуды тағайындаудың негізгі тәсілдерін қарастырады.

2. Оңалту әсерін қолданғанға дейін остеохондрозы бар спортшыларды оқшаулау, омыртқа және кардиореспираторлық жүйенің негізгі функциясының көрсеткіштерін зерттеу.

3. Қимыл жаттығу режимінде физиотерапиямен, спортшылардың омыртқа жотасының белсегізкөз остеохондрозы кезіндегі физикалық оңалту бағдарламасын құру.

Зерттеу әдістері: әдеби көздерді талдау; клиникалық әдістер (анамнез жинау, шағымдар, сыртқы бақылау, пальпация және т.б.); аспаптық әдістер (пульсометрия, артериялық тонометрия, сызықтық өлшем әдісі, белсегізкөз омыртқаларының қозғалысын өлшеу; спиromетрия); медициналық карталардың (рентгенография) деректерін зерттеу; жаттығу терапиясын жүргізу кезінде медициналық және педагогикалық бақылаулар; математикалық статистика әдістері. Алынған мәліметтер С.Н. Лапач, А.В. Чубенко, П.Н. Бабиц [7] бойынша арифметикалық орта \bar{X} , оның қателігі m , Стьюдент сенімділік тесті t (Стьюдент формуласы), ықтималдық дәрежесі есебімен вариациялық статистика әдісімен өңделді p (Д. Донскойдың кестелеріне сәйкес).

Зерттеу нәтижелері. Зерттеу Қазақ спорт және туризм академиясының базасында жүргізілді. Барлық спортшылар екі топқа бөлінді: бақылаушы 18 адам (12 ауыр атлет және 6 баскетболшы) және 19 адамның негізгі тобы (13 ауыр атлет және 6 баскетболшы). Салыстыру үшін салыстырмалы жынысына және жасына, спорттық біліктілікке қарай, сондай-ақ белсегізкөз омыртқа остеохондрозының белгісі жоқ

10 ауыр атлет пен 7 баскетболшы тексерілді. Екі топта аурудың шиеленісу кезеңдері жылына 1-2 рет байқалды. Ауырған спортшылардың екі тобында бастапқы тексеру кезінде бел және сегізкөз аймағында ауырсыну туралы шағымдар бар екендігі белгіленді, ол ұйқыдан кейін немесе физикалық ауыр жұмыстардан кейін жамбастың артқы жағында байқалды. Сонымен қатар, негізгі топтағы науқастардың 47%-ы және бақылау тобындағы пациенттердің 46%-ы бұлшықет күшінің төмендеуі мен дененің төменгі бөлігі, аяқтың қозғалыстарына (оң немесе сол жаққа немесе екеуіне де) шағымданды; мезгілмен балтырда және табанда жағымсыз сезімдер пайда болды. Жамбас мүшелерінің функциясының бұзылуы байқалмады. Сыртқы бақылау кезінде белдің үшбұрыштарының ассиметриясы мен санның қабаттар 72% бақылау тобында және 74% негізгі топта байқалды. Пальпация кезінде барлық науқастарда омыртқаның бел бөлімінде ауру сезімін көрсетті (Vale нүктелерінде), төменгі аяқ-қолдардың белсенді және пассивті қозғалыстарының мөлшерін шектеу, бел-сегізкөз бөлімі омыртқаларының қозғалғыштығын шектеу. Пальпация кезінде жұлын өсінділерінің кішігірім ауруы, жамбастың алдыңғы және артқы бетіндегі бұлшықеттердің ауыруы, бұлшықеттердің тонусының төмендеуі байқалды. Медициналық диаграммаларды оқығанда және электрокардиограммаларды талдағанда жүрек-тамыр және тыныс алу жүйелері тарапынан айқын патология болмады. Бізде ауру спортшылардың контингенті болғанына қарамастан, ешқандай анықталған ауырсыну синдромы жоқ, процестің нашарлау қаупі бар, бел-сегізкөз омыртқа бөлімінде тұрақсыздық дамуда. Емдік дене тәрбиесінің негізгі міндеті аурулардың функционалды сауығуына ықпал ету болып табылады. Оны шешу үшін дененің төменгі бөліміне және дене бұлшықеттерін нығайту үшін қолданылады және бірте-бірте спорттық дайындық кезеңіне дайындайды. Функционалды сауығу және аурудың қайталануын болдырмау тек қана дененің төменгі бөлімінің бұлшықеттерін күшейту арқылы іске асырылады. Омыртқаның бел-сегізкөз остеохондрозымен ауыратын спортшылар үшін, біз физикалық сауықтыру бағдарламасын әзірледік, соның ішінде судағы жаттығулар (гидрокинезотерапия), арнайы сақиналар мен белдіктер (тракциондық терапия), блоктардың көмегімен, пассивті және белсенді омыртқа жотасын созу, бұлшықеттерді босаңсыту, артық тонус пен ауру сезімін жою (постизометриялық) релаксация, емдік массаж.

Спортшыларды жаттығу режимінде оңалту барысында ауыр атлеттерге немесе баскетболшыларға тән дене жаттығулары енгізілді. Спортшыларды жаттығу режимінде оңалту барысында ауыр атлеттерге немесе баскетболшыларға тән дене жаттығулары енгізілді. Сонымен қатар, бұл дене жаттығулары спортшылардың бақылауы мен негізгі топтары үшін бірдей болды. Дені сау спортшылар үшін екі күндік стандартты жаттығу (таңертең және кешке) өткізілді. Науқас спортшылар (бақылау және негізгі топтар) таңертең біз әзірлеген физикалық реабилитация әдістерімен айналысты. Сабақты емдік дене тәрбиесі нұсқаушысы жүргізді. Екі топтың спортшылары имитациялық жаттығулармен бірге терапиялық гимнастиканың кешендерін бірге орындады. Бұл жаттығудың ұзақтығы қимыл режимінің басында 45 минут, соңында 60 минутқа дейін жетті. Негізгі топ науқастарының екінші сабағы (кешкі жаттығудың орнына) бір минутта суда ($t=30\text{ C}$) жаттығулар кешенін орындаудан басталды. Содан кейін науқастар емдік гимнастика кешенін (15-20 мин) орындады, ол постизометриялық босаңсу жаттығуларымен аяқталды. Содан кейін массаж жасалды (10-12 мин). Сеанстың ұзақтығы қимыл режимінің басында 50 минутты құрады. Негізгі топтағы науқастар 21 күн бойы күнделікті жаттығу кешеніне еніп, күнделікті жаттығу кешенінің әсерін қабылдады. Бақылау тобындағы екінші сабақ дәл бірінші сабақпен бірдей болды. Бақылау тобы осы уақыт кезінде жалпы қабылданған әдіспен (емдік гимнастика жаттығулары, емдік массажбен бірге) (21 күн) айналысты.

Қорытынды:

1. Омыртқаның бел-сегізкөз остеохондрозы полиэтиологиялық болып табылады және монопатогенетикалық ауру және шеміршек тініне жүйелік зақымданумен сипатталады, патологиялық үдерістеі омыртқаның бұл аймағының сүйек, миы, байланысы, бұлшық еттерінің және басқа да құрылымдарының қатысуымен дегенеративті-дистрофиялық сипатта болады.

Бел-сегізкөз омыртқа остеохондрозының дамуында ауру екі сатыға бөлінеді және тиісті клиникалық көрініс бойынша патологиялық процестің ауырлық үдерісіне қарай үш дәрежесі, бұл пациенттердің осы контингентіне оңалту әсері бар кешенін тағайындаудың ұтымдылығына байланысты.

2. Омыртқаның остеохондрозымен ауыратын науқастарды кешенді оңалту, аурудың патогенезін ескере отырып жүргізіледі және әрбір нақты

науқас үшін белгіленетін жетекші синдромдар. Омыртқаның бел-сегізкөз остеохондрозында физикалық оңалту кешеніне жаттығу терапиясының әр түрлі комбинациясы кіреді, ЕДТ және массаж.

3. Спортшыларға спорттық оңалту кезеңі беріледі, оған имитациялық жаттығулар кіреді, нақты бір спорт түрі үшін емдік гимнастика ке-

шені олардың пайыздық үлесін бірте-бірте көбейту арқылы жүргізіледі.

4. Біз алғаш рет бел-сегізкөз омыртқасында остеохондрозы бар спортшылар үшін физикалық оңалту бағдарламасын әзірледік, оның құрамына ЕДТ және постизометриялық босансу, гидрокинетикалық емдеу (судағы жаттығулар), созу әсерлері, емдік массаж кірді.

Әдебиеттер

- 1 Международная статистическая классификация болезней и проблем, связанных со здоровьем. Всемирная организация здравоохранения. – Т.1. – М.: Медицина, 2003. – 698 с.
- 2 Гойденко В. С., Ситель А. В., Галанов В. П. Мануальная терапия неврологических проявлений остеохондроза позвоночника. – М.: «Медицина», 1988. – 240 с.
- 3 Яковлев Н.А. Шейный остеохондроз. – М.: ПО «Полиграфия», 1997. – 416 с.
- 4 Бирюков А. А. Лечебный массаж. – М.: «Советский спорт», 2000. – С. 293.
- 5 Пешкова О. В. Комплексная физическая реабилитация больных пояснично-крестцовым остеохондрозом позвоночника // Слобожанський науковий вісник: [наук.-теор. журн.]. – Харків: ХДАФК, 2004. – Вип. 7. – С. 168–170.
- 6 Юмашев Г. С. Остеохондрозы позвоночника. – М.: «Медицина», 1984. – 384 с.
- 7 Лапач С.Н. Чубенко А.В., Бабич П.Н. Статистические методы в медико-биологических исследованиях с использованием Excel. – Киев: Изд. Морион, 2000. – 408 с.

МРНТИ 77.05.05

¹Шепетюк М.Н., ¹Нурашова Б.И., ¹Сайлаубаев Ж.Н.,
²Конакбаев Б.М., ³Шепетюк Н.М.

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

²Республиканский центр спортивной медицины и реабилитации, Казахстан, г. Алматы

³Казахский национальный университет им. аль-Фараби, Казахстан, г. Алматы

КОНТРОЛЬ ЗА ИНТЕНСИВНОСТЬЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК, ИСПОЛЬЗУЯ ПОКАЗАТЕЛИ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Шепетюк Михаил Николаевич, Нурашова Баян Искаковна, Сайлаубаев Жайдар
Нурахметович, Конакбаев Бакытбек Мухаметханович, Шепетюк Наталья Михайловна

Контроль за интенсивностью тренировочных нагрузок, используя показатели частоты сердечных сокращений

Аннотация. Авторы обосновывают необходимость постоянного контроля за тренировочными нагрузками, особенно за интенсивностью выполняемых заданий. В работе изложена методика применения показателей частоты сердечных сокращений как наиболее доступного и объективного показателя для определения интенсивности тренировочных заданий и их влияния на различные функциональные системы организма спортсменов. Исследования, проведенные авторами в период учебно-тренировочного сбора дзюдоистов в условиях среднегорья, подтвердили необходимость определения интенсивности тренировочных заданий во избежание их отрицательного воздействия на состояние функциональных систем организма. Информация о реакции различных систем организма на интенсивные нагрузки будет более объективной и разносторонней, если при оперативном контроле применять педагогические и медико-биологические методы контроля. Анализ показателей, оперативного контроля должен быть основанием для определения эффективности тренировочного процесса и внесения предложений для его коррекции.

Ключевые слова: частота сердечных сокращений, контроль, интенсивность, тренировочные нагрузки.

Shepetuyk Mikhail, Nurashova Bayan, Sailaubayev Zhaidar, Konakbayev Bakhytbek,
Shepetuyk Nataliya

Control of the intensity of training loads using frequency indicators of heartbeat

Abstract. The authors prove the necessity of constant control of training loads especially of the intensity of tasks being performed. This paper outlines the methodology of application of frequency indicators of heartbeat as the most accessible and objective indicator for determining the intensity of training tasks and their impact on different functional systems of athlete's body. The research conducted by authors during sports training camps of judoists in middle altitude conditions confirmed the necessity to determine the intensity of training tasks in order to avoid their negative impact on the state of the functional systems of the body. Information of reaction of different systems of the body to intensive workloads would be more objective and versatile if pedagogical and biomedical methods of control are used in operational control. Analysis of indicators, operational control should be the basis to determine the effectiveness of the training process and making suggestions for its correction.

Key words: frequency of heartbeat, control, the intensity, training loads.

Шепетюк Михаил Николаевич, Нурашова Баян Искаковна, Сайлаубаев Жайдар
Нурахметович, Конакбаев Бакытбек Мухаметханович, Шепетюк Наталья Михайловна

Жүрек соғу жиілігінің көрсеткіштерін қолданып жаттығу жүктемесінің қарқынын бақылау

Аңдатпа. Авторлар жаттықтыру жүктемесін үнемі бақылау қажеттілігін, әсіресе орындалатын тапсырманың қарқындылығын негіздейді. Бұл жұмыста жүрек соғу жиілігінің көрсеткіштерін қолдану әдістемесі жаттықтыру тапсырмаларының қарқынын және олардың спортшылар ағзасының түрлі функционалдық жүйелеріне әсер етуін анықтау үшін қол жетімді және объективті көрсеткіштері ұсынылған. Авторлардың жүргізген зерттеулері дзюдошылардың орта таулы жағдайында оқу-жаттығу жиіні кезінде, ағзаның функционалдық жүйелер жағдайына кері әсерін тигізбеу үшін жаттықтыру тапсырмасының қарқынын анықтау қажеттілігін растады. Ағзаның түрлі жүйелерінің қарқынды жүктемеге реакциясы жайлы ақпарат объективті және жан-жақты болу үшін, жедел бақылау кезінде педагогикалық және медико-биологиялық бақылау әдістерін қолдану керек. Жедел бақылау көрсеткіштерін талдау, жаттықтыру үдерісінің әсерлігін анықтау үшін және өзгертулер енгізу үшін ұсыныстар негіздемесі болуы керек.

Түйін сөздер: жүрек соғу жиілігі, бақылау, қарқындылық, жаттықтыру жүктемесі.

Введение. Управление тренировочным процессом спортсменов различных видов спорта будет эффективным в том случае, если тренер регулярно получает объективную и своевременную информацию о влиянии предложенных нагрузок на различные системы организма. В современном спорте сегодня применяются педагогические, медико-биологические и социально-психологические методы контроля за тренировочными и соревновательными нагрузками. Комплексные обследования состояния организма спортсменов с применением различных показателей позволяют тренеру своевременно дать оценку состоянию организма спортсменов и координировать их деятельность в учебно-тренировочном процессе [1, 2].

Тренировочные нагрузки с каждым годом существенно увеличиваются, что может привести к перенапряжению или более существенным изменениям в работе организма спортсменов. Во избежание негативных последствий необходим постоянный контроль за тренировочными нагрузками, особенно за их интенсивностью.

Научное и опытное обоснование.

В настоящее время в практике спорта всё шире используются современные портативные приборы и оборудование для контроля за функциональным состоянием спортсменов в условиях тренировки. К таким средствам можно отнести нормативные пульсометры, полуавтоматические и автоматические тонометры, электронные спирометры, динамометры, лактометры, глюкометры и другие. В результате их применения существенно возрастает объем оперативной объективной информации для оценки эффективности тренировочного процесса и необходимости его коррекции [3].

Наиболее доступным показателем оценки функционального состояния и адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы организма спортсмена является частота сердечных сокращений (ЧСС). ЧСС зависит от возраста, пола, физической подготовленности и тренировочных нагрузок. С повышением тренированности у спортсменов наблюдается замедленный ритм ЧСС, в покое он может снижаться до 35-40 уд/мин.

ЧСС используется в системе оперативного контроля спортсменов как один из самых доступных физиологических показателей. Уровень ЧСС отражает интенсивность физических нагрузок, а динамика ЧСС после окончания мышечной работы служит показателем динамики восстановления организма. Показатель ЧСС при проведении

оперативного контроля используется, прежде всего, для оценки физиологической нагрузки на организм, при выполнении тренировочных заданий. Динамика восстановления ЧСС после выполнения тренировочных заданий служит критерием определения интервалов отдыха между упражнениями или комплексами упражнений, а также подбора средств тренировки.

При анализе показателей ЧСС во время выполнения тренировочных нагрузок необходимо учитывать следующие закономерности:

- при повышении мощности физической нагрузки показатели ЧСС, минутного объема кровообращения (МОК) и потребления кислорода увеличиваются, при ЧСС от 120 до 180 уд/мин между величиной нагрузки и ЧСС, а также МОК, O_2 -потреблением существует прямая, близкая к линейной зависимость;

- по мере тренировки организм приобретает способность выполнять запланированную нагрузку с меньшими физиологическими тратами.

Практическая значимость учета этих закономерностей заключается в том, что можно измерить физиологическую стоимость отдельных упражнений, установить мощность нагрузки на уровне анаэробного порога.

Характеристику интенсивности физиологической нагрузки целесообразно оценивать не по текущему ЧСС, а по отношению рабочего пульса к максимальному ритму сердцебиений, который определяется при выполнении предельной нагрузки в режиме максимальной аэробной мощности не менее трех минут. Учет индивидуального МЧСС у спортсмена позволяет тренеру более точно дозировать тренировочные нагрузки [3].

Контроль за интенсивностью тренировочных заданий имеет важное значение, особенно при проведении тренировочных занятий по ОФП и СФП, проводимых в условиях среднегорья и высокогорья. Выполнение тренировочных заданий в условиях среднегорья и высокогорья проходит при пониженном парциальном давлении кислорода и атмосферного давления, повышенной солнечной радиации, высокой ионизации воздуха и резкими колебаниями влажности и температуры. Планирование тренировочных нагрузок должно осуществляться с учетом акклиматизации к условиям среднегорья. В первые 3-5 дней горной подготовки нагрузки должны составлять 65-70% от применявшихся на равнине, а доля тренировочных занятий, выполняемых с высокой интенсивностью, должна быть существенно уменьшена (на 20-40%), паузы между упражнениями, выполняемыми с высокой ин-

тенсивностью, должны быть увеличены в 1,3 – 1,5 раза.

Нами проведена работа по контролю за интенсивностью тренировочных заданий в период подготовки национальной сборной команды РК по дзюдо в условиях среднегорья (Шымбулак, 2250 м над уровнем моря) в период с 6 по 25 июня 2016 года.

На всех тренировочных занятиях проводился контроль за ЧСС после каждого задания, ЧСС фиксировали у трех участников. Для регистрации показателей ЧСС был разработан протокол, в который вносили следующие данные: вид деятельности; время работы; режим работы.

После каждого тренировочного занятия рассчитывали, сколько времени и в каком режиме отработал спортсмен в минутах и процентах (таблица 1).

Интенсивность нагрузки на утренней тренировке по зонам составила: малая 5 мин 7%, средняя 39 мин 57%, большая 20 мин 29%, максимальная 5 мин 7%.

Критерии оценки интенсивности тренировочных заданий определяли по таблице классификации интенсивности тренировочных нагрузок (таблица 2) [4].

План тренировочных занятий был предложен тренером-консультантом национальной сборной и утвержден после обсуждения тренерским советом. Тренировочные занятия проводились на татами, в тренажерном зале и на открытом воздухе.

Первый микроцикл (6-12.06) прошел в умеренном режиме с постепенным повышением интенсивности выполняемой работы. Основная задача первого этапа – адаптация организма спортсменов к условиям среднегорья.

Во втором микроцикле (13-19.06) интенсивность тренировочных нагрузок существенно увеличилась и приблизилась к показателям на равнине.

В заключительном микроцикле (20-23.06) интенсивные тренировочные нагрузки стали снижаться и спортсмены выполняли работу в основном в зоне малой и средней интенсивности (рисунок 1).

Таблица 1 – Протокол контроля за физической нагрузкой на учебно-тренировочном занятии по дзюдо (17.06. 2016 г., с/б “Шымбулак”, 10:30-12:30)

№	Вид деятельности	Время работы	Режим работы			
			Пульс 10’’	Пульс 1’	Интенсивность	Нагрузка
1	Разминка	8'	24	144	4	Средняя
2	Учи коми в движении	10'	29	174	6	Большая
3	Броски в стойке 5'x4	1)	29	174	6	Большая
		2)	25	150	4	Средняя
		3)	27	162	5	Большая
		4)	25	150	4	Средняя
4	Техника в партере (по заданию) 10'x3 круга	3'	24	144	4	Средняя
		3'	24	144	4	Средняя
		3'	24	144	4	Средняя
5	Край татами (10»x2)x5серий	1'40»	31	186	7	Максимальная
6	Захваты (30»x2)x3 серии	3'	32	192	8	Максимальная
7	Учи коми в тройках (10»x3x3)	12'	25	150	4	Средняя
8	Растяжка	5'	19	114	1	Малая

Таблица 2 – Классификация интенсивности нагрузок по ЧСС

№ п/п	Интенсивность нагрузки	ЧСС, уд/мин
1	Малая	до 130
2	Средняя	131-150
3	Большая	150-180
4	Максимальная	>180

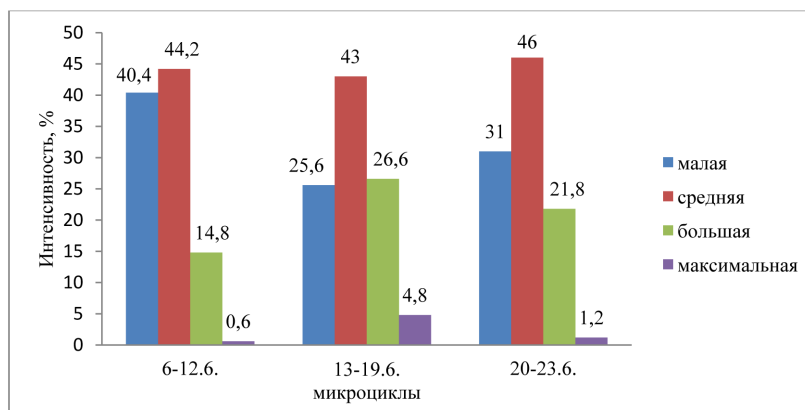


Рисунок 1 – Распределение интенсивности тренировочных нагрузок в период УТС в условиях среднегорья (Шымбулак, 2250 м)

Для получения более объективной информации данные пульсометрии (ЧСС) сопоставлялись с результатами ЭКГ, анализа крови и мочи. Медико-биологические показатели были получены специалистами Республиканского центра спортивной медицины и реабилитации 13 июня после адаптации организма спортсменов к условиям среднегорья и 21 июня после выполнения основной тренировочной нагрузки.

Результаты педагогического и медико-биологического контроля обсуждались на тренерском совете, предлагались рекомендации по внесению изменений в содержание тренировочных занятий индивидуально для тех спортсменов, адаптация организма которых к тренировочным нагрузкам прошла не совсем адекватно.

Комплексный подход к оценке реакции организма дзюдоистов на тренировочные нагрузки в условиях среднегорья, особенно на интенсивные тренировочные нагрузки, позволил своевременно выявить нарушения в функционировании различных систем организма у некоторых спортсменов и внести коррекцию в содержание тренировочного процесса.

Задачи тренировочного сбора были выполнены в полном объеме, функциональные возможности организма спортсменов улучшились.

Выводы и практические рекомендации.

1. Частота сердечных сокращений является наиболее доступным показателем оценки функционального состояния и адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы организма спортсмена. Использование показателей ЧСС в системе оперативного контроля позволит тренеру определять не только интенсивность тренировочных нагрузок, но и динамику восстановления организма.

2. Комплексное использование педагогических и медико-биологических показателей контроля при оценке реакции организма на тренировочные нагрузки различной интенсивности позволит тренеру получить объективную и разностороннюю информацию о функциональных возможностях различных систем организма спортсмена.

3. При проведении тренировочного процесса в условиях среднегорья или высокогорья необходимо вести контроль за интенсивностью тренировочных нагрузок, что позволит найти правильное соотношение между объемом и интенсивностью тренировочной работы.

Высокая интенсивность может привести к излишней утомляемости и уменьшению тренировочных воздействий, а низкая интенсивность не обеспечивает достаточных стимулов для повышения уровня адаптации и может отразиться на проявлении скоростных возможностей, технике и других компонентах подготовленности.

4. Планирование тренировочных нагрузок различной интенсивности тесно взаимосвязано с составлением режима питания и ежедневного меню. Состав продуктов питания во многом зависит от направленности тренировочных нагрузок и этим определяется количество пищи в течение суток. Рациональное питание способно существенно повлиять на работоспособность спортсмена, противодействовать развитию утомления, интенсифицировать и ускорить восстановительные реакции. При выполнении тренировочных нагрузок с малой интенсивностью в рацион питания включают больше жиров, а при выполнении заданий с высокой интенсивностью в рационе питания увеличивают количество углеводов.

Литература

- 1 Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
- 2 Иванов А.С., Сухов С.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов (медико-биологические аспекты). – Алматы, 2004. – 117 с., ил.
- 3 Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения [для тренеров]: в 2 кн. – К.: Олимпийская литература, 2015. – 1393 с.: ил.
- 4 Иванов А.С., Турлыханов Д.Б. Научные и методические основы отбора и контроля в системе подготовки спортивного резерва и спортсменов высокой квалификации: учебное пособие. – Алматы: Алишер, 2009. – 242 с.
- 5 Никулин Б.А., Радионова И.И. Биохимический контроль в спорте. – М.: Советский спорт, 2011. – 232 с.
- 6 Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко А.А., Корсун С.Н. Биохимия мышечной деятельности. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 503 с.
- 7 Шепетюк М.Н., Маженов С.Т., Крушбеков Е.Б., Кудашова Н.В., Конакбаев Б.М. Использование методик педагогического и медико-биологического контроля для оценки адаптации организма дзюдоисток к нагрузкам различной интенсивности. – СПб., 2016 // XX Международный научный конгресс «Олимпийский спорт и спорт для всех», материалы Конгресса. – Том 1. – С. 513-516.

Искаков Т.Б., Құлбаев А.Т.

Қазақ спорт және туризм академиясы, Қазақстан, Алматы қ.

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ-САУЫҚТЫРУ ҰЙЫМЫНДА
ТҰТЫНУШЫЛАРДЫҢ ДЕНСАУЛЫҒЫН БАСҚАРУ**

Искаков Тайыржан Бахытбаевич, Құлбаев Айбол Тиналович

Дене шынықтыру-сауықтыру ұйымында тұтынушылардың денсаулығын басқару

Аңдатпа. Дене шынықтыру-сауықтыру ұйымы қызметінің негізгі міндеттерінің бірі тұтынушылардың денсаулығын дене шынықтыру, фитнес, шейпинг, йога, ушу, атлетикалық гимнастика, аэробика және басқа да қазіргі заманғы сауықтыру әдістемелерінің құралдарымен сақтау болып табылады. Мақалада дене шынықтыру-сауықтыру ұйымында тұтынушылардың денсаулығын басқару бойынша мәліметтер келтірілген; басқару құрылымының деңгейлері көрсетілген (стратегиялық, тактикалық (функционалдық), операциялық). Жаңартылған басқару түрлерінің сызбасы және олардың ұйымның дене шынықтыру-сауықтыру қызметіндегі міндеттері көрсетілген; дене шынықтыру-сауықтыру ұйымында тұтынушылардың денсаулығын жедел, тактикалық және стратегиялық басқару сызбалары қызметтің әр түрлеріндегі басқару мәселелеріне арналған ғылыми, теориялық және әдістемелік мәліметтер негізінде даярланған. Ғылыми зерттеу үдерісінде мынадай қорытынды жасалынған: тұтынушылардың денсаулығын оңтайлы басқару осы үдеріске тартылған адамдардың мықты жақтарын тиімді іске асыруға, ғылыми-техникалық жетістіктерді адами қабілеттермен біріктіруге және дене шынықтыру-сауықтыру қызметін жаңа деңгейге көтеруге мүмкіндік береді.

Түйін сөздер: басқару, басқару деңгейлері, басқару міндеттері, дене шынықтыру-сауықтыру ұйымында тұтынушылардың денсаулығын басқару сызбасы.

Iskakov Taiyrzhan Bahytbayevich, Kulbayev Aibol Tinalovich

Managing the health of clients in the sports and recreation organizations

Abstract. One of the main objectives of the physical culture and health organization is to preserve the health of customers by means of physical culture, fitness, shaping, yoga, stretching, athletic gymnastics, aerobics and other modern health techniques. The article presents the material on health management of clients in the sports and health organization; shows the levels of management structure (strategic, tactical (functional), operational). The author shows a modified scheme of management types and their tasks in the organization's sports and health activities; developed on the basis of scientific, theoretical and methodological material devoted to the problems of management in various activities of the scheme of operational, tactical and strategic health management of clients in the sports and health organization. In the process of scientific research, the author came to the conclusion that the skillful management of the health of clients allows to effectively implement the strengths of people involved in this process, to combine scientific and technical achievements with human abilities and to raise to a new level of physical fitness activities.

Key words: management, management levels, management tasks, health management schemes of clients in the sports and health organization.

Искаков Тайыржан Бахытбаевич, Құлбаев Айбол Тиналович

Управление здоровьем клиентов в физкультурно-оздоровительной организации

Аннотация. Одной из основных задач деятельности физкультурно-оздоровительной организации является сохранение здоровья клиентов средствами физической культуры, фитнеса, шейпинга, йоги, ушу, атлетической гимнастики, аэробики и других современных оздоровительных методик. В статье представлен материал по управлению здоровьем клиентов в физкультурно-оздоровительной организации; показаны уровни структуры управления (стратегический, тактический (функциональный), операционный). Показана модифицированная автором схема видов управления и их задач в физкультурно-оздоровительной деятельности организации; разработаны на основе научного, теоретического и методического материала, посвященного проблемам управления в различных видах деятельности схемы оперативного, тактического и стратегического управления здоровьем клиентов в физкультурно-оздоровительной организации. В процессе научного исследования сделан вывод, что умелое управление здоровьем клиентов позволяет эффективно реализовать сильные стороны людей, вовлеченных в данный процесс, соединить научно-технические достижения с человеческими способностями и поднять на новый уровень физкультурно-оздоровительную деятельность.

Ключевые слова: управление, уровни управления, задачи управления, схемы управления здоровьем клиентов в физкультурно-оздоровительной организации.

Кіріспе. Әлеуметтік тапсырыс және Қазақстан Республикасы тұрғын халқының сауықтыру саласындағы нақты сұраныстары дене шынықтыру-сауықтыру жұмысының міндеттерінің алғышарттары болады. Дене шынықтыру-сауықтыру ұйымы қызметінің негізгі міндеттерінің бірі тұтынушылардың денсаулығын дене шынықтыру, фитнес, шейпинг, йога, ушу, атлетикалық гимнастика, аэробика және басқа да қазіргі заманғы сауықтыру әдістемелерінің құралдарымен сақтау болып табылады.

Қазіргі уақытта көптеген елдерде өмір сүру стилінде «спорттық стиль» қалыптасқан, сымбатты тұлғалы немесе көрнекі бұлшықетті болу сәнді болып есептеледі. Адамдардың қажеттілігіне нарық та сәйкесінше жауап беруде: спорттық тауарлар мен қызметтер өндіруші фирмалар өздері ұсынатын өнімдердің түрлерін кеңейтіп, оның сапасын жақсартуда және де жаңа сұраныс қалыптастыруда [1].

Сонымен бірге, денсаулықты сақтау мақсатында дене жаттығуларымен айналысу мүмкіндіктері мен оларды жүзеге асыру деңгейлерінің арасында қарама-қайшылық байқалады. Сауықтыру үдерісін ұйымдастыру бірінші кезекте дене шынықтыру-сауықтыру ұйымы менеджерінің және басшысының, содан кейін педагогтердің, жаттықтырушылардың, психологтар мен дәрігерлердің басқару әрекеттеріне негізделген. Ғылыми тілде айтқанда, педагогтер, жаттықтырушылар, психологтар мен дәрігерлер дене шынықтыру-сауықтыру ұйымының тұтынушыларының сауықтыру үдерісінің қозғаушы механизмі болып табылады. Бұқара халықтың арасында салауатты өмір салтын сақтауды насихаттауда жарнама үлкен рөл атқарады.

Сонымен, жарнама дене мәдениеті және спортта кеңінен қолданылады, ол қоғамдық сана-сезімге әрекет ету құралы болып табылады. Ол спортшылар, спорт ұйымдары және фирмалар өздерінің кәсіптік іс-әрекеттерін нәтижелі жүргізу және табыс шығару үшін қажет, ал ең бастысы – оның негізгі қызметі спорт тауарлары мен қызмет көрсетулері туралы ақпаратты тарату ұлт денсаулығын, салауатты өмір сүруді насихаттау, өйткені бұл дені сау ұрпақ пен мемлекет үшін өте маңызды [2].

Өз клубына көптеген тұтынушыларды қызықтырып тарту үшін фитнес-клуб басшылығы жаңадан келген және тұрақты тұтынушыларына әртүрлі жеңілдіктер мен жаңашылдықтарды әзірлеп, ұсынады [3]. Қазіргі кезеңде сауықтыру үдерісін басқарудың мақсаты дене шынықтыру-сауықтыру ұйымы жағдайында тұтынушылардың денсаулығын сақтау және нығайтуға көмектесетін жағдай жасау болып табылады. Дегенмен, қазіргі уақытта, осы мақсатқа табысты қол жеткізу бірқатар қиындықтарды жеңумен ұштасқан. Бірінші кезекте, бұл сауықтыру үдерісін басқару мәселелеріндегі ғылыми-теориялық негіздердің жеткіліксіз өңделуімен, сондай-ақ, дене шынықтыру-сауықтыру ұйымында жұмыс істейтін менеджердің, жаттықтырушылардың, педагогтер мен психологтардың кәсіби құзыреттілік деңгейлеріне байланысты.

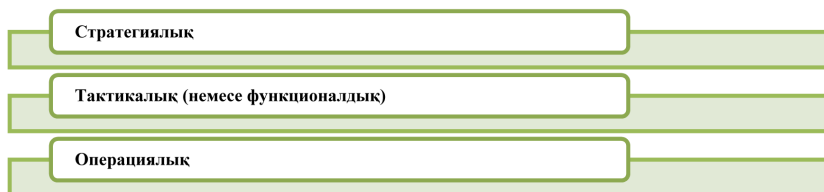
Зерттеудің мақсаты дене шынықтыру-сауықтыру ұйымында тұтынушылардың денсаулығын басқарудың моделін дайындау болып табылады.

Зерттеудің әдіснамалық негізі қызмет теориясы; басқару теориясы; тұлғалық-қызметтік тәсіл теориясы болып табылады.

Зерттеудің әдістері мен ұйымдастырылуы. Сауықтыру жүйесін басқарудың оңтайлы шарттарын анықтау үшін үлкен, күрделі жүйелердің, оларды құрайтын ішкі жүйелердің, типтік үдерістер мен барлық деңгейдегі элементтердің көрсеткіштері мен қасиеттерін жинақтау қажет.

Басқару деңгейлері (басқару қызметінің түрі) шешілетін міндеттердің күрделілігімен анықталады.

Кез келген ұйымның басқару құрылымы дәстүрлі түрде үш деңгейге бөлінеді:



1-сурет – Басқару құрылымының деңгейлері

Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау.

Ғылыми, теориялық және әдістемелік мәліметтерге сүйене отырып, біз дене шынықтыру-сауықтыру ұйымында тұтынушылардың денсаулығын басқаруды жедел басқару (2-су-

рет), тактикалық басқару (3-сурет) және стратегиялық басқару (4-сурет) кезеңдерінде модельдеуге ұмтылыс жасадық.

Ұсынған моделдеріміздің барлық құраушыларын толығырақ қарастырамыз.



2-сурет – Дене шынықтыру-сауықтыру ұйымында тұтынушылардың денсаулығын жедел басқарудың сызбасы

Жедел басқару – дене шынықтыру-сауықтыру ұйымының күнделікті, ағымдағы міндеттерін шешу. Бұл басқару жедел жоспарлау, есеп және бақылаудан тұрады. Салалар мен қызметтер бойынша бөлінеді.

Аталмыш басқарудың мақсаты басшының, қызмет менеджерінің қарауындағы үздіксіз жұмысты, ұйымның барлық басқа бөлімшелерімен үйлескен жұмысты қалыптастыру болып табылады.

Жедел басқару деңгейінде есептік міндеттер үлкен көлемді алады.

Сауықтыру үдерісінде есептік міндеттер бола алады:

сырқат бойынша жіберілген күндердің санын есептеу; – сауықтыру шараларын жүргізуге арналған уақытты есептеу; – тұтынушылардың физикалық дайындығының диагностикасы; – тұтынушылардың денсаулығы (эмоционалдық, физикалық, соматикалық, психикалық және денсаулықтың басқа да түрлері) және т.б.

Тактикалық басқару – бұл ақпаратты алдын ала талдауды талап ететін міндеттерді шешуді қамтамасыз ететін басқару әдістері мен тәсілдерін таңдау. Үлкен мақсаттарға қол жеткізудің кез келген тәсілі тактика деп

аталады. Тактикалық басқару өзара әрекеттестік формасын, компания ішіндегі іскерлік тілдесу тәсілін, үлкен, ұзақ мерзімді стратегиялық мақсатқа қол жеткізу әдісін білдіреді. Бұл деңгейде басқарудың талдау сияқты функциясы үлкен мәнге ие болады. Тұтынушылардың денсаулық жағдайы, олардың физикалық дайындығы және т.б. туралы мәліметтерді талдау негізінде дене шынықтыру-сауықтыру ұйымымен сауықтыру технологияларын таңдау жүзеге асырылады, тұтынушылардың денсаулық жағдайын жақсарту мүмкіндігі болжанады, әлеуетті тәуекелдер анықталады.

Кез келген ұйымның болашағы **стратегиялық басқару** деңгейінде қалыптасады. Компания бүгінде алып жатқан нәтижелердің негізі кеше салынған. Стратегиялық басқару – бұл мақсаттар анық, болашақ анық көрінгенде, басшының келешекте не алғысы келетіндігі анық болғанда бірнеше жылдарға алдын ала жоспарлау және қозғалу. Стратегиялық жоспарлардың орындалуын нәтижелер бойынша қадағалауға болады. Егер дене шынықтыру-сауықтыру ұйымы қызметінің нәтижесі тұтынушылардың көңілінен шықпаса, онда қателіктерді тауып, түзеу, талдау және алдыға жылжу қалады.

Басқару шешімдерін қабылдаудағы жауапкершілік, әсіресе тұтынушылардың денсаулығына қатысты мәселелерде, тым үлкен және тек талдау нәтижелерімен, басшының кәсіби түй-

сігімен ғана емес, сонымен бірге осы саладағы мамандардың (ғалымдар, дәрігерлер, педагогтер, психологтар) сарапшылық тұжырымдарымен анықталады.



3-сурет – Дене шынықтыру-сауықтыру ұйымында тұтынушылардың денсаулығын тактикалық басқарудың сызбасы



4-сурет – Дене шынықтыру-сауықтыру ұйымында тұтынушылардың денсаулығын стратегиялық басқарудың сызбасы

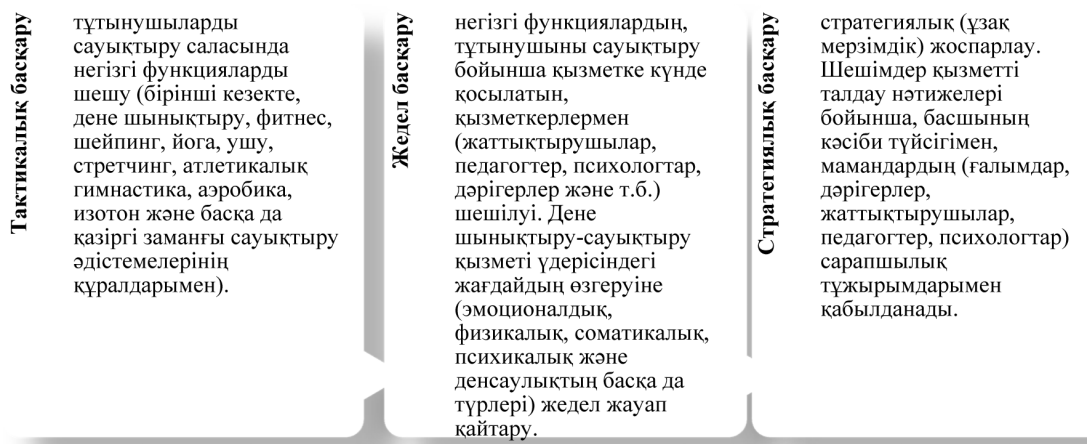
Дене шынықтыру-сауықтыру ұйымындағы басқару үдерістерінің ең маңызды ерекше сипаты – басқару жүйесінде міндетті түрде кері байланыстың болуы. Басқарушылық ықпал етулерді жасап шығару басқару нысанына алдыңғы ықпал етудің нәтижелері туралы, басқарудың алдыңғы кезеңінде қойылған кейбір мақсаттарға қол жеткізілу

туралы ақпаратты талап етеді. Басқарудың әрбір деңгейіне шешімі жылдам немесе ұзақ болуы мүмкін міндеттер сәйкес келеді. Дене шынықтыру-сауықтыру қызметін басқарудың түрлерінің бізбен жаңартылған сызбасын қарастырайық.

Бізбен ұсынылған сызбалар Алматы қаласының дене шынықтыру-сауықтыру ұйым-

дарында апробациядан өтті және менеджерлер мен басшылардың жағымды пікірлерін алды,

олардың бір бөлігі осы сызбаларды өз ұйымының тәжірибелік қызметіне енгізді.



5-сурет – Дене шынықтыру-сауықтыру қызметін басқару түрлерінің жанартылған сызбасы

Қорытынды. Қазақстан Республикасындағы дене шынықтыру-сауықтыру жұмысы кең ауқымды болып келеді. Алайда әлі күнге дейін дене шынықтыру-сауықтыру қызметін басқаруда, соның ішінде денсаулықты басқаруда біртұтас пікір жоқ. Тұрғын халықтың денсаулығын басқарудың нақты механизмдері жоқ. Осыған байланысты, біз дайындаған дене шынықтыру-сауықтыру ұйымында тұтыну-

шылардың денсаулығын басқарудың сызбалары осы қызметті басқарудың механизмдерін нақты анықтауға көмектеседі.

Тұтынушылардың денсаулығын оңтайлы басқару осы үдеріске тартылған адамдардың мықты жақтарын тиімді іске асыруға, ғылыми-техникалық жетістіктерді адами қабілеттермен біріктіруге және дене шынықтыру-сауықтыру қызметін жаңа деңгейге көтеруге мүмкіндік береді.

Әдебиеттер

- 1 Искаков Т.Б., Құлбаев А.Т. Спорт саласының дамуындағы маркетинг қызметінің алатын орны // Педагогика және психология. – 2016. – № 3. – 167-172 б.
- 2 Дошыбеков А.Б., Құлбаев А.Т. Дене шынықтыру және спорт жарнамасының маңыздылығы // Педагогика ғылымдарының докторы, профессор Н.Д. Хмельдің 85 жылдығына арналған «Тұтас педагогикалық процесс теориясы – болашақ мұғалімді кәсіби дайындаудың негізі» атты Халықаралық ғылыми-практикалық конференция материалдары. – Алматы: Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, 28-29 наурыз 2014 ж.
- 3 Шакиров Л.Р. Модель управления физкультурно-спортивными молодежными субкультурами / Л.Р. Шакиров, Г.Н. Голубева // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма: материалы II-й Всероссийской научно-практической конференции (Казань, 6 июня 2016 г.) / Под ред. проф. Г.Н. Голубевой. – Казань: Поволжская ГАФКСИТ, 2016. – С. 299-301.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



¹Ахметов Ж.О., ¹Галиева Г.Б.,
¹Джанкулдукова А.Д., ¹Битлеуов Б.А., ²Токкулинова Г.К.

¹Жетысуский государственный университет им. И. Жансугурова, Казахстан, г. Талдыкорган

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

ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ахметов Жанибек Октаевич, Галиева Гульмира Базархановна, Джанкулдукова Асель
 Джамбуловна, Битлеуов Берик Амантаевич, Токкулинова Гульнара Казтаевна

Исследование психологической готовности квалифицированных спортсменов к соревновательной деятельности

Аннотация. Современный спорт характеризуется исключительной плотностью результатов и предельной мобилизацией участников. При одинаковой квалификации, уровне физических качеств, технической и тактической подготовке преимущество имеет спортсмен с высоким уровнем психологической готовности и соответствующими ей показателями личности. В работе были изучены особенности психологического состояния квалифицированных спортсменов в подготовительном, соревновательном и переходном периодах тренировочного процесса. Обследовано 45 спортсменов высокой квалификации и различной спортивной специализации в таких видах спорта, как дзюдо, футбол и тяжелая атлетика. Выявлены характерные для каждого вида спорта особенности изменения показателей концентрации внимания. Важную роль в системе контроля квалифицированных спортсменов играет оценка текущей и долговременной психологической готовности к соревновательной деятельности. Для решения поставленной задачи были использованы высокоинформативные и при этом легкодоступные методики оценки психологического и психофизиологического состояния спортсменов.

Ключевые слова: психологическая готовность к соревнованиям, результативность в спорте, объем тренировочных нагрузок, подготовка квалифицированных спортсменов, информативные психологические тесты.

Akhmetov Zhanibek, Galieva Gulmira, Dzhankuldukova Asel, Bitleuov Berik, Tokkulina Gulnara

Study of psychological readiness of qualified sportsmen to competition activity

Abstract. Modern sport, characterized by an exceptional density of results and the maximum mobilization of participants. With the same qualification, level of physical qualities, technical and tactical preparation, the athlete with a high level of mental readiness and corresponding personal indicators has the advantage. In the work, the peculiarities of the psychological state of qualified athletes in the preparatory, competitive and transitional periods of the training process were studied. 45 sportsmen of high qualification and various sports specialization in such kinds of sports as judo, football and weightlifting were examined. The peculiarities of changes in the concentration of attention characteristic for each sport are revealed. An important role in the control system of qualified athletes is played by the evaluation of current and long-term psychological readiness for competitive activities. To solve the task, highly informative and easily accessible methods for assessing the psychological and psychophysiological state of athletes were used.

Key words: psychological readiness for competitions, performance in sports, volume of training loads, training of qualified athletes, informative psychological tests.

Ахметов Жанибек Октаевич, Галиева Гульмира Базархановна, Джанкулдукова Асель
 Джамбуловна, Битлеуов Берик Амантаевич, Токкулинова Гульнара Казтаевна

Жарыс қызметіндегі білікті спортшылардың психологиялық даярлығын зерттеу

Аңдатпа. Қазіргі заманғы спорттың нәтижелері айрықша тығыздығымен және шекті жұмылдырумен сипатталады. Кезінде бірдей біліктілігін, физикалық қасиеттерінің деңгейін, техникалық және тактикалық дайындық, артықшылығы бар спортшы деңгейі жоғары психикалық дайындық және оған тиісті көрсеткіштерімен жекеленеді. Біліктілігі, физикалық қасиеттері, техникалық және тактикалық дайындығы бір деңгейінде болғанда жоғары психикалық дайындығы және оның тиісті жеке көрсеткіштері бар спортшының артықшылығы зор. Осы жұмыста жаттығу процесіндегі дайындық, жарыс және өтпелі кезеңдеріндегі білікті спортшылардың психологиялық жағдайындағы ерекшеліктері зерттелді. Дзюдо, футбол және ауыр атлетика секілді спорт түрлері бойынша жоғары білікті 45 спортшысы сарапталды. Әр спорт түріне назар аударудың шоғырлануындағы өзгерістердің ерекшеліктері анықталды. Бәсекеге қабілетті спортшылардың басқару жүйесіндегі маңызды рөл қызметтің ағымдағы және ұзақ мерзімді психологиялық дайындығы бағаланды. Бұл мәселені шешу үшін спортшылардың психологиялық және психофизиологиялық жай-күйін бағалаудың жоғары ақпараттық және қол жетімді әдістер қолданылды.

Түйін сөздер: жарыстарға психологиялық дайындығы, спорттық нәтиже, жаттығу жүктемелерінің көлемі, білікті спортшыларды даярлау, ақпараттық-психологиялық тестілер.

Введение. Спорт занимает важное место в жизни современного общества. Рост конкуренции в соревнованиях разного уровня способствует значительному, и нередко чрезмерному, увеличению объема тренировочных нагрузок. Известно, что срыв резервов адаптации организма спортсменов чаще всего связан именно с неадекватным использованием высокоинтенсивных тренировочных нагрузок [1]. Результативность в спорте во многом зависит от природных данных спортсмена, а также правильного выбора тренировочных нагрузок и их распределения во времени на всех этапах подготовки. Однако, к сожалению, нередко у тренера отсутствует в полном объеме информация о функциональных, психологических, психофизиологических особенностях организма спортсмена, в том числе о динамике их изменения. Обычно при планировании тренировочных нагрузок тренер полагается на собственный опыт подготовки спортсменов более высокой квалификации. Нередко это затрудняет процесс планирования тренировочных нагрузок и увеличивает вероятность срыва резервов адаптации спортсменов [2-3].

В тоже время многими учёными с помощью исследований [4-8], основанных на экспериментальных данных с использованием различных медико-биологических, психологических, педагогических и математических методов [9-13], были разработаны фундаментальные подходы к подготовке квалифицированных спортсменов и методы их применения на практике. Это позволило разработать основы концепции подготовки квалифицированных спортсменов для каждого этапа многолетней подготовки: 1) предварительной подготовки (с 7-8 до 11-12 лет); 2) начальной спортивной специализации (с 11-12 до 15-16 лет); 3) углублённой тренировки (с 16-17 до 19 лет); 4) спортивного совершенствования (с 19 лет до окончания активных занятий спортом).

Поэтому в данном случае вернее будет говорить о дифференцированном подходе, который определяется сочетанием коллективной и индивидуальной форм подготовки в соответствии с индивидуальными и специфическими особенностями в зависимости от спортивной специализации.

Цель исследования: изучить особенности психологического состояния квалифицированных спортсменов в подготовительном, соревновательном и переходном периодах тренировочного процесса.

В связи с поставленной целью были проведены комплексные исследования. Так, для выявления

уровня психоэмоционального состояния был использован 8-цветовой тест Люшера. Оценку уровня общей, личностной и ситуативной тревожности проводили по тесту Спилбергера. Также были использованы общепризнанные психодиагностические методики (16-факторный личностный опросник Кеттелла, личностные опросники «SACS», «Адаптивность», «Якоря карьеры», краткий интеллектуальный тест). Для выявления уровня психофизиологического состояния были использованы простая и сложная зрительно-моторные реакции (ПЗМР и СЗМР), реакция на движущийся объект (РДО), дозированный теппинг-тест.

Нами было изучено психологическое состояние 45 спортсменов обоего пола (средний возраст 20,2 года) высокой квалификации и различной спортивной специализации – студентов 1-4 курсов факультета физической культуры и искусства по специальности «Физическая культура и спорт» Жетысуского государственного университета им. И. Жансугурова и воспитанников областной спортивной школы интернат для одаренных в спорте детей. Все спортсмены были разделены на 3 группы: 1 группа – занимающиеся единоборствами (дзюдо, 15 человек); 2 группа – спортсмены игровых видов спорта, тренирующиеся на выносливость (футбол, 15 человек); 3 группа – спортсмены, развивающие скоростно-силовые качества (тяжелая атлетика, 15 человек). Все спортсмены прошли обязательное плановое медицинское обследование, на основании которого были отнесены в основную группу, не имеющих противопоказаний для повышенных физических нагрузок.

Результативность соревновательной деятельности, как показывают исследования ряда авторов, во многом определяется психологическими факторами (А.Ц. Пуни, 1975; А.Д. Ганюшкина, 1993; Ю.Я. Киселева, 1982, 2002, Г.Д. Бабушкина, 2006 и др.). При этом немаловажно то, что данные факторы при правильном подходе поддаются управлению и контролю в процессе подготовки спортсмена.

Основными составляющими контроля психологической готовности спортсмена являются:

1. Потребностно-мотивационный компонент, включающий в себя цели, мотивы, потребности, установки спортсмена.

2. Рефлексивный компонент, включающий субъективную самооценку спортсменом собственной подготовленности и значимости предстоящего соревнования.

3. Эмоциональный компонент (психоэмоциональное отношение к предстоящему соревнованию).

4. Сенсомоторный компонент, обуславливающий эффективность двигательной активности.

Для оперативной диагностики психологической готовности спортсмена перед соревнованием проводится оценка указанных составляющих по следующим показателям: потребностно-мотивационного компонента – по мотивации достижения успеха; рефлексивного компонента – по уверенности в успешном выступлении, восприятию возможностей соперников, субъективному восприятию оценки тренером или другими значимыми людьми возможностей спортсмена; эмоционального компонента – по показателям

тестов Спилбергера, Люшера; сенсомоторного компонента – по показателям теппинг-теста.

Сравнительный анализ общей психологической готовности к соревнованиям квалифицированных спортсменов различной специализации показал, что уровень психологической готовности дзюдоистов значительно выше, чем футболистов и тяжелоатлетов (таблица 1).

В тоже время для различных видов спорта характерны свои специфические особенности, требующие развития соответствующих психологических и качеств.

Таблица 1 – Структура общей психологической готовности к соревнованиям высококвалифицированных спортсменов в зависимости от специализации (в %)

Вид спорта	Уровень общей психологической готовности		
	Высокий	Средний	Низкий
Дзюдо	26,7	60	13,3
Футбол	13,3	66,7	20
Тяжелая атлетика	20	60	20

Наглядно данные особенности в зависимости от специализации спортсменов можно проследить на примере динамики показателей концентрации и устойчивости внимания

на различных этапах тренировочного процесса (таблица 2), оцениваемых с помощью комплексного тестирования с использованием ПЗМР, РДО и теппинг-теста.

Таблица 2 – Показатели концентрации (КВ) и устойчивости (УВ) внимания у квалифицированных спортсменов различной специализации на разных этапах тренировочного процесса

Вид спорта	Этап тренировочного процесса					
	Подготовительный		Предсоревновательный		Соревновательный	
	КВ	УВ	КВ	УВ	КВ	УВ
Дзюдо	6,10±2,16	11,70±2,00	6,40±2,09	12,40±2,24	8,10±1,38	12,80±3,31
Футбол	5,25±1,84	11,00±1,31	6,24±2,25	12,10±2,06	7,10±2,07	11,80±2,42
Тяжелая атлетика	4,28±2,44	10,90±3,16	5,47±1,12	11,60±1,61	6,30±2,64	11,70±2,07

Как видно из представленных данных, показатель концентрации внимания возрастает к соревновательному этапу у спортсменов всех видов спорта. При этом выявлены характерные для каждого вида спорта особенности изменения показателей концентрации внимания. Для дзюдоистов характерен наиболее высокий как

исходный показатель, так и в соревновательный период. Специфика данного вида спорта связана с непрерывным контролем действий соперника и стремительной реакцией на них, что требует повышенной концентрации и устойчивости внимания. Особенно данные требования возрастают в соревновательный период при контакте с различ-

ными соперниками (отличающихся по своей тактике и технике ведения поединка).

У футболистов, по сравнению с дзюдоистами, наблюдается снижение исходных показателей (особенно устойчивости внимания), т.к. на подготовительном этапе наибольший упор в тренировочном процессе делается на физическую подготовку. К соревновательному этапу отмечается рост концентрации внимания, поскольку данный показатель играет более важное значение по сравнению с устойчивостью внимания.

У тяжелоатлетов наблюдаются наиболее низкие показатели концентрации и устойчивости внимания на всех этапах тренировочного процесса, поскольку данные показатели имеют меньшее значение, чем у двух предыдущих групп спортсменов.

Динамику основных компонентов психологической готовности к соревнованиям можно наглядно продемонстрировать на примере подго-

товки к соревнованиям квалифицированных дзюдоистов (таблица 3). Как видно из представленных данных, достоверного изменения потребностно-мотивационного компонента в подготовительном периоде тренировочного процесса не выявлено (начальный этап подготовки – 6,3; заключительный – 6,7 балла). Также незначительно изменялся рефлексивный компонент (начальный этап подготовки – 9,6; заключительный – 9,4 балла). Наиболее выраженные изменения наблюдались в динамике эмоционального компонента, значения которого к предсоревновательному периоду приближались к максимальным значениям (начальный этап подготовки – 7,2; заключительный – 10,5 балла). Достоверной динамики сенсомоторного компонента также не выявлено, при этом необходимо отметить, что данный показатель исходно был на недостаточно высоком уровне (начальный этап подготовки – 5,5; заключительный – 5,7 балла).

Таблица 3 – Динамика компонентов психологической готовности к соревнованиям высококвалифицированных дзюдоистов, баллы

Компонент психологической готовности (максимальное значение)	Этап тренировочного процесса	
	Подготовительный	Предсоревновательный p1-p2
Потребностно-мотивационный (9 баллов)	6,3 ± 0,2	6,7 ± 0,2*
Рефлексивный (15 баллов)	9,6 ± 0,3	9,4 ± 0,2**
Эмоциональный (12 баллов)	7,2 ± 0,2	10,5 ± 0,3**
Сенсомоторный (6 баллов)	5,5 ± 0,2	5,7 ± 0,1*

Примечание: * – $p > 0,05$; ** – $p < 0,05$

По окончании соревновательного периода с учетом результативности спортсменов в текущем сезоне (по оценке тренера) была рассчитана корреляционная связь между результативностью и компонентами психологической готовности к соревнованиям: с потребностно-мотивационным компонентом $r=0,78$ ($p < 0,01$); с рефлексивным компонентом $r=0,56$ ($p < 0,05$); с эмоциональным компонентом $r=0,49$ ($p < 0,05$); с сенсомоторным компонентом $r=0,48$ ($p < 0,05$). Как видно из полученных данных, подтверждено положение о важности психологической подготовленности спортсменов к соревнованиям и влиянии данного показателя на спортивную результативность. При этом наибольшее влияние на результатив-

ность оказывает потребностно-мотивационный компонент. Это указывает на важность психологической подготовки спортсменов к соревнованиям, при этом для повышения результативности особое внимание необходимо уделить на составляющие потребностно-мотивационного компонента (такие как стремление к достижению высокого результата; усиление соревновательной мотивации и др.).

Важную роль в системе контроля квалифицированных спортсменов играет оценка текущей и долговременной психологической готовности к соревновательной деятельности. Для решения поставленной задачи необходимо использовать высокоинформативные и при этом легкодоступ-

ные методики оценки психологического и психофизиологического состояния.

Для оценки текущей психологической готовности было проведено сравнение результатов психофизиологического обследования квалифицированных спортсменов с высокой и низкой психологической готовностью с использованием 8-цветового тестов Люшера и Спилбергера, методики САН, психофизиологических тестов РДО, ПЗМР и СЗМР (таблица 4).

В результате сравнительного анализа были отобраны наиболее информативные тесты и

показатели для оценки текущей психологической готовности: 8-цветовой тест Люшера (показатель «Суммарное отклонение»), тест Спилбергера (показатель реактивной тревожности), тесты РДО (показатель количества точных ответов) и СЗМР (показатели устойчивости реакций; уровня функциональных возможностей и функционального состояния ЦНС). На основе данных показателей с помощью многомерного регрессионного анализа был разработан диагностический алгоритм прогноза текущей психологической готовности высококвалифицированных спортсменов.

Таблица 4 – Показатели психофизиологического обследования квалифицированных спортсменов с высокой и низкой психологической готовностью

Методика	Показатель	Уровень психологической готовности	
		высокий	низкий p^1-p^2
8-цветовой тест Люшера	Тревога	5,9 ± 0,3	7,4 ± 0,3 **
	Эмоциональный стресс	6,4 ± 0,4	7,6 ± 0,5 **
	Психическое утомление	5,5 ± 0,2	7,1 ± 0,5 **
	Вегетативный индекс	1,1 ± 0,1	0,9 ± 0,1 **
	Суммарное отклонение	9,9 ± 0,5	12,8 ± 0,8 ***
Тест Спилбергера	Реактивная тревожность	10,8 ± 0,6	15,9 ± 1,0 ***
	Личностная тревожность	8,6 ± 0,9	11,2 ± 0,9 *
Методика САН	Самочувствие	3,9 ± 0,3	3,9 ± 0,4 *
	Активность	3,8 ± 0,2	3,6 ± 0,3 *
	Настроение	3,6 ± 0,3	3,7 ± 0,3 *
Тест «Реакция на движущийся объект»	Верные реакции	6,1 ± 0,4	4,9 ± 0,5 ***
	Преждевременные реакции	7,3 ± 0,6	8,9 ± 0,8 *
	Запоздалые реакции	9,4 ± 0,9	11,3 ± 0,6 **
Сложная зрительно-моторная реакция	Среднее время реакций	0,81 ± 0,29	0,85 ± -,30 **
	Устойчивость реакций	0,64 ± 0,12	0,52 ± 0,09 **
	Уровень функциональных возможностей ЦНС	2,5 ± 0,3	1,4 ± 0,3 ***
Примечание: * – $p > 0,05$; ** – $p < 0,05$; *** – $p < 0,01$			

Для оценки долговременной психологической готовности к соревновательной деятельности также были отобраны наиболее информативные психологические тесты: 16-факторный личностный опросник Кеттелла, личностные опросники «SACS», «Адаптивность», «Якоря карьеры», краткий интеллек-

туальный тест. После психологического обследования квалифицированных спортсменов с высокой и низкой психологической готовностью для оценки долговременной психологической готовности были отобраны наиболее достоверные показатели: показатели самоконтроля и эмоциональной устойчивости (16-фактор-

ный личностный опросник Кеттелла), показатель активных действий (личностный опросник «SACS»), показатели поведенческой регуляции и личностного адаптационного потенциала (личностный опросник «Адаптивность»), показатели независимости и профессиональной компетентности (тест «Якоря карьеры»), показатель эффективности интеллектуальной деятельности (краткий интеллектуальный тест).

На основе указанных показателей с помощью многомерного регрессионного анализа был также разработан диагностический алгоритм прогноза долговременной психологической готовности квалифицированных спортсменов.

Выводы:

Таким образом, на основании проведенных исследований можно сделать следующие выводы:

1. В среднем у квалифицированных спортсменов состояние психологической готовности к соревнованиям находится на среднем (62,2 %) и высоком (20 %) уровнях. Подтверждена достоверно высокая связь психологической готовности к соревнованиям с результативностью спортсменов ($r=0,61$). При этом наибольшее влияние на результативность оказывает потребностно-мотивационный компонент ($r=0,78$).

2. Для квалифицированных спортсменов характерен рост концентрации и устойчивости внимания к соревновательному этапу. При этом выявлены специфические особенности в зави-

симости от специализации спортсменов (исходно высокие значения обоих показателей и их рост в соревновательный период у дзюдоистов; преобладание роста концентрации внимания у футболистов; наименее низкие показатели у тяжелоатлетов).

3. Наиболее информативными психологическими и психофизиологическими тестами и показателями для оценки текущей психологической готовности являются 8-цветовой тест Люшера (показатель «Суммарное отклонение»), тест Спилбергера (показатель реактивной тревожности), тесты РДО (показатель количества верных ответов) и СЗМР (показатели устойчивости реакций; уровня функциональных возможностей и функционального состояния ЦНС).

4. Наиболее информативными психологическими тестами и показателями для оценки долговременной психологической готовности являются 16-факторный личностный опросник Кеттелла (показатели самоконтроля и эмоциональной устойчивости), личностный опросник «SACS» (показатель активных действий), личностный опросник «Адаптивность» (показатели поведенческой регуляции и личностного адаптационного потенциала), тест «Якоря карьеры» (показатели независимости и профессиональной компетентности), краткий интеллектуальный тест (показатель эффективности интеллектуальной деятельности).

Литература

- 1 Ложкин Г.В., Воронова В.И. Психологический контроль готовности спортсменов высокой квалификации // Наука в олимпийском спорте. – 2001. – №2. – С. 109 – 113.
- 2 Родионов А. В. Принцип психофизиологического сопряжения в подготовке спортсменов-единоборцев высокой квалификации // Наука в олимпийском спорте – 2003. – №1. – С. 143-146.
- 3 Tulppo M. P., Haghson R. L., Makikallio T. H. et al. Effect of exercise and passive head-up tilt on fractal and complexity properties of heart rate dynamics // American Journal Physiology Heart Circ. Physiology. – 2001. – №280(3). – P. 1082-1087.
- 4 Tulppo M. P., Hakikallio T. H., Seppanen T. et al. Quantitative beat-to-beat analysis of heart rate dynamics during exercise // American Journal Physiology. – 1996. – № 40. – P. 244-252.
- 5 Реброва О.Ю. Описание процедуры и результатов статистического анализа медицинских данных в научных публикациях // Международный журнал медицинской практики. — 2000. – № 4. – С. 43-46.
- 6 Коробейников Г.В., Коробейникова Л.Г., Дудник О.К. Контроль за психофизиологическим состоянием спортсменов высокой квалификации в условиях напряженной мышечной деятельности // Международная научно-практическая конференция государств-участников СНГ по проблемам физ.культуры и спорта. – Минск: БГУФК, 2010. – С. 120-125.
- 7 Голуб И. В. Прогностические критерии адаптационных способностей организма человека к экстремальным средовым условиям / И. В. Голуб, В. И. Голуб, Я. В. Голуб // Сб. научн. основ физического воспитания и спортивной тренировки «Республиканский сборник научных трудов по проблеме высшего спортивного мастерства». – СПб., 1996. – С. 123–126.
- 8 Данилова Н. Н. Психофизиология / Н. Н. Данилова. – М.: Спект-Пресс, 1999. – 320 с.
- 9 Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
- 10 Кроль В. М. Психофизиология человека / В. М. Кроль. – СПб.: Питер, 2003. – 304 с.
- 11 Таймазов В. А. Психофизиологическое состояние спортсмена (Методы оценки и коррекции) / В. А. Таймазов, Я. В. Голуб. – СПб.: Издательство «Олимп СПб», 2004. – 400 с.
- 12 Езекиэл М. Методы анализа корреляций и регрессий линейных и криволинейных: пер. с англ. / М. Езекиэл, К.А. Фокс. – М.: Статистика, 1966. – 588 с.
- 13 Ермаков В.А. Дифференцированное физическое воспитание / В.А. Ермаков. – Тула: ТГПУ, 1996. – 131 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ
ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ



МРНТИ 77.03.07

¹Мустафин С.К., ¹Андрущишин И.Ф., ¹Карменов К.М.,
²Денисенко Ю.П., ³Гераськин А.А.

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

²Набережно-Челнинский государственный педагогический университет, Россия, г. Набережные Челны

³Омский государственный технический университет, Россия, г. Омск

РОЛЬ СПОРТА В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ВУЗЕ

Мустафин Серик Касымович, Андрущишин Иосиф Францевич, Карменов Кайрат
Маутханович, Денисенко Юрий Прокофьевич, Гераськин Анатолий Алексеевич

Роль спорта для развития личности при осуществлении образовательно-воспитательного процесса в вузе

Аннотация. В статье рассматриваются исторические и современные аспекты влияния спортивной деятельности на формирование и развитие различных сторон личности спортсмена. В первую очередь это касается нравственных идеалов спортсмена, которые впервые в современной действительности предложил всему миру французский граф Пьер де Кубертен – основатель Олимпийских игр современности и первый Президент Международного Олимпийского Комитета. Заложенные им в Олимпийской Хартии символы олимпизма получили свое развитие и в настоящее время являются неотъемлемыми атрибутами всех летних и зимних Олимпиад, независимо от континента, времени и государства, где они проходят. Сегодняшний спорт находится в самой тесной связи с образованием, наукой и культурой, оказывает мощное влияние на физическое и интеллектуальное развитие молодого поколения, закаляет его волю, формирует личностное и общественное сознание, морально-нравственные принципы и качества, определяет уровень социальной адаптации и принятие активной гражданской позиции. Принимая во внимание сказанное, следует сделать вывод о том, что необходимо учитывать столь мощный фактор человеческого развития при осуществлении воспитательной работы в системе высшего образования.

Ключевые слова: спорт, нравственные идеалы, интеллектуальное воспитание, физическое развитие, образование, вид деятельности, гармоничная личность, здоровье.

Mustafin Serik, Andruchshishin Isif, Karmenov Kairat, Denisenko Yuri, Geraskin Anatoli

The role of sport for the development of personality in the implementation of educational and educational process in the university

Abstract. The article considers historical and modern aspects of the influence of sports activities on the formation and development of various aspects of the athlete's personality. First of all, it concerns the moral ideals of the sportsman, who for the first time in modern reality offered the whole world to the French Count Pierre de Coubertin – the founder of the Olympic Games of the present and the first President of the International Olympic Committee. The symbols of Olympism laid down by him in the Olympic Charter have been developed and now they are integral attributes of all summer and winter Olympics, regardless of the continent, time and state where they pass. Today's sport is in the closest relationship in education, science and culture. He has a powerful influence on the physical and intellectual development of the younger generation, tempers his will, shapes his personal and social consciousness, moral and ethical principles and qualities, determines the level of social adaptation and the adoption of an active civic position. Taking into account the above, it should be concluded that it is necessary to take into account such a powerful factor of human development when carrying out educational work in the system of higher education.

Key words: sports, moral ideals, intellectual education, physical development, education, activity, harmonious personality, health.

Мустафин Серик Касымович, Андрущишин Иосиф Францевич, Карменов Кайрат,
Денисенко Юрий Прокофьевич, Гераськин Анатолий Алексеевич

Жоғары оқу орнында білім және тәрбие беру процесінде жеке тұлғаның дамуындағы спорттың рөлі

Аңдатпа. Бұл мақалада спортшының рухани қалыптасуы, тарихи заманауи аспектілерінің ықпалы спорт элементіндегі белсенділігінің қоғамда күн сайын артып келетінін байқаймыз. Олимпиада ойындарының іргетасын қалаушы, халықаралық олимпиада комитетінің бірінші Президенті Франция елінің графы Пьер де Кубертен. Қазіргі өмірде спортшының бойында таза да мінсіз адамгершілікті қалыптастыру керектігін айтқан. Олимпиада Хартиясында іргетасы қаланған Олимпиада символы, қысқы, жазғы олимпиада ойындары қай елде, қай континентте болмасын әрі қарай дамуы көз аштырмас символын әлем деңгейінде көрсете білді. Бүгінгі спорт біліммен, ғылыммен, және мәдениетпен тығыз байланысты. Спорт, бүгінгі күннің жастарына толыққанды физикалық, интеллектуальды дамыған, еркін шыныққан моральды-адамгершілік принципті әрі сапалы, әлеуметтік қоғамға бейімделген, азаматтық ұстануы жоғары, тәрбие беруде. Қорыта келе жоғары оқу орындарының тәрбие жұмысында, адамзаттың дамуы, жоғары фактор екенін ескеруіміз қажет.

Түйін сөздер: спорт, адамгершілік идеалы, интеллектуальдық тәрбие, физикалық даму, білім, қызмет түрі, гормониялық тұлға, денсаулық.

Введение. Исследование посвящено роли спорта в системе образования. 100 лет назад «основатель» современного олимпийского движения Пьер де Кубертен в своей «Оде спорту» в очень яркой манере описал его особую ценность и очарование. Пьер де Кубертен был идейным вдохновителем Олимпийской Хартии (основной документ, определяющий жизнедеятельность и принципы развития олимпийского движения), символа олимпизма в виде пяти разноцветных переплетающихся колец, утверждающих единство пяти континентов, церемонии факельной олимпийской эстафеты, а также олимпийской клятвы; создавал организации детского спорта и многое другое. Пьер де Кубертен находился на посту президента МОК в течение 29 лет. За долгие годы руководства он неустанно стремился к укреплению позиций олимпийского движения и сегодня уже невозможно представить жизнь на нашей планете без Олимпийских игр, которые все человечество ждет с нетерпением один раз в четыре года [1].

Методы исследования: теоретический анализ спортивной деятельности во взаимосвязи с ее влиянием на личность в сфере образования.

Результаты исследования. Спорт – это такой вид культурной деятельности, для которого не существует преград в виде национальностей, расстояний или социальных классов. Он играет большую роль в деле укрепления мира, повышения престижа государств, благодаря определенным усилиям спортсменов этих стран. Он особо ценен с точки зрения всестороннего развития человека. Его значимость признают во всех странах мира, и он уже давно стал важной составляющей стратегического развития всех стран.

Незаменима роль спорта в деле нравственного, интеллектуального, физического развития личности. Спорт – это важная составная часть образовательной системы, исторически его рассматривали в качестве отправной точки обучения. В современной системе образования спорт играет решающую роль, ведя к идеалам гармонично развитого человека – нравственно, интеллектуально и физически. Благодаря спорту воспитывается всесторонне и гармонично развитая личность, он играет ценнейшую и незаменимую роль в деле укрепления здоровья студентов их взросления и становления.

Спорт является важным методом воспитания и образования и с момента своего появления всегда им сопутствовал. В ходе развития общества спорт был повсеместно признан осо-

бой формой культурного воспитания и, наряду с моралью, интеллектом и эстетикой, помог сформировать основные границы современной системы образования.

Древнегреческий философ Аристотель давно заметил: «Спорт, моральное и интеллектуальное воспитание взаимосвязаны, моральное и интеллектуальное здоровье зависят от здоровья тела». Иными словами, спортивное воспитание должно предшествовать интеллектуальному и нравственному. Таким образом, спорт является двигателем гармоничного развития человека [1].

Спорт – это движущая сила развития интеллектуальных способностей. Как отмечал известный русский педагог К. Ушинский, «Если педагог сознал вполне, что механическая основа памяти коренится в нервной системе, то поймет также вполне все значение здорового нормального состояния нервов для здорового, нормального состояния памяти, чем все возможные мнемонические подставки» [2].

Проявляя физическую активность, человек развивает различные интеллектуальные способности, например наблюдательность, концентрацию внимания, цепкую память, получает богатое воображение и живость ума. Тактическое мышление, приобретаемое благодаря участию в соревнованиях, основывается на развитии логики и открытости мышления, а ведь именно эти две способности и являются ключевыми элементами интеллекта.

Слияние спорта и образования извлекает и проявляет функции того и другого, стимулирует гармоничное развитие человека. Спорт является не только физической деятельностью, но и воспитательным средством.

Физкультурное образование в вузе является одним из эффективных путей комплексного воспитания человечества. Благодаря уникальным формам и богатому содержанию спорт делает красивым тело и укрепляет дух, улучшает интеллектуальные способности, помогает ощутить радость игры в команде. Он играет особую роль в формировании философии жизни, стиля жизни здорового и культурного человека, придерживающегося научного взгляда на мир, способствуя всестороннему гармоничному развитию. Спорт является эффективным способом налаживания и совершенствования межличностных взаимоотношений. На спортивных соревнованиях незнакомец становится приятелем, а от знакомства легко перейти к тесной дружбе и взаимодействию с другими людьми, студент учится строить отношения в коллективе.

Слияние спорта и образования демонстрирует и акцентирует инновационный дух спорта, формирует новую движущую силу социального развития. Создание нового – одна из особенностей социального развития. Не будь инновационности, имея только возможность подражания, человечество не могло бы двигаться вперед. Обновление и развитие знаний ведет к тому, что взросление молодежи опирается не только на передачу знаний, а в большей степени на воспитание и развитие инновационных способностей студентов. Человек неуклонно раскрывает свой спортивный потенциал, бьет новые рекорды, смело идет навстречу новым вызовам. Любимый новый технический прорыв, новый рекорд, совершенствование правил подтверждают инновационность и возможности человека. Инновационный дух этих соревнований вносит огромный вклад в дело общественного спортивного и культурного обмена, выступает в роли движущей силы инновационного развития всех мировых университетов и их студентов.

На межвузовских конференциях мы должны, осознавая нашу миссию, совместными усилиями открыть новую страницу в этом важном деле. Для этого мы должны продолжать совершенствовать систему университетского спортивного образования, давая возможность спортивному образованию в рамках вуза сыграть свою роль в приобщении к занятиям спортом и любви к спорту на всю жизнь, заложив под это прочную платформу. Необходимо вести широкую пропаганду и рекламу универсальной спортивной идеологии, закреплять и повышать место спорта в системе университетского образования, создавая благоприятные условия для развития спорта в рамках вузов. Необходимо вооружиться принципом «здоровье должно быть на первом месте», поставить цель «заниматься спортом всю жизнь», непрерывно продвигать новые идеи, содействовать развитию спорта в университетах.

Максим Горький в свое время писал: «Идеальный человек – это тот, в ком сочетаются моральные качества, здоровье, способности». Сущность спорта – во всестороннем развитии индивида путем тренировок и закалки тела. «Нет ничего более важного для молодого человека, никакого более ценного подарка, чем здоровье и счастье. А спортивная деятельность, тщательно продуманные занятия спортом и игры служат основанием для физического и психологического здоровья, укрепляют тело и дух, способствуют гармоничной социализации. Когда ребен-

ок с радостью занимается спортом, в выигрыше оказывается весь мир» [3, 4].

Спорт – это внешний путь интерпретации красоты мира. Красота – это отражение жизненной силы. Французский философ Мишель Фуко полагал, что ключевым элементом в понятии «красоты жизни» выступает «забота о людях и эксперименты с собственным телом», когда внимание уделяется себе, отношениям с другими людьми и экспериментам с собственным телом. Спорт играет чрезвычайно большую и явную роль в красоте человеческой жизни. Спорт – это носитель образования, он неотделим от морально-нравственного, интеллектуального и эстетического воспитания. Мао Цзэ Дун в своей работе «Исследования спорта» отмечал: «Эффективность спорта – это сила мышц и костей, благодаря спорту улучшается интеллект, регулируются чувства, становится более сильной воля» [5].

Спорт, используя имеющиеся способы и богатое содержание, играет важную роль в укреплении мышц, сердца, интеллекта, позволяет завести новых друзей. Ценность спорта во всестороннем развитии молодежи трудно переоценить. Спорт в вузе является важной составной частью образования, является продуктом синтеза спорта и обучения, обладает современными характеристиками универсальностью, включает в себя функции развития тела, интеллекта и улучшения настроения.

Спорт формирует у студентов стремление ставить высокую планку в жизни, способствует гармоничному социальному развитию и культурному прогрессу. У молодых людей, получивших соревновательный опыт работы в команде, постепенно формируется чувство ответственности за себя, коллектив и общество, гармонизируются отношения между личностью и коллективом, между эмоциями и разумом. Соперничество и сотрудничество в спорте – это культурный феномен, показывающий людям их место в конкурентной борьбе, влияние на мораль. Морально-нравственное воспитание является врожденным качеством спорта, имеет уникальный эффект, который нельзя достичь в других сферах деятельности, то есть, что невозможно объяснить научными методами обучения. Спорт – это движущая сила развития интеллектуальных способностей и нравственного развития личности.

Спорт – это неотъемлемая часть нашей жизни, позволяющая объединить людей независимо от национальности, пола или социальной принадлежности, это средство достижения общественной интеграции, самореализации и индивидуального развития.

Международная федерация студенческого спорта считает, что опыт участия студентов-спортсменов в соревнованиях высокого уровня вырабатывает стальную волю и готовность к решению сложных задач.

Студенческий спорт играет важную роль в социализации молодых людей, формировании активной жизненной позиции и глобального самосознания. Пять звезд символизируют совершенство, к которому стремятся все университеты, объединенные вокруг Университетского Спорта: каждая звезда соответствует определенному континенту, соответствующего цвета, белый фон является символом академического единства. Цель интернациональная – «объединить студентов всего мира»

Ценностный потенциал спорта позволяет решать целый ряд воспитательных задач. Уже отмечалось, что спорт – это школа воспитания мужества, характера воли. Спортивная деятельность позволяет молодому спортсмену стойко переносить трудности, нередко возникающие у него в семье, в университете, в других важнейших составляющих социальной политики государства, обеспечивающих воплощение в жизнь, дающих широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, активизации человеческого фактора.

Что касается нашей Республики, то следует сказать о том, что достижения нашего университетского спорта были бы более весомы, если бы спортивно-материальная инфраструктура наших высших учебных заведений (наличие собственных университетских стадионов, специализированных спортивных сооружений по различным видам спорта, тренажерных залов, открытых и закрытых кортов и др.) соответствовала международным требованиям. Нельзя при этом забывать и об явно недостаточном количестве студенческих соревнований, без которых сложно развивать и совершенствовать все описанные выше свойства личности.

Выводы:

1. Огромный социальный потенциал студенческого спорта необходимо в полной мере использовать на благо процветания страны, поскольку это – наименее затратный и наиболее результативный рычаг форсированного морального и физического оздоровления нации.

2. Социальный вклад университетского спорта в благополучие нашей страны будет еще более весомым, если его спортивно-материальная инфраструктура станет соответствовать требованиям и запросами студенчества, желающего заниматься физической культурой и спортом.

Литература

- 1 <http://www.olimp-history.ru/>
- 2 Немов Р.С. Психология: учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. Кн. 1 Общие основы психологии. – 3-е изд. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1997. – 688 с.
- 3 Абрамова Г.С. Возрастная психология: учебное пособие для студентов вузов. – 5-е изд. – Академический проект: Альма Матер, 2005. – 702 с.
- 4 Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов. – М.: Академический проект: Фонд Мира, 2004. – 576 с.
- 5 Янг Хуа Роль спорта в системе образования // Материалы Конференции Международной федерации студенческого спорта: «Университетский и Олимпийский спорт: две модели – одна цель»? Казань (Татарстан, Россия) 14 – 17 июля 2013 года. – Казань, 2013.

IRSTI 77.31.11

Toktarbaev D.G-S., Marchibayeva U.S., Kulanova K.K., Bidolday A., Boranbayeva D.Z.

L.N.Gumilyov Eurasian National University, Kazakhstan, Astana

IMPACT OF SPORTS EVENTS AS A FACTOR OF SOCIO-CULTURAL DEVELOPMENT OF THE REGION: ON THE EXAMPLE OF WINTER UNIVERSIADE 2017

Toktarbaev Darkhan Gabdyl-Samatovich, Marchibayeva Ulbossyn Samethanovna, Kulanova Kuralay Kadirovna, Bidolday Amanbek, Boranbayeva Dariga Zumagalievna

Impact of sports events as a factor of socio-cultural development of the region: on the example of winter Universiade 2017

Abstract. This article discusses the tendencies of the World Winter Universiade 2017 for the socio-cultural development of the city of Almaty and the region. In modern conditions world-wide student games are a global sporting events and an incentive to promote Olympic values and a healthy lifestyle. The analysis of opportunities for students that was based on the data has found positive correlations between the implementation of social, economic, political projects and major sports events. Research has shown that the XXVIII World Winter Universiade-2017 contributed to positive changes in mass physical culture and health work, which led to an increasing in results in student sport. For the first time in the history of the Universiade, the Athletic Village was built

Key words: Universiade; event; student sport; physical activity; physical culture.

Токтарбаев Дархан Габдул-Саматович, Марчибаева Улбосын Саметхановна, Куланова Қуралай Қадыровна, Бидолдай Аманбек, Боранбаева Дарига Жумағалиевна

Влияние спортивных событий как фактор социально-культурного развития региона: на примере зимней Универсиады 2017 года

Аннотация. В данной статье проводится анализ влияния прошедшей Всемирной зимней Универсиады 2017 года на социально-культурное развитие города Алматы и региона. Всемирные студенческие игры в современных условиях международной интеграции являются глобальным спортивным мероприятием и стимулом к популяризации олимпийских ценностей и здорового образа жизни. Проведен анализ существующих подходов к реализации национальных программ физического воспитания для студентов. На основании полученных данных были выявлены положительные корреляции между реализацией крупных социальных, экономических, политических проектов и проведением крупных спортивных мероприятий. Исследование показало, что проведение XXVIII Всемирной зимней Универсиады-2017 способствовало положительным изменениям в массовой физкультурно-оздоровительной работе, что привело к росту спортивных результатов в студенческом спорте. Впервые в истории Универсиад была построена Атлетическая деревня.

Ключевые слова: Универсиада, мероприятие, студенческий спорт, физическая активность, физическая культура.

Токтарбаев Дархан Габдул-Саматович, Марчибаева Улбосын Саметхановна, Куланова Қуралай Қадыровна, Бидолдай Аманбек, Боранбаева Дарига Жумағалиевна

2017 жылғы қысқы Универсиада мысалында: өңірдің әлеуметтік-мәдени даму факторы ретінде спорттық іс-шаралардың әсері

Аңдатпа. Бұл мақалада 2017 жылы Алматы қаласында өткен Бүкіләлемдік қысқы Универсиада қала және өңірлердің мәдени дамуына ықпалы сипатталған. Сонымен қатар, дене шынықтыру саласында оқитын студенттерге арналған ұлттық бағдарламаларды іске асыру бойынша ұсыныстар келтірілген. Нәтижесінде, әлеуметтік, экономикалық, саяси жобаларды жүзеге асыру бойынша, сонымен қатар спорттық іс-шараларды өткізу бойынша оң нәтижелерді көрсетті. Қазақстанның спорт мектебінің даңқын тағы бір мәрте асқақтатып, жоғары дайындықтарын жеңіске деген ұмтылыс пен ерік-жігерлерін көрсетті. 2017 жылғы бүкіл әлемдік қысқы Универсиада студенттердің спорттық сауықтыру жұмысының өте үлкен дәрежеге биіктегенін көрсетті. Мұндай жоғары деңгейлі спорттық шараларды өткізу үшін заманауи спорттық кешендер мен нысандар да бой көтеріп, Универсиадаға арналып салған Мұз аренасы және Атлеттер қалашығы да салынды.

Түйін сөздер: Универсиада, оқиға, студенттік спорт, дене белсенділігі, дене шынықтыру.

Introduction. It is common knowledge that the World Universiade is the second most important and representative international complex sports event after the Olympic Games. For today, it is honorable to be awarded the right to hold the World Universiade. The Universiade is a huge stimulus for the development of the host country, since the tangible and intangible heritage of this major sporting event remains in the country for many years, contributing to positive social and economic changes, popularization of physical culture and sports among the youth. Such a mega-event has become one of the global forms of culture, the largest commercial enterprise of our time and an important factor in the reconstruction and repositioning of emerging economies [1].

Thus, the world student games have long ceased to be just a sporting and prestigious event, having turned into an attractive event for business in modern conditions. The city hosting a game can, in a few years of preparation, acquire such facilities and infrastructure that it would not allow itself for decades, and also could not master territories to which, as they say, their hands did not reach. That is why all the future capitals of the competitions try to include the construction of sports facilities in the development program of a single district and the city as a whole.

Modern sports competitions are a tremendous stimulus for the socio-economic and even ideological development of the country in which they pass, introducing long-term positive changes in the activities of the state and society.

In particular, thanks to international sports events, not only Olympic values, physical culture and a healthy lifestyle are popularized, but also social relations are strengthened and spiritual education of children and youth is developing. In addition, along with the emergence of new social and infrastructure facilities, new standards and forms of activity of state bodies, manufacturing enterprises and public structures are being established. All this richest material and intangible heritage remains in the country for many years. For example, the legacy of World Student Games for cities has always been very significant, because forever integrates them into the history of the international sports movement and, at the same time, turns into a new popular sport center for the population of the country.

On the other hand, preparing for such a large-scale sporting event, the city-organizers solve their own social, environmental and infrastructure problems. The Universiade not only transforms the city, but also changes people's thinking and attitudes, promoting the city and country as a major

international tourist center, innovative business partner, world scientific and technological leader due to the large number of guests from all over the world and the huge television audience of the Games. In this case, you will be considered as an example of the winter Universiade 2017.

The purpose of the research. To reveal the influence of the XXVIII World Winter Universiade 2017 on the social and cultural development of the city of Almaty and the region.

Findings. Individual indicators can assess the impact of major sporting events (such as the Olympic Games, Universiade, World Championships, etc.) on the development of the city and the region. In our understanding, the "indicator" is the characteristic of the object under study that is accessible to observation and measurement, which makes it possible to judge other characteristics that are not available to direct investigation.

All indicators of the impact of sports mega events can be grouped into three groups:

- environmental indicators;
- socio-cultural indicators;
- economic indicators.

As part of our study, we studied the following socio-cultural indicators: the massiveness of physical culture and sports in the Republic of Kazakhstan in preparation for the XXVIII World Winter Universiade 2017; educational activities during the preparation and conduct of sports events; playing sports among students; available sports facilities; opinion polls; The cultural program. However, although mega-events have become a global phenomenon, they are organized at the regional level, and in the post socialist regions, this implementation and its results differ markedly from other parts of the world [2].

In order to determine the awareness of the organization and conduct of the World Universiade and the identification of their attitude towards the Universiade 2017, a questionnaire was conducted for the population of Almaty and the region.

According to the sociological survey conducted by the association KAPIOR in order to study public opinion regarding the winter Universiade – 2017 in Almaty, the following results were revealed. At the first stage of the study, which took place from January 16 to 23, 500 Almaty residents took part. The number of respondents is valid in relation to the population of Almaty. The survey was conducted on the streets of the city, in crowded places.

Of the 500 people who participated in the survey, the number of women was 53.2%, men – 43.8%. In most cases, respondents took part in the survey, at the

age of 22-35 years – 38%. The majority of respondents (68%) experience positive emotions in connection with the Universiade in Almaty, 41% of them spoke of a sense of pride, joy and admiration for the Motherland. Many talked about the festive mood, prestige, the sense of success of Kazakhstan athletes, and the opportunity to show hospitality to the guests of the people of

Kazakhstan. 14% do not feel special feelings for this event, 7% believe that this is an “extra waste of money”, “tax burden”, “turmoil”, “showing-off”, etc.

The overwhelming majority of respondents (more than 70%) plan to attend the sports events of the Universiade-2017, preferring competitions in 12 sports (figure 1).

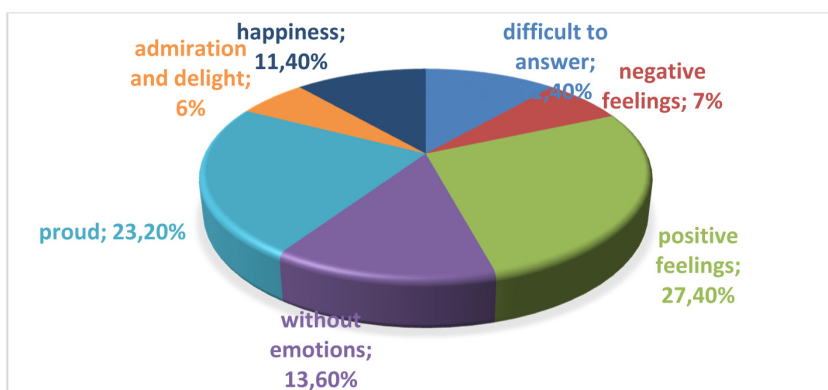


Figure 1 – Feelings that Almaty residents are experiencing with the conduct of the Universiade 2017

The participants of the questionnaire are first of all pleased with the construction of sports facilities of the world level, as well as the growing recognition of Almaty in the world, the modernization of the city’s external appearance and transport infrastructure – the construction of new metro stations, the preparation for the launch of high-speed bus routes, the renewal of highways, the construction of convenient transport interchanges, transitions, bridges, etc.

For the winter Universiade 2017 in Almaty, 3 separate objects were built. It is an ice palace for 12 thousand spectators and an athletic village for 5 thousand seats in the Alatau district, as well as an ice arena for 3 thousand spectators in the Medeu district [3].

For the first time in the history of the World Universiade, the capital of Kazakhstan is implementing the project of a cultural Universiade. It is a series of festivals in various performing arts: theater, cinema, classical and contemporary music, ballet. The cultural part of Universiade includes annual long-term programs, as well as youth talent shows, which are launched to select potential participants in the opening and closing ceremonies of the Universiade and traditional, national and ethno-festivals.

The Cultural Universiade is also aimed at creating a holiday atmosphere for Almaty residents

and guests of the capital of Kazakhstan, as much as possible related to the preparation for the Universiade 2017 [4].

It is equally important to present for the Almaty guests a distinctive culture, historical and cultural heritage of Kazakhstan, which will promote international cultural cooperation.

As a result of 2016, the coverage of children and adolescents was 427.3 thousand schoolchildren (15.3%) out of 2.8 million of all students in schools (in 2014 – 294.0 thousand people, in 2015 – 415, 4 thousand people) (figure 2).

Thus, analyzing the data of the statistical report, in the Republic of Kazakhstan positive dynamics of growth in the number of people engaged in physical culture and sports was revealed. Also by 2016, the number of children’s and youth sports schools (hereinafter – the Youth Sports School) was 450 units, in 2015 – 438 units, in 2014 – 435 units.

Number involved in them was: in 2016, -307.4 thousand people, in 2015 – 298.6 thousand people, in 2014 more than 294 thousand people. In addition to that, in the period from 2014 to 2016 the number of children’s sports schools increased from 435 to 450, that is, the increase in the number of students of the Youth Sports School for this period was 4.5%.

The Ministry pays much attention to the development of student sports in preparation for the

World Summer and Winter Universiade 2016, 2017. In this regard, joint work is being carried out with the Ministry of Education and Science to create a network of sports clubs in universities and colleges of the

country and today in the country of 139 universities in 64 there are clubs, and in 71 sports clubs with about 279,000 students or 55.8% of the total number (in 2013 – 46% and 263 thousand people).

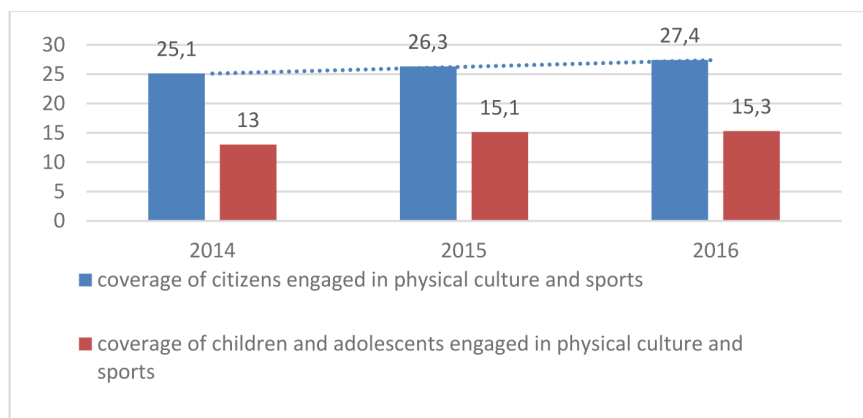


Figure 2 – Dynamics of growth in the number of people engaged in physical culture and sports

In recent years, the number of disabled people has been increasing in the country, systematically engaged in physical culture and sports from 6% or 12 thousand people in 2009 to 9.2% or 22.6 thousand people in 2014.

Today Kazakhstan represents a large construction site for the erection and reconstruction of sports facilities, the number of which was 35.8 thousand objects, in 2014 – 34.9 thousand, in 2013 – 34.2 thousand buildings. Among them, 73.2% (26.2

thousand) belong to the facilities of educational institutions, including sports schools, and 26.8% (9.6 thousand) of objects belong to the objects of physical culture and sports. There is a steady tendency of growth in the number of those engaged in physical culture and sports. Thus, the preparation for the XXVIII World Winter Universiade-2017 contributes to positive changes in mass physical culture and health work, leads to the growth of sports results in both student and Olympic sports.

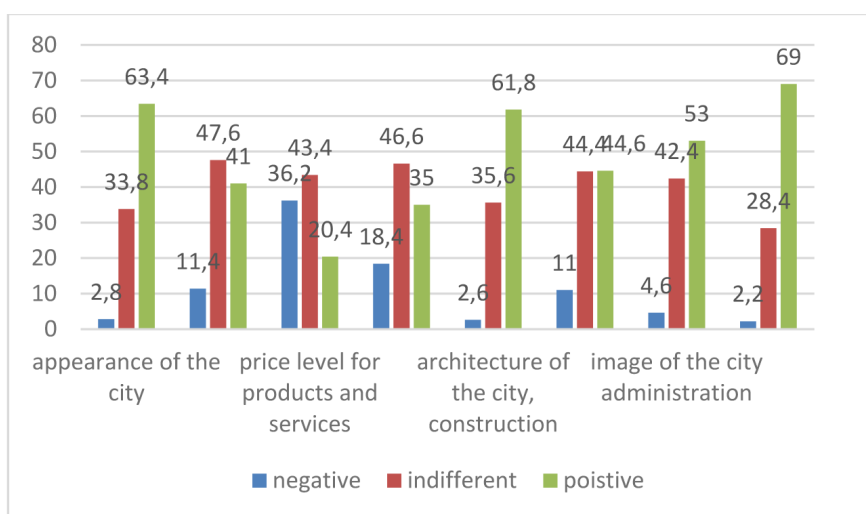


Figure 3 – Influence of the Universiade 2017

Evaluation of the influence of the Universiade on the city and country. Also, respondents were asked to assess how the Winter Universiade 2017 will affect the situation in the city and in the country. In general, residents believe that there is a positive impact on the external appearance of the city (63.4%), city architecture and construction (61.8%), as well as the image of the country (69.0%). Nevertheless, 33.8% believe that the Universiade does not influence the appearance of the city, and 2.8% see a negative impact. Opinions about the impact of the Universiade on the state of roads were divided almost equally: 47.6% believe that the state has not changed at all, and 41% think that it has changed for the better. 43.4% of respondents believe that this event did not affect the level of prices for products and services in the country, another 46.6% said that there are no special changes in the work of transport. The opinion on security was also divided: 44.6% of respondents note that the Universiade has a positive effect on the safety of residents, 44.4% think that there is no influence (figure 3) [5].

At the Universiade-2017 in Almaty, a record of the number of countries participating in the student games and the athletes themselves – over 1600 students were announced for the competition. In addition, if before, 70 sets of medals were played at the Universiade, then in Almaty 85 were awarded, that is, the number of sports and disciplines also increased. It is safe to say that the student games were raised by Almaty to a higher level. For the first time in the history of the Universiade, the Athletic Village was built, received rave reviews from our guests and representatives of FISU.

Conclusion. So, the World Student Games in the current conditions of international integration are not just a global sporting event and an incentive to popularize Olympic values and a healthy lifestyle, but one of the real drivers for the successful comprehensive development of the host country. In particular, thanks to the World Universiade, it is possible to implement long-term socio-economic, socio-political and humanitarian projects, including with the participation of foreign investors and international organizations.

Bibliography

- 1 Roche M. Mega-Events and Modernity: Olympics and expos in the growth of global culture. London: Routledge, Chp.1. – 2000. – P.1-30.
- 2 Buyanov, S. Will the cost of the Universiade pay off? //Forbes. kz. Life. Internet magazine January. – 2018.
- 3 Kudasheva T. The opinion of Almaty residents about the winter Universiade-2017. // Internet magazine. February 01.- 2017. <http://www.kapior.kz/novosti>.
- 4 Müller M., Pickles J. Global gamesee, local rules: Mega-events in the post-socialist world. //European Urban and Regional Studies. – №22(2). – 2015. – P.121-127.
- 5 Delver P.A., Plakhuta G.A., Akimov V.A., Taranov V.V., Smailova T.M. Participation of Kazakhstan students at Winter Universiade //Theory and methodology of physical culture. – № 3(46). – 2016. – P.78-82.

Уанбаев Е.К., Жетпісбаев М.Е., Мейрамбекұлы Н., Сайдхан Ш.

С. Аманжолов атындағы Шығыс-Қазақстан мемлекеттік университеті, Қазақстан, Өскемен қ.

**СТУДЕНТ СПОРТЫН ДАМУДЫҢ БАҒЫТТАРЫ,
ЖЕТІЛДІРУ ЖОЛДАРЫ**Уанбаев Еркін Кинаятovich, Жетпісбаев Мұрат Ерікұлы, Мейрамбекұлы Нұрбол,
Сайдхан Шырынгуль**Студент спортын дамытудың бағыттары, жетілдіру жолдары**

Аңдатпа. Мақалада Кеңес Одағы кезіндегі, шетелдегі және жергілікті Қазақстан мемлекетінің ғалымдарының студенттердің дене тәрбиесі және спорт жұмыстары туралы жазылған еңбектері зерттелді, талданды. Сауалнама жүргізіліп, студенттер айналысқысы келетін спорт түрлері, көпшілігі ауыратын ауыру түрлері, спортпен шұғылдануға кедергі жасайтын факторлар анықталды. Ағымдық ғылыми зерттеу түрлері анықталып, ол зерттеу түрлері бойынша жұмыстар белгіленді. Студенттер арасында дене тәрбиесі және спорт жұмыстарын ұйымдастырудың негізгі бағыттары, оны жетілдірудің тиімді жолдары, жұмыс түрлері анықталды, ол жұмыстарды орындау мазмұны көрсетілді. Ғылыми және іс-тәжірибелік зерттеулер арқылы ол жолдардың дұрыстығы дәлелденді. ЖОО-да студенттер арасында спорт жұмыстарын ұйымдастырудың тиімді жолдарының моделі, үлгісі құрастырылды. Модельде орындалған жұмыстардың нәтижелері көрсетілді. Модельдегі студент спортын дамытудың негізгі бағыттары, жетілдіру жолдары эксперименттік-тәжірибе ретінде университет жұмысына енгізіліп, тұжырымдалды. Ерекшеліктері анықталып, әдіснамасы нақтыланды, дұрыстығы дәлелденіп, іс-тәжірибелік ұсыныстар берілді.

Түйін сөздер: студенттер, спорт, денсаулық, дене тәрбиесі амалдары, дене тәрбиесі-сауықтыру, спорттық-бұқаралық жұмыстар.

Uanbaev Yerkin, Zhetpisbaev Myrat, Meirambek Nurbol, Saidkhan Shirinql

Main directions of development and improvement of student sports

Abstract. The article studies and analyzes the works of scientists of the Soviet period, abroad and modern Kazakhstan written about the physical culture and sports and mass work with students. A questionnaire was conducted, the main common diseases among students, the types of sports they want to do, and the factors that interfere with it are identified. The types of current scientific research are determined, the work to be performed is outlined. The main directions of the organization of physical culture and sports and mass work among students are determined, effective ways and types of works for their improvement. The model of the organization of sports works in universities among students is made. The model reflects the main directions, types of work and the results of work in these areas. All these basic directions, the ways of improving student sports specified in the model are introduced in the university sports and health-improving and sports-mass work. Experimental works have yielded positive results

Key words: students, sports, health, physical education, sports and health, sports and mass work.

Уанбаев Еркін Кинаятovich, Жетпісбаев Мұрат Ерикович, Мейрамбек Нұрбол,
Сайдхан Шырынгуль**Основные направления развития и совершенствования студенческого спорта**

Аннотация. В статье изучены и анализированы труды зарубежных ученых современного Казахстана, посвященные физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе со студентами. Проведено анкетирование, в процессе которого выявлены наиболее распространенные болезни среди студентов, виды спорта, которыми они хотят заниматься, и факторы, мешающие заниматься им. Определены основные направления совершенствования физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы со студентами в процессе обучения в вузе. Разработана и экспериментально апробирована эффективная модель организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы со студентами вузов, которая в процессе внедрения показала высокую значимость.

Ключевые слова: студенты, спорт, здоровье, средства физической культуры, физкультурно-оздоровительная, спортивно-массовая работа.

Кіріспе. Тәуелсіздігіміздің таңы атқан жиырма жеті жылдан бергі уақыт ішінде біздің елімізде дене тәрбиесі және спорт пен жоғары жетістіктер спортын дамыту жолында Қазақстан Президенті Нұрсұлтан Назарбаевтың тікелей басшылығымен қыруар жұмыстар атқарылды.

Қазіргі кезде студенттердің денсаулықтарының нашар, дене қуаты деңгейлері төмен болуы алаңдатады. Дайындық және арнайы медициналық топтағы жастар саны күннен күнге өсуде. Еліміздің болашағы жас ұрпақтың шымыр, дені сау болып өсуінде сауықтыру дене тәрбиесінің, дене тәрбиесі мен спорттың рөлі қашанда зор. Елімізде дене тәрбиесі және спортпен тұрақты айналысатындар саны 30% жоғары. Экономикалық дамыған елдерде бұл көрсеткішті 60% және олар одан да көп пайызға жетуге ұмтылуда.

Қазіргі кездегі саясат дене тәрбиесі және спорт саласын қоғамдық ортақ идеяға бағыттау, адамдарды бір ортақ жетістіктерге, жеңістерге ұмтылдыру, сол ортада біріккен идеология қалыптастыруға негізделген. Осы негізде әлем халықтары, мемлекеттері арасында Әлем біріншіліктерінде, Азия, Олимпиада ойындарында жоғары орындарға, жақсы жетістіктерге жету, қазақ халқын, мемлекетін әлемге таныту қажет. Елбасы Н.Ә. Назарбаев өзінің жолдауында айтқандай, әр салада әлемнің алдыңғы қатарлы елдері санатында, ілгерілеген 50 мемлекеттің арасында берік орын алуға бағытталған жұмыстар жүріп жатқанда Қазақстан мемлекеті спорт саласында алдыңғы 29 мемлекет қатарына кіріп отыр [1]. Сондықтан, студенттер мен жұмысшы жастардың денсаулықтарын нығайтатын, ортақ жеңістерге жетелейтін дене тәрбиесі және спорт жұмыстарына өте үлкен мән беретін кез келді. Дене мәдениеті және спорт жұмыстарын жандандырудың, оны жоғарылатудың тиімді жолдарын іздеудің керектігі қазіргі кезде ең маңызды мәселе.

Зерттеудің мақсаты: студенттер арасында дене тәрбиесі мен спорт жұмыстарын ұйымдастырудың бағыттарын, оларды жетілдіру жолдарын анықтау, іс-тәжірибе жүзінде дәлелдеу, қолдануға ұсыну.

Зерттеудің міндеттері:

Теориялық ақпарат көздерін оқу, талдау, зерттеу арқылы студенттер арасында жүргізілетін дене тәрбиесі мен спорт жұмыстарын анықтау.

ЖОО-да дене тәрбиесі мен спорт жұмыстарын ұйымдастырудың бағыттарын, тиімді жолдары мен әдістемелерін белгілеу.

Қаламыздағы жоғары оқу орындарының студенттері арасында дене тәрбиесі мен спорт жұ-

мыстарын ұйымдастыру жағдайларын талдай отырып, аталған жұмыстар бойынша дұрыс ұйымдастыру жолдарын айқындау.

Студенттер арасында дене тәрбиесі мен спорт жұмыстарын ұйымдастырудың бағыттары арқылы, орындау жұмыстарын анықтап, эксперименталды жұмыстар жүргізу, моделін құрастыру, ол жұмыстардың тиімділігін, ақиқаттығын дәлелдеу.

Зерттеудің іс-тәжірибелік маңызы: жоғары оқу орнындағы дене тәрбиесі және спорт жұмыстарын ұйымдастырудың тиімді жолдарын іздеу мақсатымен жүргізілген ғылыми іс-тәжірибелік зерттеудің нәтижелерін студенттер арасында қолданғанда, олардың спортпен жүйелі айналысуға мүмкіндіктері жоғарылай түседі. Осы бағдарламаны ЖОО студенттерінің спортпен жүйелі айналысу мақсатында іс жүзінде қолдануға болады.

Зерттеу кезеңдері. Ғылыми жұмысты жүргізу төрт кезеңге бөлінді:

Бірінші кезең (2016 жылдың қыркүйек – 2016 жылдың қараша айлары аралығы). Таңдап алған тақырып бойынша жазылған әдеби оқулықтар мен ғылыми жұмыстар оқылып, зерттелінді, талданды, бір жүйеге келтірілді.

Екінші кезең (2016 жылдың желтоқсан – 2017 жылдың ақпан айлары аралығы). Өскемен қаласының жоғары оқу орындарының және облыстық дене шынықтыру және спорт басқармасының әр түрлі құжаттары зерттеліп, ЖОО-дағы спорттық клуб төрағалары, дене тәрбиесі оқытушылары, жаттықтырушылар, дене тәрбиесі сабағына қатысатын және қатыспайтын студенттер, спорттық үйірмелердегі жаттығушылар жайлы статистикалық мәліметтер алынды, өңделді. Өскемен қаласының жоғары оқу орындарында, яғни С. Аманжолов атындағы ШҚМУ, Д. Серікбаев атындағы ШҚМТУ, МЭСИ, ҚАЕУ-нде еңбек ететін оқытушылармен, жаттықтырушылармен сұхбаттасу, аталмыш оқу орындарында студенттердің әр түрлі деңгейдегі жарыстарға қатысуларын, сол жарыстарда көрсеткен спорттық нәтижелерін талдау арқылы студент спорт жұмыстарының Өскемен қаласындағы қазіргі жағдайы анықталды. Жұмыстарды ұйымдастыру бағыттары, моделі құрастырылды.

Үшінші кезең (2017 жылдың наурыз – 2018 жылдың наурыз айлары аралығы). Жинақталған материалдар негізінде құрастырылған жұмыс жоспары бойынша С. Аманжолов атындағы Шығыс Қазақстан мемлекеттік университетінің студенттері арасында эксперименттік-тәжірибе жұмысы жүргізілді.

Төртінші кезең (2018 жылдың наурыз-сәуір айлары аралығы). Эксперименттік-тәжірибе жұмысы барысында алынған сынақ нәтижелері есептелді, қорытынды шығарылды. Зерттеу нәтижелері математикалық-статистикалық өңдеуден өткізіліп ретке келтірілді.

Зерттеу әдістері. Ғылыми жұмысты орындау барысында негізгі міндеттер мынандай ғылыми-зерттеу әдістері көмегімен іске асырылды: ретроспективті ақпарат алу әдістері: әдебиеттерді оқу, талдау, құжаттарды оқу, талдау, сұрақ, сауалнама, әңгіме-интервью алу; ағымдық ақпараттарды жинау әдістері: педагогикалық талдау, бағалау, сұрақ, сауалнама, әңгіме, интервью жүргізу, ағымдық құжаттарды талдау әдістері, педагогикалық эксперимент, алынған мәліметтерді математика-статистикалық өңдеу әдістері.

Зерттеу әдістемесі және оны ұйымдастыру. Кеңес одағы кезеңінде студент жастар арасындағы дене тәрбиесі және спорт жұмыстары Кеңес заманы кезеңінен бері зерттелінген. Кеңес Одағында жүргізілген бұл зерттеулер келесідей ғалымдар еңбектерінде көрініс тапқан: Виленский М.Я.[2], Выдрин В.М. [3], Петрова Н.Я. [4] Пятков В.В. [5] Лотоненко А.В.[6] Адамянц А.В. [7] және т.б. Осы ғалымдардың зерттеу жұмыстары, әдістемелері негізінде Кеңес Одағының жоғары оқу орындарында дене тәрбиесі және спорт жұмыстарын дамыту бағытында бірқатар жұмыстар жүргізілді. Кеңес одағы кезеңінде студент жастар арасында дене тәрбиесі және спорт жұмыстарының ұйымдастырылуын білу, түсіну, танысу, зерттеу мақсатында ғылыми және ғылыми-әдістемелік жұмыстар, әртүрлі құжаттар, әдебиеттер зерттеліп, талданды.

Шет елдердегі дене тәрбиесі және спорт жұмыстары. Канаданың университеттік үлгісі білім беру жүйесі шеңберінде мектептен бастап университетте аяқталатын төрт сатыдан тұрады. Мұндағы, 1-3 сатылар – мектеп оқушыларының спорты. Ал, төртінші саты – жоғары оқу орындарында оқитын 19 жастан үлкен жастарға арналған студенттік спорт. Бұл сатыда студенттік спорттық ойындардың және жарыстардың тікелей бағдарламалары іске асады, студент-спортшылар арнайы шәкіртақы және грант түрінде қаржылық көмекпен қамтамасыз етіледі [8, 423 б.].

Румынияның жоғары оқу орындарында дене тәрбиесі оқытудың күндізгі түрінің студенттерінің бірінші, екінші курстарында міндетті түрде меңгеретін оқу пәні ретінде қарастырылады. Дене тәрбиесі сабақтары аптасына кем

дегенде 2 сағат жүргізіледі және дене тәрбиесі кафедрасымен жүзеге асырылады. Бағдарламада міндетті түрде тесттер мен дене дайындығының нормативтері көрсетілген [9, 23 б.].

Германияда барлық оқыту кезеңінде дене тәрбиесімен айналысу 2 сағаттан жүргізіледі. Оқытудың 1-ші, 3-ші және 4-ші жылдарында – 64 сағаттан, 2-ші жылдарына – 54 сағат. Оқытудың 5-ші жылы – 32 сағат. Жоғары оқу орындарында студенттердің бос уақыттарын түрлі спорттық шаралармен ұйымдастыру үшін спорттық комиссиялар құрылды. Аймақтық комитеттер сабақтан тыс уақытта спорттық студенттік лигаларда жоғары оқу орындары арасында жарыстарды ұйымдастыру міндеттерін орындады. Жоғары оқу орындарының студенттері спортта терең мамандандырылған, әртүрлі орталық спорт дайындықтарында оқыту жаттықтыру сабақтары өткізіледі. Студенттік спортты қолдауға мемлекет тарапынан, мемлекеттік спортты ұйымдастырған аймақ арқылы қаржыландырады [10, 255 б.].

Жапония мемлекетінің кәсіби білім берудің көп аспектілері АҚШ моделі негізінде құралған. Дене тәрбиесі бағдарламасының нақты орындалуын, дене дайындығының деңгейі жиі тестер арқылы өткізілетінін білуге болады Жапония жоғары оқу орындарының бірі Нагойско университеті студенттерінің алғашқы екі жылда білім беру дайындығын оқытады, мұнда оқу міндетінің бір циклі – «Денсаулық және дене дайындығының білімі» курсы. Берілген курс бойынша сабақ университеттің ғылыми денсаулық орталықтарында оқытылады [11, 56-58 б.].

Израильде жоғары оқу мекемелерінде оқу жоспарының мазмұны бойынша дене тәрбиесі пәні міндетті пән. Студенттер сабақтан тыс уақыттарында арнайы дене тәрбиесі орталықтарында денсаулықтарын нығайту, дене қуаты дайындықтарын жетілдіру немесе белсенді демалыс ретінде қосымша спортпен айналысуға және университет атынан түрлі жарыстарға дайындалуға мүмкіндіктері бар. Студенттер арасында ең танымал спорт түрлері – баскетбол, футбол, гимнастика [12, 112-115 б.].

Қазақ мемлекетінде егемендік алған кезден бері кезеңде студент спортына көп көңіл бөлініп, зерттелуде. Алматылық ғалым С.С. Кубиева өзінің 2015 жылы «Қазақ университеті» баспасынан басып шығарылған «Спорт негіздері мен кәсіптік-қолданбалы негіздері» атты оқу құралында студент спортын дамытудың кедергі факторлары, оларды шешу жолдарын көрсеткен. Осы студент спорты мәселелеріне

Е.Л. Караваева өзінің докторлық диссертациясында, С. Нуржанов өзінің мақаласында көңіл аударды [13, 92-94 б.].

Қазақстандық ғалым Н.Б. Сағымбаев өзінің мақаласында М. Тынышбаев атындағы Қазақ көлік және коммуникациялар академиясында дене тәрбиесін оқудан тыс уақытта ұйымдастыру мақсатында құрылған спорт клубының жұмысы туралы жазған. Ол студенттердің ірі жарыстарға қатысуының маңызды факторларын, спорт клубының жұмысы жақсы жолға қою жолдарын көрсеткен. Мысал ретінде М. Тынышбаев атындағы Қазақ көлік және коммуникациялар академиясындағы 30-дан астам спорт секцияларының жұмысын, спорттың 14 түрінен спартакиада өткізілуі туралы мәселелер көтерген [14, 28-31 б.].

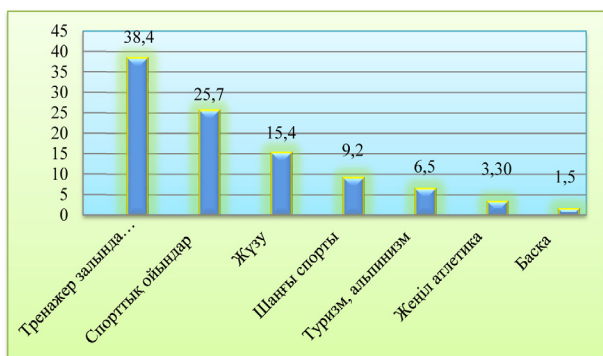
Зерттеу нәтижелерін талқылау. Біздің зерттеу жұмысымыз Өскемен қаласында орналасқан Шығыс Қазақстан облысына қарасты 9 жоғары оқу орнының төртеуінде жүргізілді. Олар: Сәрсен Аманжолов атындағы Шығыс Қазақстан мемлекеттік университеті, Дәулет Серікбаев атындағы Шығыс Қазақстан мемлекеттік техникалық университеті, Қазақстан-Американдық еркін университеті, Мәскеу мемлекеттік экономика, статистика және информатика университетінің филиалы. Өскемен қаласы жоғары оқу орындарының қазіргі таңдағы жағдайын зерттеу, сауалнама жүргізу, интервью алу, жеке пікірлесу әдістері арқылы біз жоғары оқу орындарында дене тәрбиесін, сауықтыру дене тәрбиесін, спорт, көпшілік спорт жұмыстарының қазіргі жағдайын, адамдардың көзқарастарын, пікірлерін

зерттедік және оларды ұйымдастырудың тиімді жолдарын белгіледік.

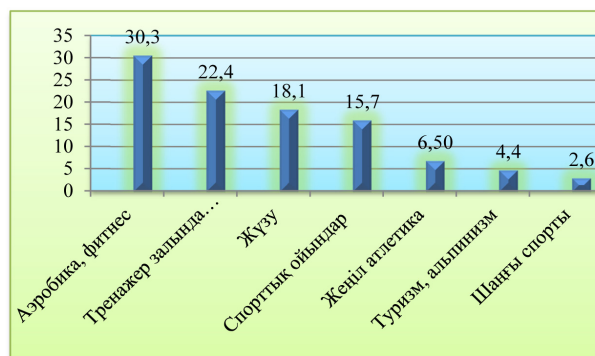
Зерттеу жұмысы барысында Өскемен қаласы жоғары оқу орындарының I-IV курс студенттері арасында дене тәрбиесі және спортпен шұғылдануға қалай қарайтындарын, жоғары оқу орнында оқып жүріп қай спорт түрімен айналысқысы келетіндіктерін және басқа мәселелерді анықтау мақсатында сауалнама жүргізілді. Сауалнамаға 200 студент, соның ішінде 46%-ы қыз балалар, 54%-ы ер балалар қатысты. Олардың 13%-ы «Дене шынықтыру және спорт» мамандығының, 87%-ы басқа мамандықта білім алып жатқан студенттер. Сауалнама нәтижесі бойынша «Сіз университетте оқып жүріп, қай спорт түрімен (дене тәрбиесі амалымен) айналысқыңыз келеді? деген сұраққа I-IV курс студенттерінің көптеген спорт түрлеріне қызығушылық танытатындары анықталды. Ер балалар спорттың 25, қыз балалар 20 түріне қызығушылықтарын білдірді. Бірақ, студент жастардың оқу курстары жоғарылаған сайын спорт түрлеріне деген қызығушылықтарының өзгеру тенденциясы байқалды.

Жүргізілген сауалнама нәтижелерін талдау келесідей нәтижелер берді:

Бірінші курс студенттері көптеген спорт түрлеріне қызығушылық танытады. Ер балалар спорттың 25, қыз балалар 20 түріне қызығушылықтарын білдірді. Олар белгілеген спорт түрлерінің ішінде дәстүрлі, танымал спорт түрлерімен бірге соңғы жылдары кеңінен тараған фитнес, аэробика, атлетикалық гимнастика және т.б. жүйелер де бар (1, 2 суреттер).



1-сурет – I-IV курс студенттерінің (ер балалар) университет қабырғасында айналысқысы келетін спорт түрлері (дене тәрбиесі амалдары), %

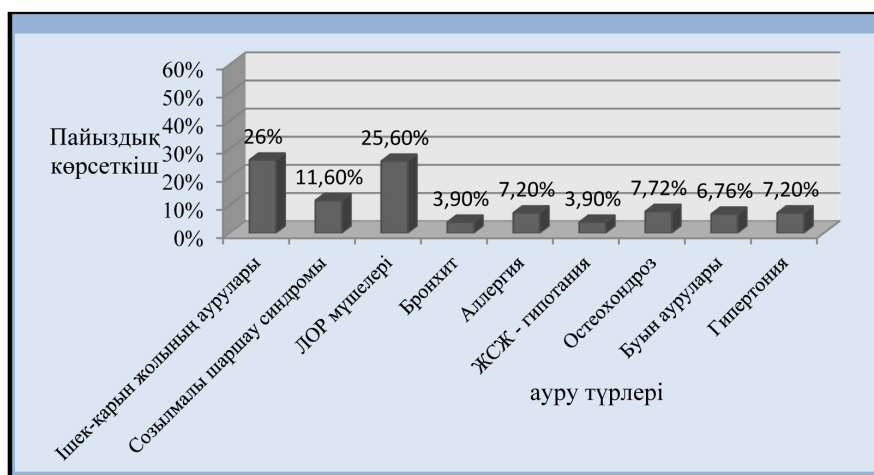


2-сурет – I-IV курс студенттерінің (қыз балалар) университет қабырғасында айналысқысы келетін спорт түрлері (дене тәрбиесі амалдары), %

Студенттердің оқу курстары жоғарылаған сайын спорт түрлеріне деген қызығушылықтарының өзгеру тенденциясы байқалды. Мысалы, 2-курсқа ауысқанда ер балалардың күрес (10,4-тен 3,6%-ға), баскетбол (9,6-дан 4,6%-ға), футбол (13-тен 11,1%-ға) сияқты спорт түрлеріне қызығушылықтары төмендеп, дене тәрбиесімен өзбетімен айналысу кезінде жеңіл атлетика, шаңғы спорты, күшті талап ететін спорт түрлерінің амалдарын қолдануға деген ынталары жоғарылады. Спорт түрлеріне деген қызығушылықтарының өзгеру тенденциясы қыз балалар арасында да байқалды. Мысалы, 2-курсқа ауысқанда қыз балалардың жеңіл атлетика (10,7-ден 5,8%-ға), баскетбол (9,9-дан 4,7%-ға) сияқты спорт түрлеріне қызығушылықтары төмендеген. Ал дене тәрбиесімен өзбетімен айналысу кезінде волейбол (13,9-дан 14,8%-ға), үстел үсті теннисі (4,9-дан 8,4%-ға), суға жүзу (4,4-тен 6,8%-ға) спорт түрлерін қолдануға деген ынталары жоғарылаған. ЖОО студенттері-

нің денсаулықтарын анықтау, денсаулықтарына әсер етуші факторларды айқындау мақсатында сауалнама сұрақтары құрастырылды.

Сауалнама арқылы алынған мағлұматтар өңделіп, нәтижесінде студенттердің денсаулықтарына әсер етуші негізгі факторлар анықталып, олардың негізгілері гиподинамия, яғни қимыл-қозғалыс жеткіліксіздігі, тамақтану екенін көреміз. Мұндағы, қимыл-қозғалыс тапшылығы 19,7%-ды, тамақтанудың бұзылуы 23,1%-ды құраған. Сонымен қатар, сауалнама алу барысында студенттер көп ауыратын негізгі ауру түрлері тіркелген болатын. Студенттер көбінесе ауыратын негізгі аурулар қатарына ішек-қарын жолының аурулары, құлақ, тамақ, мұрын мүшелері аурулары және созылмалы шаршау синдромы екені анықталды. Мысалы, студенттердің ішек-қарын жолының ауруларымен 26%-ы, құлақ, тамақ, мұрын мүшелері ауруларымен 25,6%-ы және созылмалы шаршау синдромымен 11,6%-ы жиі ауыратындары байқалды (3-сурет).



3-сурет – Студенттерде анықталған әр түрлі ауру түрлерінің ара-қатынасы

Төмендегі кесте көрсеткіштерінен біз студенттердің оқу курстары жоғарылаған сайын бос уақыттарында дене тәрбиесі және спортпен айналысуларына кедергі жасайтын ұйымдастырушылық және тұлғалық себептері айқындалатыны байқалды (1, 2-кесте).

Негізгі себептер ретінде өзін-өзі ұйымдастыру және дене тәрбиесі және спорт жұмыстарын ұйымдастыру жағдайлары қарастырылды. Бұл көрсеткіштерден, бос уақыттарында дене тәрбиесі және спортпен айналысуларына ер

балаларға ынта мен қызығушылықтың болмауы тән болса, қыз балалар контингентіне өз бос уақыттарын ұйымдастыра алмау себептері тән.

Барлық студенттерге бос уақыттарында дене тәрбиесі және спортпен айналысуға, шұғылдануға деген қажеттіліктің жоқтығы, рухани және интеллектуалды мүмкіндіктерді дамуға әсер етпейді деген себептер тән. Сонымен қатар, көптеген студенттер дене тәрбиесі саласындағы белсенділік пен болашақ кәсіби қызметі арасындағы байланысы байқамайды.

Зерттеу жұмыстарымыздың нәтижесінде Өскемен қаласы жоғары оқу орындарындағы дене тәрбиесі және спорт жұмыстарының қазіргі жағдайы қанағаттанарлық деп танылды. Сонымен қатар, проблемалар, яғни, шешімін таба алмай жатқан мәселелер анықталды.

гі жағдайы қанағаттанарлық деп танылды. Сонымен қатар, проблемалар, яғни, шешімін таба алмай жатқан мәселелер анықталды.

1-кесте – Студенттердің бос уақыттарында дене тәрбиесі және спортпен айналысуларына кедергі жасайтын ұйымдастырушылық себептер, %

Себептер	Курс			
	I	II	III	IV
Сабақтарды өткізу жағдайының төмен болуы	12,4	17,1	26,6	29,3
Іс-шаралардың ұйымдастырылуымен қанағаттанбау	13,8	18,6	20,9	21,7
Оқытушының талаптарының тым жоғары болуы	18,1	17,8	21,9	22,2
Жолға көп уақыттың жұмсалыуы	16,2	16,7	28,8	31,6
Бос уақыттың жетіспеушілігі	21,2	23,0	25,1	29,6
Оқытушылардың жиі ауысуы	6,3	6,6	5,0	3,2
Сабақтарды (іс-шараларды) бірсарынды түрде ұйымдастыру	14,7	16,9	24,2	26,9
Іс-шараларды (сабақтарды) тым ұзақ өткізуі	20,2	21,4	17,5	16,0
Сабақтарды (іс-шараларды) өз қызығушылығымыз бойынша таңдай алмауымыз	6,7	5,3	6,8	3,6

2-кесте – Студенттердің бос уақыттарында дене тәрбиесі және спортпен айналысуларына кедергі жасайтын субъективті – тұлғалық себептер, %

Себептер	Ер балалар	Қыз балалар
Өз бос уақытын ұйымдастыра алмау	12,0	21,6
Ынта мен қызығушылықтың жоқтығы	12,4	11,0
Өзіндік енжарлық	11,6	17,1
Оқытушылармен байланыстың жоқтығы	6,2	10,8
Шұғылданудың қажеттілігі бар екеніне сенімділіктің жоқтығы	8,5	8,6
Шұғылдануға деген қажеттіліктің жоқтығы	22,1	20,3
Сабақтар интеллектуалды дамуға әсер етпейді	12,0	16,7
Сабақтар кәсіби дайындыққа әсер етпейді	13,2	18,4

Жоғарыдағы барлық зерттеу жұмыстары: ретроспективті ағымдық зерттеу жұмыстары орындалып, студент жастар арасында спорт жұмыстарын ұйымдастыру бағыттары, ұйымдастыру жолдарының моделі жасалынды. Модельде спорт жұмыстарының жұмыс бағыттары мен түрлері, соңында жасалған жұмыстардың нәтижелері, осы жұмыстарды орындауға педагогикалық қолайлы жағдай көрсетілді (4-сурет).

Студенттер жастар арасында спорт жұмыстарын ұйымдастырудың негізгі бағыттары бойынша орындалған жұмыс түрлері өзінің оң

нәтижелерін берді. Эксперименттік-тәжірибе жұмыстары жүргізілгендіктен, жоғары оқу орнында студенттер арасында жүйелі, тұрақты дене тәрбиесі және спортпен айналысатын студенттер саны 9 %-ға жоғарылады. Сонымен қатар, зерттеу жұмыстары барысында эксперименттік топтың студенттері университетшілік, университетаралық жарыстарға қатысып, жүлделі орындарға ие болды.

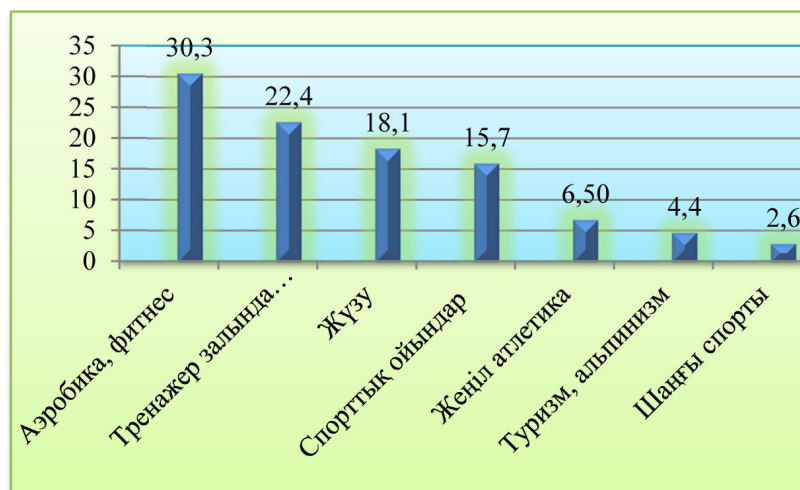
Біз ғылыми жұмыс барысында өз әдістемелеріміздің дұрыстығы мен ақиқаттығын эксперименттік-тәжірибе жұмыстарында нақтылы

бір оң нәтижелерге қол жеткізу арқылы ғана дәлелдей алдық. Біз, екі ЖОО қабырғасында спорт түрлерімен айналыса бастаған студенттер арасынан кездейсоқ таңдау жолымен топ құрастырып, топтардың біреуін эксперименттік, екіншісін бақылау тобы деп атап, эксперименталдық тәжірибе жұмыстарын жүргіздік.

С. Аманжолов атындағы ШҚМУ студенттері эксперименттік, Д. Серікбаев атындағы ШҚМТУ студенттері бақылау тобы ретінде алынды. Осы топ студенттерінен тәжірибенің басында және соңында сынақ жаттығулары алынды.

Сынақ жаттығулары екі күнде, төмендегідей кезектілікте алынды:

ЖОО-ДА СТУДЕНТТЕР АРАСЫНДА ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖӘНЕ СПОРТ ЖҰМЫСТАРЫН ҰЙЫМДАСТЫРУ-ДЫҢ НЕГІЗГІ БАҒЫТТАРЫ						
Студенттер арасында спорт секцияларын, денсаулық топтарын ұйымдастыру	Студенттер арасында бұқаралық және спорттық жарыстар ұйымдастыру	Студенттердің өзбетімен тұрақты жаттығулар жасауына әдістемелік кеңестер беру, нақтылы шаралар ұйымдастыру	Студенттерді спорт мектептерінде, қаланың спорттық кешендерінде өткізілетін спорттық секцияларға бағыттау, бағдарлау жұмыстары	Студенттер үйлерінде және қалалық студенттердің тұрған жерлері бойынша спорт шараларын ұйымдастыру	Президенттік сынама, президенттік көпсайыс сынақтарына дайындық жұмыстарын ұйымдастыру	Студенттер арасында туристік жорықтар, саяхат, демалыс-сауықтыру жұмыстарын ұйымдастыру
ОСЫ БАҒЫТТАР БОЙЫНША ЖҰМЫСТАРДЫ ІСКЕ АСЫРУ ТҮРЛЕРІ						
- үгіт-насихат жұмыстарын жүргізу; - спорт түрлерінен секция, «денсаулық», «жүгіруді жақсы көрушілер», жалпы дене қуаты дайындығы топтарын ұйымдастыру; – студенттерді жаңадан ашылған спорттық секцияларға бағыттау, іріктеу.	- студенттер арасында көпшілік жарыстар ұйымдастыру; – спорттық секция спортшылары арасында қалалық, облыстық жарыстарды ұйымдастыру; – басқа ЖОО-нда оқитын студенттермен жолдастық кездесулер, жарыстар ұйымдастыру	- студенттерге спортпен өзбетінше шұғылданушыларға арнайы жаттығулар ұсыну; – студенттерге жеке және топтық түрде өзбетімен жүргізілетін жаттықтыруларға әдістемелік көмек көрсету	- университетте секция ұйымдастырылмайтын спорт түрлеріне бағыттау; – жоғарғы спорттық көрсеткіштерін ары қарай жетілдіру үшін қалалық спорт мектептеріне бағыттау	- топтық, жеке жаттықтырулар ұйымдастыру - студенттер үйлерінде әр түрлі спорт түрлерінен жарыстар өткізу; – спорттық кеш, мереке, КВН өткізу; – студенттердің үйлеріне жақын аула клубтарына тарту	- президенттік көпсайыстан секция жұмыстарын ұйымдастыру; – президенттік сынамаға дайындық үйірмелерін ұйымдастыру және жарыстар өткізу	- студенттермен Панкратьев бағы, Сібе демалыс базаларына саяхат жасап, туристік жорықтар жұмыстарын ұйымдастыру; – қаладағы сауықтыру демалыс кешендеріне бағыттау арқылы әдістемелік көмек көрсету
ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖӘНЕ СПОРТ ЖҰМЫСТАРЫН ҰЙЫМДАСТЫРУДЫҢ НЕГІЗГІ БАҒЫТТАРЫ БОЙЫНША ЖҰМЫС НӘТИЖЕСІ						
- спорттық секцияларда тұрақты айналысатын студенттер санының өсуі; – студенттердің дене қуаты дайындығы деңгейінің жоғарылауы	- жоғарғы дәрежелі спортшылардың санының өсуі; – үлкен деңгейдегі жарыстарда студенттердің жүлделі орындар ала бастауы	- студенттердің өзбетімен тұрақты жаттығулар жасай бастауы; – студенттерде дене тәрбиесі жаттығуларымен және спортпен белсенді айналысу қажеттілігінің қалыптасуы	- қаладағы БЖСМ-не өз еркімен жаттықтыруға баратын студенттер санының көбеюі	- студенттер үйлерінде тұратын студенттер спорттық жарыстарға қатысып, спорт түрлеріне деген қызығушылықтары, ынталары, белсенділіктері артуы	- ЖОО-нда студенттердің президенттік сынама сынақтарын тапсыру көрсеткіштерінің жоғарылауы	-студенттер арасында дене тәрбиесі жаттығуларын қолдану арқылы белсенді демалыс ұйымдастыру шараларына қатысушылардың санының артуы. – салауатты өмір салтын ұстанушылар санының артуы
ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ҚОЛАЙЛЫ ЖАҒДАЙ						
Спорт жаттықтыруларына қызығушылық ұмтылушылық	Тұрақты жүргізілетін үгіт-насихат жұмыстары	Мамандардың білімі, дәрежесі, сапасы.	Қазіргі үлгідегі спорт құрылымдар	Жеткілікті спорттық-құрал жабдықтар	ЖОО-ны басшыларының ДМЖС жағымды көзқарастары	Спорт заңдағы уақыттарды тиімді қолдану



4-сурет – ЖОО-да студент жастар арасында дене тәрбиесі және спорт, сауықтыру дене тәрбиесі жұмыстарын ұйымдастыру үлгі, моделі

30 м жүгіру;
 қыз балалар 2000 м жүгіру;
 ер балалар 3000 м жүгіру;
 20 рет уақытқа отырып тұру (өз салмағымен);
 Гарвард степ тесті.

Төмендегі 3-кестеде эксперименттің басында алынған сынақ нәтижелері көрсетілген.

30 м-ге жүгіру сынағы, үш жүгіру жолы болғандықтан, үш-үштен, төменгі сөреден шығу арқылы тапсырылды. Ал қыз балалар үшін 2000 м, ер балалар үшін 3000 м жүгіру сынақтары жүгіру топтарына бөлініп өткізілді, 20 рет отырып-тұру сынағын жекелей түрде, уақытқа орындалды.

3-кесте – Эксперименттің басында алынған сынақ жаттығуларының екі топтағы көрсеткіштері (n = 60)

Топтар	Сынақ жаттығулары				
	30 м жүгіру, с	2000 м жүгіру, м (қыз балалар)	3000 м жүгіру, м (ер балалар)	20 рет отырып- тұру, с	Гарвард степ тесті
	\bar{X}				
Бақылау тобы	5,062	10,72	12,25	18,75	77,44
Эксперименттік тобы	5,043	10,34	12,47	19,23	76,24

Бұл кестеден сынақ қорытындысы бойынша екі топтағы көрсеткіштер бір-бірінен сәл ғана ерекшеленетіндігін көруге болады. Атап айтсақ, эксперименттік тобының спортшылары бақылау тобының спортшыларынан 30 метрге жүгіруден 0,11; 2000 метрге жүгіруден 38 секундқа тезірек болғанын, ал 20 рет отырып-тұрудан 0,48; 3000 метрге жүгіруден 22 секундқа төмен көрсеткіш көрсеткен. Әрине, біз, бұл нәтижелерге қарап, нақты бір қорытынды шығара

алмаспыз. Себебі, тәжірибеге дейін оқу-жаттықтыру тобына келген спортшылардың бірінші жолы тапсырған сынақ нәтижелеріне көптеген себептер әсер етуі мүмкін.

Сынақтарды тапсырғаннан кейін оқу-жаттықтыру жұмыстарын ары қарай жалғастырылды.

Енді, қорытынды (оқу жылының соңындағы) сынағымыздың нәтижелерін қарастырайық (4-кесте).

4-кесте – Тәжірибе соңында алынған сынақ жаттығуларының екі топтағы көрсеткіштері (n = 60)

Топтар	Сынақ жаттығулары				
	30 м жүгіру, с	2000 м жүгіру, с (қыз балалар)	3000 м жүгіру, с (ер балалар)	20 рет отырып- тұру, с	Гарвард степ тесті
	\bar{X}				
Бақылау тобы	4,95	10,02	11,25	17,75	82,36
Эксперименттік тобы	4,762	9,82	11,12	17,24	84,52

Бұл кестеден эксперименттік тобының балаларының көрсеткіштері біршама артып, алға суырылып шыққанын көреміз. Айта кететін мәселе: эксперименттік тобының спортшыларының негізгі дайындықтарына көп көңіл бөлініп, дене қуаты қасиеттерін дамытуға көп мөлшерде жаттығу берілгендіктен, олар жеке жатты-

ғулардың техникаларын жақсы меңгеріп, жақсы нәтиже көрсеткен.

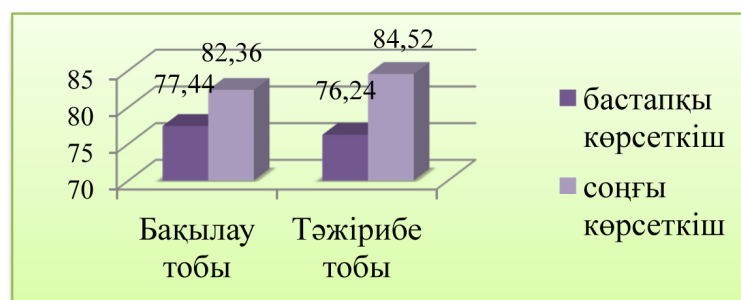
Бақылау сынақтарынан алынған нәтижелер бойынша екі топ арасында салыстырмалы талдау жасалынды. Бірақ, біз мақала көлемінің шектеулі екенін ескеріп бір сынақты, яғни Гарвард степ тесттің есептеу нәтижесін көрсетеміз (5-кесте).

5-кесте – Эксперименттік және бақылау тобындағы спортшы студенттердің Гарвард степ тест сынағының нәтижелері (n = 60)

Сынаққа қатысушылар	Топтар	\bar{X}		S	t	P
		Бастапқы	Қорытынды			
Эксперименттік тобы	Эксперименттік	76,24	84,52	3,7502267	5,681588	<0,001
Бақылау тобы	Бақылау	77,44	82,36	0,7633261	1,865596	<0,05
Екі топты салыстыру	Эксперименттік	-	84,52	0,9434	2,5422	<0,05
	Бақылау	-	82,36			

Эксперименттік тобының бастапқы және аяққы көрсеткіштері үшін $t = 5,68$, $P < 0,001$; бақылау тобының бастапқы және аяққы көрсеткіштері үшін $t = 1,86$, $P < 0,05$ болуына қарап, эксперименттік тобындағы жаттықтыру тиімділігі жоғары болғандығының айғағы. Екі топтың қорытынды

көрсеткіштерін салыстырғанда $t = 2,54$, $P < 0,05$ болуы эксперименттік тобында жүргізілген жұмыстардың тиімділігінің ақиқаттығын, олардың жұмыс қабілеттілік деңгейлерінің бақылау тобына қарағанда біршама артық жоғарылағанын көреміз (5-сурет).



5-сурет – Бақылау және эксперименттік топтарындағы Гарвард степ тесті көрсеткіші

Қорытынды. Осы жүргізілген эксперименттік-тәжірибе жұмыстары тұжырымдалып, ғылыми дәлелденіп мынандай нәтижелер берді:

– Жоғары оқу орнында негізгі анықталған бағыттар бойынша спорт жұмыстары ұйымдастырылды.

– ЖОО студент жастары арасында спорт жұмыстарын ұйымдастыру ерекшеліктері анықталып, ұйымдастыру моделі, үлгісі құрастырылды, эксперименттік-тәжірибе ретінде енгізіліп, тұжырымдалды.

– Эксперименттік-тәжірибелік жұмыс жүргізілгендіктен, жоғары оқу орнында студенттер арасында жүйелі, тұрақты дене тәрбиесі және спортпен айналысатын студенттер саны 7%-ға көтерілді.

– Тұрақты жаттығулар арқылы студенттердің денсаулықтары нығайды, дене қуаты қасиеттері деңгейі жоғарылады.

– Студенттер президенттік сынама сынақтарын жақсы тапсыра бастады.

– Ауыратын студенттер саны азайды. Жоғары оқу орны студенттерінде дене тәрбиесі және спорт жұмыстарына деген жағымды көзқарастар қалыптасты.

Біз осы ғылыми-зерттеу жұмысымызда студент жастар арасында дене тәрбиесі және спорт жұмыстарын ұйымдастырудың барлық мәселелерін шешіп тастадық деп айта алмаймыз. Біздің орындағанымыз үлкен жұмыстың бір бөлігі ғана. Әлі де болса алдымызда еліміздің ЖОО-нда дене тәрбиесі және спорт жұмыстарын ұйымдастырудың сапасын жақсарту, студент жастардың салауатты өмір салттарын қалыптастыру сияқты маңызды мәселелер күтіп тұр. Келешекте орындалатын көптеген жұмыстар мемлекеттік деңгейде шешілуді қажет етеді. Спорт кешендерін салу, жеткілікті құрал-жабдықтармен қамтамасыз ету, студенттердің спортқа қызығушылықтарын арттыру мен ынталандыру жұмыстары мемлекет деңгейінде орындалуы қажет деп ойлаймыз. Ол жұмыстардың орындалуы мемлекетіміздегі адамдардың денсаулықтарының нығаюына, еңбек етуге, отан қорғауға қажет адамдар санының көбеюіне, еңбек өнімділігін арттыру арқылы еліміздің экономикасын жоғарылатуға әсер етеді.

Ғылыми жұмыстар уақыт ағымымен қолданылып, көкейкестілігін жоғалтып, қолданудан алынып, басқа ғылыми-әдістемелік жаңалықтар орнын басып жатады. Ол өмірдің бітпейтін үдерістері...

Әдебиеттер

- 1 Назарбаев Н.Ә. Қазақстан экономикалық, әлеуметтік және саяси модернизациялау жолында. – Қазақстан Президенті Нұрсұлтан Назарбаевтың Қазақстан халқына Жолдауы. – Алматы, 2005. – 95 б.
- 2 Виленский, М.Я. Направленное использование физических нагрузок как фактор управления профессиональной работоспособности студентов / М.Я. Виленский, В.П. Русанов // Теория и практика физической культуры. – 1977. – № 6. – С. 44-46.
- 3 Выдрин В.М., Физическая культура студентов вузов: учебное пособие / В.М. Выдрин, Б.К. Зыков, А.В. Лотоненко: – Воронеж: изд.: ВГУ, – 1991. – 128 с.
- 4 Петрова Н.Я. Физическое воспитание студентов и учащихся: учебное пособие/Под ред. В.А. Соколова. – Мн.: Польша, – 1988. – 225 с.
- 5 Пятков В.В. Формирование мотивационно-ценностного отношение студентов к физической культуре: на материале педвузов: дис. ... канд. пед. наук. – Сургут, 1999. – 184 с.
- 6 Лотоненко А.В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре: автореф. дис.... д-ра пед. наук. – Краснодар, 1998. – 39 с.
- 7 Адамьянц А.В. Особенности организации физкультурно-спортивной деятельности студенческой молодежи. // Актуальные вопросы развития студенческого спорта: сб. материалов межрегиональной научно-практической конференции. – Омск: СибГУФК, 2010. – С.46-49.
- 8 Жарова Л.В. Методы и формы организации массовой физической культуры в развитых зарубежных странах. – М.: ФиС, – 1986. – 423 с.
- 9 Дивина Г.В. Социально-педагогические аспекты развития «массового спорта» в странах Западной Европы: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Малаховка, 1987. – 23 с.
- 10 Романов А.О. Международное спортивное движение. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 255 с.
- 11 Скитович Г.Н. Международное студенческое спортивное движение: итоги двух десятилетий // Теория и практика физической культуры. – М., 1980. – № 5. – С. 56-58.
- 12 Синицына О.В. Пути активизации развития студенческого спорта в Кузбассе. // Актуальные вопросы развития студенческого спорта: сб. материалов межрегиональной научно-практической конференции. – Омск: СибГУФК, 2009. – С.112-115.
- 13 Кубиева С.С. Спорт негіздері мен кәсіптік-қолданбалы негіздері. – Алматы: «Қазақ университеті» баспасы. –2015. – Б. 92-94.
- 14 Сағынбаев Н.Б. Жоғары оқу орындарындағы спорт жұмысының оқу-тәрбиелік үрдісінде ұйымдастырылуы // Вестник физической культуры. – 2007. – №1-2. – Б. 28-31.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ



МРНТИ 77.29.11

¹Димитрова Н., ¹Насиев Е. К., ²Шепетюк М. Н.,
²Сайлаубаев Ж. Н., ²Толемысов А.Д.

¹Национальная спортивная академия им. Васил Левски, Болгария, г. София

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

К ВОПРОСУ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БОРЦОВ КАЗАХ КУРЕСИ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО ДЗЮДО

Димитрова николина, Насиев Ермек Кадырбекович, Шепетюк Михаил Николаевич,
Сайлаубаев Жайдар Нурахметович, Толемысов Амангельды Джумаджанович

К вопросу организации тренировочного процесса борцов казах куреси к соревнованиям по дзюдо

Аннотация. Авторы обосновывают необходимость особенного подхода к организации тренировочного процесса квалифицированных борцов казах куреси к соревнованиям по дзюдо, который заключается в переносе эффективных технических действий казах куреси в борьбу дзюдо с учетом правил соревнований. Отбор технических действий проводился на основании исследований, проведенных на соревнованиях по казах куреси и дзюдо, в ходе которых были определены наиболее эффективные приемы, оцениваемые судьями. В программу подготовки вошли приемы, которые оценивались чаще в обоих видах в стойке, а в борьбе лёжа изучались и совершенствовались все приемы, разрешенные в дзюдо. Эффективность предложенной методики была подтверждена результатами педагогического эксперимента и выступлениями борцов на международных и национальных соревнованиях по дзюдо.

Ключевые слова: тренировочный процесс, техника, тактика, результативность, эффективность, вариативность.

Dimitrova Nikolina, Nassiyev Yermek, Shepetyuk Mihail, Sailaubayev Zhaidar,
Tolemissov Amangeldi

To question of the organization of training process of wrestlers Kazakh kures for judo competitions

Abstract. The authors substantiate the necessity of a special approach to the organization of the training process of qualified Kazakh kureswrestlers for competitions in judo, which consists in transferring effective technical actions of Kazakh kuresin fight of judo, taking into account the rules of judo competitions. Selection of technical actions was made on the basis of the researches conducted at competitions on the Kazakh kures and judo during whom the most effective receptions estimated by judges have been defined. The program of preparation had included receptions which were estimated more often in both types of standing position, and in wrestling of ground-work were studied and improved all the receptions allowed in judo. Efficiency of the offered technique was confirmed by results of pedagogical experiment and the performances of wrestlers at the international and national competitions in judo.

Key words: Training process, technique, tactics, effectiveness, efficiency, variability.

Димитрова Николина, Насиев Ермек Кадырбекович, Шепетюк Михаил Николаевич,
Сайлаубаев Жайдар Нурахметович, Толемысов Амангельды Джумаджанович

Қазақ күресі балуандарының дзюдо жарыстарына жаттығу процесін ұйымдастыру мәселесі

Аңдатпа. Дзюдо күресінің жарыстар ережелерін ескере отырып, қазақ күресі әдістерінің әрекеттерін тиімді пайдалану, дзюдо жарыстарына білікті қазақша күрес балуандарының жаттығу процесін ұйымдастыру ерекше тәсілдерінің қажеттілігін авторлар негіздейді. Қазақша күрес және дзюдо күресінің жарыстарындағы төрешілер бағалауы бойынша ұтымды әдістер әрекеттерінің іріктеуі өткізілген зерттеулерден көруге болады. Дайындық бағдарламасына екі күрестегі жиі пайдалы қолданылатын әдістер кіреді, ал партерде дзюдо күресінің ережелеріне сай әдістер жетілдіріледі. Ұсынылған әдістеменің нәтижелі екендігі балуандардың педагогикалық зерттеулерден, халықаралық және республикалық жарыстардан көруге болады.

Түйін сөздер: жаттығу процесі, әдіс, тәсіл, нәтижелілігі, вариативтілік.

Актуальность. Рост популярности национальных видов спорта в Республике Казакстан, и особенно казах куреси, привлекает в секции все больше спортсменов. Значительно расширен календарь международных и республиканских соревнований, проводятся Чемпионаты и Кубки Мира, региональные Чемпионаты, в которых с каждым годом увеличивается количество участвующих команд из разных стран. Однако, все больше борцов казах куреси участвует в соревнованиях по дзюдо с целью успешно выступить на Олимпийских играх. Возникла актуальная проблема организации тренировочного процесса борцов казах куреси при подготовке к соревнованиям по дзюдо с целью сохранения самобытной техники казах куреси и применения наиболее эффективных приемов в соревнованиях по дзюдо.

Цель исследования – разработать методику организации тренировочного процесса борцов казах куреси к соревнованиям по дзюдо.

Задачи исследования:

Определить эффективные технические приемы в казах куреси и дзюдо.

Разработать программу тренировочного процесса для подготовки к соревнованиям по дзюдо.

Апробировать разработанную программу в педагогическом эксперименте.

Организация и методы исследования: анализ научно-методических публикаций, обобщение результатов контроля за технической подготовленностью в казах куреси и дзюдо, педагогический эксперимент, математическая статистика.

Спортсмены, ранее занимавшиеся казах куреси, были разделены на равноценные группы: экспериментальную и контрольную по 12 спортсменов в каждой группе. В экспериментальной группе по спортивной квалификации: МСМК-1; МС-5; КМС-6; а в контрольной группе: МСМК-1; МС-6; КМС-5.

Педагогический эксперимент проводился на базе кафедры борьбы Казахской академии спорта и туризма с 10 января 2016 года по 10 июля 2016 года.

Спортсмены контрольной группы тренировались по общепринятому плану подготовки. Для спортсменов экспериментальной группы была разработана специальная программа тренировочного процесса, в основу которой вошли результаты исследований по оценке технической подготовки участников соревнований по казах куреси и дзюдо.

Нами было принято решение о совершенствовании в стойке технических действий, кото-

рые наиболее часто применялись в соревнованиях по казах куреси и дзюдо. В число таких приемов вошли: выведение из равновесия, броски подхватом, броски подсечной, броски задней подножкой, броски через бедро, броски прогибом, броски подсадом, броски зацепом, голенью. Другие технические действия в стойке спортсмены совершенствовали в конце тренировочного занятия при задании индивидуального совершенствования [1, 2].

Учитывая тот факт, что по правилам соревнований спортсмены в казах куреси борются только в стойке, мы спланировали в борьбе лежа изучать и совершенствовать технические действия борьбы дзюдо: удержание, болевые, удушающие и перевороты в партере [3].

Программа недельного цикла тренировочного процесса отражена в таблице 1.

Программа предусматривает 6 занятий на татами в неделю, в которых спортсмены экспериментальной группы совершенствовали один приём в стойке, изучали и совершенствовали один приём в борьбе лёжа.

В начале эксперимента было проведено соревнование между представителями контрольной и экспериментальной групп, спортсмены провели по десять встреч. По результатам встреч были определены показатели технико-тактических действий: активность, вариативность общая, вариативность эффективная, результативность нападения, результативность защиты и эффективность защиты (таблицы 2, 3) [4, 5, 6].

Показатели технико-тактических действий, определенные по результатам соревновательных встреч между контрольной и экспериментальной группами, существенных различий не имели (таблицы 2, 3). Показатель активности (А), отражающий время между реальными атакующими действиями, составил в экспериментальной группе 26 с, а в контрольной 27 с. Вариативность общая (V_o), т.е. количество попыток проведения приёмов из различных классификационных групп в обеих группах составила 4. Вариативность эффективная (V_e), т.е. количество оцененных приёмов из различных классификационных групп, практически одинаковая, в экспериментальной группе этот показатель составил 2,0, а в контрольной группе 2,5. Показатели результативности нападения (P_n) как в контрольной, так и в экспериментальной группах составили 4,0 балла, т.е. если считать оценку «вазари» за 7 баллов, а оценку «иппон» 10 баллов, то в среднем за 10 встреч дзюдоисты набирали по 4 балла. Различия были в показате-

лях результативности защиты (P_3): у спортсменов экспериментальной группы он составил 4,5 балла, а в контрольной группе 3,5 балла, т.е. в среднем такое количество баллов спортсмены проигрывали своим соперникам.

Равными оказались показатели эффективности нападения ($\mathcal{E}_н$) – 12%, в среднем

каждая десятая попытка проведения приема оценивалась судьями. В показателях эффективности защиты ($\mathcal{E}_з$) различия не существенны, в контрольной группе он составил 84%, а в экспериментальной 85%, т.е. из десяти атак соперника успешно защищались от девяти.

Таблица 1 – Программа тренировочных занятий в недельном цикле

Дни недели	Содержание занятия	
	утро	вечер
Понедельник	Развитие быстроты, жгут, координационные задания, упражнения в парах.	Татами. Совершенствование вариантов броска выведение из равновесия. Изучение переворотов на удержание в партере. Индивидуальное совершенствование.
Вторник	Татами. Совершенствование выведения из равновесия и переворотов в тренировочных схватках по заданию, изучение вариантов удержания в партере. Индивидуальное совершенствование.	Татами. Совершенствование выведения из равновесия, переворотов в партере и удержаний в тренировочных встречах по заданию. Индивидуальное совершенствование.
Среда	Спортивные игры – 50 мин. Развитие скоростно-силовых качеств – 40 мин.	Сауна, массаж.
Четверг	Развитие силы. Работа с жгутом, штангой, гириями, тренажёрами. Упражнения в парах.	Татами. Совершенствование комбинаций технических действий с выведением из равновесия, переворотами и удержаниями в учебных схватках. Индивидуальное совершенствование.
Пятница	Татами. Совершенствование в соревновательных встречах, выведение из равновесия, переворотов в партере, удержаний. Индивидуальное совершенствование.	Татами. Совершенствование в соревновательных встречах; выведение из равновесия, переворотов в партере, удержаний. Индивидуальное совершенствование.
Суббота	Кросс – 30-40 мин. Развитие силовой выносливости – 40 мин.	Сауна, массаж.
Воскресенье	Активный отдых.	Активный отдых.

Таблица 2 – Показатели технической подготовки дзюдоистов контрольной группы до эксперимента (n = 12)

Статистические показатели	Весовая категория	Показатели техники						
		A, с	V_0 , к.р.	V_3 , к.р.	$P_н$, балл	$P_з$, балл	$\mathcal{E}_н$, %	$\mathcal{E}_з$, %
\bar{X}	60- 100	27	4	2	4,0	4,5	12	84
S D	60-100	1,95	0,59	0,73	0,92	0,90	1,53	1,78
min	60-100	24	3,0	1	3,0	3,0	10	80
max	60-100	30	5,0	3	6,0	5,5	15	86
V%	60-100	7,22	14,75	36,5	23,0	20,0	12,75	2,11

Примечание: A – активность, V_0 – общая вариативность, V_3 – эффективная вариативность, $P_н$ – результативность нападения, $P_з$ – результативность защиты, $\mathcal{E}_н$ – эффективность нападения, $\mathcal{E}_з$ – эффективность защиты.

Таблица 3 – Показатели технической подготовки борцов экспериментальной группы до эксперимента (n = 12)

Статистические показатели	Весовая категория	Показатели техники						
		A, с	V _о , к.р.	V _э , к.р.	P _н , балл	P _з , балл	Э _н , %	Э _з , %
\bar{X}	60-100	26	4	2,5	4,0	3,0	12	85
S D	60-100	2,16	0,66	0,92	0,95	1,01	2,57	2,62
min	60-100	23	3,0	1	3,0	2,0	9	82
max	60-100	30	5,0	4	6,5	5,0	15	88
V%	60-100	8,3	16,5	36,8	23,75	33,66	21,41	3,08
Примечание: A – активность, V _о – общая вариативность, V _э – эффективная вариативность, P _н – результативность нападения, P _з – результативность защиты, Э _н – эффективность нападения, Э _з – эффективность защиты								

Можно сделать заключение, что показатели технико-тактических действий экспериментальной и контрольной групп до начала эксперимента практически идентичны, так как показатели не имеют существенных различий. Педагогический эксперимент проводился на

кафедре борьбы Казахской академии спорта и туризма. Тренировочный процесс спортсменов экспериментальной группы проводился по разработанной нами программе (таблица 4), а спортсмены контрольной группы тренировались в обычном режиме.

Таблица 4 – Распределение последовательности совершенствования приёмов в стойке, изучения и совершенствования приёмов в партере спортсменами экспериментальной группы.

Неделя	Технические действия	
	Стойка совершенствование	Партер изучение и совершенствование
1, 9, 17	Бросок выведение из равновесия (Кудзуси)	Перевороты, удержания (осаекоми-вадза)
2, 10, 18	Бросок подхватом (учи-мата)	Болевые узел руки (Удэ-гарами), удушающие (Шима-ваза)
3, 11, 19	Бросок задняя подсечка (Ко-со то-гари)	Перевороты, удержания (осаекоми-вадза)
4, 12, 20	Бросок задней подножкой (О-со то-отоши)	Болевые рычаг локтя (Удэ-хисиги), удушающие (Шима-ваза)
5, 13, 21	Бросок через бедро подбивом (О-гоши)	Перевороты, удержания (осаекоми-вадза)
6, 14, 22	Бросок через грудь прогибом (Ура-нагэ)	Болевые узел руки (Удэ-гарами), удушающие (Шима-ваза)
7, 15, 23	Бросок подсадом (Хиккоми-гаэши)	Перевороты, удержания (осаекоми-вадза)
8, 16, 24	Бросок зацепом голенью (О-учи-гари)	Болевые рычаг локтя (Удэ-хисиги), удушающие (Шима-ваза)

По окончании педагогического эксперимента между спортсменами экспериментальной и контрольной групп было проведено соревнование,

в котором каждый из них отборолся по десять встреч. Показатели технико-тактических действий отражены в таблицах 5 и 6.

Таблица 5 – Показатели технической подготовки борцов экспериментальной группы после эксперимента (n = 12)

Статистические показатели	Весовая категория	Показатели техники						
		A, с	V_o , к.р.	$V_э$, к.р.	P_n , балл	$P_з$, балл	\mathcal{E}_n , %	$\mathcal{E}_з$, %
\bar{X}	60- 100	25	4,5	2,1	4,5	3,5	13	83
S D	60-100	1,92	0,86	0,60	0,68	0,80	1,48	1,68
min	60-100	23	3,0	1,1	3,5	2,5	11	80
max	60-100	29	5,5	3,2	6,0	5,0	15	85
V%	60-100	7,68	3,55	28,57	15,11	22,85	11,38	2,02
Примечание: A – активность, V_o – общая вариативность, $V_э$ – эффективная вариативность, P_n – результативность нападения, $P_з$ – результативность защиты, \mathcal{E}_n – эффективность нападения, $\mathcal{E}_з$ – эффективность защиты.								

Таблица 6 – Показатели технической подготовки дзюдоистов контрольной группы после эксперимента (n = 12)

Статистические показатели	Весовая категория	Показатели техники						
		A, с	V_o , к.р.	$V_э$, к.р.	P_n , балл	$P_з$, балл	\mathcal{E}_n , %	$\mathcal{E}_з$, %
\bar{X}	60- 100	22	5,0	3,0	6,0	4,0	17	90
S D	60-100	1,51	0,95	1,13	0,90	1,20	1,80	3,96
min	60-100	20	3,5	2	4,5	2,0	14	84
max	60-100	25	6,5	5,0	7,5	5,5	19	95
V%	60-100	6,86	19,0	37,66	18,83	30,0	10,58	4,4
Примечание: A – активность, V_o – общая вариативность, $V_э$ – эффективная вариативность, P_n – результативность нападения, $P_з$ – результативность защиты, \mathcal{E}_n – эффективность нападения, $\mathcal{E}_з$ – эффективность защиты.								

Показатели технико-тактических действий у спортсменок экспериментальной группы улучшились по всем показателям (таблица 5). Показатель активность (A) улучшился на 4 секунды (26 с и 22 с), что можно объяснить более уверенным ведением атакующих действий, совершенствованию выполнения которых было уделено особое внимание в ходе педагогического эксперимента. Это позволило сократить интервал проведения технико-тактических действий с 26 до 22 секунд.

Вариативность общая улучшилась с 4,0 до 5,0, т.е. спортсмены в ходе соревновательной борьбы стали проводить атаки более разнообразно, используя приемы не из четырех, а из пяти классификационных групп.

Вариативность эффективная ($V_э$) улучшилась незначительно – с 2,5 до 3,0, т.е. увеличилось количество оцененных приемов из различных классификационных групп.

Существенно увеличилась результативность нападения (P_n) – с 4,0 баллов до 6,0 баллов. Полученный результат можно объяснить включением в программу тренировки экспериментальной группы в основном эффективных приемов казах куреси и дзюдо. Спортсмены экспериментальной группы в ходе тренировочных занятий совершенствовали приемы казах куреси с учётом специфики правил дзюдо, что позволило не изменять сложившиеся двигательные навыки, а приспособить их к новым условиям ведения соревновательной борьбы в дзюдо.

Результативность защиты (P_3) улучшилась с 3,5 баллов до 4,0 баллов, что объяснимо направленностью содержания тренировочного процесса на применение эффективных приёмов в атаке, а защите уделено гораздо меньше внимания.

Улучшился показатель эффективности нападения (Ξ_{II}) – с 12% до 17%. Использование в ходе соревновательных встреч приемов, применявшихся ранее в казах куреси, позволило более уверенно вести атакующие действия, что способствовало росту эффективности нападения.

Показатель эффективности защиты (Ξ_3) увеличился с 85% до 90%, что объяснимо переносом навыков с казах куреси и ведением соревновательной борьбы в более активном темпе, что оставляло сопернику меньше шансов для навязывания своей манеры борьбы.

Показатели технико-тактических действий спортсменов контрольной группы после соревновательных встреч по окончании педагогического эксперимента улучшились, но незначительно (таблица 6). Можно отметить лишь результативность защиты (P_3): до эксперимента спортсмены контрольной группы в среднем проигрывали 4,5 балла, а после эксперимента 3,5 балла. Остальные показатели изменились следующим образом: активность была 27 секунд, стала 25; вариативность общая была 4,5, стала 4,0; вариативность эффективная была 2,0, стала 2,1; результативность нападения была 12%, стала 13%; эффективность защиты была 84%, стала 85%.

Подводя итоги педагогического эксперимента, мы пришли к заключению, что разработанная нами методика технико-тактической подготовки борцов казах куреси к соревнованием по дзюдо с учётом применения эффективных приёмов в стойке в обоих видах борьбы более продуктивна. Это подтверждено результатами педагогического эксперимента.

Обобщая результаты проделанной работы по разработке методики тренировочного процесса квалификационных борцов казах куреси при подготовке к соревнованиям по дзюдо, мы пришли к следующим выводам:

Проанализировав техническую подготовку участников соревнований по дзюдо и казах куреси, мы пришли к заключению, что наиболее часто и эффективно применяются в обоих видах борьбы следующие приёмы: броски выведение из равновесия, броски подхватом, броски подсечкой, броски задней подножкой, броски подсечкой, броски через бедро, броски прогибом, броски подсадом, броски зацепом голенью.

Разработанная нами программа подготовки включала изучение и совершенствование технических действий в партере – удержание, удушающие, болевые приёмы на руки и перевороты, так как в борьбе казах куреси приёмы разрешено проводить только в стойке. Наиболее эффективные приёмы, применяемые в стойке в казах куреси и дзюдо в процессе тренировочных занятий, совершенствовались к применению в борьбе с различными соперниками с учетом специфики правил дзюдо.

По результатам педагогического эксперимента мы пришли к заключению, что разработанная нами методика технико-тактической подготовки борцов казах куреси к соревнованиям по дзюдо эффективна. Это подтверждено улучшением показателей технико-тактической подготовленности борцов экспериментальной группы по результатам педагогического эксперимента. Активность улучшилась с 27 до 22 секунд, вариативность общая – с 4,0 до 5,0, вариативность эффективная – с 2,5 до 3,0, результативность нападения – с 4,0 баллов до 6,0 баллов, результативность защиты – с 4,0 баллов до 3,5 баллов, эффективность нападения – с 12% до 17%, эффективность защиты – с 85% до 90%.

Методика тренировочного процесса, разработанная с учётом анализа технической подготовленности борцов казах куреси и дзюдо, направленная на сохранение самобытной техники казах куреси и её применение в соревнованиях по дзюдо, позволит успешно адаптироваться к требованиям правил дзюдо и успешно выступать на соревнованиях самого высокого ранга.

Литература

- 1 Shepetyuk M.N., Nassiyev E., Konakbayev B., Dzhamberbaev B. Formation of judo technique, using of the base of technical preparation of wrestlers of national wrestling "kazakh kures". National Sports Academy " Vassil Levski " Sofia, Bulgaria/ International Scientific Congress "Applied Sports Sciences" 1-2 december 2017. PROCEEDING BOOK. – С. 385-391.
- 2 Шепетюк М.Н., Альмуханбетова Г.Н., Тен А.В., Джамбырбаев Б.О., Насиев Е.К. Контроль за технической подготовленностью участников чемпионата Республики Казахстан по дзюдо. // Теория и методика физической культуры. – №1. – 2017. – С. 86-92.

- 3 Димитрова Н., Пендева М., Насиев Е. Реализационна ефективност на заключващи техники в джудо. Национална академия спорта «Васил Левски», научна конференция «Предизвикателства и перспективи пред спортната наука» 2017. – С. 35-39.
- 4 Альмуханбетова Г.Н., Шепетюк М.Н., Насиев Е.К., Сайлаубаев Ж.Н., Шепетюк Н.М. Организация контроля за технической подготовленностью дзюдоистов // Теория и методика физической культуры. – № 4. – 2015. – С. 79-86.
- 5 Чумаков Е.М., Волков В.Н., Роднов В.С. Анализ технического мастерства самбистов // Спортивная борьба: ежегодник. – М.: Физическая культура и спорт, 1971. – С.45-53.
- 6 Свищёв И.Д. Анализ технико-тактических действий сильнейших дзюдоистов мира в соревновательной деятельности // Спортивная борьба: ежегодник. – М.: Физическая культура и спорт, 1981. – С. 8-11.

¹Жунисбек Д.Н., ²Кудашов Е.С., ¹Кефер Н.Э.,
¹Андреюшкин И.Л., ²Зауренбеков Б.З.

¹Национальная спортивная академия им. Васил Левски, Болгария, г. София

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

ОЦЕНКА ДИНАМИКИ РАЗВИТИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ СТУДЕНТОК- ГАНДБОЛИСТОК НА СОРЕВНОВАНИЯХ РАЗНОГО УРОВНЯ

Жунисбек Динара Нургалыкқызы, Кудашов Евгений Станиславович, Кефер Наталья Эгоновна, Андреюшкин Игорь Леонардович, Зауренбеков Бауыржан Зауренбекович

Оценка динамики развития эффективности технико-тактических действий студенток-гандболисток на соревнованиях разного уровня

Аннотация. Вопросы, анализируемые в данной статье, связаны с оценкой динамики развития эффективности технико-тактических действий студенток-гандболисток на соревнованиях разного уровня в годичном цикле наблюдения для дальнейшего совершенствования спортивной подготовки. Полученные данные представляют собой интерес для преподавателей высших учебных заведений и тренеров спортивных клубов при организации учебно-тренировочного процесса и оптимизации планировании тренировочных нагрузок гандболисток. В качестве объекта исследования избран соревновательный процесс. Проанализированы протоколы соревнований выступления студенток-гандболисток разного уровня. Дана оценка структуре наиболее часто используемых атакующих действий женских команд на современном этапе развития гандбола. Выявлены слабые и сильные стороны в технико-тактической подготовке студенток-гандболисток, что позволяет оптимизировать спортивную подготовку спортсменок. Повышение результативности технической и тактической подготовки обеспечивается систематическим использованием в тренировках гандболисток специальных средств и методов, максимально приближенных к условиям соревновательных ситуаций.

Ключевые слова: студентки-гандболистки, технико-тактические действия, результативность, соревнования разного уровня, атакующие действия.

Zhunisbek Dinara Nurgalykkyzy, Kudashova Evgeny Stanislavovich, Kefer Natalia Egonovna, Andriyushkin Igor Leonardovich, Zaurenbekov Bauyrzhan Zaurenbekovich

Assessment of dynamics of development of efficiency of technical and tactical actions of students handball players at competitions of different level

Abstract. The questions analyzed in this article are connected with assessment of dynamics of development of efficiency of technical and tactical actions of students – handball players at competitions of different level in a year cycle of observation for further improvement of sports preparation. The obtained data represent interest for teachers of higher educational institutions and coaches of sports clubs at the organization of educational and training process and optimization planning of training loads of handball players. As an object of a research competitive process is chosen. Protocols of competitions of a performance of students handballers of different level are analysed. An assessment is given to structure of the most often used attacking actions of women’s teams at the present stage of development of handball. Also strengths in technical and tactical training of students handball players are revealed weak that allows to optimize sports training of sportswomen. Increase in effectiveness of technical and tactical training is provided with systematic use in trainings of handball players of the special means and methods as close as possible to conditions of competitive situations.

Key words: students handball players, technical and tactical actions, effectiveness, competitions of different level attacking actions.

Жунисбек Динара Нұрғалыққызы, Кудашов Евгений Станиславович, Кефер Наталья Эгоновна, Андреюшкин Игорь Леонардович, Зауренбеков Бауыржан Зауренбекұлы

Әртүрлі деңгейдегі жарыстардағы гандболшы-студент қыздардың техникалық және тактикалық әрекеттерінің тиімділігінің даму динамикасын бағалау

Аңдатпа. Берілген мақалада жылдық циклында спорттық дайындықты одан әрі жетілдіру үшін әртүрлі жарыстарда гандболшы-студент қыздардың техникалық және тактикалық әрекеттерінің тиімділігінің даму динамикасын бағалаумен байланысты мәселелер қарастырылған. Алынған мәліметтер оқу үрдісін ұйымдастыру және гандболшы қыздардың жаттығу жүктемелерін жоспарлауды оңтайландыру барысында жоғары оқу орындарының оқытушылары мен спорт клубтарының жаттықтырушылары үшін маңызды болып табылады. Зерттеу нысаны ретінде жарыс

үдерісі таңдалып алынды. Өртүрлі деңгейдегі гандболшы-студент қыздардың жарыстағы ойын хаттамалары талданды. Гандболды дамытудың заманауи кезеңінде әйелдер командаларының жиі қолданылатын шабуыл әрекеттерінің құрылымына баға берілген. Студент-гандболшы қыздардың техникалық және тактикалық дайындықтарындағы әлсіз жақтары мен күшті жақтары анықталды, бұл әйел спортшылары үшін спорттық дайындықты оңтайландыруға мүмкіндік береді. Техникалық және тактикалық дайындықтың тиімділігін жоғарылату гандболшыларға арнайы құралдар мен әдістерді жарыстық жағдайға барынша жақындатумен жүйелі түрде пайдалану арқылы қамтамасыз етіледі.

Түйін сөздер: гандболшы-студент қыздар, техникалық-тактикалық әрекет, тиімділік, өртүрлі деңгейдегі жарыстар, шабуыл әрекеттері.

Введение. Высокий уровень спортивного мастерства студенток в современном гандболе связан с непрерывным совершенствованием всех сторон подготовки спортсменов, а это требует постоянного поиска значимых факторов и показателей, влияющих на соревновательную эффективность и требующих их учета и корректировки для повышения результативности соревновательной деятельности. Гандбол как спортивная игра имеет специфические особенности ведущих игровых элементов, определяющих результативность соревновательной деятельности. В научно-методической литературе в женском гандболе (особенно в студенческом) недостаточно исследований, определяющих успешность выступления на соревнованиях. Спортивные соревнования являются главной специальной целью спортивной деятельности, смысловой сутью гандбола. По мнению В.Я. Игнатъевой, И.В. Петрачевой, А. Гамаун, С.В. Ивановой [1], Н.Е. Гивер [2], В.Н. Платонова [3], В.И. Изаак [4] и др., как метод организационно-педагогического регламентирования и средство сопоставления достигнутого уровня подготовленности как отдельных игроков, так и команды является одним из наиболее действенных специфических приемов управления гандболом, в котором при помощи состязательной двигательной деятельности реализуются физические способности гандболисток и формируется положительный опыт ее организации.

Анализ соревновательной деятельности гандболисток показал, что применение спортсменами большего количества атак быстрым прорывом позволило командам добиваться большего успеха. И наиболее эффективным видом нападения до 51,7% являлся быстрый прорыв. Доминирующей формой организации атакующих действий до 76% является позиционное нападение, а эффективность позиционного нападения достигала 42,7% [5].

Рост числа атак в одной игре сокращает среднее время, затраченное на атаки, и эти факты позволяют констатировать факт увеличения степени напряженности и интенсивности иг-

ры. Выявленные особенности в нападении как против организованной защиты (позиционное нападение), так и в быстром прорыве позволяют говорить о том, что повышение интенсивности игровых действий требует от тренера научно-обоснованного управления физической подготовкой игроков. Так, эффективность позиционного нападения находилась в пределах от $54,0 \pm 8,9$ у команды Норвегии, до $64,4 \pm 4,7$ у команды Германии.

Литературные данные сборных разных стран об итогах соревнований позволяют утверждать, что большее количество мячей забиваются командами в результате групповых взаимодействий. И их эффективность в организации атакующих действий в позиционном нападении составляет 50,4%. Установлено, что доминируют индивидуальные действия только у 29% игроков, а командные действия у 65,7%, а это значит при недостаточной спортивной подготовке отдельного игрока будут менее эффективны командные действия. У исследуемых команд наблюдается большой разброс эффективности индивидуальных действий как у нападающих, так и у защитников [6]. Оптимизация тренировочного процесса должна базироваться на научном анализе эффективности осуществляемых действий гандболистками в условиях соревнований.

Настоящее исследование ставило перед собой цель раскрыть результативность действия команды в нападении, основные особенности соревновательной деятельности студенток-гандболисток, арсенал тактических средств, влияющих на результативность.

Анализ индивидуальных игровых действий в нападении при сопоставлении тренировочной и соревновательной деятельности был проведен на таких приемах, как показатель динамики атак за одну игру и результативность бросков мяча. Выбор именно этих показателей был обусловлен тем, что они характеризуют результативность действия команды в нападении.

Цель настоящей работы – дать анализ динамике эффективности игровых действий сту-

денток-гандболисток в условиях соревнований для оптимизации спортивной подготовки.

Задачами исследований на данном этапе работы было:

Определить особенности тактической деятельности гандболисток в нападении против организованной защиты.

Дать количественную и качественную характеристику применяемых тактических действий в процессе игры.

Провести сравнительную характеристику результативности используемых приемов в тренировочной и соревновательной деятельности.

Для решения поставленных задач были использованы **следующие методы исследования**: анализ и обобщение литературных данных и тренерского опыта работы со сборными командами; педагогические наблюдения за тренировочной и соревновательной деятельностью; статистическая обработка протоколов соревнований.

Педагогические наблюдения, целью которых было установление наиболее часто и эффективно используемых количественных и качественных характеристик игровой и тренировочной деятельности гандболисток, проводились на Чемпионате Казахстана, Всеказахстанских молодежных играх, Чемпионате суперлиги и в

процессе учебно-тренировочных игр команды сборной КазАСТ и студентов вуза, входящих в спортивный клуб «Иле».

Сравнительный анализ данных педагогических наблюдений в 22 играх официальных соревнований и 8 учебно-тренировочных встречах позволил установить особенности индивидуальной и коллективной игровой деятельности гандболисток по показателям приемов, результативности бросков мяча и динамики атак за одну игру.

Результаты исследования и их обсуждение. Тактика нападения в гандболе включает индивидуальные, групповые и командные действия. Анализ индивидуальных игровых действий гандболисток в нападении по показателям результативности бросков мяча позволил выявить динамику атак за одну игру. Выбор этих показателей был обусловлен тем, что они характеризуют результативность действия команды в нападении. Анализ во время игр коллективных игровых действий в нападении позволил установить, что в среднем в команде гандболисток они составляли 45,6 атак, при крайних значениях количества результативных атакующих действий в соревнованиях разного ранга от 40,5 до 51,1, а это составляло разницу 27,2% (таблица 1, рисунок 1).

Таблица 1 – Сравнительные показатели динамики атак, выполненных студентками-гандболистками бросков в официальных соревнованиях различного уровня и учебных играх

№	Соревнования	Среднее количество атак за одну игру, количество раз	Среднее время на одну атаку, с	Быстрый отрыв		Атаки против организованной защиты			
				количество раз	%	до 30 с		до 45 с	
						количество раз	%	количество раз	%
1	Учебно-тренировочные игры (8 игр)	50,0	24,9	7	19,7	28	49,3	15,0	31,0
2	Чемпионат Казахстана (7 игр)	40,5	28,4	5,7	19,4	13,3	33,0	21,4	47,6
3	Казахстанские молодежные игры (7 игр)	45,3	23,0	8,2	22,9	21,7	43,3	15,2	33,8
4	Чемпионаты Суперлиги (8 игр)	51,1	25,1	10,7	24,1	25,7	45,9	14,7	30,0
5	Средние показатели в официальных играх (22 игры)	45,6	25,5	8,2	22,2	20,2	40,7	17,1	37,1
	% разницы между max и min значениями	27,2	23,5	87,7	24,2	110,5	49,4	45,6	58,7

Среднее время, затраченное на одну атаку, находилось на уровне 25,5 секунд, а пределы колебаний в других играх составляли 23,5%, и их значения находились в пределах 23,0 – 28,4 секунд (таблица 1). Анализ различных тактических действий в нападении показал, что организация атакующих действий данной команды гандболисток строилась в основном против защиты с использованием позиционных атак. За игру количество таких позиционных атак составляло 77,8 (атаки против организованной защиты), в то время как атаки с использованием системы быстрого прорыва применялись только в 22,2% случаях. При этом важно подчеркнуть, что результативность атак против организованной защиты выше, чем результативность позиционных атак. Следует отметить большую разницу в организации быстрых прорывов – 87,7%. В первом случае процент успешных атак составил за игру 77,6%, а во втором случае находится на уровне 57,0% от всех атак. Организация коллективной игры в гандбо-

ле во многом зависит от эффективности действий каждого игрока. В связи с этим возможности улучшения качества игры в нападении обусловлены тем, насколько правильно гандболистки будут выполнять свои игровые задачи в зависимости от игровой ситуации.

Показатели индивидуальных игровых действий в нападении представлены в таблице 2. Установлено, что как на соревнованиях различного уровня, так и в учебно-тренировочных играх команды использовали броски мяча по воротам разными способами и из положений. Следует отметить, что большее число выполненных бросков за игру 49,6 были выявлены в учебных играх, в официальных же играх их количество было меньше и составило 44,7 броска, что говорит о большей напряженности действий гандболисток в официальных соревнованиях. Установлено, что эффективность в условиях соревнований выше – 57,0%, на учебных играх ниже – 49,2%, что ниже на 7, 8%.



% разницы между max и min значениями

Рисунок 1 – Процент различий динамики атак, выполненных студентками-гандболистками в официальных соревнованиях различного уровня и учебных играх

На соревнованиях различного уровня и в учебно-тренировочных играх команды используют броски мяча по воротам (таблица 2). Так, например, по числу выполненных бросков за игру на первом месте стоят учебные игры – 49,6 бросков, официальные игры – 44,7 броска, это

говорит о том, что в тренировочной игре игроки выполняют этот технический элемент более чаще, чем в официальных соревнованиях. Но по результативности показатель меняется в соревновательных условиях, и он выше на учебных играх.

Таблица 2 – Показатели эффективности результатов бросков, выполненных студентками-гандболистками из разных положений в официальных соревнованиях различного уровня и учебных играх

№	Соревнования	8 игр	Количество бросков																	
			Всего (общая сумма движений)			В прыжке			С опоры			С шести метров			7-метровый штрафной бросок			С огрыба		
			К-во раз	Реал-но, к-во	%	К-во раз	Реал-но, к-во	%	К-во раз	Реал-но, к-во	%	К-во раз	Реал-но, к-во	%	К-во раз	Реал-но, к-во	%	К-во раз	Реал-но, к-во	%
1	Учебно-гигиенические игры	8 игр	396	196	49,2	126	58	46,0	18	10	55,5	92	38	37,2	86	36	41,8	74	54	72,9
		За игру	49,6	24,5	49,0	15,7	7,2	45,9	2,2	1,2	55,4	11,5	4,7	37,1	10,7	4,5	41,8	9,2	6,7	72,7
2	Чемпионаты Казахстана	7 игр	282	154	54,6	120	46	38,3	10	4	40,0	76	49	64,4	35	20	57,1	41	35	85,3
		За игру	40,3	22,0	54,5	17,1	6,5	38,2	1,4	0,6	40,0	10,9	7	64,2	5	2,9	57,0	5,9	5	85,1
3	Казахстанские молодежные игры, (1 курс)	7 игр	321	178	55,4	142	61	43,0	11	3	27,2	86	54	64,1	44	32	72,7	38	28	73,6
		За игру	45,8	25,4	55,3	20,3	8,7	42,9	1,5	0,4	27,1	12,3	7,9	63,9	6,1	4,1	72,6	5,4	4,0	73,6
4	Чемпионат Суперлиги	8 игр	386	236	61,0	177	70	39,5	7	5	71,4	92	65	70,6	52	38	73,1	58	43	74,1
		За игру	48,1	29,6	60,8	22,1	9,0	39,6	0,9	0,6	69,0	11,4	8,1	70,5	6,5	4,7	73,0	7,2	5,4	74,0
5	Средние показатели в официальных играх	22 игры	989	568	57,0	439	177	40,3	28	12	46,2	254	169	66,4	131	90	67,6	137	106	77,6
		За игру	44,7	26	56,9	19,8	8,6	40,2	1,3	0,5	45,4	11,5	7,7	66,2	5,9	3,9	67,5	6,1	4,8	77,6

Организация коллективной игры в гандболе во многом зависит от эффективности действий каждого игрока. Анализ индивидуальных игровых действий в нападении позволяет выявить слабые и сильные стороны технико-тактического мастерства спортсменок и научно-обоснованно использовать их особенности для совершенствования качества игры в нападении при решении задач экстраполяции в соревновательных условиях в зависимости от игровой ситуации.

Если подвергать анализу показатели, приведенные в таблице 2 и рисунке 2, то видно, что команда клуба «Иле» имела высокую общую результативность в бросках за игру до 60,8. По сравнению с показателями в учебно-тренировочных играх и данных команд другого уровня

выявлена достаточно высокая эффективность до 73,0% реализации 7-метровых штрафных бросков, с линии площади вратаря до 70,5% и при бросках с опорного положения до 69,0%. Итоги анализа рассматриваемой проблемы позволяют сделать заключение, что совершенствование физических качеств студенток-гандболисток различной квалификации имеет специфический характер, что представляет научный интерес в плане использования комплексного контроля для анализа всех компонентов их специальной подготовленности и тренированности студенток. Чем выше квалификация спортсменок, тем важнее предвидеть, в каком направлении необходимо совершенствовать основные компоненты спортивной подготовки.

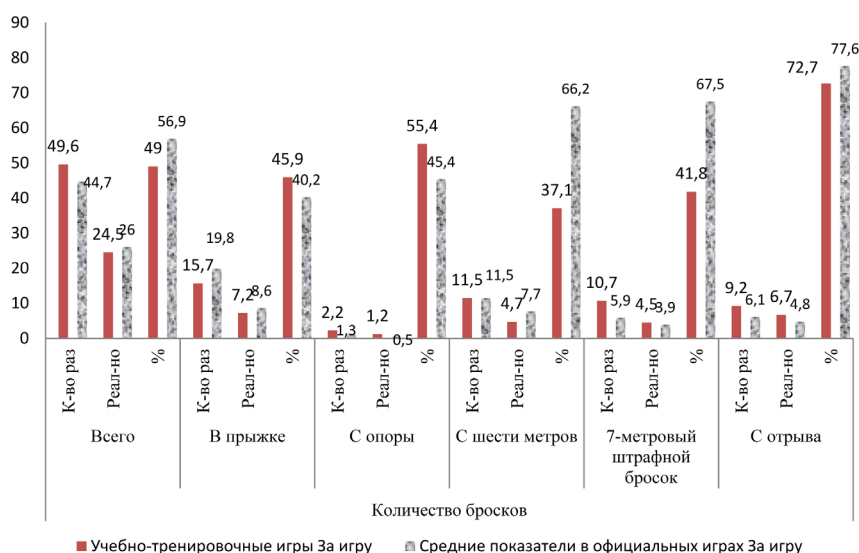


Рисунок 2 – Процент эффективности бросков гандболисток, выполняемых разными способами на официальных соревнованиях и в условиях тренировки

Такое прогнозирование возможно лишь при наличии научно-обоснованной информации, характеризующей динамику различных сторон физической подготовленности. Проблема рациональности подбора средств тренировки для отдельных спортсменок и всей команды в целом очень актуальна и многогранна. Эффективному решению способствует комплексный контроль специальной подготовленности, на основе которого и решались поставленные в данной работе задачи.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в коррекции программ подготовки студенток и контроля их выполнения, что будет

способствовать повышению уровня эффективности соревновательной деятельности.

Выводы:

В современном гандболе атаки студенток с быстрым прорывом являются наиболее эффективным средством нападения, результативность которых за игру составляет 77,7%. Однако, их удельный вес остается крайне незначительным – 22,2%, из-за существующих объективных трудностей систематического применения таких атак. Следует учесть, что высокая игровая эффективность до 73,0% установлена при реализации 7-метровых штрафных бросков, с линии площади вратаря до 70,5% и при бросках

с опорного положения до 69,0%. Основное место в арсенале тактических средств нападения занимают атаки против организованной защиты – 77,8%, результативность которых составляет 57,0%. Это объясняется тем, что увеличение числа взаимодействующих игроков замедляет темпы развития атаки и приводит к увеличению числа противодействующих защитников. В связи с этим, повышение результативности нападения против организованной защиты представляется

решающим фактором роста качества игровых действий.

В результате проведенных педагогических наблюдений установлено, что повышение результативности технической и тактической подготовки обеспечивается систематическим использованием в тренировках гандболисток специальных средств и методов, максимально приближенных к условиям соревновательных ситуаций.

Литература

- 1 Игнатъева В.Я. Анализ соревновательной деятельности мужских команд высокой квалификации в гандболе / В.Я. Игнатъева, И.В. Петрачева, А. Гамаун, С. В. Иванова /Методическое пособие для тренеров, спортсменов и студентов учебных заведений по физической культуре. – М., 2008. – 345 с.
- 2 Гивер Н.Е. Организация и судейство соревнований по гандболу: метод рекомендации / Н.Е. Гивер, М.Ф. Бура. – Гродно: ГрГУ, 2008. – 43 с.
- 3 Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение: учебник тренера высшей квалификации / В.Н. Платонов. – М., 2005. – 820 с.
- 4 Изаак В.И. Техника и тактика гандбола / В.И. Изаак, Т.Э. Набиев. – Ташкент: Университет, 2008. – 267 с.
- 5 Gasanov I.T. (2008) Features of the structure of the attacking actions of teams in handball [Scientific-theoretical journal «Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafit»] 1:35 (In Russian) –29 p.
- 6 Гасанов И. Т. Исследование структуры атакующих действий женских команд на чемпионате мира 2007 года //Научно-теоретический журнал «Ученые записки.– 2008. – № 10(44) . – С. 23-27.

МРНТИ 77.29.07

Зауренбеков Б.З.

Национальная спортивная академия им. Васил Левски, Болгария, г. София

АНАЛИЗ ИССЛЕДОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ТРЁХОЧКОВЫХ БРОСКОВ СТУДЕНТАМИ-БАСКЕТБОЛИСТАМИ РАЗНЫХ ИГРОВЫХ АМПУА

Зауренбеков Бауыржан Зауренбекович

Анализ исследований результативности трёхочковых бросков студентами-баскетболистами разных игровых амплуа

Аннотация. В статье представлен анализ выполнения трехочковых бросков студентами-баскетболистами в зависимости от амплуа. Исследование результативности игровой деятельности студентов-баскетболистов показало, что 3-очковые броски выполняются из разных зон на площадке с различной эффективностью игроками в зависимости от амплуа. Анализ литературных источников показал, что снайперы-баскетболисты, проводящие трехочковые броски мяча в кольцо, в данный момент ценятся достаточно высоко, по сравнению с универсальными защитниками или эффективно работающими на щите. Дана характеристика баскетбола как средства физического воспитания для студентов, занимающихся баскетболом в высших учебных заведениях, и анализ результативности выполнения 3-очковых бросков из различных зон в команде КазАСТ в период Универсиады Казахстана. Автором разработаны рекомендации по совершенствованию трехочковых бросков в тренировочном процессе студентов-баскетболистов.

Ключевые слова: физическое воспитание, баскетбол, трехочковый бросок.

Zaurenbekov Bauyrzhan

The analysis of effectiveness of three-point throws students-basketball players of different game roles

Abstract. The analysis of performance of three-point throws by students-basketball players depending on role is presented in article. The research of effectiveness of game activity of students basketball players has shown that 3-point throws are carried out from different zones on the platform with various efficiency players depending on role. The analysis of references has shown that snipers the basketball players who are carrying out three-point throws of a ball to a ring are highly appreciated enough, in comparison with universal defenders or effectively working at a board at present. The characteristic of basketball as means of physical training for the students playing basketball in higher educational institutions and the analysis of effectiveness of performance of 3-point throws from various zones in team of KazAST during the Universiade of Kazakhstan is given. The author has developed recommendations about improvement of three-point throws in training process of students-basketball players.

Key words: physical training, basketball, three-point throws.

Зауренбеков Бауыржан Зауренбекұлы

Студент-баскетболшылардың әртүрлі ойын дәрежесінде үш ұпайлық лақтыруларының нәтижелігін зерттеу сараптамасы

Аңдатпа. Берілген мақалада студент-баскетболшылардың дәрежесіне қарай үш ұпайлы лақтыруларды орындау сараптамасы берілген. Студент-баскетболшылардың ойындарда көрсеткен нәтижелерін зерттеу бойынша – 3-ұпайлы лақтырулар алаңдағы түрлі аймақтарда ойыншылардың дәрежесіне қарай әртүрлі тиімділікпен орындалады. Берілген тақырып бойынша әдебиеттер сараптамасы көрсеткендей сақинаға үш ұпайлы лақтырулар орындайтын снайпер-баскетболшылар қазіргі кезеңде әмбебап қорғаушылармен немесе қалқанда тиімді жұмыс жасайтындармен салыстырғанда жоғары бағаланады. Мақалада автор студент-баскетболшылардың жаттығуы барысында үш ұпайлы лақтыруларды жетілдіру бойынша ұсыныстар береді.

Түйін сөздер: дене тәрбиесі, баскетбол, үш ұпайлық лақтыру.

Введение. Баскетбол является одним из средств физического развития и воспитания молодежи. Баскетбол как средство физического воспитания широко реализуется в различных звеньях физкультурного движения как один из самых популярных видов спортивных игр, получивших распространение в высших учебных заведениях Казахстана. В Республике Казахстан для реализации «Государственной программы по развитию физической культуры и спорта» разработана «Программа развития баскетбола города Алматы на 2016-2020 гг.». Она охватывает основные направления ближайшего развития массового и профессионального баскетбола в городе.

Студенческая лига г. Алматы с 2016 года проходит в рамках республиканского мероприятия по баскетболу, организованного Министерством образования и науки Республики Казахстан. Участие принимают восемь баскетбольных студенческих коллективов г. Алматы, порядка 150 студентов.

Особенностью современного баскетбола является то, что он находится в стадии инноваций и творческого подъема, направленного на активизацию действий как в нападении, так и в защите.

Популярность баскетбола среди подростков и молодежи связана, прежде всего, с высокой эмоциональностью игры и большим зрелищным эффектом, который создается стремлением превзойти соперника в скорости действий, изобретательности и меткости бросков в цепь. Кроме того, доступность игры с экономической точки зрения связана с небольшими тратами на приобретение инвентаря и оборудования и самостоятельное строительство площадки, а сравнительная простота ее содержания позволяет использовать на всех ступенях образования как средство физического развития и здорового образа жизни молодежи.

В баскетболе во время игры обстановка меняется очень быстро. Каждый матч создает новые игровые ситуации и требует от игроков постоянно следить за процессом развития игры как в тактическом, так и в техническом плане, что, в свою очередь, создает новые предпосылки для дальнейшего совершенст-

вования тактического и технического арсенала игроков. Управление спортивной подготовкой баскетболистов требует коррекции перестройки тактического и технического мастерства, где существенную роль играет повышение уровня физической подготовленности игроков.

Примером такой тактической игровой перестройки является значительное повышение роли атакующего потенциала команд, динамизма игровых действий, которые повлияли на активизацию нападения и защиты. Это привело к техническому совершенствованию мастерства баскетболистов, отразившегося в сокращении амплитуды движений при бросках в корзину и к преобладанию броска одной рукой в прыжке [1].

Бросок является одним из важнейших технических приемов в баскетболе. Квалифицированная баскетбольная команда производит за время игры в среднем 70-75 бросков в корзину и до 20-25 штрафных бросков, от точности которых и зависит достижение победы над соперником. Подготовка к выполнению броска составляет основное тактическое содержание игры команды в нападении, а попадание в корзину – ее главная цель [2].

Техника выполнения дальнего, 3-очкового броска очень похожа на выполнение броска одной рукой сверху в прыжке. Для того, чтобы научиться эффективно применять 3-очковый бросок, нужно сначала уметь выполнять броски одной рукой сверху в прыжке с ближних и средних дистанций.

По данным В.З. Бабушкина [3], в матчах чемпионатов страны мужские команды производили по 4-6 трехочковых бросков за игру. Так, сильнейшие мужские команды в некоторых матчах выполняли по 10-12 трехочковых бросков (50-58 % попаданий, что составило 15-16 % от всей суммы добытых очков, в настоящее время этот показатель значительно возрос.

Заслуживает внимания изучение выбора позиций, проведенных Бабушкиным при выполнении трехочковых бросков и их реализация баскетболистами различных амплуа. Изучив зоны, из которых выполняются дальние броски, была составлена схема этих зон (рисунки 1).

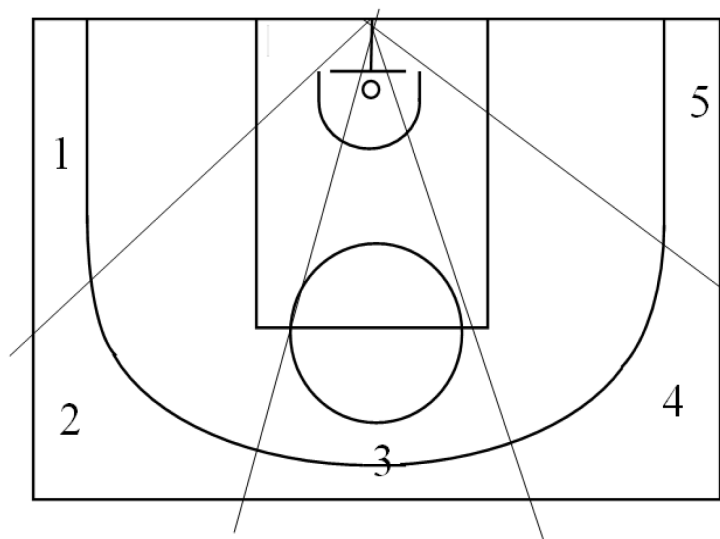


Рисунок 1 – Схема зон для выполнения 3-очкового броска [3]

Зоны 1 и 5 находятся в углах площадки, зоны 2 и 4 расположены под углом 45° к щиту, зона 3 – по центру площадки.

Использование 3-очкового броска в первую очередь значительно обогатило баскетбол в тактическом плане, считает заслуженный тренер России А.Я. Гомельский. Тренеры с успехом находят варианты расширения тактических схем с использованием бросков из-за шестиметровой линии. Например, ранее тренеры в обязательном порядке требовали от игроков завершать быстрый прорыв броском из-под кольца. Сейчас многие из них изменили свой взгляд [4, 5].

Если команда идет в прорыв, имея численное преимущество хотя бы в одного игрока, это создает ситуацию «два против одного» или «три против двух». В этих условиях имеет смысл завершать такую атаку броском из трехочковой линии и в случае промаха вести активную борьбу под щитом за отскочивший мяч. Команды с успехом применяют различные варианты комбинаций, в которых высокорослый центровой получает мяч на границе 3-секундной зоны соперников и, угрожая проходом, стягивает к себе дополнительно 1-2 подстраховывающих защитников, после чего баскетболист отдает передачу освободившемуся партнеру для трехочкового броска [6].

С использованием 3-очкового броска баскетбол стал интереснее, зрелищнее, достигнута и основная цель – многие, отнюдь не высокорослые игроки, в большей мере компенсируют свой ростовой недостаток повысившейся результативностью [7].

Рекордсменом НБА по числу результативных трёхочковых бросков в одном розыгрыше плей-офф в сезоне 2014/15 г. был спортсмен Карри. Он, выступая за «Голден Стэйт Уорриорз», побил рекорд Реджи Миллера 15-летней давности, составивший 58 забитых трёхочковых [8].

Рекорд НБА по количеству результативных трёхочковых бросков за всё время выступлений принадлежит Рэю Аллену, за 1300 игр регулярного сезона он забросил 2973 таких мяча из 7429 попыток, что составило 40,0 % попаданий. Аллен является рекордсменом НБА по этому показателю и в играх плей-офф: 385 мячей из 929 попыток в 171 игре [9].

Анализ литературы показал, что снайперы-баскетболисты, проводящие трехочковые броски мяча в кольцо, в данный момент ценятся достаточно высоко по сравнению с универсальными защитниками или эффективно работающими на щите.

Понимая актуальность данной проблемы по использованию трехочковых бросков, нами была поставлена цель проверить возможности студенческой команды баскетболистов разного амплуа в выполнении данного технически сложного броска по кольцу в играх Универсиады Казахстан для совершенствования спортивной технико-тактической подготовки.

Цель данной работы – дать анализ результативности выполнения 3-очковых бросков из различных зон в команде и разработать рекомендации по их совершенствованию в тренировочном процессе студентов-баскетболистов.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1. Исследовать состояния вопроса и дать анализ по литературным данным.

2. Определить результативность применения 3-очковых бросков игроками разных амплуа.

Для решения поставленной цели и задач в работе были использованы методы исследований, включающие в себя сбор информации по 3-очковым броскам и обработку этих данных: метод анализа технических действий по протоколу игры, графоаналитический метод записи бросков и методы математической статистики.

Методы и организация исследования. Исследования результативности 3-очковых бросков проводились на игроках команды Казахской академии спорта и туризма во время проведения универсиады среди вузов Казахстана. В исследовании принимали участие 13 студентов: шесть игроков задней линии, пять – средней линии (нападающие) и два центровых. В результате бесед с тренерами и игроками ведущих команд Казахстана было выяснено мнение об актуальности вопроса и необходимости своевременного и тщательного анализа традиционных методов совершенствования бросков мяча в корзину с дальних

дистанций в баскетболе, разных игровых амплуа из различных зон.

Результаты исследования и их обсуждение. Для исследования вопроса о результативности трехочковых бросков, выполняемых студентами-баскетболистами в период универсиады среди вузов Казахстана в настоящем исследовании проведены расчеты как общего количества бросков, так и точно выполненных с определением их процента. Полученные данные сведены в таблицу 1.

Анализ данных показал, что наибольшее количество трехочковых бросков выполняют защитники из 2-й, 3-й, 4-й и 5-й зон. Процент попаданий из этих точек довольно высок. Наибольший результат выявлен с третьей зоны – 52,8%, со второй, четвертой и пятой зон – по 50%, а наименьший процент попаданий из 1-й зоны, он составил только 14%. Это можно объяснить тем, что зоны 2, 3, 4 более «привычны» для игроков задней линии, так как они на этих позициях находятся наибольшее количество времени, как во время игры, так и во время тренировок. Следовательно, игрокам этого амплуа в тренировочном процессе нужно больше внимания уделять на точность для дальних бросков из 1-й зоны.

Таблица 1 – Результативность выполнения трехочковых бросков мяча по кольцу студентами-баскетболистами (амплуа-защитники) в Универсиаде Казахстана

Ф.И.О.	Зоны бросков мяча в кольцо										Всего	Об-щий %
	1		2		3		4		5			
	коли-чество броск/кол-во попаданий	% точ-ных по-па-даний	коли-чество броск/кол-во по-па-даний	% точ-ных по-па-даний	Коли-чество броск/кол-во по-па-даний	% точ-ных по-па-даний	коли-чест-во броск/кол-во по-па-даний.	% точ-ных по-па-даний	коли-чество броск/кол-во по-па-даний	% точных по-па-даний		
1 С-ов	-	0	10/3	30	14/6	42,8	12/6	50	1/1	100	37/16	43,2
2 Б-ов	-	0	8/5	62,5	11/8	72,7	2/0	0	-	0	21/13	61,9
3 Т-ев	5/0	0	6/4	66,6	4/2	50	7/5	71,4	3/2	66,6	25/13	52
4 Г-ин	2/1	50	6/3	50	-	0	3/1	33,3	1/1	100	12/6	50
5 Д-ов	-	0	4/2	50	17/8	47	5/2	40	2/0	0	28/12	42,8
6 Е-ев	-	0	-	0	7/4	57,1	3/2	66,6	1/0	0	11/6	54,5
Σ	7/1	14,2	34/17	50	53/28	52,8	32/16	50	8/4	50	134/66	49,2
Примечание: Σ- количество: общего количества бросков мяча в кольцо/точных попаданий; Σ- % количества точных попаданий мяча в кольцо												

Индивидуальные колебания общего процента точных попаданий в кольцо у защитников составляли от 42,8% до 61,9%, это говорит о том, что игроки задней линии довольно эффективно используют 3-очковый бросок.

В таблице 2 приведены результаты графической записи выполнения трехочковых бросков нападающими студентами-баскетболистами.

При рассмотрении данных нападающих можно отметить, что игроки этого амплуа больше всего производят 3-очковых бросков из 2-й и 3-й зон. Это можно объяснить тем, что эти позиции располагаются примерно под углом 45° к щиту и более привычны для нападающих. Особенно выделяется 2-ая зона. Общий процент попаданий с этой позиции у нападающих достигает 66,7%, что говорит о большой эффективности применения дальнего броска игроками этого амплуа. Но хочется отметить, что из 1-й, 4-й и 5-й зон процент попаданий гораздо ниже по сравнению со 2-й зоной. С первой позиции – 36,4%, с четвертой – 11,7%, с пятой – 44,4 %. Это говорит о том, что нападающие недостаточно уделяют внимания для работы над 3-очковыми бросками из других зон. Общий процент попаданий с игры

нападающих колеблется от 36,4% до 66,7%, что показывает о неплохой эффективности по применению нападающими 3-очкового броска, хотя этот процент несколько ниже, чем у задних игроков.

Трёхочковые броски можно разделить на выполняемые в результате личной инициативы, индивидуальных усилий игроков (из всех дальних бросков) и путем тактического взаимодействия. Анализируя статистические показатели, связанные с дальними бросками, нельзя не упомянуть о противодействии этим броскам. Следует отметить, что активного противодействия дальним броскам на исследуемых соревнованиях практически не было. При противодействии трехочковым броскам было получено всего несколько персональных замечаний за весь турнир. Очевидно, высокий процент реализации трехочковых бросков (34,6% всей команды) связан именно с отсутствием противодействия, так как каждому дальнему броску пытались помешать лишь в двух случаях.

В таблице 3 приведены результаты графической записи выполнения трехочковых бросков нападающими.

Таблица 2 – Результативность выполнения трехочковых бросков мяча в кольцо студентами-баскетболистами (амплуа-нападающие) в Универсиаде Казахстана

ФИО	Зоны бросков мяча в кольцо										Всего	Общ ий %
	1		2		3		4		5			
	кол-во броск/кол-во попаданий.	% точных попаданий	кол-во броск/кол-во попаданий.	% точных попаданий	кол-во броск/кол-во попаданий.	% точных попаданий	кол-во броск/кол-во попаданий	% точных попаданий	кол-во броск/кол-во попаданий	% точных попаданий		
1 С-ов	2/0	0	1/0	0	-	0	1/1	100	1/1	100	58/2	40
2 Б-ов	-	0	4/3	75	2/1	50	4/0	0	5/2	40	15/6	40
3 Т-ев	6/3	50	3/2	66,7	4/2	50	4/0	0	1/0	0	18/7	38,9
4 Г-ин	1/0	0	3/2	66,7	2/1	50	1/0	0	1/1	100	8/4	50
5 Д-ов	2/0	50	4/3	75	2/1	50	7/1	14,3	1/0	0	16/6	37,5
Σ	11/4	36,4	15/10	66,7	10/5	50	17/2	11,7	9/4	44,4	62/25	40,34

Примечание: Σ- количество: общего количества бросков мяча в кольцо/точных попаданий; Σ- % количества точных попаданий мяча в кольцо

Таблица 3 – Результативность выполнения трехочковых бросков мяча в кольцо студентами-баскетболистами (амплуа-центровые) в Универсиаде Казахстана

ФИО	Зоны бросков мяча в кольцо										Всего	Об- щий %
	1		2		3		4		5			
	коли- чество броск/ кол-во попада- ний.	% точ- ных попада- ний	коли- чество броск/ кол-во попада- ний.	% точ- ных попада- ний	коли- чество броск/ кол-во попада- ний.	% точ- ных попада- ний	коли- чество бросков/ кол-во попада- ний	% точ- ных попада- ний	коли- чество бросков/ кол-во попада- ний	% точ- ных попада- ний	коли- чество бросков/ кол-во попада- ний	точ- ных попада- ний
1.С-ов	-	0	-	0	1/0	0	1/1	100	-	0	2/1	50
2.Б-ов	1/2	50	-	0	-	0	1/1	100	-	0	3/2	66,7
3.Т-ев	2/1	50	-	0	1/0	0	2/2	100	-	0	5/3	60
Σ	3/3	50		0	2/0	0	4/4	100		0	10/6	88,4

Примечание: Σ- количество: общего количества бросков мяча в кольцо/точных попаданий; Σ- % количества точных попаданий мяча в кольцо

Выводы:

1. В результате исследования литературных данных и опроса тренеров отмечено, что в содержании и организации подготовки студентов-баскетболистов не используются специальные средства совершенствования трехочковых бросков, не проводится дифференциация применяемых в тренировочном процессе упражнений для игроков по амплуа, что требует корректировки учебно-тренировочных занятий.

2. Анализ игровой деятельности студентов-баскетболистов показал, что трехочковые брос-

ки выполняются игроками по амплуа из разных зон на площадке с наибольшей эффективностью. В процентном отношении к общему количеству бросков, активность проявляли: центровые с 1 и 4 зон (50% и 100%), нападающие со 2 и 3 зон (66,7% и 50%) и защитники с 3-ей зоны (52,8%)

3. Для воспитания снайперских качеств в командной и индивидуальной тренировке надо уделять внимание выработке эффективных навыков дальнего броска у игроков всех амплуа.

Литература

- 1 Костикова Л. В., Чернова Е. А. Сравнительная характеристика показателей специальной подготовки баскетболисток разной квалификации // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 8. – С. 52 – 56.
- 2 Кондрашин В.П., Корягин В.М. Тренировка баскетболистов высших разрядов. – Киев: Здоров'я, 1978. – 93 с.
- 3 Бабушкин В.З. Подготовка юных баскетболистов / В.З. Бабушкин – Киев, 1985 – 135 с.
- 4 Гомельский А.Я. Тактика баскетбола. – М.: Физкультура и спорт, 1976 – 173 с.
- 5 Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия». – 2008. – 28 с.
- 6 Гомельский А.Я. Баскетбол: секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений. – М., 1997. – С. 145-147.
- 7 Вуден Д.Р. Современный баскетбол – М.: ФиС, 1987. – 16-19 с.
- 8 Ananth Pandian. Stephen Curry breaks Reggie Miller's 3-pt playoff record. CBS Sports (May 23, 2015).
- 9 All-Time League Leaders: Playoffs, Career, 3PM. NBA. 25 мая 2015.

Мұхамбет Ж. С., Ақынбаева Ж.С., Шевченко А. В., Быкова И. Н.

Қазақ спорт және туризм академиясы, Қазақстан, Алматы қ.

ДАЙЫНДЫҚ КЕЗЕҢІНДЕГІ 18-23 ЖАСТАҒЫ ШАҢҒЫШЫ-ЖАРЫСКЕРЛЕРДІҢ КҮШТІК ДАЙЫНДЫҚ ӘДІСТЕМЕСІ

Мұхамбет Жасын Серікбайұлы, Ақынбаева Журсинай Сулейменовна,
Шевченко Анна Витальевна, Быкова Ирина Николаевна

Дайындық кезеңіндегі 18-23 жастағы шаңғышы-жарыскерлердің күштік дайындық әдістемесі

Аңдатпа. Мақалада 18-23 жастағы санатының дайындық кезеңінде шаңғышылар үшін күшті даярлықтың жалпы қабылданған әдістеменің жоқтығы туралы мәселе қарастырылады. Дайындық кезеңінде шаңғышылардың жаттығу үдерісінде қолданылатын күш сапасын дамытуға бағытталған құралдар мен әдістерге талдау жүргізілді. Дайындық мерзімі кезеңдерінде арнайы дене жүктемесінің көлемін және қарқындылығын ұтымсыз бөлу анықталды. Үш блоктан тұратын 18-23 жастағы шаңғышылардың энергетикалық дайындығының әдістемесі ұсынылып, бекітілді: біріншісі – әртүрлі қадамдармен STARTSkating конькимен жүгірушілерге арналған қозғалысы; 2 – келбеу тақтаға және «Ercolina» шаңғы тренажеріне жаттығулар; 3-ші – дөңгелек тренингтік жаттығулар кешені қосалқы құралдармен. Бақылау сынақтарының әдісімен күш көрсеткіштерінің бастапқы деңгейі анықтады. Шаңғышылардың жаттығу үрдісінде күштік даярлық әдістерін енгізуден кейінгі қуат көрсеткіштерінің өсу динамикасы оның тиімділігін көрсетіп отырады. Айналмалы жаттығу әдісін қолдану арқылы эксперименталды топтың спортшыларындағы әртүрлі бұлшық ет топтарының күштік төзімділігі артты.

Түйін сөздер: шаңғы жарысы, күш дайындығы, күш, күштік төзімділік, жас кезеңдері, дайындық кезеңі, әдістеме.

Zhassyn Mukhambet, ZhursinayAkynbayeva, Anna Shevchenko, Bykova Irina

Technique of power training of cross-country skiers 18-23 years in the preparatory period

Abstract. In this article the problem of lack of the standard technique of power training of skiers-racers in the preparatory period of certain age category is considered. The analysis of the means and methods aimed at the development of quality of force, used in training process of skiers-racers in the preparatory period is carried out. Not rational distribution of volume and intensity of special exercise stress at stages of the preparatory period is defined. The technique of power training of skiers-racers of 18-23 years consisting of three blocks is offered and approved: the 1st movements on START Skating roller skis various courses; the 2nd exercises on inclined board and on the ski Ercolina exercise machine; the 3rd complexes of power exercises of circuit training with supportive applications. The method of control tests has determined the initial level of power indicators. Positive dynamics of growth of level of power indicators after introduction of technique of power training of skiers-racers in training process demonstrates its efficiency. Use of circular method of training has led to increase in power endurance of various muscular groups at athletes of experimental group.

Key words: cross-country skiing, power preparation, force, power endurance, age periods, preparatory period, technique.

Мұхамбет Жасын Серікбайұлы, Ақынбаева Журсинай Сулейменовна,
Шевченко Анна Витальевна, Быкова Ирина Николаевна

Методика силовой подготовки лыжников-гонщиков 18-23 лет в подготовительном периоде

Аннотация. В статье рассмотрена проблема отсутствия общепринятой методики силовой подготовки лыжников-гонщиков в подготовительном периоде определенной возрастной категории 18-23 лет. Проведен анализ средств и методов, направленных на развитие качества силы, используемых в тренировочном процессе лыжников-гонщиков в подготовительном периоде. Определено нерациональное распределение объема и интенсивности специальной физической нагрузки на этапах подготовительного периода. Предложена и апробирована методика силовой подготовки лыжников-гонщиков 18-23 лет, состоящая из трех блоков: 1-ый – передвижения на лыжероллерах STARTSkating различными ходами; 2-ой – упражнения на наклонной доске и на лыжном тренажере «Ercolina»; 3-ий – комплексы силовых упражнений круговой тренировки со вспомогательными средствами. Методом контрольных тестов определен исходный уровень силовых показателей. Положительная динамика роста уровня силовых показателей после внедрения методики силовой подготовки лыжников-гонщиков в тренировочный процесс свидетельствует о её эффективности. Использование кругового метода тренировки привело к повышению силовой выносливости различных мышечных групп у спортсменов экспериментальной группы.

Ключевые слова: лыжные гонки, силовая подготовка, сила, силовая выносливость, возрастные периоды, подготовительный период, методика.

Кіріспе. Әлемдік аренада спорттың осы түріндегі бәсекелестіктің өсуі, шаңғы жарысы нәтижелерінің айтарлықтай жақсаруына байланысты, техникадағы инновациялардың пайда болуы, жаттығудың көптеген базалық әдістемелері өзгерді. Тәжірибе жаттығу үрдісін құрылымдаудың жаңа нұсқаларын ұсынады және оларды зерттеуді талап етеді [1].

Жоғары білікті спортшыларға арналған жаттығу үдерісінің сапасын арттыру үшін дене даярлығына бақылауды қажет етеді, осы кезеңде дене сапасының даму деңгейін бағалауға мүмкіндік береді, бұл спортшы даярлығының жетекші және әлсіз жақтарын көрсетеді [2].

Спортшылар жаттығу үшін, спортшының денелік және ақыл-ой дамуына жауапты болатын кезеңде, дене шынықтыруды бақылауға арналған шеберліктің жоғары деңгейін талап етеді. Жарыс кезеңінде жоғары нәтижелерге қол жеткізу үшін дайындық кезеңі негіз болып табылады. Ол не-

гізгі стартқа шаңғышыларды дайындауда ерекше орын алады.

Шаңғышы-жарыскерлердің жұмысында күшті даярлау деңгейінің маңызы зор, сонымен қатар күш қасиеттерін дамытудың тиімді әдістемесін қолдану спорттық жарыстарда шаңғышылардың табысты жұмысына әсер етуі мүмкін.

Зерттеудің мақсаты – дайындық кезеңінде 18-23 жастағы шаңғышы-жарыскерлердің күштік дайындығы әдістемесін әзірлеу және оның тиімділігін эксперименталды тексеру.

Зерттеу әдістері мен ұйымдастыру. Зерттеу Еділ бойындағы мемлекеттік дене шынықтыру, спорт және туризм академиясының (ЕБМДШСЖТА) шаңғы базасында ұйымдастырылды. Оған спорт шеберлігіне үміткер (СШҮ) спорт дәрежесі бар және 1 ересек санатты 18-23 жас аралығындағы 18 шаңғышылар қатысты. Эксперименттік және бақылау топтарында 9 спортшыдан қатысты.

1-кесте – 18-23 жастағы шаңғышы-жарыскерлердің күштік дайындығының әдістемесі

Тәсілдер	Дамыту әдістемесінің сипаттамасы
Конькише жүріс үшін шаңғыроллермен қозғалу.	- балама иілу қозғалысы; - бір мезгілде, біркелкі қадам; - таяқсыз. Қашықтығы: 1000 метр Топтамалар саны: 3x5 жаттығулар
Түрлі бұлшықет топтарына жалпы даму жаттығулары.	Жаттығуды қайталау әдісі Уақытқа істеу: 25 секунд. Өтпелі кезең: 15 секунд. Топтамалар саны: 3x8 жаттығу
Қосалқы құралдармен және қосалқы құралдарсыз күштік жаттығулар кешені	Бірнеше рет орындалды Өтпелі кезең: 60 секунд Шаңғы жүрісін келтіру
Икемді тактаға және «ERCOLINA» жаттығу құралына арналған жаттығулар.	Уақытқа істеу: 2 минут Қарқын: максимум Топтамалар саны: 4 Жаттығудың айналма әдісі

Педагогикалық эксперимент күшті дайындау авторлық әдістемесін оқыту процесінде тесілеу және енгізу бойынша дайындық кезеңде денелік қасиеттері (беріктігі және күш төзімділік) динамикасын анықтау, қолданыстағы жаттығу жүктемесі, құрал, әдістері, оқыту әдістерін талдау арқылы спортшылар дайындығы ірі әлсіз жақтарын анықтау үшін болды және оны қолдану тиімділігін анықтайды. Келесі тестер енгізілген бақылау сынағын өткізу кезінде жан жақты бағалау мақсатында шаңғышылардың күш төзімділігін дамыту деңгейін сапалы өзгерту:

– кермеге ең көп уақытқа және біраз уақытқа дейін көтерілу. Олардың көмегімен жоғары иық бұлшық еттерінің күші мен төзімділігінің даму деңгейі бағаланды;

– бүгілген аяқпен жатып денені көтеру. Бұл тест іштің бұлшық етінің күші мен төзімділігін бағалады;

– денені ұстау. Арқадағы бұлшықеттердің беріктігі тұрақтылығын бағалады. Критерий – дененің күйін сақтау, секундтар саны;

– жатып денені көтеруден. Бағалау критерийі: бірнеше рет;

- орыннан ұзындыққа секіру;
- орыннан он есе секіру. Төменгі аяқтың жылдамдығының төзімділігі бағаланды. Критерий – қашықтық, ауқым (м);
- жүрек-тамыр жүйесін (Руфье индексі) зерттеу. Бұл критерий – көрсеткіштің мәні 0-ден 15-ке дейін; индекс неғұрлым жоғары болса, онда спортшылардың жүрегі нашар.

Спортшылардың жаттығу жоспарларын талдап, олар дайындық кезеңінде арнайы дене шынықтыру жаттығуларының көлемін және қарқындылығын бөлуді анықтап, 18-23 жастағы шаңғышылардың күшейтілген жаттығу әдісін ұсынды (1-кесте), біздің байқауымыздың нәтижесі авторлық бақылау сынақтарын жүргізу арқылы даярлық әдісінің тиімділігі дәрежесін анықтау болды.

Күш дайындық құралдарының кең ауқымын енгізу міндетті болды. Циклдік спорт түріне арналған жаттығу құралы «ERCOLINA» (1-сурет)

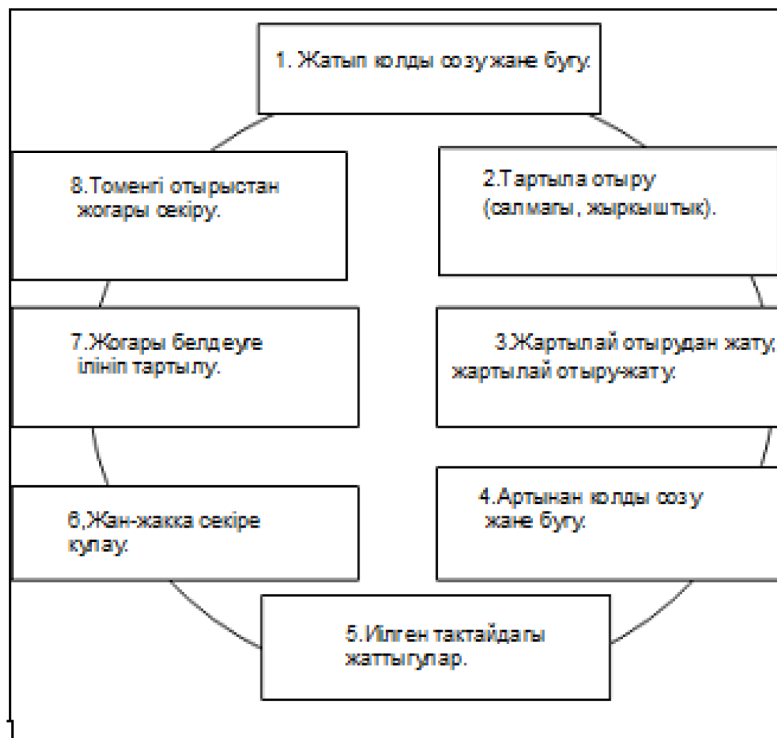
рет) және шаршылай жүріс үшін бағдарлама пайдаланды, айналма әдіспен орындалатын, және де жаттығулар кешенінен тұратын – әрбір 8 жаттығу (3-сурет) «STARTSkating» (2-сурет) шаңғыроллер сияқты көмекші құралдарға сабақтар кіргізілді.



1-сурет – «ERCOLINA» шаңғы жаттығу құралы



2-сурет – START Skating шаңғыроллер



3-сурет – Шаңғышылардың айналма дайындығының күштік жаттығулар кешені

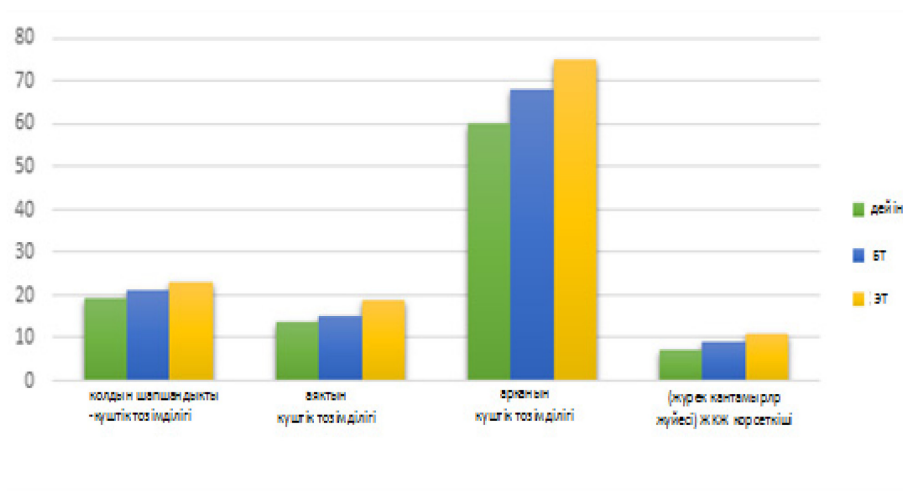
Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау. Зерттеулердің нәтижелері күштік жаттығулар бағдарламасына кіретін тәсілдердің кең ауқымын қосуды, сондай-ақ айналма әдісті қолдану, эксперименттік (ЭТ) топтағы спортшыларда әр-

түрлі бұлшықет топтарының беріктігі төзімділігін күшейтуге, сондай-ақ бақылау тобында (БТ) сәл өскенін көрсетті (4-сурет).

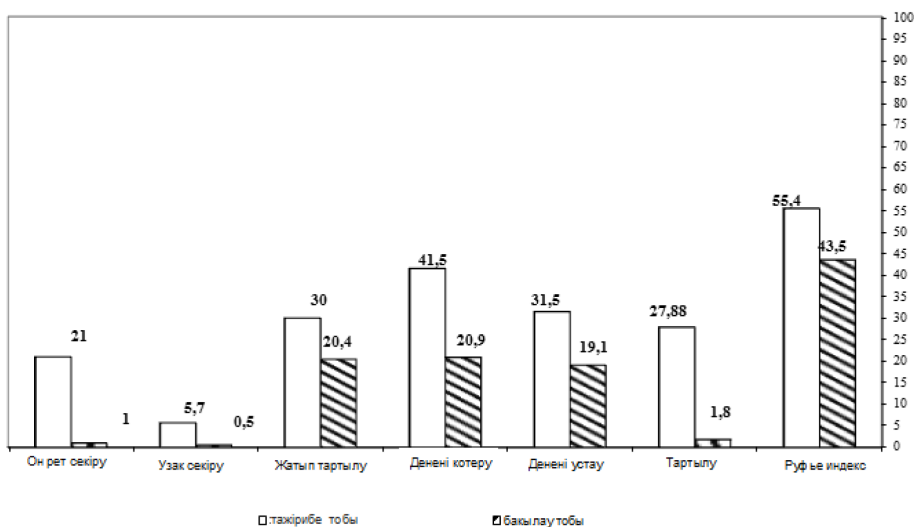
Дайындық кезеңінің әрбір кезеңі құрамында арнайы күш дайындығына ерекше назар

аударылған микроциклдер кірді. Бірінші кезеңде шаңғыроллерді пайдаланбай жаттығулар орындалды. Жаттығу сабақтарының негізгі бөлігі тренажер залы мен бассейнде өткізілді. Олардың ұзақтығы шамамен 2 сағат, аптасына

2-3 рет болды. Жазғы кезеңде жылдамдықпен жұмыс істейтін шаңғы роликтеріне ауыспалы, бір мезгілде, таяқтарды қолданбай-ақ қозғалады. Максималды жүктеме тамыздың аяғында, қыркүйектің басында болды.



4-сурет – Дайындық кезеңіндегі бақылау және эксперименттік топтарының көрсеткіштер динамикасы



5-сурет – Эксперименттік және бақылау топтарындағы шаңғышы-жарыскерлердің күш көрсеткіштерінің өсуі (%)

Әрбір бақылау сынағының нәтижелері бойынша әрбір топтағы (эксперименттік, бақылау) орташа мән анықталды. Эксперименттік зерттеу нәтижесінде индикаторлардың оң көрсеткіштері (5-сурет) күштің даму деңгейінің жоғарылауы, жүрек-қан тамырлар жүйесінің нығаюы болып табылады, бұл өз кезегінде жарыс кезеңінде нәтижелерді жақсартуға әсер етеді.

Қорытынды:

1. Отандық және шетелдік ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдап, жетекші сарапшылардың тәжірибесін зерделеу арқылы дайындық кезеңінде шаңғышылардың дене шынықтырумен айналысу мәселесі өзекті болып қала бермек. Сарапшылар арасында күштің дамудың тиімді құралдары туралы ортақ пікір

жоқ. Ресейдегі тәжірибе жаттықтырушылары әртүрлі ауыртпалықтармен күрделі жағдайларда жаттығуларды пайдаланады, ал Норвегия мен Швецияда шаңғышылары шаңғыроллермен жылдамдықпен жұмыс жасайды. Көптеген авторлар қолданыстағы әдістер күш қабілеттерін жетілдіруге күтілетін әсерін тигізбейді деп санайды.

Дайындық кезеңінде 18-23 жастағы шаңғышылар үшін күш дайындық әдістемесі педагогикалық эксперимент жағдайында әзірленді және сыналды. Әзірленген әдістеме үш блоктан тұрады: 1-ші әртүрлі кадамдармен START

Skating шаңғыроллерде қозғалыс; 2-ші жаттығу көлбеу тақтаға және «Ergolina» шаңғы тренажеріне; 3-ші көмекші құралдармен айналма дайындық жаттығуларының кешені. Айналма жаттығу 3 кешеннен тұратын 8 жаттығу кіреді.

Педагогикалық эксперимент жүргізу кезеңінде, эксперименттік және бақылау топтарында дайындық күші айтарлықтай өзгерді. Сонымен бірге эксперименттік топта зерттелген көрсеткіштердің айтарлықтай өсуі байқалды. Осылайша, бақылау тобындағы беріктіктің дайындық көрсеткішінің өсуі 1%-дан 20,9%-ға дейін, эксперименттік топта 5,7-ден 55,47%-ға дейін болды.

Әдебиеттер

- 1 Lindinger S.J. Control of speed during the double poling technique performed by elite cross-country skiers / S.J. Lindinger, T. Stoggl, E. Muller, H.C. Holmberg // *Med. Science Sports Exercise.* – 2009. – V. 41. – P. 210-220.
- 3 Sandbakk O. A reappraisal of success factors for Olympic cross-country skiing / O. Sandbakk, H.C. Holmberg // *Sports Phys. and Perf.*–2014, –V. 9, – P. 117 -121.

Назарова А.М., Барбанова Н.В., Нестеров А.П.

Карагандинский государственный университет имени академика Е.А. Букетова,
Казахстан, г. Караганда

МЕТОД КРОССФИТ КАК ИННОВАЦИОННЫЙ ИНСТРУМЕНТ В ПОДГОТОВКЕ ТЕННИСИСТА

Назарова Альфия Минниазымовна, Барбанова Надежда Владимировна,
Нестеров Алексей Петрович

Метод кроссфит как инновационный инструмент в подготовке теннисиста

Аннотация. В статье рассматривается кроссфит как один из способов повышения физической и функциональной подготовки спортсмена. Кроссфит представляет собой программу тренировок, направленных на развитие таких качеств, как сила и выносливость, которая состоит из упражнений преимущественно аэробного характера. Данный метод направлен на формирование потребностей в физическом совершенствовании и самосовершенствовании. Разработчики данной системы тренировок позиционируют ее как непрерывно изменяющиеся функциональные движения высокой интенсивности на различных временных отрезках, что непосредственно отражает специфику такого вида спорта, как игра в теннис. Исходя из этого, в ходе работы по внедрению упражнений из кроссфита в тренировочный процесс теннисистов были определены наиболее оптимальные средства и методы спортивной тренировки в данной области.

Ключевые слова: кроссфит, теннис, физическая подготовка, методика тренировки, инновации.

Nazarova Alfiya Minniazyimovna, Barbanova Nadezhda Vladimirovna, Nesterov Aleksey Petrovich

Crossfit method as an innovative tool in training a tennis player

Abstract. The article considers Crossfit as one of the ways to increase the physical and functional training of an athlete. Crossfit is a training program designed to develop such qualities as strength and endurance, which consists of exercises of mainly aerobic nature. This method is aimed at the formation of needs for physical perfection and self-improvement. The developers of this system of training position it as continuously changing functional movements of high intensity at different time intervals, which directly reflects the specifics of a sport such as tennis. Proceeding from this, during the work on the introduction of exercises from cross-training into the training process of tennis players, the most optimal means and methods of sports training in this area were determined.

Key words: crossfit, tennis, physical training, training methods, innovations.

Назарова Альфия Минниазымовна, Барбанова Надежда Владимировна,
Нестеров Алексей Петрович

Теннисшінің дайындығындағы жаңа технологиясының құралы ретінде кроссфит әдісі

Аңдатпа. Мақалада кроссфит спортшының дене және функционалдық дайындығын арттырудың бір жолы ретінде қарастырылған. Кроссфит көбінесе аэробты сипаттағы жаттығулардан тұратын күш пен төзімділік сияқты қасиеттерді дамытуға арналған оқу бағдарламасы. Бұл әдіс денені жетілдіруге және өзін-өзі жетілдіруге қажеттіліктерді қалыптастыруға бағытталған. Бұл жаттығу жүйені құрастырушылар әртүрлі уақыт аралығындағы үздіксіз қарқынды өзгеретін функционалдық қозғалысы ретінде, соның ішінде теннис сияқты спорттағы ерекшеліктерді тікелей көрсетеді. Осыған орай, теннисшілердің жаттығу үдерісінде кроссфиттен алынған жаттығуларды енгізу барысында осы саладағы спорттық жаттығулардың оңтайлы құралдары мен әдістері анықталды.

Түйін сөздер: кроссфит, теннис, дене дайындығы, жаттығудың әдістемесі, жанаалығы.

Введение. Актуальность. В настоящее время в Республике Казахстан спорту уделяется большое внимание ввиду того, что он играет важную роль в здоровье как подрастающего поколения, так и взрослого населения. Кроме того, спорт выполняет функцию инструмента в политике международных отношений. Тому подтверждение слова лидера нашей страны Н.А. Назарбаева: «Сегодня спорт – это честь и имидж всей страны!» [1].

В целях реализации задач, поставленных перед спортивной общественностью, ведется активная работа по пропаганде здорового образа жизни всех слоев населения и по поиску эффективных средств и методов, позволяющих выйти на новый уровень достижений в спорте.

На сегодняшний день методология кроссфит очень быстро набирает популярность в регионах страны. Современная тенденция уже охватила такие города как Астана, Алматы, Караганда, Шымкент, Павлодар, Кустанай и др. С каждым месяцем все больше спортсменов мирового и регионального уровня, абсолютно из различных видов спорта, внедряют в свой тренировочный процесс методику кроссфит. Из общения с ведущими специалистами (в том числе и с зарубежными) из разных областей спорта можно с уверенностью заявлять, что за методикой кроссфит успешное будущее.

Кроссфит – это система общей физической подготовки (ОФП), функциональный тренинг. Она создана таким образом, чтобы вызвать максимально широкую адаптационную реакцию организма. Атлет получает равномерное и полноценное физическое развитие. Специфика кроссфита заключается именно в том, чтобы не уйти в процессе тренировки в развитие какого-либо одного физического качества, а наиболее всесторонне развить необходимые способности с учетом избранной специализации. Комбинирование тяжелой атлетики, гимнастики, бега, гиревого спорта, упражнений с собственным весом, плавания, гребли дает широкий спектр различных тренировок на каждый день, позволяющих внести разнообразие в тренировочный процесс и сделать его эффективней. Принципы, лежащие в основе системы, позволяют легко адаптировать кроссфит-тренировки под людей различного уровня физической подготовленности. Кроссфитом активно занимаются десятки тысяч людей во всем мире, среди них – дети и пожилые люди, олимпийские чемпионы и чемпионы боев без правил, полиция и военные, профессиональные спортсмены и просто люди, ко-

торым небезразлично их здоровье. Варьируется вес снарядов, нагрузка, интенсивность, но суть программы остается без изменений [2].

Одним из условий достижения успехов в спорте вообще, и в теннисе в частности, является обеспечение высокого уровня физической подготовленности спортсмена. Физическая подготовка теннисиста – неделимое слагаемое тренировочного процесса, предполагающее воспитание физических качеств, проявляющихся в двигательных способностях, необходимых в теннисе.

В.П. Жур отмечает, что в комплекс необходимых для теннисистов качеств входят: гибкость, сила, быстрота, прыгучесть, выносливость, координационные способности. Все они тесно взаимосвязаны и проявляются во время игры в специфических формах [3].

Общая физическая подготовка теннисистов предполагает разностороннее развитие физических качеств. Специальная физическая подготовка предполагает развитие физических способностей, необходимых для тенниса. Успешное решение задачи физической подготовленности теннисиста во многом зависит от умелого подбора средств физической подготовки, от правильного соотношения общей и специальной физической подготовки в процессе многолетних занятий спортом [4].

Движения теннисиста отличаются легкостью, свободой и быстротой. Это во многом зависит от гибкости и способности к расслаблению. Поэтому связь между гибкостью и способностью к расслаблению приобретает особое значение, и рассматривать их целесообразно в единстве. Без оптимального развития этих качеств невозможно развить до высокого уровня и все другие качества теннисиста [5].

Центральную часть системы тренировок по кроссфиту составляют высокоинтенсивные кардиокомплексы либо «гибридные» тренировки на интенсивную работу в смешанном режиме (кардио/силовая) с максимальной мощностью. В таких комплексах задача состоит в том, чтобы либо сделать за минимальное время указанный объем работы, либо сделать за указанное время максимальный объем работы.

Поэтому мы считаем, метод кроссфит наиболее эффективным в процессе подготовки спортсмена. Для тех видов спорта, где нужна максимальная сила, максимальная скорость, максимальная выносливость, то есть узкая специализация, кроссфит как методика подготовки вряд ли подходит. Но для тех занятий, где есть

отдельно общая, отдельно специальная физическая подготовка и наработка техники, коим большой теннис и является, кроссфит подходит идеально.

Методы и организация исследования. В целях теоретических положений, что методика кроссфит обеспечивает высокую эффективность, нами был проведен эксперимент.

Эксперимент продолжался в течение 6 месяцев. В нем принимали участие спортсмены 14-летнего возраста группы спортивного совершенствования 1-го года обучения (15 человек). В состав группы входило 8 юношей и 7 девушек. Первый срез был проведен в начале учебного года. Далее группа работала по программе с внедрением методики кроссфит. По истечению полугода мы провели второй срез, что позволило наиболее объективно оценить динамику развития физических качеств теннисной направленности.

Тестируемые упражнения подбирались таким образом, чтобы была возможность охватить весь спектр необходимых физических

качеств теннисиста. В связи с этим были определены следующие виды тестов: для определения быстроты – бег на короткую дистанцию 30 метров, выносливости – бег 1 км, прыжок вверх и в длину – для выявления взрывной силы. Бросок мяча весом 3 кг (справа и слева), а также бросок мяча 1 кг движением подачи позволяют сделать вывод о взрывной силе верхней части туловища, силовом потенциале, а также умении рационально использовать биомеханику удара. Для измерения быстроты перемещения на короткие отрезки со сменой направления был использован челночный бег 6 отрезков по 8 метров. Двойные прыжки через скакалку позволили нам определить ловкость спортсмена, координацию, а также чувство ритма. Также определяли гибкость у спортсменов, фиксируя показатели при выполнении наклона туловища вперед из положения присед ноги вместе.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе эксперимента было выявлено, что в испытуемой группе наблюдается положительная динамика результатов (таблица 1).

Таблица 1 – Общая характеристика показателей физической подготовленности

Виды тестирования	I срез				II срез			
	M_{cp}	σ	m	V (%)	M_{cp}	σ	m	V (%)
Бег 30 м, с	4.49	0.23	±0.06	0.05	4.4	0.3	±0.08	0.07
Бег 1 км, мин	4.35	0.1	±0.02	2.3	4.2	0.3	±0.08	0.07
Прыжок вверх, см	45.12	2.6	±0.7	0.06	49.4	2.3	±0.6	0.05
Прыжок в длину, см	213.37	1.44	±0.4	0.7	225.5	6.5	±1.7	0.03
Бросок мяча 3 кг справа, м	8.02	1.0	±0.3	0.1	9.63	1.3	±0.3	0.1
Бросок мяча 3 кг слева, м	7.8	1.0	±0.3	0.1	8.72	0.9	±0.2	0.1
Бросок мяча 1 кг движением подачи, м	18.12	1	±0.3	0.05	19.37	1.1	±0.3	0.06
Челночный бег 6x8 м, с	13.38	0.5	±0.1	3.7	13.11	1.0	±0.2	0.08
Двойные прыжки через скакалку, количество раз за мин.	41	3.2	±0.9	0.07	45	3.5	±0.9	0.07
Тест на гибкость, см	4.37	2.3	±0.6	0.2	5.28	1.3	±0.3	0.2

Максимальный прирост выявлен в тестах на выявление взрывной силы мышц спортсменов (бросок мяча слева/справа, прыжок в длину) и ловкости (двойные прыжки через скакалку).

Следует отметить, что, несмотря на положительную динамику, результаты спортсменов,

занимающихся по методике кроссфит, имеют гораздо больший прирост во всех видах тестирования.

Динамика полученных результатов второго среза представлена в таблице 2 и на рисунке 1.

Таблица 2 – Динамика показателей физической подготовленности после двух срезов

Виды тестирования	Результаты		АП	ТП (%)
	I срез	II срез		
	$M_1 \pm m$	$M_2 \pm m$		
Бег 30 м, с	4.49±0.08	4.4±0.08	0.09	2
Бег 1 км, мин	4.35±0.02	4.2±0.08	0.15	3.4
Прыжок вверх, см	45.12±0.7	49.4±0.6	4.28	9.5
Прыжок в длину, см	213.37±0.4	225.5±1.7	12.13	5.7
Бросок мяча 3 кг справа, м	8.02±0.3	9.63±0.3	1.61	20
Бросок мяча 3 кг слева, м	7.8±0.3	8.72±0.2	0.92	12.8
Бросок мяча 1 кг движением подачи, м	18.12±1	19.37±0.3	1.25	5.5
Челночный бег 6x8 м, с	13.38±0.1	13.11±0.2	0.27	2
Двойные прыжки через скакалку, количество раз за мин	41±0.9	45±0.9	4	9.7
Тест на гибкость, см	4.37±0.6	5.28±0.3	0.91	21

На рисунке 1 показана динамика полученных результатов в конце всего эксперимента.

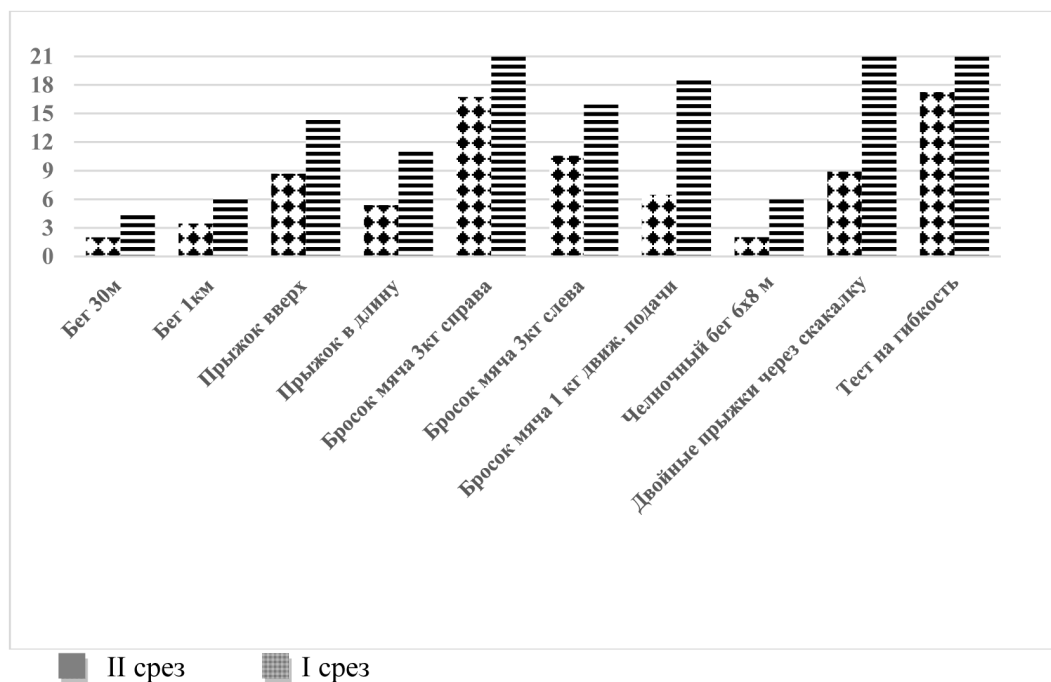


Рисунок 1 – Динамика полученных результатов после II среза

Из данных диаграммы следует, что спортсмены, занимающиеся по методике кроссфит, имеют высокие результаты во всех видах тестирования. Так, в тесте бросок мяча 3 кг

справа процент прироста составил 20,0%, слева – 12,8%. Применение данной методики позволяет сделать вывод, что кроссфит равноценно влияет на развитие всех качеств. Например, в

тесте на гибкость прирост результатов составил 21%, бег на 1 км (выносливость) – 3,4%. Примерный план недельного цикла тренировок

ного процесса занимающихся теннисистов по экспериментальной программе представлен на рисунке 2.

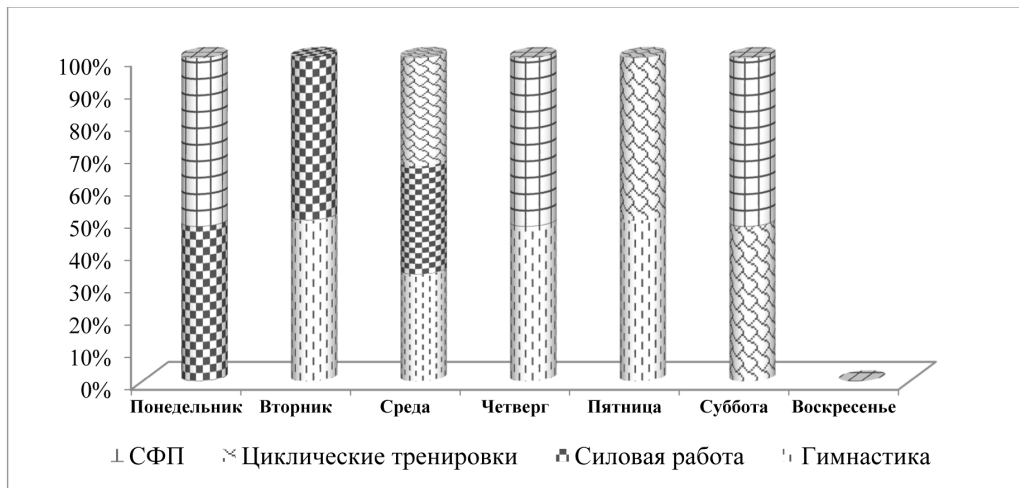


Рисунок 2 – Примерный недельный цикл тренировки по методике кроссфит

В СФП преимущественно применялись упражнения с теннисной ракеткой в руках, на перемещение, реакцию, ловкость. Работа выполнялась в двух режимах: 8 с работа – 20 с отдых; 20-30 с работа – 20-25 с отдых.

При выполнении циклических тренировок применялся бег 30-40 мин., переменный бег, работа на велотренажере и др. Силовые тренировки представляли собой работу с отягощениями, в различных режимах и с различными весами.

Основную часть гимнастики занимали упражнения с собственным весом тела, упражнения на развитие координации и равновесия.

Выводы: Анализ результатов исследования показал, что по истечении экспериментального периода уровень физической подготовленности теннисистов группы спортивного совершенствования 1-го года обучения значительно увеличился. Статистика результатов за шесть месяцев показывает, что показатели спортсменов, занимающихся по методике кроссфит, значительно выше по всем видам тестирования, чем у спортсменов, занимающихся по традиционной методике физической подготовки. Таким образом, полученные данные позволяют сделать вывод, что внедрение методики кроссфит в процесс физической подготовки теннисиста является целесообразным.

Литература

- 1 Послание Президента Республики Казахстан Н. Назарбаева народу Казахстана. 10 января 2018 г.
- 2 Глассман Грег CrossFit Guide: Кроссфит. Полное руководство по тренировкам на русском, 2013. – 125 с.
- 3 Жур В.П. Начальное обучение и тренировка теннисистов: методическое пособие. – М.: Высшая школа, 1983. – 126 с.
- 4 Иванченко Е.И. Теория и практика спорта: учебное пособие: В 3-х частях. – Ч. 2. Четыре четверти, 1997. – 180 с.
- 5 Терентьев В.Г. Физическая подготовка зарубежных теннисистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 – М., 1989. – С. 3-23.

Gussakov I., Nurmykhambetova D., Khudyakov V.

Kazakh Academy of Sports and Tourism, Kazakstan, Almaty

UPPER BODY STRENGTH AND ENDURANCE AND ITS RELATIONSHIP WITH 400 METERS FREESTYLE SWIMMING

Ilya Gussakov, Dinara Nurmykhambetova, Khudyakov Vitaliy

Upper body strength and endurance and its relationship with 400 meters freestyle swimming

Abstract. Identification of the relationship between the training of the upper body and the swimming performance of 400 meters freestyle. A study of this issue showed that the research were focused only on swimming short distances (50 m and 100 m) with the using various methods of strength training. It should be assumed that the strength and endurance of the upper body can significantly increase the effectiveness of swimming performance at 400 m freestyle. Two groups of swimmers (18 years old) were attendant for observation: one group was trained in the usual training program, the second group followed special program focused on the development of the power of the upper body muscles by bench press and pull-up. Due to such training method, the experimental group achieved higher results in 400 m swimming performance. The results showed that the importance of strength and endurance of the upper body muscles for achieving higher results in swimming performance. We can conclude that the adding in the training process special exercises for training upper body muscles will play a positive role in achieving record results in swimming.

Key words: freestyle, correlation analysis, swimming, muscle strength, muscle endurance, swimming speed.

Гусаков Илья Вячеславович, Нұрмуханбетова Динара Кенжеевна,
Худяков Виталий Евгеньевич

400 метр қашықтыққа еркін стильмен жүзетін элиталы жүзушілердің жарысу нәтижелерінің жоғарғы иық белдеудің күші мен тәзімділігіне қатынасы

Аңдапта. Жоғарғы иық белдеуін жаттықтырудың еркін стильдегі жүзгіштердің 400 метрлік бәсекелестік нәтижелері арасындағы қатынастарды анықтау. Бұл сұраққа байланысты жұмыстарды қарастыру нәтижесінде зерттеулердің барлығы көп жағдайда тек түрлі күшті жаттығулар әдістерін пайдаланумен қысқа дистанцияларға (50 м және 100 м) жүзуге бағытталғаны анықталды. Бұл орайда жоғарғы иық белдеуінің күші мен тәзімділігін дамыту 400 м еркін стильдегі жүзудің тиімділігін айтарлықтай арттыра алады деп болжауға болады. Бұл болжамды растау үшін арнайы екі (18 жастағы) жүзгіш тобы құрылды: бір топ әдеттегідей жаттығады, екінші топ тартылу және басқа да жаттығулар арқылы жоғарғы иық белдеуін дамытуға көп көңіл бөледі. Осындай байқаудың нәтижесінде эксперименталды топ 400 метрлік еркін стильде жүзуден жоғары нәтижелерге қол жеткізді. Сынақ нәтижелері арқа бұлшықеттерінің күші мен тәзімділігі жүзудегі жақсы нәтижелерге қол жеткізудегі маңыздылығын көрсетті. Бұдан жоғарғы иық белдеуінің бұлшық еттерін дамытуға арналған жаттығуларды күнделікті жаттықтыру жұмыстарына қосу, жүзгіштердің рекордтық нәтижелерге қол жеткізуіне өз әсерін тигізетінін айтуға болады.

Түйін сөздер: еркіндік, корреляциялық талдау, жүзу, бұлшықет күші, бұлшықет тәзімділігі, жүзу жылдамдығы.

Гусаков Илья Вячеславович, Нурмуханбетова Динара Кенжеевна,
Худяков Виталий Евгеньевич

Взаимосвязь силы и выносливости верхнего плечевого пояса с соревновательным результатом элитных пловцов, специализирующихся на 400 метров вольным стилем

Аннотация. Выявление взаимосвязи тренировки верхнего плечевого пояса с соревновательными результатами пловцов на 400 метров вольным стилем. Изучение работ по этому вопросу показало, что в исследованиях основное внимание обращалось на плавание на короткие дистанции (50 м и 100 м) с применением различных методик силовой подготовки. Следует предположить, что развитие силы и выносливости верхнего плечевого пояса может значительно повысить результативность плавания на 400 м вольным стилем. Для наблюдения были созданы две группы пловцов (18 лет): одна группа тренировалась по обычной методике, во второй уделялось особое внимание развитию силы верхнего плечевого пояса жимом лежа на скамье и подтягиванием. Экспериментальная группа благодаря таким тренировкам достигла более высоких результатов в преодолении дистанции 400 м вольным стилем. Тестовые результаты показали важность силы мышц спины и выносливости для достижения больших результатов в плавании. Из чего можно заключить, что включение в тренировочный процесс специальных упражнений для тренировки мышц плечевого пояса будет играть положительную роль в достижении рекордных результатов пловцов.

Ключевые слова: вольный стиль, корреляционный анализ, плавание, мышечная сила, выносливость мышц, скорость плавания.

Background: Strength is considered as an important part in swimming and is usually included in training programs for swimmers. However, studies assessing the relationship between muscle strength, muscle endurance and swim performance are not many and have showed different results.

Aim: The aim of this study was to assess the correlation between bench press, pull-up and 400 meters freestyle swim performance in elite swimmers.

Method: The subjects (n=16, age 18) performed a one repetition maximum (1RM) bench press test to measure maximal muscle strength and to measure muscle endurance the subjects performed as many pull-up repetitions as possible during 30 seconds. A velocity four (V4) speed test was performed to assess swim performance by measuring time over covered distance and blood lactate levels.

Results: The results of this study showed a moderate correlation ($r=-0.68$) between one repetition maximum in bench press and 400 meter freestyle swim performance. It showed a strong correlation ($r=-0.72$) between number of pull-ups repetitions during 30 seconds and 400 meter freestyle swim performance.

Introduction. These results suggest that upper body strength contributes to swim performance over 400 meter. The stronger correlation between pull-ups and swimming may indicate that muscle endurance of m. latissimus dorsi and the back muscles may be important to incorporate in a training program since it has shown to have a strong correlation with swim performance at 400 meters.

A swimmer's strength is considered one of the biggest factors that influences their swim performance, strength training can also help to improve an athletes swimming technique [1]. For these reasons a combination of strength- and endurance training is often used in swimmers training programs [1]. However, the number of studies that have assessed the relationship between muscle strength, muscle endurance and swim performance are few. The studies that have been made on this subject have shown different results with both stronger and weaker correlations. These studies have also mostly tested maximal muscle strength and swim performance on shorter distances of 15m to 100m. Therefore, this present study will further investigate the relationships between muscle strength and endurance and swim performance at a longer distance of 400m.

Studies on swimming and strength. A combination of strength- and aerobic training is often used in swim training programs [2] and studies

have previously research this. An intervention of 11-weeks high aerobic intensity and maximal strength training program, on men and women, showed an improved 400 m freestyle swimming performance. The same study also tested shorter distances but showed no change in performance of 50m and 100 m. Therefore, strength training might be important for improving middle distance swimming due to the improved 400m freestyle correlation with improved tethered swimming force [2]. A study with an eight weeks' strength training program combined with aerobic swim training only showed a slight improvement in 25m and 50m swim performance [3]. Other individuals performed a 12-week intervention of one out of three different training program, a strength (S) program, an assisted and resisted swim (ARS) program, an aerobic cycling (C) program, along with their regular swim training. After this intervention, an increase in swimming velocity and strength of elbow extensors and flexors was found in the S and ARS group, also an increase in stroke rate in the ARS group. These findings suggest that a training program combining swimming with in-water resisted and assisted exercises or dry land strength exercises may increase sprint swimming performance more than swim training alone [3]. It has also been proven that a dry-land strength program combined with swimming may lead to increased sprint swim performance more than swimming alone [3].

When testing the freestyle swim performance at 15, 25, 50 and 100m and its correlation to performance in bench press and bent-over row it showed to have a strong correlation ($r=0.77 - r=0.85$). The strength test was 1RM tests and the swim test recorded time over covered distance (N=21, age 15-19) [3]. A study (N=60, age 16 to 35) tested a 6-repetitive maximum (6RM) of bench press and the time of 50 and 300m freestyle swim tests. This study however, did not show a significant correlation between swimming performance and bench press (50m: $r=0.018$, 300m: $r=0.081$) [4]. An additional study (N=28, age 12) assessed the correlation between bench press and freestyle swim performance. The strength test was also a 6RM and the swim test recorded time over 25 and 50m. These correlations were moderate (25m: $r=0.58$, 50m: $r=0.59$) [4].

In conclusion, strength is considered one of the more important factors for swim performance, yet few studies have assessed the correlation between dry-land muscle strength and swimming performance. The findings in earlier studies are inconclusive, the correlations in these studies have varied and showed both stronger and weaker

correlations. They have also used mostly short swim distances, maximal muscle strength and only recorded time over covered distance during the swim tests. Since these studies contradict each other and the lack of studies made on the correlation between dry-land muscle strength and endurance and middle distance swimming performance, this is an interesting subject to investigate further.

The aim of this study was to assess the correlation between bench press, pull-up and 400m freestyle swim performance in elite swimmers.

Research questions. What is the correlation between maximal strength in bench press and 400m swim performance in elite swimmers? What is the correlation between muscle endurance in pull-up and 400m swim performance in elite swimmers?

Method Subjects. In this study 16 swimmers (age 18) from H2O swimming club were asked to participate and all agreed participation. They were recruited via their coach and email. One inclusion criteria for the study was competition at national or international level, which in this study was considered as elite swimmers. Other inclusion criteria were that they had to compete for Almaty open swimming championship. They were excluded from the study if they had an injury or any health complications affecting their performance within the last four months or if they could not participate in all tests.

Test procedures. The subjects performed three tests on three separate days, all test was performed in the morning. The subjects received information about how the test was going to be executed before each test. Data such as age and gender were collected before the test on the first occasion. All subjects were instructed to bring the appropriate clothing and shoes to the test occasions. Subjects were recommended to not perform hard physical activity, consume alcohol, caffeine or energy drinks within 24 hours of each test occasion and to avoid eating a heavy meal within three to four hours before tests.

Bench press test. The maximal muscle strength tests performed in this study was a one repetition maximum (1RM) bench press test. The bench test was performed by using the 1RM testing protocol by Baechle & Earl (2008). The protocol included a warmup of five to ten repetitions of the exercise followed by a rest period, five more repetitions and a rest period before an estimation of the subjects near-maximum load was made. The load was then increased successively until the subject could only perform one repetition of the exercise, the maximum load was recorded in kilograms and then used in the statistical analysis. In-between each step and load

increase the subjects were given a rest period of two to four minutes. During the test a spotter assisted to make sure that the exercise was performed correctly and in a safe way. The execution of the exercise was performed according to the instructions given by Baechle & Earl (2008). Before the test, the subjects performed five repetition of the exercise to become familiar with the execution, then rested for five minutes before starting the test protocol. In a non-laboratory situation, the 1RM test is considered the gold standard for assessing muscle strength and is a valid and reliable method for measuring maximal muscle strength [4].

Pull-up test. The pull-up test was chosen to assess the muscle endurance by performing as many pull-ups as possible during 30s. Before starting the test the subject were given information about the test, how to perform a correct pull-up as explained by Larsson, et.al. (2015). The subjects were instructed to hang from the bar with an overhand grip and hands shoulder width apart. While hanging they should not be able to touch the floor with their feet. To perform a pull-up, they started from a hanging position with their elbows fully extended then they pulled themselves up until their shin reached over the bar. They then lowered themselves until their elbows were fully extended again. They were also instructed to keep their legs extended during the exercise and any in-correct performed pull-ups would not be counted. As a warm-up, the subjects performed 300m freestyle swimming in a steady and easy pace in a 50m pool. The subjects got the opportunity to perform five repetitions of pull-ups before the test to practice and then rested for five minutes before starting the test. The 30s was timed using a handheld stopwatch (S141 Seiko, Tokyo, Japan) and the time started when the test leader counted down from three. When 30s had passed the test leader said "stop" and the number of correct and completed pull-ups were recorded and then used in the statistical analysis. Previously pull-ups have been used in a several studies to assess muscle strength and endurance by performing as many as possible with or without a time restriction [4, 5, 6, 7, 8].

V4 speed test. A swimmer's aerobic capacity can be determined by performing 400m freestyle swimming at submaximal intensity and the higher swim speed performed by the swimmer at 4 mmol/l blood lactate the higher the swimmer's aerobic capacity is [8]. Therefore, a V4 speed test was chosen to measure swim performance.

The test was performed based on a protocol by Champam (2014) and in a 50m pool indoors. Before

the test started the subjects were given instructions and information about the test and were then given a heart rate monitor [8] to put on. The subjects were instructed to warmup in the pool with a steady and easy pace doing 300m freestyle. After the warmup, the subjects rested for three minutes before starting the test. The subjects started in the water and then swam 400m. They were instructed to keep the speed as steady as possible while keeping the intensity high at 90% of maximum, and the goal was to have a blood lactate level as close to 4 mmol/l as possible after the race. The time was recorded over the covered distance by an electronic timing system [9]. The Freelap timing system has an accuracy of 2/100 seconds (Freelap, 2017). A handheld stopwatch (S141 Seiko, Tokyo, Japan) was also used to record time and was then compared to the electronic timing system to make sure the time was accurate. With the handheld stopwatch time was also recorded every 100m make sure the subjects kept a steady speed, but this was not used in the final calculation. If they did not keep a steady speed the test leader let the swimmer know it during the test.

The subjects blood lactate (Lactate Scout+, EKF, Penarth, Wales) were taken one and three minutes after they finished, and the highest blood lactate level was recorded. If a subject's blood lactate levels were over 6 mmol/l their result was not included in the study since the calculation does not work for levels above 6 mmol/L. To calculate the V4 speed the time recorded over covered distance was first converted in to seconds. Then the difference between the subject's blood lactate levels and the lactate threshold, 4 mmol/L, was calculated. This number where then multiplied by 10 and then multiplied by ether 0.1, 0.3, 0.5 or 0.4 depending on their recorded blood lactate. This number was then added to the time over covered distance if their lactate was over 4.0 mmol/L and was subtracted from the time if lactate was under 4.0 mmol/L. This result is the V4 speed and a lower number indicates

a better performance. If their blood lactate was 4.0 mmol/L the V4 speed was the same as there total time. From this test V4 speed in seconds was used in the statistical analysis.

This V4 speed test have been widely used within sports H20 swim club, therefore both the subjects and the coach where very familiar with the test. However, to the knowledge of the author in this present study this test protocol has not previously been used in other studies, but a similar test called the two-speed test have been used [10]. The two-speed test consist of two parts, one where the subjects perform a 400m swim at submaximal intensity, as in this present study, and then a 400m swim at maximal intensity. As in the present study the two-speed test also measured time over covered distance and lactate levels after the swim. The two-speed test have been considered one of the best tests for determining swim- specific aerobic endurance [11].

Statistics. This study was a correlation study and the data collected during the study was analyzed in SPSS (IBM SPSS version 24, Chicago, IL, USA). To determine if the data was normally distributed the Shapiro-Wilks test ($p \geq 0.05$) was used and to calculate the correlation between the variables the Pearson's test was used since the data was normally distributed, data is presented with mean and standard deviation (\pm SD). The correlation was classified as follows: <0.2 = very weak correlation, $0.2 - 0.4$ = weak correlation, $0.4 - 0.6$ = moderate correlation, $0.6 - 0.8$ = strong correlation, >0.8 very strong correlation [12, 13].

Results. This study investigated the relationship between freestyle swim performance and upper body strength and endurance. The subjects consisted of five women and eleven men age 18 years and their descriptive data are shown in table 1 ($n=16$). The subjects results from the V4 speed test was $290.05(\pm 15.90)$ s, repetitions of pull-up was $10.88(\pm 7.15)$, and in the bench press the results was $69.15(\pm 22.40)$ kg.

Table 1 – The table shows the subjects age and results of the V4 speed, Pull-up-, and Bench press tests presented as mean (SD) for the hole group and for men and women separately

	All subjects (n=16)	Women (n=5)	Men (n=11)
Age	18 (± 1.15)	18 (± 1.41)	18 (± 1.11)
V4 Speed, s	290.05(± 15.90)	305.5(± 12.34)	284.63(± 11.94)
Pull-up (repetitions)	10.88 (± 7.15)	2.00(± 1.22)	14.44(± 4.11)
Bench press, kg	69.15 (± 22.40)	43.00 (± 3.08)	77.78(± 13.15)

Strength and endurance were negatively associated to swim performance; the higher values in strength and endurance the better swim performance. There was a moderate negative correlation between bench press and swim performance (V4 speed) ($r=-0.68$, $p=0.06$) and a strong negative correlation

between pull-ups and swim performance (V4 speed) ($r=-0.72$, $p=0.02$). For bench press, r^2 was 0.30 indicating that maximal muscle strength explained 30% of the swim performance. For pull-ups, the r^2 was 0.41 indicating that muscle endurance explained 41% of the swim performance (table 2).

Table 2 – The relationship of swim performance (V4 speed) with pull-ups and bench press, presented as correlation coefficients, coefficient of determination, and p-value, (n=16)

	Correlation coefficients (r)	Coefficient of determination (r^2)	P-value (p)
Bench press, kg	-0.68	0.30	0.06
Pull-up (reps*)	-0.72	0.41	0.02

Result discussion. In this study, the relationship between muscle strength in bench press had a moderate correlation to 400m distance freestyle swim performance at $r=-0.68$. Previous studies have showed similar results or stronger correlations when studying the relationship between muscle strength in bench press and swim performance [14]. Garrido et al. (2010) showed $r=-0.57$ (25m) and $r=-0.59$ (50m), Keiner et al. (2015) showed $r=-0.84$ (15m), $r=-0.85$ (25m), $r=-0.83$ (50m) and $r=-0.81$ (100m). These studies all measured maximal muscle strength during the bench press as did the present study. However, the measurement for the swim test varied, Garrido et al. (2010) and Keiner et al. (2015) used time over covered distance to determine swim performance whilst this present study used time over covered distance and blood lactate to determine swim performance. As in this study Garrido et al. (2010) and Keiner et al. (2015) also used subjects at younger ages between 12 and 19 years. The swim distances used in those studies was significantly shorter, 15 to 100m, than the distance used in this present study, 400m.

A study by Morouço et al. (2011) also showed a similar correlation between muscle strength in bench press and swim performance, ranging between $r=0.6$ and $r=0.7$. However, the methods were different compared to the present study and the studies by Garrido et al. (2010) and Keiner et al. (2015). Morouço et al. (2011) used the mean propulsive power to measure muscle strength in bench press and used mean force production during a 30 s-maximal effort tethered swimming and swimming velocity to measure swim performance. The present study and the studies by Garrido et al. (2010), Keiner et al. (2015) and Morouço et al.

(2011), despite different methods, showed a moderate or strong correlation between muscle strength in bench press and swim performance. One study by Sandhu et al. (2012) showed a very weak correlation between muscle strength in bench press and swim performance at $r=0.0018$ (50m) and $r=0.081$ (300m). Sandhu et al. (2012) also used maximal strength as a measurement in bench press and time over covered distance to measure swim performance. In this study both a shorter distance like in the studies by Garrido et al. (2010), Keiner et al. (2015) and Morouço et al. (2011) was measured along with a longer distance like the present study. However, the subjects used by Sandhu et al. (2012) differed from the other studies by using a significantly higher number ($n=60$) of subjects and a wider age range (age=16-35). The differences in the populations and results may indicate that muscle strength in bench press is more important for younger swimmers, but further studies are needed for a conclusion to be drawn.

The second relationship assessed in the present study was between muscle endurance measured as number of repetitions of pull-ups during 30s and 400m swim performance measured as V4 speed. The results showed a strong correlation at $r=-0.72$. Previous studies using pull-ups to measure muscle endurance and its correlation to swim performance have not been found, but one study using lat-pulldown to measure muscle strength was found [15]. Pull-ups and lat-pulldown are both exercises for the back muscles, no study was found that showed they were interchangeable. However, both may be able to measure muscle endurance depending on the method used. Morouço et al. (2011) measured muscle strength as mean propulsive power of the lat-pulldown and the

swim performance was measured as mean force production during a 30s maximal effort tethers swimming and swimming velocity [16]. The results showed a correlation between $r=0.68$ and $r=0.69$, a result similar to the one in the present study at $r=-0.72$. The methods used in the present study and in the studied by Morouço et al. (2011) were different but the results may indicate the importance of back muscle strength and endurance to swim performance, but more studies are needed on this subject.

This present study showed a higher correlation between pull-ups and swim performance compared to the correlation between bench press and swim performance. This may be because pull-ups are more sport specific and more similar to the movements during freestyle swimming than bench press is. The pull-up test was testing muscle endurance whilst the bench press was testing maximal muscle strength and may also be the reason for the difference in correlations. This difference shows that muscle endurance of the back muscles is stronger correlated with 400m swim performance than the maximal strength of the chest muscles. This may also indicate

that more muscle endurance exercises should be incorporated in to a training program to improve 400m swim performance. It could also indicate that training back muscles may improve 400m swim performance more than training chest muscles. However, more studies examining this needs to be conducted to with more certainty be able to give any recommendations.

Conclusions. In conclusion, this study showed a moderate to strong correlation between bench press and pull-up with swim performance. The correlation between one repetition maximum in bench press and 400-meter freestyle swim performance was moderate. The correlation between number of pull-up repetitions during 30 seconds and 400-meter freestyle swim performance was strong. These results suggest that upper body strength contributes to swim performance over 400-meters. The stronger correlation between pull-ups and swimming indicated that muscle endurance of m. Latissimus dorsi and the back muscles may be important to incorporate in a training program since it has shown to have a strong correlation to swim performance at 400-meters.

References

- 1 Aspenes, S., Kjendlie, P. L., Hoff, J., & Helgerud, J. (2009). Combined strength and endurance training in competitive swimmers. *Journal of sports science and medicine*, 8, pp. 357-365.
- 2 Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). *Essentials of strength training and conditioning*. Champaign: Human Kinetics.
- 3 Champam, A. (2014). The measure of training intensity through lactate. Retrieved 1 26, 2017, from SwimSwam Magazine: <https://swimswam.com/measure-training-intensity-lactate/>
- 4 Chmura, J., & Nazar, K. (2010). Parallel changes in the onset of blood lactate accumulation (OBLA) and threshold of psychomotor performance deterioration during incremental exercise after training in athletes. *International journal of psychophysiology*, 75, pp. 287- 290.
- 5 Coyne, J. O., Tran, T. T., Secomb, J. L., Lundgren, L., Farley, O. R., Newton, R. U., & Sheppard, J. M. (2015). Reliability of pull up & dip maximal strength tests. *Journal of Australian strength and conditioning*, 23(4), pp. 21-27.
- 6 Figueira, T. R., Caputo, F., Pelarigo, J. G., & Denadai, B. S. (2008). Influence of exercise mode and maximal lactate-steady-state concentration on the validity of OBLA to predict maximal lactate-steady-state in active individuals. *Journal of science and medicine in sport*, 11, pp. 280-286.
- 7 Freelap. (2017). Electronic timing for speed development – FAQ. Retrieved 05 10, 2017, from <https://www.freelapusa.com/faq/>
- 8 Garcia-Tabar, I., Izquierdo, M., & Gorostiaga, E. M. (2017). On-field prediction vs monitoring of aerobic capacity markers using submaximal lactate and heart rate measures. *Scandinavian journal of medicine and science in sports*, 27, pp. 462-473.
- 9 Garrido, N., Marinho, D. A., Barbosa, T. M., Costa, A. M., Silva, A. J., Pérez-Turpin, J. A., & Marques, M. C. (2010). Relationships between dry land strength, power variables and short sprint performance in young competitive swimmers. *Journal of Human Sport & Exercise*, 5(2), pp. 240-249.
- 10 Garrido, N., Marinho, D. A., Reis, V. M., Van Den Tillaar, R., Costa, A. M., Silva, A. J., & Marques, M. C. (2010). Does combined dry land strength and aerobic training inhibit performance of young competitive swimmers? *Journal of sports science and medicine*, 9, pp. 300-310.
- 11 Gilrold, S., Maurin, D., Dugué, B., Chatard, J. C., & Millet, G. (2007). Effects of dry-land vs. resisted- and assisted-sprint exercises on swimming sprint performance. *Journal of strength and conditioning research*, 21(2), pp. 599-605.
- 12 Girold, S., Jalab, C., Bernard, O., Cayette, P., Kemoun, G., & Dugué, B. (2012). Dry-land strength training vs. electrical stimulation in sprint swimming performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(2), pp. 497-505.
- 13 Hall, M. M., Rajasekaran, S., Thomsen, T. W., & Peterson, A. R. (2016). Lactate: friend or foe. *American academy of physical medicine & rehabilitation*, 8, pp. 8-15.
- 14 Hasan, N., Kamal, H. M., & Hussein, Z. A. (2016). Relation between body mass index percentile and muscle strength and endurance. *The Egyptian journal of medical human genetics*, 17, pp. 367-372.
- 15 Keiner, M., Yaghobi, D., Sander, A., Wirth, K., & Hartmann, H. (2015). The influence of maximal strength performance of upper and lower extremities and trunk muscles on different sprint swim performances in adolescent swimmers. *Journal of Science and Sports*, 30(6), pp. 147- 154.
- 16 Larsson, H., Tegern, M., Monnier, A., Skoglund, J., Helander, C., Persson, E., Aasa, U. (2015). Content validity index and intra- and inter-rater reliability of a new muscle strength/endurance test battery for Swedish soldiers. *PLoS ONE*, 10(7), pp. 1-13.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Verma J.P. – профессор, декан Национального института физического воспитания, Лакшмибай Гвалиор, Индия.

Шипалов В.И. – кандидат технических наук, доцент, Краснодарское военное училище летчиков, Россия, г. Краснодар

Хаустов С.И. – доктор педагогических наук, профессор, Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, г. Алматы.

Худайбергенова Н.Т. – доцент КазАСТ, Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, г. Алматы.

Нуржанова Б.К. – ст. преподаватель, Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, г. Алматы.

Есенбаева Г.Ж. – ст. преподаватель, Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, г. Алматы.

Оспанова А.Б. – ст. преподаватель, Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, г. Алматы.

Калхабаева Ф.А. – ст. преподаватель, Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, г. Алматы.

Сырлыбаев С.К. – докторант, Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, г. Алматы.

Балтина А.С. – магистр, Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, г. Алматы.

Дуанбекова Г.Б. – кандидат медицинских наук, Карагандинский государственный университет им. Е.А. Букетова, Казахстан, г. Караганда.

Жангабыл М. – Карагандинский государственный университет им. Е.А. Букетова, Казахстан, г. Караганда.

Сарсекеева Б.А. – Карагандинский государственный университет им. Е.А. Букетова, Казахстан, г. Караганда.

Тапалова А.К. – Карагандинский государственный университет им. Е.А. Букетова, Казахстан, г. Караганда.

Карынбаева М.С. – Карагандинский государственный университет им. Е.А. Букетова, Казахстан, г. Караганда.

Авсиевич В.Н. – доктор PhD, Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, г. Алматы.

Федоров А.И. – кандидат педагогических наук, доцент, Южно-Уральский государственный университет, Россия, г. Челябинск.

Исаева Ж.С. – кандидат медицинских наук, Казахский национальный университет им. аль-Фараби, Казахстан, г. Алматы.

Ахметжанова У.А. – кандидат медицинских наук, профессор, Карагандинский государственный университет им. Е.А. Букетова, Казахстан, г. Караганда.

Божиг Ж. – кандидат педагогических наук, профессор, Карагандинский государственный университет им. Е.А. Букетова, Казахстан, г. Караганда.

Иманбетов А.Н. – кандидат педагогических наук, доцент, Карагандинский государственный университет им. Е.А. Букетова, Казахстан, г. Караганда.

Дуйсебаев Б.Т. – магистр педагогических наук, старший преподаватель, Карагандинский государственный университет им. Е.А. Букетова, Казахстан, г. Караганда.

Сабанбаев Н.И. – докторант, Карагандинский государственный университет им. Е.А. Букетова, Казахстан, г. Караганда.

Сатыбалдина А.Е. – кандидат медицинских наук, доцент, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан.

Саурбекова Г.Л. – магистр, Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, г. Алматы.

Отаралы С.Ж. – магистр, Казахский национальный университет им. аль-Фараби, г. Казахстан, г. Алматы

Жолдасбекова Б.А. – кандидат педагогических наук, Южно-Казахстанский государственный университет, Казахстан, г. Шымкент.

Шепетюк Михаил Николаевич – кандидат педагогических наук, профессор, Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, г. Алматы.

Нурашова Б.И. – ст. преподаватель, Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, г. Алматы.

Сайлайбаев Ж.Н. – магистр, Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, г. Алматы.

Конакбаев Б.М. – докторант, Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, г. Алматы.

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

-
- Искаков Т.Б. – докторант, Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, г. Алматы.
- Кулбаев А.Т. – доктор PhD, Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, г. Алматы.
- Ахметов Ж.О. – ст. преподаватель, магистр образования по специальности ФКиС, Жетысуский государственный университет им. И.Жансугурова, Казахстан, г. Талдыкорган.
- Галиева Г.Б. – к.м.н., и.о. ассоциированного профессора, Жетысуский государственный университет им. И.Жансугурова, Казахстан, г. Талдыкорган.
- Джанкулдукова А.Д. – к.б.н., Жетысуский государственный университет им. И. Жансугурова, Казахстан, г. Талдыкорган.
- Битлеуов Б.А. – старший преподаватель, магистр образования по специальности «Педагогика и психология», Жетысуский государственный университет им. И.Жансугурова, Казахстан, г. Талдыкорган.
- Токкулинова Г.К. – к.п.н., доцент, Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, г. Алматы.
- Мустафин С.К. – кандидат педагогических наук, профессор, Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, г. Алматы.
- Андрущишин И.Ф. – доктор педагогических наук, профессор, Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, г. Алматы.
- Карменов К.М. – магистрант, Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, г. Алматы.
- Денисенко Ю.П. – доктор педагогических наук, профессор, Набережночелнинский государственный педагогический университет, Россия, г. Набережные Челны.
- Гераськин А.А. – доктор педагогических наук, профессор, Омский государственный технический университет, Россия, г. Омск.
- Токтарбаев Д.Г.-С. – доктор PhD, доцент, Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилева, Казахстан, г. Астана.
- Марчибаева У.С. – кандидат педагогических наук, доцент, Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилева, Казахстан, г. Астана.
- Куланова К.К. – магистр, Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилева, Казахстан, г. Астана.
- Бидолдай А. – магистр, Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилева, Казахстан, г. Астана.
- Боранбаева Д.Ж. – старший преподаватель, Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилева, Казахстан, г. Астана.
- Уанбаев Е.К. – кандидат педагогических наук, доцент, Восточно-Казахстанский государственный университет им. С. Аманжолова, Казахстан, г. Усть-Каменогорск.
- Жетпісбаев М.Е. – Восточно-Казахстанский государственный университет им. С. Аманжолова, Казахстан, г. Усть-Каменогорск.
- Мейрамбекұлы Н. – Восточно-Казахстанский государственный университет им. С. Аманжолова, Казахстан, г. Усть-Каменогорск.
- Сайдхан Ш. – Восточно-Казахстанский государственный университет им. С. Аманжолова, Казахстан, г. Усть-Каменогорск.
- Димитрова Н. – Национальная спортивная академия им. Васил Левски, Болгария, г. София
- Насиев Е.К. – докторант, Национальная спортивная академия им. Васил Левски, Болгария, г. София
- Толемысов А.Д. – Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, г. Алматы.
- Жүнісбек Д.Н. – докторант Национальной спортивной академии им. Васил Левски, Болгария, г. София.
- Кудашов Е.С. – кандидат педагогических наук, Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, г. Алматы
- Кефер Н.Э. – доцент КазАСТ, ЗМС, Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, г. Алматы.
- Андреюшкин И.Л. – ЗТРК, Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, г. Алматы.
- Зауренбеков Б.З. – докторант, Национальная спортивная академия им. Васил Левски, Болгария, г. София.
- Мухамбет Ж.С. – магистр, Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, г. Алматы.
- Акынбаева Ж.С. – Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, г. Алматы.
- Шевченко А.В. – магистрант, Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, г. Алматы.
- Быкова И.Н. – магистрант, Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, г. Алматы.

Назарова А.М. – магистр педагогических наук, Карагандинский государственный университет имени академика Е.А. Букетова, Казахстан, г. Караганда.

Барбанова Н.В. – магистр педагогических наук, Карагандинский государственный университет имени академика Е.А. Букетова, Казахстан, г. Караганда.

Нестеров А.П. – Карагандинский государственный университет имени академика Е.А. Букетова, Казахстан, г. Караганда.

Гусаков И.В. – магистрант, Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, г. Алматы.

Нурмуханбетова Д.К. – кандидат педагогических наук, доцент, Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, г. Алматы.

МАҚАЛА ЖАЗУҒА ҚОЙЫЛАТЫН ТАЛАПТАР

1. Журналдың әдебі:

– «Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі» ғылыми-теориялық журналы спорттық педагогика, физиология, психология, медицина, гуманитарлық және басқа ғылымдар мәселелерін қосқанда, дене тәрбиесінің қазіргі іргелі және қолданбалы мәселелеріне арналған;

– редакция бұрын жарияланбаған, жақсылап түзетілген (орфографиялық, стилистикалық, техникалық және т.б. қателері жоқ), сенімді және плагиатқа тексеруден өткен жүргізілген зерттеу материалдарын қабылдайды;

– редакция қажетті нақтылаулар мен қысқартулар жасауға, сондай-ақ авторларға мақалаларының көлемін қысқартуды немесе үлкейтуді ұсынуға құқылы;

– редакция пікірі мақала авторларының пікірімен әрдайым келісе бермейді.

2. Жарияланатын мақалаға журнал редакциясы құрамына кірмейтін, зерттеу мәселесі бойынша бастаушы, тәуелсіз мамандардың 2 рецензиясы ұсынылуы қажет (әрбір рецензия рецензент жұмыс істейтін ұйымның мөрімен расталуы керек). Рецензиялар міндетті түрде болу тиіс.

3. Мақала көлемі – 5 беттен толық 10 бетке дейін. Мәтін бір жоларалық арқылы Microsoft Word 2003-2007 редакторында, қазақ, орыс және ағылшын тілдерінде Times New Roman қаріпімен, 12 кегль, жоғары және төменгі бойынша 2,0 см; солға – 3,0 см; оңға – 1,0 см жиекжолдармен терілуі қажет. Абзацтар 1 см шегініспен басталады, теңестіру – бет ені бойынша, сөз тасымалсыз болу тиіс. Әдебиет тізімі мақаланың соңында.

4. Мақала мына тәртіптерге қатаң сәйкестікте рәсімделген болуы қажет: жоғарғы сол бұрышта FTAMP, бос жолдан кейін (ж/к) ортасы бойынша – автордың/лардың аты-жөні мен тегі (5 автордан аспау тиіс), ғылыми дәрежесі мен ғылыми атағы (қысқартуларсыз), келесі жол – зерттеу жүргізілген ұйымның атауы, қала мен мемлекетін көрсетеді. Бос ж/к ортасы бойынша бас әріптермен – мақаланың тақырыбы. Бос ж/к бет ені бойынша аңдапта беріледі. Тағы бос ж/к мақала мәтіні жазылады. Мақаланың соңында бос ж/к – «Әдебиет», одан төмен бос ж/к - автордың/лардың АЖТ, мақаланың тақырыбын ж/с қаріпімен бөліп шығару қажет, оған қоса «Аңдапта», «Түйін сөздер», «Кіріспе (өзектілігі, зерттеу әдістері мен ұйымдастырылуы)». «Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау», «Қорытынды», «Әдебиет» деген міндетті тараулар атауларында ж/с қаріпімен бөлу қажет.

5. Әдістемелік сипаттағы материалдар кіріспені, практикалық ұсыныстарды, ғылыми және тәжірибелік негіздемелерді қамтуы тиіс.

6. Мақаладағы әдебиеттерге сілтемелер араб цифрларымен шаршы жақшада (10 атаудан асырмай) беріледі. Әдебиеттер тізімін мақаладағы сан тізбектілеу бойынша мақала соңында құрып, ҚР Білім және ғылым саласындағы Бақылау жөніндегі комитет талаптарына сай рәсімдеу керек:

– журналда жарияланған мақала үшін: Реттік нөмері (нүктесіз), автордың тегі мен аты-жөні. Мақаланың тақырыбы // Журналдың атауы. – Шыққан жылы. -№... - Б. ...

– кітаптар үшін: Реттік нөмір. Автордың тегі мен аты-жөні. Кітап атауы – Басылым орны: Баспа, шыққан жылы. – Беттер саны.

7. Аңдапта (100 ден 150 сөзге дейін) мақаланың басында үш тілде (қазақ, орыс, ағылшын) тілдерінде болу керек. Аңдаптың аудармасы (автордың/лардың АЖТ, мақаланың тақырыбы мен тірек сөздерін қоса) сапалы болуы тиіс, аударманы мамандар аударуы керек. Бөлек парақ пен файлға барлық авторлардың толық АЖТ, үй және қызмет мекенжайы, телефондары, факстар мен e-mail көрсетіледі.

8. Сандық көрсеткіштерді ұсыну барысында кестелерде орта арифметикалық (\bar{x}), стандарттық ауытқу (S) және іріктеме көлемін (n) көрсету тиіс, қажет кезде – вариациялық коэффициенті (V, %) көрсетіледі. Корреляция коэффициентін (r) және екі орташа сан айырмашылығын (t) есептеу барысында мәнділік, нақтылық деңгейін (P) көрсетеді, мысалы: $P < 0,05$; $P < 0,01$ немесе $P < 0,001$.

Көрсетілген талаптарға сай рәсімделмеген жұмыс қаралмайды.

Мақала қарастырудан өткеннен соң авторға жарияланудың мүмкіндіктері мен шарттары туралы хабарланады. Мақаланың бір бетінің құны 1000 тг. құрайды (академия қызметкерлері үшін – 500 тг.).

Банктік деректемелер: (ҚР азаматтары үшін ағымдағы шот аштыру қажет):

АО KAZ AKAD SPORTA I TURIZMA (KAZAST)

STREET BAITURSYNOV, 105 ALMATY KASAKHSTAN

Account: KZ57856000004009529 (EURO); KZ07856000000011507 (тг.)

RNN 600700016358

BIN 010840001890 SWIFT KCJBKZKX КБе 16

JSC BANKCENTERCREDIT, ALMATY KZ

Branch: SWIFT KCJBKZ1ALM

Телефон: 8(727) 292-30-07. Факс: 8(727)292-68-05. e-mail: dskazast@mail.ru. Сайт: www.tmfk.kz.

Мекенжай: Қазақстан 050022, Алматы қ., Абай д-лы, 85/105, телефон 8(727)92-30-07; Ғылым, жоодан кейінгі білім беру және халықаралық департаменті, 108-бөлме.

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ СТАТЕЙ

1. Этика журнала:

– научно-теоретический журнал «Теория и методика физической культуры» посвящен современным фундаментальным и прикладным проблемам физической культуры, включая вопросы спортивной педагогики, физиологии, психологии, медицины, гуманитарных и других наук;

– редакция принимает к рассмотрению только ранее не опубликованные материалы, хорошо вычитанные (не имеющие орфографических, стилистических, технических и др. ошибок), достоверные и прошедшие проверку на плагиат материалы проведенных исследований;

– редакция оставляет за собой право производить необходимые уточнения и сокращения, а также право предложить авторам сократить или увеличить объем их статьи;

– мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов статей.

2. На публикуемую статью необходимо предоставить 2 рецензии от независимых ведущих специалистов по проблеме исследования, которые не входят в состав редколлегии журнала (каждая рецензия должна быть заверена печатью организации, где работает рецензент). Рецензии обязательны.

3. Объем статьи – от 5-ти до 10 полных страниц. Текст должен быть отпечатан через один интервал в редакторе Microsoft Word 2003-2007 на казахском, русском или английском языках, шрифтом Times New Roman, кегль 12, с полями: верхнее и нижнее – по 2,0 см; левое – 3,0 см; правое – 1,0 см. Абзацы необходимо начинать с отступа 1 см, выравнивание – по ширине страницы, без переноса слов. Список литературы дается в конце статьи.

4. Статья должна быть оформлена в строгом соответствии со следующими правилами: в верхнем левом углу – МРНТИ, через пустую строку (п/с) по центру – инициалы и фамилия (ИФ) автора/ров (не более 5 авторов), ученая степень и ученое звание (без сокращений), ниже без пропуска – наименование организации, где выполнялось исследование, город и страна. Через п/с по центру прописными буквами – название статьи. Далее через п/с по ширине страницы – аннотация и через п/с – текст статьи. В конце статьи через п/с – «Литература». Необходимо выделить п/ж шрифтом ИФ автора/ров, наименование статьи и наименования разделов: «Аннотация», «Ключевые слова», «Введение» (актуальность, цель и задачи исследования), «Методы и организация исследования», «Результаты исследования и их обсуждение», «Выводы», «Литература».

5. Материалы методического характера должны состоять из введения, научного и опытного обоснования, практических рекомендаций.

6. Ссылки на литературу в тексте приводятся арабскими цифрами в квадратных скобках. В оригинальных статьях допускается цитировать не более 20 источников, в обзорных – не более 30. Библиография должна содержать, помимо основополагающих работ, публикации последних 5 лет. Список литературы следует составлять по мере упоминания источников в тексте и оформлять согласно требованиям Комитета по контролю в сфере образования и науки РК:

– для статьи, опубликованной в журнале: Порядковый номер (без точки), фамилия и инициалы автора. Название статьи // Название журнала. – Год издания. – №... – С. ...

– для книг: Порядковый номер. Фамилия и инициалы автора. Название книги. – Место издания: Издательство, год издания. – Количество страниц.

Авторы несут ответственность за верность библиографических данных.

7. Аннотация (от 100 до 150 слов) должна быть в начале статьи на трех языках (казахский, русский, английский). Перевод аннотации (включая имя, отчество, фамилию автора/ров, наименование статьи и ключевые слова (5-7 слов) должен быть качественным и выполнен специалистами. На отдельном листе и файле указываются полностью имя, отчество и фамилии авторов, домашние и служебные адреса, телефоны, факсы и e-mail.

8. При представлении количественных данных необходимо указывать в таблицах среднюю арифметическую, стандартное отклонение (S) и объем выборки (n), при необходимости – коэффициент вариативности (V , %). При расчете коэффициентов корреляции (r) и различия двух средних (t) указывают их уровень значимости, достоверности (P), например: $P < 0,05$; $P < 0,01$ или $P < 0,001$.

Материалы, подготовленные с нарушением данных требований, рассматриваться не будут.

После рассмотрения статьи автору будет сообщено о возможности и условиях её публикации.

Стоимость одной страницы публикации составляет 1000 тг. (для сотрудников академии – 500 тг.).

Периодичность издания журнала – 1 раз в квартал.

Банковские реквизиты (для граждан РК необходимо открыть текущий счет):

АО KAZ AKAD SPORTA I TURIZMA (KAZAST)

STREET BAITURSYNOV, 105 ALMATY KASAKHSTAN

Account: KZ57856000004009529 (EURO); KZ07856000000011507 (тг.)

RNN 600700016358

BIN 010840001890 SWIFT KCJBKZKX КБе 16

JSC BANKCENTERCREDIT, ALMATY KZ

Branch: SWIFT KCJBKZ1ALM

Тел.: 8(727) 292-30-07. Факс: 292-68-05. e-mail: dskazast@mail.ru. Сайт: www.tmfk.kz.

Адрес: 050022, г. Алматы, пр. Абая, 85/105, телефон 8(727)92-30-07; Департамент науки, послевузовского образования и международных связей, каб.108