

ДЛЯ БЛАГА КАЗАХСТАНСКОГО СПОРТА

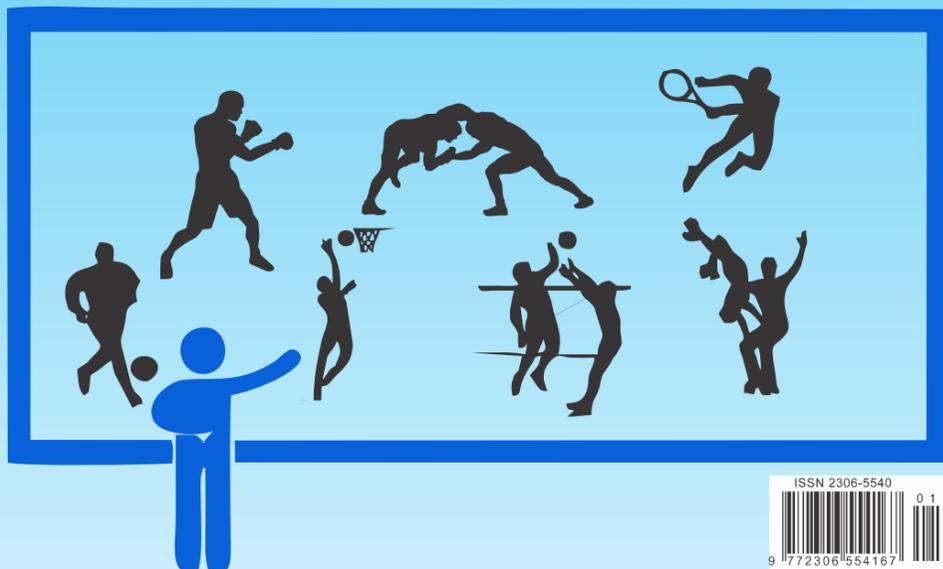
В Казахской академии спорта и туризма открыта Высшая школа тренеров (ВШТТ) на базе профильной магистратуры по специальности 6М010800 "Физическая культура и спорт". Основной целью ВШТТ является повышение уровня профессиональной подготовки тренеров в различных областях спортивной деятельности с внедрением в учебный процесс передового международного и отечественного опыта. Для проведения учебного процесса приглашены ведущие специалисты в области спорта из различных государств:

В. Платонов, С. Бубка (Украина), Рон Махан (Великобритания),

Майк Тлисон (Великобритания), Н. Волков (Россия) и другие.

Выпускники ВШТТ получают всесторонние знания по проблемам планирования и организации тренировочного процесса для спортсменов различного возраста и подготовленности, по применению современных методов тренировки с учетом медико-биологических показателей о влиянии нагрузок на организм, по управлению тренировочным процессом на основании использования результатов комплексного контроля. Практику слушатели будут проходить в спортивных интернатах-колледжах, спортивных клубах и сборных командах Республики Казахстан.

Уникальность и неповторимость созданной школы заключается в том, что по ее окончании выпускникам будет выдаваться диплом о послевузовском образовании. В аналогичных школах тренеров, действующих в США, Канаде, Китае, Японии, России, Украины, Белоруссии и других странах, выдаются только сертификаты.



Ғылыми-теориялық журнал ■ Научно-теоретический журнал

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

№2 (48)2017



*В науке и спорте нет широкой
столбовой дороги.
Преодолеть ее —
наша цель!*

■ В этом номере:

- ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА
- МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
- ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
- ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ
- ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ
- ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА АКТИВНЫХ ВИДОВ ТУРИЗМА

ALMATY 2017

ҚАЛА БАСШЫЛАРЫНЫҢ ЖҰМЫС КЕЗДЕСУІ

ВСТРЕЧА ГЛАВ ДЕЛЕГАЦИЙ

HEADS OF DELEGATION MEETING

Almaty, September 2016





Уважаемый Кайрат Кайруллинович!

ГФ «Дирекция по подготовке и проведению 28-й Всемирной зимней Универсиады 2017 года в городе Алматы» выражает Вам безмерную благодарность за инициативу провести впервые в спортивной истории Казахстана и всего постсоветского пространства Всемирную зимнюю Универсиаду. Ваша принципиальность, профессионализм, опыт и авторитет в Международной федерации студенческого спорта (FISU), стали основой благодаря которой наша страна, город Алматы получили право на проведение 28-й Всемирной зимней Универсиады 2017 года в городе Алматы.

От имени Дирекции выражаем признательность за постоянную поддержку в ходе подготовки и проведения Универсиады в качестве члена Исполнительного комитета FISU, Заместителя председателя Организационного комитета по подготовке и проведению Универсиады.

Хотим особо отметить Ваш огромный вклад в организацию и проведение Всемирной зимней Конференции FISU, которая была проведена 3 - 4 февраля 2017 года в городе Алматы. Конференция была проведена на высоком организационном уровне. Она являлась официальной частью программы Универсиады и стала уникальной возможностью для спортивных деятелей и ученых обменяться достижениями, знаниями и идеями в области спорта.

Искренне желаем Вам успехов и высоких достижений в дальнейшей работе!

Директор
ГФ «Дирекция по подготовке
и проведению 28-й Всемирной
зимней Универсиады 2017 года
в городе Алматы»



Наиль Нуров

Алматы, 2017



Ғылыми-теориялық журнал
Научно-теоретический журнал



ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

№2 (48) 2017

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ҒЫЛЫМИ-ТЕОРИЯЛЫҚ ЖУРНАЛ
НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

№2 (48) 2017

Издается с января 2000 года

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

Главный редактор

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

Зам. главного редактора

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

Редакционный совет

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Учредитель и собственник:

**КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ
СПОРТА И ТУРИЗМА**

Адрес редакции:

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

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

Компьютерде беттеген

Айгул Алдашева

Мұқабасын безендірген

Айша Қалиева

ИБ №11010

Басуға 23.06. 2017 жылы қол қойылды.

Пішімі 60x84 ¹/₈. Көлемі 6,25 б.т.

Офсетті қағаз. Сандық басылыс.

Тапсырыс №3613. Таралымы 500 дана.

Бағасы келісімді.

Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университетінің

«Қазақ университеті» баспа үйі.

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

«Қазақ университеті» баспа үйінің баспаханасында басылды.

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

МАЗМҰНЫ – СОДЕРЖАНИЕ

ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Soni Jatinkumar Harjivan

A comparative study of selected body composition and motor fitness variables of the students of physical education 6

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Телеугалиев Ю.Г., Унтаев Х.К., Құлбаев А.Т.

Влияние занятий в секции спортивных игр на динамику восприятия зрительной информации учащихся 6-9 классов..... 11

Иргебаев М.И.

Влияние высоты на адаптацию к горным условиям во время спортивных походов..... 17

Ержанова Е.Е., Сабырбек Ж.Б., Милашюс К.М.

Оценка фактического питания и обеспечения микронутриентами волейболистов 23

Отаралы С.Ж., Аликей А., Онгарбаева Д.Т., Цыбулько О.В., Алиынбаев К.И.

Исследование физического здоровья и функционального состояния студенток специальной медицинской группы на начальном этапе адаптации к физическим нагрузкам 29

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

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

Концепция психологического обеспечения подготовки спортсменов в системе СДЮШОР 35

Жарменов Д.К.

Оптимизация предстартовых состояний гребцов на байдарках и каноэ 40

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ

Авсиевич В.Н., Плахута Г.А., Бабаков И.В.

Анализ развития массового спорта и физической культуры в Казахстане на современном этапе 46

Лесбекова Р.Б., Бугыбаева С.Ж., Унтаев Х.К., Кудериев Ж.К.

Возрождение национальной физической культуры казахского народа 51

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Musa ÇON

Comparison of seasonal variations of agility measurements of soccer and volleyball players 57

Досқараев Б.М., Алтынбек Е.Т.

Халықаралық спорттық іс-шаралар – толеранттылық пен бейбітшілікті нығайтудың маңызды факторы..... 61

Болдырев Б.Н., Андрущишин И.Ф., Санауов Ж.А.

Спорт высших достижений и инновационно-информационные технологии 69

Токтарбаев Д.Г-С., Бисингалиева С.Б., Байсалбаева Б.Ж.

Антидопинговая деятельность Республики Казахстан 74

Жүнісбек Д.Н., Құдашова Л.Р., Кефер Н.Э., Андреюшкин И.Л.
Влияние уровня физической подготовленности на эффективность выполнения технических приемов студентками в гандболе 79

Конаев Т.А., Сайдулин А.А., Туленбаев К.М.
Статистика эффективности приемов борьбы казак күрес на Евразия Барысы и республиканских соревнованиях 85

Мырзабосынов Е.К.
Қазақ күресі палуандарын дайындауда спорттық күрестің әр алуан түрлерінен дайындықтың заманауи әдістерін қолдану 89

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА АКТИВНЫХ ВИДОВ ТУРИЗМА

Ақтымбаева Б.И., Аблеева А.Г.
Қазіргі туристік тұтыны жүйесіндегі экстремалды туризм 94

Сведения об авторах 99

ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И ТУРИЗМА



Soni Jatinkumar Harjivan

Swarnim Gujarat Sports University, Gujarat, India

A COMPARATIVE STUDY OF SELECTED BODY COMPOSITION AND MOTOR FITNESS VARIABLES OF THE STUDENTS OF PHYSICAL EDUCATION

Soni Jatinkumar Harjivan

A comparative study of selected body composition and motor fitness variables of the students of physical education

Abstract. The purpose of the investigation was to find out differences in physique, body composition and motor fitness of the students of the C.P.Ed courses and B.P.E. courses. 30 male students of B.P.E. course from C.P. Degree College of Physical Education Rajpipla were selected for the investigation. For selection of the subject these students were considered who sought admission for these courses in the current session that were passed their eligibility examination i.e. (10+2) in the same session were taken as a subject for the investigation. Age, Body-weight, as a independent variables and Triceps, Biceps, Subscapular, Suprailiac, Mid Axillary line at Xiphoid, Thigh, Calf total of seven skin folds were taken to calculate Body Density, Fat Percentage, Fat weight, Lean Body Mass; For the Motor fitness; Scores of 600 Yds Run (Secs), Bent Knee Sit Ups (Nos in 1 min), Shuttle Run, Standing Broad Jump (mts), Pull Ups (max. Nos.), 50 Yds Dash Run (Secs) were taken on each subjects. It has found that the Body Composition and Motor fitness of the B.P.E students found better then C.P.Ed. students.

Key words: Body composition, Motor Fitness, Body Density, Fat Percentage, Fat weight.

Soni Jatinkumar Harjivan

Дене тәрбиесі студенттерінің қимылдық жарамдылығы мен түрлі дене бітім көрсеткіштерін салыстырмалы зерттеу

Аңдатпа. Зерттеу мақсаты физикалық оқытудың сертификаты бар дипломдалған студенттер мен дене тәрбиесі факультеті бакалаврларының физикалық мәліметтері, дене бітімі мен қимылдық даярлығын анықтау болды. Раджпипл колледжі бакалавриатының 30 студенті таңдалып алынды. Аталған зерттеу үшін ағымдағы сессияда емтихандарды (10 + 2) тапсырған және осы сессияда аталған пәнді зерттеу пәні ретінде таңдаған студенттер таңдалып алынды. Тәуелсіз айнымалылар ретінде жасы, барлық денесі, сондай-ақ трицепс, бицепс, үшбұрышты бұлшықеті, қолтықасты желілер, тізенің маңызы болды. Дене тығыздығын есептеу үшін, жеті қабат тері, теріасты майы проценті, май салмағы, дененің бұлшық ет салмағы, жалпы қимылдық даярлығы, 6000 м (с)-ге жүгіру нәтижесі, отырып-тұру (1 мин), қайтармалы жүгіріс, ұзындыққа секіру, аспада тартылу (макс.), 50 метрге кедергілермен жүгіру алынды. Зерттеу нәтижесінде дене тәрбиесі факультеті бойынша бакалаврлардың дене бітімі мен моторлық-қозғалыс жарамдылығы дене тәрбиесі бойынша дипломдалған студенттерге қарағанда үздік болғаны керініс берді.

Түйін сөздер: дене бітімі, қимылдық даярлығы, дене тығыздығы, май проценті, май салмағы, дененің бұлшықет салмағы.

Soni Jatinkumar Harjivan

Сравнительное исследование показателей двигательной пригодности и различного телосложения у студентов физического воспитания

Аннотация. Целью исследования было выяснить различия физических данных, телосложения и двигательной подготовленности дипломированных студентов с сертификатом физического обучения и бакалавров факультета физического воспитания. Было отобрано 30 студентов бакалавриата колледжа Раджпипл. Для данного исследования были отобраны студенты, которые сдали экзамены (10 + 2) в текущей сессии и выбрали данный предмет в качестве предмета исследования в той же сессии. Имели значение возраст, вес тела как независимые переменные, а также трицепс, бицепс, треугольные мышцы, подмышечные линии, бедро. Для того чтобы вычислить плотность тела, было взято семь слоев кожи, процент подкожного жира, вес жира, мышечная масса тела. Также измерялись: общая двигательная подготовленность; результаты бега на 600 м (с), приседания (1 мин), челночный бег, прыжки в длину, подтягивания на перекладине (макс.), бег с препятствиями на 50 метров. По результатам исследования было обнаружено, что телосложение и моторно-двигательная пригодность бакалавров по физической культуре оказались лучше, чем у дипломированных студентов по физическому воспитанию.

Ключевые слова: телосложение, двигательная подготовленность, плотность тела, процент жира, вес жира, мышечная масса тела.

Introduction. To promote any particular field, there is a need to search a good input quality or talent to get better output in the future course after professional preparation of the students of that field. Professional preparation of teachers is intended for developing their professional competencies, so to produce of good professional leaders we have to search talented or skilled students to upgrade their professional functions.

On the other hand, the organization which conduct such courses, select a particular curriculum for each course. The curriculum has been decided according to the requirement of these courses considering the level of the courses and other factors. Different curriculums for the different courses require a different type of mental and physical load of the particular course. The admission criteria for these courses should be made considering these aspects. Admission in these courses with the different competencies required in

term of physical characteristics, body build, body composition and motor fitness variables possessed by the students are comparable and effective for these courses.

Hence, the investigator has made an earnest effort to compare body composition and motor fitness variables between BPE and C. P. Ed students, who undergo physical education programmes and study in these physical education courses.

Methods and materials:

For the present study 30 male students of C.P. Ed course from Chhotubhai Purani Vyayam Mahavidhyalaya Rajpipla and 30 male students of B.P.E. course from C.P. Degree College of Physical Education Rajpipla were selected for the investigation. For selection of the subject these students were considered who sought admission for these courses in the current session that were passed their eligibility examination i.e. (10+2) in the same session.

Table 1 – Comparison of body composition of the B.P.E. and C.P.ED. students

S.No	Variables (CM)	B.P.E.		CPEd.		DM	SE _D	t-ratio
		Mean	S.D.	Mean	S.D.			
1	Body Density	1.070	0.008	1.075	0.005	0.005	1.01	0.005
2	Fat Percentage	12.572	3.448	10.267	2.17	2.305	0.75	3.06**
3	Fat weight	7.044	2.926	5.364	1.51	1.679	0.609	2.75**
4.	Lean Body Mass	47.556	5.341	46.23	3.146	1.32	1.146	1.15
* Significant at 0.05 level of confidence		t = 0.05 (58) 2.00						
** Significant at 0.01 level of confidence		t = 0.01 (58) 2.678 N = 30						

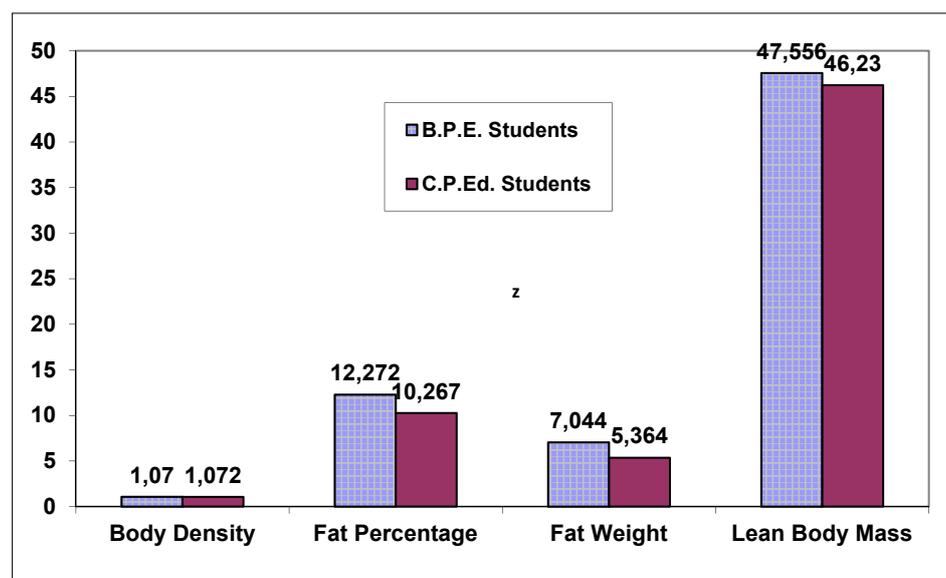


Figure 1 – Comparison of body composition of the B.P.E. and C.P.ED. students

Analysis and Result:

Table – 1 shows the mean scores, SD’s, DM, SED and ‘t’ ratio value of BPE and CPED students for the comparison of Body Composition.

Table – 1 row 1 shows the comparison of body density which was one of the variable of body composition. The ‘t’ value(0.005) was not found significant. This means that there was no significant

difference in body density between the students of BPE and CPED courses.

Table – 1 row 4 indicates the comparison of Lean body mass of the students of BPE and CPED courses. The ‘t’ ratio value (1.15) was not found significant. This means that there was no significant difference in lean body mass between the students of BPE and CPED courses

Table 2 – Comparison of motor fitness variables between the B.P.E. and C.P.ED. students

S. No	Variables (CM)	B.P.E. Mean S.D.		C P Ed. Mean S.D.		DM	SE _D	t-ratio
1	600 Yds Run (Secs)	1.53	0.12	1.896	0.25	0.36	0.050	7.248**
2	Bent Knee Sit Ups (Nos in 1 min)	38.37	6.95	26.67	8.48	11.70	2.00	5.847**
3	Shuttle Run	9.74	0.31	10.44	0.67	0.70	0.14	5.191**
4	Standing Broad Jump (mts)	1.96	0.32	2.241	0.24	0.28	0.074	3.847**
5	Pull Ups (max. Nos.)	10.97	1.97	9.33	2.55	1.63	0.588	2.774**
6	50 Yds Dash Run (Secs)	7.15	0.41	7.475	0.37	0.32	0.10	3.198**
* Significant at 0.05 level of confidence		t = 0.05 (58) 2.00						
** Significant at 0.01 level of confidence		t = 0.01 (58) 2.678		N = 30				

Table – 1 row 2 indicates comparison of fat percentage possessed by the students of BPE and CPED courses. The ‘t’ value (3.06) was found significant at 0.01 level of confidence. The mean score of BPE students were 12.572 where as for CPED students it was 10.267. This means that BPE students were having more fat percentage as compare to the CPED students i.e. (12.572 > 10.267).

Table – 1 row 3 indicates the comparison of fat

weight possessed by the students of BPE and CPED courses. The ‘t’ value (2.75) was found significant at 0.01 level of confidence. This means that there was significant difference in fat weight between the students of BPE and CPED courses. The mean value of BPE studnets was (7.044) where as for CPED students, the mean value was 5.364. This shows that BPE students were having more fat weight as compare to the CPED students i.e. (7.044 > 5.364).

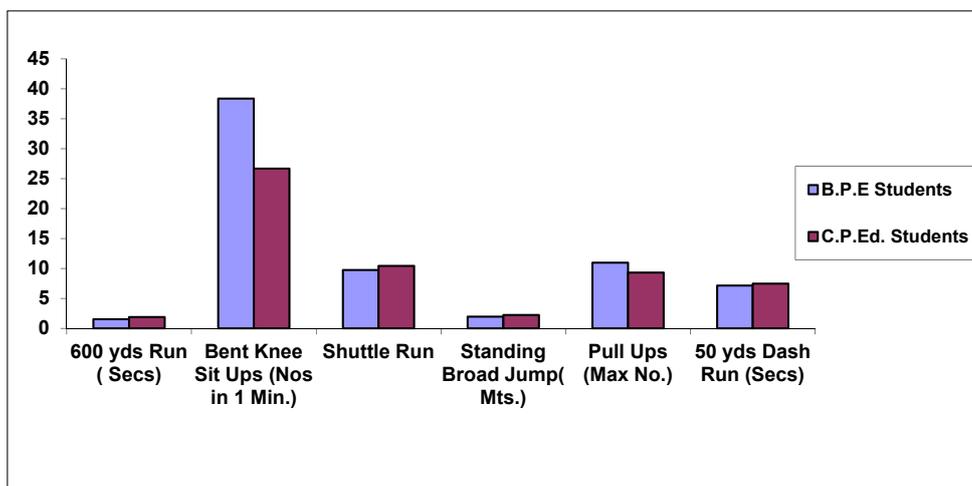


Figure 2 – Comparison of motor fitness variables between the B.P.E. and C.P.ED. students

Conclusion:

1. Body Composition:

To conclude the findings from the results that the BPE students were acquire higher percentage of fat and fat weight than CPED students. It may be due to heavy engagement in sports activities and might be using higher diets before entrance in BPE courses.

2. Motor Fitness:

The analysis of the study clearly indicate that out of six motor fitness variables such as endurance, maximum explosive abdominal strength, agility,

arm strength and maximum speed were observed better than the C.P. Ed students. But in case of power or maximum explosive leg strength of the C.P. Ed students found better as compare the BPE students. It implies that the students of BPE courses were better in the five motor variables as mention above is also due to early engagement in training schedule, exercises and participation in sports activities as a result of this, the BPE students were found better in motor fitness then the C.P. Ed students.

References

- 1 Barrow, M.H. & R. McGee, «A Practical Approach to Measurement in Physical Education», Philadelphia, Lea and Febiger Second Edition, 1971.
- 2 Bhatnagar, D.P. «Some morphological measures in Athletes, Volleyball and Kabaddi players of rural areas of Madhya Pradesh». J. Sports Med. and Physical Fitness, Vol. 20, No.1, March, 1980, 109-112.
- 3 Bloomfield, J. and Sigerseth, P.O. Anatomical and Physiological differences between sprinters and middle distance swimmers at the University level. J. Sports Medi. June, 1965.
- 4 Bunn, J.W. «Scientific Principles of Coaching» Prentice Hall, Englewood Cliffs, N.Y. Second Edition, 1972, p. 53.
- 5 Clarke, H.H. «Education and Physical Fitness», Res. Digest, 1966, p.1.
- 6 Cozen, F.W. «A Study of Structure in relation to Physical Performance». Res. Quart. 38-45, 1930.
- 7 Cureton, T.K. (Jr) «Body build as a framework of reference of interpreting physical fitness and athletic performance» Supp. Res. Quart. 12, 301-331, 1941.
- 8 Houston, M.E. and Green, H.T. «Physiological and anthropological Characteristics of Elite Canadian ice Hockey player». J. Sports Med. 16, 123-128, 1976.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ
ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



Телеугалиев Ю.Г., Унтаев Х.К., Кулбаев А.Т.

Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ В СЕКЦИИ СПОРТИВНЫХ ИГР НА ДИНАМИКУ ВОСПРИЯТИЯ ЗРИТЕЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ УЧАЩИХСЯ 6-9 КЛАССОВ

Телеугалиев Ю.Г., Унтаев Х.К., Кулбаев А.Т.

Влияние занятий в секции спортивных игр на динамику восприятия зрительной информации учащихся 6-9 классов

Аннотация. Цель исследования – изучение особенностей влияния занятий в спортивных секциях по волейболу и баскетболу на динамику изменения объема восприятия зрительной информации учащихся 6-9 классов, разработка методических рекомендаций по оптимизации содержательной основы внеклассных занятий по видам спорта. При этом использован метод «корректирующего тестирования». Результаты показали: у учащихся 6-9 классов слабо выражены возрастные особенности в восприятии зрительной информации. В то же время четко проявляются индивидуальные особенности в изменении искомого свойства восприятия. Итоги, полученные на протяжении занятий спортивными играми, позволили проследить процесс по месяцам учебного года. При этом удалось обозначить возможные периоды умеренно-номинальной стабилизации объема восприятия зрительной информации, а также периоды значительного повышения данного показателя. Однако характерное влияние искомого занятия может быть «растянуто» во времени. Значительные меры возрастания объема информации отмечались от сентября к ноябрю месяцам первого полугодия и от февраля к апрелю второго полугодия учебы.

Ключевые слова: школа, учащиеся, учебные полугодия, секции спортивных игр, объем восприятия зрительной информации.

Teleugaliyev Yu. G., Untayev H. K., Kulbayev A. T.

Influence of occupations in section of sports on dynamics of perception of visual information of pupils of 6-9 classes

Abstract. A research objective – studying of features of influence of classes in sports sections in volleyball and basketball on dynamics of change of volume of perception of visual information of pupils of 6-9 classes, development methodical recommendations about optimization of a substantial basis of out-of-class classes in sports. At the same time the method of «proof testing» is used. Results showed: at this level of study age features are poorly expressed in perception of visual information. At the same time, specific features are sharply expressed in manifestation of required property of perception. The results received throughout occupations by sports allowed to track the phenomenon on months of academic year. At the same time it was succeeded to designate the possible periods moderately nominal stabilization of volume of perception of visual information, and also the periods of substantial increase of this indicator. However characteristic influence of required occupations can be «dragged out» in time. Considerable measures of increase of volume of information were noted of September by November to months of the first half of the year and of February by April the second half of the year of study.

Key words: school, pupils, educational half-year, sections of sports, volume of perception of visual information.

Телеугалиев Ю.Г., Унтаев Х.К., Құлбаев А.Т.

Спорттық ойындар ұйымында шұғылданудың 6-9 сыныптарындағы оқушылардың көз информациясын қабылдау көлемінің теңселуіне әсер етуі

Аңдатпа. Зерттеу мақсаты – волейбол және баскетбол спорттық секцияларындағы сабақтардың 6-9 сынып оқушыларының көру ақпаратын қабылдау көлемінің өзгерістері динамикасына әсер ерекшеліктерін зерттеу, спорт түрлерінен сыныптан тыс сабақтардың мазмұнды негізін жетілдіру бойынша әдістемелік ұсыныстар жасау.

Нәтижелер көрсеткендей: 6-9 сынып оқушыларының көру ақпаратын қабылдауының жас бойынша ерекшеліктері айқын. Сонымен бірге, сезінудің бастапқы қасиетінің өзгерістеріндегі дербес ерекшеліктер айқын байқалады. Спорттық ойындармен шұғылдану барысында алынған нәтижелер бұл құбылысты оқу жылының әрбір айында қадағалап отыруға мүмкіндік туындатты. Осымен қатар көру ақпаратын сезіну көлемінің атаулы түрде біркелкі-тұрақтануының болмыс кезеңдерін, сондай-ақ берілген көрсеткішті біршама арттыру кезеңдерін белгілеу мүмкін болды. Бірақ, бастапқы сабақтарға тән әсер ету уақыт бойынша «ұзарған» болуы мүмкін. Ақпарат көлемінің біршама артуы бірінші жарты жылдықтың қыркүйек-қараша және екінші жарты жылдықтың ақпан-сәуір айларында анықталды.

Түйін сөздер: мектеп, оқушылар, спорттық ойын ұйымдар, көз информациясын қабылдау көлемі.

Актуальность проблемы. Известно, что занятия детей и подростков в школьной спортивной секции являются начальным этапом углубленного изучения техники физических упражнений по тому или иному виду спорта. На этом фоне работа специалиста связана с решением не только ближайших, но и отдаленных целей. Имеется в виду не только пропаганда физической культуры и спорта с привлечением к спорту как можно большего количества учащихся. В настоящее время есть возможность осуществлять такую работу уже по-другому, а именно: с учетом некой одаренности детей, а также дальнейшего развития таковой у занимающихся [1]. Другими словами, – «приглаждаясь» именно к потенциальным спортивным способностям каждого желающего. Волейбол и баскетбол относятся к массовым игровым видам спорта. Так что здесь «изначальную многоплановую проблему отбора» способных игроков можно решать, используя различные экспресс-тесты. Определение объема восприятия зрительной информации относится к одному из таких тестов, ибо объем восприятия зрительной информации в игровой ситуации как свойство, как межанализаторный «продукт» двигательной деятельности способствует повышению не только коэффициента, но интеллектуального уровня полезных действий.

Цель исследования – обосновать особенности влияния занятий в школьных спортивных секциях волейбола и баскетбола на изменение объема восприятия зрительной информации и

разработать методические рекомендации по оптимизации содержания этих занятий.

Задачи исследования: 1. Выявить возрастные различия в изменении объема восприятия зрительной информации у учащихся 6, 7, 8 и 9 классов, не занимающихся в спортивных секциях. 2. Сопоставить характерные особенности в изменении указанного свойства восприятия у учащихся, регулярно занимающихся и не занимающихся в указанных секциях.

Объектом исследования были учащиеся 6, 7, 8 и 9 классов казахской школы-интерната №4 г. Алматы. Из учащихся этих классов экспериментальную группу составили «новички», первый год приступившие к систематическим занятиям в спортивных секциях волейбола и баскетбола; контрольную – свободные от занятий спортом.

Организация и методика исследования. Исследование проводилось от начала сентября до конца декабря месяцев первого учебного полугодия и от начала февраля до конца мая второго полугодия. Состояние восприятия зрительной информации у учащихся как экспериментальной, так и контрольной групп тестировалось после окончания вечерних тренировочных занятий от 18 до 19 часов: в понедельник, среду, пятницу, но в первую и третью недели текущего месяца.

Изменения объема восприятия зрительной информации в указанные сроки определялись по корректурной таблице [2]. Таблица состоит из 660 колец Ландольта диаметром 4 мм и имеет четыре позиции (ориентира) (рисунок 1).

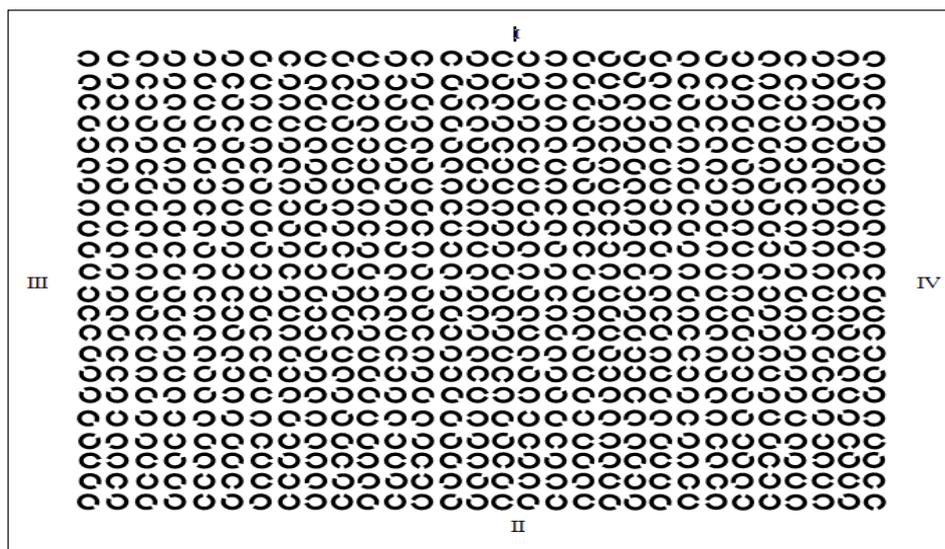


Рисунок 1 – Таблица для исследования восприятия зрительной информации

В каждой позиции кольца отличаются между собой тем, что имеют разрывы, направленные в разные стороны. Эти разрывы, как стрелки на циферблате часов, «смотрят» в сторону чисел 1, 3, 5, 6, 7, 9, 11, 12 (в каждой позиции количество колец с такими разрывами заранее известно). При проведении эксперимента нами соблюдалась известная методическая последовательность [2, 3]. Перед испытуемым разворачивалась одна из позиции таблицы и давалась инструкция: «среди колец с разнонаправленными разрывами подсчитать количество тех, которые имеют разрыв, «смотрящий» только в сторону какого-то одного времени на часах» (пример: «подсчитать кольца с разрывом в сторону двенадцати часов» или: «с разрывом в сторону шести часов» и т.д.).

Объем восприятия зрительной информации определялся по расчетной формуле

$$S_{\text{бит/с}} = \frac{0.5936 \cdot N - 2.807 \cdot n}{T_c}, \text{ где:} \quad (1)$$

– $S_{\text{бит/с}}$ – объем восприятия зрительной информации, в бит/секундах;

– 0.5936 бита – число, показывающее средний объем информации, которая содержится в одном знаке;

– N – общее количество колец-объектов в таблице (660);

– 2.807 бита – число, показывающее средний объем информации, которая теряется, если при поиске пропущен один нужный знак («стоимость одной ошибки»);

– n – количество пропущенных знаков (ошибок);
– T – время (в секундах), затраченное на просмотр нужного объекта в таблице.

При оценке результатов тестирования учитываются: общее количество знаков в таблице; количество подсчитанных «нужных» знаков и пропущенных знаков (ошибок).

Результаты исследования. Прежде всего была сделана попытка обосновать особенности возрастного изменения объема восприятия зрительной информации у учащихся 6, 7, 8 и 9 классов. Это было связано с тем, что в школе чаще всего именно эти возрастные группы составляют основной контингент детей, из числа которого и делается «отбор» в секции спортивных игр. Результаты, полученные в этих возрастных группах по месяцам, не имели достоверных сдвигов, поэтому анализу были подвергнуты лишь сводные данные по учебным полугодиям. При «перекрестном» сравнении результатов учащихся 7, 8, 9 классов с результатами 6 класса были выявлены следующие факты.

В первом полугодии только между данными 6 и 7 классов просматривалось достоверное различие (таблица 1). Причем у 7-классников объем восприятия был больше, чем у 6-классников всего лишь на 7.6%. Но, с другой стороны, средний результат и самих 6-классников, равный 1.72 ± 0.05 бит/с, был явно малоустойчивым: показатели восприятия зрительной информации отличались высоким уровнем индивидуальных различий, так как коэффициент вариации достигал $21.22 \pm 2.02\%$.

Таблица 1 – Изменения абсолютных величин ($\bar{X} \pm m$) и вариативности ($V \pm m_v\%$) объема восприятия зрительной информации учащихся 6-9 классов, не занимающихся в школьных спортивных секциях

Классы	Показатели, бит/секунды					
	начало I полугодия			конец II полугодия		
	n	$\bar{X} \pm m$	$V \pm m_v\%$	n	$\bar{X} \pm m$	$V \pm m_v\%$
6	56	1.72 ± 0.05	21.22 ± 2.02	35	$1.47 \pm 0.06^*$	25.64 ± 3.05
7	25	$1.85 \pm 0.04^*$	$11.34 \pm 1.62^*$	14	$1.62 \pm 0.06^*$	$13.91 \pm 2.63^*$
8	39	1.76 ± 0.06	$13.25 \pm 1.49^*$	36	$1.71 \pm 0.06^*$	$20.23 \pm 2.38^*$
9	23	1.84 ± 0.06	$14.73 \pm 2.17^*$	31	$1.97 \pm 0.08^*$	$22.25 \pm 2.83^*$
$\bar{X}_{\text{общ.}}: 6-9$	143	1.77 ± 0.05	16.25 ± 1.85	116	1.69 ± 0.06	21.64 ± 2.272
Примечание – * – различия достоверны по сравнению с результатами 6 класса ($P \leq 0.05$); ♦ – различия достоверны по сравнению с результатами I полугодия ($P \leq 0.05$).						

Поэтому полученная средняя цифра восприятия, сама по себе, подтверждает, что она не являлась пределом возможностей каждого 6-классника: можно допустить, что она могла быть равной или больше, чем у 7-классников. А в целом, к началу первого полугодия общие средние показатели всех четырех классов, так или иначе, не выходили за 1.77 ± 0.05 бит/с. При этом заметна общая, умеренная, без резких индивидуальных отличий вариативность показателей восприятия, достигающая $16.25 \pm 1.85\%$.

Во втором учебном полугодии, по сравнению с первым полугодием, показатели восприятия объема зрительной информации существенно снижаются у учащихся 6 и 7 классов в среднем на 14.5 и 12.4% соответственно; и, наоборот, повышаются у учащихся 8 и 9 классов в среднем на 16.3 и 7.2% соответственно. Однако эти изменения, опять-таки, отличались малой устойчивостью, отражая сильно выраженное проявление индивидуализации в полученных результатах. Например, во втором полугодии коэффициенты вариации искомого показателя в 8 и 9 классах достигали, соответственно, 20.23 и 22.25%. Эти уровни значительно выше, чем вариативность в первом полугодии. Таким образом, во втором полугодии небольшое уменьшение объема восприятия в пределах 12.4% было характерно только для большинства 7-классников. У остальных испытуемых показатели отличались высоким уровнем вариативности. В целом, объединенные показатели второго полугодия мало чем отличаются от таковых первого полугодия, причем, как по абсолютным данным объема восприятия, так и по уровню их вариативности. Отсюда следует, что у учащихся 6, 7, 8 и 9 классов в обычных условиях учебы по режиму школы-интерната возрастные различия в восприятии зрительной информации малозаметны, по среднестатистическим данным – недостоверны. Более значительными оказались только индивидуальные колебания этого показателя. Так что, согласно изменениям объема зрительной информации, совместное занятие 13-16-летних учащихся в одной группе было вполне приемлемым. Можно предположить также, что в этих группах учащихся «возрастные нормы» объема восприятия зрительной информации в годовой динамике колеблются в пределах 1.77 ± 0.05 и 1.69 ± 0.06 бит/с.

При анализе внутригрупповых результатов учащихся экспериментальной группы обращают на себя внимание следующие подробности (таблица 2). Здесь исходный показатель сентября месяца первого полугодия (1.88 ± 0.09 бит/с) последовательно повышался: к концу октября

месяца – на 10.5%; к концу ноября и декабря месяцев – на 45.7% и 15.9% соответственно. Тот же сентябрьский показатель во втором полугодии умеренно повышался к концу февраля (на 19.7%) и в значительной степени – только к концу апреля месяца (на 44.2%). Следовательно, в первом полугодии «пик» улучшения восприятия зрительной информации наблюдался к концу ноября, а во втором – только лишь к исходу апреля месяца. Эти изменения отличались характерной устойчивостью, так как довольно завышенный коэффициент вариации сентября месяца ($27.11 \pm 3.33\%$) снижался постепенно: к октябрю – ноябрю месяцам – на 11.2 и 12.8 %, к февралю – апрелю – на 15.2 и 20.5% соответственно.

При анализе внутригрупповых результатов контрольной группы получены иные закономерности (таблица 2). Здесь исходный показатель сентября месяца (1.84 ± 0.07 бит/с) постепенно снижался, причем в значительной степени: в первом полугодии – к концу декабря (– 22.8%), а во втором – к концу февраля (–20.6%). В эти же сроки чаще всего отмечаются завышенные показатели вариативности; то есть отмечаются высокие уровни индивидуальной изменчивости восприятия зрительной информации. Общая, к тому же малоустойчивая, тенденция к снижению искомого показателя удерживалась и в дальнейшем, то есть почти до конца учебного года.

При сравнительном анализе данных экспериментальной и контрольной групп подтвердились следующие факты. В первом полугодии показатели учащихся экспериментальной группы оказались выше, чем у учащихся контрольной на фоне занятий ноября и декабря месяцев – на 38.7 и 34.8% соответственно. Не менее значительными оказались различия и во втором полугодии: в экспериментальной группе показатели восприятия зрительной информации были выше, чем в контрольной в феврале (+35%), а затем в апреле (+37.3%) и мае (+18.4%).

К тому же, в экспериментальной группе на протяжении всего «тренировочного» года отмечается умеренная устойчивость отмеченных положительных сдвигов, а в контрольной – наоборот, последовательная неустойчивость; то есть в контрольной группе коэффициенты вариации восприятия информации были больше, чем в экспериментальной группе, начиная с декабря по апрель месяцы.

Отсюда можно судить, что даже такие небольшие колебания объемов восприятия зрительной информации не были характерны для большинства «незанимающихся».

Таблица 2 – Изменения абсолютных величин ($\bar{X} \pm m$) и вариативности ($V \pm m_v \%$) объема восприятия зрительной информации у учащихся 6-9 классов, занимающихся (экспериментальная группа) и не занимающихся (контрольная группа) в спортивных секциях волейбола и баскетбола

Полу-годие	Месяц, неделя	День изменений	Показатели групп учащихся, бит/секунды					
			экспериментальная			контрольная		
			n	$\bar{X} \pm m$	$V \pm m_v \%$	n	$\bar{X} \pm m$	$V \pm m_v \%$
I	Сентябрь, 1, 3	Пн. Ср. Пт.	33	1.88±0.09	27.11±3.33	25	1.84±0.07	18.64±2.64
	Октябрь, 1, 3	Пн. Ср. Пт.	25	2.19±0.07*	15.95±2.25*	14	1.92±0.12	22.50±4.25
	Ноябрь, 1, 3	Пн. Ср. Пт.	25	2.74±0.08*	14.31±2.02*	29	1.68±0.04*	12.59±1.65
	Декабрь, 1, 3	Пн. Ср. Пт.	25	2.18±0.09*	20.61±2.91	55	1.42±0.06**	31.05±2.96**
II	Февраль, 1, 3	Пн. Ср. Пт.	16	2.25±0.07*	12.05±2.13*	28	1.46±0.06**	21.37±2.86*
	Март, 1, 3	Пн. Вт. Ср.	12	2.04±0.12	19.53±3.98	10	1.63±0.18	33.13±7.41*
	Апрель, 1, 3	Пн. Ср. Пт.	10	2.71±0.06*	6.64±1.48*	18	1.70±0.11*	26.53±4.42*
	Май, 1, 3	Пн. Ср. Пт.	26	1.85±0.06	16.22±2.45*	50	1.51±0.04**	18.54±1.85

Примечание – ♦ – различия достоверны по сравнению с результатами сентября месяца первого полугодия ($P \leq 0.05$); * – различия достоверны по сравнению с результатами экспериментальной группы ($P \leq 0.05$).

При **обсуждении результатов** можно остановиться на одном важном моменте: ожидаемое некое положительное влияние занятий спортивными играми на восприятие зрительной информации проявлялось волнообразно. Например, оно начинало сказываться с октября месяца и достигало ощутимой значимости на фоне занятий ноября месяца. Затем «искомое влияние» ослабевало от декабря до марта месяцев и вновь усиливалось в период занятий в апреле. Однако заметно общее положительное влияние регулярных занятий в секции.

Из таблицы 2 видно: в экспериментальной группе, начиная с октября по апрель месяцы, показатели объема восприятия зрительной информации остаются не ниже, чем 2.04 – 2.18 бит/с. А эти уровни намного выше, чем полученные ранее не только «возрастные», но и контрольные показатели незанимающихся. Но на этом

фоне явная «волнообразность» влияния занятий на искомое свойство восприятия проявляется вполне объективно. Этот факт можно было бы отнести к закономерностям, связанным с естественными (сезонными) изменениями состояния физиологических функции организма. Однако, наш вывод окажется более предметным, если этот факт отнести к особенностям влияния характерной «спортивной» ориентации в работе с детьми. Такая ориентация, принятая в методике спортивных игр, очень важна на «первой ступени» подготовки новичков. Поэтому можно предположить, что периоды изменения состояния зрительного восприятия отражают характерную последовательность влияния тренировочных занятий в годовой динамике, то есть отражают те перемены, которые связаны с четкой периодизацией мерами оптимизации содержания и методов обучения в годовом цикле работы. Как известно,

в работе с «новичками» к подобным мерам относятся моделирование разных игровых ситуаций, причем, предусматривающих решение таких задач, как: выработка навыков воспроизведения целостных координационных действий; обучение навыкам сопряженных действий; воспроизведение спортивных приемов игры наравне с приемами других подвижных игр; использование вариантов подвижных игр с преодолением условно-зрительных, слухо-зрительных препятствий в облегченных условиях [3, 4, 5].

Выводы:

1. У учащихся 6-9 классов, не занимающихся в секциях спортивных игр, чаще всего отме-

чаются незначительные возрастные различия в объеме восприятия зрительной информации; сильнее проявляются индивидуальные различия. В этих возрастных группах искомый показатель в течение учебного года колеблется в пределах 1.77 – 1.69 бит/с.

2. Занятия в спортивных секциях волейбола и баскетбола оказывают существенное положительное влияние на динамику изменения объема восприятия зрительной информации учащихся 6-9 классов. В течение учебного года показатели учащихся экспериментальной группы оказались выше, чем контрольной в среднем на 34.8 – 38.7%.

Литература

- 1 Шварц В.Б., Хрущев С.В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 151 с.
- 2 Генкин Л.А., Медведев В.И., Шек М.П. Некоторые принципы построения корректурных таблиц для определения скорости переработки информации // Вопросы психологии. – 1963. – №1. – С.104–110.
- 3 Макаркина Л.П. Школа мяча // Физическая культура в школе. – 2002. – №2. – С.12-17.
- 4 Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 239 с.
- 5 Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский. – 3-е изд. – М.: Изд. центр «Академия», 2007. – 336 с.

Иргебаев М.И.

Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

ВЛИЯНИЕ ВЫСОТЫ НА АДАПТАЦИЮ К ГОРНЫМ УСЛОВИЯМ ВО ВРЕМЯ СПОРТИВНЫХ ПОХОДОВ

Иргебаев М.И.

Влияние высоты на адаптацию к горным условиям во время спортивных походов

Аннотация. В статье рассматриваются методы контроля уровня акклиматизации участников горного туристского похода. Спортивные горные туристские походы предъявляют участникам высокие требования относительно адаптации к горным условиям. В условиях высокогорья организм человека испытывает дефицит кислорода. Соответственно, долговременное присутствие человека на высоте более 3000 метров над уровнем моря без необходимого уровня акклиматизации выявляет проблемы как у участников, так и в группе. В медицине насыщение крови кислородом называется сатурацией кислорода и является одним из показателей состояния здоровья человека. Особо важное место среди устройств занимают диагностические аппараты, в частности, прибор измерения кислорода в крови, получивший название пульсоксиметр. Оперативное получение данных о сатурации кислорода в крови и частоте сокращений сердца дает нам возможность контролировать уровень акклиматизации каждого участника похода. Тем самым, мы упрощаем себе процесс отбора участников в группу еще в при комплектовании группы во время походов выходного дня.

Ключевые слова: акклиматизация, адаптация, кислород, спортивный горный поход, гемоглобин, эритроцит, молочная кислота, пульсоксиметр, сатурация.

Irgabayev M.I.

Influence of height on adaptation to mountain conditions during sports campaigns

Abstract. The article deals with methods of controlling the level of acclimatization of participants in a mountain tourist hike. Sport mountain hiking tours present to the participants high requirements for adaptation to mountain conditions. In the highlands, the human body is deficient in oxygen. Accordingly, the long-term presence of humans at an altitude of more than 3000 meters above sea level, without the necessary level of acclimatization, reveals problems both for participants and for the group. In medicine, the saturation of blood with oxygen is called oxygen saturation and is one of the indicators of the state of human health (1). Especially important among the devices are diagnostic devices, in particular, a device for measuring oxygen in the blood, called a pulse oximeter. The prompt receipt of data on oxygen saturation in the blood and the frequency of cardiac contractions gives us the opportunity to control the level of acclimatization of each participant in the hike. Thus, we simplify the process of selecting participants for the group in the process of completing the group during weekend hikes.

Key words: acclimatization, adaptation, oxygen, sports mountain trek, hemoglobin, erythrocyte, lactic acid, pulse oximeter, saturation.

Иргебаев М.И.

Спорттық жорықтар кезінде таулы жағдайға бейімделуге биіктіктің әсері

Аннотация. Бұл мақалада таулы туристік жорыққа қатысушылардың бейімделу деңгейін бақылау әдістері қарастырылған. Спорттық таулы жорықтар қатысушыларға, таулы жағдайына қатысты бірқатар талаптар қояды. Биік тау жағдайында, адам ағзасы оттегінің тапшылығын сезеді. Тиісінше, қажетті деңгейде бейімделусіз, ұзақ уақыт теңіз деңгейінен 3000 метр биіктіктен жоғары жағдайда болу, жорыққа қатысушыларға ғана емес, бүкіл топқа да қиындық тудырады. Медицинада қанды оттегімен қамту сатурациясы деп аталады және адам денсаулығының көрсеткіші болып табылады. Сатурацияны тексеретін құралдардың ішінде ерекше орын диагностикалық аппараттарға беріледі, оның ішінде қан құрамындағы оттегі көлемін өлшейтін қондырғы пульсоксиметр деп аталады. Қандағы оттегінің көлемі және қан тамырының қағу жиілігі туралы мәліметті жедел алу бізге әр жорыққа қатысушының бейімделу деңгейін бақылауға мүмкіндік береді. Ол бізге топ мүшелерін іріктеу барысын жеңілдетуге, яғни ерте кезеңде – демалыс күні жорықтарды жүргізуге мүмкіндік ашады.

Түйін сөздер: жерсіндіру, бейімдеу, оттегі, спорттық тау жорық, гемоглобин, қызыл қан жасушалары, сүт қышқылы, пульсоксиметр, қанықтыру.

Введение. Организация и проведение спортивных горных походов 1 и 2-ой категорий сложности с максимальной степенью безопасности требуют соблюдения некоторых условий. Одним из важных условий для участников является уровень акклиматизации к высокогорным условиям. Приспособление человека к горным условиям сопровождается мобилизацией механизмов функциональной адаптации к дефициту кислорода. За счет физиологических систем обеспечивается усиление транспорта кислорода к тканям, а благодаря биохимическим механизмам повышается эффективность использования кислорода в процессах аэробного метаболизма [2].

Адаптационные изменения в системе крови, сопровождающие процесс акклиматизации к горным условиям, в значительной мере связаны с повышением ее кислородтранспортных возможностей. В первое время после подъема в горы увеличение числа эритроцитов и концентрации гемоглобина происходит главным образом за счет сгущения крови в результате ее мобилизации из депо. Содержание гемоглобина в крови увеличивается постепенно. Обычно стабилизация концентрации гемоглобина на высотах до 3500 м наступает в конце второй или в начале третьей недели акклиматизации в горах. Момент стабилизации концентрации гемоглобина на уровне, обеспечивающем нормальное содержание кислорода в крови, является одним из критериев акклиматизации к определенной высоте [3]. Снижение барометрического давления является причиной уменьшения парциального напряжения кислорода в крови. За счет усиления вентиляции легких удается полностью (в среднегорье) и частично (в высокогорье) компенсировать снижение PO_2 в атмосферном воздухе. Высотная гипервентиляция, увеличивая доставку кислорода в легкие, вместе с тем приводит к избыточному вымыванию двуокси углерода из альвеолярного воздуха и крови. Поэтому содержание CO_2 в альвеолярном газе и в крови по мере набора высоты снижается и развивается феномен гипокапнии [4]. Недостаток кислорода препятствует нормальному окислению углеводов в тканях и вызывает значительное накопление в организме недоокисленных продуктов обмена, в частности, молочной кислоты. Такое накопление нарушает работу ряда ферментов, приводит к нарушению и угнетению процесса обмена веществ. Поэтому работоспособность в горах резко снижается. Молочная кислота в крови является важным диагностическим показате-

лем реакций человека на мышечные нагрузки с точки зрения оценки активизации процессов анаэробного метаболизма. На протяжении всего периода пребывания на высоте выполнение физических нагрузок сопряжено с повышенным (по сравнению с уровнем моря) образованием молочной кислоты [5].

В самом общем виде работоспособность человека определяется как свойство организма реагировать на нагрузку и способность выполнять работу. Понятие работоспособности связывается с потенциальной способностью человека на протяжении заданного времени и с определенной эффективностью выполнять максимально возможное количество работы. Снижение работоспособности на 16-19% в условиях равнинной местности рассматривается как признак хронического утомления, а более чем на 19% – переутомления [6].

Важной как в теоретическом, так и в практическом отношении проблемой, связанной с оптимизацией режима двигательной активности, является регламентация нагрузок в горных условиях, которая должна осуществляться с учетом физической работоспособности человека, поскольку ее уровень – наиболее информативный показатель адаптации человека к высокогорью.

За транспортировку кислорода от тканей легких к органам всего организма отвечает гемоглобин, содержащийся в красных кровяных тельцах. Одним из показателей уровня здоровья является степень насыщения крови кислородом, которая достигает 100% в случае, если каждая молекула гемоглобина удерживает и переносит 4 молекулы кислорода. Способность удерживать кислород и доставлять его к внутренним органам определяется уровнем гемоглобина в крови, а также состоянием здоровья дыхательной системы человека. Именно по этой причине пульсоксиметрия используется как один из видов диагностики. До недавнего времени ее проведение было связано с рядом определенных трудностей: отсутствием специального оборудования, высокой стоимостью этого вида исследования, а также необходимостью проведения сложных анализов.

На сегодняшний день положение в корне изменилось. Непрерывающиеся исследования и разработки в области горного туризма с каждым годом являют на свет все больше новейшего специализированного оборудования, призванного сделать нашу работу проще и безопаснее. Пульсоксиметр – это прибор измерения кислорода в крови. Технология, используемая в этих устрой-

ствах, достаточно сложна и базируется на двух физических принципах:

- изменении степени поглощения световых волн гемоглобином в зависимости от уровня насыщения крови кислородом;
- пульсации светового потока через артериальное русло при каждом биении сердца (рисунок 1).



Рисунок 1 – Пульсоксиметр

Имеется у пульсоксиметра и еще одна дополнительная функция – это измерение частоты сердечных сокращений. Метод же, позволяющий определить количество кислорода в крови, получил название *pulsoksimetriya*. Данный метод диагностики основан на том, что гемоглобин крови способен поглощать свет, имеющий определенную длину волны. Фактически, гемоглобин выступает своего рода фильтром, а его цвет напрямую зависит от количества имеющихся молекул кислорода.

Основная задача пульсоксиметра – оперативное получение данных о сатурации кислорода в крови и частоте сокращений сердца. Для проведения измерений датчик закрепляется на пальце (крыле носа, мочке уха, на лбу – место выбира-

ется исходя из конструкции прибора и используемого метода измерения). Находящиеся внутри датчика две светодиодные лампочки излучают волны разных частот, воспринимаемые фотодетектором. Электронный блок устройства анализирует количество излученного и принятого сигнала, производит необходимые вычисления и выдает индикацию на экран прибора.

Рекомендации по практическому применению пульсоксиметров:

- следует помнить, что сразу после включения прибор выполняет внутреннюю самодиагностику и приходит в состояние готовности к измерениям через определенный промежуток времени;
- точность измерений существенно повышается соответствием размеров датчика и той части тела, к которой он подключается – именно для соблюдения этих требований выпускаются датчики разных форм и размеров;
- при установке датчика следует избегать чрезмерного давления на выбранный для измерений участок тела;
- достоверные результаты появляются на экране не сразу, а через некоторый период времени.

Пульсоксиметрия, по сравнению с традиционным газовым анализом крови, выдает более точный результат, не требует инвазивного вмешательства и абсолютно безболезненна.

Целью исследования являлось определение влияния изменения высоты на акклиматизацию участников похода.

Для достижения данной цели были решены следующие **задачи**:

- обзор литературных источников по выбранной теме исследования;
- анализ и знакомство с работой пульсоксиметра;
- разработка, организация и проведение исследования в процессе горного похода 1-й категории сложности.

Методы исследования. Одним из наиболее оптимальных методов определения влияния изменения высоты на акклиматизацию участника является контроль за сатурацией кислорода в крови [2]. В основу исследования взяты результаты показаний пульсоксиметра (модели OXI 100) как наиболее удобного и точного измерительного прибора (оперативное получение данных о сатурации кислорода в крови и частоте сокращений сердца), в ходе спортивного похода 1-ой категории сложности. Пройден несложный маршрут по рельефу, по перепаду высот и слож-

ности склонов и по продолжительности. В походе тестировались участники разного возраста и с разным уровнем подготовленности – преподаватель со стажем спортивных походов третьей категории сложности (к.с.) и студент второго курса – участник похода первой к.с.

Организация исследования. В первой декаде сентября студенты факультета туризма Казахской академии спорта и туризма под руководством студента 3 курса факультета туризма Канапияева Дархана и преподавателя кафедры туризма и сервиса Иргебаева М.И. прошли горный поход 1-ой категории сложности. В состав группы вошли также студенты 2 курса Жарылкасын А., Турсунов А., Садык Б., Анталиева А., Жусупбек А., Алипхан А., Калнияз Т.

Для прохождения горного похода был разработан маршрут: г. Алматы – д/о Просвещенец – плато Кокжайляу – р. Казачка – ущелье Большое Алматинское – сан. Алмарасан – ущ. Проходное – пер. Алматы-Алагири (н/к) – р. Озерная – пер.

Туристов (1А, 4010 м) – ледн. Туристов – лев. Талгар – Солнечная поляна – пер. Талгарский (н/к) – ледн. Богдановича – пер. Школьник (1А, 3650 м) – ущ. Малоалматинское – г/к Шымбулак – с/к Медеу – г. Алматы.

Протяженность маршрута составила 108 км. Начало маршрута – на высоте 1550 метров над уровнем моря, окончание – в высокогорном спортивном комплексе Медеу, высота – 1690 м, высшая точка маршрута – перевал Туристов 1А, 4010 м, перепад высот – 2460 м.

Предварительные измерения проводились во время подготовки к походу на базе КазАСТ в состоянии активного покоя (таблица 1).

Основной контингент участников имеет опыт прохождения походов выходного дня. Руководитель группы в активе имеет участие в походе 1-ой категории сложности с элементами 2-ой категории сложности. У инструктора группы – участие в походе 5-ой и руководство в 3-ей категории сложности.

Таблица 1 – Данные предварительного измерения сатурации кислорода на базе КазАСТ (5.09.2016 г.)

№	Испытуемые	Возраст	Сатурация O ₂	ЧСС
1	И.М.	48	99	68
2	Т.Б.	29	98	76
3	Ж.А.	19	99	74
4	Ж.А.	19	98	82
5	К.Т.	18	98	75
6	А.А.	18	99	76
7	Т.А.	18	98	78
8	С.Б.	19	98	72
9	К.Д.	20	99	70
	\bar{X}	23	98,4	74,5
	m _(x)	0,22	1,2	4,01

Основные измерения проводились на высоте более трех тысяч метров над уровнем моря. Первое измерение сатурации проводилось на третий день похода на перевале Жусалы-Кезен (н/к, 3363 м). В эти дни группа двигалась в основном на подъем без больших физических нагрузок с небольшим перепадом высоты. Ночевки проходили на относительно ровных участках при переменчивой погоде с небольшими осадками (таблица 2).

Результаты измерения показывают довольно большой разброс показаний. Это можно объяснить, прежде всего, отсутствием практики у участников, так как во время летних каникул

у них был перерыв в активных путешествиях в горных условиях; также отсутствием опыта сложных походов у основной массы участников. Что характерно, более хорошие показания оказались у тех, кто вырос и проживает в горной местности, т.е. они имеют естественный процесс акклиматизации.

Второе измерение проводилось на перевале Талгарский (н/к, 3160 м) на шестой день. Погодные условия особо не отличаются от первых дней. Психологическое состояние группы – стабильное. Лишь кратковременные дожди иногда нервировали участников. После первого измере-

ния на маршруте наблюдались большие перепады высоты. В частности, с высоты 3363 м (перевал Жусалы-Кезен н/к,) участники спустились

на высоту 2550 м к Большому Алматинскому озеру. Затем – подъем на высоту 4010 м на перевал Туристов (1А) (таблица 3).

Таблица 2 – Данные первого измерения сатурации кислорода во время горного похода (8.09.2016 г.)

№	Испытуемые	Возраст	Сатурация O ₂	ЧСС
1	И.М.	48	87	104
2	Т.Б.	29	87	123
3	Ж.А.	19	87	135
4	Ж.А.	19	80	118
5	К.Т.	18	82	138
6	А.А.	18	92	115
7	Т.А.	18	70	135
8	С.Б.	19	82	122
9	К.Д.	20	98	106
\bar{X}		23	85	125
m _(x)		0,22	5,32	8,6

Таблица 3 – Данные третьего измерения сатурации кислорода во время горного похода (10.09.2016 г.)

№	Испытуемые	Возраст	Сатурация O ₂	ЧСС
1	И.М.	48	92	86
2	Т.Б.	29	91	88
3	Ж.А.	19	92	82
4	Ж.А.	19	86	96
5	К.Т.	18	85	84
6	А.А.	18	94	88
7	Т.А.	18	92	95
8	С.Б.	19	86	85
9	К.Д.	20	98	85
\bar{X}		23	90,6	87,6
m _(x)		0,22	3,61	4,56

Данные таблицы показывают, что результаты второго измерения дают небольшие поло-

жительные изменения у всех участников похода (таблица 4).

Таблица 4 – Динамика показаний сатурации

№	Показания	Возраст	Сатурация O ₂	ЧСС
1	1 измерение	23	85	125
2	2 измерение	23	90,6	87,6
\bar{X}		23	87,8	106,3
m _(x)		0,22	5,6	4,56
С%			3,7	15,9

Прирост показаний на шестой день похода составляет 3,7 процента по отношению к показаниям третьего дня похода. Соответственно, наблюдается общий рост физической работоспособности участников похода.

Результаты наблюдений свидетельствуют, что во время пешего передвижения в горах, даже с небольшим грузом, повышение ЧСС может вызвать дефицит кислорода, т.е. осложняется транспортировка O_2 , последствия чего могут привести к гипоксии.

Акклиматизация организма к условиям высокогорья – процесс довольно продолжительный. Результаты наблюдений показывают динамику роста показаний сатурации кислорода на шестой день по отношению к третьему дню похода. Следовательно, подготовку к высоте нужно начинать задолго до похода.

Выводы:

1. Нагрузки, которые испытывает турист в условиях горного похода, предъявляют очень

большие требования к возможностям организма. Поэтому частые подъемы на высоту 3000 метров над уровнем моря и выше благоприятно сказываются на процесс акклиматизации. Процесс акклиматизации зависит от квалификации туриста. Она выше у подготовленного участника, чем у менее подготовленного.

2. От использования пульсоксиметра зависит оперативное получение данных о сатурации кислорода в крови и частоте сокращений сердца. Это дает возможность контролировать уровень акклиматизации каждого участника похода. Тем самым, упрощается процесс отбора участников в группу еще в процессе комплектования группы во время походов выходного дня. Для проведения измерений достаточно во время привала включить прибор, одеть датчик на палец и через несколько секунд снять данные. Кроме того, пульсоксиметр дает возможность избежать лишних затрат времени на проведение исследований.

Литература

1. Маженов С.Т., Иргебаев М.И., Карнаух Н.А., Кутергина Н.В. Влияние туристского горного похода на физическую работоспособность студентов ВУЗов г. Алматы // Мат. Междун. научно-практической конференции «Физическая культура и конкурентоспособность страны». – Алматы, 2010. – 127 с.
2. Иванов А.С. Физиологические аспекты использования горных условий в системе физической культуры и спорта: учебное пособие. – Алматы, 1998. – 107 с.
3. Бреслав И.С., Иванов А.С. Дыхание и работоспособность человека в горных условиях (физиологические аспекты высотной гипоксии и гипокапнии). – Алма-Ата: Ғылым. 1990. – 184 с.
4. Макогонов А.Н. Оптимизация двигательной деятельности туристов в горной и пустынной местности // Теория и методика физической культуры. – Алматы, КазАСТ, 2003. – №1. – С. 12-16.
5. Солодков А.С. О механизмах развития утомления и его динамика при напряженной мышечной деятельности // Гипоксия нагрузки, математическое моделирование, прогнозирование и коррекция. – Киев, 1990. – С.78-80.
6. Шопов А. Високопланински трекинг. Подготовка и контрол: монография. – София, 2012. – 158 с.

¹Ержанова Е.Е., ¹Сабырбек Ж.Б., ²Милашюс К.М.

¹Казахский национальный университет им. аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан

²Литовский эдукологический университет, г. Вильнюс, Литва

ОЦЕНКА ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ И ОБЕСПЕЧЕНИЯ МИКРОНУТРИЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Ержанова Е. Е., Сабырбек Ж. Б., Милашюс К. М.

Оценка фактического питания и обеспечения микронутриентами волейболистов

Аннотация. В статье представлены данные фактического питания 15-ти волейболистов, членов команды «Буревестник» г. Алматы, полученные методом опроса. Произведена оценка энергетической стоимости их пищевого рациона и обеспечение основными биологически активными веществами – витаминами и минеральными элементами. Установлено, что фактическое питание исследуемых волейболистов удовлетворяет их физиологические потребности к пищевым и биологически активным веществам. У волейболистов в средних пищевых рационах основные пищевые вещества не сбалансированы. Часть энергетической стоимости, приходящей из жиров, завышена и составляет в среднем 35,2%, тогда как часть энергии, производимой из углеводов, занижена и не соответствует рекомендуемой норме. Количество витаминов и минеральных веществ в рационах питания волейболистов близко к требованиям сбалансированного питания, однако количество таких элементов, как натрий, калий, фосфор, значительно превышает рекомендуемые нормы. В литературных источниках нет никаких доказательств в пользу того, что увеличение количества одного из вышеперечисленных компонентов является необходимым, ибо это повышает работоспособность организма.

Ключевые слова: волейболисты, фактическое питание, энергетическая стоимость, витамины, микро- и макроэлементы.

Erzhanova E.E., Sabyrbek Zh.B., Milashyus K.M.

Actual nutrition and micronutrients provision for volleyball players' evaluation

Abstract. This article presents the data about actual nutrition of 15 volleyball players and members of the «Burevestnik» team in Almaty which was obtained by the polling method. The energy cost of their diet and basic biologically active substances – vitamins and mineral elements provision was estimated. It is found that the actual nutrition of volleyball players studied satisfies the physiological needs for nutrients and biologically active substances. Volleyball players have not balanced basic nutrients in the average diets. A part of energy cost coming from fats is overrated and is 35.2%, on average of while some of energy produced from carbohydrates is underrated and doesn't meet the recommended rate. The amount of vitamins and minerals in volleyball players' diets is close to the requirements of a balanced diet, but the number of such elements as sodium, potassium, phosphorus significantly exceeds the recommended rates. In literary sources, there is no evidence in favor of the fact that the amount of one of the above components increase is necessary, because it increases the body's efficiency.

Key words: volleyball players, actual nutrition, energy cost, vitamins, micro and macroelements.

Ержанова Е.Е., Сабырбек Ж.Б., Милашюс К.М.

Волейболистердің нақты тамақтануын және микронутриентпен қамтамасыз етілуін бағалау

Аңдатпа. Бұл мақалада сауалнама әдісі негізінде алынған Алматы қ. «Буревестник» командасының мүшелері, 15 волейболистің нақты тамақтануының мөлшертері ұсынылды. Олардың тағам мөлшері мен оның энергетикалық құны және биологиялық белсенді заттармен, яғни негізгі дәрумендермен, минералды элементтермен қамтылуының бағалауы жүргізілді. Зерттеліп жатқан волейболистердің нақты тамақтануы тағамдық және биологиялық белсенді заттарға деген олардың физиологиялық қажеттіліктерін қанағаттандыратыны анықталды, бірақ негізгі тағамдық заттар үйлестірілмеген. Майдан келетін энергетикалық құнның бөлігі жоғары және орташа мөлшермен 35,2 % құрайды, ал көмірсудан бөлінген энергияның бөлігі төмен және ұсынылатын нормаға сәйкес келмейді. Волейболистердің тамақтану рационарындағы дәрумендер мен минералды заттар мөлшері үйлестірілген тамақтану талаптарына жуық, слайда натрий, калий, фосфор сияқты элементтердің мөлшері ұсынылған шамадан асып кетеді. Әдеби дереккөздерде көп саналатын компоненттердің бірінің мөлшерінің артуы қажетті деп есептелетіні жайында немесе бұл ағзаның жұмысқа қабілеттілігін арттыратыны туралы ешқандай дәлел жоқ.

Түйін сөздер: волейболистер, нақты тамақтану, энергетикалық баға, дәрумендер, микро және макроэлементтер.

Введение. Питание – часть обмена веществ в организме, во время которого организм обеспечивается энергией и веществами, необходимыми организму. От того, как человек питается, зависят его рост, развитие, здоровье, работоспособность, приспособление к различным факторам окружающей среды и продолжительность жизни. Рациональное питание является эффективным средством профилактики различных заболеваний. Питание спортсменов охватывает общие принципы рационального питания людей, но вследствие постоянной большой физической нагрузки, эмоционального стресса во время соревнований оно приобретает специфические особенности [1]. Оптимизация питания спортсменов не ограничивается только лишь удовлетворением энергетических потребностей. Не менее важной задачей является правильное сбалансирование всех пищевых веществ. Уже давно доказано, что вредным для организма является не только недостаток основных пищевых веществ, аминокислот, витаминов и минералов, но и их избыток. Концепция сбалансированного питания требует не только обеспечить организм энергией и необходимыми пищевыми веществами, но и соблюдать их оптимальное соотношение.

Волейбол – игра, требующая энергии, скорости, силы и точности. Волейболисты во время игры быстро преодолевают короткие дистанции, быстро приходят в движение, часто прыгают и меняют направление движений. Во время игры у волейболистов задействована главным образом анаэробная энергетическая система, которая дает около 90% производимой энергии. В волейболе для успеха большое значение имеет питание. Потребность в основных питательных веществах для волейболистов незначительно отличается от общих рекомендаций по питанию спортсменов [2]. Диета, богатая углеводами (60-65%), умеренная по жирам (20-30%) и белкам (12-20%), должна обеспечить игроков балансом необходимых питательных веществ. Хорошо сбалансированная диета, основанная на углеводах, обеспечит энергию для тренировочных занятий и соревнований, а также «взрывную» энергию и гликоген для питания мышц. Потребности в жире меняются в зависимости от индивидуальных целей каждого игрока. Для волейболиста также важно получить белок для роста и восстановления тканей [3]. Потребность в энергии определяется исходя из индивидуальной массы тела спортсмена и среднего количества килокалорий, сжигаемых во время нагрузки [4].

Для волейболистов чрезвычайно важно увеличить мышечную силу, улучшить вертикальный прыжок, повысить энергию и достичь наилучших показателей одновременно с ограничением избытка веса для максимизации прыгучести и скорости на площадке [5]. Эти цели могут представлять противоречивые проблемы для игроков, которые не желают поддерживать оптимальную массу тела, необходимую для максимизации силы. Поэтому, при подготовке волейболистов к ответственным соревнованиям, стараясь избежать неблагоприятных последствий, изучение фактического питания является, несомненно, актуальным. Только оценив питание спортсменов, можно его согласовать с организованным тренировочным процессом и выступлением на соревнованиях [6].

В Казахстане результаты выполненных исследований по питанию спортсменов показали, что фактическое питание их не всегда соответствует требованиям, предъявляемым к рациональному питанию спортсменов [7]. Среди научных исследований питания спортсменов недостаточно данных о фактическом питании представителей игровых видов, в том числе и волейболистов. Актуальность этого вопроса определила цель данного исследования.

Цель работы – оценить фактическое питание и обеспечение необходимыми нутриентами волейболистов высокого спортивного мастерства.

Методы и организация исследования. Оценка фактического питания волейболистов команды «Буревестник» г. Алматы, играющей в чемпионате страны, проведена в 2017 году в ходе регулярных соревнований. Оценка диеты включила сбор информации о питании спортсменов в течение 3-х дней за 24 часа в сутки методом опроса о фактическом питании. Регистрировались данные о потреблении продуктов и блюд 14-ти волейболистов в возрасте 19-22 года. Их средний рост составил $188,0 \pm 8,38$ см, масса тела – в среднем $78,11 \pm 7,68$ кг. Их индекс массы тела (ИМТ) составил в среднем 22,1. Химический состав и энергетическая стоимость потребляемых продуктов оценены по таблице химического состава продуктов Казахстана. При составлении базы данных были учтены коэффициенты потерь продукта при холодной и термической видах обработки (индивидуальная компьютерная программа, созданная программистом Кан Э.Г.). Для определения рекомендуемых дневных норм (РДН) использовались рекомендации D. Bernardot, 2000 [8], С. Португалова, 2001 [9].

Статистический анализ состава пищевых веществ и их энергетической стоимости проводился при помощи программы «Статистический пакет для общественных наук» (SPSS, версия 16) и типового синтаксиса и алгоритмов табулирования, адаптированных для цели настоящего исследования.

Для анализа данных исследования применены традиционные методы математической статистики – подсчитаны среднеарифметические данные (\bar{X}) и их стандартные отклонения (S).

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты исследования энергетической стоимости пищевого рациона волейболистов показали, что полученное количество энергии составило в среднем $4033 \pm 546,4$ ккал (таблица 1). Это количество соответствует рекомендованной дневной норме. Оценивая обеспечение организма волейболистов одним из основных пищевых веществ-белком, можно отметить, что ими получено его в среднем $162,2 \pm 48,2$ г. Белковые калории в пищевом рационе волейболистов состави-

ли в среднем $16,07 \pm 3,80\%$ общего количества получаемой энергии. На долю белков животного происхождения приходится $88,84 \pm 50,72$ г. Сравнивая эти данные с рекомендационными нормами, следует отметить, что исследуемые нами волейболисты потребляли количество белков, превышающее норму [10].

Количество жиров в пищевом рационе, потребляемых волейболистами, составляет в среднем $158,97 \pm 46,31$ г. Из них производимая энергия составила $35,2 \pm 8,12\%$ от общего ее количества. В общем объеме жиров растительного происхождения жиров было в среднем $52,8 \pm 18,54$ г, что составило $33,91\%$ общего их количества. Многие исследователи, изучавшие питание спортсменов разных видов спорта, отмечают, что количество жиров в их рационе превышает рекомендуемые нормы. Данные исследования фактического питания волейболистов Греции, Литвы, Бразилии показывают, что энергетическая стоимость их рациона за счет жиров достигает $36-45\%$ [11].

Таблица 1 – Химический состав и энергетическая стоимость пищевых рационов волейболистов команды «Буревестник» г. Алматы ($\bar{X} \pm S$)

Пищевые вещества	Количество	Рекомендуемая суточная норма, г
Белки, всего г	$162,2 \pm 48,2$	96-176
Белковые калории, %	$16,07 \pm 3,80$	12-20
Белки животные, г	$99,84 \pm 12,63$	75-100
Белки животные к общим белкам, %	$59,38 \pm 12,63$	65
Жиры, г	$158,97 \pm 46,31$	144-176
Жировые калории, %	$35,20 \pm 8,12$	20-30
Жиры растительные, г	$52,80 \pm 18,54$	48-58
Калории растительных жиров, %	$33,91 \pm 10,27$	
Насыщенные жирные кислоты (НЖК), г	$63,88 \pm 24,65$	
Мононенасыщенные жирные кислоты (МНЖК), г	$54,77 \pm 18,77$	
Полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК), г	$25,41 \pm 9,55$	
Соотношение ПНЖК/НЖК	$0,40 \pm 0,19$	
Холестерин, мг	648 ± 250	300-600
Углеводы, г	$472,04 \pm 101,02$	400-560
Углеводные калории, %	$47,09 \pm 8,56$	60,65
Моно-дисахариды, г	$142,26 \pm 27,60$	
Процент моно-дисахаридов ко всем углеводам, %	$30,50 \pm 4,49$	
Пищевые волокна, г	$32,62 \pm 5,94$	
Калории пищевых волокон, %	$1,64 \pm 0,37$	
Энергетическая стоимость, ккал	$4033 \pm 546,1$	3500

Исследуемые нами волейболисты потребляли в среднем 2,03±г/кг жира, тогда как рекомендуемая норма для них должна быть 1,5-1,8 г/кг. В общем количестве потребляемых жиров насыщенные жирные кислоты составляют в среднем 63,88±24,64 г., мононенасыщенные жирные кислоты – 54,77±18,77 г., а полиненасыщенные жирные кислоты – 25,41±9,55 г. Соотношение между насыщенными жирными и мононенасыщенными кислотами составляет 0,40±0,19.

В питании спортсменов важным неэнергетическим, но выполняющим многие важные функции, является холестерин. В рационе спортсменов его количество обычно не должно превышать 500 мг. У представителей игровых видов спорта, как указывают N. Salarkiaet. al. (2004) [12], концентрация холестерина достигает 333-462 мг. В общем количестве потребляемых жиров у исследуемых нами волейболистов количество холестерина было 648±250 мг, что значительно превышает рекомендуемую норму. Жиры животного происхождения составили 66,8% от общего количества потребляемых жиров, что значительно превышает рекомендуемые нормы.

Результаты исследования показали, что в рационе питания волейболистов общее количество углеводов составило 472,04±101,02 г. Их вклад в общее количество производимой энергии составил лишь 47,09%. Из общего количества углеводов 142,26±17,60 г. приходится на моно- и дисахариды. По мнению Burkeet. al. (2011) [13], Phillips, Van Loon (2011) [10, с. 31-34], рекомендуемая норма углеводов должна составить 55-70% от общей энергетической стоимости.

Среднее количество пищевых волокон (32,62 ± 5,94 г) в пищевых рационах волейболистов превышает рекомендуемую дневную норму (25 г). Они также участвуют в производстве энергии, однако их вклад в общее количество энергии нами исследуемых волейболистов невелик (1,64%).

Количество минеральных веществ, потребляемых членами волейбольной команды «Буревестник», представлено в таблице 2. Потребляемое количество макро- и микроэлементов в большинстве случаев соответствует рекомендуемым нормам. Однако количество некоторых из них превышает норму, в частности, количество натрия превышает рекомендуемую норму в два раза и достигает в среднем 8089±1771 мг. Также рекомендуемую норму превышает и количество калия, фосфора, железа, цинка, йода, селена. В пределах рекомендуемой нормы с пищевым рационом исследуемые волейболисты потребляли необходимое количество кальция, магния, меди, марганца. Следует отметить, что столь большое количество натрия может оказывать на организм спортсменов токсическое влияние [14]. Аналогичную тенденцию по увеличенному количеству натрия и калия заметили и другие авторы, исследовавшие представителей других видов спорта. Количество фосфора также превышало норму, что можно объяснить повышенным потреблением белков. Для спортсменов игровых видов спорта количество фосфора может быть в пределах 1000 – 1200 мг [11, с. 77]. Количество минеральных веществ – кальция, магния, железа, меди, марганца и других элементов было в пределах нормы или незначительно ее превышало.

Таблица 2 – Среднее количество минеральных веществ в пищевых рационах волейболистов команды «Буревестник» г. Алматы ($\bar{X} \pm S$)

Минеральные вещества	Количество	Рекомендуемая норма
Натрий, мг	8089±1771	1500-4500
Калий, мг	5159±922	2000-3500
Кальций, мг	918±224	800-1200
Фосфор, мг	2013±422	800-1200
Магний, мг	478±61,2	300-400
Железо, мг	19,59±2,31	10-15
Медь, мг	2,49±1,86	1,5-3,0
Цинк, мг	17,77±3,29	10-15
Марганец, мг	6,18±1,30	5-10
Селен, мкг	112,08±32,15	50-100
Йод, мкг	358±89,8	100-200

Витамины участвуют во многих метаболических процессах, происходящих в организме, а также в реакциях, связанных с физической нагрузкой и двигательной активностью, таких как энергетический, углеводный, жировой, белковый обмен, транспорт и поступление кислорода, восстановление тканей. Литературные данные исследований, выполненных в последнее десятилетие, показывают, что в пище спортсменов чаще всего проявляется недостаток витаминов А, D, фолата, менее – витаминов Е, В, В6, С. Наши исследования показали, что у обследуемых волейболистов в пищевом рационе

недостатка витаминов не было (таблица 3). Обращает на себя внимание большое количество витаминов В5, В6, В12, тогда как некоторые авторы [15] отмечают недостаток этих витаминов в рационе представителей игровых видов спорта (баскетболистов, футболистов, волейболистов). Однако D. Benardot (2000) [8, с. 337] полагает, что потребление витаминов должно быть сбалансированным, так как слишком большое потребление некоторых из них повышает потребность и других витаминов. Неудовлетворение этой потребности может привести к авитаминозу.

Таблица 3 – Среднее количество витаминов в пищевых рационах волейболистов команды «Буревестник» г. Алматы ($\bar{X} \pm S$)

Витамины	Количество	Рекомендуемая норма
Витамин А, мкг	1663±563	700-900
Витамин D, мкг	2.90±1.09	1-5
Витамин Е, мг	15.07±2.91	5-15
Витамин В1, мг	1.69±0.35	1.5-2.5
Витамин В2, мг	2.17±0.50	1.5-2.0
Витамин В3, мг	29.75±15.86	10-18
Витамин В6, мг	4.03±1.56	1.6-2.0
Витамин В12, мг	8.85±7.56	2-3
Фолат, мкг	286.11±43.07	300-400
Пантотеновая кислота В5, мг	7.62±1.73	2-4
Биотин Н, мкг	48.40±10.15	6-30
Витамин С, мг	86.45±32.05	75-90

Выводы:

1. Фактическое питание обследуемых волейболистов удовлетворяет физиологические потребности в пищевых и биологически активных веществах.

2. У волейболистов в средних пищевых рационах основные пищевые вещества не сбалансированы. Часть энергетической стоимости, приходящей из жиров, завышена и составляет в среднем 35,2%, тогда как часть энергии, производимой из углеводов, занижена и не соответствует рекомендуемой норме.

Количество витаминов и минеральных веществ в рационах питания волейболистов близко к требованиям сбалансированного питания. Однако количество таких элементов, как натрий, калий, фосфор, значительно превышает рекомендуемые нормы. В литературных источниках нет никаких доказательств в пользу того, что увеличение количества одного из вышеперечисленных компонентов является необходимым, ибо это повышает работоспособность организма.

Литература

- 1 Jeukendrup A., Gleeson M. Sport Nutrition. An introduction to energy production and performance. – Champaign.: IL, Human Kinetics, 2010. – 488 p.
- 2 Розенблюм К. А. Питание спортсменов. Руководство для профессиональной работы с физически подготовленными людьми. – Киев: Олимпийская литература, 2006. – С. 95–126.

- 3 Zapolska J., Witczak K., Mańczuk A., Ostrowska L. Assessment of nutrition, supplementation and body composition parameters on the example of professional volleyball players // *Roczniki Państwowego Zakładu Higieny* – 2014. – Vol. 65 (3). – P. 235–242.
- 4 Bastos D. Avaliação nutricional, padrão alimentar e conhecimentos de nutrição e alimentação de jovens atletas de Voleibol // Universidade do Porto. Faculdade De Ciências Da Nutrição e Alimentação. Licenciatura em Ciências da Nutrição--Dissertação – 2006. – P. 1–76.
- 5 Mielgo – Ayuso J., Collado P.S., Urdampilleta A., Martínez-Sanz J.M., Seco J. Changes induced by diet and nutritional intake in the lipid profile of female professional volleyball players after 11 weeks of training // *Journal of the International Society of Sports Nutrition* – 2013.- Vol. 10 (1). – P. 55.
- 6 Papandreou D., Hassapidou M., Hourdakakis M., Papakonstantinou K., Tsitskaris G., Garefis A. Dietary intakes status of elite athletes // *Aristotle University Medical Journal* – 2006. – Vol. 33 (1). – P. 119 – 126.
- 7 Мустафин С. К. Питание спортсмена. – Алматы: Изд-во Бастау, 2012. – 228 с.
- 8 Benardot D. *Nutrition for Serious Athletes. Human Kinetics.* – Champaign IL, 2000. – 337 p.
- 9 Португалов С. Н. Программы спортивного питания // *Легкая атлетика.* – 2001. – Vol. 8. – С. 9, 48.
- 10 Phillips S.M., Van Loon L.J.. Dietary protein for athletes: from requirements to optimum adaptation // *Journal of Sports Science* – 2011.– Vol. 29 (1). – P. 29 – 38.
- 11 Papadopoulou S.K., Papadopoulou S.D., Gallos G.K. Macro- and micro-nutrient intake of adolescent Greek female volleyball players // *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism* – 2002. – Vol. 12 (1). – P. 73 – 80.
- 12 Salarkia N., Kimiagar M., Aminpour A. Food intake, body composition and endurance capacity of national basketball team players in LR. of Iran // *Medical Journal of the Islamic Republic of Iran* – 2004. – Vol. 18 (1). – P. 73 – 77.
- 13 Burke L.M., Hawley J.A., Wong S.H., Jeukendrup A.E. Carbohydrates for training and competition // *Journal of Sports Science* – 2011. – Vol. 29 (Suppl. 1). – P.17 – 27.
- 14 Gabbett T., Georgieff B. Physiological and anthropometric characteristics of Australian junior national, state, and novice volleyball players // *Journal of Strength and Conditioning Research.* – 2007. – Vol. 21 (3). – P. 902–908.
- 15 Boisseau N., Creff C., Loyens M., Poortmans J. Protein intake and nitrogen balance in male non-active adolescents and soccer players // *European Journal of Applied Physiology* – 2002. – Vol. 88 (3). – P. 288 – 293.

¹Отаралы С.Ж., ¹Аликей А., ¹Онгарбаева Д.Т., ¹Цыбулько О.В., ²Алшынбаев К.И.

¹Казахский национальный университет имени аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан

²Региональный социально-инновационный университет, г. Шымкент, Казахстан

ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ АДАПТАЦИИ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

Отаралы С.Ж., Аликей А., Онгарбаева Д.Т., Цыбулько О.В., Алшынбаев К.И.

Исследование физического здоровья и функционального состояния студенток специальной медицинской группы на начальном этапе адаптации к физическим нагрузкам

Аннотация. В статье приведены результаты исследования функционального состояния основных систем организма студенток специальной медицинской группы на начальном этапе адаптации к физическим нагрузкам. Выявлено, что для большинства обследованных студенток характерно нормальное физическое развитие и удовлетворительная степень функционирования кардио-респираторной системы. Однако, в деятельности сердечно-сосудистой системы у 30% студенток были выявлены признаки преобладания влияния симпатической нервной системы, снижения уровня обменно-энергетических процессов, снижения энергетического потенциала организма. Это свидетельствует о низком уровне адаптационных возможностей и, следовательно, о низком уровне физического здоровья этих студенток. Вследствие неэкономного функционирования кардио-респираторной системы наблюдались низкие результаты сдачи контрольного норматива – ходьбы на дистанцию 1500 м. Построение учебного процесса с учетом полученных данных о физическом развитии и функциональных возможностях студенток позволит эффективно решать задачи физического воспитания в специальных медицинских группах.

Ключевые слова: физическое здоровье, функциональное состояние, антропометрия, дыхательная система, сердечно-сосудистая система, специальная медицинская группа.

Otaraly S.Zh., Alikey A., Ongarbayeva D.T., Tsybulko O.V., Alshynbayev K.I.

Research of physical health and functional condition of students of special medical group at the initial stage of adaptation to exercise stresses

Summary. In this work results of a research of a functional condition of the main systems of an organism of students of special medical group are given in the initial stage of adaptation to exercise stresses. It is taped that normal physical development and satisfactory extent of functioning of cardiorespiratory system is characteristic of most of the examined students. However, in activity of cardiovascular system of 30% of students prevalence of influence of a sympathetic nervous system and signs of depression of level of metabolic and power processes, depressions of power potential of an organism is taped. It testifies to the low level of adaptic opportunities and therefore, about the low level of physical health of these students. As a result of uneconomical functioning of cardiorespiratory system, also low results of delivery of the control standard – walking on a distance of 1500 m were observed. Creation of educational process taking into account the obtained data on physical development and functionality of students will allow to solve effectively problems of physical training in special medical groups.

Key words: physical health, functional state, anthropometry, respiratory system, cardiovascular system, special medical group

Отаралы С.Ж., Аликей А., Онгарбаева Д.Т., Цыбулько О.В., Алшынбаев К.И.

Дене жүктемелеріне дайындық кезеңіндегі арнайы медицина топ студент қыздарының денсаулығын және функционалды қалпын зерттеу

Аңдатпа. Бұл мақалада дене жүктемелеріне дайындық кезеңіндегі арнайы медициналық топтағы студент қыздар ағзасының негізгі жүйелерін зерттеу нәтижелері көрсетілген. Зерттеу нәтижесінде осы студент қыздардың дене дамуы және кардио-респираторлы жүйесі қанағаттанарлықтай екендігі байқалды. Дегенмен, 30 % студент қыздардың жүрек-қан тамырлары жүйесінде симпатикалық жүйке жүйесінің қызметі басым, зат алмасу – қуаттандыру процестері бәсеңдегені, ағзаны қуаттандыру өлеуеті төмен екендігі байқалды. Бұл өзгерістер осы студент қыздар ағзасының адаптациялық мүмкіндігінің шектеулі, денсаулық деңгейінің төмен екендігінің белгісі болып табылады. Кардио-респираторлы жүйесі қызметінің тиімсіздігі 1500 м жүру бақылау сынақтарының нәтижелеріне кері әсерін тигізді. Студент қыздардың дене дамуы және функционалды қалпын зерттеу арнайы медицина топ студенттерімен өткізілетін дене шынықтыруды тиімді ұйымдастыру арқылы негізгі мақсатын шешуге септігін тигізеді.

Түйін сөздер: денсаулық, функционалды қалып, антропометрия, тыныс алу жүйесі, жүрек қан тамырлары жүйесі, дене шынықтыру, арнайы медициналық топ.

Актуальность. Проблема снижения уровня двигательной активности населения относится к разряду наиболее актуальных не только в нашей стране, но и во всем мире. Особую озабоченность вызывают негативные последствия недостаточной двигательной активности студенческой молодежи, так как по большому счету речь идет о будущем государства. Следствием гипокинезии является увеличение заболеваемости, нарушение процессов роста и развития, снижение адаптационных возможностей организма. Ежегодное повышение уровня заболеваемости студенческой молодежи отмечается многими исследователями и специалистами в области физического воспитания [1]. По статистике лишь 10,0% выпускников школ и колледжей Казахстана считаются здоровыми, остальные же имеют два и более хронических заболевания. В сложившихся обстоятельствах решение оздоровительных задач ставится во главу угла при организации физического воспитания в вузе [2]. Решение этой задачи невозможно без грамотного и эффективного построения учебного процесса с использованием инновационных средств и методов, без учета состояния здоровья функциональных систем, уровня физического развития и физической подготовленности, а также учета индивидуальных особенностей занимающихся. Комплексное обследование поможет полностью оценить здоровье каждого индивидуума [3] и правильно осуществить подбор соответствующих средств и методов физического воспитания.

Целью данной работы является оценка уровня физического развития и функциональных возможностей кардио-респираторной системы студенток специальной медицинской группы Казахского национального университета им. аль-Фараби в период адаптации к учебным нагрузкам по предмету «Физическое воспитание».

Методы и организация исследования. Для исследования функционального состояния основных систем организма студенток КазНУ им. аль-Фараби использовались следующие методы: антропометрии (измерение массы и длины тела, кистевой динамометрии), метод индексов (ИМТ, жизненный индекс), изучение функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем (ЧСС, АД, ЖЕЛ), метод контрольных испытаний (ходьба 1500 м). Кроме того, для оценки уровня

функционирования кардио-респираторной системы студенток использовалось вычисление индексов Робинсона, вегетативного индекса Кердо и индекса Тиффно. Уровень функциональной подготовленности студенток определялся по результатам сдачи контрольного норматива – ходьба 1500 м. Полученные данные были обработаны методами математической статистики с вычислением средней арифметической величины, среднего квадратичного отклонения, коэффициента вариации, средней ошибки среднего арифметического.

Для проведения исследования была обследована группа студенток 1 курса специального учебного отделения ($n=17$), средний возраст которых составил $17,5 \pm 0,33$ лет. Причинами для зачисления этих студенток в специальные медицинские группы были: нарушение зрения ($n=7$); нарушение функции желудочно-кишечного тракта и почек ($n=5$); нарушение работы эндокринной системы ($n=5$). Обследование проводилось в период адаптации к условиям обучения в вузе (на 1-2 неделе обучения).

Результаты исследования. Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что по большинству показателей обследованные студентки специального медицинского отделения обладают удовлетворительной степенью физического и функционального развития. Однако, есть существенный процент студенток со слабым физическим развитием и сниженными функциональными возможностями основных систем организма. Результаты полученных данных представлены в таблице 1.

Анализируя показатели антропометрических данных, было выявлено, что средние показатели длины тела исследуемой группы соответствуют возрастным нормам и составляют $163,7 \pm 1,5$ см. При изучении индивидуальных значений данного показателя был выявлен диапазон изменений, который составил 151-174 см. Масса тела колеблется в пределах 42-71 кг, а средние ее значения составили $57,6 \pm 1,8$ кг. Несмотря на то, что средний показатель ИМТ соответствует возрастнo-половым нормам и составляет $21,3 \pm 2,1$ кг/см². недостаточную массу тела имеют 29% ($n=5$) от исследуемой группы, а 6% ($n=1$) избыточную массу тела.

Таблица 1 – Морфофункциональные показатели студенток специального учебного отделения на начальном этапе адаптации к физическим нагрузкам

Показатель	$M \pm \sigma$	$M \pm m$	V, %
Возраст, лет	$17,5 \pm 0,33$	$17,5 \pm 0,04$	1,1
Длина тела, см	$163,7 \pm 6,3$	$163,7 \pm 1,5$	3,8
Масса тела, кг	$57,6 \pm 7,9$	$57,6 \pm 1,8$	13,7
ИМТ, кг/м ²	$21,3 \pm 2,1$	$21,3 \pm 0,5$	9,8
Кистевая динамометрия, правая рука (кг)	$13,6 \pm 3,6$	$13,6 \pm 1,1$	26,4
Кистевая динамометрия, левая рука, (кг)	$11,7 \pm 3,6$	$11,7 \pm 1,1$	30,7
ЧСС, уд/мин	$74,4 \pm 11,3$	$74,4 \pm 3,6$	15,1
САД, мм.рт.ст	$113,0 \pm 13,6$	$113,0 \pm 4,3$	12,0
ДАД, мм.рт.ст	$75,0 \pm 7,4$	$75,0 \pm 2,3$	9,8
КЭЖ, усл.ед	$2792,5 \pm 1037,3$	$2792,5 \pm 328,0$	37,1
ПДП (индекс Робинсона)	$83,7 \pm 11,4$	$83,7 \pm 3,6$	13,6
ВИ (индекс Кердо)	$-2,3 \pm 15,5$	$-2,3 \pm 4,9$	7,5
ЖЕЛ, мл	$2553,0 \pm 696,8$	$2553,0 \pm 174,2$	27,2
Жизненный индекс, мл/кг	$43,3 \pm 10,158$	$43,3 \pm 2,5$	23,4
Индекс Тиффно, усл.ед.	$72,0 \pm 14,3$	$72,0 \pm 3,5$	19,9
Ходьба 1500 метров, с	$957,75 \pm 28,0$	$957,75 \pm 9,9$	2,9

Также выявлена асимметрия по показателям кистевой динамометрии. Средние показатели кистевой динамометрии правой руки составили $13,6 \pm 3,6$ кг, а левой – $11,7 \pm 3,6$ кг. Анализ индивидуальных показателей испытуемых свидетельствует о том, что правая кисть сильнее у 38% (n=6) исследуемого контингента, левая кисть сильнее у 11% (n=2) и лишь у 11% (n=2) обследованных показатели кистевой динамометрии правой руки соответствовали показателям левой руки.

Состояние сердечно-сосудистой системы определялось по показателям ЧСС, САД, ДАД.

Данные частоты пульса выявили средний показатель ЧСС, который составил $74,4 \pm 11,3$ уд/мин, что характерно для нормотонии покоя. Индивидуальные показатели пульса выявили, что диапазон разброса величин составил 63-98 уд/мин. У 94% (n=16) обнаружена нормотония покоя, а лишь у 1 студентки наблюдалось умеренное учащение ритма сердца.

Средние показатели систолического артериального давления составили $113,0 \pm 13,6$ мм.рт.ст., а диастолического – $75,0 \pm 7,4$ мм.рт.ст., что соответствуют возрастным нормам. Анализ индивидуальных величин выявил колебание систолического артериально-

го давления в пределах 103-145 мм.рт.ст., а диастолического в пределах 66-89 мм.рт.ст. Расчет индивидуальных показателей систолического и диастолического давлений по формуле Вольнского выявил, что у 90,0% (n=15) обследованных показатели систолического артериального давления находятся ниже индивидуальных норм на 5-17%, а у 11% (n=2) выше нормы на 16%. Величины диастолического давления у 70% (n=12) обследованных оказались ниже должных норм на 8-20%, у 23% (n=4) выше нормы на 1-19% и только у 1 студентки показатели находятся в пределах возрастной нормы. Также выявлено, что у 52% (n=9) обследованных при систолическом давлении ниже нормы диастолическое давление превышало должные нормативы. У 41% (n=7) и систолическое, и диастолическое давления находились на уровне ниже индивидуальной нормы, у 1 студентки систолическое давление было выше, а диастолическое ниже нормальных значений.

Анализ показателей коэффициента экономичности кровообращения, по которым можно косвенно судить о величинах минутного объема крови, выявил, что средний результат $2792,5 \pm 1037,3$ мл/мин превышает

норму на 7,4%. Это свидетельствует о неэффективном функционировании системы кровообращения этих студенток. При изучении индивидуальных показателей ярко выраженное утомление было выявлено у 11% (n=2) исследуемого контингента, у 70% (n=12) показатели находились в пределах нормы, а у 17% (n=3) ниже нормы. Индивидуальные значения данного показателя колебались в пределах 1917-5112 мл/мин.

Средние значения двойного произведения (индекс Робинсона), которые косвенно характеризуют потребление кислорода миокардом, составили $83,7 \pm 11,4$ усл.ед. Колебание индивидуальных величин данного показателя составило 70,6-105,8 усл.ед. У 71% обследуемых (n=12) функциональные резервы сердечно-сосудистой системы находились в пределах нормы, а у 29% (n=5) выявлены признаки снижения уровня обменно-энергетических процессов, то есть энергопотенциала организма обследуемых.

Вегетативный индекс Кердо свидетельствует о преобладании в управлении деятельностью сердечно-сосудистой системы симпатической или парасимпатической нервной системы. Значение индекса Кердо в анализируемой группе составило $2,3 \pm 1,55$ усл.ед., что свидетельствует о преобладании парасимпатических влияний на ритм сердца. Оценка же индивидуальных показателей выявила колебание данных значений в пределах -2,53-2,24 усл.ед. Также было выявлено, что у 64% обследуемых (n=11) преобладает парасимпатическая нервная система, а у 36% (n=6) выявлено смещение вегетативного баланса в сторону преобладания симпатического отдела вегетативной нервной системы.

Анализ показателей дыхательной системы выявил очень низкие средние величины жизненной емкости легких и жизненного индекса. Величины жизненной емкости легких и жизненного индекса колебались в пределах 1520-3980 мл и 21,4-57,2 мл/кг соответственно. У 68,7% обследуемых выявлены низкие величины ЖИ (менее 49 мл/кг). При сопоставлении индивидуальных фактических и должных величин жизненной емкости легких выявлено, что у 62,5% студенток фактическая ЖЕЛ соответствует должным величинам, у 31,3% исследуемого контингента фактическая ЖЕЛ ниже должных величин на 37- 61% и лишь у 6,2% фактическая ЖЕЛ несколько превышает ДЖЕЛ.

Для оценки функции внешнего дыхания студенток был применен Индекс Тиффно, который показывает соотношение форсированной жизненной емкости легких к ЖЕЛ. При этом учитывается только форсированный выдох за первую секунду. Средний показатель индекса Тиффно, характеризующего бронхиальную проходимость легких, составил $72,0 \pm 14,3\%$, что соответствует нижней границе нормы. Значения индекса Тиффно менее 70,0% выявлено у 52% обследованных, что указывает на наличие у этих студенток дыхательной недостаточности (вентиляционные нарушения).

Анализ учебно-контрольных нормативов (ходьба на дистанцию 1500 метров) показал, что средний результат их составил $957,75 \pm 28,0$ с (15 минут 57 сек \pm 28 сек). Согласно нормативам типовой программы [4] этот результат оценивается на оценку «3». Анализ индивидуальных результатов показал, что 70% студенток справились с данным заданием на оценку «3», а остальные прошли дистанцию на оценку «неудовлетворительно».

Таким образом, для большинства обследованных студенток специального медицинского отделения характерны нормальный уровень физического развития и удовлетворительная степень функционирования кардио-респираторной системы. Однако, в сердечно-сосудистой системе у примерно 30% из них выявлены признаки преобладания симпатической нервной системы и снижения уровня обменно-энергетических процессов, то есть признаки снижения энергопотенциала организма. Об этом свидетельствуют значения показателей ЧСС, САД, ДАД. О неэффективном функционировании организма этих студенток свидетельствуют результаты анализа деятельности системы внешнего дыхания. Об этом свидетельствуют низкие величины жизненного индекса и меньшие по отношению к должным величинам показатели ЖЕЛ. Все это свидетельствует о низком уровне адаптационных возможностей и, следовательно, о низком уровне физического здоровья этих студенток. Неэкономная и неэффективная деятельность кардио-респираторной системы, по-видимому, явилась причиной низких показателей при сдаче контрольных нормативов. Учет полученных данных позволит преподавателю правильно осуществлять организацию учебного процесса по физическому воспитанию для данной группы студенток.

Литература

- 1 Мадиева Г.Б. Методические особенности формирования физической культуры студенток вузов: дис. ... канд.пед.наук: 13.00.04. – Алматы: КазАСТ, 2003. – 170 с.
- 2 Вишнякова Н.П., Арещенко А.И., Рахимбаева Г.Х Здоровьесберегающая технология учебного процесса физического воспитания специального учебного отделения / Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры, спорта, туризма и олимпизма: Инновации и перспективы развития // Материалы Всероссийской науч.-практ. конф.– Челябинск, 2012. – С. 29-35.
- 3 Войнов В.Б., Воронова Н.В., Золотухин В.В. Методы оценки систем кислородобеспечения организма человека: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений, слушателей курсов повышения квалификации по специальности валеология / под ред. Г.А. Кураева. – Ростов-н/Д., 2002. – 99 с.
- 4 Типовая учебная программа по дисциплине «Физическая культура» для студентов высших учебных заведений РК. – Алматы, 2014. – 114 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



¹Бабушкин Г.Д., ²Андрущишин, И.Ф., ³Бабушкин Е. Г.

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

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

³Омский государственный технический университет, г. Омск, Россия

КОНЦЕПЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В СИСТЕМЕ СДЮСШОР

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

Концепция психологического обеспечения подготовки спортсменов в системе СДЮСШОР

Аннотация. Анализ специальной литературы и наши многолетние исследования и практическая работа со спортсменами позволили обосновать концепцию психологического обеспечения подготовки спортсменов в системе СДЮСШОР, призванных готовить спортсменов высокого класса. Основные положения концепции психологического обеспечения подготовки спортсменов в системе СДЮСШОР сводятся к следующему: 1) психологический фактор во многом определяет успешность соревновательной деятельности. На этапе начальной подготовки его значимость невелика, по мере спортивного совершенствования спортсмена его значимость возрастает и во многих случаях сдерживает рост спортивных результатов; 2) концепция включает две части: диагностирующую и формирующую. Диагностирующая часть предполагает выявление у занимающихся психических свойств, процессов, обуславливающих успешность овладения избранными видом спорта и предстартовых психических состояний и факторов их определяющих. Формирующая часть предусматривает своевременное развитие необходимых качеств у обучающихся для достижения высоких спортивных результатов; 3) своевременное выявление профессионально важных качеств позволит определиться с окончательным выбором вида спортивной деятельности и их развитием в процессе занятий спортом, что будет способствовать успешному овладению избранным видом спорта и демонстрации высоких результатов. Концепция включает цели и задачи для всех этапов многолетнего тренировочного процесса в СДЮСШОР. Представленная концепция нашла свое отражение в ряде публикаций авторов и при работе со спортсменами.

Ключевые слова: психологическое обеспечение, тренировочный процесс, соревнование, спортсмены СДЮСШОР.

Babushkin G.D., Andruchshishin I.F., Babushkin E.G.

The Concept of psychological support of training of athletes in the system of SDYUSSHOR

Abstract. Analysis of special literature and many years of research and practical work with athletes allowed to justify the concept of psychological support of training of athletes in the system SDYUSSHOR designed to prepare high-class athletes. The main provisions of the concept of psychological support of training of athletes in the system SDYUSSHOR are as follows: 1) the Psychological factor largely determines the success of competitive activity. In the initiation stage, its significance is small, as athletic improvement of the athlete and the significance increases and in many cases inhibits the growth of sports results. 2) the Concept includes two parts: diagnostic and formative. Diagnostic part involves identifying the student mental properties, processes responsible for the success of mastering a chosen sport and the pre-mental States and factors determining them. Forming part of the provides for the timely development of the necessary qualities of the students for achievement of high sports results. 3) Timely detection of professionally important qualities will determine the final choice of type of sporting activities and their development in the sport that will contribute to the successful mastery of the chosen sport and to demonstrate high results.

Key words: Psychological support, training process, competition, the athletes SDYUSSHOR.

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

Спортшыларды ОРБЖММ жүйесінде даярлауды психологиялық қамтамасыз ету тұжырымдамасы

Аңдатпа. Арнайы әдебиеттерді талдау мен біздің көпжылғы зерттеулер және спортшылармен практикалық жұмыс жоғары класты спортшыларды даярлауға таңдап алынған спортшыларды ОРБЖММ жүйесінде даярлауды психологиялық қамтамасыз ету тұжырымдамасын негіздеуге мүмкіндік берді. Спортшыларды ОРБЖММ жүйесінде даярлауды психологиялық қамтамасыз ету тұжырымдамасы мынаған негізделеді: 1) Психологиялық фактор көбіне жарыс қызметінің сәттілігін анықтайды. Алғашқы даярлық кезеңінде оның маңыздылығы аса көрінбейді, спортшының спорттық жетілу шамасы бойынша оның маңыздылығы арта түседі және көп жағдайда спорттық нәтижелердің өсуін ұстап тұрады. 2) Тұжырымдама екі бөлімді қамтиды: алдын алу және қалыптастыру. Алдын алу бөлімі айналысушыларда таңдаулы спорт түрін және сәреалды психикалық жағдайлар мен оларды анықтайтын факторларды меңгеруге себеп болатын психикалық қасиеттерді, үдерістерді анықтауды болжайды. Қалыптастыру бөлімі оқушыларда жоғары спорттық нәтижелерге жетуге арналған қажетті қасиеттерді уақытында дамытуды қарастырады. 3) Кәсіби маңызды қасиеттерді өз уақытында анықтау спорттық қызмет түрін нақты таңдауға және оларды спортпен айналысу үдерісінде дамытуға мүмкіндік береді, бұл таңдаулы спорт түрін сәтті меңгеруге және жоғары нәтижелер көрсетуге ықпал етеді.

Түйін сөздер: Психологиялық қамтамасыз ету, жаттығу үдерісі, жарыс, ОРБЖММ спортшылары.

Введение. Современная подготовка спортсменов должна строиться с учетом требований соревновательной деятельности к личности спортсмена [1, 2, 4, 5, 8, 9, 11 и др.].

Одной из основных задач, стоящих перед СДЮСШОР, является подготовка спортсменов Олимпийского резерва и членов сборных команд России. Эффективность подготовки спортивной смены в системе СДЮСШОР в значительной степени обусловлена психологическим обеспечением тренировочного и соревновательного процессов. Проведенный анализ учебных программ СДЮСШОР по некоторым видам спорта позволяет заключить следующее: психологическая подготовка не представлена отдельным видом подготовки в системе подготовок; психологическая подготовка, как правило, планируется в группах спортивного совершенствования; основные предлагаемые для тренеров средства психологической подготовки: беседа, внушение, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, приемы мышечной релаксации, дыхательные упражнения, внушенный сон, отдых и др.; в программах отсутствуют современные средства психологической подготовки, предлагаемые спортивными психологами [6, 12 и др.].

Психологические аспекты тренировочной и соревновательной деятельности находятся под постоянным вниманием исследователей [1, 2, 3, 11 и др.]. Однако по различным причинам они зачастую остаются за пределами внимания руководителей СДЮСШОР и тренеров, о чем свидетельствует анализ программ и опросы тренеров. Попадают они в поле зрения тренеров тогда, когда их воспитанники становятся взрослыми и дальнейшее продвижение в спортивном совершенствовании затруднительно в силу недостаточного внимания к психологической подготовке юных спортсменов [1, 3, 10 и др.]. Устранить на этом этапе пробелы, допущенные на начальных этапах подготовки спортсменов, проблематично ввиду прочно сформировавшихся психологических стереотипов поведения и реагирования спортсменов на различные соревновательные ситуации.

Успешное решение задач в тренировочном процессе невозможно без планомерного и своевременного психологического обеспечения подготовки спортсменов, представленного в ряде работ [6, 7, 10, 11 и др.]. Подготовка спортсменов в системе СДЮСШОР предусматривает подготовку спортивного резерва для спорта высших достижений. При сегодняшних учебных программах, являющихся основным документом

для СДЮСШОР, решение этой задачи весьма проблематично в силу их содержания, в котором на психологическое обеспечение подготовки спортсменов отводится очень мало времени, и не предлагается конкретное содержание психологического обеспечения подготовки спортивного резерва для спорта высших достижений.

Результаты наших многолетних исследований спортсменов различной квалификации и видов спорта показали положительное влияние высокого уровня психологической подготовленности на результативность соревновательной деятельности [2, 3, 5 и др.].

Цель исследования: обосновать концепцию психологического обеспечения подготовки спортсменов в системе СДЮСШОР.

Результаты исследования. Основные положения концепции психологического обеспечения подготовки спортсменов в системе СДЮСШОР сводятся к следующему:

- Психологический фактор во многом определяет успешность соревновательной деятельности. На этапе начальной подготовки его значимость невелика, по мере спортивного совершенствования спортсмена его значимость возрастает и во многих случаях сдерживает рост спортивных результатов даже при наличии у спортсмена соответствующих спортивных способностей.

- Концепция включает две части: диагностирующую и формирующую. Диагностирующая часть предполагает выявление у занимающихся психических свойств, процессов, обуславливающих успешность овладения избранным видом спорта, а также психических состояний в тренировочной и соревновательной деятельности и факторов их определяющих. Формирующая часть предусматривает развитие необходимых качеств для достижения высоких спортивных результатов и их демонстрации на соревнованиях.

- Своевременное выявление профессионально важных качеств позволит определиться с окончательным выбором вида спортивной деятельности и их развитием в процессе занятий спортом, что будет способствовать успешному овладению избранным видом спорта и демонстрации высоких результатов на соревнованиях различного ранга.

Принципы психологического обеспечения подготовки спортсменов:

- Принцип своевременности развития психических функций и качеств, определяющих успешность в избранном виде спорта.

Принцип индивидуализации подготовки спортсменов.

Принцип оптимального соответствия индивидуально-психологических особенностей личности избранному виду спортивной деятельности.

Принцип соответствия психической нагрузки возрасту и подготовленности спортсмена.

Принцип соответствия предсоревновательной психологической подготовленности спортсмена требованиям соревновательной деятельности.

Концепция психологического обеспечения подготовки спортсменов (ПОПС) в системе СДЮСШОР предполагает решение следующих целей и задач в системе многолетней спортивной тренировки. Основная идея концепции заключается в создании психологических предпосылок на каждом из этапов в системе многолетней подготовки спортсменов.

Группы начальной подготовки 1-2 годов обучения. Цель ПОПС – создание психологических предпосылок (условий) для формирования устойчивой спортивной мотивации к занятиям спортом. Задачи складываются из двух составляющих: диагностирующей и формирующей частей.

Диагностирующая часть включает выявление:

- индивидуально-психологических особенностей с целью рекомендации к занятию конкретным видом спортивной деятельности;
- спортивных способностей;
- мотивов занятий спортом.

Формирующая часть строится на основе результатов психодиагностики и включает:

- формирование процессуальной мотивации к занятиям спортом;
- формирование благоприятных межличностных отношений в группе.

Результатом психологического обеспечения тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются: выбранный вид спорта должен соответствовать индивидуально-психологическим особенностям занимающимся; сформирована устойчивая мотивация к занятиям избранным видом спорта у занимающихся; благоприятные межличностные отношения в группе. Это будет предпосылкой для успешного овладения избранным видом спорта на следующем этапе обучения в СДЮСШОР.

Учебно-тренировочные группы 3-6 годов обучения. Цель ПОПС – создание психологических предпосылок для успешного выступления на соревнованиях.

Группы 3-4 годов обучения.

Диагностирующая часть предполагает выявление:

- содержания предсоревновательной мыслительной деятельности спортсмена;
- актуальных потребностей юных спортсменов;
- доминирующих и актуальных предстартовых состояний спортсменов;
- результативности соревновательной деятельности с поиском причин успешных и неуспешных выступлений спортсменов;
- сформированности навыков психической саморегуляции;
- соревновательной мотивации (достижения успеха и избегания неудачи);
- индивидуально-психологических особенностей личности.

Формирующая часть строится на основе результатов психодиагностики и включает:

- формирование психологической структуры соревновательной деятельности;
- удовлетворение актуальных потребностей юных спортсменов;
- обучение спортсменов навыкам психорегуляции с использованием психотехнических игр и психорегулирующей тренировки;
- формирование у юных спортсменов когнитивного ресурса для успешного выступления на соревнованиях;
- формирование результативной мотивации занятий спортом;
- формирование позитивной направленности предсоревновательной мыслительной деятельности спортсменов;
- формирование благоприятного психологического климата в группе.

Группы 5-6 годов обучения:

Диагностирующая часть предполагает выявление:

- доминирующих и актуальных предстартовых состояний спортсмена;
- психологических качеств, определяющих успешность соревновательной деятельности;
- характера поведения спортсмена на соревнованиях и факторов его обуславливающих;
- психологической структуры соревновательной деятельности спортсменов;
- индивидуального стиля соревновательной деятельности спортсменов;
- направленности предсоревновательной мыслительной деятельности спортсмена;
- степени переносимости спортсменом психических нагрузок;

- эмоционального интеллекта спортсмена.

Формирующая часть строится на основе результатов психодиагностики и включает:

- развитие и совершенствование психологической структуры соревновательной деятельности;
- совершенствование умений психорегуляции с использованием психорегулирующей тренировки;
- разработку индивидуализированных программ психологической подготовки спортсменов к соревнованиям с учетом характера поведения спортсмена на соревнованиях и их внедрение в систему подготовки спортсменов;
- коррекцию направленности тренировочных нагрузок спортсмена на основе анализа психического состояния спортсмена;
- обеспечение восстановления работоспособности спортсменов после тренировок и соревнований с использованием психорегулирующей тренировки и массажа;
- формирование индивидуального стиля деятельности спортсмена с учетом индивидуально-психологических особенностей, физической и технической подготовленности и результативности соревновательной деятельности;
- повышение степени переносимости спортсменом психической нагрузки;
- активизацию реализации когнитивного ресурса спортсмена с использованием методики процессуальных вопросов.

Результатом психологического обеспечения на данном этапе являются: знания о спортивной тренировке и соревновательной деятельности; знания своего типа темперамента, средств и методов управления своим психическим состоянием; умения использовать полученные знания на практике; сформированный индивидуальный стиль соревновательной деятельности; позитивная направленность предсоревновательной мыслительной деятельности; мотивация достижения успеха; благоприятный психологический климат в группе.

Группы спортивного совершенствования 7-8 годов обучения. Цель ПОПС – создание психологических предпосылок для демонстрации высоких спортивных результатов.

Диагностирующая часть предполагает выявление:

- предсоревновательной психологической подготовленности спортсменов;
- направленности предсоревновательной мыслительной деятельности спортсменов;
- переносимости спортсменом психической нагрузки.

Формирующая часть строится на основе результатов психодиагностики и включает:

- коррекцию предсоревновательной психологической подготовленности спортсмена;
- совершенствование и сохранение навыков психорегуляции;
- обеспечение восстановления спортсменов после тренировок и соревнований;
- коррекцию направленности тренировочных нагрузок на основе диагностики состояния спортсмена;
- накопление и реализация когнитивного ресурса спортсмена;
- совершенствование индивидуального стиля соревновательной деятельности;
- сохранение мотивации результативности соревновательной деятельности;
- формирование переносимости спортсменом психических нагрузок;
- формирование эмоционального интеллекта;
- формирование позитивного мышления у спортсменов.

Результатом психологического обеспечения на данном этапе являются: высокий уровень предсоревновательной психологической подготовленности; устойчивая мотивация к соревновательной деятельности; высокий уровень (100%) позитивной составляющей предсоревновательной мыслительной деятельности; высокий уровень сформированности эмоционального интеллекта.

Заключение. Основные положения представленной концепции психологического обеспечения подготовки спортсменов в системе СДЮСШОР были сформулированы на основе результатов наших многолетних исследований психологической подготовленности спортсменов и её значимости в результативности соревновательной деятельности, а также на основе содержания психологической подготовки, представленного в специальной литературе.

Представленное содержание психологического обеспечения подготовки спортсменов в системе СДЮСШОР должно стать обязательной частью подготовки спортсменов и может быть реализовано как штатным психологом, так и тренерами. Для этого в специальной литературе накоплено достаточно большое количество средств, методов, зарекомендовавших себя на практике. Отдельные элементы представленной концепции проверены при подготовке спортсменов различных видов спорта, зафиксированы положительные результаты. Важность и возможность своевременного раз-

вития психических функций и качеств у спортсменов показана в ряде психологических исследований [3, 4, 5, 10, 12 и др.] и принимается

спортсменами даже высокой квалификации как должное и способствующее их спортивному совершенствованию.

Литература

- 1 Алексеев А.В. Преодолей себя: психологическая подготовка в спорте. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 120 с.
- 2 Андрущишин И. Ф. Комплексная система психолого-педагогической подготовки спортсменов. – Алматы: КазАСТ, 2012. – 332 с.
- 3 Бабушкин Г.Д. Яковлев Б.П. Психическая нагрузка в соревновательной деятельности и методика диагностики её переносимости спортсменом // Омский научный вестник. – 2013. – № 5. – С. 178-182.
- 4 Бабушкин Г.Д., Рыбин Р.Е. Психологические тренинги в структуре предсоревновательной подготовки пловцов высокой квалификации // Спортивный психолог. – 2016. – № 3. – С. 29-32.
- 5 Еганов А.В. Обоснование модели тренировки дзюдоистов на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей: монография. – Челябинск: УралГУФК, 2009. – 164 с.
- 6 Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практическое приложение. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 680 с.
- 7 Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности: монография / под ред. Л.Г. Уляевой. – М.: ОНТО ПРИНТ, 2014. – 236 с.
- 8 Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2014. – 328 с.
- 9 Яковлев Б.П. Предсоревновательная подготовка высококвалифицированных пловцов-спринтеров: содержание и методика. – Омск: СибГУФК. – 47 с.
- 10 Бабушкин Г.Д. Диких К.В. Интеллектуально-психологическая подготовка спортсмена. – Омск: СибГУФК, 2013. – 240 с.
- 11 Психология физической культуры: учебник для физкультурных вузов / под ред. Б.П. Яковлева, Г.Д. Бабушкина. – М.: Спорт, 2016. – 624 с.
- 12 Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учебное пособие. – Краснодар: КГУФКСТ, 2008. – 220 с.

Жарменов Д.К.

Южно-Казахстанский педагогический университет, г. Шымкент, Казахстан

ОПТИМИЗАЦИЯ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

Жарменов Д.К.

Оптимизация предстартовых состояний гребцов на байдарках и каноэ

Аннотация. В статье описываются высшие достижения казахстанских спортсменов и стандарты для их участия в международных соревнованиях на байдарках и каноэ. Решение задач нами видится возможным только при комплексном изучении и возможности управлять гребцами с помощью психологических процессов при их подготовке и выступлениях на соревнованиях. В процессе исследования из всех подходов по управлению тренировочным процессом в гребле на байдарках каноэ наибольший интерес представляет проблема оптимизации предстартовых состояний гребцов на байдарках и каноэ. Решение ее приведет к их успешным выступлениям на соревнованиях самого высокого ранга. Выбранное нами направление по оптимизации тренировочного процесса на байдарках и каноэ является на сегодняшний день достаточно перспективным для дальнейшего улучшения выступления гребцов на соревнованиях.

Ключевые слова: каноэ, байдарка, гребцы, спортивное мастерство, тренировочный процесс, психологическая подготовка, оптимизация предстартовых состояний гребцов.

Zharmenov D.K.

Optimization of pre-starting states of oarsmen on kayaks and a canoe

Abstract. This article the highest achievements of Kazakhstan athletes and standards for participation in international kayak and canoe competitions are described. The solution to the problems of rowing development seems to us possible only with a comprehensive study and the ability to control rowers with the help of psychological processes during their preparation and performances at competitions. In the process of research, from all approaches to managing the training process in canoe kayak rowing, the greatest interest in our opinion is the study of optimization of the pre-start states of highly skilled rowers on a canoe and kayak. In the future this will lead them to successful performances at the competitions of the highest rank. Our chosen direction to optimize the training process on canoe and kayak in combination with the objective quantitative characteristics of its health-improving efficiency is today quite promising for further improvement of athletes' performance at competitions.

Key words: canoe, kayak, oarsmen, sports skill, training process, mental conditioning, optimization of pre-starting states of oarsmen.

Жарменов Д.К.

Каноэ және байдаркадағы ескекшілердің старт алдындағы жағдайларын оңтайландыру

Аңдапта. Бұл мақалада халықаралық конкурстар мен каноэде есуге қатысу үшін қазақстандық спортшылардың стандарттарының жоғары жетістіктерін сипаттайды. Бізде есуді дамыту үшін тапсырмаларды жан-жақты зерделеу және оларды іс-шарада дайындау қажет. Психологиялық процестердің көмегімен гребц басқару мүмкіндігі көрінеді. Зерттеу барысында, есу каноэ оқу-жаттығу процесін басқару үшін барлық кезқарастарды, біздің ойымызша ең қызықты алдындағы оңтайландырумен мемлекеттер жоғары есу мен каноэден зерттеу болып табылады. Болашақта осы жоғары дәрежедегі жарыстарға табысты орындауға әкеледі. Біз оқу процесін оңтайландыру бағытын таңдап және оның жетілдіру тиімділігін объективті сандық сипаттамасын ұштастыра отырып, каноэ одан өрі конкурста спортшылардың өнімділігін арттыру үшін өте болашағы зор болды.

Түйін сөздер: каноэде есу, байдарка, ескекшілер, спорттық шеберлігін, оқу процесі, психологиялық дайындалды, ескекшілердең старт алдындағы жағдайларын оңтайландыру айтылған.

Введение. Среди множества проблем в современном Казахстане на повестке дня стоят и вопросы мастерства в различных сферах человеческой деятельности, в том числе и в сфере физической культуры и спорта. Здоровье поколения, величие нации, прежде всего, связаны с физическим воспитанием и, в частности, со спортом. В этом проявляется гарант успешности государства и нации, конкурентоспособности страны. Реализация приоритета здоровья народа включена в основные разделы стратегии «Казахстан – 2050» [1].

Гребля на байдарках и каноэ – гребной вид спорта, в котором используются лодки двух типов: байдарки и каноэ. Данный вид спорта зародился в середине XIX века в Европе (сначала на байдарках, позже на каноэ). В 1924 году была создана ICF (Международная федерация каноэ). Данный вид спорта является олимпийским видом с 1936 года. С 1938 года стали проводиться чемпионаты мира, с 1957 года – чемпионаты Европы. В СССР с 1930-х годов развивалась гребля на морских ялах в качестве прикладного вида спорта. С 1966 года проводились чемпионаты СССР по народной гребле. С 1928 года по 1952 год проводились чемпионаты СССР, а с 1953 года начали проводиться чемпионаты союзных республик.

В Казахстане гребцы стали обладателями двух олимпийских лицензий. Заветные путевки разыгрывались на чемпионате мира по гребле на байдарках и каноэ в итальянском Милане, собравшем 1700 участников из 101 страны. Первая путевка досталась мужскому экипажу на байдарке-четверке на дистанции 1000 метров в составе алматинца Ильи Голендова, южноказахстанцев Даулета Султанбекова, Александра Емельянова и уральца Андрея Ергучева. Вторая лицензия на счету астанчанки Инны Клиновой. В байдарке-одиночке на 200 метров она показала восьмой результат.

Главным достижением казахстанских спортсменов является то, что на их счету семь лицензий на участие в Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро. На чемпионате мира в итальянском Милане обладателями лицензий стали мужской экипаж в байдарке-четверке на дистанции 1000 метров в составе Ильи Голендова, Даулета Султанбекова, Александра Емельянова и Андрея Ергучева, а также Инна Клинова, выступавшая на байдарке-одиночке на 200 метров.

На чемпионате Азии среди молодежи и взрослых по гребле на байдарках и каноэ, который проходил в Индонезии, спортсмены

Казахстана произвели фурор. Они завоевали 9 золотых, 8 серебряных и 2 бронзовые медали. Из них 5 золотых, 5 серебряных и 1 бронзовая медаль принадлежат спортсменам из Южно-Казахстанской области. Копилка сборной страны на этих соревнованиях пополнилась еще пятью олимпийскими путевками. Ставка делалась и на братьев Емельяновых. Эти ребята – одни из самых титулованных и перспективных гребцов в стране. Сергей является четырехкратным, а Тимофей трехкратным чемпионом мира среди молодежи. В 2011 году они произвели фурор в Германии, два года спустя в Канаде.

Больше всего лицензий казахстанцы завоевывали на чемпионате Азии в Японии в 1996 году перед Олимпиадой в Атланте. Тогда нашим спортсменам удалось стать обладателями сразу девяти путевок. С тех пор во многих странах развитие гребли поднялось на высокий уровень, так что конкуренция с каждым годом только усиливается. Гребцы Казахстана на Олимпиаде в Лондоне заняли 9 место. На Азиатских играх в Инчхоне в общекомандном зачете сборная РК заняла 1 место. На Олимпиаде в Рио-де-Жанейро честь нашей страны отстаивали пять гребцов, одна из них заняла почетное 7 место.

В ЮКО на Бадамском водохранилище осуществляется подготовка спортсменов на новой гребной базе «Универсальная учебно-тренировочная база для водных и гребных видов спорта». Данный объект включает в себя гостиницу на 130 мест, два тренажерных зала, столовую, две игровые площадки, административные помещения, отапливаемые эллинги для хранения лодок. Кроме собственно гребли на байдарках и каноэ или спринта (от англ. *Canoe sprint*), существует большое количество других дисциплин, использующих эти типы лодок. Из их числа в олимпийскую программу включён только гребной слалом.

Международные соревнования по гребле на байдарках и каноэ проводятся под эгидой Международной федерации каноэ (ИКФ, англ. *ICF*). Греблей на байдарках и каноэ занимаются как мужчины, так и женщины. В последнее время в программу международных соревнований включаются смешанные виды (микс).

К участию в международных соревнованиях допускаются лодки, отвечающие следующим стандартам, представленным в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Стандарты байдарок для участия в международных соревнованиях

Класс лодки	Минимальный вес лодки	Максимальная длина лодки
К1 (байдарка-одиночка)	12 кг	520 см
К2 (байдарка-двойка)	18 кг	650 см
К4 (байдарка-четверка)	30 кг	1100 см

Таблица 2 – Стандарты каноэ для участия в международных соревнованиях

Класс лодки	Минимальный вес лодки	Максимальная длина лодки
С1 (каноэ-одиночка)	14 кг	520 см
С2 (каноэ-двойка)	20 кг	650 см
С4 (каноэ-четверка)	30 кг	900 см

Управление спортивной тренировкой в гребле на байдарках представляет собой сложный и до конца неизученный процесс. Если исходить из общих принципов управления тренировкой, проблема заключается в том, что на каждом его этапе необходимо получать своевременную и качественную обратную связь. Ее наличие позволяет принять рациональные решения по управлению в каждом конкретном моменте времени. В связи с этим, представляет интерес исследование всесторонних функциональных и технических способностей байдарочника, а также возможностей управлять ими с помощью психологических процессов при подготовке и выступлениях на соревнованиях.

Таким образом, управление тренировкой гребца-байдарочника на сегодняшний день не имеет окончательного решения.

Между тем, в практике гребли при управлении тренировочным процессом имеет большое значение психологическая подготовка. Соревнования являются все более напряженным процессом и подготовка к ним требует больших психологических усилий от байдарочников. Естественно, в такой ситуации необходим поиск новых подходов к оптимизации тренировочных процессов и, в частности, к управлению тренировкой в целом.

Из всех подходов к управлению тренировочным процессом в гребле на байдарках и каноэ наибольший интерес, на наш взгляд, представляет оптимизация предстартовых состояний гребцов. Известные нам первоисточники не до конца освещают изучение данного вопроса и влияние этой оптимизации на результаты спортивной тренировки. Соревнования гребцов становятся

все более напряженными и процесс подготовки к ним требует больших психологических усилий. Благодаря же оптимизации предстартовых состояний гребцов на байдарках и каноэ, может повыситься уровень их подготовки и улучшиться спортивные результаты. В связи с этим, представляется актуальным провести исследование по оптимизации предстартовых состояний у высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ.

Объект исследования – особенности оптимизации предстартовых состояний гребцов на байдарках и каноэ, ведущей их к наивысшим спортивным достижениям.

Предмет исследования – предстартовые состояния гребцов на байдарках и каноэ как одна из основ, составляющая целостную спортивную их подготовку к соревнованиям.

Цель исследования – разработать и обосновать комплекс оптимизации предстартовых состояний гребцов на байдарках и каноэ, положительно влияющих на их подготовку к соревнованиям международного уровня.

Задачи исследования:

1. На основе анализа литературных источников и практического опыта специалистов по гребле на байдарках и каноэ выявить состояние проблемы подготовки высококвалифицированных гребцов.

2. Выявить особенности оптимизации предстартовых состояний в подготовке гребцов на байдарках и каноэ.

Экспериментальная база исследования: Южно-Казахстанская областная комплексная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по водным

видам спорта, Универсальная учебно-тренировочная база для водных и гребных видов спорта, Южно-Казахстанский педагогический университет. В эксперименте принимали участие 45 спортсменов (мужчины и юноши, кандидаты в мастера спорта, мастера спорта, мастера спорта международного класса Республики Казахстан). Во время исследования со спортсменами работали диетологи, массажисты, психологи.

Основные результаты исследования. Если исходить из особенностей подготовки спортсменов на байдарке и каноэ, можно утверждать, что управление тренировочным процессом зависит от следующих факторов:

- состояния и оценки функциональных показателей гребца [2];
- техники гребли [3];
- системного подхода к процессу изучения многолетней подготовки высококвалифицированных гребцов [4];
- индивидуальных физических данных расположенности к данному виду спорта (к гребле) [5];
- и многих других.

Эффективность оптимизации предстартовых состояний зависит от следующих факторов: индивидуальных скоростно-силовых возможностей спортсмена; состояния его нервно-мышечного аппарата и систем энергообеспечения, обеспеченного предшествующей разминкой и психологической настройкой на предстоящую гонку; поведения спортсмена или экипажа на старте.

Предсоревновательная разминка должна обеспечить оптимальную готовность всех функций организма спортсмена к предстоящей борьбе. Она должна быть подготовлена и продумана в мельчайших деталях с учетом любых погодных условий и соревновательных ситуаций.

Психическая настройка должна включать мысленное «прохождение» дистанции: представление ритма и темпа стартовых гребков, дистанционного хода и финишного спурта. В итоге психической настройки должно быть сформировано состояние психической готовности к предстоящей гонке. Поведение гребца или экипажа на старте является составной частью психической настройки и двигательной программы. В этот период необходимы сосредоточенность и экономичность действий. Следует, по возможности, избегать статических длительных напряжений при фиксации стартовой позы, поскольку предварительно статически утомленные мышцы плохо переключаются на динамичную работу. В то же время, кратковременное предварительное на-

пряжение мышц (3-5 секунд) повышает скорость и точность двигательных реакций. Перед принятием стартовой позы для снятия избыточного напряжения целесообразно сделать 2-4 глубоких вдоха с акцентированным толчкообразным выдохом. В момент выдоха следует встряхнуть и расслабить мышцы рук и плечевого пояса. Программа поведения на старте должна быть заранее тщательно подготовлена и апробирована накануне главных соревнований.

Оптимизации предстартовых состояний гребцов способствует их рациональная техника («боевая готовность», «предстартовая апатия», «предстартовая лихорадка»). Рациональная техника стартовых действий как в гребле на байдарках, так и на каноэ, характеризуется достижением максимального темпа на 8-10 гребке с удержанием его в течение 10-15 секунд. Темповая гребля на старте обеспечивает большую равномерность разгона. Это выгодно с гидродинамических позиций (сопротивление воды оказывается меньше при равномерном разгоне лодки по сравнению с ее движением рывками, что неизбежно при более редком темпе). Крайне важно, чтобы уже на первых гребках ориентация лопасти обеспечивала бы наилучшее продвижение лодки, исключая избыточную килевую и бортовую качку.

Начальные 2-3 цикла движений делаются на задержке дыхания. Это позволяет существенно увеличить мощность первых гребков и сдвинуть лодку с места. При этом губы плотно смыкаются, перекрывается голосовая щель и выполняется натуживание. Особенностью ритма гребли на старте является сокращение времени заноса на начальных гребках с последующим его увеличением. Одновременно достигается увеличение разворота амплитуды туловища и концентрация усилий в гребках. С 5 по 12-16 гребок целесообразно выполнять 1 дыхательный цикл за 2 цикла движений, затем переходить на обычный для гонки ритм дыхания. Следует отметить, что после темпового стартового спурта дистанционный темп воспринимается на контрасте как относительно умеренный и экономный. Продолжительность финишного ускорения подбирается индивидуально и может составлять 100-300 метров. Переход к финишному ускорению заранее подготавливается. Оптимальный вариант обеспечивается предварительным увеличением мощности гребка при сохранении дистанционного темпа. Постепенно, чтобы избежать «ломки» техники, производится наращивание

темпа при сохранении амплитуды проводки. Максимальный финишный темп поддерживается до пересечения створа. Последние 6-8 гребков могут выполняться на задержке дыхания. Известно, что задержка дыхания позволяет увеличить силу гребков. Эффективный технико-тактический прием в гребле на каноэ – выталкивание лодки при прохождении створа за счет отбрасывания туловища назад. Этот прием требует тщательной подготовки и предварительного опробования в тренировке и соревнованиях.

Выводы:

1. Выбранное направление оптимизации тренировочного процесса на байдарках и каноэ является на сегодняшний день достаточно перспективным для дальнейшего улучшения выступления спортсменов на соревнованиях.

2. Предстартовые состояния гребцов на байдарках и каноэ («боевая готовность», «предстартовая апатия», «предстартовая лихорадка») эффективно воздействуют на значимые показатели их мастерства в предсоревновательном и соревновательном периодах.

Литература

- 1 Хаустов С.И. Научно-методическое обоснование подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов // Теория и методика физической культуры. – Алматы: КазАСТ, 2016. – №1. – С. 103.
- 2 Гренадерова М.А., Бабушкин Г.Д. Оптимизация предстартовых состояний высококвалифицированных гребцов на байдарке и каноэ // Матер. Всемирной зимней науч. конф. ФИСУ: Инновации – Образование – Спорт. «Университетский спорт: здоровье и будущее общества» – Алматы: КазАСТ, 2017. – С. 298 – 302.
- 3 Неминуций Г.П. История развития гребного спорта. Часть I: учебное пособие. – Ростов н/Д., 2015. – 204 с.
- 4 Плеханова Ю.А. Гребля на байдарках и каноэ: Энциклопедический справочник. – М.: ФиС, 2014. – 332 с.
- 5 Иорданская Ф.А., Юдинцева М.С. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов. – М.: Советский Спорт, 2006. – 184 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
НАСЕЛЕНИЯ



¹Авсиевич В.Н., ¹Плахута Г.А., ²Бабаков И.В.¹Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан²Алматинский государственный колледж новых технологий, г. Алматы, Казахстан

АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В КАЗАХСТАНЕ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Авсиевич В.Н., Плахута Г.А., Бабаков И.В.

Анализ развития массового спорта и физической культуры в Казахстане на современном этапе

Аннотация. В статье раскрыта суть спорта в современном понимании, определены различия между спортом высших достижений и массовым спортом, отображен подробный анализ развития массового спорта в Казахстане на основе статистических данных Комитета по делам спорта и физической культуры РК за 2012-2016 гг. Также представлены данные по охвату лиц, занимающихся массовым спортом и физической культурой, от общей численности населения государства в процентном отношении, количеству школьников, занимающихся в спортивных секциях в Казахстане и в мире, в процентном отношении от общей численности населения, нормативы обеспеченности инструкторами на душу населения в мире и в Казахстане; отображены основные направления деятельности государства для развития массового спорта как одной из основных составляющих социального благополучия общества.

Ключевые слова: массовый спорт, спорт высших достижений, физическая культура, здоровый образ жизни.

Avsiyevich V.N., Plakhuta G.A., Babakov I.V.

The analysis of development of mass sport and physical culture in Kazakhstan at the present stage

Abstract. The article reveals the essence of sport in the modern understanding, defines the differences between the sport of higher achievements and mass sports, displays a detailed analysis of the development of mass sports in Kazakhstan on the basis of statistics of the Committee for Sports and Physical Culture of the Republic of Kazakhstan for 2012-2016. The data on the coverage of people engaged in mass sports and physical culture from the total population of the state in percentage terms, the number of schoolchildren involved in sports sections in Kazakhstan and in the world as a percentage of the total population, the standards of provision of instructors per capita in the world and in Kazakhstan. The main directions of the state activity aimed at the development of mass sports as one of the main components of the social well-being of the society are shown.

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

Авсиевич В.Н., Плахута Г.А., Бабаков И.В.

Заманауи кезеңде Қазақстанда бұқаралық спорт пен дене тәрбиесінің дамуын талдау

Аңдатпа. Мақалада спорттың заманауи түсініктегі мәні ашылған, жоғары жетістікті спорт пен бұқаралық спорт арасындағы айырмашылық анықталған, ҚР жастар ісі және дене шынықтыру жөніндегі комитеттің 2012-2016 жж. стратегиялық мәліметтері негізінде бұқаралық спортты дамытудың толық талдамасы көрініс тапқан. Мемлекеттің жалпы халық санына пайыздық қатынаста бұқаралық спорт және дене шынықтырумен айналысушы тұлғаларды, жалпы халық санына пайыздық қатынаста Қазақстандағы және әлемдегі спорт секцияларына қатысатын мектеп оқушыларын Қазақстан мен әлемдегі халықтың жан басына шаққанда нұсқаушылармен нормативтік қамтамасыз етілуі бойынша мәліметтер көрсетілген. Бұқаралық спортты қоғамдық әлеуметтік амаңдығының негізгі құрамдасы ретінде дамытуға арналған мемлекет қызметінің басты бағыттары баяндалған.

Түйін сөздер: бұқаралық спорт, жоғары нәтижелер спорты, дене тәрбиесі, саламатты өмір салты.

Введение. Спорт (*англ.* sport, сокращение от первоначального старофранц. desport – «игра», «развлечение») – организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических и/или интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе [1]. Для полноценного анализа развития массового спорта и физической культуры в Казахстане необходимо определить различия между спортом высших достижений и массовым спортом. Спорт в современном понимании – это деятельность, предусматривающая экономическую (коммерческую) эффективность и высокую зрелищность мероприятий. Изначально целью спорта являлось достижение высоких соревновательных результатов, наряду с укреплением здоровья и общим физическим развитием человека. Однако именно по фактору влияния на уровень здоровья человека спорт необходимо подразделять на две категории: спорт высших достижений и массовый спорт.

Спорт высших достижений основан на постоянном повышении спортивных результатов и участии в соревнованиях, что соответственно требует систематического повышения тренировочных нагрузок. Организм, который способен с этим справиться, должен иметь высокие физиологические характеристики, что возможно только при соответствующем уровне здоровья. Спортивное долголетие в спорте высших достижений значительно лимитировано возрастными показателями организма. В условиях современной спортивной конкуренции, психологических соревновательных стрессов, плотных тренировочных графиков, изменений организма под воздействием нагрузок и многих других факторов спортсмены все чаще страдают хроническими заболеваниями. В значительной степени был подорван имидж спорта высших достижений из-за уличения в применении запрещенных препаратов спортсменами Казахстана. Это коснулось в основном по ситуации с допингом в силовых видах спорта [2].

Под массовым спортом следует понимать оздоровительную физическую культуру. Целью тренировок в массовом спорте является первоначально достижение оптимальных результатов, соответствующих полу, возрасту, уровню здоровья, а затем – поддержание их на соответствующем уровне. Занятия массовым спортом являются основной частью здорового образа жизни. И для того, чтобы они приносили пользу здоровью, необходимо выбирать определенный вид спорта

в соответствии с физическими возможностями организма человека.

В данное время введено в обиход еще одно понятие – фитнес (*англ.* fitness, от глагола «to fit» – соответствовать, быть в хорошей форме), в более широком смысле это – общая физическая подготовленность организма человека [3]. Данный термин не имеет фундаментальных различий с общепринятым понятием – физическая культура – и сохраняется его целевая направленность как в том, так и в другом значении.

Мода на здоровый образ жизни, давно принятая обществом западных стран, добралась и до Казахстана. Люди начали осознавать выгоду и преимущества заботы о своем здоровье и физической форме. И одним из символов здоровья и физической активности стал именно фитнес. По данным функционеров одной из казахстанских фитнес-сетей, средние темпы роста индустрии составляли от 15 до 30% в год. К сожалению, законы экономики диктуют свои правила и для фитнеса. Позволить себе занятия в дорогих специализированных клубах могут далеко не все граждане нашей страны, так как стоимость занятий в данных учреждениях является ощутимой для бюджета семьи. Но заниматься в клубах со средней и ниже средней ценой может позволить себе практически любой работающий гражданин.

«Стратегия «Казахстан-2050»: укрепление здоровья нации посредством физической культуры и спорта» – это один из путей реализации цели и задач программного документа развития государства [4].

Занятия физической культурой и массовым спортом являются одним из наиболее доступных и эффективных механизмов оздоровления населения, его самореализации и развития, средством борьбы против асоциальных явлений [5]. Происходит это в независимости от того, как называется это явление – массовый спорт, физическая культура или фитнес. Соответственно, изучение вопросов развития массового спорта является актуальным как с точки зрения спортивной науки, так и с точки зрения социальных наук.

С развитием научно-технического прогресса человек все больше освобождается от двигательной активности и физического труда. В наибольшей степени данному явлению подвержено молодое поколение, т.к. представители данной возрастной группы составляют большинство «людей-акцепторов» технических нововведений. Ограничение под-

вижности противоречит биологической природе человека, нарушается функционирование отдельных систем организма, ухудшается общее состояние здоровья. Сокращение доли физического труда приводит к возрастающей необходимости компенсировать двигательную активность посредством занятия массовой физической культурой [6].

Цель исследования – определить уровень развития массового спорта в Казахстане и основные направления деятельности государственных и общественных структур для его повышения.

Методы исследования: изучение, анализ, обобщение данных специальной литературы, нормативно-правовых актов и статистических данных по развитию массового спорта и физической культуры в Казахстане за 2012-2016 гг.

Результаты исследования и их обсуждение. Для государственной политики Казахстана традиционно являлась характерной особенностью реализация сбалансированного подхода к развитию массового спорта (физической культуры) и спорта высших достижений. И всегда приоритетным направлением являлось увеличение охвата населения республики систематическими занятиями физической культурой и массовым спортом. Однако следует отметить, что в период 2006-2015 гг. в казахстанский спорт спортивные функционеры стали активно привлекать иностранных легионеров, что соответственно потребовало значительных финансовых затрат. Особенно характерным это было для таких видов спорта, как футбол, велоспорт, тяжелая атлетика. Безусловно, легионеры показывали высокие спортивные результаты на престижных первенствах и прославляли Казахстан на мировой арене, что повлияло и на популяризацию спорта внутри страны. Но, по нашему мнению, расходование выделяемых государством средств на развитие спорта все-таки необходимо было направить на подготовку спортивного резерва, состоящего из граждан нашей страны, что в будущем отразилось бы и на результатах спортсменов Казахстана в мировом масштабе.

По данным Комитета по делам спорта и физической культуры, охват лиц, занимающихся физической культурой спортом, составил в 2013 году 23,2%, в 2014 году – 25,1%, в 2016 году – 27,4% от общего количества населения Казахстана [7].

На основе представленных статистических данных (рисунки 1-3), необходимо выделить следующие основные проблемы в развитии массового спорта и физической культуры по сравнению с высокоразвитыми зарубежными странами:

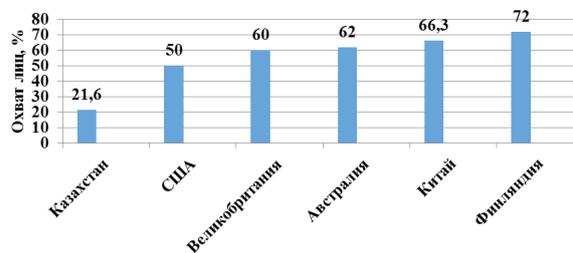


Рисунок 1 – Охват лиц, занимающихся массовым спортом и физической культурой, от общей численности населения государства в процентном отношении (2012 г.)

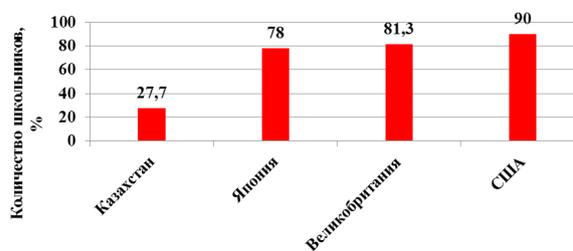


Рисунок 2 – Количество школьников, занимающихся в спортивных секциях в РК и в мире, в процентном отношении от общей численности населения (2012 г.)

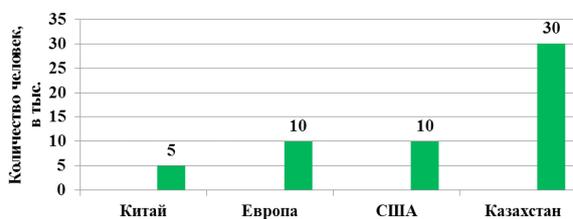


Рисунок 3 – Норматив обеспеченности одним инструктором-методистом на душу населения (в тыс. человек) в мире и в Казахстане (2012 г.)

- низкий охват населения систематическими занятиями спортом и физической культурой;
- низкий охват детей систематическими занятиями в спортивных секциях детско-юношеского спорта;
- дефицит инструкторов-методистов, имеющих специальное образование в области физической культуры и спорта.

Кроме указанных проблем, необходимо также отметить низкую оснащенность общеобразовательных школ спортивным инвентарем, что особенно характерно для сельской местности (рисунок 4).

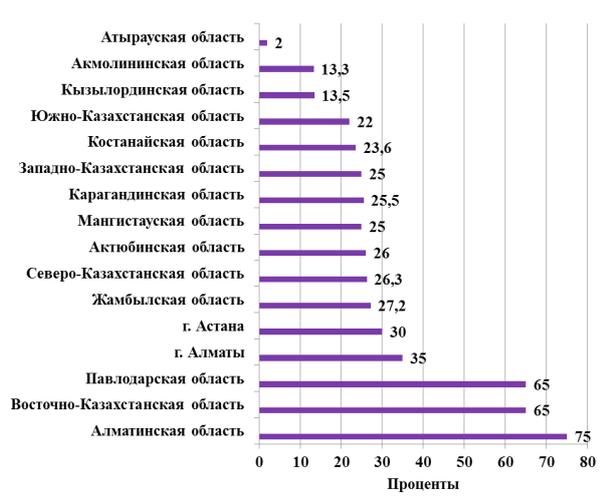


Рисунок 4 – Оснащенность спортивным инвентарем общеобразовательных школ Казахстана в процентном отношении (2012 г.)

В 2016 г. утверждена Указом Президента Республики Казахстан Концепция развития физической культуры и спорта Республики Казахстан до 2025 года, которая в значительной степени будет способствовать не только развитию спорта высших достижений, но и привлечению к занятиям массовым спортом и физической культурой всех слоев населения. Предполагается, что в результате реализации Концепции будут достигнуты следующие результаты развития отрасли:

- увеличен средний уровень вовлечения населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом до 35%;

- занятия физическими упражнениями, активными видами спорта – принцип ведения здорового образа жизни – будут развиваться на основе партнерского сотрудничества государства, работодателя и гражданина;

- к 2017 году расширится сеть спортивных секций и клубов по различным видам спорта для детей, подростков и молодежи, в том числе в сельской местности на 20%;

- обеспечен системный мониторинг развития отрасли, включая оценку вовлеченности населения в спортивную жизнь страны, удовлетворенность качеством и доступностью спортивных услуг с целью составления рейтинга спортивной привлекательности регионов;

- реализована эффективная модель популяризации занятий физической культурой и спортом, ориентированная на основные целевые группы населения и обеспечивающая активную пропаганду занятий физической культурой и спортом, как составляющая здорового образа жизни;

- работодатели будут активно включаться в процесс обеспечения поддержки здоровья сотрудников;

- популяризация пользы физической активности будет способствовать проведению регулярных массовых соревнований, участие в которых станет формой активного отдыха казахстанцев (ежегодно будет обеспечено проведение не менее трех тысяч физкультурно-массовых и оздоровительных мероприятий);

- достигнут новый уровень конкурентоспособности казахстанского спорта высших достижений в числе 30-ти сильнейших государств;

- укреплена система подготовки профессиональных тренерских кадров, преодолен кадровый дефицит в отрасли за счет подготовки специалистов в отечественных учебных заведениях;

- заложены основы успешного развития рынка спортивных услуг, соответствующих потребностям основных целевых групп населения;

- сформированы узнаваемые бренды отечественного спорта;

- осуществится динамичное расширение спортивной инфраструктуры, в том числе с применением механизмов государственно-частного партнерства, и повышена обеспеченность населения спортивной инфраструктурой с фактических 45,3% до 50% [4].

Достижение поставленных задач обеспечит создание благоприятных условий для развития физической культуры и массового спорта как составной части государственной социальной политики.

Министр культуры и спорта РК Арыстанбек Мухамедиулы 1 марта 2017 г. представил в мажилисе поправки в законодательство о физической культуре и спорте. Презентуя законопроект, глава ведомства отметил, что система финансирования физической культуры и спорта станет прозрачной, объективной, а главное, понятной. Предлагаемая система будет основана на ранжировании видов спорта, культивируемых в Казахстане. Новая модель будет гарантировать объективное и независимое распределение финансирования на республиканском и областном уровнях. «На сегодня действующий порядок распределения финансирования по видам спорта характеризуется низким уровнем эффективности и объективности. Неравномерно и несбалансированно распределены бюджетные средства, выделяемые на развитие спорта и физической культуры на местах. Все еще не сформированы необходимые условия для комплексного развития спорта и физической культуры, ограничен

доступ к развитой спортивной инфраструктуре, что, в свою очередь, снижает конкурентоспособность казахстанского спорта», – считает Мухамедиулы. К финансированию спорта планируется привлекать бизнес-структуры. Так, на развитие массового спорта в Казахстане будут потрачены доходы от лотерейного бизнеса. Операторы лотерей каждые три месяца будут делать перечисления в пользу массового спорта в объеме 10% суммы от разницы между размерами призового фонда и доходом, поученным по итогам продаж лотерейных билетов. Также законопроектом предлагается разграничение функций между органами государственного управления и общественными объединениями, включая Национальный Олимпийский Комитет. Местные исполнительные органы будут заниматься развитием массового спорта, центральный уполномоченный орган – стратегическими задачами, координацией вопросов развития физической культуры и спорта, а также контролем за исполнением бюджетных средств [8].

Кроме указанных мер в государственном масштабе, необходимо на уровне спортивной науки разрабатывать тренировочные методики, ориентированные на массовый спорт, которые позволят:

- вовлекать максимальное количество населения в систему массовой спортивной подготовки;

- гармонично развивать специальные физические качества и общефизическую подготовку;

- повышать функциональные возможности организма занимающихся;

- сохранять и повышать уровень здоровья;

- способствовать простоте изучения и совершенствования техники выполнения физических упражнений;

- формировать психологическую потребность к занятиям спортом и физической культурой.

Выводы:

1. В результате работы государственных, общественных органов и коммерческих структур в Казахстане наблюдается рост показателей развития массового спорта и физической культуры. Но для того чтобы достичь уровня высокоразвитых стран, необходимо проделать еще огромную работу.

2. Независимо от возраста и социального статуса, область развития массового спорта и физической культуры является одним из перспективных направлений, способствующих общему благополучию общества, формированию здоровой нации. На данном этапе развития общества спорт и здоровый образ жизни, наряду с экономическими показателями, определяют качество жизни граждан.

Литература

- 1 <https://ru.wikipedia.org/wiki/Спорт>.
- 2 Avsiyevich V.N. The use of doping in power sports in Kazakhstan: status of the problem and solutions // Bulletin of the National Academy of Sciences of the Republic of Kazakhstan. – 2017. – V 2. – P. 6-16.
- 3 <https://ru.wikipedia.org/wiki/Фитнес>.
- 4 Хаустов С.И. Научно-методическое обоснование подготовки высококвалифицированных спортсменов // Теория и методика физической культуры. – Алматы: КазАСТ, 2016. – № 1. – С.103.
- 5 <https://egov.kz/cms/ru/law/list/>.
- 6 Охупкина Н.Ю. Массовая физкультура и спорт как важный фактор повышения качества жизни и здорового развития молодежи // Инновационные научные исследования: теория, методология, практика: материалы IV международной научно-практической конференции. – М.: «Наука и просвещение», 2016. – С. 288-290. <http://sport.gov.kz/ru/>.
- 8 <http://mk-kz.kz/articles/2017/03/01/u-kazakhstanskogo-sporta-poyavyatsya-novye-istochniki-finansirovaniya.html>.

Лесбекова Р.Б., Бугыбаева С.Ж., Унтаев Х.К., Кудериев Ж.К.

Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

ВОЗРОЖДЕНИЕ НАЦИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАЗАХСКОГО НАРОДА

Лесбекова Р.Б., Бугыбаева С.Ж., Унтаев Х.К., Кудериев Ж.К.

Возрождение национальной физической культуры казахского народа

Аннотация. Народная основа становится залогом прогресса в культуре, если образование и воспитание будут построены на традициях народного воспитания. При этом, одной из важнейших задач, решаемых школой, является воспитание личности самооценкой, с развитым чувством национального самосознания. Восстановление и систематизация национальных игр и состязаний являются одним из условий возрождения традиционной культуры воспитания. Поэтому к данному процессу должны подключиться не только специалисты-исследователи, но и те, кто принимает непосредственное участие в передаче культурной информации, реализуя тем самым воспитательную функцию – родители, учителя, воспитатели. Здесь очень важно учитывать не только многовековые культурные традиции народа, но и современный уровень и перспективы развития экономики и культуры Республики Казахстан.

Ключевые слова: казахская народная педагогика, традиция, возрождение, культура.

Lesbekova R.B., Bugybayeva S.Zh., Untayev Kh., Kuderiev Zh.

Revival of national physical culture of the Kazakh people

Abstract. The national basis becomes guarantee of progress in culture if education and physical education are constructed on traditions of national education. At the same time one of the major tasks solved by school, education of the personality is the most valuable, with the developed feeling of national consciousness. Restoration and systematization of national games and competitions are one of conditions of revival of traditional culture of education. Therefore not only specialists researchers have to be connected to this process, but also those who are directly involved in transfer of cultural information, realizing thereby educational function – parents, teachers, tutors.

Here it is very important to consider not only centuries-old cultural traditions of the people, but also modern level and the prospects of development of economy and culture of the Republic of Kazakhstan.

Key words: Kazakh national pedagogics, tradition, revival, culture.

Лесбекова Р.Б., Бугыбаева С.Ж., Унтаев Х.К., Кудериев Ж.К.

Қазақ халқының ұлттық дене шынықтыру мәдениетін қайта жаңғырту

Аңдапта. Егер білім беру мен тәрбиелеу ұлттық тәрбиелеу дәстүрі негізінде құрылса, ұлттық негіз мәдениет дамуының өзегіне айналады. Бұл жердегі мектеп шеше алатын маңызды мәселелердің бірі – ұлттық өзіндік саналы сезімі дамыған толыққанды тұлғаны тәрбиелеу болып табылады. Ұлттық ойындар мен сайыстарды қалпына келтіру мен жүйелеу тәрбиелеудің дәстүрлі мәдениетін жаңғыртудың бір шарты болып келеді. Сондықтан бұл үдеріске тек қана маман-зерттеушілер ғана емес, бір сөзбен айтқанда мәдени ақпаратты тарату қызметін жүзеге асыра отырып, ата-аналар, оқытушылар, тәрбиешілер қатысуы керек. Бұл жерде халықтың көпқасырлы мәдени дәстүрлерін ғана емес, сонымен бірге Қазақстан Республикасының экономикасы мен мәдениетінің заманауи деңгейі мен келешегін ескеру қажет.

Түйін сөздер: қазақ ұлттық педагогикасы, дәстүр, қайта жаңғыру, мәдениет.

Актуальность исследования. Научно-педагогическая оценка многовековой истории приводит к подтверждению справедливости положения о том, что ведущая роль в развитии всех сторон политической, экономической и общественной жизни, а также в области воспитания, принадлежит самому народу. Без преувеличения можно утверждать, что народ – главный и великий педагог, а казахская народная педагогика – результат коллективных творческих усилий многих поколений. Как известно, чем богаче духовная и материальная культура народа, тем богаче его педагогическое наследие.

В последние годы значительно активизирован процесс изучения проблем национально-этнических педагогических культур как необходимый фактор развития современной этнопедагогической системы [1, 2, 3 и др.].

Цель исследования: выявление содержания национальной физической культуры казахского народа.

Задача исследования: определить место казахской традиционной физической культуры в общей структуре культуры.

Методы исследования: теоретический анализ и систематизация философской, социологической, этнографической, культурологической, психолого-педагогической и спортивной литературы; конструирование работы по применению народных средств физической культуры в национальной системе образования.

Результаты исследования и их обсуждение. Возрождение народных традиций в физическом воспитании положительно сказывается на улучшении физкультурно-спортивной и воспитательной работы в образовательных учреждениях, правильное поведение детей в семье, в обществе. Это обстоятельство и определяет необходимость обратиться к истокам народной педагогики физического воспитания, поскольку в них рассматриваются различные формы, средства и методы использования многообразных по характеру и содержанию игр.

У казахов идея воспитания полноценной и физически развитой личности начинается со дня рождения ребенка. Причем, этот процесс воспитания не является самотечным, стихийным явлением, а представляет собой специально направленную, организованную цель, которая была теснейшим образом связана со многими сторонами общественной жизни. В источниках имеются такие характерные строки: «... не нужно думать, чтобы кочевник-киргиз вполне и смело подчинялся окружающей его природе.

Напротив, он используется ею по известному, обдуманному плану, с глубоким и верным расчетом, по выработанной многими поколениями системе». На основе глубокого и верного расчета строилась и народная система физического воспитания.

Важной составной частью государственной идеологической политики РК является развитие физической культуры и спорта. Объективная оценка многовековой истории приводит к подтверждению справедливости положения о том, что решающая роль в развитии всех сторон экономической и общественной жизни, а также в области воспитания принадлежит народу. Можно без преувеличения утверждать, что народ – первый и великий педагог, а народная педагогика – результат коллективных творческих усилий многих поколений. Чем богаче духовная и материальная культура народа, тем богаче его педагогическое наследие. Использование традиционной символики, атрибутики (игрушек, самобытного инвентаря для игр и состязаний, спортивного оборудования, элементов национального колорита – одежды, песенного сопровождения) является необходимым элементом при проведении национальных спортивных состязаний, игр на различных праздниках и мероприятиях, проводимых в учебных заведениях, оздоровительных лагерях, дошкольных и внешних учреждениях и по месту жительства.

На наш взгляд, необходимо приложить усилия по восстановлению и систематизации национальных игр и состязаний, которые являются одним из условий возрождения традиционной культуры воспитания. К этому процессу должны подключиться не только специалисты-исследователи, но и те, кто принимает непосредственное участие в передаче культурной информации, реализуя тем самым воспитательную функцию – родители, учителя, воспитатели. Основная проблема обучения и воспитания с использованием народных средств физической культуры сводится сегодня к отсутствию стройной теории и методики народной физической культуры, материально-технического, организационно-управленческого обеспечения, закрепления их нормативно-правовыми актами.

Применяемые педагогические воздействия должны быть направлены на поддержание генетически заложенной у ребёнка потребности в движении в совокупности с формированием интересов и мотивов к занятиям физическими упражнениями. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правиль-

ного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества. В связи с этим народные подвижные игры и состязания должны найти своё отражение в программе по физическому воспитанию для детских дошкольных учреждений и шире использоваться в практике физического воспитания дошкольников.

Образовательный процесс, опираясь на народную психологию и педагогику, в идеале должен обеспечивать развитие личности на национальных, общечеловеческих ценностях, что будет способствовать цивилизованному развитию общества в целом. Образовательные учреждения призваны формировать всесторонне и гармонично развитую личность, носителя национальных и общечеловеческих ценностей, воспитать духовно богатого человека, глубоко уважающего историю, культуру, обычаи, традиции своего и других народов посредством погружения подрастающих поколений в национально-этническую среду.

Воспитание национального самосознания невозможно без восприятия чувства гордости за свой народ, его историю, культуру, осознание себя носителем культуры народа, без позитивного этноцентризма. Позитивный характер этноцентризма проявляется в силе сплочения людей, в чувстве патриотизма и уважения к истории и настоящему своего народа. Негативное же – в чувстве превосходства над другими, безусловной вере в правильность и недостижимость своей культуры, а это чревато законсервированностью и, в конечном счёте, отсталостью в развитии культуры. Ведь если считать свою культуру единственной и совершенной, то нет необходимости развивать её дальше. Умение найти золотую середину является необходимостью, особенно в практике воспитания детей, и здесь недопустимы перегибы.

Система образования неотрывна от национальной почвы. В ней переплетаются два встречных потока, происходит обогащение национального общечеловеческим и общечеловеческого национальным. Система образования, не сохраняющая и не опирающаяся на национальные корни, рано или поздно отторгается народом. Одно из важнейших направлений обновления образования, его гуманизации является преодоление ограниченности, всемерное раскрытие национального характера системы образования, национального и регионального

своеобразия при сохранении её интернациональной открытости. Воспитательное и образовательное воздействие народной физической культуры необычайно разнообразно и велико. Использование ее в определённой этнической системе культурного воспитания в сочетании с другими средствами обеспечивает высокую эффективность всего процесса воспитания подрастающего поколения.

В годы функционирования единых программ по физическому воспитанию на всех уровнях происходило вытеснение форм и средств традиционной физической культуры. А в программах по подготовке физкультурных кадров со средним и высшим образованием отсутствовали темы и учебные курсы по истории, теории и методике народных средств физической культуры. Фактически специалисты не имели соответствующих знаний для применения их в школе и дошкольных учреждениях. Применительно к национальным особенностям казахской культуры изучение теории и методики народных подвижных игр необходимо включить в учебную программу курса «Подвижные игры с методикой преподавания», борьбы курес – в программу курса «Борьба с методикой преподавания», народных танцев – в программу курса «Музыкально-ритмическое воспитание с методикой преподавания», истории традиционной физической культуры – в программу курса «История физической культуры и спорта», теории и методики народной физической культуры – в программу курса «Теория и методика физического воспитания и спорта». Гиревой спорт с методикой преподавания должен присутствовать в учебном плане как отдельная самостоятельная дисциплина.

Эффективная реализация идей физкультурного воспитания предполагает издание методических руководств, популярных рекомендаций и пособий по организации самостоятельных занятий, активное использование средств массовой информации для распространения физкультурных знаний, создание консультационных пунктов по вопросам методики организации физкультурных занятий и контролю за их эффектом, привлечение к просветительской работе врачебно-физкультурных и других медицинских служб. В то же время интенсивное внедрение физкультурных знаний в широкие слои населения будет являться мощным фактором интеллектуального обогащения людей в области физической культуры. Необходимо расширить научно-исследовательскую работу в области изучения вопросов традиционной физической

культуры казахского народа посредством расширения исследовательского поля деятельности, организации этнографических экспедиций по сбору и описанию народных средств физической культуры, увеличения числа магистрантов и докторантов, работающих в этом направлении.

На развитие физической культуры казахского народа существенное влияние оказывают уровень развития экономики республики, общей культуры. Поэтому в решении проблем физической культуры очень важно учитывать не только многовековые культурные традиции народа, но и современный уровень и перспективы развития экономики и культуры Республики Казахстан.

Национальная самобытность, присущее ей культурное своеобразие должны быть полнее всего представлены на первых этапах образования, начиная с дошкольного воспитания. Приобщение к национальной культуре здесь не должно ограничиваться только родным языком, литературой, историей. Национальным духом должен быть проникнут весь мир детского сада. С другой стороны, применяемые педагогические воздействия должны быть направлены на поддержание генетически заложенной у ребёнка потребности в движении в совокупности с формированием интересов и мотивов к занятиям физическими упражнениями. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества. В связи с этим, народные подвижные игры и состязания должны найти своё отражение в программе по физическому воспитанию для детских дошкольных учреждений и шире использоваться в практике физического воспитания дошкольников.

Процесс обучения в общеобразовательной школе необходимо построить на основе интеграции знаний, осваиваемых учащимися в рамках разных дисциплин. «Интеграция – это процесс и результат создания неразрывного, связанного, единого, цельного». В поисках оптимальных путей решения учебной программы, темы конкретной учебной дисциплины приходят к необходимости соединения смежных учебных предметов на основе общей для них темы. «Межпредметные связи – это сопряжённые поля различных учебных предметов». Так, родной язык – казахский не может изучаться в отрыве от культуры родного края, а национально-региональный

компонент учебной программы по физической культуре, в свою очередь, обеспечил бы освоение национальной культуры доступными ей средствами. Кроме того, многие подвижные игры казахского народа сопровождаются речитативами и песнями на родном языке, что обеспечивает применение знаний языка непосредственно в практике подвижных игр. В результате, прослеживаются межпредметные связи: культура родного края – казахский язык – физическая культура – музыка – изобразительное искусство – ручной труд. Это хорошо видно на примере проведения в школе национального праздника день Независимости республики (в рамках учебного курса «Культура родного края»), на котором одновременно присутствуют все эти элементы национальной культуры в тесной взаимосвязи. Организация таких праздников в школе, как показывает практика, возлагается не только на учителей, но и на родителей, которые могут руководить подготовкой и проведением той или иной игры или состязания и сами участвовать в них, способствуя, тем самым, духовному единению всех участников этого праздника.

Возрождение народных традиций в физическом воспитании положительно сказывается на физкультурно-спортивной и воспитательной работе в образовательных учреждениях, поведении детей в семье, в обществе. Это обстоятельство и определяет необходимость обратиться к истокам народной педагогики физического воспитания, поскольку в них рассматриваются различные формы, средства и методы использования многообразных по характеру и содержанию игр. Народная педагогика физического воспитания охватывает в своем содержании разные стороны воспитания личности и вместе с тем концентрирует свое внимание, главным образом, на развитие физических качеств и способностей. Экспериментально установлено, что уровень воздействия на развитие физических качеств и навыков у детей, занимающихся народными играми и видами спорта, очень высок по сравнению с некоторыми другими формами и средствами физического воспитания. Это объясняется тем, что эмоциональный и психологический настрой занимающихся имеет большую двигательную активность и длительный интерес.

Народной педагогией физического воспитания, в конечном счете, определяется нравственное и физическое здоровье нации, с ней связаны корни духовной жизни народа. У казахов веками складывалась своя система физического вос-

питания, обучения, направленная на овладение жизненно важными двигательными навыками, разрабатывалась своя программа, определяемая условиями жизни, историческими особенностями. И система эта функционировала благодаря целесообразному и творческому использованию различных физических упражнений и народных видов спорта, игр.

Эффективная реализация идей физкультурного воспитания предполагает издание методических руководств, популярных рекомендаций и пособий по организации самостоятельных занятий, активному использованию средств массовой информации для распространения физкультурных знаний, созданию консультационных пунктов по вопросам методики организации физкультурных занятий и контролю за их эффектом, привлечению к просветительской работе врачебно-физкультурных и других медицинских служб. В то же время, интенсивное внедрение физкультурных знаний в широкие слои населения будет являться мощным фактором интеллектуального обогащения людей в обла-

сти физической культуры. Все явления этнопедагогике должны активно функционировать как в семье, так и в школе, естественно объединяя педагогические усилия государства и общества, семьи и народа. В обществе существуют и действуют правовые нормы, законы, определяющие социальную активность личности. Физическая культура может и должна способствовать повышению социальной активности личности, но это зависит от уровня материального благополучия общества, развития политической, экономической и идеологической сфер, от межличностных и межнациональных отношений, психологического климата, а также от системы общего и специального образования.

Заключение. Таким образом, выявление педагогических проблем физической культуры казахского народа и определение основных путей их разрешения необходимо направить на удовлетворение общественной потребности в познании роли традиционной физической культуры в педагогическом процессе на современном этапе развития республики.

Литература

- 1 Таникеев М.Т. Мир народного спорта. – Алматы: Санат, 1998. – 287 с.
- 2 Анаркулов Х.Ф. Кыргызские народные подвижные игры, физические упражнения и современность: автореф. дисс. ... докт. пед. наук: 13.00.04: 13.00.01. – М., 1993. – 42 с.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ



COMPARISON OF SEASONAL VARIATIONS OF AGILITY MEASUREMENTS OF SOCCER AND VOLLEYBALL PLAYERS

Musa ÇON

Comparison of seasonal variations of agility measurements of soccer and volleyball players

Abstract. The research was carried out with the aim of examining the seasonal changes in the agility levels of soccer and volleyball players and the differences between the two branches. 22 volleyball athletes with a mean age of 22.55 ± 1.97 and 10 soccer with mean age of 22.10 ± 1.73 years have been included in the study. Illinois Agility Test has been applied on participants for 2 times and the best value was recorded in seconds. As a result of the research, the agility levels of the footballers have been found better than the volleyball players. In addition, it has been observed that the agility seconds of both branches measured after two months have been developed and found better than the previous measurement.

Keywords: Agility, Football, Volleyball, Illinois.

Musa ÇON

Футболшылар мен волейболшылар қозғалғыштығының мерзімдік көрсеткіштерін салыстыру

Аңдатпа. Зерттеу футболшылар мен волейболшылардың ептілік деңгейіндегі мерзімдік өзгерістерді және осы екі команда арасындағы айырмашылықтарды зерттеу мақсатында жүргізілді. Зерттеуге волейболдан орташа жасы $22,55 \pm 1,97$ -ні құрайтын 22 спортшы және орташа жасы $22,10 \pm 1,73$ -ті құрайтын 10 футболшы тартылды. Иллинойседегі ептілік бойынша тест спортшыларға 2 рет жүргізілді және неғұрлым үздік мағына секундтарда бекітілді. Зерттеу нәтижесінде футболшылардың ептілік деңгейі волейболшыларға қарағанда үздік шықты. Одан басқа, екі айдан кейін өлшенген қос команданың ептілік деңгейі бұрынғы өлшемдік көрсеткіштерден неғұрлым дами және барынша жақсара түскені атап өтілді.

Түйін сөздер: ептілік, футбол, волейбол, Иллинойс.

Musa ÇON

Сравнение сезонных показателей подвижности футболистов и волейболистов

Аннотация. Исследование проводилось с целью изучения сезонных изменений в уровнях ловкости футболистов и волейболистов и различий между этими двумя командами. В исследование были включены 22 спортсмена по волейболу, средний возраст которых составил $22,55 \pm 1,97$, и 10 футболистов, средний возраст которых $22,10 \pm 1,73$ года. Тест на ловкость в Иллинойсе применялся к спортсменам 2 раза, и наиболее лучшее значение фиксировалось в секундах. В результате исследования было выяснено, что уровень ловкости футболистов оказался выше, чем у волейболистов. Кроме того, было отмечено, что показатели ловкости обеих команд, измеренных через два месяца, были более развиты и стали намного лучше, чем показатели предыдущих измерений.

Ключевые слова: ловкость, футбол, волейбол, Иллинойс.

Introduction. Agility is the ability to change the direction of the body as quickly, fluidly, easily and controlled as the body moves from one point to another and is related to the speed by which one changes his/her position. Agility develops rapidly until puberty and three years after this period agility performance decreases. After a period of rapid development, agility increases once more until maturity. Before adolescence, there is a slight difference in the agility performances of boys and girls, while boys' agility performance after puberty is better than girls'. Briefly, agility increases with age (Yapıcı, 2009).

Up to now, there is no any clear consensus on the definition of agility in the sports science community, but agility is simply regarded as the ability to change quickly the direction (Young et al.2006).

In another definition, Agility is expressed as a control and coordination skill that allows the body and joints to be in position in space during very rapid changes in due course of a movement series (Twist and Benicky, 1995). Agility consists of two psychological and physical main components such as decision-making mechanisms and speed of direction change (Sheppard and Young, 2006).

Agility is an important feature in team sports to avoid opponents during an attack or to apply pressure to the opponent during defense. Football is a kind of sport consisting of high-intensity, intermittent exercises involving a large number of sprints, spontaneous, positive and negative acceleration, splashes and agility in various periods of time as its big part is aerobic (Sheppard, 1999). Speeding and slowing down on a straight line that footballers do to avoid their opponents is a clear skill which set according to the player's movements (stimulus) and cannot be foreseeable and therefore is described as agility (Sheppard and Young, 2006). Even though in volleyball athletes are not in touch with the opponent team athletes as much as in football during the competition, it is a very active sports branch in which the agility level needs to be in good condition and athletes have to change their positions suddenly.

The agility levels of soccer and volleyball athletes have been investigated in the study. The changes in the seasonal agility levels of both branches athletes have been investigated. Additionally, the agility levels of soccer and volleyball athletes have been compared.

METHOD

21 active male athletes including 11 soccer and 10 volleyball athletes participated in the study. The

average age of the footballers has been determined as $22,55 \pm 1,97$ years, height length $174,36 \pm 6,47$ cm, body weight $71,91 \pm 5,66$ kg and body mass index $23,64 \pm 1,25$ kg/m². The mean age of volleyball athletes has been determined as $22,10 \pm 1,73$ years, height $183,40 \pm 4,14$ cm, body weight $75,20 \pm 4,18$ kg and body mass index $22,34 \pm 0,43$ kg/m².

Illinois Agility Test

The test park composed of three consecutive test tracks arranged on a straight line with a width of 5 m, a length of 10 m and a distance of 3.3 m in the middle has established in a closed athletic hall with a synthetic floor. The test consists of a slalom running as 40 m straight, 20 m among columns with 180 ° rotations at every 10 m. After the test track was prepared, a two-port photocell with a precision of 0.01 second at the start and end has been placed. The test park has been introduced to the athletes after 10-15 second warm-up and the athletes have been asked to try for 3 times to warm up. Then the tests have been started when the athletes stated they were ready. The test has been repeated twice for each athlete and the best value has been recorded in seconds. The measurements have been taken at the beginning of season and after second and fourth months.

Statistical analysis. SPSS 18.0 package program has been used in the analysis of the data. Obtained results have been determined by two-factor variance analysis (branches X times) for related measures. In case of finding statistical significance, the difference between repeated measurements has been determined by using Bonferroni test. Significance was determined as $p < 0.05$.

Results. The research was conducted on a total of 21 athletes (football: 11, volleyball: 10).

The average features of the footballers participating in the study have been determined as age $22,55 \pm 1,97$ years, height $174,36 \pm 6,47$ cm, weight $71,91 \pm 5,66$ kg and body mass indexes as $23,64 \pm 1,25$ kg/m². The average features of the volleyball players have been determined as age $22,10 \pm 1,73$ years, height $183,40 \pm 4,14$ cm, weight $75,20 \pm 4,18$ kg and body mass indexes $22,34 \pm 0,43$ kg/m². When demographic variables difference of football and volleyball players was examined it was determined that there was no difference in terms of age and body weight but it was found that there was a difference between height and body mass index averages ($P < 0.01$, table 1).

Table 1 – Comparison of the Demographic Variables of Participants

Variables	Branches	N	$\bar{X} \pm SS$	f	P
Age	Football	11	22,55±1,97	0,145	0,590
	Volleyball	10	22,10±1,73		
Height	Football	11	174,36±6,47	4,315	0,001**
	Volleyball	10	183,40±4,14		
Weight	Football	11	71,91±5,66	0,815	0,150
	Volleyball	10	75,20±4,18		
Body Mass Index	Football	11	23,64±1,25	5,368	0,006**
	Volleyball	10	22,34±0,43		

Примечание – ** – $P < 0,01$, \bar{X} : Mean, SS: Standard Deviation.

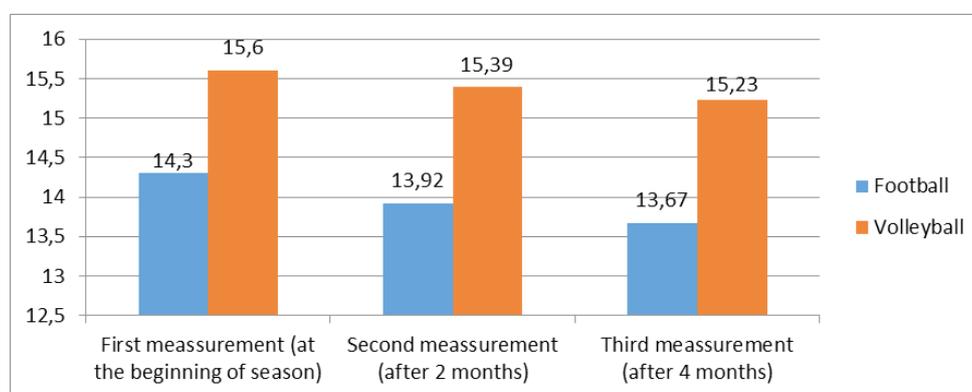
According to the findings in Table 2 and Graphic 1, it was found that there was a significant difference between the general (total) agility levels according to measurement times ($F=35,528$, $p < 0.001$). When the mean values were examined, it was found that the pre-test agility time was $14,92 \pm 0,89$, the intermediate test agility time was decreased to $14,62 \pm 0,93$ and in

the last test agility time was decreased to $14,41 \pm 1,01$. It was also found statistically significant difference between the agility changes between footballers and volleyball players ($F=16,178$; $p < 0.001$). On the other hand, the difference between the branches and the measurement times was not significant ($F = 1.205$, $p = 0.309$).

Table 2 – Comparison of Agility Levels According to Different Branches and Measurement Times

Branches	N	Pre-Test	Intermediate-Test	Post-Test	F	P
		$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$		
Football	11	14,30±0,36	13,92±0,49	13,67±0,47	16,178	0,001**
Volleyball	10	15,60±0,79	15,39±0,63	15,23±0,78		
General (Total)	21	14,92±0,89 ^a	14,62±0,93 ^b	14,41±1,01 ^c		
$F=35,528$; $P < 0,001$ **						

Примечание – ** – $P < 0,01$, abc: Represents the differences among the groups, \bar{X} : Mean, SS: Standard Deviation

**Graphic 1** – Graphic of Agility Levels of seasons change

Discussion and conclusion. The general structure of the tests in which agility was assessed is based on the measurement of the directional running speed in the horizontal platform (Sheppard and Young, 2006).

According to the results of football and volleyball players participating in the study whose age, height, body weights and body mass indexes stated in the Table 1, the average height lengths and body mass indexes of volleyball athletes were significantly higher than those of soccer players. This difference has been interpreted by us as the necessity of branch specialties. When the agility levels of the athletes participating in the study were examined, the agility levels of the footballers according to the averages determined at each measurement made at two months intervals have been determined as 14,30±0,36 seconds at the first measurement, 13,92±0,49 seconds at the second measurement and 13,67±0,47 seconds at the third measurement. As seen in (Table 2, Graphic 1) each of these measures has been affected by the positive effects of training during the season, reflecting lower values than the previous one. The agility levels obtained from volleyball athletes have been recorded as 15,60±0,79 seconds in the first measurement, 15,39±0,63 seconds in the second measurement and 15,23±0,78 seconds in the third measurement. As in the case of footballers in these results, every measurement made in two months during the season has developed according

to the previous one and the athletes have completed the test run in a shorter time.

When agility levels of football and volleyball players were examined according to the obtained results, it was determined that the agility levels of the footballers reflect statistically significantly lower seconds values than the volleyball players at each measurement (0.001**). This difference can be interpreted in two ways. The first was associated with lower extremity strength (Little and Williams, 2005, Little and Williams, 2006). In addition, a football player changes the direction every 3-4 seconds averaging totally 1200-1400 times during the game (Bangsbo, 1992). Therefore, it's supposed that the agility level of footballers may be more developed than those of volleyball players. Another result of the agility feature which found better in football players than the volleyball players is related to branch difference. Agility level, foot domination and rapidity of football players can be developed by branch trainings while the same features in volleyball athletes can be developed on the hand and arm.

As a result, the agility levels of both football and volleyball athletes after second and fourth month measurements have been found as improved in comparison with the measurements taken at the beginning by being affected positively from seasonal training. Additionally, the agility levels of footballers have been found better than volleyball players'.

References

- 1 Bangsbo J. (1992). Time and motion characteristics of competition soccer // *Science & Football*. – 6(2). – P. 34–40.
- 2 Little T, Williams AG. (2005). Specificity of acceleration, maximum speed, and agility in professional soccer players // *Journal of Strength & Conditioning Research*. – 19. – P. 76–78.
- 3 Little T, Williams AG. (2006). Effects of differential stretching protocols during warm-ups on high-speed motor capacities in professional soccer players // *Journal of Strength & Conditioning Research*. – 20(1). – P. 203–207.
- 4 Sheppard RJ. (1999). Biology and medicine of soccer, an update // *Journal of Sports Sciences*. – 17. – P. 757-786.
- 5 Sheppard, J.M., Young, W.B., (2006) Agility literature review: Classifications, training and testing // *Journal of Sports Sciences*. – 24(9). – P. 919-932.
- 6 Twist PW, Benicky D. (1995). Conditioning lateral movements for multisport athletes. Practical strength and quickness drills // *Strength & Conditioning*. – 17. – P. 43–51.
- 7 Yapıcı, H., Profesyonel ve amatör futbolcuların anaerobik güç, çeviklik ve vücut kompozisyonu parametrelerinin karşılaştırılması, Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2009
- 8 Young, W., Farrow, D. (2006) A review of agility: practical applications for strength and conditioning // *National Strength and Conditioning Association*. – 28(5). – P. 24–29.

Досқараев Б.М., Алтынбек Е.Т.

Қазақстан инженерлі-педагогикалық Халықтар достығы университеті,
Шымкент қаласы

ХАЛЫҚАРАЛЫҚ СПОРТТЫҚ ІС-ШАРАЛАР – ТОЛЕРАНТТЫЛЫҚ ПЕН БЕЙБІТШІЛІКТІ НЫҒАЙТУДЫҢ МАҢЫЗДЫ ФАКТОРЫ

Досқараев Б.М., Алтынбек Е.Т.

Халықаралық спорттық іс-шаралар – толеранттылық пен бейбітшілікті нығайтудың маңызды факторы

Аңдатпа. Аталған мақалада Азия, Еуропа, Әлем чемпионаттары мен Олимпиадалық ойындардың әлемдік маңызы, бүгінгі таңдағы халықаралық спорттық шаралардың ұлттараралық достық, толеранттылық пен бейбітшілікті нығайтудың басты маңызды факторы екендігі жөнінде баяндалады. Есімдері әлемге танымал спорттық қозғалыс саласы тұлғаларының айтқан пайымдаулары мен тұжырымдарына сүйене отырып, авторлар өздерінің талдаулары мен пікірлерін ұсынады. Әсіресе, халықаралық спорттық байланыстардың халықтар арасындағы өзара түсіністікті қалыптастырудағы орны, осы бағыттағы әлемдегі ауқымды халықаралық шаралар жөнінде мәліметтер беріледі. Сонымен қатар, Қазақстандағы спорт, дене шынықтыру, саламатты өмір салты, ондағы Елбасы Н. Назарбаев пен Қазақстан халқы Ассамблеясының орны, осы бағыттағы игі істер мен бастамалар жөнінде қысқаша мысалдар келтіріледі.

Түйін сөздер: толеранттылық, бейбітшілік, олимпиадалық қозғалыс, халықаралық спорттық іс-шаралар, халықаралық спорттық байланыстар.

Doskarayev B. M., Altynbek E.T.

International sporting events are an important factor in strengthening tolerance and peace

Abstract. The article highlights the importance of the Olympic Games, World Championships, Europe, Asia, international sporting events as the main factor in strengthening interethnic friendship, tolerance and friendship. Based on the statements and conclusions of famous personalities of the sphere of sports movement, the authors give their analyzes and opinions. Especially, information is provided on the role of international sports relations in the formation of a worldwide understanding among the peoples of the world and significant international events in this area. Also, initiatives and measures taken in sports, physical education and healthy lifestyles in Kazakhstan, and the role of President N.Nazarbayev and the Assembly of People of Kazakhstan in their development are briefly covered.

Key words: tolerance, peace, olympic movement, international sporting events, international sporting relations.

Досқараев Б.М., Алтынбек Е.Т.

Международные спортивные мероприятия – важный фактор укрепления толерантности и мира

Аннотация. В статье отмечено мировое значение Олимпийских игр, Чемпионатов Мира, Европы, Азии, международных спортивных мероприятий как одного из важных факторов укрепления межнационального согласия, дружбы между народами и странами, толерантности и доверия. Основываясь на высказываниях и выводах известных личностей сферы спортивного движения, авторы приводят в подтверждение этого собственные анализы и мнения. Особенно ценным является то, что приводятся обширные сведения о роли международных спортивных связей в становлении взаимного понимания между народами мира и значении проведения международных мероприятий в этом направлении. Также значимо, что в статье коротко охватывается широкий круг инициатив и принятых мер в спорте, физкультуре и пропаганде здорового образа жизни в Казахстане, роль Президента Н. Назарбаева и Ассамблеи народа Казахстана в их развитии.

Ключевые слова: толерантность, мир, олимпийское движение, международные спортивные мероприятия, международные спортивные связи.

Кіріспе. Мақаламыздың негізгі бөлігін бастамас бұрын тақырыпқа арқау болған толеранттылық пен бейбітшілік және оның әлемдік ортадағы орны жөніндегі мәселелерге түсінік бере кетуді жөн санадық.

Толеранттылық – латынша *tolerantia* – төзімділік, көнбістік деген мағына береді. Кең түрде айтқанда ол – бейбітшілікті қалау қасиеті, сонымен қатар этникалық, діни, саяси, конфессионалдық және жеке адамдар арасындағы келіспеушіліктерге, жас және гендерлік айырмашылықтарға қатысты шыдамдылық таныту және «өзге адамдардың» өмір сүруге тең құқылы екендігін мойындау болып табылады. Толеранттылық – ол адами рақымшылдық: түрлі адамдар мен идеялар әлемінде өмір сүру өнері, сонымен қатар, құқық пен еркіндікке ие бола тұра өзге адамдардың құқықтары мен еркіндігін бұзбау. Дегенмен, толеранттылық – көну, мейірімділік көрсету немесе құптаушылық емес, ол өзгені мойындау негізіндегі белсенді өмірлік ұстаным деген сөз.

«Қазақстан-2050» стратегиясы: бір халық – бір ел – бір тағдыр» атты күн тәртібімен өткен Қазақстан халқы Ассамблеясының мерейтойлық XX сессиясы барысында Елбасы Нұрсұлтан Назарбаев: «Толеранттылық бұл – біздің қоғамның адамгершілік нормалары». «Біздің ұлы даламыз мыңдаған жыл бойы толерантты болып келді. Толеранттылық бұл – біздің қоғамның адамгершілік нормалары. Оларды біз нығайтып, қорғап, барлық буындарды тәрбиелейтін боламыз», – деп атап өткен болатын.

Кез келген тәуелсіздікке қол жеткізген ел, бейбітшілікті әлем танымай дамудың даңғыл жолына түсе алмайды. Бұл – уақыттың талабы. Томаға тұйық өмір сүрудің уақыты өткен. Әлемдік интеграцияға қосыла отырып қана әр ел өзінің экономикасын дамыта алады, қауіпсіздік нығайтады, сол арқылы ішкі тұрақтылықты қамтамасыз етеді. Бұл ең алдымен елдің сыртқы саясатына байланысты.

Бейбітшілік – адамзаттың асыл құндылықтарының бірі. Адамзат өмір бойы үнемі тыныштықта, мәңгілік бейбіт өмір сүруді армандайды. Бірақ нақты өмірде оған ешқашан толық қол жеткізген емес. Өткен тарихқа көз салсақ, адамзат қоғамы соғыстардан көз ашпады. Зерттеушілердің деректеріне қарағанда, соңғы 5.5 мың жылда жер бетінде небары 292 жыл ғана бейбітшілік «билік» етіп тұрыпты. Қалған уақыттың бәрінде адамзат «Тыныштық керек болса – соғысқа дайындал» деген қағидамен өмір сүріп келді. Осы аралықта жер бетінде

15 мыңнан астам қантөгіс шайқастар өтіпті. Екінші дүниежүзілік соғыстан бері жер бетінде бейбіт өмір орнады десекте, әлемнің түрлі аймақтарында ірілі-ұсақты соғыстар, қарулы қақтығыстар, лаңкестік әрекеттер жиі кездесуде. Сөйтіп, бейбітшілікті сақтау, соғысты болдырмау, бейбітшілік үшін күресу – ХХІ ғасырдың да өзекті мәселелерінің бірі болып, мұраға қалдырылды. Халықаралық қоғамдастық бейбітшілікті сондықтан жалпы адамзаттың құндылықтар қатарына қосып отыр.

Ал әлемдік қауымдастық арасында бейбітшілік пен толеранттылық нормаларын толық ұстанып, адамзаттық құндылықтарды сақтаудың маңызды бірегей факторы – ол халықаралық спорттық ойындар деп есептеледі.

Өйткені, спорт жалпы мәдениеттің дене тәрбиесі мен спецификалық формасының бір жағы. Олай дейтін себебіміз, спортпен шұғылдану, түрлі жарыстарға қатысу, спортшылар арасындағы араласу, биік нәтижелерге қол жеткізу және оларды баспасөзде, радио мен теледидарда жарыққа шығарып көрсету, адамды неғұрлым тәртіпті, жинақы, сыпайы, интеллектуалды, адамгершілікті әрі моральдық тұрақты етеді.

Осы орайда, келтіре кететін маңызды бір мысал, Қазақстан Республикасының Президенті Н.Ә. Назарбаевтың Украинаның Днепродзержинск жерінде өткен жігіттік кезеңінде өзінің спорт жаттықтырушысы болған Лев Ежевский мен досы Николай Литошконы 30 жылдан аса уақыттан соң қайта тауып, Қазақстанға шақырып, жағдай жасап, құрмет көрсетуі, оның жеке өзінің интернационализм мен моральдық-адамгершілік қағидаттарын ұстануда барша жұртқа үлгі бола білгенін көрсетеді. Қазақстанда Л. Ежевскийге қазақ-украин қатынастарын дамытуға қосқан үлесі үшін 2-дәрежелі «Достық» алтын орденімен марапатталып, ҚР еңбек сіңірген жаттықтырушысы, ҚР спортының Құрметті қайраткері атақтары берілді. Ал Н. Литошконы Қазақстанға қызметке тартып, оған арнайы жеке пәтер сыйға тартылды. Осындай жағдайлардың өзі елдегі спорттық бағытта толеранттылық пен ұлтаралық достық қатынастарды нығайта түсудің маңызды элементтерінің бірі болып табылады.

Жалпы айтқанда, спортты дамыту түрлі жарыстарда, әсіресе, Еуропа мен әлем біріншіліктерінде, Олимпиада ойындарында жеңіске жету, спортшының өзінің де, оның ұжымының да, өзі тәрбиеленген аймақ пен өмір сүретін елінің де атақ-даңқын көтереді. Халықаралық

спорттық жарыстарға қатысу мен спортшылар арасындағы қарым-қатынастар спортшылар, халықтар, елдер мен құрлықтар аралық өзара түсіністікті жақсартады. Сондай-ақ, ол түрлі ұлттарды біріктірудің жарқын мүмкіндігі болып есептеледі.

Зерттеу мақсаты: әлем халықтары арасында толеранттылық пен бейбітшілікті нығайтудағы халықаралық спорттық іс-шаралар мен халықаралық спорттық байланыстардың орны мен маңызын анықтау.

Зерттеу әдістері: ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау, тарихи материалдар және сала мамандарының жұмыстары мен пікірлерін жинақтап қорыту.

Зерттеу нәтижелерін талқылау.

Қазіргі заманғы спорт қоғамның физикалық және рухани мәдениетінде маңызды орынды иеленеді. Қоғамдық құбылыстар сияқты оған да түрлі әлеуметтік функциялар тән. Осы функциялардың ішіндегі ең маңыздысы ұлттар, халықтар, мемлекеттер аралық өзара түсіністік, толеранттылық пен бейбітшілікті нығайту болып табылады. Ал бұл мақсаттарға қол жеткізу үшін халықаралық спорттық іс-шаралардың, оның ішінде әлемдік деңгейдегі спорттық ойындар мен спорттық халықаралық байланыстардың орны ерекше.

Сондықтан да француз бароны, Олимпиада ойындарын қайта негіздеуші Пьер де Кубертеннің: «О спорт, сен – бейбітшіліктің! Сен халықтар арасында жақсы, ізгі, достық қатынастарды орнатасың. Сен – келісімсің. Сен бірлікке ынтыққан адамдарды жақындатасың» – деуі бекер дүние емес.

Жалпы алғанда, олимпиада ойындары мен түрлі әлемдік чемпионаттар, өздерінің керемет мүмкіндіктерін шынайы әрі қантөгусіз сайыстар арқылы барлық ұлттардың біртұтас серпінде бірігудің айқын мысалы болып табылады. Халықаралық спорттық тәжірибеде, адам құқығын бұзып отырған немесе көрші елге жаулап алу саясатын жүргізіп отырған елдер өкілдерін жарыстарға жібермеу жағдайлары көптеп кездеседі. Осындай жолмен халықаралық спорт қауымдастығы тараптарға, бүкіл әлемге қателік жақтарын көрсеткісі келеді, сол үшін де оның үлкен бөлігі агрессия мен әскери іс-қимылдарды ашық түрде айыптайды.

Мәселен, ежелгі Грекияда Олимпиадалық ойындарды өткізу кезеңінде жауласып жатқан тараптар өз қаруларын тастап, сайыстарға тең құқықта қатысқан. Кей жағдайларда спорттық ойындар әсерінен саяси ландшафтқа белгілі бір

өзгерістер енгізіліп, соғыс кейінге қалдырылып немесе бейбіт түрге көшкен. Мұндай мысалдар Плутарх, Геродот, Пиндар, Лукиан, Павсани, Симонид секілді антикалық авторлардың шығармаларында көптеп келтіріледі. Ал бүгінгі таңдағы әдебиеттерде орыс тарихшысы Н.Н. Чесноковтың «Ежелгі Грециядағы Олимпиада ойындары және қазіргі олимпиадалық қозғалыстың тууы» атты кітабында жан-жақты жазылған [1].

Бүгінгі таңдағы спорттың анықтаушы функциясы – ол өткір қарсыластыққа тән спорттағы жарыс қызметінің сайыстық функциясы, жарысқа қатысушылардың өзара әрекеттерінің нақты регламенті, жарыстық іс-қимылдар унификациясы, оларды орындау мен жетістіктерді бағалау тәсілдерінің шарттары болып табылады. Мұның барлығы тиісті спорттық классификациялармен және сайыстар ережелерімен белгіленген.

Келесі бір тұрғыдан алатын болсақ, спорт пен халықаралық ойындар – бұл ұлттық мақтанштың іске асуы мен бірлесу көзі, сондай-ақ, белгілі бір саяси идеяларды өзінің және басқа мемлекеттің азаматтарына ұғындырудың механизмі болып табылады. Мысалы, нацистік Германияда ол нацистік режимді нығайту үшін қолданылды. Неміс спортшыларының сол кездегі жеңісі сол саяси жүйенің дұрыстығын айқындай түсті. Қырғи-қабақ соғыс кезінде АҚШ пен КСРО арасындағы спорттық сайыстар бір саяси жүйенің екінші бір саяси жүйеден мықтылығын көрсететін символ ретінде пайдаланылды. Өйткені, тарихтың өзі көрсетіп отырғандай, кез-келген саяси жүйе мен саяси құрылым дене тәрбиесі мен спорттың дамуына тікелей әсер етеді. Мәселен, әлемдік қауымдастық тек спорт арқылы таныған Куба, Корея, Эфиопия сияқты елдер де болған.

Мақала тақырыбына арқау болған әлемдік бейбітшілік пен халықтар арасындағы толеранттылықты дамытуға жағдай жасау Халықаралық Олимпиада Комитетінің басты ұстанымы болатын. Алайда, 1896 жылдан бастап қайта жаңғырып, өткізіліп келе жатқан Олимпиада ойындары Екінші дүниежүзілік соғыс кезінде кезекті түрде өткізілмей қалғаны спорт тарихынан белгілі. Мұндай жағдайда Халықаралық Олимпиада Комитеті де өз қызметін тоқтатқан. Тек, 1948 жылы соғыстан кейінгі алғашқы ойындар Лондонда өтті. Бұл кезеңде олимпиадалық қозғалыс Екінші дүниежүзілік соғыстан кейінгі қос жүйенің қарама-қайшылығының әсерін басынан өткеріп, біркелкі даму жолына түсе ал-

мады. Олимпиадалық ойындар саяси қысым көрсету құралына айнала бастады.

Бірақ XX ғасырдың 50-80 жылдары социалистік лагерь мемлекеттерінің және Азия мен Африканың отаршылдықтан босаған елдерінің олимпиадалық қозғалысқа енуі есебінен Халықаралық Олимпиада Комитетінің қызметі бір жүйеге түсе бастады [2].

Халықаралық Олимпиада Комитетімен қатар жаңа халықаралық спорттық ұйымдардың пайда болуы халықаралық спорттық қозғалысты демократиялық тұрғыда басқаруға кең мүмкіндіктер жасады. Осылайша, 1967 жылы халықаралық спорттық федерациялардың Бас Ассоциациясы, 1968 жылы ұлттық олимпиадалық комитеттердің Бас Ассоциациясы құрылды.

1960 жылдан бастап Халықаралық Олимпиада Комитетінің тікелей қолдауы әрі қатысуымен 16 спорт түрінен мүгедектер үшін Паралимпиадалық ойындар 4 жылда бір рет өткізілетін болса, 1988 жылдан бастап Халықаралық Олимпиада Комитетінің бастамасымен ақыл-ойы шектеулі жандарға арналған Арнайы Олимпиада ойындары ұйымдастырыла бастады.

XX ғасырдың 90-жылдарына дейін қысқы олимпиадалық ойындар жазғы Олимпиадалық ойындар өткен жылы өткізіліп келсе, 1992 жылы Халықаралық Олимпиада Комитеті жазғы және қысқы ойындарды кезегімен екі жыл аралықта өткізу туралы шешім қабылдады. Бұл шешім олимпиадалық ойындарды трансляциялау ыңғайы үшін және жарысты ұйымдастырушылар жүктемесін азайту мақсатында қабылданған еді. Осы өзгерістен кейінгі алғашқы қысқы Олимпиада ойындары 1994 жылы Норвегияның Лиллехаммер қаласында өтті.

2007 жылы ХОК 14-18 жас аралығындағылар үшін Жасөспірімдердің Олимпиадалық ойындарын өткізуге шешім қабылдап, алғашқы жазғы Жасөспірімдер ойындары 2012 жылы, қысқы ойындары 2014 жылы ұйымдастырылды.

Соғыстан кейінгі уақыттарда Халықаралық Олимпиада Комитеті таныған жаңа спорттық федерациялар пайда бола бастады, мәселен, 1946 жылы каноэ Халықаралық федерациясы, 1954 жылы Еуропа футбол федерацияларының Одағы, 1970 жылы әуесқой бокстың Еуропалық федерациясы құрылды.

Сонымен қатар, әлемдік бейбітшілік пен өзара достастық түсіністік аясын кеңейту мақсатында Халықаралық Олимпиада Комитетінің ЮНЕСКО сияқты халықаралық гуманитарлық ұйымдармен ынтымақтастығы арта түсті. Халықаралық Олимпиада Комитеті мен ЮНЕ-

СКО ынтымақтастығы шеңберінде 1958 жылы дене шынықтыру мен спорт жөніндегі Халықаралық Кеңес (СИЕПСС) құрылды. 1978 жылы ЮНЕСКО жанынан дене шынықтыру және спорт жөніндегі Үкіметаралық комитет қалыптасты.

Осылайша, дене шынықтыру мен спорт мәселелері саяси форумдарға қосылып, жоғары деңгейде талқылана бастады. Оның мысалы ретінде спорт мәселесінің Еуропадағы қауіпсіздік және ынтымақтастық жөніндегі мәжілістің қорытынды құжатына қосылуын айтуға болады. Мәжіліс қатысушылары мемлекеттер арасында спорттық байланыстарды дамытуға, халықаралық жарыстарды ұйымдастыруға ықпал етуге, халықаралық спорттық алмасулардың кез келген түрін қолдауға дайын екендіктерін білдірді. 1973 жылдан бастап жылына бір рет Еуропалық елдердің спорт ұйымдары басшыларының конференциялары тұрақты өткізіліп отырды.

XX ғасырдың ортасынан бастап Халықаралық Олимпиада Комитетінің басшылығында аймақтық спорттық жарыстар белсенді түрде дами бастады. Мәселен, 50-жылдардан бастап тұрақты түрде Панамерикалық, Африкалық, Скандинавтық, Жерорта теңіздік, Арктикалық ойындар, Британ Достастығы ұлттарының ойындары мен басқа да құрлықтық сайыстар өткізіле бастады [3].

Осындай жолмен, XX ғасырдың 50-60 жылдар бейбітшілік пен ұлттар аралық толеранттылыққа жол ашқан халықаралық спорттық қозғалыстың маңызды даму кезеңі болып табылды. Бұл шаралар барысында ол тек жаңа факторларға қол жеткізіп қана қоймай, өзінің географиясын кеңейтті, сондай-ақ, барлық қарама-қайшылықтар мен қиындықтарды көрсете отырып, халықаралық қатынастардың ажырамас бөлігіне айналды.

1967 жылы ХОК өз тарихында алғаш рет бүкіл елдер спортшыларына халықаралық және ұлттық спорттың өмір сүруінің жалғыз шарты ретінде бейбітшілікті нығайту мен қорғау туралы Үндеу жариялады. Осының әсерінен, 1973 жылы Варнада өткен Олимпиадалық Конгресс «Спорт бейбітшілік қызметінде» деген ұранмен өтті. ХОК-тың бастамасымен 1994 жылы БҰҰ-ның Бас Ассамблеясының 49-шы сессиясында «Спорттың арқасында ең керемет әрі ең мықты бейбітшілікті орнату үшін» деген резолюция қабылдады. Жалпы, осы және жоғарыдағы халықаралық олимпиадалық қозғалыстардағы әлемдік деңгейде қол жеткен жетістіктерде 20 жылдан аса уақыт ХОК Президенті болған Х.А. Самаранчтың қосқан үлесі ұшан-теңіз.

Әлемдегі толеранттылық пен бейбітшілікті нығайтудағы басты бағыттың бірі – ол үлкен қоғамдық-саяси маңызы бар халықтардың мәдени ынтымақтастығы негізінде дамып отырған **Халықаралық спорттық байланыстар (ХСБ)**. Өзінің даму барысында бұл байланыстар ұйымдастырушылық және құрылымдық өзгерістерді бастан кешіріп, олардың идеологиялық принциптері өзгерді. Қазіргі кезде халықаралық қауымдастықтың қызметінің арқасында халықаралық спорттық байланыстар халықтар арасындағы достық пен өзара түсіністікті, толеранттылық пен бейбітшілікті нығайтуда маңызды роль атқарады.

Халықаралық спорттық байланыстар негізгі екі бағыт бойынша дамуда:

- халықаралық спорттық қозғалыс (ХСҚ);
- мемлекетаралық спорттық қатынастар (МСҚ).

ХСҚ – бұл спортты дамыту, құрлық, әлем, олимпиадалық ойындардың чемпиондарын анықтау мақсатында Ұлттық спорт ұйымдарының, халықаралық спорт бірлестіктерінің көмегі арқылы түрлі елдердің спортшыларын мемлекетаралық біріктіру.

МСҚ – бұл спорт саласындағы елдер арасының екіжақты қатынастары.

Халықаралық спорттық қозғалыс негізінде келесідей идеялық-ұйымдастырушылық принциптер жатыр:

- жалпы бейбітшілікті нығайтудың факторы ретінде қозғалысты күшейту бойынша спорттық бірлестіктердің жолдастық өзара әрекеті;
- саяси көзқарасы, діни сенімі, бет түсіне қарамастан барлық адамдардың теңдігі;
- ұлттық ұйымдардың ішкі ісіне араласпау;
- Ұлттық Олимпиада комитеттерінің толық теңдігі;
- ұлттық беделді құрметтеу.

Халықаралық қатынастардың бөлігі ретіндегі халықаралық спорттық байланыстардың, оның ішінде халықаралық спорттық ойындардың теориялық аспектілері бүгінгі таңда ғылымдағы жеткіліксіз өңделген мәселелер қатарына жатады. Дей тұрғанмен, қолда бар тәжірибелер мен мысалдарға сүйене отырып, халықаралық спорттық байланыстардың негізгі формалары мен қатысушыларын бөліп қарауға болады.

Оның аса маңызды мақсаттары:

- әлемдік бейбітшілік пен ұлттараралық толеранттылықты нығайту;
- мемлекетаралық, этникааралық, мәдениетаралық қатынастарды күшейту;

- халықаралық мәдени баланыстарды кеңейтіп, басқа мәдениеттермен танысу;

- мемлекетаралық, этносаралық шиеленістерді төмендетіп, қақтығыстарды реттеу;

- мемлекеттер мен халықтардың оңтайлы об-раздарын қалыптастыру.

Халықаралық спорттық байланыстар – бұл түрлі формаларда дамитын күрделі, динамикалық құбылыс. Халықаралық спорттық байланыстардың негізгі формаларына келесілер жатады:

- халықаралық спорттық жарыстар (олимпиадалық ойындар, әлем чемпионаттары, құрлықтық біріншіліктер, мәселен Еуропа чемпионаты, жолдастық кездесулер және басқалар);

- бірлескен жаттығулар, жиындар;

- спорт саласында спортшылар, тренерлер, мамандар делегацияларымен алмасу;

- спорт саласындағы тәжірибемен, ақпаратпен, әдебиеттермен және басқа да материалдармен алмасу;

- дене шынықтыру және спорт бойынша келісімдер жасау.

Халықаралық спорттық байланыстардың толеранттылық пен бейбітшілікті нығайтудағы маңызды формаларының бірі жарыстар мен сайыстар болып табылады, оларды келесідей түрде классификациялауға болады:

- Олимпиада ойындары.
- Ресми әлемдік және құрлықтық чемпионаттар.
- Кубоктық жарыстар.
- Аймақтық ойындар.
- Ұлттық біріншіліктер (оларды шетелдік спортшылардың қатысуларымен өткізуге болады).
- Халықаралық жолдастық спорттық кездесулер.

Спорт саласындағы халықаралық баланыстардың динамикалық түрде дамып келе жатқан формасы – ол халықаралық спорт қозғалысының өзекті проблемалары шешілетін конгрестер, ассамблеялар, конференциялар, симпозиумдар болып табылады. Мұндай іс-шаралар келесідей міндеттерді шешеді:

- халықаралық спорттық ынтымақтастықтың жалпы перспективаларын анықтайды;

- басқа халықаралық спорт ұйымдарымен байланыстар орнатады;

- спорт, дене шынықтыру, саламатты өмір салтын көпшілікке насихаттайды;

- спорттық ынтымақтастықтың негізгі міндеттері мен мазмұнын қалыптастырады.

Қарастырып отырған тақырыбымызда Олимпиадалық ойындардың орны ерекше. Өйткені, ол

халықаралық ойындардың, бүгінгі әлеуметтік-спорттық шаралардың ішіндегі тек спорт саласына ғана емес, сондай-ақ, елдің саясаты мен экономикасына әсер етуші басты фактор.

Пьер де Кубертеннің ойы бойынша, Олимпиадалық сайыстар ұлттар мен мемлекеттер арасында өзара түсіністік пен бейбітшілікті орнықтырып, нығайтуы тиіс болатын және ол солай болды да. Сол үшін де, олимпиадалық ойындардың пайда болуының өзі тек спорттық феномен ғана емес, сонымен бірге бір мезетте саяси феномен де болып табылды [4].

Халықаралық спорттық ойындар, сонымен бірге ХХІ ғасырдағы халықаралық мәдени алмасудың маңызды құралының бірі. Олай дейтін себебіміз, жоғары спорттық технологиялар саласындағы қуатты серпіліс көптеген әлем елдерінде спорттық ғимараттар, құралдар, киімдер жасаудың жаңа технологиясында өзара алмасу жүргізуге ықпал етуде. Ал бүгінгі медициналық технология дәстүрлі емес фармокологиялық қолдаулар мен спортшының жұмыс қабілетін қалпына келтіру құралдарын қолдануға мүмкіндік береді. Олар бүкіл әлемдік спорт индустриясының жетістігіне айналып отыр.

Осылайша, спорт әлемдік қауымдастық қажетті жоғары әлеуметтік құндылығы бар бірегей өнімді жасап, дамытып отыр. Әлеуметтанушылардың болжамдары бойынша, спорт әрі қарайғы дамуында ұлттық және құрлықтық тұрғыда біріге бастайды. Қазірдің өзінде түрлі мемлекеттердің спортшылары басқа ұлттық командаларда ойнап, ұлттық ашық біріншіліктерге қатысып, түрлі ұлттық орталықтарда жаттығуда, жаттықтырушылар әр түрлі ұлттық командаларда жұмыс істеуде. Ғылым мен әдістеме саласындағы жетістіктер әлем спортшыларының барлығының қазынасына айналуға. Оның элементтері ретінде әлемдік әлеуметтік-саяси жүйеге Еуропа Кеңесіндегі спорт ісі жөніндегі Комитет, спорт түрлері бойынша халықаралық спорт федерациялары, тұрғындардың физикалық ахуалын бағалау жөніндегі халықаралық комитеттер және т.б. енуде. Халықаралық ойындар мен спортты дамыту мәселелері БҰҰ-да, мемлекеттер парламенттерінде қаралып, халықаралық декларациялар қабылдануда.

Қазақстан мемлекеті президенттік республика болып табылады. Жоғары заң шығарушы органы Парламент, атқарушы билік Үкімет болып есептеледі. Бұл құрылымдарда «Дене шынықтыру және спорт» саласы бойынша заңнамалық-құқықтық база және заң жобалары жасалып, бекітіледі.

Дене шынықтыру мен спортты дамытудағы мемлекетті басқаруды Қазақстан Республикасының Мәдениет және спорт министрлігінің (бір кездері агенттік) Дене шынықтыру және спорт Комитеті жүзеге асырады. Ол осы саладағы мемлекеттік саясатты іске асырып, облыстық, қалалық, аудандық дене шынықтыру және спорт басқармалары мен бөлімдер жүйесін басқарады. Жалпы мемлекетте спорт – білім және ғылым, денсаулық сақтау, мәдениет және туризм, қорғаныс, ішкі істер министрліктері, ҰҚК мен шекара әскерлерінің құрылымдарында нақты позицияны иеленіп отыр.

Сол үшін де көп ұлтты біздің еліміз үшін де толеранттылық пен бейбітшілікті берік ұстанып, нығайту мақсатында жоғарыда аталып өткен халықаралық спорттық ойындар мен шараларды ұйымдастыру, спорт саласындағы халықаралық байланыстарды жоғары деңгейде дамытудың маңызы аса зор деп есептейміз.

Әрине, егемендік алғаннан бастап бүгінгі күнге дейін Қазақстан Республикасында спорт саласына қатысты ауыз толтырып айтарлық игі бастамалар мен ауқымды шаралар жүзеге асырылып келе жатқаны да белгілі. Олардың бірсыпырасын келесі дәйектерден көруге болады:

– 1992 жылы егеменді Қазақстан Республикасы спортшыларының тәуелсіз достастық елдердің бірлескен командалары құрамында алғаш рет Барселонадағы Олимпиада ойындарына қатысуы;

– 1992 жылы Қазақстан Ұлттық Олимпиада комитетінің құрылуы;

– 1995 жылғы ҚР Президентінің «Қазақстан Республикасында бұқаралық спортты дамыту жөніндегі шұғыл шаралар туралы» Жарлығы;

– 1999 жылғы «Дене шынықтыру және спорт туралы» ҚР Заңы;

– 1996 жылғы ҚР Президенттік тестілеудің бекітілуі туралы ҚР Үкіметінің Қаулысы;

– Қазақстанның спорт түрлері бойынша федерацияларының құрылуы;

– 2006 жылғы ҚР дене шынықтыру мен спортты дамыту туралы Мемлекеттік бағдарламаны қабылдау туралы Президент Жарлығы;

– 2007 жылғы ҚР дене шынықтыру мен спортты дамыту туралы Мемлекеттік бағдарламаны жүзеге асырудың іс-шаралар Жоспарын бекіту туралы Үкімет Қаулысы;

– Қазақстан спортшыларының 1996, 2000, 2004, 2008, 2012, 2016 жылдардағы жазғы Олимпиада ойындарында жалпы саны 69 медальды иеленуі;

– 2011 жылы Қысқы Азиада ойындарын өткізуі;

– 2011 жылы ҚР Президенті жүлдесі үшін Қазақстан барысы республикалық турнирінің алғаш рет ұйымдастырылуы;

– 2012 жылы ҚР Президенті жүлдесі үшін Еуразия барысы халықаралық турнирінің алғаш рет ұйымдастырылуы;

– 2016 жылы ҚР дене шынықтыру мен спортты дамыту 2025 жылға дейінгі Концепциясының қабылдануы;

– 2017 жылы Қысқы Универсиаданы өткізуі және т.б.

Елбасының тікелей ұйытқы болып, қолдауының арқасында Қазақстан Республикасы өзінің егемендігі жылдарында бірнеше әлемдік және халықаралық додалар мен жарыстарды өткізіп үлгерді. Атап айтқанда, 1997 жылы Орталық Азия ойындары, 2011 жылы Қысқы Азиада және 2017 жылы Бүкіләлемдік Универсиада Қазақ жерінде жоғары деңгейде өтсе, 2022 жылы өтетін Қысқы Олимпиаданы өткізетін жеті елді іріктеу шарасында Қазақстан Қытай мемлекетімен бірге ақтық финалға дейін жетті.

Қазақстан жерінде Азиада мен Универсиаданы өткізу ерекше саяси шешім болып табылады. Олар тек Қазақстанның халықаралық мәртебесін өсіріп қана қоймай, сондай-ақ, қысқы ойын түрлері бойынша инфрақұрылымдарды жоғары деңгейде құруға, сондай-ақ ең бастысы бейбітшілік пен достықтың, толеранттылықтың нағызқазақстандықүлгісінкөрсетіп,насихаттауға мүмкіндік берді. Осындай мемлекеттік және халықаралық деңгейдегі шараларды жүзеге асырып келе жатқан Қазақстанның әлемдік спорттық державалармен иық теңестіруге қатысты барлық мүмкіндіктері бар. Ол үшін әлі де болса алда қол жеткізер мақсаттар мен атқарылар міндеттердің мол екені және әлемдік алдыңғы қатарлы елдермен бәсекелес бола алатынымыз сөзсіз.

Осы орайда, Елбасы Нұрсұлтан Назарбаев «Болашаққа бағдар: рухани жаңғыру» атты мақаласында, «Қазіргі таңда жеке адам ғана емес, тұтас халықтың өзі бәсекелік қабілетін арттырса ғана табысқа жетуге мүмкіндік алады. Бәсекелік қабілет дегеніміз – ұлттың аймақтық немесе жаһандық нарықта бағасы, я болмаса сапасы жөнінен өзгелерден ұтымды дүние ұсына алуы. Бұл материалдық өнім ғана емес, сонымен бірге, білім, қызмет, зияткерлік өнім немесе сапалы еңбек ресурстары болуы мүмкін. Болашақта ұлттың табысты болуы оның табиғи байлығымен емес, адамдарының бәсекелік қабілетімен айқындалады. Сондықтан, әрбір қазақ-

стандық, сол арқылы тұтас ұлт ХХІ ғасырға лайықты қасиеттерге ие болуы керек» – деген болатын.

Бүгінде Қазақстанда бейбіт өмір сүріп отырған көп санды ұлттар мен этностар арасындағы толеранттылық пен достастық қатынастарды сақтауда ел спортын, оның ішінде бұқаралық және ұлттық спортты дамытудың маңызы зор. Осы орайда, елімізде Елбасы Н. Назарбаевтың бастамашылдығымен, Қазақстан халқы Ассамблеясы және Спорт Комитеті бірлесіп ұлттық спорт ойындарын, фестивальдер сияқты ауқымды шаралар жүзеге асырып келеді.

Қазақстан халқы Ассамблеясының Корпоративтік қорының бастамасымен 2008 жылы өңірлік спорт құрылымдарымен бірлесіп Астана, Алматы, Шымкент, Тараз, Талдықорған қалаларында спорттың бұқаралық түрлері бойынша ұлттық-мәдени орталықтар арасында Спартакиадалар өткізілді. Мыңнан аса адамды қамтыған бұл сайыс нағыз спорт пен достықтың мерекесіне айналды.

Қазақстанда этномәдени бірлестіктер арасында саламатты өмір салтын қалыптастыру, дене шынықтыру мен спорт бағыттарындағы шаралар көбіне «Наурыз», «Қазақстан халқының бірлігі күні» сияқты мерекелер мен «Денсаулық фестивалі» шеңберінде ұйымдастырылады. Елде қоныстанған ұлттар мен ұлыстардың бірлігін дене тәрбиесі мен спорт құралдары арқылы сақтап, нығайту еліміздің ішкі тұрақтылығын, тұрғындардың саламатты өмір салтын, дені сау ұрпақ болашағын қамтамасыз етудің басты негізі болып табылады.

Ел Президенті Н.Ә. Назарбаевтың Қазақстан халқына арнаған Жолдауында 2030 жылға дейін экономикалық, әлеуметтік биіктерге көтерілу үшін рухани байлықтың, денсаулықтың қажеттігі атап көрсетілгені мәлім [5]. Сондықтан да ұлттық мәдениетіміздің бір саласы болып табылатын ұлттық спортымыздың тарихын, этнографиясын зерттеп, насихаттап халыққа жеткізу және ұлттық ойындарымыз бен спортымыздың әлемдік өркениеттегі орны мен рөлін көрсетуге, сондай-ақ, толеранттылық пен бейбітшілікті ту ете отырып, халықаралық спорттық шаралар қатарын көбейтуге және халықаралық спорттық байланыстарды ұлғайтуға баса назар аудару аса қажет.

Қорытынды

Мақала құрамында келтірілген талдаулар мен пікірлер, мәліметтер мен ақпараттарды саралай отырып келесідей қорытындылар жасауға болады:

Біріншіден, халықаралық спорттық іс-шараларды ұйымдастырып өткізуде ғаламшар халықтары үшін басты ұтыс – ол өзара түсіністік пен достық, толеранттылық пен бейбітшілікке қол жеткізу болып табылмақ. Сондықтан да бұл түсініктер кез келген халықаралық шараның басты девизи болып есептеледі. Өйткені, халықаралық спорттық ойындар мен іс-шаралар барысында халықаралық спорттық байланыстар дамып, ол әлемдегі бейбітшілік элементтерін нығайтудың басты факторларының бірі болып қала береді.

Екіншіден, бүгінгі таңда қоғамның барлық саласында интеграциялық даму үрдісі біртіндеп жыл санап дамып келеді. Осындай саяси, әлеуметтік-экономикалық және инновациялық технологиялардың үлкен серпінмен бірлесе даму кезеңінде халықаралық спорттық байланыстарды да жетілдірудің маңызы аса зор. Қазақстанның әлемдік қауымдастықтағы имиджін жоғарылату үшін де осы аталған шараларды қолданып, жүзеге асырудың берер пайдасы мол.

Үшіншіден, жалпы әлемдік қауымдастық арасында бейбітшілік пен толеранттылық нормаларын толық ұстанып, адамзаттық құндылықтарды сақтаудың маңызды бірегей

факторы – ол халықаралық спорттық ойындар деп есептеледі. Өйткені, спорт жалпы мәдениеттің дене тәрбиесі мен спецификалық формасының бір жағы. Олай дейтін себебіміз, спортпен шұғылдану, түрлі жарыстарға қатысу, спортшылар арасындағы араласу, биік нәтижелерге қол жеткізу және оларды баспасөзде, радио мен теледидарда жарыққа шығарып көрсету, адамды неғұрлым тәртіпті, жинақы, сыпайы, интеллектуалды, адамгершілікті әрі моральдық тұрақты етеді. Әрине, мұның барлығы бейбітшілікті нығайтудағы негізгі алғышарттар екені сөзсіз.

Жалпы алғанда, бүгінгі таңдағы спорт, әсіресе, олимпиадалық ойындар мен халықаралық спорттық іс-шаралар ұлттар мен халықтар арасындағы бейбітшілік пен достықты нығайтудың, өзара тиімді ынтымақтастықты қалыптастырудың, спорттық байланыстарды кеңейту мен спорттық интернационализмді дамытудың маңызды құралына айналды. Ал әлем елдерінде Ұлттық Олимпиада Комитеттерінің құрылуы спорт саласындағы әлемдік қауымдастық қатынастарын дамытуға даңғыл жол ашты. Сондықтан да қазіргі кезеңдегі олимпиадалық қозғалыстар әлемдегі ең қуатты әлеуметтік құбылыс болып табылады.

Әдебиеттер

- 1 Озерская Е. Олимпиада ойындары – М., 1986. – 42 б.
- 2 Кун Л. Дене тәрбиесі мен спорттың жалпы тарихы. – М., 1982.
- 3 <http://www.olympic-history.ru>. Олимпиадалық қозғалыс тарихы.
- 4 <http://www.studfiles.ru>. Халықаралық спорттық байланыстар.
- 5 ҚР Президенті Н.Ә. Назарбаевтың «Қазақстан-2030» Қазақстан халқына арнаған Жолдауы.
- 6 <http://www.inform.kz>.

Болдырев Б.Н., Андрущишин И.Ф., Санауов Ж.А.

Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ И ИННОВАЦИОННО-ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Болдырев Б.Н., Андрущишин И.Ф., Санауов Ж.А.

Спорт высших достижений и инновационно-информационные технологии

Аннотация. В статье обобщены научно-методические публикации, затрагивающие некоторые современные тенденции и проблемы спорта высших достижений. Уровень современного спорта достиг такой стадии своего развития, когда важная роль в повышении спортивных результатов отводится новым подходам, основанным на научных и инженерных изысканиях. Новые спортивные арены, новейшие достижения в деле создания специальных условий для тренировок и соревнований, конструирование и применение специальной экипировки привели к резкому улучшению результатов сильнейших спортсменов мира и наметили основные направления поступательного развития, с которыми спорт как важное социальное явление входит в XXI век. Такие изменения функций спорта необходимо учитывать, всячески стимулируя ориентацию на спорт, делая его одним из наиболее надежных объектов современной ценностной иерархии.

Ключевые слова: нейронные сети, обучающие программы, искусственный интеллект, генная инженерия.

Boldyrev B.N., Andruchshishin I.F., Sanauov G.A.

Sport of higher achievements and innovative – information technologies

Abstract. The article summarizes the scientific and methodological publications that cover some of the current trends and problems of sport of higher achievements. The level of modern sports has reached a stage in its development when an important role in improving sports results is given to new approaches based on scientific and engineering research. New sports arenas, the latest achievements in the creation of special conditions for training and competitions, the design and application of special equipment led to a sharp improvement in the results of the strongest athletes of the world and outlined the main directions for the progressive development with which sport as an important social phenomenon enters the 21st century. Such changes in the functions of sport must be taken into account in every way stimulating the orientation towards sport, making it one of the most reliable objects of the modern value hierarchy.

Key words: neural networks, the teaching programs, artificial intelligence, genic engineering.

Болдырев Б.Н., Андрущишин И.Ф., Санауов Ж.А.

Инновациялық-ақпараттық құралдар мен жоғарғы жетістіктердегі спорт

Аңдатпа. Мақалада жоғары жетістіктегі спорттағы, мәселелер мен кейбір заманауи үрдістерді, ғылыми-әдістемелік басылымдарды байланыстырған. Қазіргі спорт деңгейі спорт нәтижелерін жаңа көзқараспен көтеру маңызды роль атқаратын ғылыми және инженерлік зерттеулерге негізделген өз даму кезеңіне жетті. Жаңа жетістіктерге жету үшін жарыстар мен жаттығуларға арнайы жағдайлар жасау, жаңа спорт ареналары, арнайы киімдер әлемнің мықты спортшыларының нәтижелерін бірден жақсартуға әкелді, сонымен қатар ХХІ ғасырдағы маңызды құбылыс болып табылатын прогрессивті дамудың негізгі бағыттарын көрсетті. Осындай спорттағы іс-әрекеттерге өзгерістерді спортқа барынша ынталандыру мақсатында оны қазіргі заманғы құндылықтардың бірі ретінде қарастыру керек.

Түйін сөздер: нейрондық желі, оқыту бағдарламалары, жасанды парасат, гендік инженерия.

Актуальность исследования. На стыке веков мы, как и прошлые поколения, вновь оказались между настоящим и будущим. XXI век принес миру технологический взрыв, позволивший осуществить создание нанообъектов в самых разных областях, включая инженерную генетику. Во многом это происходит благодаря внедрению технологий искусственного интеллекта. Анализируя и дифференцируя громадные массивы накопленных данных, искусственный интеллект способен самообучаться и не только подражать человеческому мышлению, но и превосходить его. В ходе теперь уже четвертой технологической революции в очередной раз изменяется все: беспилотные электромобили с искусственным интеллектом и вертикальном подъеме уже не только мчатся по дорогам, но и, расправив крылья, летают из одной точки в другую как воздушные такси; интеллектуальные системы управления не только регулируют температуру и влажность, но и включают и выключают, исходя из целесообразности, бытовые приборы в домах. Современные принтеры уже печатают детали самолетов и ракет, протезы для людей, строительные материалы, обувь, в том числе спортивную, жилые дома и многое другое.

Спорт, завоевав сердца миллионов поклонников, как наиболее притягательное и популярное массовое зрелище, конечно же, не может оставаться за бортом научно-технического прогресса, хотя бы по той причине, что: «Глобальная конкуренция в спорте будет постоянно усиливаться, что диктует необходимость разработки высокотехнологических подходов к развитию спорта высших достижений, основанных на использовании новейших достижений науки и практики. И сегодня многими спортивными державами эта задача успешно решается. Значительно возросли спортивные достижения по летним олимпийским видам спорта в Китайской народной республике, сохраняют на высоком мировом уровне спортивный статус Соединенные штаты Америки, усиливают спортивные позиции Великобритания, Германия и ряд других стран» [1].

К настоящему времени существует настоятельная необходимость сделать акцент на качестве научных исследований, выработав наиболее целесообразный и верный стратегический подход к диалектическому единству научной теории и повседневной спортивной практики. Решение проблем повышения качества спортивной науки достаточно сложно и многообразно. Они включают в себя как оперативные меры, требу-

ющие реализации в специальных научных, педагогических учреждениях, так и стратегические [2]. Между тем, на фоне ускорения прогресса в целом темпы развития спортивной науки представляются замедленными, ее технико-методологический арсенал выглядит недостаточно современным, а порой и архаичным. Необходимо всесторонний творческий поиск новых тактических и стратегических путей, кардинально иное отношение к проблемам качества научных исследований. Вопросы повышения качества исследований в спорте одни из самых главных. Они тесно связаны со следующими факторами:

- улучшением организации научно-исследовательской работы;
- сочетанием научной глубины и прикладного характера спорта;
- обобщением и анализом последних достижений практики;
- повышением роли метрологического контроля.

Все это, естественно, ставит перед учеными вопросы поиска объективных критериев оценки спортивных результатов. Следует подчеркнуть, что однозначного критерия оценки качества спортивной продукции, по-видимому, не существует. Но, как нам кажется, качество научной продукции в значительной мере определяется эффективностью внедрения новых разработок в спортивную практику.

Следует отметить, что спорт высших достижений уже достаточно давно находится в сфере научного прогресса. Те же электронные системы фиксации результатов, к примеру, применяются в циклических видах спорта с 60-х годов прошлого века. Сегодня аналогичные системы приходят на помощь арбитрам и болельщикам уже и в игровых видах спорта и даже в единоборствах, где судейство всегда носило визуально-субъективный характер. Инновационные технологии изготовления спортивного инвентаря, оборудования, спортивной экипировки и многих других составляющих спортивного мастерства и результативности, на постоянной основе, продолжают обеспечиваться прогрессивными достижениями науки и техники.

Однако, некоторые проблемы и аспекты спортивного совершенствования по-прежнему далеки от наиболее актуальных научных достижений. Прежде всего, это относится к генной инженерии, информационным и иным компьютерным технологиям последнего поколения. Связано это, прежде всего, с достаточно большой дистанцией, существующей между послед-

ними достижениями науки и имеющейся спортивной практикой. Сократить эту дистанцию возможно только совместной деятельностью ученых, спортивных организаторов и тренеров. Понятно, что тема эта неисчерпаема, поэтому мы затронем лишь некоторые её аспекты.

Цель исследования – выявление наиболее актуальных технологических характеристик в методике повышения спортивного мастерства для подготовки к ответственным международным соревнованиям.

Задачи исследования:

1. Изучить современное состояние дел и перспективы научного обеспечения спорта высших достижений.

2. Увязать необходимость высокого качества менеджмента научных исследований с решением задач по получению прав на проведение зимних Олимпийских игр 2026 года в Алматы.

Методы исследования. Для решения поставленных задач были использованы методы анализа и обобщения специальной отечественной и зарубежной научно-методической литературы, а также информационной сети Internet.

Результаты исследования и их обсуждение. Прежде всего, следует отметить, что использование в настоящее время инновационных технологий создает абсолютно новые возможности для развития спорта высших достижений. «Причем, для повышения спортивных результатов целесообразно использовать не отдельно взятый метод, а применить комплексный научный подход. Например, можно эффективно сочетать биомеханические, психологические тесты с физиологическими показателями спортсменов, используя соответствующие методы математико-статистической обработки и корреляционного анализа» [3].

Человечество давно задавалось вопросом, как распознать искусственный интеллект. В середине прошлого века сошлись на тесте, предложенном математиком А. Тьюрингом. Эксперты должны задавать людям и компьютерным программам любые вопросы и пытаться на основании ответов понять, с человеком они общаются или нет. Если большинство проверяющих примет компьютерную программу за человека, то значит, искусственный интеллект существует.

Следует отметить определенную роль социального института спорта в развитии искусственного интеллекта. Именно спорт, а точнее, хорошо всем известная спортивная игра – шахматы, а также подобная им древняя китайская игра – го явились базовой платформой в процессе самообу-

чения искусственно сформированной нейронной сети, способной генерировать методы, правила и алгоритмы обработки имеющейся информации и являющейся основой для создания и совершенствования искусственного интеллекта. В 2016 г. в Южной Корее программа AlphaGo обыграла чемпиона мира по древнекитайской игре «го» Седоля Ли. Казалось бы, что тут удивительного? В шахматах компьютеры давно побеждают гроссмейстеров. Но шахматные ходы поддаются просчету методом аналитического перебора, а в го огромное количество возможных вариантов, что все их просто не перебрать, даже компьютеру. До недавнего времени считалось, что хорошо играть может только человек благодаря своей уникальной интуиции. Удар по человеческому превосходству нанесла интеллектуальная самообучающаяся программа. Она изучила многие партии, миллиарды раз сыграла сама с собой и выработала какую-то собственную алогичную стратегию игры, незнакомую даже признанным мастерам, подчинявшим свои действия привычной для всех людей логике.

Искусственный интеллект на основе нейронных сетей – достаточно новый термин, требующий пояснения. Особенность нейронной сети состоит в том, что для достижения каких-либо задач не пишется алгоритм, а готовится самообучающаяся структура из элементов, связанных друг с другом подобно нейронам в мозгу человека. Затем структуру учат выполнять логические задачи и после обучения получают новый алгоритм, куда более эффективный, чем, если бы его готовили по общепринятой сегодня программе.

Сеть состоит из нескольких слоев: первый обрабатывает сигнал и передает информацию второму слою, второй – третьему и так далее, на выходе получается результат, – объясняет принцип работы глава N-tech.lab Артем Кухаренко. При этом сеть работает по принципу «черного ящика». Даешь запрос, получаешь ответ, а как именно это происходит – непонятно. Самое поразительное – как конкретно программа узнает лица. После длительного обучения нейросеть выработала какие-то абсолютно свои методы работы с изображениями. «В этом отношении мы вернулись в XVI век, когда ученые наблюдали какой-то эффект, но не могли его объяснить, – констатирует академик РАН, математик Александр Кулешов. Процесс обучения достаточно мистический, потому что непонятно, как это происходит. Там, внутри, конечно, работают некоторые математические алгоритмы, в том

числе оптимационные и тому подобные, но как в целом осуществляется процесс, мы не понимаем» [4].

Как известно, в спорте высших достижений большое значение имеет спортивный прогноз, который, как и прежде, базируется на отборе лучших из лучших, вначале начинающих, затем наиболее перспективных, участвующих в престижных турнирах. Новое направление в спортивной науке позволяет определить по генетическому коду предрасположенность занимающихся к тому или иному психологическому типу и, соответственно, виду спорта. Итоговый отбор – только с учетом генного анализа. Тренер должен достоверно знать все природные качества, заложенные в юном спортсмене. Ясно, что не существует специального гена, который отвечал бы конкретно за ту или иную конкретную специализацию. Вместе с тем, есть гены, которые указывают, что у человека повышенная реакция или гибкость, скорость или выносливость. А это основа, с которой тренеры давно научились работать. Генный анализ позволяет наиболее точно определить вид спорта, в котором атлет сможет достигнуть наибольшего успеха.

Благодаря инновационно-информационным технологиям спортивная наука существенно продвинулась в определении нейрофизиологических коррелят спортивной работоспособности. «Уже установлено положительное влияние интенсивных физических нагрузок на нейротрофические процессы в мозге. Выявлены особенности региональной морфологии и физиологии мозга с определенными двигательными и кондиционными способностями. Описаны нейрофизиологические характеристики различных спортивных состояний. С позиций нейрофизиологии и психофизиологии рассматриваются вопросы идеомоторики, управления движением, проприорецепции. Данные сведения позволяют ученым и специалистам понять механизмы, лежащие в основе производительности спортсменов при различных видах их деятельности» [5].

И хотя в мировой практике метод отбора с помощью генного анализа делает первые шаги, в Казахстане уже успешно развивают это направление, причем в сотрудничестве со многими университетами и спортивными лабораториями. Среди партнеров Восточно-Казахстанских исследователей аналитические центры в Астане, Новосибирске, Москве и даже в Австралии. Главное – при собственных наработках по отбору спортивных талантов на раннем этапе отпадает искушение применять допинг. Таким обра-

зом, появляется реальная возможность растить так называемых «чистых» спортсменов.

Не теряет актуальности проблема получения информации о тех или иных спортсменах-соперниках и их тренерах, причем, не только из открытых, но и закрытых источников. Специальные инновационные устройства автоматически загружают данные в облачные серверы, после чего они могут оказаться в распоряжении любого человека. В рамках маркетинговых приглашений к видеохостингу по базам публичных видео- и фотофайлов был создан сервис find face, позволяющий устанавливать личность любого человека по его фотографии. Прогресс в этой технологии достаточно быстро приведет к идентификации личности по отпечаткам пальцев, голоса и другим индивидуальным особенностям. В Австралии, например, планируют отменить проверку паспортов в аэропортах и внедрить высокотехнологичную систему установления личности пассажиров. В воздушных гаванях страны установят приборы, которые будут сканировать лица, сетчатку глаза и/или отпечатки пальцев путешественников, сопоставляя эту информацию со сведениями из базы данных. Установление личности пассажира будет происходить автоматически и не займёт много времени. В ноябре 2017 г. новые технологии будут внедрены в аэропортах Канберры, Сиднея и Мельбурна без предъявления документов, удостоверяющих личность. На посадку по фейс-контролю можно будет пройти в самолет и в лондонском аэропорту Хитроу.

К спорту высших достижений эти инновации тоже могут иметь непосредственное отношение. Известны случаи, когда спортсмены, отбывающие дисквалификацию за различные нарушения, в том числе антидопинговые, ухитряются получить новые липовые паспорта на другие фамилии и с их помощью участвовать и даже побеждать в международных турнирах. При применении вышеупомянутых технологий это окажется невозможным.

Большие изменения уже происходят в системах сбора и хранения разного рода спортивных данных. Теперь можно фиксировать различные этапы учебно-тренировочной деятельности (своей или соперника) с помощью специальных очков виртуальной реальности. Впервые в истории вся информация хранится вечно, хотя еще недавно этот период составлял только несколько часов. В настоящее время имеющиеся компьютерные программы дают человеку механизмы постоянной фиксации жизни. А всё что попадает в социальные сети, остается там навечно.

Невозможно оставить без внимания успехи ученых, стараниями которых стало возможным применение современных принтеров, вначале в формате 3D, а теперь уже и 4D. Здесь речь идет о печатной обуви, включая спортивную. Печатная обувь может быть очень комфортной, так как повторяет форму стопы, и вообще, ее можно делать по индивидуальному заказу того или иного спортсмена. Основным материал, из которого ее изготавливают, – нейлон. Подошву печатают из фотополимера. 3D-туфли «Energetic Pass» уже назвали самыми удобными в мире. Их создатель – израильский дизайнер Нета Сорек сканировала положение стопы во время движения, обработала данные на компьютере и спроектировала «идеальные туфли». В 2017 г. всемирно известная фирма «Адидас» начала производить обувь, включая кроссовки на 4D-принтере. В немецкой компании рассчитывают продать не менее 5 тысяч пар обуви в 2017 году и до 100 тысяч – в следующем. Выпуск кроссовок «Future craft» 4D, изготовленных с применением 4D-печати, может стать революцией в отрасли [6].

В ходе проведенного нами исследования было установлено, что применяемые в настоящее время современные информационно-коммуникативные технологии оказывают существенное влияние на точность результатов, их соответствие фактическому соотношению сил единоборцев. Здесь следует обратить внимание на большой вклад в решение вышеназванных проблем казахстанских разработчиков новых технологий из национальной Федерации каратэ-до (WKF). По их инициативе была внедрена

обязательная процедура видеоповторов. Благодаря этому, на чемпионатах Азии протесты тренеров были сведены практически к нулю. Ими же была модернизирована электронная система жеребьевки – выбора судей на поединок. Всё это лишний раз доказывает очевидность необходимости внедрения технических систем фиксации и учета спортивных достижений на спортивных соревнованиях любого ранга.

Таким образом, по завершению исследования есть основания сделать следующие **выводы**:

1. Научное обеспечение массового спорта и спорта высших достижений в Республике Казахстан не отвечает требованиям, которые предъявляет современный уровень развития спорта в мире.

2. Проблемы научно-технологического обеспечения спорта высших достижений приобретают особую актуальность в связи с намерениями Казахстана претендовать на проведение в Алматы зимних Олимпийских игр 2026 г.

3. Учебно-тренировочный процесс казахстанских спортсменов, претендующих на медали высокой пробы, должен обеспечиваться на основе самых последних достижений спортивной науки и спортивно-технологических инноваций.

4. Отбор сильнейших спортсменов в национальные сборные команды для участия в международных спортивных соревнованиях следует осуществлять с опорой на использование инновационно-информационных научных технологий, а не уповать на приглашение иностранных легионеров.

Литература

- 1 Закирьянов К.К. Развитие спорта и спортивной науки в Республике Казахстан //Матер. VIII Междунар. научн. конгресса «Современный олимпийский спорт и спорт для всех» – Алматы, 2004. – С. 199.
- 2 Хаустов С. И. Научно-методическое обоснование подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов //Теория и методика физической культуры. – Алматы, 2016. – № 1. – С. 105.
- 3 Шестаков М.П. Искусственный интеллект в спортивной науке XXI века //Теория и практика физкультуры. – 2000. – №7. – С. 8-13.
- 4 Нас заменит имитация? //Дайджест «Время» от 25.08.2016 г. – С. 31.
- 5 Корягина Ю.В. Нейрофизиологические предикторы управления спортивной работоспособностью (анализ инновационных исследований зарубежных лабораторий за 2010-2016 гг.) //Теория и практика физической культуры. – 2017. – №1. – С. 104.
- 6 4D-кроссовки // Газета «Время» от 13.04.2017 г.

Токтарбаев Д.Г.-С., Бисингалиева С.Б., Байсалбаева Б.Ж.

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

АНТИДОПИНГОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

Токтарбаев Д.Г.-С., Бисингалиева С.Б., Байсалбаева Б.Ж.

Антидопинговая деятельность Республики Казахстан

Аннотация. В Республике Казахстан уделяется повышенное внимание спорту во всех его проявлениях, в том числе пропаганде справедливого «чистого» спорта и искоренению использования допинга в спорте. В статье представлена информация о Всемирном антидопинговом агентстве, антидопинговом законодательстве, об эффективности внедрения биологического паспорта спортсмена в борьбе с применением допинга в спорте. Также в статье изложены методы, применяемые в области предотвращения и борьбы с допингом в казахстанском спорте. Проведен анализ деятельности Национального антидопингового центра, а также его роли в противодействии применению допинга в спорте, содействии в охране жизни и здоровья людей, занимающихся физической культурой и спортом. В заключении отражается ряд факторов, которые влияют на качество антидопинговой деятельности Республики Казахстан.

Ключевые слова: допинг, искоренение допинга в спорте, допинг-контроль, образовательные программы, Всемирное антидопинговое агентство.

Toktarbayev D.G.-S., Bisingaliev S.B., Baisalbayeva B.Zh.

Anti-doping activity of the republic of Kazakhstan

Abstract. In the Republic of Kazakhstan, attention is paid to sports in all its manifestations, including the promotion of fair «clean» sports and the eradication of the use of doping in sport. The article provides information about the World Anti-Doping Agency, anti-doping legislation, the effectiveness of the introduction of the Athlete's biological passport in the fight against the use of doping in sport, and describes the methods used in the field of doping prevention in Kazakhstan's sport and fighting it. The activity of the National Anti-Doping Center and its role in countering the use of doping in sport and assistance in protecting the life and health of people engaged in physical culture and sports are analyzed. In conclusion, a number of factors that affect the quality of anti-doping activity of the Republic of Kazakhstan are reflected.

Key words: doping, the eradication of doping in sport, doping control, educational programs, the World Anti-Doping Agency.

Токтарбаев Д.Г.-С., Бисингалиева С.Б., Байсалбаева Б.Ж.

Қазақстан Республикасының допингке қарсы қызметі

Аңдапта. Қазақстан Республикасында спортқа және оның барлық көрінісіне көп көңіл бөлінеді, соның ішінде әділ «таза» спортты көтермелеу және спорттағы допингті жою. Бұл мақалада Дүниежүзілік допингке қарсы күрес агенттігі, допингке қарсы заңнама, спорттағы допингке қарсы күресті қолданумен спортшының биологиялық паспортын енгізудің тиімділігі туралы, сонымен бірге қазақстандық спортты допингтен арылту және онымен күрес саласында қолданылатын әдістер көрсетілген. Дене шынықтыру және спортпен айналысатын адамдардың өмірі мен денсаулығын қорғауға көмек көрсету және спортта допингті қолдануға қарсы әрекет етудің рөлі және Ұлттық допингке қарсы күрес орталығының қызметі талданады. Қорытындыда Қазақстан Республикасы допингке қарсы қызметтің сапасына есер ететін факторлар қатары көрсетілген.

Түйін сөздер: допинг, спорттағы допингті жою, допинг бақылау, білім беру бағдарламалары, Дүниежүзілік допингке қарсы күрес агенттігі.

Введение. Спорт играет важную роль в охране здоровья, нравственном, культурном и физическом воспитании, а также в содействии укреплению международного взаимопонимания и мира, отмечая необходимость поощрения и координации международного сотрудничества, направленного на искоренение допинга в спорте [1].

Сегодня в Казахстане особое внимание уделяется развитию физической культуры и спорта, активно развивается и пропагандируется как любительский, так и профессиональный спорт. Наблюдается повышенный интерес детей к занятиям физической культурой и спортом. При этом стратегически важную роль играет развитие детского и молодежного спорта, от которого напрямую зависят развитие спорта высших достижений и успешное выступление национальных сборных команд на мировой спортивной арене.

В настоящее время применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Допинг ставит под угрозу этические принципы и воспитательные ценности спорта. В связи с использованием спортсменами допинга наблюдаются отрицательные последствия для их здоровья, а также нарушается принцип справедливой игры.

Допинг (запрещенные субстанции и (или) методы в спорте) – химические соединения (вещества, лекарства) и методы, включенные в запрещенный список Всемирной антидопинговой организации и Международного стандарта Всемирной антидопинговой организации, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте [2].

Противодействие допингу предусматривает работу в разных направлениях: совершенствование методов и организационных форм антидопингового контроля, разработка нормативной базы, перекрытие каналов поставки запрещенных веществ. Не менее актуально и такое направление деятельности, как создание и реализация обучающих и воспитательных программ, формирующих установку о недопустимости допинга и раскрывающих другие возможности для обеспечения роста спортивных результатов.

Все вышеназванное и обусловило выбор темы научной статьи и ее **актуальность**.

Методы исследований. В работе были использованы следующие методы: анализ и обоб-

щение научно-методической литературы, данных официальных интернет-ресурсов.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты проведенного исследования позволили выявить основные направления антидопинговой деятельности Республики Казахстан.

Казахстан в проводимой борьбе с допингом в спорте успешно и плодотворно сотрудничает с Всемирным антидопинговым агентством (далее – ВАДА). Всемирное антидопинговое агентство – независимая организация, учрежденная 10 ноября 1999 года в Лозанне (Швейцария) для координации борьбы с применением допинга в спорте, созданная при поддержке Международного Олимпийского Комитета, в течение последних лет последовательно ужесточает допинг-контроль. ВАДА координирует усилия по борьбе с допингом в спорте на международном уровне через образовательные и информационные программы, предназначенные для спортсменов всех возрастов в разных странах мира, а также через проведение научных исследований, подготовку и распространение материалов по борьбе с допингом [3].

Основным документом ВАДА является Всемирный антидопинговый кодекс, который вступил в действие с 1 января 2004 года.

Борьбу с допингом регламентируют Запрещенный список препаратов, который ежегодно обновляется и Международные стандарты для тестирования, лабораторий, терапевтических исключений.

Борьба с допингом в спорте в последние годы стала главным приоритетом казахстанской спортивной политики.

Масштаб проблемы, исходящей от допинга, огромен. Как показывает статистика, большинство проблем, связанных с применением запрещенных в спорте веществ и методов, вызваны отсутствием у спортсменов и их персонала элементарных знаний о своих правах и обязанностях, о том, какие препараты запрещены для использования в спорте, о процедурных аспектах допинг-контроля и др.

За последние годы Казахстаном проделана значительная работа в сфере борьбы с применением допинга. После подписания Антидопинговых правил в 2004 году и ратификации Законом Республики Казахстан «О ратификации Международной конвенции ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте» в декабре 2009 года международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой 19 октября 2005 года в Париже, Казахстан закрепил свои обязательства и вступил в

межправительственное сотрудничество в области борьбы с допингом, а также принятия дальнейших и более активных совместных действий по искоренению допинга в спорте.

Основным законом, регламентирующим занятия спортом в Казахстане, является Закон Республики Казахстан от 3 июля 2014 года «О физической культуре и спорте», в котором предусмотрена целая глава по допинг-контролю в сфере физической культуры и спорта. Непосредственно статья 44 Закона запрещает нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов; использование допинга в отношении животных, участвующих в спортивном соревновании. Также в Законе предусмотрено, что все спортивные мероприятия обязаны быть обеспечены условиями проведения допингового контроля с соблюдением требований ВАДА и законодательства Республики Казахстан.

С целью координации и управления антидопинговой деятельностью в республике, для полного обеспечения функционирования Антидопинговой лаборатории спортсменов, созданной в 2002 году, в соответствии с требованиями Конвенции в 2012 году был создан Национальный антидопинговый центр, который работает по всем стандартам Всемирного антидопингового агентства и является ключевым звеном в реализации национальной антидопинговой политики. Целью деятельности Национального антидопингового центра является противодействие применению допинга в спорте и содействие в охране жизни и здоровья людей, занимающихся физической культурой и спортом. В своей работе Национальный антидопинговый центр руководствуется международными документами, как: Всемирный антидопинговый кодекс, Конвенция ЮНЕСКО «Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте», Международные стандарты ВАДА, модели лучших методов организации работы и рекомендации, технические документы ВАДА, Закон Республики Казахстан «О физической культуре и спорте» [4].

В структуру Национального антидопингового центра входят следующие подразделения: отдел допинг-контроля, комиссия по обработке результатов, дисциплинарная комиссия, апелляционная комиссия, комиссия по терапевтическому использованию, отдел международного сотрудничества, отдел научно-методического обеспечения.

К направлениям деятельности Национального антидопингового центра относятся:

- организация системы допинг-контроля среди элитных спортсменов и спортивного резерва;
- разработка критериев включения спортсменов в национальный регистрируемый пул тестирования и его формирование;
- планирование антидопингового соревновательного и внесоревновательного тестирования (анализ риска использования запрещенных субстанций и методов в определенных видах спорта и разработка интеллектуальных планов тестирования);
- организация и проведение тестирования спортсменов на допинг во время и вне соревнований и транспортировка допинг-проб в аккредитованные ВАДА антидопинговые лаборатории;
- международное сотрудничество с ВАДА, международными спортивными федерациями, Национальным Олимпийским Комитетом Республики Казахстан, национальными антидопинговыми организациями, региональными антидопинговыми организациями;
- разработка и реализация образовательных программ в области борьбы с допингом;
- научно-исследовательская и научно-методическая работа.

Основной упор в деятельности направлен на превентивные методы борьбы с допингом в казахстанском спорте. С этой целью:

- проводятся семинары по вопросам использования запрещенного списка субстанций и методов среди спортсменов, по терапевтическому использованию препаратов, по допинг-контролю;
- разрабатываются образовательные программы, издаются справочные пособия по запрещенным в спорте субстанциям и методам, опасности использования допинга для здоровья и жизни спортсменов, об опасных биологически активных добавках для спортсменов;
- ведется работа с персоналом и родителями спортсменов;
- осуществляется работа по составлению биологических паспортов спортсменов, включающих дыхательный и стероидный профили.

Дисциплинарная комиссия постоянно проводит работу по обработке положительных случаев использования допинга с вынесением санкций.

Отбор проб для допинг-контроля осуществляется инспекторами допинг-контроля, подготовка которых проводится по технологии, утвержденной ВАДА, и включает в себя серию тренировок

и сертификацию. В Казахстане за последние годы подготовлен 21 инспектор допинг-контроля. Казахстанские инспекторы допинг-контроля участвовали в проведении допинг-контроля на многих крупных международных соревнованиях, включая XXX-летние Олимпийские игры в Лондоне 2012 года, XXII зимние Олимпийские игры в Сочи в 2014 году, XVII-летние Азиатские игры 2014 года в Инчхоне, чемпионаты мира по боксу, тяжелой атлетике, дзюдо, проводившиеся в Республике Казахстан.

После создания Национального антидопингового центра значительно увеличилось количество проб мочи и крови, собираемых среди казахстанских спортсменов. Ежегодно проводится более 3000 тестирований как элитных спортсменов и действующего спортивного резерва, так и учащихся школ-интернатов для одаренных в спорте детей, республиканского спортивного колледжа, детско-юношеских спортивных школ.

Эффективность борьбы с применением допинга в спорте существенно повысилась после внедрения с 1 декабря 2009 года биологического паспорта спортсмена. Биологический паспорт спортсмена – это индивидуальный электронный документ, в который вносятся данные конкретного спортсмена, что позволяет установить индивидуальные границы по каждому биологическому маркеру. Эти данные могут быть использованы для выявления фактов применения допинга. В основу биологического паспорта спортсмена положен принцип мониторинга на долгосрочной основе биологических маркеров, изменение которых происходит в результате применения допинга или патологических процессов в организме. Если спортсмен в последнее время имеет показатели, значительно отличающиеся от тех, что фиксировались у него ранее, то есть все основания для подозрений в возможном применении допинга или наличии каких-либо заболеваний, что может быть выявлено в результате медицинского обследования. Если медицинское обследование не выявило какой-либо патологии, единственным объяснением значительного расхождения показателей в биологическом паспорте спортсмена остается применение допинга. В таком случае информация, содержащаяся в биологическом паспорте спортсмена, является достаточной для возбуждения дисциплинарной процедуры в отношении спортсмена, уличенного в применении допинга.

Биологический паспорт спортсмена состоит из нескольких модулей, находящихся на разных стадиях внедрения. Наиболее разработанными

на сегодняшний день являются гематологический и стероидный модули. В результате мониторинга стероидных профилей выявляются случаи искусственного повышения уровня тестостерона или его прогормонов в организме спортсмена. Даже если в моче не определяются анаболические андрогенные стероиды и их метаболиты, то по показателям стероидного профиля можно сделать заключение о применении запрещенных препаратов, уличить спортсмена в нарушении антидопинговых правил и привлечь его к ответственности. Паспорта казахстанских спортсменов создаются с учетом специфики спорта, степени риска применения тех или иных запрещенных субстанций и методов. В видах спорта на выносливость первоочередное значение имеет гематологический модуль, в силовых и скоростно-силовых видах – стероидный модуль. При анализе параметров биологического паспорта спортсмена в обязательном порядке учитываются факторы, которые могут оказать влияние на результаты исследований. Это тренировка в горной местности, заболевания, пол, возраст, вид спорта и т.д. [4].

Казахстан принимает активное участие в планировании и реализации региональных антидопинговых программ. При Национальном антидопинговом центре функционирует оперативный офис Региональной антидопинговой организации по Центральной Азии, который проводит широкомасштабную антидопинговую работу в странах Центральной Азии, в которых нет собственных антидопинговых организаций (Кыргызстан, Узбекистан, Таджикистан, Туркменистан, Монголия, Афганистан, Пакистан).

С начала 2016 года функционирует Казахская Независимая Антидопинговая Комиссия, в состав которой вошли ведущие эксперты страны: ученые в области медицины, химии и биологии, предприниматели, юристы, представители спортивных организаций и т.д. Комиссией было организовано несколько визитов экспертов Всемирного антидопингового агентства с целью изучения и оценки ситуации с участвовавшими случаями использования допинга среди казахстанских спортсменов. На основании выводов Комиссии была разработана дорожная карта по оздоровлению казахстанской антидопинговой программы, в рамках которой проводится ряд преобразований в системе антидопингового контроля, в частности, больший упор делается на систему антидопингового образования среди молодых и юных спортсменов, прививая им негативные отношения к допингу, а также, вы-

работку у общества «нулевой толерантности» к допингу [5].

Выводы:

1. Применение допинга часто начинается в юношеском спорте, чему способствует отсутствие знаний в этой области, «обмен опытом» между молодыми спортсменами, желание победить любой ценой. Анонимное анкетирование позволяет выявить отношение к допингу молодых спортсменов и вносить коррективы в образовательное направление антидопинговой деятельности в Казахстане. Целью образовательных программ является формирование устойчивого резко негативного отношения к допингу у спортсменов и тренеров.

2. Антидопинговая деятельность (политика) Республики Казахстан реализуется в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом и Всемирной антидопинговой программой. На должном уровне защищается фундаментальное право спортсмена участвовать в соревнованиях, свободных от допинга, ведется эффективная работа по пропаган-

де здоровья, справедливости и равенства для всех спортсменов. На национальном уровне обеспечено проведение согласованной и скоординированной антидопинговой программы с целью раскрытия, сдерживания и предотвращения случаев применения допинга.

Вместе с тем, проведенное исследование показало, что существует ряд факторов, влияющих на качество антидопинговой деятельности Республики Казахстан:

- слабая информационная поддержка на телевизионных каналах;
- недостаточное количество профессиональных видеороликов, фильмов по тематике «чистого спорта»;
- необходимость в подготовке высококвалифицированных кадров, проведение курсов по специализации и повышению квалификации по антидопинговой программе;
- потребность во введении антидопингового образования в школьные и вузовские программы в виде спецкурса либо в виде раздела учебной дисциплины в общем курсе.

Литература

- 1 Закон Республики Казахстан от 7 декабря 2009 года № 220-IV «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте» / Республиканский центр правовой информации Министерства юстиции Республики Казахстан, – 2009.
- 2 Закон Республики Казахстан от 3 июля 2014 года № 228-V ЗРК «О физической культуре и спорте» / Республиканский центр правовой информации Министерства юстиции Республики Казахстан. – 2014.
- 3 Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства <https://www.wada-ama.org/en/who-we-are>.
- 4 Бакашева М.К., Сухов С.В. Антидопинговая стратегия на современном этапе. – Алматы, 2016. – 32 с.
- 5 Официальный сайт Национального Олимпийского Комитета Республики Казахстан <http://olympic.kz/ru/page/view/>.

²Жүнісбек Д.Н., ¹Кудашова Л.Р., ¹Кефер Н.Э., ¹Андреюшкин И.Л.

¹ Казахская Академия спорта туризма, г. Алматы, Казахстан

² Национальная спортивная академия им. Васил Левски, г. София, Болгария

ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ СТУДЕНТКАМИ В ГАНДБОЛЕ

Жүнісбек Д.Н., Кудашова Л.Р., Кефер Н. Э., Андреюшкин И.Л.

Влияние уровня физической подготовленности на эффективность выполнения технических приемов студентками в гандболе

Аннотация. В работе рассмотрены формы активизации учебно-тренировочного процесса на протяжении учебного года, ранее не используемые, направленные на научно-методическое обоснование развития двигательных качеств и совершенствование техники игры студенток-гандболисток; проанализирована техническая подготовка гандболисток, определены ее роль и значимость для результативности в соревновательной деятельности. Для определения тенденций развития техники игры в гандбол необходимо знать влияние на нее как структуры, так и эффективности отдельных компонентов спортивной деятельности с целью дальнейшего совершенствования техники движений. Научные знания в этом направлении позволяют более эффективно совершенствовать техническую подготовку гандболисток, повышать и осуществлять более качественный контроль за динамикой развития в учебно-тренировочных группах студенток, занимающихся гандболом. На практическом материале показана высокая степень влияния физических качеств на эффективность выполнения технических приемов гандболисток, что требует от тренера развития оптимальных технических действий за счет поддержания уровня физических качеств.

Ключевые слова: гандбол, студентки, уровень физической подготовленности, эффективность выполнения технических приемов, учебно-тренировочная группа.

Zhunisbek D. N., Kudashova L.R., Kefer N.E., Andriyushkin I.L.

Influence of the level of physical readiness on the effectiveness of performing techniques by students in handball

Abstract. In the work forms of activation of the educational process during the academic year, previously not used in this team, aimed at the scientific and methodological substantiation of the development of the level of motor qualities and the improvement of the technique for playing female students of handball players are considered. The article analyzes the levels of technical training of handball players, determines its role and significance for effectiveness in competitive activities. In order to determine the trends in the development of handball playing techniques, it is necessary to know the impact on it of both the structure and the effectiveness of individual components of sports activities with a view to further improving the technique of movements. Scientific knowledge in this direction allows to improve more efficiently the technical training of handball players to improve its effectiveness and to exercise better control over the dynamics of development in the training groups of female students engaged in handball. The practical material shows a high degree of influence of the level of physical qualities on the effectiveness of performing technical techniques for handball players, which requires the coach to develop the optimal level of technical action by maintaining the level of physical qualities.

Key words: handball, female students, level of physical readiness, efficiency of performing technical tricks, training group.

Жүнісбек Д.Н., Кудашова Л.Р., Кефер Н. Э., Андреюшкин И.Л.

Гандболда студент қыздардың техникалық әдістерді орындау тиімділігіне дене дайындығы деңгейінің әсері

Андатпа. Жұмыста оқу жылы бойына оқу-жаттығу үрдісін белсенділеу түрлері, бұрын командаларда қолданылмаған, студент гандболшы қыздардың ойын техникасын жетілдіру мен қозғалыс сапасының деңгейін дамыту, негізделген ғылыми әдістемеге бағытталып қарастырылды. Мақалада гандболшылардың техникалық дайындық деңгейлері талданып, жарыс қызметіндегі нәтижеге жету үшін маңызы және рөлі анықталды. Гандболдағы ойын техникаларын анықтау үшін, оның құрылымы ретінде, қозғалыс техникасын ары қарай жетілдіру мақсатында спорттық қызметінің жеке компоненттерінің тиімділіктері ретінде әсерін білуге міндетті. Бұл бағыттағы ғылыми білім гандболшы қыздардың техникалық дайындығын тиімді жетілдіруге, гандболмен шұғылданатын студент қыздардың оқу-жаттықтыру топтарында даму динамикасын сапалы бақылауды қамтамасыз етеді. Гандболшы қыздардың техникалық әдістерін тиімді орындауға дене қасиеттері жоғарғы деңгейінің әсері тәжірибелік материалда көрсетілген. Дене қасиеттері деңгейін сақтап тұру үшін техникалық әрекеттерді біркелкі деңгейде дамыту жаттықтырушыдан талап етіледі.

Түйін сөз: гандбол, студенттер, дене дайындық деңгейі, техникалық әдістерді орындау тиімділігі, оқу- жаттығу тобы.

Введение. Модернизация образования является общенациональной задачей и связана с повышением качества обучения, разработкой и внедрением новых педагогических технологий, обеспечивающих индивидуализацию образования, личностно ориентированное обучение и воспитание [1]. Проблема совершенствования физического воспитания в вузе уже давно является предметом исследования многих специалистов, уделяющих все большее внимание вопросам изучения спортивных интересов личности студента и мотивам физического совершенствования студенческой молодежи [2, 3].

Несмотря на наличие научных исследований в области гандбола [4, 5, 6] как средства физического воспитания в вузе, вопросы обучения студентов, имеющих слабую подготовку в избранном виде спорта (в том числе и в гандболе), остаются недостаточно изученными. Таким образом, проблемная ситуация состоит в том, что, с одной стороны, имеется большое количество студентов, желающих заниматься избранным видом спорта, а с другой стороны – недостаточная разработанность и научная обоснованность эффективных средств, методов и форм физического воспитания в вузе.

Цель исследования – совершенствование учебно-тренировочного процесса в физкультурном вузе на основе оценки эффективности выполнения технических приемов студентками в гандболе с учетом уровня их физической подготовленности.

Методы исследования. С целью определения уровня технической и физической подготовленности были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; анкетирование и интервьюирование; контрольные испытания; педагогические наблюдения за учебно-тренировочной деятельностью студенток; педагогический эксперимент; математико-статистическая обработка экспериментальных данных.

Результаты исследования. Двигательная деятельность гандболисток в игре не просто сумма отдельных приёмов защиты и нападения, а совокупность действий, объединённых общей целью в единую динамическую систему [7, 8]. Успех двигательных действий зависит от устойчивости и вариативности навыков, уровня развития физических качеств и интеллекта игроков. Наряду с самыми древними спортивными дисциплинами, гандбол как система движений состоит из наиболее естественных двигательных действий, строящихся на базе бега, прыж-

ков и метаний – исторически наиболее древних движений человека [9, 10]. Этим объясняется гармоническое влияние занятий гандболом на физическое развитие организма, это определяет и оздоровительную направленность игры. Исходя из рекомендаций В.Я. Игнатъева [5, с. 68], учебно-тренировочная работа с нашими испытуемыми строилась на основе универсальности в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся. Планируемые к использованию средства тренировки должны были содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.

Отбирая упражнения для использования их в тренировочном процессе, мы исходили из условий, которые имеются на тренировках. Подобранные упражнения не требуют сложного специального оборудования и могут организовываться в спортивном зале или на спортивной площадке. Предлагаемые нами комплексы сопровождались рекомендациями по организации занятий определенной направленности. Всего было предложено семь комплексов, состоящих из 7-9 упражнений.

Динамика технической подготовленности студенток, занимающихся гандболом.

На основании полученных ранее данных была разработана методика начального обучения технике основных приемов в гандболе с применением современных информационных технологий и проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие студентки 1-го курса, из них 12 спортсменок составили экспериментальную группу и 12 – контрольную. Специальные подготовительные средства включали в себя упражнения по технике и тактике игры, выполняемые на предельных скоростях. При проведении этих упражнений с задачей воспитания скоростно-силовых качеств использовались следующие методические приемы:

1. Облегчение внешних условий, например игра с облегченными мячами: мужчины играют женскими мячами, женщины – мячом для мини-гандбола.

2. Лидирование. Прекрасным средством претворения мяча в скоростного лидера являются упражнения с применением наклонного батута.

3. Увеличение внезапности появления мяча, например, вратарь задерживает мячи, летящие из-за ширмы; партнер должен поймать мяч, брошенный из-за ширмы, а защитник должен блокировать его.

4. Сокращение расстояния до игрока с мячом. Сначала вратарь задерживает мяч с дальнего расстояния, а затем это расстояние постепенно сокращается.

5. Увеличение скорости полета мяча.

Для тренировки студенток экспериментальной группы была разработана методика технической подготовки с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств. Основные особенности данной методики заключались в следующем: наряду с обучением техническим приемам, делался акцент на развитие скоростно-силовых способностей. Для этого применялись:

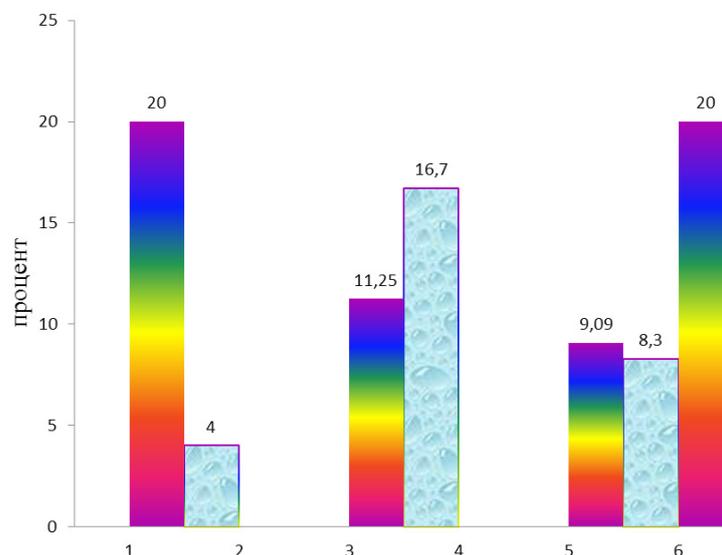
- специальные упражнения для развития силы;
- упражнения для развития быстроты;
- при обучении технике выполнения передач и бросков делался акцент как на точности выполнения данных приемов, так и на скоростно-силовом аспекте их выполнения.

В то время, как традиционная методика предусматривает обучение данным приемам без скоростно-силового аспекта.

Эксперимент длился в течение года. В начале и в конце педагогического эксперимента проводилось педагогическое тестирование (рисунок 1, таблица 1).

На начало эксперимента испытуемые учебно-тренировочной группы выполняли: бег на 30 м с ведением мяча, со средним показателем 7,5 с; бросок мяча на точность в ворота – 9 м рабочей рукой (8 бросков, по 2 в каждый угол); бросок мяча обеими руками из-за головы на дальность по коридору шириной 2 м – занимающиеся показали в среднем 10 передач; бросок мяча в цель из 10 раз (количество попаданий), средний показатель – 8 мячей; передача мяча рабочей рукой за 30 с на расстоянии 3 м – выполнили со средним показателем 33 раза.

На конец эксперимента учащиеся выполняли: бег с ведением мяча на 30 м со средним показателем 7,2 с; бросок мяча на точность в ворота 9 м рабочей рукой (8 бросков по 2 в каждый угол, углы обозначаются на расстоянии 50 см от стойки), количество попаданий в среднем было на уровне 7 мячей; передача мяча в парах двумя руками за 30 с на расстояние 3 м, средний показатель составил 39 передач; вбрасывание гандбольного мяча обеими руками из-за головы на дальность по коридору шириной 2 м, средний показатель – 12 передач; бросок мяча в цель 10 раз, количество попаданий в среднем – 9 мячей; передача мяча рабочей рукой за 30 с с расстояния 3 м, средний показатель – 36 раз.



- 1 – бег с ведением мяча 30 м, с; 2 – бросок мяча на точность в ворота, 9 м рабочей рукой;
 3 – передача мяча в парах двумя руками за 30 с, расстояние 3 м;
 4 – вбрасывание гандбольного мяча обеими руками из-за головы на дальность по коридору шириной 2 м;
 5 – бросок мяча в цель 10 раз, кол-во попаданий; 6 – передача мяча в парах рабочей рукой 30 с, расстояние 3 м.

Рисунок 1 – Процент изменения технического уровня подготовленности испытуемых учебно-тренировочной группы студенток-гандболисток в конце эксперимента

Таблица 1 – Оценка технического уровня подготовленности испытуемых учебно-тренировочной группы студентов-гандболисток в начале (1) и конце эксперимента (2)

№	Испытуемый	Бег с ведением мяча (30 м, с)		Бросок мяча на точность в ворота, 9 м рабочей рукой (8 бросков по 2 в каждый угол; углы обозначаются на расстоянии 50 см от стойки), кол-во попаданий		Передача мяча в парах двумя руками (за 30 с, расстояние 3 м)	
		Н	К	Н	К	Н	К
1	И – в	7,2	7,0	6	7	35	38
2	Т – в	7,3	7,1	4	5	36	38
3	Т – в	7,4	7,2	5	5	37	39
4	А – н	7,2	7,0	6	6	35	37
5	Р – в	7,7	7,5	5	6	32	35
6	П – в	7,5	7,3	6	7	37	40
7	Ш – ч	7,8	7,5	6	5	38	40
8	К – ко	7,6	7,3	4	6	39	40
9	З – н	7,4	7,1	5	6	37	39
10	Е – в	7,3	7,0	6	6	33	36
11	П – в	7,2	7,0	6	7	38	40
12	А – в	7,5	7,2	5	7	33	35
	\bar{X}	7,5	7,2	6	7	36	39
	%		4		16,7		8,3
	P		0,002		0,003		0,007
		Вбрасывание гандбольного мяча обеими руками из-за головы на дальность по коридору шириной 2 м		Бросок мяча в цель 10 раз, кол-во попаданий		Передача мяча в парах рабочей рукой 30 с, расстояние 3 м	
		Н	К	Н	К	Н	К
1	И – в	11	12	10	10	30	35
2	Т – в	10	11	7	9	32	36
3	Т – в	9	10	8	10	35	37
4	А – н	11	12	6	9	33	35
5	Р – в	8	9	5	8	31	32
6	П – в	9	10	8	10	36	37
7	Ш – ч	7	9	9	10	37	38
8	К – ко	11	13	8	10	35	39
9	З – н	10	12	10	10	35	37
10	Е – в	11	13	7	9	28	33
11	П – в	12	13	9	9	34	38
12	А – в	10	12	8	9	30	33
	\bar{X}	10	12	8	9	33	36
	%		20		11,25		9,09
	P		0,028		0,005		0,012
Примечание – Н – в начале года; К – в конце года.							

За весь период проведенного нами исследования бег с ведением мяча на 30 м улучшился на 0,3 с; количество попаданий мяча на точность улучшилось на 1; количество передач мяча в парах двумя руками за 30 с с расстояния 3 м увеличилось на 3; количество вбрасываний гандбольного мяча обеими руками из-за головы на дальность по коридору шириной 2 м увеличилось на 2 передачи; количество попаданий мяча в цель увеличилось на 1; количество передач мяча рабочей рукой за 30 с с расстояния 3 м увеличилось на 3.

Анализ расчета процента изменения технического уровня подготовленности испытуемых учебно-тренировочной группы в конце эксперимента показал, что точность вбрасывания гандбольного мяча обеими руками из-за головы на дальность по коридору шириной 2 м улучшилась к концу года на 20% ($P < 0,028$). Несколько меньше – на 16,7% ($P < 0,003$) – возросло количество попаданий броска мяча на точность в ворота с

9 м рабочей рукой. На 11,25% ($P < 0,005$) повысились результаты количества попаданий броска мяча в цель. Результаты передач мяча в парах двумя руками за 30 с с расстояния 3 м повысились на 8,3 ($P < 0,007$); количество передач мяча в парах рабочей рукой за 30 с с расстояния 3 м возросло к концу года на 9,09% ($P < 0,012$).

Анализ коэффициента корреляции между физическими и техническими качествами гандболистов показал следующее (таблица 2): Бег с ведением мяча на 30 м и: бег на 30 м – $r = 0,963$; прыжки в длину с места – $r = 0,980$; тройной прыжок с места – $r = 0,993$; метание мяча на дальность – $r = 0,975$; прыжок вверх с места – $r = 0,989$; челночный бег – $r = 0,992$.

Бросок мяча на точность в ворота с 9 м рабочей рукой и: бег на 30 м – $r = 0,758$; прыжки в длину с места – $r = 0,775$; тройной прыжок с места – $r = 0,854$; метание мяча на дальность – $r = 0,784$; прыжок вверх с места – $r = 0,881$; челночный бег – $r = 0,863$.

Таблица 2 – Коэффициент корреляции между техническими качествами учебно-тренировочной группы студентов-гандболистов в начале эксперимента

Тесты по технике	Тесты по физической подготовленности					
	Бег на 30 м, с	Прыжок в длину с места, см	Тройной прыжок с места, см	Метание мяча на дальность, м	Прыжок вверх, см	Челночный бег на 100 м, с
Бег с ведением мяча 30 м, с	0,963	0,980	0,993	0,975	0,989	0,992
Бросок мяча на точность в ворота, рабочей рукой, количество раз	0,758	0,775	0,854	0,784	0,881	0,863
Передача мяча в парах двумя руками за 30 с с расстояния 3 м, количество раз	0,958	0,955	0,974	0,948	0,966	0,978
Вбрасывание гандбольного мяча обеими руками из-за головы на дальность по коридору шириной 2 м, количество раз	0,892	0,840	0,873	0,765	0,860	0,846
Бросок мяча в цель, количество раз	0,733	0,752	0,795	0,802	0,809	0,820
Передача мяча в парах рабочей рукой за 30 с с расстояния 3 м, количество раз	0,927	0,938	0,957	0,942	0,949	0,966

Передача мяча в парах двумя руками за 30 с с расстояния 3 м и: бег 30 м – $r = 0,958$; прыжки в длину с места – $r = 0,955$; тройной прыжок с места – $r = 0,974$; метание мяча на дальность – $r = 0,948$; прыжок вверх с места – $r = 0,966$; челночный бег – $r = 0,978$.

Вбрасывание гандбольного мяча обеими руками из-за головы на дальность по коридору

шириной 2 м и: бег на 30 м – $r = 0,892$; прыжки в длину с места – $r = 0,840$; тройной прыжок с места – $r = 0,873$; метание мяча на дальность – $r = 0,765$; прыжок вверх с места – $r = 0,860$; челночный бег – $r = 0,846$.

Бросок мяча в цель и: бег на 30 м – $r = 0,733$; прыжки в длину с места – $r = 0,752$; тройной прыжок с места – $r = 0,795$; метание мяча на

дальность – $r = 0,802$; прыжок вверх с места – $r = 0,809$; челночный бег – $r = 0,820$.

Передача мяча в парах рабочей рукой за 30 с с расстояния 3 м и: бег на 30 м – $r = 0,927$; прыжки в длину с места – $r = 0,938$; тройной прыжок с места – $r = 0,957$; метание мяча на дальность – $r = 0,942$; прыжок вверх с места – $r = 0,949$; челночный бег – $r = 0,966$.

Пользуясь классификацией технических приемов, тренер-преподаватель сможет самостоятельно разработать специальные подготовительные и тренировочные упражнения, определить дозировку нагрузок и те технические приемы, к работе над которыми требуется подойти с большим вниманием.

Выводы:

1. Результаты педагогического эксперимента показали эффективность применения предлагаемой методики при начальном обуче-

нии гандболисток. Так, у спортсменок экспериментальной группы по результатам выполнения контрольных тестов достоверно (при $P < 0,05$; $P < 0,01$) улучшились показатели не только скоростно-силовой подготовленности, но и качество выполнения технических приемов (броска и передачи мяча), в то время как в контрольной группе достоверный прирост результатов тестирования наблюдался в трех тестах из пяти с меньшим уровнем значимости по сравнению с экспериментальной группой ($P < 0,05$).

2. Анализ расчета процента изменения технического уровня подготовленности испытуемых учебно-тренировочной группы студенток-гандболисток в конце эксперимента показал рост возможностей на 8% – 20%, что подтверждает эффективность примененных средств технической подготовки.

Литература

- 1 Пономарев Г.Г. Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 12. – С. 9 – 14.
- 2 Бальсевич В.К. Физическая культура человека: состояние, проблемы и стратегия развития на перспективу / В.К. Бальсевич. – М., 1992. – С.41.
- 3 Лубышева Л.И. Социокультурное содержание физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л.И.Лубышева // Матер. науч.-практ. конф. – Краснодар: КубГТУ, 1999. – С. 88-90.
- 4 Борсук Н.А, Жарков О.В. Гандбол в системе физического воспитания студентов. метод. пособие – Брест: БГУ им. А.С. Пушкина, 2013. – 21 с.
- 5 Игнатъева В.Я. Теория и методика гандбола: учебник для студентов высших учебных заведений физической культуры. – М., 2016. – С. 273-281.
- 6 Изаак В.И. Техника и тактика гандбола / В.И. Изаак, Т.Э. Набиев. – Ташкент: Университет, 2008. – 267 с.
- 7 Комплекс примерных упражнений для совершенствования индивидуального мастерства гандболистов высокой квалификации. Методические рекомендации. – М., 1983. – 14 с.
- 8 Данилов А.А., Кушнирюк С.Г., Гусак А.Е., Коваленко О.П. // Методические рекомендации по планированию учебно-тренировочной работы гандбольной команды. – Запорожье: Запорожский гос.университет, 1989. – С. 13.
- 9 Кефер Н.Э, Андреюшкин И.Л., Жунусбек Д. Развитие скоростно-силовых качеств юных гандболисток – НТ журнал г. Алматы, // Теория и методика физической культуры. – 2015. – №3. – С. 95-101
- 10 Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудов И.А. Тестирование в спортивной медицине. – М.: ФиС, 1988. – 207 с.

Конаев Т.А., Сайдулин А.А., Туленбаев К.М.

Казахская академия спорта и туризма

СТАТИСТИКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ КАЗАК КУРЕС НА ЕВРАЗИЯ БАРЫСЫ И РЕСПУБЛИКАНСКИХ СОРЕВНОВАНИЯХ

Конаев Т.А., Сайдулин А.А., Туленбаев К.М.

Статистика эффективности приемов борьбы казак курес на Евразия барысы и республиканских соревнованиях

Аннотация. Статья посвящена статистическому изучению проведенных приемов на международном турнире Евразия Барысы, областных и республиканских соревнованиях. На основе данного анализа предлагается новая методика тренировки юных спортсменов. В исследовании ставилась задача получить математическую модель технико-тактической подготовленности борцов на основании областных и республиканских соревнований и Евразия барысы. При разработке методики обучения базовой технике борьбы казак курес предлагается в качестве основного метода для группы начальной подготовки метод моделирования различных сторон борьбы. Кроме этого, учитываются физиологические особенности юных борцов. Тренировочный процесс строится так, чтобы обогащение навыками происходило системно, непрерывно. Мы предлагаем делать упор на те приемы, которые эффективно применяются на областных, республиканских соревнованиях по борьбе казак курес и Евразия барысы.

Ключевые слова: национальные виды спорта, борьба казак курес, Евразия барысы, индивидуальная техника, статистика приемов.

Konayev T.A., Saidulin A.A., Tulenbayev K.M.

Statistics of efficiency of methods of wrestling Kazak kuresy on Eurasia barysy and on the republican competitions

Annotation. The article is devoted to statistical studying of the carried out techniques on the international tournament Eurasia barysy, regional and republican competitions. Based on this analysis the new method of a training of young athletes is offered. The research task was to obtain a mathematical model of technical and tactical preparedness of wrestlers based on regional and republican competitions and Eurasia barysy. When developing methods of teaching basic techniques of wrestling, the Kazak kuresy is offered as the main method for group of initial preparation a method of modeling of various parties of fight. In addition takes into account the physiological characteristics of young wrestlers. Training process is constructed so that enrichment by skills occurred systemically, continuously. We suggest focusing on those techniques that are effectively applied at the regional, republican competitions in the wrestling of Kazak kuresy and Eurasia barysy.

Key words: National sports, wrestling Kazak kuresy, Eurasia barysy, individual technique, statistics of techniques

Конаев Т.А., Сайдулин А.А., Туленбаев К.М.

Евразия барысы мен республикалық жарыстардағы қазақ күресі тәсілдері тиімділігінің статистикасы

Аңдатпа. Мақала халықаралық Евразия барысы турнирінде, облыстық және республикалық жарыстарда жасалған тәсілдерді статистикалық зерттеуге арналған. Аталған талдама негізінде жас спортшылар жаттығуының жаңа әдістемесі ұсынылады. Зерттеуде балуандардың техника-тактикалық даярлығының математикалық моделін облыстық және республикалық өрі Евразия барысы жарыстарында алу міндеті қойылды. Қазақ күресінің базалық техникасына үйрету әдістемесін өзірлеу кезінде алғашқы даярлық топтары үшін күрестің әртүрлі жақтарын моделдеу әдісі негізгі әдіс ретінде ұсынылады. Одан басқа, жас балуандардың физиологиялық ерекшеліктері де есепке алынады. Жаттығу үдерісі шеберліктерді байыту жүйелі, үздіксіз өтетіндей етіп құрылады. Біз қазақ күресі мен Евразия барысы бойынша облыстық және республикалық жарыстарда тиімді қолданылатын тәсілдерге ерекше көңіл аударуды ұсынамыз.

Түйін сөздер: ұлттық спорт түрлері, қазақ күресі, Евразия барысы, жеке техника, тәсілдер статистикасы.

Введение. В настоящее время один из актуальных вопросов в подготовке спортсменов высокой квалификации – качественное управление учебно-тренировочным процессом [1]. В условиях постоянного роста спортивного мастерства борцов, при наличии большого количества школ с различной направленностью в технико-тактической подготовке борцов казак курес особое значение приобретают отбор способных спортсменов и постоянное совершенствование методики обучения и тренировки. Было время, когда весь контроль за технико-тактической подготовленностью борцов сводился к тому, что тренер визуально фиксировал удачные и неудачные действия спортсмена, а затем составлял определенное мнение о его подготовке [2].

Метод моделирования, которым пользуются во многих отраслях науки, стал широко применяться в спорте. Во многих его видах, включая и борьбу казак курес, делаются попытки создания модели различных видов подготовленности спортсменов [3]. Данная модель может быть основой для построения спортивной тренировки.

Модель обычно содержит следующие характеристики подготовленности: технико-тактическую, физическую, психологическую.

Международный турнир по борьбе казак курес Евразия барысы в 2016 году был проведен 1-го декабря в Алматы-Арена. Принимали участие 8 команд из Грузии, Монголии, Польши, России, Таджикистана, Узбекистана, Украины и Казахстана. Спортсмены выступали в восьми весовых категориях.

Кроме того, был проведен анализ каждой схватки индивидуально. Основная задача заключалась в анализе количества активных действий борцов. Также мы изучали эффективность защитных действий соперников. Надежность атаки каждого борца в каждом из пяти бросков. Основными анализируемыми пятью бросками являлись бросок через бедро, подсечка, бросок зацепом, передняя подножка и бросок подхватом. Кроме того, изучилась надежность защиты каждого борца от данного броска. Также фиксировалось количество технических приемов, выполненных за схватку каждым борцом.

Цель исследования – выявить эффективность приемов борьбы казах курес на Евразия борды и республиканских соревнованиях.

Методы и организация исследований. Чтобы определить подготовленность каждого из борцов, применялся метод наблюдений в соревнованиях с использованием стенографической записи.

На основании наблюдений была определена математическая модель технико-тактической подготовленности сильнейших борцов по борьбе казак курес – участников областных, республиканских, евразийских и мировых соревнований [4]. В процессе этих соревнований фиксировались технико-тактические действия борцов.

Результаты исследований и их обсуждение. Сравнение средних показателей технико-тактической подготовленности чемпионов позволило установить, что:

- среднее количество технико-тактических действий, выполняемых сильнейшими борцами в схватке (активность нападения), на республиканских соревнованиях примерно в 1,5 раза больше, чем на областных соревнованиях;

- количество групп приемов, применяемых борцами (общая вариативность) из общего арсенала техники, примерно равно на обоих соревнованиях; количество групп приемов, выполняемых борцами на оценку (эффективная вариативность), тоже приблизительно одинаковое (соотношение общей и эффективной вариативности составляет 2:1);

- отношение количества удачных защитных действий борца к общему их количеству (эффективность защиты) выше на областных соревнованиях, чем на республиканских; это говорит о том, что на республиканских соревнованиях была высокая конкуренция и многие борцы имели равноценную подготовленность;

- отношение числа удачных и неудачных попыток проведения приемов (эффективность нападения) на республиканских соревнованиях меньше (в среднем каждая шестая попытка выполнения приемов приносит результат), чем на областных соревнованиях (каждая пятая попытка была удачной); это свидетельствует о том, что участники республиканских соревнований в общей массе имели более высокую подготовленность, чем участники областных соревнований;

- победители республиканских и областных соревнований в среднем за схватку проводили технические действия на оценки «жамбас» и «жартылай женис» (результативность нападения);

- количество проводимых борцами групп приемов в правую и левую сторону (показатель разносторонности) на республиканских и на областных соревнованиях одинаковое; примерно одна треть групп приемов выполняется борцами в обе стороны;

- в привычную сторону борцы-победители выполняли технические действия на областных

соревнованиях в соотношении 2:1, а на республиканских соревнованиях – в соотношении 3:1.

Наибольшее число попыток проведения приемов на республиканских соревнованиях приходится на группу бросков подсечками – 24,1% (от общего арсенала приемов), затем – на группу бросков через бедро – 19,8%, далее – на группу бросков подхватами – 13,4% и т. п. На областных соревнованиях приоритет выполнения технических действий выглядит следующим образом: группа бросков через бедро – 22,6%, группа бросков подсечками – 15,5%, группа бросков подхватами – 12,1%. Это говорит о том, что технические действия, применяемые наиболее часто борцами на республиканских соревнованиях, идентичны техническим действиям, применяемым борцами на областных соревнованиях, то есть применяются одни и те же группы приемов.

Национальные особенности грузинской команды заключались в попытках применения грузинского приема гадаули и эффективного применения броска прогибом (9%) и передней подножки (8%). Монгольская команда показала наиболее вариативную бросковую технику зацепов изнутри и внешним образом. Таджикская команда эффективно применяла бросок через спину (8%). Необходимо отметить низкий уровень подготовки российской команды – студентов из Москвы, по сравнению с украинской командой, в которой были победители европейских соревнований по дзюдо.

Наиболее эффективными приемами на республиканских соревнованиях были:

- а) группа бросков через бедро – 23% (от общего арсенала эффективных действий);
- б) группа бросков подсечками – 15,2%;
- в) группа бросков зацепами – 11,9%.

Наиболее эффективными приемами на областных соревнованиях были:

- а) группа бросков через бедро – 21,3%;
- б) группа бросков подсечками – 14,8%;
- в) группа бросков зацепами – 11,2%.

Наиболее эффективными приемами на Евразия Барысы были:

- а) группа бросков через бедро – 20,2%;
- б) группа бросков подсечками – 12,8%;
- в) группа бросков зацепами – 13,2%;
- г) группа бросков передняя подножка – 7,8%;
- д) группа бросков подхватами – 7,2%.

Из этих данных видно, что желательнее обратить внимание борцов на защиту от атакующих действий следующими группами приемов: бросками через бедро, бросками зацепами, бросками подсечками.

Замечено, что если борец владеет большим количеством групп приемов (то есть имеет большую общую вариативность), то и больше групп приемов он выполняет на оценку (то есть выше показатель эффективной вариативности). Наблюдалось и невысокие значения эффективной вариативности при больших значениях общей вариативности у борцов, занявших 2 – 4-е места. Высоких показателей общей и эффективной вариативности достигли только чемпионы. Следовательно, если борец владеет большим количеством групп приемов, чем его соперник, и выполняет их качественно, то он находится в потенциально лучшей позиции и имеет больше шансов на успешное завершение поединка.

В нашей методике тренировка выносливости в большинстве случаев происходит путем специальных упражнений, а путем сведения к минимуму простоев физической деятельности организма между упражнениями, путем сливания этих упражнений в длинные серии. Особенно это видно в конце тренировки, когда 15-20 минут дается обязательная физическая нагрузка.

Для того чтобы атаковать на 58% больше, чем противник, также необходим большой объем знаний атакующих действий и навыков. То есть борца казак курес необходимо существенно обогатить технико-тактическими знаниями. Нами предлагается следующий подход к обучению. Во-первых, детально разбираются следующие группы приемов: броски через бедро, броски зацепами, броски подсечками, передняя подножка и подхват. Перед тем, как приступить к разучиванию с группой какого-либо приема, его надо показать так, как если бы он проводился в вольной схватке, т. е. технически правильно, быстро и четко. Затем дается обоснование приема в целом с точки зрения техники и тактики. После этого совместно с объяснением и обоснованием показываются его характерные детали. В заключение опять демонстрируется прием в целом виде, слитно. Если прием очень сложный или группа недостаточно подготовленная, рекомендуется после объяснения приема в целом разделить прием и разучивать его по частям, постепенно объединяя их.

Также необходим большой объем знаний защитных действий и навыков для того, чтобы только треть атакующих действий противника доходила до цели. То есть необходимо существенно увеличить технико-тактические знания борца казак курес. Причем, ставится акцент на контрприемы против данных пяти видов броска. Для каждого броска составляется список из пяти-шести контрприемов и подбирается 3-4

контрпиема, которые проходят для конкретного борца против конкретного противника. Для этого проводится аналитическая работа и просмотр областных, республиканских соревнований и Евразия барысы с фиксацией различных моментов борьбы.

Выводы:

1. Количество успешных технических приемов, реализованных за схватку каждым борцом, является важным показателем эффективности борьбы. Итоговый анализ показал, что для побе-

ды необходимо существенно больше атаковать и не попадаться на контрпиемы.

2. Статистика показывает, что для победы необходимо проводить на 58% больше атак, чем соперник. Кроме того, только 31% атакующих действий противника должны засчитываться как баллы, то есть защитные действия борца в 69% случаях являются эффективными. Данные наблюдения говорят о том, что для этого необходимо иметь хорошую физическую выносливость, которую нужно тренировать.

Литература

- 1 Свищев И.Д. Моделирование силы реакции опоры и инерции борца при проведении бросков. – М.: РГАФК. 2010. – 112 с.
- 2 Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. – М.: РГАФК, 1996. – 106 с.
- 3 Мухиддинов Е. М. Учитель батыров: спортивная слава Республики Казахстан. – Алматы: Рауан, 1997. – 160 с.
- 4 Матушак П. Ф., Мухиддинов Е. М. Казахша курес: национальная спортивная борьба, подростки. – Алматы: Рауан, 1995 – 120 с.

Мырзабосынов Е.К.

Қазақ спорт және туризм академиясының PhD докторанты

ҚАЗАҚ КҮРЕСІ ПАЛУАҢДАРЫН ДАЙЫНДАУДА СПОРТТЫҚ КҮРЕСТІҢ ӘР АЛУАН ТҮРЛЕРІНЕН ДАЙЫНДЫҚТЫҢ ЗАМАНАУИ ӘДІСТЕРІН ҚОЛДАНУ

Мырзабосынов Е.К.

Қазақ күресі палуандарын дайындауда спорттық күрестің әр алуан түрлерінен дайындықтың заманауи әдістерін қолдану

Аңдапта. Бұл жұмыста қазақ күресі палуандарын физикалық, техникалық және тактикалық тұрғыдан жетілдіруде спорттың басқа түрлерінің заманауи әдістерін қолдану қарастырылған. Таңдалған әдістер негізге алынды, ары қарай бірқатар тапсырмалар нақтыланды, олардың қайталау саны, жаттығу жүктемелерінің көлемі мен қарқындылығы, оларды жаттығу жұмыстары мен циклдарында қолдану мүмкіндігі анықталды. Өзгерістер қазақ күрес кездесулерінің заманауи ережелерінің ерекшеліктеріне, жарыс кездесулерінің ұзақтығын, қазақ күресі жарыстарының қатысушыларының дайындығына қойылатын талаптарын негізге ала отырып енгізілді. Физикалық қасиеттерін дамыту деңгейін арттыруға бағытталған қазақ күресінен мамандандырылған оқу процесінде жаңа техника, техникалық және тактикалық дағдыларды енгізу бойынша педагогикалық эксперимент нәтижелері қазіргі заманғы әдістерін пайдалану дәстүрлі әдістен гөрі тиімді болып табылады деген қорытынды жасауға мүмкіндік береді. Біз өзірлеген осы әдістеме қазақ күресінің техникалық және тактикалық дағдыларын жақсартуда неғұрлым тиімді екендігі педагогикалық эксперимент нәтижелері негізінде дәлелденеді.

Түйін сөздер: қазақ күресі, заманауи әдістер, физикалық дайындық, техникалық және тактикалық дайындық, физикалық дайындық.

Myrzabosynov E.K.

Using contemporary training methods from different types of wrestling for training kazakh-kures wrestlers

Abstract. This work considers issues of using contemporary training methods from the other types of wrestling sport for kazakh-kures wrestlers' physical and technical-tactical improvement. The selected methods were taken as a basis; we have clarified some tasks, number of repeats, training workload value and intensity, the possibility of using them in training cycles and training classes. Corrections were made based on the specifics of current kazakh-kures competition rules, duration of contest, and kazakh-kures competition participants' level of training requirements. Results of pedagogical experiments on implementation of new methods that are specialized on kazakh-kures and intended to increase physical and technical-tactical level of skills allows us to conclude that the use of contemporary methods is more efficient than of the traditional methods. The method developed by us on improvement of technical-tactical skills in kazakh-kures is more efficient and it is proved by pedagogical experiment results given herein.

Key words: kazakh-kures, modern methods, physical training, technical and tactical training.

Мырзабосынов Е.К.

Использование современных методик подготовки из различных видов спортивной борьбы в подготовке борцов казах-кюрес

Аннотация. В работе рассмотрены вопросы применения современных методик из других видов спортивной борьбы в физическом и технико-тактическом совершенствовании борцов казах-кюрес. Отобранные методики были взяты за основу, были уточнены некоторые задания, количество их повторений, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, возможность их применения в тренировочных циклах и тренировочных занятиях. Изменения вносились с учетом особенностей современных правил соревнований по казах-кюрес, длительности соревновательных встреч и требований к подготовленности участников соревнований по казах-кюрес. Результаты педагогических экспериментов по внедрению новых методик в учебно-тренировочный процесс специализирующихся по казах-кюрес, направленных на повышение уровня развития физических качеств и технико-тактического мастерства, позволяют нам сделать заключение, что применение современных методик более эффективно, чем традиционных. Разработанная нами методика по совершенствованию технико-тактического мастерства в казах-кюрес более эффективна, что подтверждается результатами педагогического эксперимента.

Ключевые слова: казах-кюрес, современные методики, физическая подготовка, технико-тактическая подготовка.

Өзектілігі. Қазақ халқының Ұлттық спорты – халқымыздың өмірімен бірге дамып келе жатқан мәдени жетістіктерінің маңызды бір саласы.

Қазақтың ұлттық спорты 1920-1930 жылдар аралығында қазіргі заманға сай бір жүйеге келтіріліп, олардың түрлері бойынша арнайы спорт жарыстары өткізіле бастады. Оған жергілікті жерлерде: ауыл, аудан, облыс көлемінде ұйымдастырылған үйірмелер мен секциялар негіз болды. 1938 жылы Алматыда колхозшылардың республикалық спартакиадасы өткізілді, ал 1944-1947 жылдар аралығында қазақтың ұлттық спорт түрлерін тұтас қамтыған жеке-жеке жарыстар ұйымдастырылды. Осы кезден бастап Қазақстанда қазақтың ұлттық спорт түрлері басқа әлемдік спорт түрлерімен қатар дамып, халқымыздың денсаулығын нығайтуға икемді де епті, күшті де төзімді болып өсіп жетілуіне зор пайдасын тигізіп келеді. Ұлттық спорт ойындарының өте кең тараған түрі: «Қазақ күресі».

Ұлт ойындары ертеден-ақ жалпы этнографиялық әдет-ғұрыппен бірге дамып, жетіліп, ендігі жерде өз алдына бір бөлек зерттеуді керек ететін қазақ этнографиясының бір бұтағы, ұлт ойындарының дамуы тек қоғамның өзгеруіне байланысты әлеуметтік экономикалық жағдайдың негізінде дамып отырғанына көзіміз жетті.

Күрестің ұлттық түрі – қазақ күресі. Қазақ күресінің даму тарихы тереңде жатыр. Қазақ халқының өмір сүру салты көшпенді тұрмысқа бейімделгендіктен, күнделікті іс-әрекетінің өзі күрес. Тарихқа көз жүгіртсек көшпенді тайпалардың түп атасы сақ, ғұн, түркілер дәуірінде садақ атудан, ат үстінде найзаласудан тағы басқа дәстүрлі сайыстар өтетіні жайлы нақты деректер бар. Мысалы, Қытайдың осы заманғы археологтары біздің жыл санауымыздан бұрын Хан патшалығы дәуірінде тұрғызылған, Шинан қаласы маңындағы ежелгі түркілердің қонысын қазып, қабырды ашқанда зираттың ішінен екі мыс табақша табылыпты. Табақшалардың бетінде екі адам бір-бірімен қоян-қолтық ұстасып, күресіп жатқан сипаты ашық бейнеленген екен. Қытай ғалымдары бұл палуандарды түріктердің арғы тегі саналатын ғұндар деп ұйғарған. Демек, бұл заттар – күрес шежіресінің айғағы. Оның бер жағында халықтық эпостарда сайыс өнері жайлы көркем тілмен керемет баяндалса, ерте замандағы таңбалы тастардағы күресіп жатқан адам бейнелі таңбалар жайдан-жай салынбаған.

Ата-бабаларымыздан қалған жекпе-жек сайыс өнерінің бірінде қазақ күресінің өзіндік орны бар. XX ғасырдың басына дейін ел ішінде күрестің біізді жүйеленген тәртібі болған жоқ. Сондықтан да әрбір өңірде күрес ішкі ерекшеліктерін сақтай отырып, қалыптасқан.

Әр ұлттың мәдениеті жоғары жетістігі басқа халықтардың меншігіне айналады. Жалпы даму нәтижесінде, әрбір ұлттың мәдениеті бай және алуан түрлі болып келеді, сондай-ақ, бұл жағдайда халықаралық мәдени элементтер үлкен мәнге ие болғандықтан, әрбір ұлттық мәдениеті барынша халықаралық болып табылады. Физикалық мәдениет саласында мұндай тұжырымдаманың жарқын мысалы ретінде шахмат ойынының қазір үнділердікі еместігі, футбол ағылшындардыкі, хоккей канадалық, дзюдо жапонияныкі еместігі мысал бола алады.

Бүгінгі күнде, қазақ күресінен алты Әлем чемпионаты және он бір Азия чемпионаты болды. Қазақ күресі бойынша алғашқы әлем біріншілігі 2006 жылы Алматы қаласында ұйымдастырылған, ал екінші мәрте 2008 жылы Ресейдегі Орск қаласында болды. Үшінші әлемдік жекпе-жектің жалауы 2010 жылы Қазақстанда елордамыз Астана қаласында көтерілген. Төртінші әлемдік жарыс 2013 жылы Белоруссияда Минск қаласында өтті, бесінші әлем чемпионаты 2014 жылы – Ресейде Оренбург қаласында, алтыншы чемпионат 2016 жылы – Қытай елінде өтті.

Бірінші Азия Чемпионаты 2005 жылы Ресейде Алтай Республикасындағы Қосағаш елді мекенінде өткізілді. Екінші Азия чемпионаты 2006 Манголияда Баян-Өлгей аймағында болды, үшінші Азия чемпионаты 2007 жылы Қазақстанда Қарағанды облысындағы Сәтбаев қаласында өткізілді, төртінші Азия чемпионаты 2008 жылы Қырғызстанда Шолпан-Ата қаласында болды, бесінші Азия чемпионаты 2009 жылы Қазақстанда Қызылорда қаласында, алтыншы Азия чемпионаты 2010 жылы Қазақстанда Өскемен қаласында, жетінші Азия чемпионаты және бірінші Әлем кубогі 2011 жылы Үндістанда Пуна қаласында, сегізінші Азия чемпионаты 2012 жылы Қарағанды қаласында, тоғызыншы Азия чемпионаты 2013 жылы Қытайда, оныншы Азия чемпионаты 2014 жылы Қазақстанда Семей қаласында, он бірінші Азия чемпионаты 2015 жылы Қытай Ақсай қаласында болды.

Бүгінде артып отырған жарыс бәсекелестік жағдайында дайындық әдістемесін жетілдіру мәселесі өте өзекті болып отыр. Қазақ күресінен, физикалық қасиеттерін дамыту үшін оқу-

жаттығу үрдісіне мамандандырылған жаңа әдістерді енгізу, техникалық шеберлігі және тактикалық әртүрлілікті жақсарту, біздің балуандарды қазақ күресінде жетекші орынға өткізуге мүмкіндік береді.

Зерттеу міндеттері.

Техникалық және тактикалық дағдыларды оқыту және жетілдіру, ағзаның және психологиялық дайындық физикалық дамуы үшін басқа да күрес түрлерінде (грек-рим, еркін, дзюдо, самбо) пайдаланылатын әдістерді талдау.

Қазақ күресі оқу процесінде балуандар дайындау үшін пайдаланылуы мүмкін ең тиімді құралдары мен әдістерін анықтау.

Зерттеу әдістері. Палуандарды жан-жақты дайындау мәселесі бойынша ғылыми және оқу әдістемелік жарияланымдарды талдау; жаттықтырушылардан сауалнама алу; педагогикалық бақылау; педагогикалық эксперимент; математикалық статистика әдістері.

Зерттеу нәтижелері. 2015-2017 ж. құрамында халықаралық дәрежедегі 5 спорт шебері, 12 спорт шебері, 13 спорт шеберіне үміткерлері бар Шығыс Қазақстан облысының ұлттық құрамасына тәжірибе жұмыстары жүргізілді.

Дене дайындығы. Палуандарды дене дайындығы бойынша ғылыми-әдістемелік бағылымдарды талдау, бізге қазақ күресі жаттығу процесінде пайдалануға болатын ең қолайлы әдістеме Е.М. Чумаковтың палуандардың жеке физикалық қабілеттерін дамыту әдістемесі; палуанның күшінің мүмкіндіктерін дамыту (Игуменов В.М.); палуандардың арнайы функционалдық мүмкіндіктерін дамыту (В. Пашинцев) деген болжам жасауға мүмкіндік берді [1, 2, 3].

Таңдалған әдістер негізге алынды, ары қарай бірқатар тапсырмалар нақтыланды, олардың қайталау саны, жаттығу жүктемелерінің көлемі мен қарқындылығы, оларды жаттығу жұмыстары мен циклдарында қолдану мүмкіндігі анықталды. Өзгерістер қазақ күрес белдесулерінің заманауи ережелерінің ерекшеліктеріне, жарыс кездесулерінің ұзақтығын, қазақ күресі жарыстарының қатысушыларының дайындығына қойылатын талаптарын негізге ала отырып енгізілді.

Біз ұсынған әдістеме бойынша жалпы және арнайы физикалық дайындық бойынша екі оқу жаттығу жұмыстары (желтоқсан 2015 ж.; наурыз 2017 ж.) жүргізілді. Тәжірибе соңына қарай 2017 жылы наурыз айында қорытынды сынақ өткізілді. Тәжірибе нәтижелері белгілі бір физикалық сипаттамаларды дамыту үшін

сынақ топтардың орташа рейтинг (1-кесте) ұсынылған [4]. Сынақ нәтижелері бұрын пайдаланылған әдістермен салыстырғанда біздің қауіпсіздік мүмкіндіктерінің дамуы және арнайы функционалдық оқыту үшін ұсынған әдістеме неғұрлым тиімді болып табылады деген қорытындыға әкелді.

1-кесте – Тәжірибелік және қорытынды топтардың жалпы физикалық дайындық нәтижелері (n=28)

Қорытынды сынақ	Тәжірибеге дейін	Тәжірибеден кейін
Жылдамдық	4,5	4,7
Координация	4,1	4,4
Күш	3,7	4,1
Төзімділік	3,6	4,3
Икемділік	4,3	4,4
\bar{X}	4,04	4,38

Техникалық және тактикалық дайындық. Күрестің әр түрлеріндегі техника мен тактиканы жетілдіруде қолданатын әдістермен құралдарды жалпылай келе, қазақ күресінің мамандарына ұсындық.

Техникалық және тактикалық дайындықты жетілдіру бағдарламасын құрастыру кезінде біз оқытудың әр кезеңде мәселелерді шеше алатын әдістемелік әдістерін және тапсырмаларды таңдадық. Күрескердің спорттық қызмет ерекшеліктеріне ерекше көңіл бөлінді, бұл жағдайсыз күрескер дайындығына әсер ететін тиімді әдістемелік әдістерді табу қиындық тудырады.

Біз үшін ең маңызды мүмкіндіктерге келесілер жатады:

- жарыс жекпе-жектері кері әсер ететін жағдайлар (шаршау, қарсыласының қарсы іс-қимылы, психикалық стресс, көрермен әсері, әрқашан объективті бола бермейтін төрешілер) күйінде өтеді;
- жарыс жекпе-жегінде тез өзгеретін жағдайлар;
- жарыс кезінде болған өзгерістерге адекватты әрекет ету қажеттігі;
- қарсыласының күтпеген іс-қимылдары;
- жарыс жекпе-жегінде организмнің барлық жүйелері (тыныс алу, жүрек-қан тамырлары, тірек-қимыл жүйесі, орталық жүйке жүйесі) толық жұмылдырудың максималды мөлшерлемесінің қажеттілігі.

Біз әзірлеген әдістеме ШҚО (Шығыс Қазақстан облысы) ұлттық құрамасының оқу-жаттығу

жұмыстарында 2016 жылдың 1 қаңтарынан 2017 жылдың 1 қаңтарына дейін жүзеге асырылды (2-кесте).

Палуандардың белсенділігі 28,5 секундтан 24,7 с дейін, вариативті тиімділігі 2,0-ден 2,5 (ш.б.) дейін, шабуыл тиімділігі 10%-дан 15%-ға дейін, қорғаныс тиімділігі 85%-дан 90%-ға дейін жақсарды.

Қорытынды. Қазақ күресінде физикалық қасиеттерін дамыту деңгейін арттыруға бағытталған күрес және техникалық және тактикалық

дағдыларды мамандандырылған оқу процесіне жаңа әдістерді енгізу педагогикалық эксперимент нәтижелері негізінде, қазіргі заманғы әдістерді пайдалану дәстүрлі әдістерге қарағанда тиімдірек болып табылады деген қорытынды жасауға мүмкіндік береді.

Палуандардың белсенділігі 28,5 секундтан 24,7 с дейін, вариативті тиімділігі 2,0-ден 2,5 (ш.б.) дейін, шабуыл тиімділігі 10%-дан 15%-ға дейін, қорғаныс тиімділігі 85%-дан 90%-ға дейін жақсарды.

2-кесте – ШҚО қазақ күресі құрама командасының техникалық-тактикалық әрекеттерінің көрсеткіштері (n=28)

Техникалық-тактикалық әрекеттер көрсеткіші	Экспериментке дейін		Эксперименттен кейін		p
	\bar{X}	S_x	\bar{X}	S_x	
Белсенділігі, с	28,5	1,2	24,7	1,95	<0,05
Вариативті тиімділігі ш.б.	2,0	0,27	2,5	2,39	<0,05
Шабуыл тиімділігі, %	10,0	2,37	15,0	2,74	<0,05
Қорғаныс тиімділігі, %	85,0	2,59	90,0	2,41	<0,05

Қорытынды. Қазақ күресінде физикалық қасиеттерін дамыту деңгейін арттыруға бағытталған күрес және техникалық және тактикалық дағдыларды мамандандырылған оқу процесіне жаңа әдістерді енгізу педагогикалық эксперимент нәтижелері негізінде, қазіргі заманғы әдістерді пайдалану дәстүрлі әдістерге қарағанда тиімдірек болып табылады деген қорытынды жасауға мүмкіндік береді. Зерттеу нәтижелерін талдай отырып, біз келесі шешімдерге келдік:

Е.М. Чумаковтың палуандардың жеке физикалық қабілеттерін дамыту әдістемесі, В.М. Игуменовтің палуандардың кара күшінің мүмкіндіктерін дамыту әдістемесі, В. Па-

шинцевтің дзюдоистердің арнайы функционалдық мүмкіндіктерін дамыту әдістемесі қазақ күресі мен жекпе-жектерінің заманауи ережелерінің талаптарын ескере отырып, өзгерістер енгізу жағдайында қазақ күресі оқу-жаттығуларында қолдануға әбден болады.

Біз әзірлеген қазақ күресінің техникалық-тактикалық шеберлігін арттыруға бағытталған әдістеме педагогикалық тәжірибе нәтижелерімен тиімді екендігі дәлелденді. Техникалық-тактикалық әрекеттер – белсенділік, вариативті тиімділік, шабуыл тиімділігі, қорғаныс тиімділігі зерттеу соңында орташа есеппен 10 пайыздан 25 пайызға дейін жақсарды.

Әдебиеттер

- 1 Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца-самбиста. – М., 1991. – 176 с.
- 2 Шелетюк М.Н. Совершенствование в спортивной борьбе. – Алматы: КазАСТ, 2005. – 228 с.
- 3 Пашинцев В.Г. Биологическая модель функциональной подготовки дзюдоистов. – М.: Советский спорт, 2007. – 207 с.
- 4 Андрущишин И.Ф., Мустафин С.К. Педагогический контроль подготовленности спортсмена: методические рекомендации. – Алматы, 2010. – 18 с.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
АКТИВНЫХ ВИДОВ ТУРИЗМА



¹Актымбаева Б.И., ²Аблеева А.Г.¹Нархоз университеті,²Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Қазақстан Республикасы**ҚАЗІРГІ ТУРИСТІК ТҰТЫНУ ЖҮЙЕСІНДЕГІ ЭКСТРЕМАЛДЫ ТУРИЗМ**

Актымбаева Б.И., Аблеева А.Г.

Қазіргі туристік тұтыну жүйесіндегі экстремалды туризм**Андатпа.** Мақалада қазіргі туристік тұтыну жүйесіндегі экстремалды туризмді зерттеу нәтижелері ұсынылды.

Ішкі туристік ағымның өсуін қамтамасыз ету үшін туристік өнімді барынша әртараптандыруға барлық күш-жігер салу үшін, импорттық туристік өнімнің қымбаттауы салдарынан қол жеткізбейтін қызметтердің орнын басу мақсатында түрлі туристік қажеттіліктерді қанағаттандыруға жағдайлар жасау қажет. Зерттеулердің нәтижелерінен рекреациялық және танымдық туризм сияқты сұраныстың дәстүрлі сегменттерімен қатар туризмнің мамандандырылған түрлеріне көңіл бөлуді шоғырландыру қажет деген тұжырымға келуге болады. Қазіргі таңда тұтынушылар тарапынан мамандандырылған туризм түрлеріне аса ықылас көрсетуде, себебі адамдардың белсенділігінің көрсету формасы ретінде туризмнің өзектілігі жоғары бағалануда, туризм адам өмірінде ерекше орын алуда. Қазіргі тұтынушылар белсенді емес туризмге қарағанда қызықты оқиғалар мен ұмылмас әсерлерге бағытталған белсенді туризмге жиі көңіл бөледі деген факт орнықты. Экстремалды туризм түрлері әлемде ең танымалдылыққа ие болуда. Әсіресе жастар, әлеуметтік белсенді өмір салтын ұстанатын тұлғалар, жұмысында стресс пен күйгелектіктен арылмайтын бизнесмендер ортасында экстремалды туризм танымал, аталған тұтынушылар тобы әлеуметтік ең белсенді және сұраныстың төлемге қабілетті тобы.

Түйін сөздер: экстремалды туризм, туристік тұтыну, туризмнің белсенді түрлері.

Aktymbayeva B. I., Ableeva A. G.

Extreme tourism in the system of modern tourist consumption

Abstract. In the article are presented the results of the study of extreme tourism in the system of modern tourist consumption. It has been established that in order to ensure the growth of domestic tourist flows, it will be necessary to make every effort to maximally diversify the tourist product, create conditions for meeting various tourist needs in order to compensate for the lost imported tourism product due to appreciation. The results of the research allow one to make an input about the need to concentrate attention not only in traditional demand segments, such as recreational and cognitive tourism, but also in the services of specialized types of tourism, which the consumer has recently paid special attention to, since the relevance of tourism as a form of human manifestation Activity, its importance in people's lives has increased even more. Established is the fact that modern consumers increasingly prefer active leisure and tourism passive, focused on adventure and experience. More and more popular in the world are the types of extreme tourism. Especially popular is extreme tourism among young people, people with a socially active lifestyle, businessmen as the most vulnerable to the syndrome of accumulated fatigue, and this is the most socially active and solvent demand groups.

Key words: extreme tourism, tourist consumption, active types of tourism.

Актымбаева Б.И., Аблеева А.Г.

Экстремальный туризм в системе современного туристского потребления

Аннотация. В статье представлены результаты исследования экстремального туризма в системе современного туристского потребления. Установлено, что для обеспечения роста внутренних туристских потоков необходимо приложить все усилия, чтобы максимально диверсифицировать туристский продукт, создать условия для удовлетворения различных туристских потребностей с целью компенсации потерянного вследствие удорожания импортного туристского продукта. Результаты исследований позволяют сделать вывод о том, что необходимо концентрировать внимание не только на традиционных сегментах спроса, таких как рекреационный и познавательный туризм, но и на услугах специализированных видов туризма, которым в последнее время потребитель уделяет повышенное внимание, так как актуальность туризма как формы проявления человеческой активности, его значимость в жизни людей возросли еще больше. Установленным является тот факт, что современные потребители все чаще предпочитают активные виды отдыха и туризма пассивным, ориентированы на приключения и впечатления. Все более популярными в мире становятся виды экстремального туризма. Особенно популярен экстремальный туризм в среде молодежи, лиц, ведущих социально активный образ жизни, бизнесменов, как наиболее подверженных синдрому накопленной усталости, а это – самые социально активные и платежеспособные группы спроса.

Ключевые слова: экстремальный туризм, туристское потребление, активные виды туризма.

Кіріспе. Адам белсенділігінің түрі ретінде туризмді қалыптастыру және іске асыру, мамандандырылған өндірістік қызметті ұйымдастыру нәтижесі, адам мен табиғаттың өзара әрекетестігінің білдіру формалары – ең болжамға келмейтін «табиғат – адам – қоғам» триадасын құрайтын ықтималды белгісіздік жүйесінің тоғысында тұр, сондықтан оның мәні қажетті дәрежеде ешкіммен анықталмаған.

Мұны туризмнің көптеген қазіргі теоретиктері өздерінің еңбектерінде белгілейді. Алайда олардың барлығы бір пікірге саяды: туризм қазіргі адамның дүниетаным мен өмір сүру салтының бір уақытта себебі де, салдары да болып табылады.

Осы тезистің дәлеліне келесіні келтіруге болады. «Туризмнің» бар болу фактісі адамдардың белгілі бір қажеттіліктерінің және әрекет мотивтерінің болуымен негізделеді. Мұндай негіздерге дәстүрлі түрде саяхаттауға ұмтылуды, жаңа танымды білуді, қарым-қатынас орнатуды, тәжірибемен бөлісу мен алуды, дене және психикалық қалыпты қалпына келтіруді, жеке тұлғаның дамуын және т.б. жатқызады. Аталған мотивтер мен себептер адамдардың іс-әрекет мақсатына қарай өзгеріп, қазіргі туризмнің түрлік құрамын анықтайды.

Сөзсіз, бұл қажеттіліктердің бір бөлігін тұтынушылар бос уақытты өткізу жүйесі арқылы қанағаттандыра алады. Алайда, қалай болғанда да, уақыттың белгілі бір кезеңінде адамдардың көпшілігі бәрібір туризм қызметіне жүгінеді.

Зерттеу мақсаты – қазіргі туристік тұтыну жүйесіндегі экстремалды туризмнің даму ерекшеліктерін зерттеп білу.

Зерттеуді ұйымдастыру және тәсілдері. Зерттеудің фактологиялық негізі талдау және статистика бойынша статистикалық мәліметтер, ҚР ресми туристік порталының материалдары, ғылыми зерттеу, конференциялар мен семинарлардың материалдары болып табылады.

Зерттеу процесінде жүйелік талдау, туристік салаға бейімделген жиынтық сұраныс және сұранымсыз өнімнің тәуекелдер факторын талдау әдістемелері, құрылымдық талдау әдістері, әлеуметтік зерттеу пайдаланылды.

Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау. Бақылау нәтижелерін талдау көрсеткендей, өндірістік қатынас түрі ретінде туризм адамдармен және адамдар үшін ұйымдастырылады, осылайша туристік қызметтердің шексіз дерлік варианттары мен тәсілдерін тудырады. Тіпті ойға сыймайтын, қиял деп танылатын ұсыныстар бұл салада өз тұтынушыларын табады.

Осы күнге дейін орын алған туризмге деген нақты шығындардың жоғары өсу қарқыны турист мәртебесіне ие бола отырып, тұтынушылар адам ағзасының шамадан тыс жүктемесінен пайда болатын күйзелістік жағдайды (физикалық және психологиялық), ағзаның бейімделу жүйесін және шешім қабылдауға жауапты механизмдерді қалпына келтіруге тырысатынымен түсіндіріледі. Яғни бұл өмір сүру ырғағымен салыстыруға келмейтін салдар болып табылатын «адам ағзасының қайта ынталандыру реакциясы». Әйгілі футурист А. Тоффлер анықтағандай – бұл «футуро-шокқа» ағза үшін минималды зардаптармен бейімделуге ұмтылу салдары, ол туындаған [1]:

- әлемдік экономика процестерімен және жаһанданумен;
- бірыңғай және қолжетімді ақпараттық кеңістіктің қалыптасуымен;
- өмірдің табиғи-анықтаушы ырғағының бұзылуымен;
- адам өмірінің белсенді фазасының ұзаруымен;
- бос уақыт қорының көбеюімен;
- жеке ұтқырлықтың өсуімен;
- отбасы институты мен жалпы адамзаттық құндылықтар жүйесінің трансформациясымен;
- саяхаттау мүмкіндігін қамтамасыз ететін бос ресурстардың болуымен және т.с.с.

Алайда бұл аталған себептерді ғана айту көп жағдайда қате, себебі туризмге деген ұмтылыс жоғары аталған «футурошокқа» қарама-қайшы – күнделікті әбігерліктен құтылумен байланысты болады. Туризм тұрмыстың әбігерлігінен құтылуға, өмірді түрлендіруге және романтикаға бейімділікті жүзеге асыруға көмектеседі. Адам өмірдің жаңа жағдайларына әдеттенген сайын дәл осы себеп, авторлардың пікірі бойынша, біртіндеп басым болады.

Қазіргі таңда туристердің жіктелімдері айтарлықтай көп әзірленген. Аталған зерттеу мақсаттары үшін негізгі ретінде батысгермандық зерттеуші Г. Гананың жіктелемі таңдалды, ол мінез-құлық бойынша туристердің негізгі 6 типін анықтады [2]:

S-типті (неміс. Sonne, Sand, See – «күн, құмайт жағажай, теңіз») турист теңіз курорттарда енжар демалысты қалайды, тыныштық пен жайлылықты таңдайды, түрлі әбігерліктен қашады;

F-типті (неміс. Ferne und flirtorientierter Erlebnisurlauber) турист алыс сапарларға артықшылық береді, мұндай туристің ұстанымы – «қоғам, ғанибет әсерлерді өзгерту»;

W-1 типті турист (неміс. Wald – und wanderorientiert – «орманда серуендеудің және жорықтардың әуесқойы») белсенді демалысты, жаяу жорықтарды және т.с.с. артық көреді, бірақ спортпен кәсіби айналыспайды, ең бастысы ауа-райының жағдайына қарамастан таза ауада физикалық белсенділік;

W-2 типті турист – әуесқойға қарағанда кәсіпқой спортшы, ұзақ және жоғары жүктемелерге бағытталған, тіпті экстремалды жүктемелерге дейін. Демалыс орнын таңдау өлшемінің негізі – «хоббимен айналысу үшін жағдайлардың болуы». Мысалы, альпинизм, құзға шығу, goorjumping және т.б.;

A-типті турист (неміс. Abenteuer – «оқиға») барынша тәуекелмен оқиғалы туризмге артықшылық береді (жиі нақты тәуекел емес, тек сезілетін), жаңа әсерлерге және әдеттегіден тыс жағдайларда өз күшін сынауға ұмтылу. Дәл осы қауіп-қатер саяхаттаудың мақсатын және орнын айқындайды;

B-типті турист (нем. Bildung- und Besichtigung – «біліммен сусындау және көрікті жерлерді тамашалау») өздігінен дамуға артықшылық береді және үш топқа бөлінеді:

«сарапшылар» – барған көрікті жерлермен өз қорын толықтырады;

«мәдениет пен табиғаттың әсершіл әуесқойлары»;

«мамандар» – мәдениет, тарих, өнердің белгілі бір облысында өз білімін тереңдетеді.

Зерттеу барысында қазіргі туризмнің түрлерінің біршама саны W-1, W-2, A-типті туристер категориясына бағытталғаны белгіленді. Мәселен, жоғарыда атап өткендей, қазіргі тұтынушылар пассивті туризмге қарағанда шытырман оқиға мен әсер алуға бағытталған демалыстың және туризмнің белсенді түрлерін жиі артық көреді.

Бірқатар зерттеушілер, оның ішінде А.В. Бабкин экстремалды туризмнің түрлері әлемде танымалдылыққа ие бола бастағанын атап өтуде. Мәселен, Еуропада осы топтағы туризм түрлері жылдам қарқынмен дами бастады және өткен ғасырдың 80-ші жылдардың аяғында – 90-шы жылдардың басында жаппай бұқаралық сипатқа жетті. Мысалы, туризм түрі ретінде «дайвингтің» болуының 60 жылы ішінде әлемдегі дайверлердің саны 40 млн. адамға жеткен [3].

Сонымен бірге, экстремалды туризм қазіргі туристік тұтытуда екі түрлі мағынаға ие. Экстремалды туризмнің бұқаралық түрлері қолдаушы қызмет ретінде отандық мамандандырылған

жағажай не емдік-сауықтыру курорттарында ұсынылады. Экстремалды туризм қызметтерін ұсыну әдетте экскурсиялық қызмет көрсету тетегі арқылы жүргізіледі.

Біздің елімізде экстремалды туризмнің ауқымы кеңеюде, алайда оның қазіргі Қазақстандағы ағымы бұрынғы КСРО-ға қарағанда бірнеше рет төмен. Қайта құруға дейінгі кезеңде маршруттардың бекітілген жүйесі шеңберінде негізінен жаяу экстремалды туризмнің ағымы шамамен 20 млн. құраған. Бүгінгі таңда біздің елімізде туризмнің экстремалды түрлерінің жиынтық туристік ағымы шамамен 1,5 млн. адамды құрайды. Ал экстремалды туризм тұтынушыларының 40%-дан астамы – бұл әйелдер [4].

А. Бабкиннің, А. Григорьеваның пікірі бойынша, негізі «бұл 20 жастан 28 жасқа дейінгі жас адамдар, олар өздерінің ұнатуы бойынша қарапайым демалуға ұмтылады. Оларға бюджет маңызды емес, табысы жоғары емес. Олардың басты мақсаты – бұл стандартты демалыстан алатын әсерден ерекшеленетін, күндегі жағдайлармен қарама-қайшы жаңа әсерлер мен эмоциялар алу. Олар табиғаттың қауіпті құбылыстарымен күш сынаруды көксейді. Қалыптасқан бизнесмендер мен топ-менеджерлер де жастардың қалайтын әсерлері мен демалысына ұмтылады. Алайда жастарға қарағанда олардың саяхаты сапалы ұйымдастырылған, жеке дара дайындалған қымбат экстримге, техниканың соңғы сөзімен жабдықталған саймандарға мүмкіндіктері бар. Бұл адамдар трансконтинентальды экспедицияларға жорыққа шығады, Солтүстік полюсті бағындырады немесе акулаларды аулайды. Көбісі Доминикан жағажайларында бірқалыпты демалыстан жалыққаннан соң өзгеше, ерекше, әсерлі демалыс түрлерін таңдайды».

Бұл сұраныстың кеңеюін білдіреді, әсіресе жастар, әлеуметтік белсенді өмір салтын ұстанатын тұлғалар, жұмысында стресс пен күйгелектіктен арылмайтын бизнесмендер ортасында экстремалды туризм танымал. Мұндай тенденция Қазақстанмен қатар бүкіл әлемде де байқалады, ал сүрелі жаһандық қаржылық-экономикалық дағдарыс аталған тенденцияны тек тездетті әрі тереңдетті.

UNWTO Халықаралық туризм барометрінің соңғы шығарылымында ұсынылған мәліметтерге сәйкес, 2015 жылы халықаралық туристік келулер 4,4%-ға көбейген және жалпы алғанда 1 824 млн. адамды құрады. Бұл 2014 жылмен салыстырғанда 2015 жылы шамамен 50 млн.

көп турист (түнейтін саяхаттаушылар) әлем бойынша халықаралық туристік бағыттарға саяхаттағанды білдіреді [5].

2015 жылы, алты жыл қатарынан дағдарыстан кейінгі 2010 жылдан бастап, халықаралық келулердің өсу қарқыны орташа деңгейден жоғары болған және әрбір жылда бұл көрсеткіш 4 және одан көп пайызға өсіп тұрды.

Соңғы жылдары туризм өзін орнықты және бейімді экономикалық қызмет ретінде және экспорттық секторда миллиардтаған долларды жасаған және миллиондаған жаңа жұмыс орындарын ашуға ықпалын тигізген экономикалық жаңданудың басты факторларының бірі ретінде көрсете білді. Әсіресе әлем бойынша туристік бағыттар бойынша жақсы байқалады, алай-

да Еуропаға қатысты ерекше көрініс тапты. Себебі бұл аймақ өз тарихындағы ең нашар экономикалық кезеңді еңсеруді шоғырлау үшін көп күш салып тырысуда.

1-сурет деректерін талдау аймақтар бойынша аздаған өсім Америка континентінде (+7%) және Азия-Тынық мұхит аймағында (+5%), ал Еуропа (+4%), Таяу Шығыс (+4%) және Африкада (+2%) өсу көрсеткіші болмашы ғана байқалғанын көрсетеді. Субаймақтарға келсек, олардың арасында ең жақсы нәтижені Солтүстік Америка (+8%), одан кейін Солтүстік-шығыс Азия, оңтүстік Азия, Оңтүстік және жерорта Еуропа, Солтүстік Еуропа және Кариб аймағы (аталған барлық субаймақтар 7% құрады) көрсетті.



1-сурет – 2015 жылы аймақтар бойынша туризмнен түскен табыс бойынша UNWTO халықаралық статистикасы [5]

Бұл мәліметтер бойынша Қазақстанды қоса алғанда, жалпы әлем бойынша туризм экономикасының даму айналымы қарқындап тұр деген тұжырымға келуге болады. Қазақстанда

туризм қалыптасу және даму кезеңінде тұр. Мәселелердің бірі өз ісінің майталман кәсіби мамандардың тапшылығы болып табылады, егер Еуропа, Тынық мұхиты және Азия елдерімен

салыстыратын болсақ, мұнда туризм жоғары деңгейде тұр және оны жетілдіру үшін уақыт пен күш салу молынан бөлінеді.

Тағы бір мәселе мемлекет тарапынан жеткіліксіз қолдау, инфрақұрылымның дамымауы, бәсекенің төмен деңгейі, сервистің төмен деңгейі және т.б. болып табылады. Қазақстан экстремалды туризмді дамыту үшін шексіз табиғи және аумақтық жағдайларға ие, алайда нарыққа талдау жүргізілмей туризмнің бұл түрі шетте қалуда. Еуропада, Америкада және басқа елдерде экстремалды туризм – туризмнің табысты және әлеуетті бағыты болып табылады, себебі арнайы саймандар мен жабдықтар едәуір қаржылық шығындарды талап етеді. Міне, сондықтан туризмнің түрлері арасында экстремалды туризмді бірегей және өзгеше етеді.

UNWTO 2015 жылға ұсынылған деректері бойынша туристердің өздерінің тұрақты мекендерінен шалғай орналасқан басқа елдерге қандай мақсаттармен баратыны анықталды: 2015 жылы саяхаттар демалыс пен рекреацияға, сондай-ақ шипажайларға, демалыс базаларына және бос уақытты өткізудің басқа формаларына баруға бағытталған сапарлар барлық халықаралық туристік келулердің жартысынан көбін құрады (52% немесе 568 млн. адам). Барлық шетел туристерінің 14%-ға жуығы іскерлік және кәсіби мақсаттармен сапар шеккен. 27%-ы – бұл басқа себептермен саяхатату, мысалы: достар мен туыстарға бару, діни себептер мен қажылық, шипажайларда сауықтыру мен ем алу және т.б. Ал қалған туристердің 7% үлесі түрлі себептермен өздерінің сапар шегу мақсаттарын көрсетпеген.

Осы статистикадан адамдарды ойын-сауық, бос уақытты өткізу және рекреация ең көп қызықтырады деген қорытынды жасауға болады. Ең төменгі дәрежедегі мақсаттарға іскерлік сапарлар, көрмелерге және т.б. сапар шегу жатады. Туыстарға және сауықтыру мақсатымен сапар шегу іскерлік туризмнен бір саты жоғары тұр. Бұл мәліметтер адамдардың әрдайым жаңа әсерлерді, эмоцияларды, сөзбен жеткізе алмайтын сезімдерді, бостандық сезімін іздейтінін және соған ұмтылатынын көрсетеді, ал мұның бәрін экстремалды туризм бере алады. Сондықтан да қызмет сапасын жақсартуда және

аталған туризм түрін дамытуда тәжірибе алмасу үшін елдерді біріктіре отырып, экстремалды туризмді ғаламат ауқымда дамыту қажет.

Қорытынды

Біздің елімізде экстремалды туризмнің ауқымы кеңеюде, алайда оның қазіргі Қазақстандағы ағымы бұрынғы КСРО қарағанда бірнеше рет төмен. Қайта құруға дейінгі кезеңде маршруттардың бекітілген жүйесі шеңберінде негізінен жаяу экстремалды туризмнің ағымы шамамен 20 млн. құраған. Бүгінгі таңда біздің елімізде туризмнің экстремалды түрлерінің жиынтық туристік ағымы шамамен 1,5 млн. адамды құрайды. Ал экстремалды туризм тұтынушыларының 40%-дан астамы – бұл әйелдер.

Тұжырымдар:

Халықаралық туристік келулер саны 4,4%-ға өсті және жалпы алғанда 1 184 млн. адамды құрады. Бұл 2014 жылмен салыстырғанда 2015 жылы шамамен 50 млн. көп туристер дегенді білдіреді.

Әлемде экстремалды туризмнің түрлері танымал әрі әйгілі болуда. Мәселен, Еуропада осы топтағы туризм түрлері жылдам қарқынмен дами бастады және өткен ғасырдың 80-ші жылдардың аяғында – 90-шы жылдардың басында жаппай бұқаралық сипатқа жетті.

Сонымен бірге, экстремалды туризм қазіргі туристік тұтытуда екі түрлі мағынаға ие. Экстремалды туризмнің бұқаралық түрлері қолдаушы қызмет ретінде отандық мамандандырылған жағажай не емдік-сауықтыру курорттарында ұсынылады. Экстремалды туризм қызметтерін ұсыну әдетте экскурсиялық қызмет көрсету тегегі арқылы жүргізіледі.

Біздің елімізде экстремалды туризмнің ауқымы кеңеюде, алайда оның қазіргі Қазақстандағы ағымы бұрынғы КСРО-ға қарағанда бірнеше рет төмен. Қайта құруға дейінгі кезеңде маршруттардың бекітілген жүйесі шеңберінде негізінен жаяу экстремалды туризмнің ағымы шамамен 20 млн. құраған. Бүгінгі таңда біздің елімізде туризмнің экстремалды түрлерінің жиынтық туристік ағымы шамамен 1,5 млн. адамды құрайды. Ал экстремалды туризм тұтынушыларының 40%-дан астамы – бұл әйелдер. Осыған байланысты экстремалды туристік бағдарламаларды дамытуға аса ерекше көңіл бөлу қажет.

Әдебиеттер

- 1 Тоффлер Э. Шок будущего. – М.: Наука и спорт, 1970. – 215 с.
- 2 Артёмова Е.Н., Козлова В.А. Основы гостеприимства и туризма: учебное пособие. – Орёл: ОрёлГТУ, 2005. – 104 с.
- 3 Бабкин А.В. Специальные виды туризма: учеб. пособие для ВУЗов. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 232 с.
- 4 Шаскина Ж.М., Оспанов Г.М. Анализ развития международного туризма в Казахстане // Вестник КартУ. – 2014. – С. 125-130.
- 5 UNWTO World Tourism Barometer. Volume 6. UNWTO, № 3, October 2016.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Аблеева А.Г. – география ғылымдарының кандидаты, Өл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті
Авсиевич В.Н. – доктор PhD, Казахская академия спорта и туризма
Актымбаева Б.И. – география ғылымдарының кандидаты, Нархоз университеті, Қазақстан республикасы
Аликей А. – магистр, Казахский национальный университет им. аль-Фараби
Алтынбек Е.Т. – Қазақстан инженерлі-педагогикалық Халықтар достығы университеті, Шымкент қаласы
Алшынбаев К.И. – Региональный социально-инновационный университет, Шымкент
Андреюшкин И.Л. – ЗТРК
Андрущишин И.Ф. – доктор педагогических наук, профессор, зав. кафедрой теоретических основ физической культуры и спорта, Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, Алматы
Бабаков И.В. – Алматинский государственный колледж новых технологий
Бабушкин Г.Д. – доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Россия, Омск
Бабушкин Е.Г. – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания, Омский государственный технический университет, Россия, Омск
Байсалбаева Б.Ж. – магистрант, Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилева
Бисингалиева С.Б. – преподаватель, Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилева
Болдырев Б.Н. – кандидат педагогических наук, Казахская академия спорта и туризма
Бугыбаева С.Ж. – доктор биологических наук, профессор, Казахская академия спорта и туризма
Досқараев Б.М. – доктор педагогических наук, профессор, Қазақстан инженерлі-педагогикалық Халықтар достығы университеті, Шымкент қаласы
Ержанова Е.Е. – докторант, Казахский национальный университет им. аль-Фараби
Жарменов Д.К. – докторант Казахской академии спорта и туризма
Жүнісбек Д.Н. – докторант, Казахская академия спорта и туризма,
Иргебаев М.И. – докторант
Кефер Н.Э. – доцент, ЗМС
Конаев Т.А. – Казахская академия спорта и туризма
Кудашова Л.Р. – доктор биологических наук, профессор, Казахская академия спорта и туризма
Кудериев Ж.К. – магистр, Казахская академия спорта и туризма
Кулбаев А.Т. – доктор PhD
Лесбекова Р.Б. – кандидат биологических наук, доцент, Казахская академия спорта и туризма
Милашюс К.М. – хабилитированный доктор биологических наук, профессор, Литовский эдукологический университет, Вильнюс, Литва
Musa ÇON – Yasar Dogu Faculty of Sport Sciences, Ondokuz Mayis University, Samsun, Turkey
Мырзабосынов Е.К. – докторант Казахской академии спорта и туризма
Онгарбаева Д.Т. – Казахский национальный университет им. аль-Фараби
Отаралы С.Ж. – Казахский национальный университет им. аль-Фараби
Плахута Г.А. – зав. кафедрой ЗИСТВС Казахской академии спорта и туризма
Сабырбек Ж.Б. – доктор PhD, Казахский национальный университет им. аль-Фараби
Сайдулин А.А. – Казахская академия спорта и туризма
Санауов Ж.А. – магистр
Soni Jatinkumar Harjivan – Swarnim Gujarat Sports University, Gujarat, India
Телеугалиев Ю.Г. – кандидат педагогических наук, ассоциированный профессор
Токтарбаев Д.Г.-С. – доктор PhD, Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилева
Туленбаев К.М. – Казахская академия спорта и туризма
Унтаев Х.К. – кандидат педагогических наук, Казахская академия спорта и туризма
Цыбулько О.В. – Казахский национальный университет им. аль-Фараби

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ СТАТЕЙ

1. Этика журнала:

- научно-теоретический журнал «Теория и методика физической культуры» посвящен современным фундаментальным и прикладным проблемам физической культуры, включая вопросы спортивной педагогики, физиологии, психологии, медицины, гуманитарных и других наук;

- редакция принимает к рассмотрению только ранее не опубликованные материалы, хорошо вычитанные (не имеющие орфографических, стилистических, технических и др. ошибок), достоверные и прошедшие проверку на плагиат материалы проведенных исследований;

- редакция оставляет за собой право производить необходимые уточнения и сокращения, а также право предложить авторам сократить или увеличить объем их статьи;

- мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов статей.

2. На публикуемую статью необходимо предоставить 2 рецензии от независимых ведущих специалистов по проблеме исследования, которые не входят в состав редколлегии журнала (каждая рецензия должна быть заверена печатью организации, где работает рецензент). Рецензии обязательны.

3. Объем статьи – от 5-и до 10 полных страниц. Текст должен быть отпечатан через один интервал в редакторе Microsoft Word 2003-2007 на казахском, русском или английском языках, шрифтом Times New Roman, кегль 12, с полями: верхнее и нижнее по 2,0 см; левое – 3,0 см; правое – 1,0 см. Абзацы необходимо начинать с отступа 1 см, выравнивание – по ширине страницы, без переноса слов. Список литературы в конце статьи.

4. Статья должна быть оформлена в строгом соответствии со следующими правилами: сверху в левом углу - УДК, через пустую строку (п/с) по центру – инициалы и фамилия (ИФ) автора/ров (не более 5 авторов), ученая степень и ученое звание (без сокращений), ниже без пропуска – наименование организации, где выполнялось исследование, город и страна. Через п/с по центру прописными буквами – название статьи. Далее через п/с по ширине страницы – аннотация и через п/с - текст статьи. В конце статьи через п/с – «Литература». Необходимо выделить п/ж шрифтом ИФ автора/ров, наименование статьи и наименования разделов: «Аннотация», «Ключевые слова», «Введение (актуальность, методы и организация исследования), результаты исследования и их обсуждение, «Выводы», «Литература».

5. Материалы методического характера должны состоять из введения, научного и опытного обоснования, практических рекомендаций.

6. Ссылки на литературу в тексте приводятся арабскими цифрами в квадратных скобках. В оригинальных статьях допускается цитировать не более 20 источников, в обзорных – не более 30. Библиография должна содержать, помимо основополагающих работ, публикации последних 5 лет. Список литературы следует составлять по мере упоминания источников в тексте и оформлять согласно требованиям Комитета по контролю в сфере образования и науки РК:

- для статьи, опубликованной в журнале: Порядковый номер (без точки), фамилия и инициалы автора. Название статьи // Название журнала. – Год издания. – №... – С. ...

- для книг: Порядковый номер. Фамилия и инициалы автора. Название книги. – Место издания: Издательство, год издания. – Количество страниц.

Авторы несут ответственность за правильность 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 (\bar{x}), стандартное отклонение (S) и объем выборки (n), при необходимости – коэффициент вариативности (V, %). При расчете коэффициентов корреляции (r) и различия двух средних (t) указывают их уровень значимости, достоверности (P), например: $P < 0,05$; $P < 0,01$ или $P < 0,001$.

Материалы, подготовленные с нарушением данных требований, рассматриваться не будут.

После рассмотрения статьи автору будет сообщено о возможности и условиях её публикации.

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

Периодичность издания журнала – 1 раз в квартале.

АО «Казахская академия спорта и туризма»

Адрес 050022 г. Алматы, ул. Абая 85/105, телефон 292-37-36

Расчетный счет № KZ07856000000011507 в АГФ АО «БанкЦентрКредит» г.Алматы

РНН 600700016358 БИК КСЖВКЗКХ КБЕ 16 БИН 010840001890

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) 292-30-07; Департамент науки, послевузовского образования и международных связей, каб.108

МАҚАЛА ЖАЗУҒА ҚОЙЫЛАТЫН ТАЛАПТАР

1. Журналдың әдеби:

- 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 ЭОЖ, бос жолдан кейін (ж/к) ортасы бойынша – автордың/лардың аты-жөні мен тегі (5 автордан аспау тиіс), ғылыми дәрежесі мен ғылыми атағы (қысқартуларсыз), келесі жол – зерттеу жүргізілген ұйымның атауы, қала мен мемлекетін көрсетеді. Бос ж/к ортасы бойынша бас әріптермен – мақаланың тақырыбы. Бос ж/к бет ені бойынша андапта 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 «Андапта», «Тірек 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 Андапта (100 ден 150 сөзге дейін) мақаланың басында үш тілде (қазақ, орыс, ағылшын) тілдерінде болу керек. Андаптың 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 (), 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 «Казахская академия спорта и туризма»

Адрес 050022 г. Алматы, ул. Абая 85/105, телефон 292-37-36

Расчетный счет № KZ07856000000011507 в АГФ АО «БанкЦентрКредит» г.Алматы

РНН 600700016358 БИК КСЖВКЗКХ КБЕ 16 БИН 010840001890

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) 292-30-07; Ғылым, жоодан кейінгі білім беру және халықаралық департаменті, 108-бөлме.