



Қазақ спорт және туризм академиясының 75 жылдығына арналған
«УНИВЕРСИТЕТТІК СПОРТ: ДЕНСАУЛЫҚ ЖӘНЕ ҰЛТТЫҚ ӨРКЕНДЕУ»
 атты ІХ студенттер мен жас ғалымдардың халықаралық
 ғылыми конференциясының
МАТЕРИАЛДАРЫ

10-13 қазан 2019 жыл

МАТЕРИАЛЫ

ІХ Международной научной конференции
 студентов и молодых ученых
«УНИВЕРСИТЕТСКИЙ СПОРТ: ЗДОРОВЬЕ И ПРОЦВЕТЕНИЕ НАЦИИ»,
 посвященной 75-летию Казахской академии спорта и туризма

10-13 октября 2019 года

MATERIALS

IX International Scientific Conference
 of Students and Young scientists
“UNIVERSITY SPORT: NATION'S HEALTH AND PROSPERITY”
 Dedicated to 75th Anniversary of Kazakh Academy of Sport and Tourism

October 10-13, 2019



Алматы, Қазақстан

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ
ДЕНЕ ШЫҢЫҚТЫРУ МЕН СПОРТ УНИВЕРСИТЕТТЕРІ ХАЛЫҚАРАЛЫҚ АССОЦИАЦИЯСЫ
УНИВЕРСИТЕТТІК СПОРТТЫҢ ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ФЕДЕРАЦИЯСЫ
ҚАЗАҚ СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ АКАДЕМИЯСЫ



Қазақ спорт және туризм академиясының 75 жылдығына арналған
«УНИВЕРСИТЕТТІК СПОРТ:
ДЕНСАУЛЫҚ ЖӘНЕ ҰЛТТЫҚ ӨРКЕНДЕУ» атты
ІХ студенттер мен жас ғалымдардың халықаралық
ғылыми конференциясының
МАТЕРИАЛДАРЫ

10-13 қазан 2019 жыл

Алматы
«Қазақ университеті»
2019

ӘОЖ 378
ҚБЖ 74.58
У 59

Пікір жазғандар:

А.С. Жуманова – педагогика ғылымдарының докторы, доцент;
Р.Б. Лесбекова – биология ғылымдарының кандидаты, доцент;
В.Н. Авсиевич – PhD докторы;
А.Д. Дошыбеков – PhD докторы.

У 59 **«Университеттік спорт: денсаулық және ұлттық өркендеу»** атты ІХ студенттер мен жас ғалымдардың халықаралық ғылыми конференциясының материалдары. 10-13 қазан 2019 жыл / Қазақ спорт және туризм академиясы. – Алматы: «Қазақ университеті», 2019. – 308 б.

ISBN 978-601-7964-26-9

Жинаққа студенттер мен жас ғалымдардың ІХ Халықаралық ғылыми конференциясына ұсынылған ғылыми зерттеулердің материалдары енгізілген. Конференцияда 2019 жылдың 10 мен 13 қазан аралығында 4 бағыт бойынша жұмыс жүргізілді: студенттік спорттық қозғалыс (тәжірибе, мәселелер, перспективалар); қимыл белсенділігі және студенттердің денсаулығы (дене шынықтыру-сауықтыру және спорттық технологиялар); дене тәрбиесі және спорттық жаттығудың ғылыми-әдістемелік салалары; рекреация және спорт (спорттық-сауықтыру туризмі).

Жинаққа енгізілген материалдар авторлық нұсқада ұсынылған. Жинақ дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесінің мамандарына арналған.

ӘОЖ 378
ҚБЖ 74.58

ISBN 978-601-7964-26-9

© Қазақ спорт және туризм академиясы, 2019

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN
INTERNATIONAL ASSOCIATION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT UNIVERSITIES
INTERNATIONAL FEDERATION OF UNIVERSITY SPORT
KAZAKH ACADEMY OF SPORT AND TOURISM



MATERIALS
IX International scientific conference of
students and young scientists
«UNIVERSITY SPORT:
HEALTH AND PROSPERITY OF THE NATION»
Dedicated to 75th Anniversary Kazakh Academy of Sport and Tourism

October 10-13, 2019

Almaty
«Kazakh university»
2019

UDC 378
LBC 74.58
U 59

Reviewers:

A.S. Zhumanova – doctor of pedagogical sciences, associate professor;
R. B. Lesbekova-candidate of biological Sciences, associate professor;
V.N. Avsiyevich – PhD;
A.B. Doshymbekov – PhD

U 59 «**University** sport: health and prosperity of the nation»: Materials IX International Scientific Conference of students and young scientists. October 10-13, 2019 / Kazakh Academy of Sport and Tourism. – Almaty: «Kazakh university», 2019. – 308 p.

ISBN 978-601-7964-26-9

The collection included materials of the scientific research presented at the IX International scientific conference of students and young scientists. The conference worked from October 10 to October 13, 2019, in 4 directions: student's sports movement (experience, problems, prospects); physical activity and health of students (recreational and sports technologies); scientific-methodical aspects of physical education and sports training; recreation and sport (sport and health tourism).

Included materials of the collection are presented in the author's edition.

The collection is intended for a wide range of specialists in the theory and the technique of physical culture and sport.

UDC 378
LBC 7458

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН
МЕЖДУНАРОДНАЯ АССОЦИАЦИЯ УНИВЕРСИТЕТОВ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ УНИВЕРСИТЕТСКОГО СПОРТА
КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА И ТУРИЗМА



Материалы
IX Международной научной конференции
студентов и молодых ученых
«УНИВЕРСИТЕТСКИЙ СПОРТ:
ЗДОРОВЬЕ И ПРОЦВЕТАНИЕ НАЦИИ»,
посвященной 75-летию Казахской Академии спорта и туризма

10-13 октября 2019 г.

Алматы
«Қазақ университеті»
2019

УДК 378
ББК 74.58
У 59

Рецензенты:

А.С. Жуманова – доктор педагогических наук, доцент;
Р.Б. Лесбекова – кандидат биологических наук, доцент;
В.Н. Авсиевич – доктор PhD;
А.Д. Дошыбеков – доктор PhD.

У 59 **«Университетский спорт: здоровье и процветание нации»:** Материалы IX Международной научной конференции студентов и молодых ученых. 10-13 октября 2019 г. / Казахская академия спорта и туризма. – Алматы: «Қазақ университеті», 2019. – 308 с.
ISBN 978-601-7964-26-9

В сборник вошли материалы научных исследований, представленных на IX Международной научной конференции студентов и молодых ученых. Конференция проводилась с 10 по 13 октября 2019 года по 4 направлениям: студенческое спортивное движение (опыт, проблемы, перспективы); двигательная активность и здоровье студентов (физкультурно-оздоровительные и спортивные технологии); научно-методические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки; рекреация и спорт (спортивно-оздоровительный туризм).

Материалы, вошедшие в сборник, представлены в авторской редакции.

Сборник предназначен для широкого круга специалистов по теории и методике физической культуры и спорта.

УДК 378
ББК 74.58

МАЗМҰНЫ – CONTENTS - СОДЕРЖАНИЕ

СТУДЕНЧЕСКОЕ СПОРТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ: ОПЫТ, ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ

БАХТИЯРОВА С.Ж. Ежелгі олимпиада ойындарының грек өркениетінің дамуына әсері	12
БОРИСОВА О.В., НАГОРНАЯ В.О., МИТЬКО А.А. Интегральная подготовка квалифицированных бильярдистов к универсиадам.....	18
ВАКУЛЬЧУК А.В., ДИМИТРОВ И.Л. Оценка эффективности применения контент-маркетинга для продвижения в социальной сети Ассоциации студенческого баскетбола (АСБ).....	21
ВЯЗИГИНА М., ЕРМАХАНОВА А.Б., НУРМУХАНБЕТОВА Д.К., БУХАРБЕКОВ Б.Б. Современный этап развития детско-юношеского спорта и артистического (синхронного) плавания в Казахстане.....	25
ГОЛИКОВА И.В., СУДАРЬ В.В. Анализ и особенности предоставления фитнес-услуг для студенческой молодежи в городской среде	29
КОЖЕВНИКОВА Н.В., ЛЕЛЯВСКАЯ А.В., ЕРШОВ М.А. Диагностика профессиональной направленности личности студентов вуза физической культуры	31
СЫРЛЫБАЕВ С.К., ИСКАКОВ Т.Б. Жекпе-жек спорт түрлерінен кәсіби турнирлердегі PR және маркетингтік стратегия	34
ALTANTSETSEG L., NYAMT SEREN M., LKHAGVASUREN R. The success in universiade of student athletes.....	36
HRISTO VELCHEV, MARIANA BORUKOVA A comparable analysis of the efficiency of the teams from the final four in the Nbl – Regular Season	38

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

АБИЛДАБЕКОВ С.А., ТЛЕУКАБУЛОВ М.К. Дене шынықтыру және спорт педагогикасындағы инновациялық технологиялар	42
ГАБДУЛЛИН А.Б., КУБИЕВА С.С., БОТАГАРИЕВ Т.А., ЖУНУСБЕКОВ Ж.И. Уровни физической подготовленности и физического развития студентов первого и второго курсов университета	46
ДАРКЕНБАЕВ Ә.Ә., ЕСІМҒАЛИЕВА Т.М. Мүмкіндігі шектеулі дене шынықтыру және спорт мамандарының даярлығын қалыптастыру.....	50
ЕСІМҒАЛИЕВА Т.М., БЕЛЕГОВА А.А., ШАЛАБАЕВА Л.И. Студенттік шақта денсаулықты сақтаудың маңыздылығы	54
ЖАНАБАТЫРОВА М.А. Дене шынықтыру-сауықтыру пәнін оқытудың педагогикалық технологиялары	57
ЗИННАТУРОВ М.А., ЗИННАТУРОВА А.А. Эффективность аппаратного массажа Нуга Бест в восстановительном периоде пловцов 10-12 лет.....	61
КАЛЮЖИН В.Г., ЮДЕНКО А.Н. Двигательная активность студентов вуза с помощью фитнес-йоги на занятиях по физическому воспитанию	65

КОВАЛЕВА А.А. Здоровьесберегающая деятельность студентов нефизкультурных вузов Армении	68
КУСАКБАЕВА Б.А., ИМАНГАЛИЕВА М.М., АЛЬМУХАНБЕТОВА Г.Н., ШЕПЕТЮК М.Н. Инновации в физической подготовке дзюдоисток	71
МАЛШИЕВ Ж.Ж., ДОШЫБЕКОВ Д., ЖУНУСБЕКОВ Ж.И., БАЙЫРБЕКОВ А.Д. Алгоритм интерактивного дистанционного управления учебно-тренировочным процессом спортсменов... ..	76
МУХАМБЕТ Ж.С., АВСИЕВИЧ В.Н., ФЕДОРОВ А.И. Влияние физических упражнений на умственную работоспособность студентов	80
НОГАЙБАЙ М., АХМЕТКЕРИМ М., КУДАШОВА Л.Р., КЕФЕР Н.Е., ЖИДОВИНОВА А.В. Роль биопедагогических технологий в оценке показателей, влияющих на эффективность специальной подготовленности баскетболисток высокой квалификации	84
ОТАРАЛЫ С.Ж., ЖУМАНОВА А.С., АЛИКЕЙ А., БАЙЗАКОВА Н.О. Применение мониторов сердечного ритма в практике физического воспитания студентов	88
САИДОВА М.Х., КАРИМОВА Д.Дж., АБДУЛОЕВ А. Б. Факторы, влияющие на здоровый образ жизни студентов в Республике Таджикистан	92
САФАРОВ Ш.А., КАРИМОВА Д.Дж. Влияние занятий физического воспитания на здоровый образ жизни студентов	94
СКРЖИНСКИЙ А.М., КРЮЧЕК Е.С., МЕДВЕДЕВА Е.Н. Объективные биомеханические характеристики качеств в прыжках на батуте как основа здоровья и успешности соревновательной деятельности студентов	97
ТАРНОВСКИЙ С., БРАНИШТЕ Г., ПОБУРНЫЙ П. Сравнительный анализ параметров физического развития и морфофункциональной подготовленности студентов-сениоров высокой спортивной квалификации водных видов спорта	101
ХАРЛОВИЧ В.Д., ШИНДЕР М.В. «Бизон-Т» как средство развития мышц, обеспечивающих горизонтальный вис на перекладине.....	104
BONCHEVA M.D Prerequisites for safety in sports	107
DODOV K., SAVCHEVA E. Motivational aspects in physical education classes among pupils	111
KALINTSEVA T.V., KONOVALOVA L.A. Classification of throws of two and more apparatuses in collaboration elements of the rhythmic gymnastics	115
KRISTIYAN ILIEV, GEORGI BOJLOV Model characteristic of the specific performance of 11-12 years old volleyball players	117
QUAN FU, ZHIDONG SONG The effects of campus football activities on mental health of middle school students based on mental training	121
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ	
ПОТОП L., JURAT V., ПОТОП V. Content of the semester assessment in the discipline of physical education in primary education.....	123

АГАФОНЕНОК А.В. Определение ведущего канала восприятия и его влияние на тренировочный процесс высококвалифицированных яхтсменов	127
АЛИМОВА К.А., СВЕТЛИЧНАЯ Н.К. Совершенствование дистанционных бросков у юных баскетболистов различного игрового амплуа	131
БАЛТИНА А.С., ИСКАКОВ Т.Б. 14-16 жастағы дзюдошылардың шапшандықты-күшті даярлығын арттыру	137
БОНДАРИК А.Г. Психологические особенности теннисистов 8-9 лет	133
БРИМКУЛОВА А.Д., АЛМЕТОВ Н.Ш., КУЛБАЕВ А.Т. Инклюзивті жоғары білім жағдайында дене тәрбиесі және спорт мамандығы студенттерін психологиялық-педагогикалық сүйемелдеу	141
БУТРАМЕЕВА Е.Ю., ДИКИХ К.В. Влияние специальной гибкости на техническую подготовленность студентов-конькобежцев.....	144
ГУСАКОВ И., НУРМУХАНБЕТОВА Д.К. Влияние 8-недельного малообъемного тренировочного процесса с высоким уровнем интенсивности на показатели результативности у юных пловцов национального уровня.....	148
ДАВЫДОВА Т.Ю., МЕДВЕДЕВА Е.Н. Оптимизация процесса тренировки студенток в групповых упражнениях художественной гимнастики на основе учета объективных факторов сложности выполнения перебросок предметов.....	155
ДОСКАРАЕВ Б.М., АЛТЫНБЕК Е.Т., БЕКЕМБЕТОВА Р.А., СТЕПАНОВ М.С. Роль физического воспитания - как аспект в процветании нации в период Кушанской Империи и Тюркского Каганата.....	159
ЕРДАНОВА Г.С., ДОШЫБЕКОВ А.Б. Болашақ оқытушының имиджін қалыптастырудың әлеуметтік-тарихи астары.....	164
ЗИЯВДИНОВ А.П., ТЫЩЕНКО Я.А., КУДАШОВА Л.Р., МУХИТДИНОВ Е.М., ДАУЛЕНБАЕВ М.Т. Эффективность влияния уроков физической культуры на физическую подготовленность школьников старших классов	168
КАРАНЕЕВ А.А. Методика психологической адаптации высококвалифицированных бильярдистов	173
КОМАРОВ О.Ю., АНДРУЩИШИН И.Ф., СИВОХИН И.П., РАХИМОВ С.Н. Методика тестирования и оценка динамической силовой выносливости мышц кистей и предплечий у высококвалифицированных спортсменов в гиревом спорте.....	177
КИСЕБАЕВ Ж.С., ЛЕСБЕКОВА Р.Б., КАТЧИБАЕВА А.С., КАЙРЛБАЕВА Э.М., ШАНКУЛОВ Е.Т. Сравнительная оценка силы кисти у спортсменов игровых видов спорта и единоборств	183
КИСЕБАЕВ Ж.С., ЛЕСБЕКОВА Р.Б., КАТЧИБАЕВА А.С., САЗАНОВА А.А., ШАНКУЛОВ Е.Т. Сравнительная оценка асимметрии головного мозга на основании кистевой динамометрии у спортсменов между игровыми видами спорта и видами спорта единоборств.....	186
КЛЮЧНИКОВА О.В., АШУРКОВА С.Ф. Воспитание специальных физических качеств у юных волейболистов	190
ЛАПТЕВ А.И., НЕДОЦУК Ю.И. Управление подготовкой высококвалифицированных велосипедистов с учетом контроля функциональной и технической подготовленности	193

ЛУКОШИНА К.А., БАГАУТДИНОВА Н.В. Восстановление как составная часть тренировочно-соревновательного процесса студентов-конькобежцев	197
МАНОЛАКИ В. Общедидактические и специальные принципы в системе силовой подготовки борцов различного стиля....	200
МИХАЙЛОВА В.В., КАРЛОВА Н.А. Проблема лёгкой атлетики в современной России	204
МИХАЙЛОВА С.Н., ЖУРАВЛЕВ В.Н. Управление физической подготовленностью студентов	208
МУСКУНОВ К., КОНАЕВ Т.А., ЖУНУСБЕКОВ Ж.И., АРЫСТАНБЕКОВ А., КАБАЙ Б. Эффективные способы популяризации qazaq kuresi среди школьников.....	211
МУҚАН Д.Е., ИЛЬЯСОВ Ж.Н., ИСКАКОВ Т.Б. Жоғары білікті боксшылардың психомоторлық қабілеттерін жетілдіру	215
НУРЛАЕВ Б.О., ҚИЯСОВ Р.О. Жас футболшылардың дене даярлығы деңгейін анықтау.....	217
ПЕТРОВ А.Б., ЕРШОВ М.А. Транскарниальная электростимуляция как средство и метод повышения эффективности тренировочного процесса при подготовке к выполнению упражнения «подтягивание на высокой перекладине»	219
ПИНЯГИН П.Ю., РЕУЦКАЯ Е.А. Повышение эффективности специальной физической подготовленности лыжников-гонщиков	221
ПОНОМАРЕВ Д.А., ЕЖОВА А.В. Функциональная подготовка юных футболистов 13-15 лет разных игровых амплуа на основе использования регламентированных режимов дыхания	225
РАССУДИХИН Е.А., ЦЗЯН ХАНЬ, ФУРАЕВ А.Н., ТАМБОВСКИЙ А.Н. Биомеханические показатели баскетбольного броска в кольцо и влияние на них локальной силовой нагрузки	229
РЫСКАЛИЕВ С.Н. Имидж – болашақ дене мәдениеті мұғалімінің басқарушылық құзыреттілігінің өзегі ретінде	232
САЙДАЛИН И.А., ЕРМАХАНОВА А.Б., БҰХАРБЕКОВ Б.Б. 6-7 жастағы балалар ағзасына спорттық жүзу әсерінің ерекшеліктері.....	237
САНАУОВ Ж.А., БОЛДЫРЕВ Б.Н. Инновационные технологии по контролю за восстановлением организма спортсменов в олимпийском каратэ-до WKF	241
САПИЕВ С.Ж., АНДРУЩИШИН И.Ф., СИВОХИН И.П., ПРЕСНЯКОВ И.Н. Анализ личностных свойств боксеров Казахстана	245
СЕЗИНА А.П., ГРАЧЕВ Н.П. Координационная подготовка как важнейший раздел совершенствования техники лыжников-гонщиков.....	249
СЕЙТХАНОВ Д., КОНАЕВ Т.А., ЖУНУСБЕКОВ Ж.И., ЖАМАЛОВ Ж.Ж. Қазақ күресіндегі спортшылардың шапшандық қабілетін дамыту ерекшеліктері.....	252
СЕМЕНОВА А.А., ЗИННАТУРОВ А.З. Особенности тренировочной деятельности женщин-боксеров.....	255

СОКОЛОВСКАЯ А.Н. , ЕРМАХАНОВА А.Б. , НУРМУХАНБЕТОВА Д.К.

Анализ динамики показателей специальной гибкости юных спортсменов-синхронисток на этапе начальной специализации 258

УСИНА Ж.А., УСИН Г.А., УСИН К.А., УСИНА А.А.

Стрессовая сторона профессиональной деятельности спортивного тренера в спортивной борьбе 262

ШИГИНА Е.А., КУДРЯ О.Н.

Использование внутренировочных средств повышения работоспособности и восстановления спортсменов циклических видов спорта..... 264

RĂDULESCU ADRIAN

Determining age group swimmers training zones through effort capacity testing..... 268

TUREA THEODOR A.A.

The importance of race material in luge sport 273

EINARS PIMENOV

Development of long term athlete development training system for judo athletes in Latvia 277

РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТ. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ

ӘКІМЖАН Ж.Е., СОЛТАНГАЛИУЛЫ Е., КЕНЖЕ З., МИНБАЕВА С.М.

Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа преподавателей и студентов с детьми в летний период времени 282

ВАЩЕНКО М.А., МИЛЯКОВА Е.В., ДОРГАН В.П.

Частота сердечных сокращений у детей 5 лет в системе групповых занятий рекреативно-оздоровительного плавания..... 286

ИМАНГУЛОВА Т.В., АСКАРОВА Г.К.

Анализ перспективы развития оздоровительного туризма в Актюбинской области..... 289

ИМАНГУЛОВА Т.В., БАТЫРБЕКОВ Н.Н.

Перспективы развития скалолазания как активного рекреационного туризма 292

ҚАЙРГОЖИН Д.У.

Мектеп жасына дейінгі балалардың физикалық қабілеттілігін арттырудағы негізгі сапалар..... 297

САРДАРОВ О.А., МАКОГОНОВА Т.А.

Оздоровительные эффекты горных походов в зависимости от их продолжительности..... 301

ШУНЬКО А.В., КРАВЧУК Т.А.

Проблемы и перспективы развития рекреационного скалолазания в молодежной среде 307

УНИВЕРСИТЕТСКИЙ СПОРТ: ЗДОРОВЬЕ И ПРОЦВЕТАНИЕ НАЦИИ



СТУДЕНЧЕСКОЕ СПОРТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ: ОПЫТ, ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ

ЕЖЕЛГІ ОЛИМПИАДА ОЙЫНДАРЫНЫҢ ГРЕК ӨРКЕНИЕТІНІҢ ДАМУЫНА ӘСЕРІ

БАХТИЯРОВА С.Ж.

*Қазақ спорт және туризм академиясы (ҚазСТА)
Алматы қ. Қазақстан*

Аннотация. История олимпийских соревнований уходит своими корнями далеко в древность. Культура, созданная греческим народом, сыграла выдающуюся роль в развитии человечества. Как нам известно, именно греческий народ внес значительный вклад в расцвет физического воспитания. Возникновение Олимпийских игр относится к далекому прошлому. Древние греки создали множество прекрасных легенд, рассказывающих о том, как появились Олимпийские игры. Все они связаны с древнегреческими богами и героями.

Ключевые слова: Олимпийские игры, мифология, легенды, агон, олимпиец, гимназии, атлеты, панкратион, пятиборье, греки.

Abstract. The history of Olympic competitions goes back to ancient times. The culture created by the greek people played an outstanding role in the development of mankind. As we know, it was the greek people who made a significant contribution to the flourishing of physical education. The emergence of the Olympic games belongs to the distant past. The ancient greeks created many beautiful legends about how the Olympic games appeared. All of them are associated with ancient greek gods and heroes.

Key words: Olympic games, mythology, legends, agon, olympionic, gymnasiums, athletes, pankration, pentathlon, greeks.

Өзектілігі. Олимпиада отаны – грек елі. Олимпиада ойындарының пайда болуы өткен замандардан бастау алады. Ежелгі гректер Олимпиада ойындары қалай пайда болғаны туралы айтатын көптеген тамаша аңыздар шығарған. Олимпиада ойындарының пайда болуы туралы басқа да көптеген аңыздар бар, бірақ ол нұсқалар көбінесе мифтік сипатта, сондықтан да тек нұсқа күйінде қалып отыр. Олимпиада ойындары жалпыұлттық сипатқа ие болды, бүкіл Грекияны біріктіретін оқиғаға айналды.

Тарихи тамыры терең көптеген діни салтанаттардан және спорттық жарыстардан тұратын Олимпиадалық мереке бастапқыда бір күнде, содан кейін бес күнде өткізілетін болса, ал кейіннен мерекенің ұзақтығы бір айға жетті. Осылайша ұрпақтан-ұрпаққа жеткен тарихи спорттық мұраны еліміздің келешегі жас ұрпақты дамыту мен тәрбиелеуде, олардың жалпы мәдениетін және дүниетанымын қалыптастыруда, қоршаған ортада өз орнын анықтауда олимпиада ойындарының тарихы үлкен рөл атқарады.

Зерттеудің мақсаты мен міндеттері. Эллиникалық кезеңдегі Ежелгі Грек өркениетінің даму жағдайындағы Олимпиада ойындарына тарихи талдау жасай отырып, грек мифологиясындағы Олимпиада ойындарының пайда болу ерекшеліктерін ашу.

Зерттеудің негізгі әдісі осы тақырып бойынша тарихи дереккөздерді талдау болып табылады.

Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау. Ежелгі Грек өркениетінің дамуында көпшілікке арналған көрнекті ойындармен өткізілген ұлттық мерекелердің мәні зор болды. Өз маңыздылығы бойынша Олимпиада Ойындары басқалардың арасында көнелігі бойынша да, ауқымы бойынша да бірінші орынды алды. Бұл ежелгі грек құдайы Олимпилік Зевстің құрметіне әр төрт жыл сайын – б.э.д. 776 ж. бастап б. з. 394 ж. дейін 1170 жыл бойы өткізілген атлеттердің ең көне, ең ұлы әрі ең елеулі Панэллиндік жарыстары. Грецияның оңтүстік бөлігінде Пелопоннестің түбегінде бұрын шағын ауыл болған Олимпия шағын қалашығы орналасқан, ол өзімен аттас тауға жақын. Алфей өзенінің аңғары ежелгі грек атлеттерінің діни жоралары мен жарыстарының, сондай-ақ атлет-құдайлардың аңыздары бойынша тапсырудың негізгі тарихи сахнасы болды. Көптеген грек мифтері мен аңыздары алғашқы Олимпиада ойындарының пайда болуының түрлі тарихы туралы баяндайды. Оларда ашық тарихи-ді-

ни, сондай-ақ әскери-прагматикалық түсіндіру бағыты баяндалады. Мифологиялық нұсқалардың бірі бойынша, Зевс осы ойындардың негізін қалаушы болып саналды. Ол оларды әкесі-Кронды жеңгенінің құрметіне ұйымдастырған. Жер мен көктегі жеке билікке қол жеткізген соң, ол теңіздер мен мұхиттардың құдайы Посейдонға – суға ғана, ал жер асты патшалығынан Плутоңа жол берді. Осы құдіретті жарыстарға Эллин пантеонының ең танымал өкілдері қатысты. Миографтар ерекше оқиғалардың бірі деп жарық құдайы Аполлонның жұдырықтасу күресіндегі соғыс Құдайы Арейді немесе басқаша айтқанда Аресті (Марсты) жеңуін айтады. Жүгіру сайысында Аполлон құдайлардың қанатты аяғы бар хабаршысы Герместі (Меркурийді) жеңеді. Ежелгі гректер Аполлонды жеңілмейтін садақшы және диск лақтырушы деп санады. Мифтер алғашқы күрес ережелерінің құрастырушысы деп атақты кейіпкер (батыр) Тезейді (Минотавр жеңімпазы) айтады. Бірақ оны осы ережелер мен тәсілдерге үйреткен Афина құдайдың өзі-мыс.

Көріп отырғанымыздай, Олимпта атлеттер Олимпиядағыдан аз болмады. Эллин аңыздары мен эпостарының басқа да қаһармандары ерекше атлетикалық айбынымен ерекшеленді. Үздік желаяқ Ахилл, бірінші садақшы Филоктет, жұдырықтасу палуаны әрі шабандоз ағайынды Диоскурлар, саяйып келгенде, әмбебап (жан-жақты) атлет Одиссей. Бұл тізімді әрі қарай тізе беруге болады.

Басқа мифологиялық нұсқаға сәйкес Олимпиада ойындарының негізін қалаушы Геракл Этейский болды, оны кең танымал 12 ерлік жасаған Геракл Фиванскиймен шатастыруға болмайды. Кирттан Олимпке келіп, ол жарыс ұйымдастырып, жеңімпазға зәйтүн бұтағын кигізді.

Алайда, Олимпиада ойындары шығу тарихының үшінші нұсқасы ең танымалы және өміршеңі болып табылады, бұл Олимпиаданың құрылтайшысы Пелоп туралы миф. Оның қысқаша мазмұны келесідей. Зевстің немересі және Кіші Азияның лидилік билеушісі Танталдың ұлы Пелоп грек түбегінің оңтүстік жағалауына келіп Элиданың патшасы және соғыс құдайы Арестің ұлы Эномай қызы сұлу Гипподамияға ғашық болады, бұл жағалау кейін оның есімімен аталады. Бақсы оған өлімі күйе баласынан болатынын болжап айтқан еді. Сондықтан Гипподамияға құда түсіп келгендердің барлығына бұл патша күйе арбамен жарысуды ұсынады. Кезекті күйеу жігітті қуып жетісімен Эномай оны найзамен түйреп өлтіреді. Он төртінші үміткер келген уақытта он үш үміткер-бейбақтың бастары патша сарайының ауласында ілулі тұрған еді. Пелоп жарыстың барлық шартына келісті, тек патшаның арбакеші Миртилді сатып алды, ал ол ағаш осьтік чекті балауыз дөңгелекке ауыстырып қояды. Патша он төртінші күйеу жігітті түйреу үшін шағаннан жасалған ауыр найзаны қолына ала бергенде, Эномайдың күйеу арбасы жүріп келе жатқанда жан-жаққа шашылып өзі сол сәтте өлім құшады. Сөйтіп көріпкелдің айтқан болжамы орындалды.

Гипподамияның күйеуі бола отырып, сонымен қоса Олимпия мен түгел Элиданың билеушісіне айналған Танталдың ұлы өзінің жеңісіне естелік үшін атлеттік жарыстармен мереке өткізуді ұйғарады. Ежелгі грек авторларында Олимпидегі Пелоп зиратының сипаттамасы кездеседі. Тарихшылар мен археологтар бұл мәліметтің шынайылығын тексеруге бел байлады. Дәл сипатталған орыннан жерлеу де атлет жарыстарының керек-жарақтары да табылды. Олимпиада ойындарының негізі ретіндегі осы нұсқаны Пелопаның жоғары құрметке ие болуына байланысты ең шындыққа жақыны деп санауға болады. Ойындардың жылнамашысы Павсанияның айтуынша, бұл жерде оны басқа кейіпкерлерден (қаһармандардан) жоғары құрметтегені сондай, тіпті құдайлардан жоғары Зевстан жоғары деп санады [1].

Пелоптың немересі, Немиялық арыстанды жеңген, Лерней гидрасының және басқа ғажайыптардың атақты жеңімпазы Кіші Гераклдың да осы ұлы ойындарға қатысы болды. Ол Авгий патшамен соғыста Элиданы азат етті. Осы жеңістің құрметіне және өзінің атақты атасын еске алуға арналған Олимпияда ұмыт болған бұрынғы ойындарды қайта жаңғыртты. Аңызда Геракл жүгіруге арналған жолды таңдау кезінде ұзындығы 600 баспалдақты құрайтын немесе шамамен 192,27 метрге тең бір кезенді құрайтын арақашықтықты өлшеді. Бұл арақашықтық кейіннен стадионның ұзындығына айналды. Ол өзі онда жүгірудегі, күрес пен панкратиондағы жеңімпаз ретінде өнер көрсетті. Панкратион – бұл өте күшті жұдырықтасу төбелесі мен күрестің өзіндік байланысы. Гераклдың ерлігі Олимпиядағы Зевс ғибадатханасының белгілі қабырғасында көрініс тапқан [2].

Бұл мифті ғалымдар б.э. (заманымызға) дейінгі XIII ғ. жатқызады. Сондықтан мәрмәр тақтасына алғаш рет жеңімпаз желаяқ, элидтік аспаз Коройбтың есімі жазылған б. з. дейінгі 776 жылды Олимпиада ойындарының шыққан жылы деп санау шамасы, дұрыс емес. Бұл олардың ресми жыл санауының басы ғана. Өз құдайларын гректер күшті, епті, тез және сұлу етіп елестеткен, әрі солай бейнеленген. Бұл үздік атлеттердің фантастикалық идеалданған және гипертрофияланған бейнелері болды. Әрбір грек құдайға жақындағысы келіп, интеллектуалдық және физикалық жетілуге ұмтылды. Қазіргі заман адамының «олимпиадалық мифология» ежелгі грек авторлары Аполлодор, Феофраст және

Элианның туындыларында кеңінен және сан алуан етіп көрсетілсе де Олимпиада ойындарының құдіретті шығу тегі туралы пайымдауға шын деп қарамайтыны анық. Мысалы, Гипподамия мен Пелоп б.з. дейінгі 2-ші мыңжылдықтың екінші жартысында өмір сүрген шынайы тарихи қаһармандар (кейіпкерлер). Алайда, Ойындар бастапқыда эллиндердің басқа да осындай сайыстары сияқты салттық (жорғалық) сипатқа ие болғаны сөзсіз. Ежелгі гректер құдайларға жауды жеңгені үшін, егіннен жақсы өнім түскені үшін, тіпті, сәтті үйленгені немесе тұрмыс құрғаны үшін алғыс айтудың ең үздік тәсілі – бұл олардың құрметіне спорттық жарыстар ұйымдастыру деп есептеді. Қайтыс болған адамды еске алу және сонымен қоса оның мұраларына ие болу құқығы үшін тризнда да жарыстар ұйымдастырылды. Олимпиада ойындары, басқа да ежелгі грек мерекелері сияқты, міндетті діни процессиялармен басталды. Ойындардың жоралғылық бөлігі көрермендер мен қатысушыларға діни әсерден гөрі, эстетикалық және адамгершілік жағынан әсер етті. Олимпилік мереке екі басты бөлімге бөлінді: қасиетті із және жарыстар. Мерекенің бірінші бөлімі оның маңызды бөлігін құрады, ал екіншісі тек оны безендіруге қызмет етті, бірақ біріншісіне эллиндердің өздерінің қызығушылығы жарыстарға қарағанда бәсең болды, сондықтан да бірінші бөлімі туралы аз сипатталған және өте танымал емес.

Б.з. II ғ. жазушысы және саяхатшысы Павсаний Өзінің «Эллады сипаттамасында» Олимпиада ойындары туралы егжей-тегжейлі айтып берген.

Олимпиада ойындарының басты артықшылығы олардың тек бейбіт сипаттылығы болды: мерекелік кезеңнің өне бойында қасиетті бітім жасау – экехейриа жарияланды. Бұл ойындарға дайындалу және оны өткізу уақытында кез келген қонақ немесе қатысушының кездесулер мен өнер көрсету жарыстарының аумағындағы бейбітшілік пен қауіпсіздікті қамтамасыз еткен спартаншылардың қолына түсетінін білдірді.

Павсаний қасиетті бітім жасаудың тарихының ең дұрыс нұсқаларының бірін әкеледі. Ежелгі грек мемлекеттері әркез тату өмір сүрмеді, олардың арасында өзара шиеленістер жиі болып тұрды. Ал элидтік билеуші Ифит бір күні дау-жанжалды қалай тоқтату және бір жағынан көктегі тәңірлердің көңілін жұмсарту сұрағымен бақсыға жүгінді. Сонда ол бірнеше рет ұмыт болған Олимпиада ойындарын қайта жандандыру туралы кеңес айтты. Ифит спартан билеушісі Ликург және Пизден шыққан Клеосфенмен тез арада бейбіт келісім-шарт жасады. Олар бірлесе Олимпиада жарғысын жасап, мыс дискіге келісімшарттың мәтінін жазды. Атап айтқанда, ондағы мәтін келесідей: «Олимпия қасиетті орын болып табылады және мұнда қарумен келген адам қасиетті орынды қорлаушы болады...». Дискіні Аристотель, содан кейін-Павсания көрген және сипаттаған. Кейбір зерттеушілердің болжамынша, келісімшарт б. з. дейінгі 884 ж. жасалған. Бұл Олимпиада ойындарының өте ежелгі шығу тегінің тағы бір дәлелі.

Сонымен, бірінші және басты олимпиада шарты ойын кезінде кез келген дұшпандық әрекеттерді тоқтату еді. Ойынға барғандардың барлығы, тіпті өздеріне дұшпан елдерде де еркін өту құқығына ие болды. Әлімнен қорыққаннан және Құдайдың жазасынан қорқып ешкім қасиетті жерге дұшпандық мақсатпен басып кірмеді. Егер ол жер арқылы достық әскері жүріп өтуі тиіс болса, онда олар өздерінің қару-жарағын шекараға тастап, оны тек Олимпиада аумағынан шығарда ғана алды. Алайда, Ойын тарихында күтпеген әскери іс-қимылдармен байланысты үзілістер болды. Осылайша, б. з. дейінгі 36 жылы аркадийліктер Олимпияны жаулап алуға тырысты, оған гректер басқыншылардың жарыстарға қатысуына тыйым салу арқылы жауап берді. Жарғы ойын кезінде Олимпиада стадионына әйелдердің келуіне де мүлдем тыйым салды.

Бұл тыйымды бұзған әйелді құздан шыңырауға тастау болжанды. Осылайша Зевске табынудың – жоғарғы құдайдың қатал да қайырымсыз бірегей діні пайда болды. Бұл тәртіп Олимпиада стадионында жеке мәрмәр креслосы болған Деметра ханшайым құдайына ғана қолданылмады. Деметраның алтын құрсақ құдайы болғаны белгілі. Егер жеңімпаздің зәйтүн бұтақтарынан жасалған гүлтәжбен марапатталғанын еске алсақ, онда тарихқа дейінгі Олимпиада ойындарының алғашқы негізі егін мерекесі болды деп сенімді айтуға болады. Оларды өткізу мерзімі де осыны айғақтайды. Олар әдетте Аполлония мен Парфенидің егін жинаған айларына сай келіп жүрді.

Антикалық Олимпиада ойындарына бірінші кезеңдерде тек гректер ғана қатысты, кейінірек олар ғана емес, сонымен қатар Эллин әлемінің ең шалғай жерлерінен келген басқа да халықтар қатысты. Ал егер бұл «әлемнің» өте кең болғанын және қазіргідей озық болмағанын еске алсақ, онда Олимпияға шығар жол мен қайтар жолдың басқа атлеттің бірнеше ай жұмсағаны белгілі болады. Сондықтан алғашқы жүзжылдықтарда Олимпиадалық мереке тар шеңберлі жергілікті сипатқа ие болды. Ифит-Ликург бітімінің жасалуына дейін осылай болды, ол жыл сайын аталып өтті. Уақыт өте келе бұлай өткізу мүмкін емес болды. Сондықтан, ғалымдардың болжағанындай, б.з. дейінгі IX ғасырда ойындар төрт жылда бір рет өткізіле бастады.

Осылайша, Олимпиада Ойындары шығу тарихының екі негізгі нұсқасы бар. Біріншісі антикалық Греция дінінің тілдік негіздерін түсіндіретін мифтік және діни сипатқа ие. Екінші практикалық, ежелгі Грецияның сол даму кезеңіндегі саяси, экономикалық және әлеуметтік мәселелерін шешуге арналған алаңдатын спорттық іс-шаралар түрінде бейбіт үзіліс қажеттігіне сілтеме жасайды.

Эллиндер өз тағдырын көбінесе Құдайға сеніп тапсырды. Теңіздер құдайы Посейдон жылқы ристанияларына үнемі қамқорлық жасады. Гимнастшылар мен палестрлердің (антикалық Грецияның спорт мектептері) міндетті керек-жарағы гермалар – Герместің басымен ұласқан колонналар болды: ол жас спортшылардың жебеушісі (қамқоршысы) болып саналды. Жарысқа қатысушылар ойын басталар алдында құдайларға арнап құрбандық шалған, ал жеңіске жеткен жағдайда алғыс түрінде құрбандық берген, құдайлардың мүсінінен ескерткіш қойған, кей жағдайларда ғибадатханалар да салған. Қасиетті Альтидада – гимнастика жасайтын құрылыстар тұрған зәйтүн бағында да бірнеше ғибадатханалар болған. Ең басты ғибадатхана Зевс ғибадатханасы болды: бұл жерде әлемнің жеті кереметінің бірі – Фидий алтын мен піл сүйегінен сомдаған алып әрі айбынды «құдайлар атасы» мүсіні тұрды. Мүсінішінің осы жердегі шеберханасын ғалымдар 1954 жылы тапты. Ежелгі гректер құдайдың күшіне кәміл сенетін. Олимпия стадионына шыққан философ Платон құдайларды «ойынның достары» дейтін. Үйіне жеткен жеңімпаз өзінің зәйтүн гүлтәжін өз қаласын жебеушінің мүсініне әкеліп қоятын болған. Бұл жағдайда құдайға деген құрмет те, оның жекпе-жекте жеңіске жетуге «қосқан үлесі» де көрініс табады.

Олимпия географиялық жағынан қолайлы орналасқан болатын: Пелопоннестің солтүстік бөлігінде, теңізге жақын және Афина мен жаугершіл Спартадан неғұрлым алыста тұрды. Оңтүстігінде Алфей өзенімен, батысында – Кладей өзенімен, ал солтүстігінде Кронос тауымен бөлініп тұрды. Шығыс бөлігінде су тасығанда Алфей өзені шайып кететін ойпаң жер жайылып жатты. Кронос тауының етегінен олимпиада стадионын салуды таңдаудың себебі: таудың баурайы 40 мың көрерменге арналған табиғи трибуна болатын. Олимпия аумағында: күйме арбалар мен салт аттылардың жарысына арналған ипподром (730-336м); 50 мың көрермен орны бар олимпиада стадионы мен ауданы шамамен 213x29м арена; жүгіру жолағы, лақтыруға, күресуге, өзге де жаттығуларға, доппен ойнауға арналған алаңдары бар бапкерлердің жіті бақылауында өтетін, ойындарға қатысушыларды қарсылап, жарысқа дейінгі даярлықты қамтамасыз ететін, гигиеналық процедураларға арналған бөлмелері, моншалары және т.б. бар коллонадамен қоршалған гимнасий-сарай болған; гимнасийге Олимпиадалық ойындар қатысушыларына арналған тұрғын орын-жайлар жапсарласып жатты. Сол кезеңнің «Олимпиадалық ауылы» көптеген өзге тарихи ескерткіштерден аумағының ауқымдылығы мен құрылыстарының сапасы жағынан ерекшеленеді. Жарыстың басталатыны туралы хабарды арнайы спондорлар жеткізетін.

Ежелгі олимпиадашылардың бағдарламалары қатысушылардың даярлық түрлеріне қарай тарихи қажеттіліктен туындаған әлеуметтік сұранысқа икемделіп дамыды және жетіліп отырды. Бағдарлама екі бөлімнен тұрды: біріншісі, айтып өткендей, діни құрбан шалу рәсімі болса, екіншісі – іс жүзіндегі жарыс еді. Жарыстардың ең ежелгісі және маңыздысы – түрлі арақашықтықтарға жүгіру болды. Кейіннен оған әскери қару-жарақты толық асынып 400 метрге жүгіру қосылды. Одан әрі Ойындар бағдарламасына спорттық жекпе-жектер: күрес, бокс пен панкратион енгізіле бастады. Бессайыс (пентатлон) жарыстары: жүгіру, диск лақтыру, ұзындыққа секіру, найза лақтыру, күрес түрлерінен тұрды. Салт атпен және күйме арбамен жарысу кейіннен пайда болды. Спортшылар демалған және даярланған кездегі үзілістерде мұзыканттар, ақындар, философтар мен шешендер өз өнерлерімен бақ сынасты.

Жарысқа қатысушыларға (агондарға) төрт шарт қойылатын: біріншісі – олар Грекияның еркін азаматтары болуы және Ойындарға кемінде 10 ай бойы жаттығып даярлануы тиіс болатын. Бұл заң ұзақ уақыт күшінде болды, алайда, ол өзгеріске ұшырап, шамамен 600 жылдан бастап Олимпиадаға барлық Жерорта теңізі жағалауындағы грекиялық колония қалалары өкілдерінің қатысуына рұқсат берілді. Осы арқылы олар өз қалаларының атынан шыға бастады. Екіншісі – қатысушылар тек ер-азаматтар болды. Үшіншісі – абырой-беделі кіршіксіз және өз қаласынан не шыққан жерінен Ойындарға қатысу үшін ұсынылуы тиіс еді. Істі болғандар немесе сотқа үстерінен шағым түскендер жарысқа жіберілмейтін. Төртіншісі – қатысушылар өздерінің даярлық деңгейі мен дене шымырлығын Элис қаласында өтетін алдын ала іріктеу жарыстарында дәлелдеуге міндетті болды.

Жеңімпаздар зәйтүн гүлтәжімен марапатталатын, ең бастысы, өз отанында ұзақ уақыт құрметке бөленіп, көптеген артықшылықтарға ие болатын. Олар Олимпиондықтар деп аталды.

Төрешілер элладониктер болды – жоғары мәртебелі, әрі білімді, сыйлы азаматтар қатарынан таңдалды, олар Ойындар басталардан бір жыл бұрын жеребе арқылы сайланатын. Жарыстар өтетін орынды таңдау, атлеттерге жарысқа қатысуға рұқсат беру, қатысушыларды іріктеу және жеребе тарт-

тыру, жеңімпаздарды анықтау және марапаттау құқығы осы төрешілердің құзырында болды. Төрешілердің шешімі қайта қарауға және шағым жасауға жатпайтын.

Олимпиадалық Ойындарға ежелгі Грекия тарихының нақты кейіпкерлері (қаһармандары) қатысты: медицинаның атасы – Гиппократ күйме арбалар жарысына қатысса, драматургтер Софокл мен Еврипид, математик әрі философ Пифагор күресте едәуір жетістіктерге қол жеткізді, ал философтар Сократ пен Платон әсем өнерде ғана бақ сынаспай, әскери жарыстарға да қатысты. Мәселен, Пифагор жұдырықтасып күресуден, ал Платон – панкратионнан чемпион атанды.

Олимпиондықтарға ода өлең арналды, сол заманның озық мүсіншілері атлеттердің аттары мен жетістіктері қашалып жазылған мүсіндерді мәрмәр тастан сомдады, бұл үлкен дәреже саналатын, мүсіндер кейіннен жеңімпаздың отанына орнатылатын еді.

Ежелгі Грекия өркениетінің тарихи дамуы мен құрдымға кетуі Олимпиада Ойындардың тарихына да ықпал еткені сөзсіз. Грекия аумағын римдік басқыншылардың басып алуы және кейіннен монотеистік діннің кіруі мұндай бұқаралық табыну мерекелері идеяларының негіздеріне қарама-қайшы келді. Жаңа әлем философиясы бұл шараларды пұтқа табынушылық деп тауып, Рим Империясының шығыс бөлігін билеген Аса мәртебелі император Феодосий б.э. 394 жылы Олимпиада өткізуге ресми түрде тыйым салды. Олимпия гректердің музейіне айналды, онда мемлекеттер мен эллин әлемінің түкпір-түкпіріндегі адамдардың шарапатты сый-тартулары сақталды. Олардың ішінде алтарьлар, құдайлардың, батырлар мен атлеттердің мүсіндері де бар. Рим дәуірінде 3000-нан астам мүсіндер мен атақты суретшілердің шығармалары болғаны белгілі. Көптеген өнер ескерткіштері, оның ішінде Фидияның қолынан шыққан Зевс мүсіні Константинопольге жеткізілді, ол өрт кезінде отқа оранды. Әкесінің ісін ұлы жалғастырып, Феодосия II (б. э. 426ж.) бұйрығымен барлық мешіттік және спорттық құрылыстарға өрт қойылды, ал жүз жыл өткен соң жойқын жер сілкіністері мен өзендердің арнасынан асуы салдарынан толықтай қирап бітті [3].

Заманауи Олимпиадалық Ойындар ежелгі грек Ойындарының, олардың идеяларының, принциптері мен жаңа идеологияның және геосаяси тұрғыдан алғандағы жарыстарды ұйымдастырудың қалпына келуі болып табылады. Бұл істің бастамашысы, әрі ұйымдастырушысы – қоғам қайраткері, тарихшы, педагог, социолог француз Пьер де Кубертен болды. Ол ежелгі олимпиадалық фестивальдерден шабыттанып, XIX ғасырдың аяғында алдымен Европада, ал оның ізбасарлары кейіннен бүкіл әлемде олимпиадалық қозғалыстың жандануына іс жүзінде үлес қосты. 1894 жылдың 23 маусымы күні Париждегі Сорбоннаның үлкен залында Олимпиада Ойындарын өркендету жөніндегі халықаралық комитет құрылды. Кубертен оның төрағасы болып сайланды, ал кейіннен беделді әрі тәуелсіз әлемдік «элладониктерден» тұратын ХОК – халықаралық олимпиадалық комитеттің құрамы жинақталды. ХОК қызметінің жарғылық құжаты болып табылатын Олимпиадалық хартия нормативтік құжаты дайындалды.

Олимпиадалық хартияда бұрын ежелгі эллин заманында әзірленген және заманауи шарттарға бейімделген принциптер бекітілді:

- олимпизм принципі (спортты адамның өзге де қызметімен үйлестіру);
- адамның үйлесімді дамуы және оның қадір-қасиетін құрметтеу принципі;
- заманауи Олимпиадалық қозғалыстың жан-жақтылығы принципі;
- адамның спортпен айналысу құқығын еркін жүзеге асыру принципі;
- спортта нәсілдік, жыныстық және ұлттық тиесілігі бойынша дискриминацияға жол бермеу принципі [4].

Бұл идеялар арқылы халық үшін спорт қол жетімді болды, адамдарды дене шынықтыруға тәрбиелеп қана қоймай, халықтар мен елдер арасындағы қарым-қатынас, өзара түсіністік және арадағы байланысты жақсартудың үйлесімді құралы болып табылды. Олар жекелеген мемлекеттердің әлеуметтік-экономикалық даму деңгейін көрсету ғана емес, бейбіт жолмен, соғыспай, спорттық тартыс арқылы қоғамдағы геосаяси мәселелер мен қарама-қайшылықтарды шешуге ықпалын тигізуге тиіс болды.

Халықтар арасындағы бейбіт өмір сүруге, өзара түсіністікке, құрмет пен достыққа құрылған бірлескен жұмыс түріндегі Ойындардың тежеуші факторы басты идеяға айналды. Қазіргі өзіндік жетістіктерімен қоса, проблемаларға да толы олимпиадалық қозғалыс бөлек зерттеуді қажет етеді.

Шпенглер, Тойнби, П.А.Сорокин және т.б. ұлы философтар мен ғылымдардың пікірінше, кезкелген өркениеттің қалыптасуы, өркендеуі мен жойылуы Олимпиадалық Ойындар сияқты әлеуметтік-мәдени құбылыстың жоғалуына да септігін тигізгені сөзсіз. Алайда, адамзаттың тарихи дамуының қазіргі өткелінде оларды қайта қалпына келтіру уақыт өлшемімен алғанда мардымсыз болса да,

олардың ғылыми пәнаралық зерттеулер мен осы әлеуметтік құбылысты талдауға зор кеңістік ашатын әлемдік ықпалының маңызы зор.

Қорытындылай келе, ежелгі Олимпиадалық ойындардың осыншама уақыттан бері жалғасын табуы мен ауқымдылығы грек өркениетінің Жерорта теңізі мен Қара теңіздің кең байтақ аумағындағы маңызы мен ықпалын айқындайды. Ойындардың кезеңділігі мен жүйелілігі олардың сол замандағы грек тарихының аса маңызды әлеуметтік-мәдени, әскери және экономикалық оқиғаларымен тікелей байланысты болғанының дәлелі. Олимпиадалық Ойындар оларға қызмет көрсететін көптеген қолөнердің, өнер мен ғылымның дамуына да ықпал етті. Мәселен, ғибадатханалар, алтарлар, мүсіндер, сахна аландары және өзге де материалдық, рухани құндылықтар салынды. Ұлттаралық байланыс кеңейіп, уақытша бітім кезінде осы аймақтағы мемлекеттер арасында жаңа геосаяси қарым-қатынас орнатуға мүмкіншілік туды. Өркендеу кезеңінде, яғни б.з. дейінгі V ғасырдың ортасына дейін атлеттік жарыстар мен оларға даярлық жасау барысы эллин мемлекетінің еркін азаматтарын үйлесімді тәрбиелеудің маңызды элементі болып табылды. Жастарды жауынгерлік іс-қимылға үйретудің қолданбалы-әскери тапсырысын орындаудың дамуына және шынайы жауынгерлік рухтың дамуына ықпалын тигізді. Олимпиадалық Ойындарда саяси тұрғыдан бытыраңқы грек халқын бірлікке шақыру, өмірлік салтын, тілі мен мәдениетін біріктіру идеясы күннен-күнге дами берді.

Грекияда ғана өткізілетін Олимпиадалар соңғы ғасырда әлемнің әр шалғайындағы ірі қалаларда ұйымдастырылатын болды. Содан бері олимпиадалар төрт жылда бір рет өткізіліп келеді. Қазіргі олимпиадалық ойындар ертедегі Грекиядағы Олимпиада ойындарының негізінде жасалып, өзінің мәдени өркениетін әлі күнге дейін сақтап келеді. Бұл спорт тойын әлемдегі миллиардтаған халық жастары тамашалайды. Осынау көне заманнан тарихи мұра болып тәуелсіз елімізге жеткен Олимпиада ойындарының тарихына терең үңіле отырып, олимпизм рухымен жастарды спортқа тәрбиелеу елдің де, мемлекеттің де намысын қайрайтын, танитын, мерейін тасытатын сын деп білу қажет. Әсіресе, қазақстандық жастар үшін төрт жылда бір айналып келетін олимпиада ойындарының жөні бір бөлек.

Әдебиеттер

1. Зелинский Ф.Ф. История античной культуры / Ред. и прим. С.П. Заикина. 2-е изд. – СПб.:Марс, 1995. – 380 с.
2. Никитюк Е.В. Историко-антикварное сочинение Павсания в русле так называемого Греческого возрождения // Павсаний. Описание Эллады. СПб. 1996.
3. Демчук Н.В., Морозов А.С. Значение древних Олимпийских игр в развитии греческой цивилизации // Universum: Общественные науки: электрон. научн. журн. 2017. № 3(33). – С.4-9.
4. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 25-е изд., перераб. и дополн. – М.: Советский спорт, 2014. – 224 с.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИЛЬЯРДИСТОВ К УНИВЕРСИАДАМ

БОРИСОВА О.В., НАГОРНАЯ В.О., МИТЬКО А.А.

*Национальный университет физического воспитания
и спорта Украины (НУФВУС) г. Киев, Украина*

Аннотация. Исследование направлено на анализ структурных, качественных и количественных показателей эффективности процесса подготовки квалифицированных бильярдистов в студенческом спорте. Содержание программ подготовки бильярдистов к главным соревнованиям года состоит, в основном, из показателей планирования тренировочной нагрузки, технико-тактической подготовленности без учета дифференцированного подхода к развитию физических качеств спортсменов. Благодаря активному развитию студенческого спорта и популяризации неолимпийских видов, за последние годы значительно возросли количественные показатели соревновательных нагрузок в бильярдном спорте, повлекшие за собой интенсификацию процесса подготовки спортсменов. Возникает необходимость разработки программы интегральной подготовки спортсменов-студентов в бильярдном спорте с учетом индивидуальных особенностей, прогнозируемой динамики спортивных результатов, структуры, направленности и содержания тренировочного процесса в годичном цикле. Результаты исследования позволили разработать программу, которая включала дифференцирование нагрузки со специальной физической подготовкой с акцентом на совершенствование координационных способностей и выносливости. Внедрение разработанной программы в процесс подготовки студенческой сборной команды по бильярдному спорту Национального университета физического воспитания и спорта Украины позволило повысить эффективность соревновательной деятельности квалифицированных бильярдистов.

Ключевые слова: программа, квалифицированные бильярдисты, виды подготовки, специальная физическая подготовка.

Abstract. The study aims to analyze the structural, qualitative and quantitative indicators of the effectiveness of the training process, qualified billiard players in student sports. The content of training programs for billiard players for the main competitions of the year consists mainly of indicators of planning the training load of technical and tactical preparedness without taking into account a differentiated approach to the development of the physical qualities of athletes. Due to the active development of student sports and the popularization of non-Olympic kind of sports, the quantitative indicators of competitive loads in billiard sports have significantly increased in recent years, leading to an intensification of the training process for athletes. There is a need to develop a program for the integrated training of athletes-students in billiard sports, taking into account the individual characteristics, the predicted dynamics of athletic performance, structure, focus and content of the training process in the annual cycle. The results of the study allowed the development of a program that included load differentiation with special physical training with an emphasis on improving coordination abilities and endurance. The introduction of the developed program into the process of preparing the student team of the billiard sport team of the National University of Physical Education and Sport of Ukraine increased the effectiveness of competitive activities of qualified billiard players.

Key words: program, qualified billiard players, types of training, special physical fitness.

Актуальность. Долгое время неолимпийские виды спорта находились вне поля зрения ученых. Об этом убедительно свидетельствуют показатели количества диссертационных работ, посвященных различным направлениям спорта, среди которых лишь около 10% рассматривают тематику неолимпийских видов. Особенно это характерно для стран постсоветского пространства, в которых во времена СССР и после обретения независимости научные исследования были направлены на решение проблем, в первую очередь, олимпийского спорта [3, 6, 7].

Однако интенсивное развитие неолимпийского направления в последние десятилетие, признание и поддержка со стороны МОК его руководящих структур повысили заинтересованность государственных и общественных организаций, в том числе и в Украине, к неолимпийским видам.

Благодаря эффективной организационной работе Спортивного комитета Украины, поддержке Национального олимпийского комитета, мощному кадровому потенциалу отечественные студенческие сборные команды с каждым разом улучшают результаты выступлений на Всемирных универсиадах. С 2001 года в программу Всемирных игр вошел бильярдный спорт, точнее три его основные вида: карамболь, пул, снукер. В 2017 году именно пул, дисциплина «9-ка», был выбран, как показательный на Всемирной универсиаде.

Анализ современной литературы и передового опыта показывает, что использование модельных характеристик тренировочной и соревновательной деятельности лучших спортсменов мира позволяет своевременно и объективно оценивать состояние спортсмена и вносить коррективы в тренировочные задачи с целью индивидуализации тренировочного процесса [6, 7, 12]. На сегодня программы подготовки бильярдистов сфокусированы только на совершенствование технико-тактической подготовленности без учета дифференцированного подхода к развитию физических качеств спортсменов [2, 8, 9,

13]. Модернизация программ подготовки является актуальным вопросом для повышения конкурентоспособности бильярдистов в современных условиях студенческих соревнований.

Цель исследования: разработка программы подготовки квалифицированных бильярдистов к Всеукраинской универсиаде.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение; метод экспертных оценок; педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование; методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение.

В ходе исследования применены ретроспективный, статистический, квалиметрический методы и контент-анализ с соблюдением правил системного анализа с целью изучения места, содержания интегральной подготовки квалифицированных бильярдистов в общем процессе их подготовки к главным соревнованиям года. В исследовании приняли участие студенты-бильярдисты участники Всеукраинских студенческих соревнований по пирамиде, пулу и снукеру, общее количество 68 спортсменов.

Выявление существенных различий в показателях планирования тренировочной нагрузки по видам подготовки высококвалифицированных бильярдистов в разных странах Европы привело к необходимости проведения экспертной оценки, задачей которой стало определение основных приоритетов в видах и количественно-качественных показателях спортивной подготовки бильярдистов. Были разработаны 4 анкеты (опросники), ответы на вопросы которых рассматривались как информация о степени уверенности эксперта в вероятности по относительной важности события или качества в числовом измерении (использовалась 10-ти балльная шкала). Группа (30 человек) определялась объективным способом оценки их компетентности, подбор экспертов, исходя из их профессиональных характеристик, спортивного звания, надлежащего стажа работы по специальности или аттестационной категории тренера [3], а именно, состав экспертов был сформирован из тренеров сборных команд стран-участниц чемпионата Европы по пулу среди мужчин и женщин.

Утверждение о том, что в планировании подготовки высококвалифицированных бильярдистов необходимо учитывать уровень физической подготовленности спортсменов поддержали все 100% экспертов, при этом средний балл по важности внедрения в программу специальной физической подготовленности высококвалифицированных бильярдистов в предложенных параметрах (0-10 баллов) составил $8,32 \pm 1,56$ балла. При этом максимальную оценку (10 баллов), которая одновременно стала и самой распространенной, поставили 46,67% экспертов, тогда как минимальную оценку (5 баллов) поставили 3,33% специалистов. Оценка расхождений мнений экспертов показывает, что коэффициент вариации составляет 18,75%, что свидетельствует о достаточном уровне согласованности мнений экспертов и возможность внедрения программы специальной физической подготовки высококвалифицированных бильярдистов в практическую деятельность тренеров по бильярду.

Опросы лучших специалистов в сфере бильярдного, анализ экспертных мнений и объективный рост показателей продолжительности и величины статодинамических нагрузок в соревновательной деятельности квалифицированных бильярдистов за последние годы, обусловило совершенствование программы подготовки на основе повышения эффективности специальной физической подготовки студенческой сборной команды по бильярдному спорту Национального университета физического воспитания и спорта Украины.

Результаты исследования позволили разработать программу, которая включала дифференцирование нагрузки, регламентированное дозирование технико-тактической и специальной физической подготовок с акцентом на совершенствование координационных способностей и специальной выносливости. Внедрение разработанной программы в процесс подготовки студенческой сборной команды по бильярдному спорту Национального университета физического воспитания и спорта Украины позволило получить достоверное повышение результатов выступления спортсменов на Универсиаде по пирамиде, снукеру и пулу. Эффективность соревновательной деятельности квалифицированных бильярдистов определялась по завоёванным местам, как в личном, так и в лично-командном зачетах: в 2017 году результативность составила 78%, в 2018 – 86% и в 2019 году – 92%.

Выводы:

Программа подготовки бильярдистов к главным соревнованиям года должна предусматривать направленность тренировочного процесса на устранение диспропорции в структуре специальной физической тренированности путем развития необходимых компонентов двигательных функций, таких как специальная выносливость и координационные способности. Разработана и внедрена в практику программа интегральной подготовки спортсменов студенческой сборной команды по бильярдному спорту Национального университета физического воспитания и спорта Украины, которая состояла из

дифференцированной методики с учетом индивидуальных особенностей и резервных возможностей спортсменов, прогнозируемой динамики спортивных результатов, структуры, направленности и содержания тренировочного процесса в годичном цикле. Эффективность разработанной программы подтверждена высокими достижениями спортсменов студенческой сборной команды по бильярдному спорту Национального университета физического воспитания и спорта Украины на главных студенческих соревнованиях 2017-2019 гг.

Литература

1. Байк М. Координационные способности как основной компонент подготовленности спортсменов высокого класса в игровых видах спорта (на примере бильярда и тенниса) / М. Байк, Л. Полищук, В. Нагорная / Наука в олимпийском спорте, 2014. – № 3. – С. 8-12.
2. Бильярдний спорт: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / В.О. Нагорна, А.В. Заостровцев. – К., 2014. – 96 с.
3. Имас Е.В. Профессиональный теннис: проблемы и перспективы развития [монография] /Е.В. Имас, О.В. Борисова. – К.: Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, изд-во «Олимп. лит», 2017. – 288 с.
4. Костюкевич В.М. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах [навчальний посібник] /В.М. Костюкевич, В.І. Воронова, О.А. Шинкарук, О.В. Борисова. – Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. – 554 с.
5. Нагорная В.О. Контроль психофизиологического состояния высококвалифицированных бильярдистов в соревновательном периоде /В.О. Нагорная, О.В. Борисова //»Спорт. Олимпизм. Здоровье»: Материалы Международного научного конгресса /Государственный университет физического воспитания и спорта Республики Молдова). – Кишинев, 2016. – Т1. – С. 271-277.
6. Неолімпійський спорт: навчальний посібник для студ. вищ. закладів фіз. виховання і спорту /Є.В. Имас, С.Ф. Матвеев, О.В. Борисова [та ін.]; НУФВСУ. – Київ: Олімпійська література, 2015. – 184 с.
7. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
8. Сэндман Й. Право на кий (пул-бильярд): пер. с нем. /Йорген Сэндман. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 196 с.
9. Уроки игры в Пул для продолжающих: [с чемпионом мира Ральфом Эккером: фильм]: в 2 ч., Ч. 3,4. – [б. г.]: [ООО «АМ Групп»; СПД Іллічов В.В.], 2006. – 1DVD.Відеозапис: Оптичний диск. – Лист Міністерства культури і туризму №747/9-2/26-06 від 20.11.2006 р.
10. Федерация спортивного бильярда Украины (ФСБУ): [Электронный ресурс] / Режим доступа до сайту: <http://www.billiard.net.ua>
11. European Pocket Billiard Federation (EPBF): [Электронный ресурс] /Режим доступа до сайту: <https://europeanpocketbilliardfederation.com/>
12. Imas Y., Borysova O., Shlonska O., Kogut I., Marynych V., Kostiukevych V. (2017). Technical and tactical training of qualified Volleyball players by improving attacking actions of players in different roles //Journal of Physical Education and Sport ® (Jpes), Art 66. P. 441-446.
13. Optimization of a Billiard Player – Tactical Play Jean-Pierre Dussault and Jean-Francois Landry. – Н.Н. van den Herik et al. (Eds.): CG 2006, LNCS 4630, pp. 256-270, 2007. Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2007.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ КОНТЕНТ-МАРКЕТИНГА ДЛЯ ПРОДВИЖЕНИЯ В СОЦИАЛЬНОЙ СЕТИ АССОЦИАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОГО БАСКЕТБОЛА (АСБ)

ВАКУЛЬЧУК А.В., ДИМИТРОВ И.Л.

*Московская государственная академия физической культуры (МГАФК)
п. Малаховка, Россия*

Аннотация. В статье рассматривается влияние применения контент-маркетинга для ведения и эффективного продвижения группы Ассоциации студенческого баскетбола (АСБ) в социальной сети Вконтакте. В процессе эксперимента были проанализированы записи в группе с разделением на качественные и количественные показатели (лайки, репосты, комментарии, охват). Разработанный план применения контент-маркетинга включал в себя такие позиции, как время размещения, стиль, вид публикации, включение новых рубрикаторов, что позволило оценить в целом эффективность его применения.

Ключевые слова: Контент-маркетинг, опосредованная реклама, ассоциация студенческого баскетбола, баскетбольные команды, сайт, социальные сети, рубрикаторы, целевая аудитория.

Abstract. The article discusses the impact of the use of content marketing for the group of the Association of student basketball in the social network Vkontakte. During the experiment, the data in the group was analyzed for qualitative and quantitative indicators (likes, reposts, comments, coverage). A content marketing plan was developed, which included such items as time, style, type of publications, new headings, which allowed to evaluate the effectiveness of its application

Key word: Content marketing, indirect advertising, student basketball Association, basketball teams, website, social networks, categories, target audience.

Актуальность. Во время снижения эффективности традиционной рекламы необходимы новые методы повышения узнаваемости бренда и привлечения покупателей.

Контент-маркетинг – это относительно новое направление интернет-маркетинга, отличительной особенностью которого является распространение полезной информации (контента) и опосредованная реклама.

Цель исследования: продвижения контент-маркетингом бренда в интернете.

Контент-маркетинг – это маркетинговая технология создания и распространения востребованного и релевантного контента для привлечения, удержания и побуждения к целевым действиям целевой аудитории. Контент-маркетинг – это информация, полученная вашим потенциальным покупателем в нужное время и в нужном месте. Информация, представленная в различном виде: тексты, видеозаписи, фотографии и картинки, инфографики – называется контент.

Билл Гейтс говорил: «Контент – король». Не будем спорить с одним из самых богатейших и успешных людей планеты. Контент – неотъемлемая часть жизни современных людей.

За первые три квартала в 2017 году в России на рекламу в интернете было потрачено 115-116 млрд. рублей. Это сопоставимо рекламе на телевидении, которая составила 116-117 млрд. рублей. Суммы практически одинаковые. Однако если сравнивать с объемами рекламы 2016 года, то в 2017 году прирост у интернет-рекламы составил 23%, а телерекламы 13%. Можно предположить, что уже в 2018 году объем рекламы в средствах ее распространения через интернет будет больше, чем на телевидении. Такие данные приводит Ассоциация коммуникационных агентств России.

Ассоциация студенческого баскетбола (Далее АСБ) основана в 2007 году. Ассоциация проводит официальный студенческий чемпионат России по баскетболу среди юношей и девушек. В нем принимают участие 800 мужских и женских команд 450 вузов и ссузов из 71 субъектов Российской Федерации. За сезон проходит около 4000 баскетбольных матчей, а общее количество игроков, играющих в АСБ – больше 10000.

АСБ – крупнейшая студенческая лига в Европе (по количеству команд) и вторая в мире. Уступает только NCAA (США, 1700 команд). Опережают по численности NJCAA (Национальная спортивная ассоциация двухгодичных колледжей, США, 750).

На базе высших дивизионов применяются новые практики организации игр, которые затем распространяются и на региональные дивизионы. В последние годы в некоторых вузах были созданы студенческие спортивные клубы. АСБ помогает командам создавать привлекательные бренды со всеми необходимыми атрибутами: логотипы, баннеры, mascots, группы поддержки и фирменная атрибутика с символикой команды и вуза.

Это привлекает новую аудиторию и формирует у нее чувство эмоциональной сопричастности к происходящему.

АСБ активно использует контент-маркетинг в своем продвижении. Активно ведет сайт и социальные сети. Создан специальный маркетинговый отдел. Часто пишутся интересные статьи и

выкладываются на сайт. Так же на сайте выкладываются результаты всех игр, проходящих от Калининграда до Владивостока, а так же полная статистика встреч, команд, и игроков. Ведутся прямые трансляции игр в youtube, фотографии с игр выкладываются Вконтакте и на сайте. В Instagram выкладываются ежедневные посты с актуальной информацией. Так же, свои страницы в социальных сетях ведут многие команды, играющие в АСБ. АСБ следят за наиболее активными страницами команд, просматривают записи и лучшие выкладывают у себя, делают репосты. АСБ поощряет активных людей, и в конце сезона вручает ценные награды лучшим менеджерам по разным категориям.

Перед крупными мероприятиями, такими как Матч Звезд и Суперфинал Лиги Белова покупается реклама в тематических группах Вконтакте и у блогеров. Так же используется наружная реклама (билборды, павильоны) и печатная реклама (раздаточная полиграфия, раздатка).

Партнерами АСБ являются Российская Федерация баскетбола, БК ЦСКА, Любительская баскетбольная академия, «Peak», компании: «СИБУР», «Новатэк», «НортГаз», банк ВТБ, «Eaglesports». Информационные партнеры: «Р-спорт», «StudentSports».

Официальный сайт pro100basket.ru. В течение сезона, когда проходят игры чемпионата число уникальных посетителей 45000 в месяц, число просмотров в месяц более 900000. Аудитория сайта ежегодно растет на 18-20%.

Выявлено, что самой популярной социальной сетью АСБ, с наибольшим количеством подписчиков и с большим отрывом, является Вконтакте. Что не удивительно, так как это самая популярная сеть не только в России, но и в некоторых странах бывшего СНГ.

Нами были проанализированы 162 публикации в группе АСБ в социальной сети Вконтакте с 18 января 2018 года по 14 февраля 2018 года (4 календарные недели).

По географическому признаку больше всего подписчиков проживает в Москве (23% всех подписчиков) и в Санкт-Петербурге (15%). Далее идут Пермь, Екатеринбург и Магнитогорск.

Проанализировав записи АСБ на их странице Вконтакте, видим, что больше всего просмотров в среднем набирают записи, содержащие голосования (7860). Голосования проходят редко и имеют большую ценность для игроков и подписчиков. Следом идут публикации, содержащие фото (4600) и видео (4561). Наименее популярными являются записи содержащие ссылку на статью(3128) и репосты из других групп (2590).

Чаще всего АСБ выкладывает записи в пятницу (в среднем 6,5 записей в день). Наименьшая активность выкладывания публикаций в воскресенье (в среднем 5 публикаций). Это связано с тем, что в выходные наблюдается низкая активность пользователей. Поэтому, важные публикации переносят с субботы на пятницу, а с воскресенье на понедельник. Это делается для того, чтобы охватить большую аудиторию.

Есть рубрика, которая называется «утренний пост». Ежедневно в промежутке времени с 8.55 до 10.05 утра выкладывается пост, чаще всего развлекательного характера с забавной фотографией, картинкой, видеозаписью или Gif-кой и оригинальной подписью. «Утренний пост» направлен на массовость, чтобы им делились, распространяли его на своих страницах и в личных сообщениях с целью увеличения аудитории. Эта рубрика является популярной и набирает много просмотров, репостов, лайков и комментариев.

Выкладывается в группу результаты важных игр со ссылкой на сайт, где можно посмотреть подробную статистику. Пишутся статьи, анонсы игр, где представлена информация о командах, последние результаты команд, личные встречи, лидеры команд. Публикуются выдающиеся личные результаты игроков, видео-нарезки игр лучших команд, отдельно видео-нарезки лучших игроков. Также публикуют интересные материалы, которые делают команды самостоятельно, и присылают на рассмотрение. Освещают события, которые проходят в течение года под эгидой АСБ, такие как конгресс менеджеров, экспертная панель тренеров, гала вечер по итогам сезона.

Проведя анализ группы АСБ Вконтакте, содержание контента, а так же поведение подписчиков группы, нами были разработаны рекомендации, а именно план контент-маркетинга, который будет основываться на выкладывании уникального контента. Под этим мы понимаем регулярные публикации в социальных сетях своевременной актуальной информации, оформленной в едином стиле, дополненной брендированными фото, видео, картинкой и т.д., ведение рубрик, проведение опросов и конкурсов.

АСБ активно применяет контент-маркетинг для продвижения своего бренда, но не использует все преимущества. Записи публикуются в разное время, проводится мало опросов, конкурсов и голосований. Ведется всего лишь несколько рубрик. Группа АСБ Вконтакте делает слишком много репостов записей из других групп.

Результаты исследования и их обсуждение. На основе исследования контента АСБ был реализован план контент-маркетинга для группы Вконтакте.

За февраль группа АСБ Вконтакте имела охват 74775 пользователей. Это те люди, которые увидели новости АСБ. За тот же период 50938 раз зашли на страницу сообщества Вконтакте, из них 20099 – уникальные посетители.

После применения разработанного нами плана контент-маркетинга, в марте в группе АСБ Вконтакте были следующие показатели: охват – 88674 человек, 61191 раз зашли на страницу группы, из них 23786 – уникальные пользователи. Все статистические показатели группы АСБ увеличились от 5 до 33 %, что говорит об успешно разработанном плане контент-маркетинга.

По дням недели просмотры записей разделяются следующим образом: наиболее просматриваемый день – вторник (4200 просмотра записи в среднем). Наименее активным днем в плане просмотров является воскресенье (3090 просмотров 1 записи в среднем).

Нами были разработаны следующие рубрики.

Рубрика «Матч недели». В АСБ ежегодно проводится очень много игр. Многие игры транслируют в прямом эфире. Понятно, что не в каждом регионе и не у каждой команды имеется видеокамера, компьютер и, доступ в интернет и прочая аппаратура, для проведения прямой трансляции игр. Не у всех команд, но все же, у многих команд необходимая аппаратура присутствует. Обычно это хорошие команды, занимающие лидирующие места в своих дивизионах, которые серьезно относятся к делу. АСБ предлагает смотреть трансляции игр в своей группе, размещая пост и предлагая перейти на сайт АСБ для просмотра. Но, они выкладывают матчи только элитного дивизиона, который называется «Студенческая лига ВТБ». Он подразумевает, что в нем играют 15 сильнейших команд АСБ (в сезоне 2016-2017 было 16 команд). Но, к сожалению, это не совсем так. Есть как сильные команды, такие как МГАФК Малаховка (27 побед и 0 поражений в регулярном чемпионате), МГУ Москва (23 победы и 4 поражения), так и откровенно слабые, такие КубГТУ Краснодар (5 побед и 22 поражения) и Энергия-СамГТУ Самара (всего лишь 3 победы при 23 поражениях). Понятно, что когда играет одна из слабых команд, а их не только 2, их больше, просто мы продемонстрировали команды с самыми слабыми результатами, то наблюдать за игрой не очень интересно, так как зачастую интрига «умирает» еще в начале игры. Да и кому интересно смотреть одни и те же команды целый год. Это начинает надоедать. Интересные матчи часто проходят в дивизионе Санкт-Петербург, в Сибири тоже есть яркие команды, на Дальнем Востоке. Но про матчи этих дивизионов мало рассказывается. В этом году в группе АСБ Вконтакте в комментариях разгорелся спор со многими участниками, который начался с комментария девушки под очередной публикацией про московский матч, что игры ее дивизиона (она представляет дивизион Казань) вообще не освещаются. И она права. Считаю, что хоть лига очень многочисленна, со многими дивизионами и командами, нужно стараться никого не обделять.

Мы предлагаем создать рубрику под названием «Матч недели», в которой будет рассказываться про предстоящий самый интересный матч, не зависимо от дивизиона, при наличии возможности провести прямую трансляцию. Должны встречаться 2 команды высокого уровня, располагающиеся в турнирной таблице рядом. Матчи, где можно ожидать упорную борьбу до самого конца встречи. Ведь фактор интриги и непредсказуемости результатов один из самых важных в спорте, именно поэтому так много любителей спорта. Освещение матчей регионов должен повысить интерес к сайту АСБ в регионах. Про матч должен публиковаться анонс, с информацией о времени игры, начале трансляции, командах, турнирном положении, лидерах команд и предыдущих встреч. В день матча должна выкладываться запись с напоминанием о матче недели с указанием времени начала матча. И за 15 минут до начала матча выходить запись со ссылкой на трансляцию. Все записи должны публиковаться с основными, используемыми АСБ хэштэгами, такими как #асб #баскетбол и дополнительно специальным хэштэгом рубрики #матчнедели.

Рубрика игрок недели. Такого нет сейчас в АСБ, но такое есть в профессиональных лигах уже давно, например, NBA (баскетбол, США) и АПЛ (футбол, Англия). Выделяется игрок, который проявил себя лучше всех, наиболее ярко и полезно для своей команды за прошедшую неделю. Смотрится его статистика за один матч, или средняя статистика за несколько матчей, прошедших за неделю (в АСБ команды могут играть несколько раз в неделю). Основные индивидуальные статистические показатели в баскетболе, это очки, подборы, результативные передачи, перехваты и блокшоты. Так же учитывается процент попаданий, так как большое количество промахов является отрицательным показателем и снижает оценку игрока за матч, так же как и потери мяча. Стоит так же учитывать уровень борьбы и результат матча, к примеру, будет выше цениться, если игрок забьет 20 очков в упор-

ной борьбе, и его команда победит с разницей в 2 очка, чем, если игрок забьёт 30 очков, но его команда играла с явным аутсайдером и выиграла более 40 очков. Так же можно устраивать голосование за игрока недели. Некий опрос. Выбирается 3-5 кандидатов, выкладываются в записи вместе с их статистикой. Создается опрос, где каждый может проголосовать, но только за одного игрока. Обычно такие опросы собирают большую аудиторию, много репостов, что положительно сказывается на росте подписчиков и увеличению узнаваемости.

Все фотографии, выкладываемые с записью, должны быть брендированными. То есть иметь логотип, можно размещать его в углу. Это нужно для повышения узнаваемости. Если фото увидит кто-нибудь в ленте, или же опубликуют у себя на странице, источника может не сохраниться, но если логотип будет указан на фото, то все равно будет виден первоисточник.

Так же, с визуальной стороны, положительно на записи влияет то, если они оформлены в едином стиле. Также и с фотографиями. Поэтому фотографии следует выкладывать одного стиля, используя для обработки одни и те же фильтры.

Выводы. Увеличение аудитории через создание и ведение группы ВКонтакте, применяя контент-маркетинг, является действенным способом реализации поставленных АСБ целей, а именно повышения престижа и популярности студенческого баскетбола среди молодежи, вовлечения молодежи в регулярные занятия баскетболом, популяризации здорового образа жизни.

Литература

1. Громько В.В., Сейранов С.Г. Затерянная отрасль // Спорт для всех. 1998. -№ 3-4.- С. 8-11.
2. Димитров И.Л. Инновационный этап развития спортивного менеджмента / И.Л. Димитров // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма: материалы II Всероссийской научно-практической конференции / Поволжская гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма; под ред. Г.Н. Голубевой. – Казань, 2016. – С. 121-124.
3. Кузин В.В., Кутепов М.Е., Сейранов С.Г. Компьютерное тестирование как способ отбора студентов специализации «спортивный менеджмент» и контроля их подготовленности // Теория и практика физической культуры. -1997. – № 1. – С. 48-51.
4. Починкин А.В. Инновационные направления спортивного менеджмента / А.В. Починкин, И.Л. Димитров, С.В. Вишейко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. -2015.– № 10(128).-С. 151-156.
5. Починкин А.В. Интернет в спортивной индустрии / А.В. Починкин, И.Л. Димитров, Р.Д. Карпов // Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития Материалы Всероссийской научно-практической конференции, 09-10 ноября 2017 г., Санкт-Петербург. -СПб., 2017. – С.С. 182-187.
6. Сейранов С.Г. Прогноз развития рыночных отношений в сфере физической культуры и спорта в России / Олимпийское движение и социальные процессы, Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 100-летию современных Олимпийских игр. – Краснодар: КГАФК, 1996. – С. 80-84.

СОВРЕМЕННЫЙ ЭТАП РАЗВИТИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА И АРТИСТИЧЕСКОГО (СИНХРОННОГО) ПЛАВАНИЯ В КАЗАХСТАНЕ

*ВЯЗИГИНА М., ЕРМАХАНОВА А.Б.,
НУРМУХАНБЕТОВА Д.К., БУХАРБЕКОВ Б.Б.,
Казахская академия спорта и туризма (КазАСТ)
г. Алматы, Казахстан*

Аннотация. В статье проведен аналитический обзор состояния развития детско-юношеского спорта и артистического (синхронного) плавания в Республике Казахстан. Известно, что одним из направлений государственной политики Казахстана в области спорта и физической культуры традиционно является реализация сбалансированного подхода к развитию массового спорта и спорта высших достижений. В статье также дана краткая информация об истории развития артистического (синхронного) плавания в Казахстане, а также об изменениях введенных FINA в официальную программу соревнований с 2015 года.

Ключевые слова: ДЮСШ, артистическое (синхронное) плавание, спортивный резерв, дуэт-микс, смешанный дуэт.

Abstract. The article provides an analytical review of the state of development of youth sports and artistic (synchronized) swimming in the Republic of Kazakhstan. It is known that one of the directions of the state policy of Kazakhstan in the field of sports and physical culture is traditionally the implementation of a balanced approach to the development of mass sports and sports of the highest achievements. The article also provides a brief information on the history of artistic (synchronized) swimming in Kazakhstan, as well as on changes introduced by FINA into the official competition program since 2015.

Keywords: CYSS, artistic (synchronized) swimming, sports reserve, duet-mixed, mixed duet.

Введение. Основной целью в системе спортивной подготовки детей школьного возраста является развитие многогранно сформированной и физически крепкой личности. Система подготовки спортивного резерва, прежде всего, опирается на теорию и методику детско-юношеского спорта. Анализ научно-методических исследований по вопросам организации детско-юношеского спорта показал, что в мировой практике имеется большой опыт, как в теоретических, так и в практических вопросах системы построения многолетней спортивной подготовки, организации учебно-тренировочных занятий, регулирования структуры тренировочных нагрузок и т.д. [1, 2, 3].

В мировой практике разработана современная теория и методика подготовки юных спортсменов, накоплен заслуживающий внимания и зависящий от уровня экономического развития и характера управления страной организационный опыт подготовки спортивного резерва [4, 5]. Признана важность комплексного подхода в решении основных проблем, в том числе связанных с организационными основами, вопросами спортивного отбора, учета медико-биологических аспектов и управления многолетним тренировочным процессом [6, 7]. Для Республики Казахстан характерно создание определенной нормативно-правовой базы для функционирования специализированных детско-юношеских спортивных школ по синхронному плаванию, но основной проблемой является их малочисленность и их недостаточная оснащенность современным оборудованием и инвентарем [8, 9].

Современный этап развития системы подготовки спортивного резерва и детско-юношеского спорта требует рассмотрения и переосмысления многих вопросов, создания новых систем научной организации тренировочного процесса юных спортсменов и подготовки специалистов в сфере юношеского спорта.

Объект исследования – детско-юношеские спортивные школы и спортивный резерв Республики Казахстан.

Цель работы – анализ современного этапа развития ДЮСШ и артистического (синхронного) плавания Республики Казахстан, с целью совершенствования системы подготовки спортивного резерва.

Методы исследования. Для решения поставленных в работе задач были использованы такие методы исследования, как теоретический анализ и обобщение данных научной литературы. Кроме того, использованы материалы исследований Ермахановой А.Б. (2015-2018 гг.).

Результаты исследования и их обсуждение. В современной мировой практике разработаны и апробированы теория и методика подготовки юных спортсменов, накоплен заслуживающий внимания и зависящий от уровня экономического развития и характера управления страной организационный опыт подготовки спортивного резерва.

Для Республики Казахстан характерно создание определенной нормативно-правовой базы для функционирования специализированных детско-юношеских спортивных школ, в том числе и по артистическому (синхронному) плаванию, но основной проблемой является их малочисленность и их недостаточная оснащенность современным оборудованием и инвентарем.

Если остановиться на данных статистики Комитета по спорту и туризму РК, в стране по итогам 2017 года функционируют 459 ДЮСШ и специализированных детско-юношеских школ с охватом 320 989 детей и подростков [10].

Количество ДЮСШ по республике, которые являются основным базовым компонентом в развитии спорта высших достижений и подготовке резерва в сборные команды городов, областей и национальные сборные остается недостаточным. Об этом свидетельствует тот факт, что за период с 2011 года до 2015 года, их количество увеличилось всего на 20 единиц. В некоторых регионах республики в 2015 году количество ДЮСШ находилось на уровне 2011 года, т.е. не было роста по данному показателю, таблица 1.

Таблица 1 – Количество ДЮСШ по регионам Казахстана за период 2011-2017 гг.

Годы	Область				
	Акмолинская	Карагандинская	Костанайская	Кызылординская	Северо-Казахстанская
	количество ДЮСШ, единиц				
2011	21	40	28	21	26
2017	21	40	28	21	26

Для обеспечения возможности занятий спортом повсеместно, необходимо предусмотреть рост количества ДЮСШ в соответствии с демографическими показателями регионов. В рамках оказания помощи малообеспеченным и многодетным семьям, немаловажным фактором является основной принцип организации учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ – на бесплатной основе.

Несмотря на то, что во всех регионах страны имеются ДЮСШ, говорить о наличии в них спортивных баз для организации и проведения учебно-тренировочного процесса не приходится. По данным Комитета по спорту и туризму РК, 133 ДЮСШ из 449 не имеют собственных спортивных баз и вынуждены их арендовать.

Немаловажным фактором в развитии детско-юношеского и массового спорта в нашей стране является наличие специалистов в этой отрасли. Так, например, в республике 42 вуза готовят учителей по физической культуре и спорту, которые ежегодно выпускают 5 тысяч специалистов. В числе вышеуказанных вузов один частный – Казахская академия спорта и туризма. Данный вуз является единственным учебным заведением в стране, где вместе с учителями физической культуры выпускают также и тренеров-преподавателей.

Согласно данным статистики Комитета по спорту РК в Казахстане всего работает 11,9 тыс. тренеров (3,4 тыс. чел. на селе), из них с высшим образованием 10,0 тыс. чел. (на селе – 2,7 тыс. чел.), со среднеспециальным образованием 1,5 тыс. чел. (на селе 589 чел.), а 343 не имеют физкультурного образования, что составляет 3,0 % от общего числа [10], наглядно это представлено на рисунк 1.

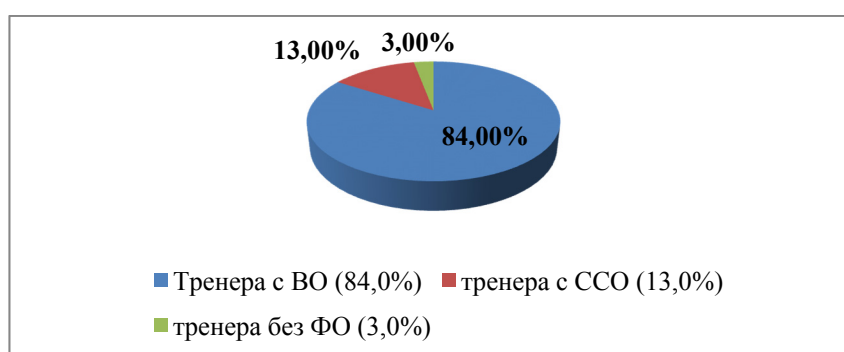


Рисунок 1 – Процентное соотношение наличия тренеров-преподавателей в Казахстане

С целью придания нового импульса в развитии синхронного плавания Международной федерацией плавания (FINA) было принято решение о переименовании синхронного плавания в артистическое. Данное решение было принято на заседании Конгресса Международной федерации плавания (FINA) в Будапеште во время проведения Чемпионата мира по водным видам спорта в июле 2017 года. В Республике Казахстан переименование состоялось позднее на основании Приказа за № 90 от 13 марта 2019 года Комитета по делам спорта и физической культуре РК [11].

Артистическое (синхронное) плавание в Казахстане берет свое начало с 80-х годов прошлого столетия. В 2000 году казахстанский дуэт по артистическому (синхронному плаванию) (Г. Шатная и А. Каримова) впервые стал участником Олимпийских игр (Сидней) и занял 21-е место. Команда казахстанских синхронисток является неоднократным призером международных спортивных соревнований, в частности, они были финалистами Чемпионата мира (2011 г. Шанхай) и регулярно с 2006 года принимают участие в Азиатских играх [12]. К сожалению, география артистического (синхронного) плавания в Казахстане ограничена и как результат, состав сборной команды страны в основном формируется из числа представительниц трех городов – Алматы, Нур-Султан и Темиртау.

Почти сто лет артистическое (синхронное) плавание считалось женским видом спорта. Но если заглянуть в историю, то выясняется интересная подробность: именно мужчины первыми стали показывать на воде замысловатые узоры и кокетливо тянуть ноги! Было это в 1882 году в чопорной Англии. Далее это развлечение пришло в другие страны Европейского континента. И в 1891 году в столице Франции, Париже, была поставлена первая водная пантомима в двух актах под названием «Цирк под водой, или Деревенская свадьба». Женщины пришли в синхронное плавание гораздо позже. В 20-е годы прошлого столетия в Европе и Северной Америке случилась очередная гендерная революция, и женский пол стал громко говорить о своих правах. Тогда-то и состоялись первые выступления женщин в водном балете. Грациозные девушки в открытых купальниках очень понравились зрителям. И мужское синхронное плавание вскоре забылось.

В декабре 2014 года на конгрессе FINA в Дохе (Катар) на повестку дня было вынесено предложение о введении в официальную программу соревнований смешанных дуэтов. За эту инициативу проголосовали... 190 депутатов, против было всего шесть! Начало участия смешанных дуэтов в международных соревнованиях было положено на XVI Чемпионате мира, который прошел в июле 2015 года (Россия).

Надо отметить, что в Казахстане также стали уделять внимание развитию смешанных дуэтов, и очень радует тот факт, что дуэты-миксы составлены как во взрослой категории спортсменов, так и в спортивном резерве. По данным Протокола результатов соревнований Чемпионата РК по артистическому (синхронному) плаванию среди возрастных групп (13-15 лет юниоры) которые проходили в г. Алматы с 07-12 мая 2019 года, смешанные дуэты были представлены представителями трех городов Нур-Султан, Алматы и Темиртау [13].

Дуэт-микс из г. Нур-Султан в составе Якимовой Жаклин и Ким Эдуарда (суммарное значение выступлений составило 151,64 баллов) выиграл и занял 1-е место, на втором месте дуэт-микс из г. Темиртау Жукова Елизавета и Друзин Виктор (116,75 баллов) и третье место заняли дуэт-микс представители г. Алматы Осмалянная Анастасия и Майданов Артур с результатом 113,07 баллов.

Выводы. Результаты проведенного Чемпионата РК 2019 года по артистическому (синхронному) плаванию среди возрастных групп (13-15 лет юниоры) показали, что лидерами являются спортсмены представители г. Нур-Султан. В числе участников чемпионата были представители трех городов – Алматы, Нур-Султан и Темиртау. Это показывает, что в Республике Казахстан существует проблема развития сети ДЮСШ по артистическому (синхронному) плаванию. Количество ДЮСШ по республике, которые являются основным базовым компонентом в развитии спорта высших достижений и подготовке резерва в сборные команды городов, областей и национальные сборные остается недостаточным.

В целях обеспечения доступности занятий спортом необходимо предусмотреть рост количества ДЮСШ в соответствии с демографическими показателями регионов. Кроме того, должен существовать основной принцип организации учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ – на бесплатной основе, что даст возможность для занятий спортом одаренным детям из малообеспеченных семей.

Литература

1. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
2. Козлов А.В. Технологии спортивной тренировки в плавании: подготовка олимпийского резерва в спортивном плавании: учебное пособие /А.В. Козлов: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, – СПб, 2014. – 134 с.
3. Максачук Е.П. Педагогические основы спортивного воспитания в условиях ДЮСШ. Монография. – М.: МГАФК, 2014 – 168 с.
4. Тимакова Т.С. Подготовка юных пловцов в аспектах онтогенеза (методическое пособие). – М.: «Симилия», 2006. – 132 с.
5. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учебник / Л.В. Волков.– Киев: Олимпийская литература, 2002. – 295 с.
6. Шинкарук О.А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на

примере олимпийских видов спорта): Монография /О.А. Шинкарук. – К.: Олимпийская литература, 2011. – 360 с.

7. Вареник О.Н. Особенности организации и развития детско-юношеского спорта в разных странах мира. Слобожанский научно-спортивный вестник, 2007.– № 12. – С. 322-324.

8. «Спорт резерві мен жоғары дәрежелі спортшыларды даярлау жөніндегі оқу-жаттығу үдерісін жүзеге асыратын түрлі дене шынықтыру-спорттық ұйымдарының тізбесін және олардың қызмет қағидаларын бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Мәдениет және спорт министрінің 2014 жылғы 22 қарашадағы № 106 бұйрығы (2016 жылғы 19 мамырдағы толықтыруларымен өзгертулері) // <http://adilet.zan.kz>. 17.04.2019.

9. Ермаханова А.Б., Нурмуханбетова Д.К. Учебная программа для ДЮСШ, СДЮШОР, школ-интернатов для одаренных в спорте детей, ШВСМ. – Алматы, 2018. – 136 с.

10. Аналитическая информация о развитии спорта и физической культуры в РК. – http://mks.gov.kz/rus/informery/komitety/kds/inf_sost_otrasli_kds. 23.04.2019.

11. «Кейбір спорт түрлерін Қазақстан Республикасының аумағында спорт түрлері ретінде тану туралы» Қазақстан Республикасы Мәдениет және спорт министрлігінің Спорт және дене шынықтыры істері Комитетінің 13.03.2019 жылдың № 90 бұйрығы // <http://adilet.zan.kz>. 15.05.2019ж.

12. Ермаханова А.Б., Нурмуханбетова Д.К. Анализ структуры управления и организации подготовки спортивного резерва в синхронном плавании //Международный научно-популярный журнал «Наука и жизнь Казахстана». – Астана, 2017. – № 2 (44). – С. 55-58.

13. Протокол результатов соревнований Чемпионата Республики Казахстан по артистическому (синхронному) плаванию среди возрастных групп (13-15 лет юниоры), г. Алматы 07-12 мая 2019 года.

АНАЛИЗ И ОСОБЕННОСТИ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ФИТНЕС-УСЛУГ ДЛЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ГОРОДСКОЙ СРЕДЕ

ГОЛИКОВА И.В., СУДАРЬ В.В.

*Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
г. Краснодар, Российская Федерация*

Аннотация. В статье предоставление различных фитнес-услуг городскому населению рассматривается в качестве одной из приоритетных ценностей развития современной студенческой молодежи, привлечения студентов к ведению здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, фитнес-индустрия, фитнес-услуги, студенческая молодежь.

Abstract. In the article, the provision of various fitness services to the urban population is considered as one of the priority values for the development of modern students, attracting students to a healthy lifestyle.

Keywords: health, healthy lifestyle, fitness industry, fitness services, students.

Введение. История развития и становления фитнеса и фитнес-индустрии в России связана с периодом перестройки во второй половине 80-х гг. XX века. Следует отметить, что её первые годы внесли деструктивные тенденции в функционирование системы физической культуры. С её началом роль государственных органов, ответственных за руководство физической культурой, резко ослабла, ухудшилось качество базового физического воспитания в образовательных учреждениях. Практика внедрения производственной физической культуры в рациональную организацию труда также была прекращена. Одновременно с этим распались многие добровольные физкультурно-спортивные общества, сократилась сеть детско-юношеских спортивных школ [3]. Это не могло не отразиться на процессе формирования ценностей здорового образа жизни у нескольких поколений детей и юношества.

В настоящее время у большинства населения, особенно у молодежи, крайне низка ориентация на заботу о своем здоровье и физическом развитии. Молодое поколение, которое должно быть самой здоровой частью общества, теряет это исключительное право. А ведь также существует важный момент перспективного планирования, который заключается в постепенном росте населения Российской Федерации, что требует от молодежи хорошего здоровья и крепких физических показателей для лучшего генофонда [5].

По данным ряда социологических исследований лишь небольшая часть населения нашей страны придерживается здорового образа жизни. Так по данным руководителя практики социальной политики и коммуникационных технологий ВЦИОМ Кирилла Родина большинство россиян (80%) осознают необходимость следить за своим здоровьем – тщательно это делают 12%, стараются, но не всегда получается – 68%, а 19% уделяют своему здоровью мало внимания. Здорового образа жизни придерживается далеко не каждый: 46% занимаются физкультурой реже одного раза в неделю или не занимаются совсем, 43% и 41% соответственно мало спят или не находят времени на отдых, 32% мало следят за питанием, 50% не всегда обращаются к врачу при болезни, а занимаются самолечением, 37% редко проходят профилактические осмотры и диспансеризацию [6].

Поэтому несомненна важность мероприятий по повышению уровня здоровья человека, а также изучение проблематики, посвященной исследованию аспектов образа жизни студенческой молодежи, в том числе в рамках предоставления этому контингенту различных физкультурно-оздоровительных услуг (фитнес-услуг).

В Российской Федерации наиболее перспективными регионами для функционирования демократичных и качественных физкультурно-спортивных организаций, предоставляющих фитнес-услуги, считаются Москва, Санкт-Петербург, Поволжье и Западная Сибирь [4].

В Краснодарском крае с начала 21 века индустрия фитнеса стремительно набирает обороты, открываются новые фитнес-центры и фитнес-залы различной направленности.

В настоящее время в фитнес-программах насчитывается более 200 видов двигательной активности, представленные в разных направлениях фитнес-услуг. Многочисленное разнообразие данных видов обусловлено сочетанием новейших видов двигательной активности с современнейшим оборудованием и инвентарем, которые нередко выполняются под музыкальное сопровождение [1].

Объект исследования – процесс оказания физкультурно-оздоровительных услуг в фитнес-индустрии города Краснодар.

Предмет исследования – фитнес-услуги, оказываемые физкультурно-спортивными организациями города Краснодар.

Цель исследования: проанализировать рынок фитнес-услуг города Краснодар.

Для достижения указанной цели были поставлены следующие задачи:

- изучить научно-методическую литературу по теме исследования;
- выявить наличие фитнес-услуг в городе Краснодар;
- проанализировать содержательные особенности предоставляемых городских фитнес-услуг.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, метод сравнительного анализа, методы математической статистики.

Организация и результаты исследования. Исследования проводятся на базе Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма и будут охватывать период с 2019-2020 гг.

Анализ научно-методической литературы показал, что фитнес-услуги являются комплексом спортивно-оздоровительных мероприятий и действий, которые способствуют формированию, поддержанию и укреплению здоровья человека, его физической реабилитации, организации и проведению физкультурно-оздоровительного и спортивного досуга и достижения спортивных результатов. Фитнес-услуга представляет собой процесс, который происходит между потребителем – клиентом, и поставщиком – фитнес-клубом.

Не смотря на относительно небольшое число россиян, пользующихся фитнес-услугами, темпы роста отечественного рынка фитнес-индустрии достаточно высоки. Основными факторами роста рынка являются увеличение числа приверженцев здорового образа жизни. Развитие рынка услуг фитнес-клубов происходит за счет трех основных направлений: улучшение качества технического оснащения фитнес-центра; индивидуализация отношения к клиенту; введение новых эксклюзивных или популярных массовых тренировочных программ [2].

Таким образом, индустрия фитнес-услуг в России, набирая все большие обороты, становится одним из индикаторов качества жизни современных людей, их материального достатка, отношения к собственному здоровью.

Литература

1. Ефремова М.В. Анализ российского рынка фитнес-услуг / М.В. Ефремова, О. В. Чкалова, Т. К. Бошман // Экономический анализ : теория и практика. – 2015. – № 21 (420). – С. 25-37.
2. Малышева А.А. Анализ рынка фитнес-услуг и тенденции его развития в России / А. А. Малышева, Ю. Н. Ньюшева // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. – 2014. – № 3 (31). – С. 178-184.
3. Сайкина Е.Г. Исторические этапы развития фитнеса и его идеология // Фитнес: теория и практика. – 2013. – № 1.– Режим доступа: fitness.esrae.ru/2-4 (дата обращения: 04.09.2019).
4. Серпер С. А. Фитнес в России : проблемы и перспективы федерального и регионального развития / С. А. Серпер, О. М. Буранок // Известия Самарского научного центра РАН. – 2016. – Т. 18. – №. 1 – С. 14-16.
5. Хоффман М.С. Ухудшение состояния здоровья молодежи в век информационных технологий [Текст] /М.С. Хоффман //Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 30 ноября 2017 г.: в 6 ч. / Под общ. ред. Е.П.Ткачевой. – Белгород : ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2017. – Часть VI. – С.140-143.
6. Большинство россиян не следят за своим здоровьем [Электронный ресурс] / Режим доступа: https://health.mail.ru/news/bolshinstvo_rossiyan_ne_sledyat_za_svoim. (Дата обращения 04.09.2019).

ДИАГНОСТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

КОЖЕВНИКОВА Н.В., ЛЕЛЯВСКАЯ А.В., ЕРШОВ М.А.

*Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация. Данная статья продолжает исследования спортивной этики и проблем нравственного воспитания в спорте, проводимого на кафедре педагогики НГУ им. П.Ф. Лесгафта. Авторы статьи раскрывают понятие профессиональной направленности личности будущего тренера и представляют выявленные при проведении диагностики различия в восприятии этических ситуаций в спорте у будущих специалистов физической культуры и спорта.

Ключевые слова: профессиональная направленность, специалист в области физической культуры, студенты физкультурных вузов, диагностика, спортивная специализация, этические ситуации в спорте, методика набора ключевых слов.

Abstract. The paper have been continuing the research of the sport ethic and the research of the moral foster problem by pedagogy department of the Lesgaft University. The authors has described the concept professional orientation of person P.E. specialist. The authors has presented the result of the research of the ethical situation perception in sport by student.

Key words: professional orientation, P.E. specialist, students of physical education university, diagnostics, sport specialisation, ethical situation in sport.

Введение. Изучение влияния ценностных аспектов студентов вузов физической культуры, то есть спортсменов и одновременно будущих специалистов физической культуры и спорта, привлекло внимание авторов в контексте изучения проблем спортивной этики и проблем нравственного воспитания в спорте.

Спортивный опыт дополняет личностный опыт профессионала в любой сфере, [1, 2, 6], а в сфере физической культуры и спорта является определяющим [7]. Многообразие эмоций и чувств, вызываемых спортивными событиями несет большое воспитательное значение. Нельзя забывать, что студентами вуза физической культуры чаще всего становятся спортсмены высоких разрядов по определенному виду спорта, и их знания о специализации обширны и глубоки.

Обучаясь в университете, студенты спортивного вуза преломляют собственный опыт, как непосредственного участника спортивных событий, через изучение общих гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, а также других, отличных от своей специализации, видов спорта, и тем самым изменяют свое видение спортивных событий, насыщая личностный смысл происходящего в спортивном зале, на стадионе и катке философским, социальным, педагогическим и другими смыслами. Это изменение мировоззрения и является сущностью высшего образования в сфере физической культуры.

В нашем исследовании мы опирались на утверждение [7, 8] о том, что спортсмены, переходящие на тренерскую работу и получающие специальное физкультурное образование, являются «продуктом» существующей системы физической культуры.

Гипотеза исследования родилась в ходе дискуссий авторов со студентами в личных беседах, учебных и научных диспутах: предполагается, что спортивный опыт, нравственная воспитанность студента влияет на его отношение к профессии тренера, на видение спортивных событий и ситуаций, результатов тренерского труда, спортивной карьеры, цели занятий спортом и физической культуры.

Цель исследования: изучить, как профессиональная деятельность спортсмена влияет на ценностный аспект профессиональной направленности личности будущего тренера, преподавателя физической культуры.

Организация исследования.

Методом диагностики профессиональной направленности личности была выбрана методика набора ключевых слов как метода психолингвистики, позволяющего выявить субъективные условия восприятия [5].

В исследовании приняли участие 75 студентов разных специализаций 2 и 3 курса НГУ им П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Студентам был предложен текст: отрывок из повести для детей Э.Тополя «Стрижи на льду» [9], где описывается хоккейный матч между юношескими хоккейными командами, и поставлена задача подобрать к нему 10 ключевых слов. Сначала определялся истинный набор ключевых слов (5 наиболее встречаемых слов), а затем определялся набор ключевых слов (8 наиболее встречаемых) среди студентов разных специализаций (лыжные гонки, борьба, дартс/бильярд, хоккей).

Каждый участник диагностического задания выделил особенный набор ключевых слов, однако некоторые слова будут одинаковыми с другими участниками эксперимента, а некоторые – отличаться. Конечно, текст для всех участников представлен одинаковый, в одной знаковой системе, и явления психологического восприятия (обнаружения, различения языковых знаков, первичной идентификации) происходят сходно. А последующее смысловое восприятие текста углубляет создаваемый у читателя образ. При смысловом восприятии текста семантические компоненты воспринимаемого материала синтезируются на основе контекста, личного опыта читателя, определяют основные и периферийные мысли и в итоге формируются у читателя в образе содержания текста, что и отражается в наборе ключевых слов, выделенном участником диагностического задания.

В отрывке из художественного произведения описывается хоккейный матч между юношескими хоккейными командами, где в составах команд-соперниц принимают участие главный герой повести и его недруг, сводящий личные счеты средствами силовых приемов в хоккее на глазах у друзей и родителей, наблюдающих матч с трибун.

При обработке полученных данных слова сводились к словарной форме (охотился-охотиться), словосочетания, приведенные в той же форме, что и в тексте, при обработке не изменялись, так как некоторые ответы («кто кого», «не подкачай»). Далее самые встречаемые слова определяли истинный набор ключевых слов.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе проведения исследования мы получили 83 ключевых слова для используемого текста. Определили истинный набор ключевых слов (рис. 1) в который вошли 5 наиболее встречаемых слов. Этот набор ключевых слов отражает общую тему текста и включает основные понятия, встречаемые в тексте.

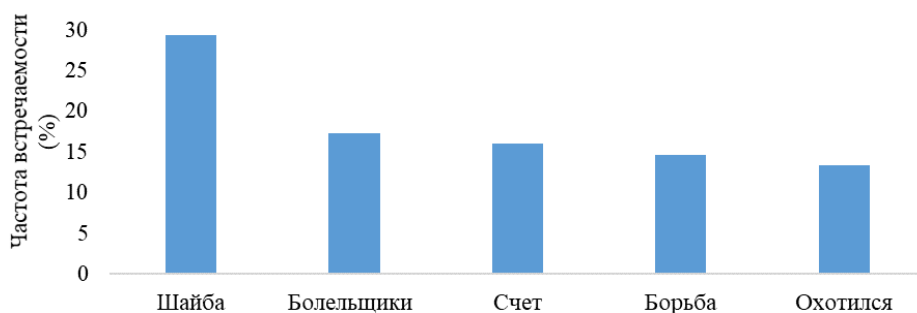


Рисунок 1 – Истинный набор ключевых слов к тексту «Стрижи на льду»

В ходе анализа ключевых слов, мы выделили 4 набора характеризующих восприятие текста в понимании студентов разных специализаций (рис. 2).

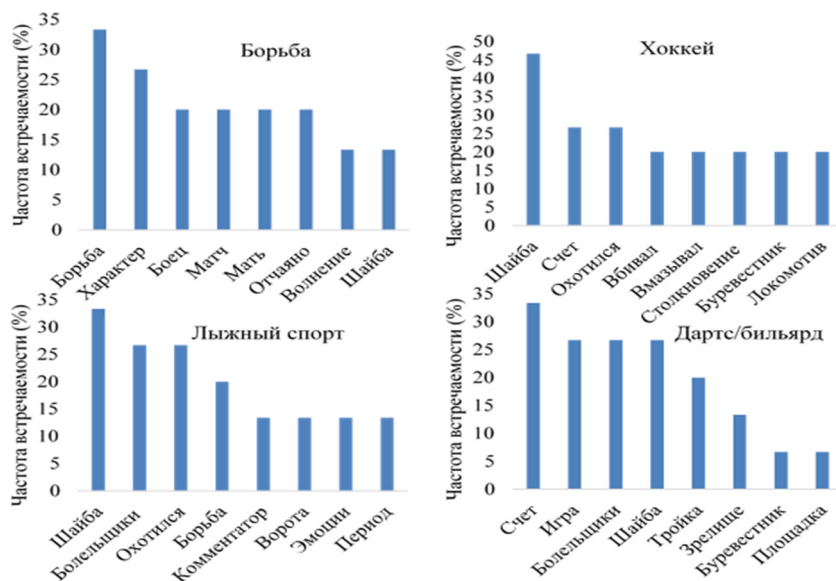


Рисунок 2 – Наборы ключевых слов студентов различных специализаций

При детальном рассмотрении набора ключевых слов мы выявили, что смысловое восприятие информации в тексте значительно зависит от спортивной специализации, так, например, среди ответов студентов специализации «борьба» на первом месте по встречаемости стоят слова: «борьба», «боец», «характер». В этом мы нашли явление апперцепции, упоминавшемся в исследованиях [10], ведь слова «борьба» в стимульном тексте, предъявленном участникам опроса, не встречалось.

Ключевое слово «борьба» встречалось и в ответах студентов – лыжников, но значительно реже. Студенты специализации «лыжные гонки» оказались наиболее внимательны к словам, отражающими эмоции (слова «эмоции», «переживание»). Для объяснения этого явления в исследованиях профессиональной направленности личности педагога сформирован [4] термин «эмоционально-когнитивный компонент».

Следует отметить четкую последовательность выделяемых слов у спортсменов специализации дартс, бильярд: в наборах слов прослеживается сюжетная последовательность, присущая спортивному событию: (игра – счет – тройка – названия команды), эти студенты более внимательны к сюжету, их наборы ключевых слов отражают завязку, кульминацию и развязку. В качестве ключевого слова отмечают числительные (встречался ответ «счет 2:0»). Так проявляется регулятивный и мотивационно – целевой компонент профессиональной направленности.

Опрошенные студенты – хоккеисты (напомним, что текст про хоккей) детализируют события на площадке, происходящие в тексте, особое внимание уделяют силовым действиям игроков ключевые слова («столкновение, выбивал, вмазывал»), более внимательны к названиям спортивных команд (отмечают ключевые слова – «Локомотив», «Буревестник»). Здесь можно говорить о проявлении волевого, контрольно-оценочного компонента профессиональной направленности.

Полученные данные согласуются с данными исследований психолингвистики о смысловом восприятии и исследованиями профессиональной направленности личности педагога [3; 10], дополняя их сведениями об особенностях восприятия спортивного события у специалистов в сфере физической культуры и спорта. Представленная методика представляет возможности диагностики профессиональной направленности личности специалиста в области физической культуры и спорта.

Выводы.

При диагностике профессиональной направленности личности студентов физкультурного вуза наблюдается направленность на эмоционально-когнитивный, мотивационно-целевой, регулятивный аспект спортивных ситуаций на тренировках и соревнованиях.

Отличается смысловое восприятие спортивной ситуации, изложенной в тексте, у студентов различных специализаций. Влияние на смысловое восприятие накладывает специализация спортивной деятельности.

Методику набора ключевых слов можно использовать тренерам и преподавателям вузов физической культуры для диагностики профессиональной направленности личности студентов. Ее также можно использовать как дидактический материал учебных дискуссий на семинарских занятиях среди студентов вуза физической культуры.

Литературы

1. Зеер, Э.Ф. Теоретико-прикладные основания психологии профессионального развития: монография /Э.Ф. Зеер; [рец: С.К. Бондырева, С.А. Миньорова]; Рос. гос. проф.-пед. ун-т. – Екатеринбург: Издательство РГППУ, 2015. – 193 с.
2. Иванова, Е.М. Психология профессиональной деятельности /Е.М. Иванова // М. : ПЕР СЭ. – 2006. – С. 150-196.
3. Костюков, Д.И. Профессиональная направленность как интегральный показатель ценностно-мотивационной сферы личности обучающегося /Д.И. Костюков В.А. Котельников // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета, 2016. – № 3 (39). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnaya-napravlennost-kak-integralnuy-pokazatel-sennostno-motivatsionnoy-sfery-lichnosti-obuchayuschegosya> (дата обращения: 07.08.2019).
4. Кунц, Л.И. Профессиональная направленность и направленность личности / Л.И. Кунц / Сибирский педагогический журнал, 2013. – № 4. – С. 137-140.
5. Мурзин, Л.Н. Текст и его восприятие / Л.Н. Мурзин, А.С. Штерн Свердловск: Изд-во УГУ, 1991. – 172 с.
6. Сластенин В.А. Педагогика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов. Под ред. В.А. Сластенина. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – С.45-57.
7. Столяров В.И. Современный олимпизм и олимпийская педагогика: достижения, проблемы, перспективы /В.И. Столяров. – М.: ПЛАНЕТА, 2018. – С. 58-63, С. 128-137.
8. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов /Ю.Ф.Курамшин, В.И. Григорьев, Н.Е. Латышева [и др.]. Под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2010. – С. 30-31.
9. Тополь, Э.В. «Стрижи» на льду /Э.В. Тополь. – М.: АСТ, 2017.– 174 с.
10. Шелестюк Е.В. Этапы и закономерности смыслового восприятия текста /Е.В. Шелестюк //Вопросы когнитивной лингвистики. – Тамбов, 2010. – № 2. – С. 85-90.

ЖЕКПЕ-ЖЕК СПОРТ ТҮРЛЕРІНЕН КӘСІБИ ТУРНИРЛЕРДЕГІ PR ЖӘНЕ МАРКЕТИНГТІК СТРАТЕГИЯ

СЫРЛЫБАЕВ С.К., ИСКАКОВ Т.Б.

*Қазақ спорт және туризм академиясы (ҚазСТА)
Алматы қ., Қазақстан*

Аннотация. В современной культуре профессиональные спортивные мероприятия – это уникальный, отдельный, самостоятельный вид шоу, который объединяет в себя элементы шоу бизнеса, и спортивного соревнования, включает в себя определенную деятельность, включающую развлекательные элементы, рекламу и продвижение. Основной целью проведения профессионального спортивного мероприятия сводится к извлечению прибыли путем создания на базе данного шоу различных продаваемых продуктов.

Abstract. In modern culture, professional sports events are a unique, separate, independent type of show that combines elements of show business and sports competition, includes certain activities, including entertainment elements, advertising and promotion. The main purpose of the professional sports event is to make a profit by creating on the basis of this show a variety of products sold.

Өзектілігі. Қазіргі таңда Қазақстанда түрлі жекпе-жек түрлерінен 20-дан астам кәсіби турнирлер бар. 2014 жылдың 3 шілдесіндегі № 228-V Қазақстан Республикасының «Дене тәрбиесі және спорт туралы» Заңының (01.04.2019 ж. өзгертулерімен және толықтыруларымен бірге) 1-бабының 20-тармағына сәйкес: «спорттық ойын-сауық іс-шараларын (жарыстарды) ұйымдастыруға және өткізуге бағытталған, оларға дайындалғаны және қатысқаны үшін спортты кәсіби қызметі ретінде таңдаған спортшылар Қазақстан Республикасының азаматтық заңнамасына сәйкес сыйақы алатын спорттың құрамдас бөлігі» [1].

Заманауи мәдениетте кәсіби спорттық іс-шаралар – бұл шоудың бірегей, жеке, өзіндік түрі, шоу бизнес пен спорттық жарыс элементтерін біріктіреді және ойын-сауық элементтерін, жарнаманы және алға бастыруды қосатын белгілі бір қызметтен тұрады.

Кәсіби спорттық іс-шараларды өткізудегі басты мақсат – осы шоудың негізінде сатылатын түрлі өнімдерді жасау арқылы пайда табу.

«Қай сәттен бастап спорт бизнеске айналады?» – деген сұраққа нақты жауап беруге болады. Спорт онда үлкен ақша таба бастаған сәттен бастап бизнеске айналады [2].

Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау.

Біз өзіміздің маркетинг ретіндегі жұмыс тәжірибемізге сүйене отырып, кәсіби спорттық іс-шараны шартты түрде бөлуге болатын үш ең ірі өнімді ерекшеліктерін көрсетеміз, олар:

1. Шоудың өзі, спорттық жарыс. Бұл өнім көрерменді стадионға тартады.
2. Жарыс шоуының қорытындылары бойынша телевизиялық спорттық трансляция.
3. Демеушілік пакет.

Жекпе-жектердің кәсіби жобаларының маркетингтары өз алдарына қоятын міндеттер:

- көрерменді стадионға тарту және оған сапалы, назар аудартатын көрініс ұсыну;
- көрерменді спорттық оқиға желісінің дамуына тарту, спортшыларды уайымдау сезімін тудыру;
- телевизиялық хабарлаушы арна үшін жобаны тартымды ету;
- үрдіске серіктестерді, демеушілерді, БАҚ-ын тарту.

Көбінесе жоғарыда тізілген міндеттердің шешімі мыналар болады:

- турнирді сауатты таныстыру және бүкіл жобаның имиджін қалыптастыру;
- турнирге қатысатын спортшылардың дербес имиджін сауатты қалыптастыру. Дәл осы спортшы имиджі ниеттестікті, оның өнер көрсетуінің нәтижесін уайымдау ықыласын қалыптастырады.

Осы екі құраушы – жекпе-жектен кәсіби турнирді алға бастырудың басты элементі. Спортшыны уайымдайтын көрермен стадионға келеді, сондай-ақ, теледидар экрандарының алдында өз «сүйіктісі» үшін жанкүйер болады. Жобаның көрермендер саны үлкен болса, серіктестер мен демеушілер де сәйкесінше жылдам келіседі.

Турнир имиджін немесе спортшының дербес имиджін құру – бұл қазір бүкіл әлемге танымал тақырып. Имидж қалыптастыру мамандары – имиджмейкерлер ірі жарыс жобаларындағы, кәсіби спорттық командалардағы спортшының имиджін әзірлеумен айналысады. Осыған қарамастан біздің елде бұл мәселеге арналған жұмыстар әзірге өте аз.

Кез келген жекпе-жек түрі бойынша кәсіби турнирлерде өнер көрсететін спортшы – өз алдына әртіс. Ол – халыққа қызмет ететін адам, оның мақсаты – өзінің төңірегіне фанаттар пулын құру. Кәсіби спортшының гонорар деңгейі тек оның дене және күштік қасиеттерімен ғана емес, сонымен бірге

оның танымалдылық деңгейімен де анықталады. Кәсіби спортшыға жанкүйерлер, фанаттар өте қажет.

Қазіргі ақпарат тұтынушыларын ештеңе таң қалдыра алмайтындығы бүгінгі таңдағы жағдайды күрделендіреді – халық жалыққан, ол көп нәрсе көрген және естіген. Қазір іс жүзінде әрбір имиджмейкер мынадай сұраққа жауап іздейді: «Ерке, тісқаққан көрерменнің назарын қалай аударуға болады?» [3].

Жекпе-жектерде спортшының имиджін қалыптастыру үшін қажет тәсілдер:

1. Шынайылық. Спортшы өз жанкүйерлерімен шынайы болуы тиіс. Ақпарат шын, әрі толық болуы қажет;

2. Аудитория алдында қарапайым және түсінікті сөз сөйлеу;

3. Көрерменге деген кез келген жолдау бірегей, жаңа және қызықтыратын болуы тиіс;

4. Халықпен тілдесу тұрақты, үздіксіз болуы керек;

5. Жанкүйерлермен кері байланыс болуы міндетті. Көрерменнің әрбір ақпараттық жолдауға деген реакциясын тұрақты түрде қадағалап отыру қажет;

6. Сондай-ақ, келесідей әдістерді пайдалануға болады:

– спортшының бұрыннан белгілі фактілері немесе мәліметтерін жаңаша түрде хабарлау;

– жаттығу, қасиеттерді немесе мінез-құлық сипаттарын күшейту, оқиғаны дамыту, оны жаңа деңгейге көтеру.

Кәсіби турнирді алға бастыру бойынша стратегияларды қалыптастырудың міндетті элементтері келесідей кезеңдерден тұрады:

1. Бастапқы жағдайды сипаттау. Осы сәттегі жағдай бойынша талдау жүргізу. Бұл мақсаттар үшін мықты және әлсіз тұстарын, қолда бар мүмкіндіктерді бағалау бойынша маркетингтік зерттеу, бедел жағдайын анықтау бойынша мониторинг жүргізіледі. Бәсекелестерге, жеткізушілерге, сатып алушыларға, тұтынушыларды талдау, жоба негізінде өндірілетін өнімдердің қолда бар портфеліне сараптама жүргізу.

2. Белгілі бір уақыт кезеңі үшін маркетингтік стратегиялардың мақсаттары мен міндеттерін қалыптастыру. Алынуы қажет нәтижелерді анықтау.

3. Мақсатты аудиторияны, негізгі тұтынушыны, сатып алушыны анықтау және зерттеу.

4. Маркетингтік стратегияның негізгі бағыттарын анықтау. Арналар мен алға бастыру әдістерін таңдау. Тиімді PR-белсенділіктер, іс-шаралар жиынтығы.

5. Бюджетті қалыптастыру, тәуекелдерді бағалау.

6. Қорытынды нәтижені талдау. Егер ол қажетті нәтижені бермеген жағдайда стратегияны өзгерту мақсатында әрекеттерді, нәтижелерді тұрақты мониторингілеу.

Қорытынды

Осылайша, көптеген танымал коммерциялық турнирлер өз өнімдеріне назар аудару үшін тұтынушы мен сатып алушының ниеттестігін қалыптастыру мақсатында маркетингтік және PR іс-шаралар кешенін пайдаланады деген қорытынды жасауға болады. Алға бастырудағы негізгі іс-шаралар – қатысушылардың имиджін қалыптастыру, жобаның өзін дұрыс таныстыру. Егер PR-маман немесе маркетингтік бүкіл жобаның, оның қатысушыларының имиджін қалыптастыру стратегиясын сауатты құра алса, онда бұл тұтынушыларға әсер етуге қабілетті болады, өнімдердің сатылуына көмектеседі, демеушілерді тартады және т.с.с.

Әдебиеттер

1. Закон Республики Казахстан от 3 июля 2014 года № 228-V «О физической культуре и спорте» (с изменениями и дополнениями по состоянию на 01.04.2019 г.)

2. Усачева А. Создание имиджа спортсмена [Электронный ресурс].– Режим доступа: http://taby27.ru/studentam_aspirantam/image_wse/imidzhelogija_sdacha_rabot/506.html

3. Лагута А.В. Эффективные PR-стратегии продвижения имиджа публичной личности /А.В. Лагута, Г.Н. Немец //Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. – 2018. – Т. 2. – С. 69-72.

THE SUCCESS IN UNIVERSIADE OF STUDENT ATHLETES

ALTANTSETSEG L., NYAMTSEREN M., LKHAGVASUREN R.
Mongolian National Institute Physical Education

Preface: The one way that great sports developed involving all population in the world is the Sports Universiade of the World Students. This festival started to establish Sports federation of Students at first and first Sports Federation of student was established in 1905 in America. Furthermore, Sports Federations of student were established in 1909 in Hungary, German, Sweden and Norway. Sports Associations of Student existed except from national level such as these and five years later Sports Association of Student was established in 1905 in America, International Students National Collegiate Athletic Association was established.

World Student Sports Association and International Students Association organized the First Sports Festival of the World Student in 1959 in Turin, Italy to support the initiative of student sports committee in Italy. At this time, 1405 representatives of 45 countries participated in this Festival. Since it, this festival is being organized 25 times. Mongolian students started to participate in this well-known World Universiade since 1965 and it took 17 times.

World Student's Universiade is organized in winter and summer and Mongolians started to participated in summer Universiade since 1965 and in winter Universiade since 1991. In total, Mongolian student's team and athletes participated in 17 times of the 27th World Student Summer Universiade and in 12 times of the 26th World Student Winter Universiade. The fact is that for our country since establishing Mongolian Students Association in 1989, every year National Universiade and State Championship are organized among the students and over 70000 students and athletes of about 100 institutes and universities participated in this event with 3 stages.

Goal: To sum to research the success in Universiade of Mongolian student's team and athletes

Objective: I set a goal in order to fulfill the goal.

- To show summarizing the original materials about the success in the Universiade of Mongolian students team and athletes.
- To suggest about the ideas to improve the success of possibilities to summarize in success in Universiade of Mongolian student's team and athletes.

Method: To research based on original materials
Statistical method and comparative method

Results: First of all, I would like to show the chronology that what kind of sports categories Mongolian student's team and athletes participated in the Student's Universiade.

Winter sport is the main category of World Student's Universiade. Mongolian student's team and athletes participated in World Student's Universiade which was held in Sappora, Japan by the winter sport category in 1991 first time. You can see that how to participate Mongolian student's team and athletes and what kind of sports categories they participated next Universiads.

Summary: When we see the researching above, Mongolian student's team and athletes' success are developing to participate constantly in the Student's Universiade. It is involved with Mongolian Olympic Committee's active activities and Mongolian Government's policy about developing Sport and Physical Education.

Mongolian Student's team and athletes can't achieve a success in the World Student's Winter Universiade. In this situation, there are some reasons.

1. Winter sport can't develop well involving the traditional sport and weather condition because there are Gobi and a mountainous and fertile pastures in Mongolia.
2. There are less winter sport amateurs
3. We have less facilities and condition.

When we see the researching, we won 10 medals for 30 years /1973-2003/ and we won 35 medals for 8 years from 2005 until 2013. It is showing that we are fulfilling the 10 years success in 8 years and in further, our success is developing. In 2003 Mongolian student's team and athletes won the many medals from Kazan Universiade, Russia in the history.

What the influencing important factor in the success above is that late years, the national Universiade and Student's Championship are being organized among the Universities and Institutes by the many sport categories. In the other words, it is considered that the authorities of Mongolian Olympic Committee are working well about sport.

If we use the new methodology of the coaching and training such as “granting the special advantage training” based on the traditional methodology of Mongolian national training which was created by teacher Lkhagvasuren.G, it will be influenced beneficially to achieve a higher success for Mongolian student's team and athletes in the World.

Moreover, It is important that we have to search the genetics of the future, talent athletes when we choose a future, talent athletes, in order to increase the achievement of Mongolian student's team and athletes in Universiade. In particular:

- Secondary schools will be provided by sports supplies, facilities and professional teachers.
- To cooperate with sport clubs of Universities and Institutes when we choose sports talent students and organize the many competitions in the school.
- To increase the ability well.
- It is very important that we prepare the Olympic and World champion athletes to replace constantly the National team.

A COMPARABLE ANALYSIS OF THE EFFICIENCY OF THE TEAMS FROM THE FINAL FOUR IN THE NBL – REGULAR SEASON

HRISTO VELCHEV, MARIANA BORUKOVA
 National Sports Academy NSA

Annotation. Researchers and theorists of the basketball game have one main objective– to obtain a significant body of evidence. That body of evidence could then be evaluated using statistical methods which would compose a more sophisticated assessment of the quantity as well as the quality characteristics of the competitiveness of basketball players (Tzarov K., 2012; Tzarova R., 2013).

Introduction. Analysis of past empirical literature suggests an effective method of examining the competitiveness of basketball players is video-recording (K. Gyosheva, 1976, B. Losin, 2004). It is important to mention video-recording is considered one of the most efficient ways of highlighting in-game actions and movements, especially considering the extreme dynamics of sport competition. This is facilitated by in-game indicators which are integrated in all spheres of the sport preparation– functional, motor, tactical, psychological (C. Jelyazov et al., 1977). There are a number of ways to record in-game activity (K. Gyosheva, 1968, D. Donev, K. Gyosheva, 1974, Z. Kozhevinkova, K. Zadvornov, 1982, K. Semov, 1985, K. Tzarov, 2001), some of which are universal. According to the official statistical protocols of FIBA and all regional federations, specific registered in-game indicators are allowed to be monitored based on a number of in-game signs. Computer programs are used to receive and edit information which could then be sent to the coaching staff and the players instantly after every quarter of the game. The accumulation of all the in-game indicators compose information of the effectiveness of the teams and the players. This includes the amount of made and allowed points, shooting chart from inside, mid-range and long distance, free throws, offensive and defensive rebounding, assists, turnovers and the percentage of efficiency rating during international competitions and championships in which elite teams and players are participating in.

Methodology of the study

The *purpose* of the study is conduct a comparable analysis of the in-game effectiveness (in-game indicators) of the teams “Academic Bultext – 99”, Levski Lukoil, Beroe and Balkan. The current analysis took place between October 2018 and April 2019.

Subject

Analyse the in-game effectiveness of the teams which reached the top seeds during the regular season of the National Basketball League (NBL) in Bulgaria.

Object

To examine the factors containing information about in-game effectiveness. 4 teams were assessed which play in NBL Men.

In order to complete the main objective of the research the following methods were taken:

- Significant research and a critical analysis of the available empirical literature;
- Evaluation from recordings of in-game activity of the basketball players – using the in-game indicators, which are composed of information regarding every sphere of the sport preparation.

The current research was conducted using internet resources such as bgbasket.com. The information surrounding the in-game activity is approved by the standard method of FIBA using 15 factors of the teams (4) which competed in all 30 match ups of the NBL before the playoffs for the 2018/2019 season.

Table 1 – List of the indicators

№	Stats \ Parameters	Unit of measurement	Measuring accuracy	Direction of growth
1.	Points scored	Number	1,00	+
2.	Field goals – attempts	Number	1,00	+
3.	Field goals – % made	%	0,01	+
4.	2pts shot – attempts	Number	1,00	+
5.	2pts shot – % made	%	0,01	+
6.	3pts shot – attempts	Number	1,00	+
7.	3pts shot – % made	%	0,01	+
8.	Free throws – attempts	Number	1,00	+
9.	Free throws – % made	%	0,01	+

10.	Offensive rebound	Number	1,00	+
11.	Defensive rebound	Number	0,01	+
12.	Assists	Number	1,00	+
13.	Personal fouls	Number	1,00	+
14.	Turnovers	Number	1,00	-
15.	Steals	Number	1,00	-

The results of the research were assessed using statistical methods such as: variance analysis, mean difference to determine the effectiveness of shooting from different distance and the official system of in-game indicators stats of the Bulgarian Basketball Federation (BBF) – Genius Sports.

Results

The variance analysis was used to determine the mean difference and standard deviation in variance for the signs of competitive effectiveness of the assessed teams. Standard deviation demonstrated appropriate findings with a few outliers.

A comparable analysis was used to assess the shooting chart of the four teams from both inside and outside, free throws as well as shooting percentage. Results are shown in figure 1. All teams score an average of 85 to 93 points per game (PPG). This is composed by an average of 64– 68 attempts per game (APG) with shooting percentage that varies between 44,50 % – 48,80 %. The highest percentage was demonstrated by Levski Lukoil – 48,80. This is also the team that scores the most PPG – 93. In contrast, the team with the least effective percentage is the team of “Academic Bultext” with 44,50 while averaging 67 APG.

Figure 1 indicates the average PPG of every team from the Final Four. The most APG from close distance belongs to Academic Bultext and Beroe, while Levski Lukoil demonstrates the highest shooting percentage from 2 with 61% with 38 APG. The lowest percentage belongs to Beroe (54%) with 38 APG.

In modern-day basketball the effectiveness from three point land is extremely important. The dynamics of the game is drastically more athletic than in the past, as players nowadays are capable of making a three point shoot on a fast break or in transition. Teams vary in APG with 26-29. Balkan is the top leader in percentage (38,80). This is a very good percentage from long distance. It is important to pinpoint that they have the highest APG from 3 as well (29).

A high percentage from the free throw line allows teams to create the so called “easy points”. This is the only shot in the course of the game that is committed while the game is stopped and there is no resistance from the opposite team and the player has an opportunity to catch his or her breath. This is assessed by looking at the free throw attempts (FTA). The FTA vary between 16 for Balkan and 23 for Levski Lukoil (fig.1). This is an indicator of the offensive intensity Levski Lukoil plays with, making sure to create contact with the defence.

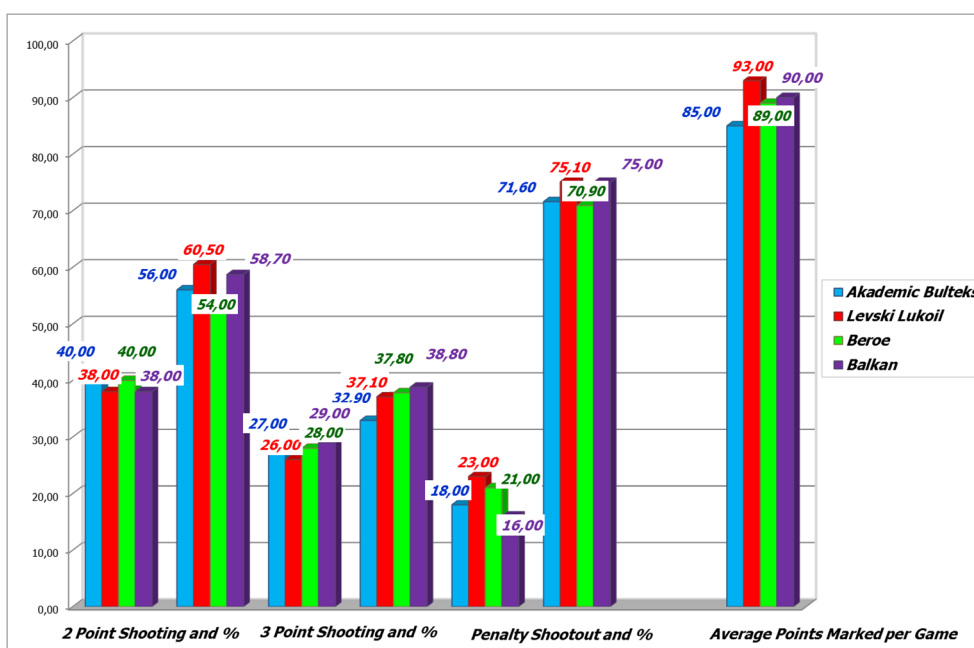


Fig.1 – Shooting attempts for 2 and 3 points, penalties and average points scored per match

Fig. 2 shows us comparable analysis of the rest of the stats which are very important for the game of basketball. Figure 2 indicates that the most assists per game is demonstrated again by the team of Levski Lukoil, suggesting that they are capable of playing team basketball, but that also is one of the reasons they lead in turnovers as well. The rest of the teams commit around 12-13 turnovers per game, which is close to the optimal amount of turnovers in a game considered by us. When it comes to steals and blocks, all teams report similar results. In terms of rebounding, both offensive and defensive, the team of Beroe is the leader with 37, while Balkan are at the bottom with 33.

This is particularly important, as it creates the possibility of “second chance points”. The leader in team efficiency, also known as “+/-“, is the team of Levski Lukoil with 110, following by the team of Balkan (107), while Academic Bultext is the only team underneath 100.

Discussion

The results demonstrated in this study suggest all four teams engage in a high scoring offense. It is interesting that all four teams have similar percentages from 2 point land, while the team of Levski Lukoil dominates the chart with 60,50 %, while 50% of their offense is a result of that. The teams share a similar percent from 3, as the team of Academic Bultext (32,90) has the worst one. On average, teams shoot 16 to 23 FTA, as they make roughly 71– 75 % of them. Levski Lukoil has the most assists and turnovers, while Beroe has the most rebounds, both offensive and defensive. The comparison of in-game effectiveness suggest this is one of the most interesting and competitive seasons in the NBL.

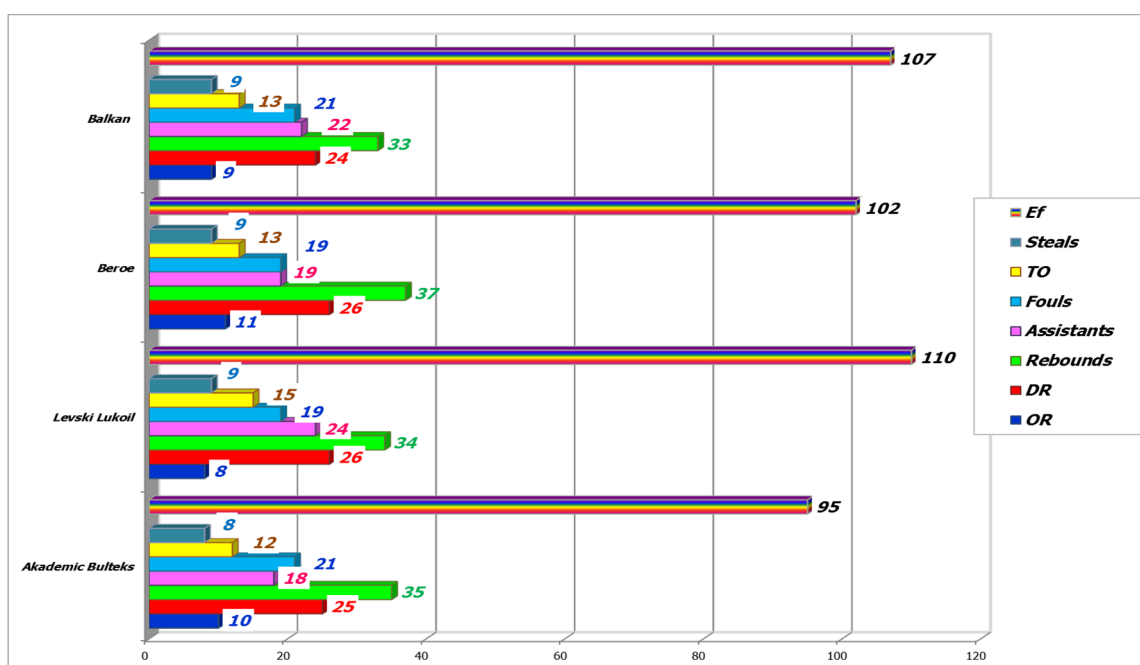


Fig.2 – Comparative analysis of all other indicators and efficiency ratio

Conclusion

The team who have a significantly lower FTA struggle to establish a consistent offence and get to the free throw line. The effectiveness of the three point shooting is still low, but we believe 37-38% considering the difficulty of this shot.

This is the most entertaining season in the history of the NBL, considering the competitiveness and the outcomes.

It is no surprise that the past 20 years brought significant changes in lifestyle in Eastern Europe. Basketball was an indirect victim of these changes. The past 2018/2019 season is a indication of hope and excitement for what the future holds for Bulgarian basketball.

Literature

1. Ауербах А. Баскетбол (за състезатели, треньори и публика), МиФ, С. 1979. / Auerbach, A Basketball (For players, coaches and audience), MiF, S. 1979

2. Борукова М. (2018), Контрол на спортната подготвеност на 13-14 годишни баскетболистки, София, Болид инс. / Borukova, M (2018), Control of sports preparedness with 13 – 14 years old basketball players, Sofia, Bold INS.
3. Гомельский А. Тактика баскетбола, 1966.
4. Гьошева К. Метод за записване и анализ на защитна игра на баскетболистите, ВФК, С., 1986, 12. / Gyosheva, K Method of recording and analysis of the defensive plays in basketball, VFK, S., 1986
5. Гьошева К. Основи на защитната игра в баскетбола, Мед и физ., С., 1976/ Gyosheva, K The fundamentals in defence of basketball, 1976
6. Гьошева К. Анализ на VIII ЕП по баскетбол мъже, Тр. Мисъл, 1974, 1./ Gyosheva, K Analysis of VII EC basketball men, 1974
7. Кожевникова З., Задворнов К. Установка дль регистрации временных параметров при решении тактических задач, БРИЗ, Сп. Ком. РСФСР, М., 1982.
8. Колев И. Точната стрелба– крачка към големия баскетбол, Тр. Мисъл, С., 1978, 2. / Kolev, I. Sharp shooting – a step to the big scene, 1978
9. Корягин В. Еще раз о штрафном броске, Сп. игры, М., 1975, 10'
10. Djordjević В. Prvi koraci, Beograd, 1992.
11. Jukic I. и кол. Evaluation of variables of shooting for a goal recorded during the 1977. European basketball championship in Barcelona, Kineziology, 32, Z, 2000, 2.
12. Интернет портал www.B92.net
13. Църов Кр. (2012). Състезателната ефективност в баскетбола. София: Болид инс. / Tzarov, K (2012). Game effectiveness in basketball, Sofia, Bold INS
14. Църова Р. Изследване върху специфичната игрова ефективност на най-добрите български баскетболисти (юноши). Спорт, Общество, Образование, 2000. / Tzarova, R Research of specific game effectiveness in the best Bulgarian players (U18). Sport, Society, Education, 2000
15. Църова Р. (2013). Проблеми на контрола в баскетбола, София: Болид инс. / Tzarova, R (2013). Problems and control in basketball, Sofia, Bold INS.

УНИВЕРСИТЕТСКИЙ СПОРТ: ЗДОРОВЬЕ И ПРОЦВЕТЕНИЕ НАЦИИ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ ПЕДАГОГИКАСЫНДАҒЫ ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАР

¹АБИЛДАБЕКОВ С. А., ²ТЛЕУКАБУЛОВ М.К.

¹Қазақ спорт және туризм академиясы(ҚазСТА)

²Қазақ көлік және коммуникация академиясы

Алматы қ, Қазақстан

Аннотация. Данная статья посвящена проблеме использования таких терминов, как «технология», «теория», «методика», «инновация». Отсутствие достаточно четких определений этих понятий в значительной степени затрудняет профессиональное общение специалистов по теории и методике преподавания различных дисциплин. Для свободной ориентации в информационных потоках современный специалист любого профиля должен уметь получать, обрабатывать, систематизировать и использовать информацию с помощью компьютеров, соответствующего программного обеспечения, телекоммуникационных средств. Это в полной мере относится и к специалистам по физической культуре и спорту.

Ключевые слова: технология, теория, методика, инновация, экспериментальный метод, новшество, новация, программно-методическое обеспечение.

Abstract This article is devoted a problem of use of such terms, as «technology», «theory», «technique», «innovation». Absence enough accurate definitions of these concepts substantially complicates professional dialogue of experts in the theory and a technique of teaching of various disciplines. For free orientation in information flows, a modern specialist of any profile should be able to obtain, process, organize and use information using computers, appropriate software, telecommunication means. This applies fully to specialists in physical culture and sports.

Key words: technology, theory, technique, innovation, experimental method, innovation, program and methodical providing.

Өзектілік: Бүгінгі күндері дене мәдениетінің мамандары «инновациялық технология», «авторлық бағдарлама», «экперименталды әдіс» термин сөздерін және осы сөздердің әртүрлі байланыстарын жиі қолданып келеді. Сонымен қатар осы терминдерді қолданатын тәжірибелік қызметкерлер және әртүрлі әдістемелік және ғылыми мақалалардың авторлары аталған түсініктердің ерекшелігін толық айқындай алмауда. Осының бәрі дене мәдениеті мамандарының кәсіби қарым-қатынас, байланыстарын күрделендіруде. Біздің пікіріміз бойынша, «Әдістеме» және «Технология» түсініктеріне байланысты әртүрлі зерттеушілердің қарама-қайшы пікірлері айқындалды. Біреулері технологияны әдістемеге енгізілгенін, екіншілері керісінше технологияны кең түсінік ретінде, ал үшіншілері бұлар бір-біріне жақын түсінік деп айқындауда.

«Технология» термині көбінесе кәсіпорындарда қолданылады және ол жерде өңделіп, қайта өңделіп алынатын заттардың тәсілдері мен әдістерінің жиынтығын айқындайды, қорытындысында өңдеу заттарының сапалы өзгерісі болады. Еңалды педагогикада «технология» термині техникаларды қолданумен байланысты болды (оқытудың техникалық құралдары, оқытуды бағдарламалау, бағдарламалық технологиялар) бірте-бірте бүкіл оқу 8рд3стері технологияландырылды.

Мақсаты: дене шынықтыру және спорт саласында ақпараттық технологияларды қолдануды қарастыру болып табылады.

Міндеттері: – дене шынықтыру және спорт саласында ақпараттық технологияларды оқып үйреніп қолдану.

– жеке тұлғаның өсуі, болашақ мамандарды ақпараттық қоғам талабына сай тәрбиелеу;

– дене шынықтыру және спорт саласындағы мамандардың әлеуметтік сұраныстарын арттыру;

– оқу-тәрбие, жаттығу үрдістерінің деңгейлерін арттыру.

Қазіргі таңда «технология», «педагогикалық технология» түсініктері теориялық оқытуда кең өріс алууда. Көптеген педагогикалық әдебиеттерде «педагогикалық технология» түсінігінің көптеген тұжы-

рымдары кездеседі. Мысалы: *Педагогикалық технология* – білім ауданы, оқыту мақсатына жету үшін қолданылатын олардың теориясы және оқыту құралы мен әдістері (Т.С. Назарова, 1997).

Педагогикалық технология – оқытушының кәсіби қызыметін жаңалайтын және соңғы жоспарланған көрсеткішке кепіл беретін іс-шара (В.М. Монахов, 1997).

Педагогикалық технология – бұл педагогикалық құралдар жүйесін мақсатты қолдану және белгіленген педагогикалық феномен сипаттамасын айқындаушы (өзіндік қабілеті, заттың мағынасы, білімді игеру), (Н.В. Акинфиева, 1999).

Бүгінгі таңда педагогикада «Технология» термині қойылған педагогикалық міндеттерді шешуді қамтамасыз ететін әртүрлі тізбектелген тәсілдерді қолдануды көрсету үшін жиі пайдаланылады. Технология жөнінде, көптеген авторлар белгіленген әрекет топтамасын орындауда соңғы көрсеткіштің кепілдігіне көп көңіл бөледі.

В.С. Кукушкин мына нәрсеге көңіл аударады, қолданылатын сол бір технология әртүрлі орындаушының қолында әрқалай көрінуі мүмкін: бұл жерде шебердің өзіндік құрылымдарының оқышылар құрамының ерекшеліктері, олардың жалпы көңіл-күйі және ұжымдағы психологиялық ерекшеліктері болуы мүмкін.

Әртүрлі педагогтардың бір технологияны қолдануындағы жетістіктері әртүрлі, бірақ қарастырылып жатқан технологияны сипаттайтын орта индексіне жақындау болады. Сонымен көптеген авторлардың айтуынша біз технологиялық элементтерді үлгілеу талаптары мен оны педагогикалық қызыметке енгізуде қарама-қайшылықты айқындап отырмыз. Осыған байланысты, біздің пікірімізше «Әдістеме» түсінігі мен «Технология» түсінігінің ерекшелігін іздеу керек. Бұны шешу үшін «әдістеме» түсінігін қарастырамыз.

«Әдістеме» термині қысаң және кең мағынада қолданылады. Кең мағынада «теория және әдісі» ғылыми және оқу пәнінің бір бөлігі ретінде қарастырылады. Егер теория пәнін оқыту болса педагогикалық үрдістерінің жалпы заңдылығын анықтайды, ал әдіс осы жалпы заңдылықтарды іске асырып, жеке заңдылықтарды анықтайды.

Қысаң мағынада педагогикалық міндеттерді шешуге бағытталған әдістер жиынтығымен анықталған (оқыту, тәрбиелеу, жаттығу, мысалы жіппен секіруге оқыту әдісі). Әдіс құралдарды таңдаумен қатар, қойылған міндеттерді шешуде олардың ерекшеліктері негізінде бір келкі қолдануды анықтады.

Әртүрлі ғылыми зерттеулерде осы түсініктерді бөлудің әртүрлі нұсқалары берілген. Олардың кейбіреуінде бір анықтамада әртүрлі түсініктердің араласып кетуі, бұл үлкен шатастыру туғызып отыр. Мысалы, мынадай нұсқадағы анықтамалар көбірек кездеседі «оқыту әдісіне қарағанда, білім беру технологиясы түсінігі кең». Бұл жерде «технология» мен «әдіс» анықтамаларын мүлдем салыстыруға болмайды, «білім беру», «оқыту» түсінігіне қарағанда кең мағынада екені белгілі.

Білім оқу, тәрбие, даму үрдісінің нәтижесінде адам бейнесінің қалыптасуы. Сонымен қатар білім – бұл, біріншіден адам өз мүмкіндігін іске асыру дайындығының көрсеткіші – ғылым, икемділік пен дағдыны игеру нәтижесі, екіншіден оның сапалық жағдайының өзгеріп отыру үрдісі, үшіншіден жеке бейненің қалыптасу жолы (тәсілі), Г.К.Селевконың тұжырымдары біздің ойға қонымды болып отыр, бұл түсініктердің ерекшелігіне басымдылық беру негізінде айқындалады. Технология түсінігінде процессуалдық, сандық және есеп айыру, ал әдістеме түсінігінде мақсаттылық, мазмұндылық, сапалық және бағдарлық құрылымдары ұсынылған.

Біздің зерттеулер түсініктерді талқылауда осыған байланысты тезаурус (сөздік түрін) анықтауға мүмкіндік берді.

Тезаурус – сөздік түрі, бұл жерде түсініктер қатаң бір – бірімен байланысты орналасады, мәні жағынан кең және маңызды болып басталып жекеленіп аяқталады.

Өнірістік технологияда барлығы анықталған: шикізаттар, олардан жасалынатын бұйым, оның санасы, саны және т.б. сондықтан қатаң жасалынған біркелкі технологиялық процесс расында жоспарланған кепілдік көрсеткішке алып келуі мүмкін.

Бұл ойды педагогикалық үрдіске аудару мүмкін емес, неге дегенде педагог «кездемемен» жұмыс істеуге сипаттамасы жағынан бірегей емес, осыдан келіп стандартты педагогикалық ықпал етуге мүмкіндік бермейді. Осыған байланысты бұл технологияны қолдану баланың үйреніп жатқан жаттығуын игеруге кепіл бола алмайды (мысалы, алға қарай домалауға оқыту: 1 – дұрыс топтасуына оқыту; 2 – қолын қоюды оқыту; 3 – аяқ қозғалысына оқыту және т.б.). Осы технологияны қолдануда жоспарланған нәтижеге жету үшін, педагог сабақ өткізу жағдайларын (спорт зал көлемі, гимнастикалық құралдардың жағдайы т.б.) ескеріп, айналысушылардың мүмкіндіктерін (дене дарылығы деңгейін, жаттығуды орындау ынтасы т.с.с.) және айналасулардың жеке ерекшеліктеріне

байланысты қызметтерін ынталандыру тәсілдерін, әдістемелік тәсілдерін, сәйкес ұйымдастыру түрлерін таңдап алуды бағалау қажет. Бұл үшін педагогқа тек осы технологияны білу жеткілікті емес, оған нақты педагогикалық процесте бар білімін бірлестіріп нақты педагогикалық міндеттерді шешу үшін қажет. «Әдістеме» – нақты осымен айналасады.

Технология көрсеткішке жету үшін әрекеттерді біркелкі орындау ережесін сипаттауды болжайды. Әдістеме білім үрдісі деңгейінің сәйкестік технологиясын жекелендіру мен саралауын болжайды. Осыған байланысты әдістеме бұл технология және жеке – саралау әдісі. Мысалы: орынан ұзындыққа секіруге үйрету – бұл технология. Осы атауға білім беру үрдісінің ерешелігін нақтылаушы сөз қосылса; айналысушылардың жасы, өткізу жағдайы, үйрету уақыты және т.б. (мысалы, жоғары мектепке дейінгі балаларды орынынан ұзындыққа секіруге үйрету), бұл әдістеме болып табылады. Яғни технологиялық жаттығулар тізбегіне оларды жүзеге асырудың ерекшелігін анықтайтын білім топтамасы қосылады; хабарды қабылдаудағы жас ерекшелігі, дене сапаларының даму деңгейі, мектепке дейінгі мектептерде оқытуды ұйымдастыру ерекшеліктері және т.б.

Біздің ойымызша, дене мәдениетті бойынша мамандар дайындаудағы мәселенің бірі - спорттық - педагогикалық пәндерді игерудегі технологиялық әдістеменің басым болуы. Яғни, студенттің негізгі мақсаты әртүрлі қимыл әрекеттерді үйренуде көптеген технологиялық тізбектерді игеру (гранатаны лақтыруға үйрету, шабуыл соқысына үйрету және т.б.) болып табылады. Көптеген жағдайларда үйретуде әдістемелік келіс жоқ есебі. Студенттер кәсіби қызметке дайын болу үшін ең алдымен олар қандай да бір жаттығуды үйрету технологиясын игеруі қажет, сондан сон нақты педагогикалық міндеттерді шешуге үйрену керек. Мысалы, балаға осы жаттығуды оқыту: сонымен студент басқа пәндер білімімен технологияны байланыстыруы, технологияны әдістемеге айналдыруы қажет.

Жалпылай айтқанда, әдістеме алгоритм болып табылады. Алгоритмның ерекшелігі блоктарды (одақ) таңдау, яғни белгіленген кезеңде міндеттерді шешу жағдайына сәйкес қажетті таңдауды жасау қажет (егер болса, онда, егер болмаса, онда

Технология әдісменің негізгі бөлігі болып табылады, белгіленген әрекет топтарын анықтайды. Әдістеме нақты жағдайларда осы әрекеттердің жүзеге асырылуын анықтайды.

«Теория», «әдістеме», «технология» педагогикалық үрдістің әртүрлі жақтарын айқындайды.

Теория – не үшін қажет деген сұраққа жауап береді. Не үшін дене жаттығуларымен айналысу қажет, мына қозғалыс әрекеттерін не үшін орындау керек және т.с.с.

Технология – не істеу керек? – деген сұраққа жауап береді. Яғни жаттығулар реті, нақты жүйелікпен беріледі.

Әдістеме – қалай істеу керек? – деген сұраққа жауап береді. Яғни жаттығуды неше рет қайталау керек, қандай әдістемелік тәсілдерді қолдану керек, қандай қосымша құралдарды қолдану керек, айналысушылардың ерекшеліктерін қалай ескеру керек және т.с.с. Ерекше айтып өткен жөн, «технология» және «әдістемені» әр авторлардың анықтамаларында әрқалай қолданылады. Бұл түсініктер тігінен және көлденеңінен болып құрылымдалады.

Тікгінен құрылым әртүрлі деңгейді ұйғарады, жорамалдайды. Әсіресе оның үш деңгейін бөлуге болады:

- жеке пәндік;
- жалпы пәндік;
- жалпы педагогикалық.

Дене мәдениетінің білім беру үрдісі бірнеше деңгейлі болуы мүмкін: дене жаттығуларын игеру, дене жаттығуларымен сабақты ұйымдастыру, білім беру мекемелерінде сауықтыру жұмыстарын ұйымдастыру. Осыған байланысты технология мен әдістеме әр деңгейде әртүрлі болып қолданылады.

Жатықтық (горизонталды) құрылым адамның өзіндік қалыптасуын жорамалдайды, сөйтіп бірнеше бағыттарын анықтайды: оқыту, тәрбиелеу және дамыту. Яғни, технология мен әдістеме әртүрлі міндеттерді шешу үшін әртүрлі топтарды қажет етеді. Осыған байланысты технология мен әдістемені оның деңгейі мен бағыттылығын ескермей салыстыруға болмайды.

«Теория», «әдістеме», «технология» түсініктерімен қатар педагогтар «БАҒДАРЛАМА» ұғымын қолданады. Бағдарлама – бұл құжат, қызымет барысының мақсаты, міндеттері және мазмұны анықталып жазылған, оның нақты жоспары келтірілген. Бағдарламада теория (қызмет негіздері, мақсаты мен міндеттері), технология (қойылған міндеттердің шешілу кезеңдері, қызымет мазмұны, көрсеткіштер болжамы) және әдістеме (ұйымдастыру түрлері мен тәсілдерін жүзеге асыруды таңдау) өзінің көріністерін табады. Бағдарламада теория, технология, әдістеменің толық нұсқасы жеке беріледі. Сондықтан олар бағдарламада тезис ретінде ашылады, ал бағдарлам орта көлемдегі құжатты құрайды. Осыған байланысты, бағдарлама нақты қызметтің нақты міндеттерінің шешілуін

айқындайтын әдістеме негізінде құрылатын құжат болып табылады. Бағдарлама қызыметі және әдістеменің толық сипаттамасы оны жүзеге асыру (технологияны қосқанда) бірге қолданылып «БАҒ-ДАРЛАМАЛЫҚ– ӘДІСТЕМЕЛІК ҚАМТАМАСЫЗ ЕТУ» түсінігімен бірлеседі.

Қорытынды: Бүгінгі таңда дене мәдениеті мамандарының өз тәжірибелерін өрістетіп педагогикалық үрдістің жаңа нұсқаларын құруға қызығушылықтары жоғарылағаны көрініп келеді. Мұндай мағлұматтар авторлық бағдарламалар деп аталады, ал негізінде әдістемелік нұсқаулар болып табылады. Бағдарламаны құру автордан тек қана жоғары кәсіби деңгейін ғана емес, оны талдау мен жинақтау қабілеттілігін, сонымен қатар құжаттарды хаттау дағдыларын қажет етеді.

«Инновациялық» қосышасы әртүрлі ғылыми және әдістемелік жариялымдарда жиі қолдану дене мәдениетінде болып жатқан жаңалықтарды сипаттайды. Бұл үрдістерді түсіну үшін «жаңашылдық», «новация», «инновация» ұғымдарын анықтау қажет. Бұл түсініктер сипаттамасы С.Д. Полякованың (1993) зерттеулерінде көрсетілген.

Жаңашылдық – бұл қандай да бір қызымет тәжірибесіндегі жаңалық (жаңа ой), мысалы білім беруде.

Новация – бұл жаңалықты (жаратылыс) табиғи жағдайларда алғаш іске асыру, яғни новация бұл жаңалықты эксперименттік жұмыстарда қолдану.

Инновация – бұл білім тәжірибесіне енгізілген, кеңінен тараған жаңалық. Жаңалықтың кең таралу ерекшеліктері: жаңалық бірден дәл сезінбейді, жаңалықтың кең таралуына дайындық оның үлгісімен байланысты.

Әдебиеттер

1. Акинфиева Н.В. Конструирование педагогической технологии: Учеб – метод. пособие. – Саратов, 1999.– 60 с.
2. Кукушин В.С. Современные педагогические технологии. Начальная школа: Пособие для учителя. – Ростов на Дону: Феникс, 2003.– 448 с.
3. Монахов В.М. Аксиоматический подход к проектированию педагогической технологии // Педагогика. -1997.-№ 6. - 27-29 с.
4. Назарова Т.С. Педагогическая технология: новый этап эволюции? // Педагогика. -1997.-№ 3. -20-27 с.
5. Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка. – М.: Азбуковник, 1997. – 99-44 с.
6. Поляков С.Д. В поисках педагогической инноватики. – М.: Творческая педагогика, 1993. – 66 с.
7. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. – М.: Народное образование, 1998. – 256 с.

УРОВНИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО И ВТОРОГО КУРСОВ УНИВЕРСИТЕТА

*ГАБДУЛЛИН А.Б., КУБИЕВА С.С.,
БОТАГАРИЕВ Т.А., ЖУНУСБЕКОВ Ж.И.*

*Казахская академия спорта и туризма, г.Алматы, Казахстан
Актюбинский региональный государственный университет им.К.Жубанова, г.Актобе, Казахстан*

Аннотация. В данной статье выявлены основные теоретические аспекты проблемы разработки шкал оценки физической подготовленности и физического развития студентов. Среди них основными являются то, что для оценки физической подготовленности и физического развития студентов необходимо применять: регрессионные и сигмовидные шкалы оценок; типологические, 10-балльные шкалы; деление показателей на антропометрические зоны.

Разработаны шкалы оценок физической подготовленности и физического развития студентов 1 и 2 курсов. Они позволяют распределить студентов по пяти уровням: низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий.

Выявлены особенности распределения студентов по уровням физического развития и физической подготовленности.

Ключевые слова. Теоретические, аспекты, шкалы, оценка, физическая подготовленность, физическое развитие, студенты, распределение, уровни, низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий.

Abstract. In this article the main theoretical aspects of the problem of development of scales of assessment of physical preparedness and physical development of students are revealed. Key among them are the fact that for the estimation of physical preparedness and physical development of students must be applied: regression and sigmoid scale assessments; typological, a 10-point scale; the division of indicators of the anthropometric area.

Scales of assessments of physical preparedness and physical development of students of 1 and 2 courses are developed. They allow to distribute students on five levels: low, below average, average, above average, high.

Features of distribution of students on levels of physical development and physical readiness are revealed.

Keyword. Theoretical, aspects, scales, assessment, physical fitness, physical development, students, distribution, levels, low, below average, medium, below average, high.

Введение. Анализ научно-методической литературы [1, 2, 3] показал, что жизнедеятельность выпускников вузов в современном обществе характеризуется высокими психофизическими нагрузками, которые отрицательно сказываются на здоровье, особенно при недостатках в физическом развитии и отклонениях в функционировании различных систем организма. Современные программы по физической культуре для студентов никак не учитывают уровень их подготовленности, физическое состояние. Это не позволяет в полной мере реализовать возможности дифференциации физического воспитания студентов.

Все вышеотмеченное позволяет заключить, что на сегодняшний день при построении процесса физического воспитания студентов имеются следующие противоречия:

– между содержанием и требованиями государственной образовательной программы по физическому воспитанию студентов высшей школы и стандартным подходом, не учитывающим особенности их физического развития и физической подготовленности;

– между необходимостью выполнить контрольные нормативы по физической подготовленности в конце академических занятий по физическому воспитанию и недостаточным уровнем развития двигательных качеств у студентов, что снижает личный интерес и мотивацию занятий физической культурой после окончания обязательной программы.

Цель исследования – на основе разработанных шкал оценки уровня физической подготовленности и физического развития студентов первого и второго курсов университета определить особенности распределения студентов по этим уровням.

Задачи исследования.

1. Разработать шкалы оценки физической подготовленности и физического развития студентов 1 и 2 курса университета.

2. Исследовать особенности распределения студентов 1 и 2 курсов университета по уровням физической подготовленности и физического развития.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования. Анализ научно-методической литературы (изучена отечественная и зарубежная литература). Контрольные испытания применялись для определения уровня физической подготовленности студентов: бег на 100 м, бег на 2000 м, бег-ходьба 6 мин (девушки), прыжок в длину с места, наклон вперед, поднимания туловища из положения лежа на спине (девушки), подтягивания, сгибания и разгибания рук в упоре лежа [4]. Для получения статистически достоверных данных использовались методы математической статистики [5]. Методы антропометрических измерений ис-

пользовались для определения длины, массы тела, окружности грудной клетки, задержки дыхания на вдохе, выдохе, частоты сердечных сокращений [6].

Для составления типологических шкал физической подготовленности и физического развития студентов результаты сгруппировать по следующим формулам: -низкая – от X-2S до X- 1S ; ниже средней – от X- 1S до X-0,5S; средняя – от X-0,5S до X+0,5S; выше средней – от X+0,5S до X+ 1S; высокая – от X+S до X+2S.

Исследования осуществлялись в течение 2016-2018 годов на базе Актюбинского регионального государственного университета им. К.Жубанова (АРГУ). Всего в исследованиях приняло участие 200 студентов АРГУ им. К.Жубанова.

Результаты исследования и их обсуждение. По приведенным выше формулам нами были разработаны оценки шкалы физической подготовленности и физического развития студентов. В таблице 1 представлены пример данных шкал.

Таблица 1 – Оценка физической подготовленности студентов первого курса (девушки)

Тесты							
Уровень	Гибкость	Прыжок в длину с места	Прыжки через скакалку	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа	Поднимания и опускания туловища	Бег на 100 м	Бег 6 минут
низкий	-1 – 2,5	112,6 – 130,3	68,6 – 96,8	8,6 – 13,8	6,6 – 11,8	16,28 – 17,34	946,2 – 988,6
ниже среднего	2,50 – 4,25	130,30 – 139,15	96,8 – 110,9	13,8 – 16,4	11,8 – 14,4	17,34 – 17,87	988,6 – 1009,8
Средний	4,25 – 7,75	139,15 – 156,85	110,9 – 139,1	16,4 – 21,6	14,4 – 19,6	17,87 – 18,93	1009,8 – 1052,2
Выше среднего	7,75 – 9,50	156,85 – 165,70	139,1 – 153,2	21,6 – 24,2	19,6 – 22,2	18,93 – 19,46	1052,2 – 1073,4
Высокий	9,5 – 13,0	165,7 – 183,4	153,2 – 181,4	24,2 – 29,4	22,2 – 27,4	19,46 – 20,52	1073,4 – 1115,8

В соответствии с разработанными шкалами мы распределили всех исследованных нами студентов 1 и 2 курсов по 5 уровням показателей физической подготовленности и физического развития: низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий.

В таблице 2 представлен пример распределения студентов по уровням физической подготовленности и физического развития.

Таблица 2 – Распределение студентов первого курса по уровням показателей физической подготовленности (девушки) (%)

Тесты							
Уровень	Гибкость	Прыжок в длину с места	Прыжки через скакалку	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Поднимание и опускание туловища	Бег на 100 м	Бег 6 минут
низкий	15,7	11,8	12,5	10,5	11,1	11,8	12,6
ниже среднего	21,8	16,3	15,7	11,8	20,4	25,4	30,2
Средний	55,5	62,3	67,9	59,1	58,4	56,4	52,4
Выше среднего	5,2	5,1	2,1	12,5	6,8	5,4	3,5
Высокий	1,8	4,5	1,8	6,1	3,3	1,0	1,3

Как видно из таблицы 2 по всем показателям физической подготовленности большая часть девушек попала в группу со «средним» уровнем (в диапазоне от 56,4 до 67,9 %). Самый большой процент таких студентов наблюдался по показателю «прыжки через скакалку» (67,9 и 67,2 %).

Относительно низкие результаты отмечены в показателях «прыжок в длину с места» (46,2 % у студентов 2 курса) и бег на 6 минут (52,4 % у студентов 1 курса). На 2 курсе в группу с «низким» уровнем по показателю «прыжок в длину с места» попало 25,8 % студентов. К «ниже среднему уровню» было отнесено по бегу на 100 м – 26,7 %, бегу 6 мин – 31,2 %.

Среди юношей относительно низкие результаты наблюдались по следующим позициям. В группе с «низким» уровнем физической подготовленности по показателю «подтягивание» было отнесено

17,6%и студентов 1 курса, по «прыжку в длину с места» – 16,8%. В группу с «низким» уровнем «по прыжку в длину с места» попало 18,9 % студентов 2 курса, по «подтягиванию» – 18,2 %, «гибкости» – 16,8 %.

Обращает на себя внимание тот факт, что в группы «выше среднего» и «высокий» попало малое количество студентов. В группу «выше среднего» – от 2,1 до 12,5 % и в группу «высокий» – от 1 до 6,1 %.

Среди девушек 2 курса по сравнению с 1 курсом по показателям физического развития отмечен преобладающий процент попавших в группы «низкий» и «ниже среднего». Если на 1 курсе диапазон результатов по «низкому уровню» варьировал в границах 10,5-12,6 % и «ниже среднему уровню» – 11,8-30,2%, то на втором курсе по «низкому уровню» – 11,8-16,4% и по «среднему уровню» 13,1-31,2%. Также на 2 курсе констатирована меньшая наполняемость студентами групп «выше среднего» (от 0,8 до 10,4 %) и «высокий» (от 0,6 до 3,5% против 1-6,1 %).

Среди тестов у студентов 1 курса больший процент студентов, попавших в группу «средний уровень» наблюдался по «прыжку в длину с места» (62,3 %), «прыжки через скакалку» (67,9 %) и «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (59,1 %). По второму курсу преобладающие значения отмечены по тестам «прыжки через скакалку» (67,2 %), «сгибание и разгибание рук в упоре юношей лежа» (61,2 %) и «поднимание и опускание туловища» (60,2 %).

У юношей 1 и 2 курсов по распределению в группы по уровням физической подготовленности наблюдались аналогичные тенденции. На 1 и 2 курсах большая часть студентов была отнесена к группе «средний»: 1 курс – от 54,2 до 62,9 % и 2 курс – от 54,8 до 65,2 %. На 2 курсе констатирован большой процент студентов, включенных в группу «низкий» (14,8-18,2 % против 12,9-17,6%) и «ниже среднего» (14,9-28,1 % против 14,4-22,3 %). Также отмечена меньшая наполняемость юношами 2 курса групп «выше среднего» (1-3,1 % против 1-4,2 %) и «высокий» (0,8-2,5% против 0,9 – 3 %).

Таким образом, выше приведенные данные показывают, что как юноши, так и девушки 2 курса по показателям физической подготовленности отстают по их уровням от студентов 1 курса. Сравнительный анализ данных распределения студентов – девушек по уровням показателей физического развития позволил выявить следующие относительные тенденции. Девушки второго курса, в целом, имели относительно превышающие результаты по наполняемости ими групп со «средним», «выше среднего» и «высоким уровнем». Так, по «среднему» уровню – 34,2-59,2 % против 33,4-56,2 %; по «выше среднему» уровню – 12,6-32,6% « против 10,5-29,8% и по «высокому» уровню – 5,2-15,1 % против 3,1 – 14,6%.

Среди показателей уровня физического развития у девушек 1 курса выделялась «задержка дыхания на вдохе» (проба Штанге) и «задержка дыхания на выдохе» (проба Генче). Так как здесь отмечались повышенные значения процентного состава студентов, отнесенных к группам «выше среднего» (20,4 и 21 %; 23,2 и 24,3%) и «высокий» (9,4 и 14,6%; 27,5 и 35,4 %).

Среди девушек по уровням физического развития к «низкому» уровню по показателю было отнесено 18,6 % студентов, «массе тела» – 19 %. Наименьшие значения по «среднему» уровню были констатированы по «массе тела» – 30,2 %, «задержке дыхания на вдохе» – 32,8% и на выдохе – 33,4. У студенток 2 курса наименьшие значения по «среднему» уровню наблюдались по «массе тела» – 36,4 %, «задержке дыхания на вдохе» – 38,6% и на выдохе – 34,2%.

У юношей 1 и 2 курсов при распределении по уровням отмечались аналогичные тенденции. Юноши 2 курса относительно опережали студентов 1 курса по распределению их в группы со «средним», «выше среднего», «высоким» уровнем. Так, по «среднему» уровню диапазон по показателям физического развития составлял 39,8-53,4 % (против 35,1 -51,8%); по «выше среднему» – 9,1-20,5 % (против 8,2-19,4 %); по «высокому» уровню – 6,1-29 % (против 4,8-28,4%).

Среди показателей физического развития у юношей относительно лучшие результаты отмечались по «задержке дыхания на вдохе» и на «выдохе», а также по частоте сердечных сокращений. Так, по «задержке дыхания на вдохе» к «высокому» уровню было отнесено 27,5% и 28,4 % студентов 1 курса ; 2 курса – 28,6 и 29 %; по «задержке дыхания на выдохе» – 28,4 и 29 %; по ЧСС – к «высокому» уровню – 18,5 и 19 %.

У юношей 1 курса наибольшее количество случаев зачисления в группу с «низким» уровнем констатировано по «индексу Кетле» – 19,1%. По «среднему» уровню наименьшие значения наблюдались по «массе тела» – 36,3 %; «задержке дыхания на вдохе» – 35,1 %, «задержке дыхания на выдохе» – 38,9 %; ЧСС – 38,9%.

У юношей 2 курса наименьшие величины по «среднему» уровню были обнаружены по таким показателям как «масса тела» – 39,8%, «задержке дыхания на вдохе» – 40,4 %, «задержке дыхания на выдохе» – 41,6 %; ЧСС – 40,6 %.

По показателям физического развития девушки и юноши 2 курса относительно опережают студентов 1 курса, о чем свидетельствуют повышенные результаты попадания их в группы «средний», «выше среднего» и «высокий».

Выводы:

1. Теоретическими аспектами проблемы разработки шкал оценки физической подготовленности и физического развития студентов являются следующие:

– для оценки физической подготовленности и физического развития студентов необходимо применять: регрессионные и сигмовидные шкалы оценок; типологические шкалы; 10-балльные шкалы; деление показателей на антропометрические зоны; таблицы стандартов морфофункционального состояния;

– в качестве перспективных показателей физической подготовленности определять «зоны ближайшего развития» и «индивидуальные модели соматического развития»;

– методика проведения зачетных нормативов должна строиться на основе особенностей соматотипа и типа мышечной работоспособности.

2. Разработаны шкалы оценок физической подготовленности и физического развития студентов 1 и 2 курсов. Они позволяют распределить студентов по пяти уровням: низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий.

3. Распределение студентов по уровням физического развития и физической подготовленности позволило выявить определенные тенденции.

а) По уровням физической подготовленности относительно низкие результаты были выявлены:

– у девушек: по показателям «прыжок в длину с места» (2 курс), «бег 6 минут» (1 курс); у юношей: в «подтягивании», «прыжке в длину с места»

б) По уровню физического развития низкие результаты были выявлены:

У девушек: по показателям «масса тела», «задержка дыхания на вдохе», «задержка дыхания на выдохе»; у юношей: по показателям «Индекс Кетле», «масса тела», «задержка дыхания на вдохе», «задержка дыхания на выдохе», «частота сердечных сокращений».

Литература

1. Феофилактов В.В. Сравнительный анализ инновационных технологий физической подготовки студентов гуманитарных вузов на основе мониторинга физического развития: автореф. ...к.п.н.– 13.00.04– Москва, 2005 -23 с.
2. Гладенкова В.П. Индивидуализация физической подготовки студентов технического университета на основе конституциональной идентификации: автореф. ...к.п.н.– 13.00.04– Астрахань, 2009 -24 с.
3. Черенко В.А. Физическое воспитание студентов вузов Республики Беларусь на основе рационального распределения средств подготовки из разных видов спорта в течение учебного года: автореф. ... к.п.н.– 13.00.04– Москва, 2011 – 24 с.
4. Физическая культура. Типовая учебная программа по дисциплине «физическая культура». – КазНУ им. аль-Фараби. – Алматы, 2014. – 104 с.
5. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 264 с.
6. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности // учебное пособие. 3-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.

МҮМКІНДІГІ ШЕКТЕУЛІ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ МАМАНДАРЫНЫҢ ДАЯРЛЫҒЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ

*ДАРКЕНБАЕВ Ә.Ә., ЕСІМФАЛИЕВА Т.М.
Қазақ спорт және туризм академиясы (ҚазСТА)
Алматы қ, Қазақстан*

Аңдатпа. Мақала мүмкіндігі шектеулі дене шынықтыру және спорт мамандарының даярлығын қалыптастыру мәселесіне арналған. Авторлар мүмкіндігі шектеулі дене шынықтыру және спорт мамандары игеруі тиіс негізгі құзыреттіліктерді айқындау, олардың мазмұнын ашу, дене шынықтыру мен спорт саласының даму жағдайы мен даярлығына талдау жасау мақсатын көздейді. Бүгінгі таңда дене шынықтыру және спорт мамандарын даярлаудың өзектілігі, ұлттық құндылықтарды сақтай отырып, дене шынықтыру және спорт мамандарын бәсекеге қабілеттігін арттыру, осы саладағы жетістікке жеткізу қажеттігі сөз болады.

Түйін сөздер: дене шынықтыру және спорт, мүмкіндігі шектеулі дене шынықтыру және спорт мамандары, даярлық.

Аннотация. Статья посвящена вопросам формирования подготовки специалистов физической культуры и спорта с ограниченными возможностями. Авторы преследуют цель определить основные компетенции, которыми должны обладать специалисты физической культуры и спорта с ограниченными возможностями, раскрыть их содержание, проанализировать состояние развития и подготовку отрасли физической культуры и спорта. На сегодняшний день речь идет об актуальности подготовки специалистов физической культуры и спорта, повышении конкурентоспособности специалистов физической культуры и спорта с сохранением национальных ценностей, необходимости достижения в этой сфере.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, специалисты физической культуры и спорта с ограниченными возможностями, подготовка.

Abstract. The article is devoted to the problem of preparation of physical training and sports specialists with disabilities. The authors aim to determine the basic competencies that should be possessed by specialists of physical culture and sports with disabilities, to reveal their content, to analyze the state of development and preparation of the field of physical culture and sports. Today we are talking about the relevance of training specialists of physical culture and sports, improving the competitiveness of specialists of physical culture and sports with the preservation of national values, the need to achieve in this area.

Key words: physical culture and sports, specialists of physical culture and sports with disabilities, preparation, formation of readiness.

Зерттеудің өзектілігі: Қазақстан Республикасындағы мүмкіндігі шектеулі тұлғаларға арнайы білім берудің өзіндік тарихы бар. Тарихи деректер біздің елімізде арнайы білім беру жүйесі қалыптастып, дамуын нақты көрсеткіштермен сипаттайды. Қазіргі арнайы білім берудің дамуы ерекше белгілер мен тенденциясының анықталуын, әртүрлі уақыт кезеңдерінің қарама-қайшы жақтарын анықтау және дамуында ауытқуы бар балаларға дәстүрлі емес формада көмек көрсету, қоғамдық тәрбиелеуге сәйкес құруды қамтиды. Қазақстан Республикасында арнайы білім берудің теориясы мен практикасының дамуы анықталған тарихи кезеңде көрініс тапты. Қазіргі білім беру жүйесінің басты мақсаты – бәсекеге қабілетті дене шынықтыру және спорт мамандарындайлау. Осы орайда жаңаша ойлай алатын, белсенді әрекетті, бастамашыл, жан-жақты білімді, қабілетті, дені сау тұлғаны тәрбиелеп шығару міндеті қойылуда. Сонымен қатар, ұлттық құндылықтарды бойына сіңірген, қазақ, ағылшын, орыс тілдерінде еркін сөйлей алатын, басқа да шет тілдерін меңгерген жас ұрпақты тәрбиелеу – бүгінгі күн талабы. Бұл міндетті атқаруда ұстаздардың немесе болашақ мамандардың біліктілігі мен даярлығын қалыптастыру аса маңызды. Сондықтан жоо мүмкіндігі шектеулі дене шынықтыру және спорт мамандарын даярлау, олардың даярлығын қалыптастыру **өзекті мәселе** болып табылады. Осыған орай, мүмкіндігі шектеулі дене шынықтыру және спорт мамандары, даярлық ұғымдарының мәнін нақтылау, мүмкіндігі шектеулі дене шынықтыру және спорт мамандарының даярлығы деңгейін зерделеу міндеттері алға шығады.

Зерттеудің мақсаты: жоо-да инклюзивті білім беру жағдайындағы мүмкіндігі шектеулі дене шынықтыру және спорт мамандарын даярлығын қалыптастыру.

Зерттеудің міндеттері: Зерттеу жұмысында қойылған мақсатты жүзеге асыру үшін зерттеу барысында келесідей міндеттер қарастырылған:

➤ мүмкіндігі шектеулі дене шынықтыру және спорт мамандары, даярлық ұғымдарының мәнін нақтылау;

➤ мүмкіндігі шектеулі дене шынықтыру және спорт мамандарының даярлығын қалыптастыру.

Зерттеу әдістері: Зерттеу мәселесі бойынша философиялық, психологиялық, педагогикалық ғылыми әдебиеттерге, білім берудің нормативтік құжаттарына талдау жасау, сұрақ-жауап, сұхбат, ЖОО-да қолжетімді білім алуы жағдайын, мүмкіндігі шектеулі дене шынықтыру және спорт мамандарының даярлығын анықтауға бағытталған әлеуметтік сауалнама жүргізу.

Жоғары оқу орындарында мүмкіндігі шектеулі дене шынықтыру және спорт мамандарын даярлау – өзекті мәселе. Бүгінгі таңда дене шынықтыру және спорт мамандарын даярлау өзекті себебі, ұлттық құндылықтарымызды сақтай отырып, дене шынықтыру және спорт мамандарын бәсекеге қабілеттігін арттырып, жетістікке жеткізу қажет.

Елбасы Н.Ә. Назарбаев «жоғары білім беру жүйесі тек Қазақстанда ғана емес, сондай-ақ әлемдік деңгейдегі елдерге де қажетті мамандарды даярлауы тиіс. Бүгінгі таңда республикамызда жоғары білім алу беделді болды, алайда оның сапасы халықаралық білім беру стандарттарына сәйкес келмейді. Осындай маңызды міндеттерді шешу үшін жоғары оқу орындары жоғары білікті мамандарды даярлау үрдісіне алдыңғы қатарлы білім беру және ақпараттық технологияларды неғұрлым белсенді енгізу, халықаралық жоғары оқу орындары қауымдастығымен белсенді ынтымақтастық жасап, жинақталған білім тәжірибесін алу қажет» деп атап көрсетті [1].

Зерттеу деректеріне сүйенсек, халықаралық деңгейде білімнің қолжетімділігі туралы мәселе 1948 жылдан бастап адам құқықтарының жалпыға бірдей декларациясын қабылдау кезеңдерінен бастап тұрақты түрде қарастырыла бастады. Осы сәттен бастап инклюзивті білім беру қалыптаса бастайды.

Адам құқықтарының жалпыға бірдей декларациясының 26-бабына сәйкес, «әрбір адам білім алуға құқылы. Кем дегенде бастауыш және жалпыға білім беруге қатысты білім беру тегін болуы тиіс. Техникалық және кәсіптік білім жалпыға қолжетімді болуы тиіс және жоғары білім алу әркімнің қабілеттері негізінде барлығы үшін бірдей қолжетімді болуы тиіс көрсетілген [2].

Қазіргі таңда 5B010800-«Дене шынықтыру және спорт» мамандығына ерекше көңіл бөлетін жоғарғы оқу орындары айтарлықтай көп. Атап айтқанда, Қазақ спорт және туризм академиясы, Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Л.Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, Қазақ мемлекеттік қыздар педагогикалық университеті және т.б. жоғары оқу орындары бар. Соның ішінде, болашақ дене шынықтыру және спорт мамандарындайратын мамандандырылған елеулі жоғары оқу орындарының бірі – **Қазақ спорт және туризм академиясы**.

Қазақ спорт және туризм академиясының тарихы 1944 жылы 14 қарашада басталып, биылғы 2019 жылы 75 жылдық мерейтойын атап өтуде. Қазақ спорт және туризм академиясы (ҚазСТА) – Қазақстан Республикасындағы бәсекелестік ортада табысты жұмыс істейтін мамандандырылған спорттық жоғары оқу орындарының бірі. Бұл ретте оқытудың инновациялық технологиялары мен заманауи ғылыми-техникалық жетістіктер негізінде дене шынықтыру, спорт және туризм саласындағы білім беру қызметтерінің жоғары сапалары, сондай-ақ ғылыми зерттеулер кәсіби түрде қамтамасыз етіледі. Бұл ҚазСТА түлектерінің жұмыс берушілер мен сыртқы ортаның тұрақты өзгеріп отыратын талаптарына еркін бейімделуге, тек отандық емес, сонымен қатар негізгі шетелдік бейінді еңбек нарығында да белсенді және жемісті жұмыс істеуге мүмкіндік береді [3].

ҚазСТА-да дене шынықтыру саласындағы мамандық кәсіби және жалпы білім беру пәндері аясында оқытылады. Сонымен қатар, 5B010800 – «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы бойынша бакалаврларды дайындаудың оқу жоспары ҚР БЖҒМ бекіткен типтік оқу бағдарламасының негізінде модульдік қағидатты ескере отырып әзірленеді.

2017 жылдан бастап Қазақ спорт және туризм академиясында дене және ақыл-ой қабілеті шектеулі балалармен жұмыс жасай алатын педагогтарды дайындайды. Осыған байланысты «инклюзивті білім берудегі педагогика және психология», «инклюзивті білім беру», «бейімдік дене шынықтыру және спорт», «емдік гимнастика және массаж», «базалық спорт түрлерін оқытудың теориясы мен әдістемесі» (мектеп бағдарламасы бойынша) пәндері әзірленді және енгізілді.

Білім беруді дамытудың қазіргі кезеңінде дене шынықтыру және спорт мамандары инклюзивті білім беру жағдайында жұмыс істеу кезіндегі мүмкін болатын қиындықтарды және оларды еңсеруге өзінің дайындық деңгейін бағалайды. Педагогтардың дене жаттығуларымен инклюзивтік сабақтардың ерекшелігін түсінуі және қойылған міндеттерді шешу үшін неғұрлым орынды түрде оларды ұйымдастыруға бейімділігі маңызды болып табылады.

Болашақ дене шынықтыру және спорт мамандарының даярлығын қалыптастыру инклюзивті білім беру жағдайында олардың табысты кәсіби қызметіне ықпал етеді. Қазіргі уақытта жоғары оқу орындарында дайындалатын мамандар дене шынықтыру және спорт саласында білім беру мен зерттеулер жүргізу әдістерін меңгеріп қана қоймай, сонымен қатар жүйелі басқару, болжай білу, ғылыми бағыттағы осы саланы кешенді дамыту қабілеттерін меңгеруге міндетті.

Жоо-да қолжетімді білім алуы жағдайын, мүмкіндігі шектеулі дене шынықтыру және спорт мамандарының даярлығы деңгейін анықтау мақсатында жүргізілген әлеуметтік сауалнама бұл мәселенің іс жүзінде орындалу барысынан хабардар етеді деп ойлаймыз.

Зерттеу жұмысымызды Қазақ спорт және туризм академиясының ерекше мұқтаждығы бар, көз жанарынан, есту қабілеті төмен студенттерімен жүргіздік. Сауалнамаға барлығы 16 студент қатысты. Зерттеуге қатысушы мүмкіндігі шектеулі дене шынықтыру және спорт мамандығында оқитын студенттері жайында қысқаша ақпарат 1-ші кестеде берілді.

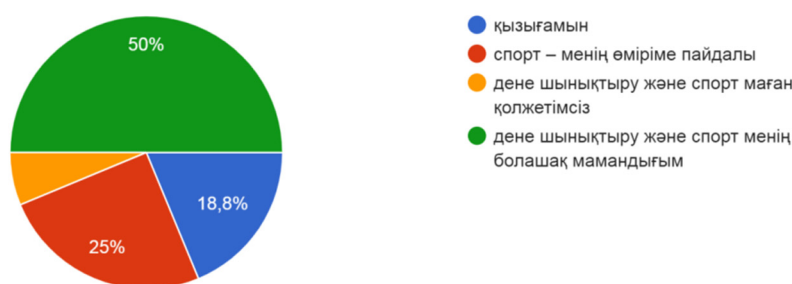
1-кесте – Зерттеуге қатысушы мүмкіндігі шектеулі дене шынықтыру және спорт мамандығында оқитын студенттері жайында қысқаша ақпарат

Зерттеуші	Зерттеуге қатысу кезіндегі жасы	Жынысы	Мүгедектік түрі	Мамандығы
1	19-35 жас аралығы	әйел	басқа өз жауабым	ЕДШ және массаж
2	19-35 жас аралығы	Ер	көрүмшесі	ЕДШ және массаж
3	19-35 жас аралығы	әйел	көрүмшесі	ЕДШ және массаж
4	35 жас және одан жоғары	Ер	көрүмшесі	ЕДШ және массаж
5	19-35 жас аралығы	Ер	Мүгедек емеспін! Бірақ көру мүшесі қиын жандарментәжірибем бар! Есту мүшесі жеткіліксіздерде бөлек қажеттілік!	ЕДШ және массаж
6	35 жас және одан жоғары	әйел	көз және неврология	ЕДШ және массаж
7	35 жас және одан жоғары	әйел	көрүмшесі	ЕДШ және массаж
8	35 жас және одан жоғары	әйел	көру мүшесі	ЕДШ және массаж
9	19-35жас аралығы	Ер	көрүмшесі	ЕДШ және массаж
10	19-35 жас аралығы	Ер	көрүмшесі	ЕДШ және массаж
11	19-35 жас аралығы	әйел	басқа өз жауабым	ЕДШ және массаж
12	19-35 жас аралығы	Ер	көрүмшесі	дойбыдан бапкер
13	19-35 жас аралығы	әйел	көрүмшесі	ЕДШ және массаж
14	19-35 жас аралығы	Ер	көрүмшесі	ЕДШ және массаж
15	19-35 жас аралығы	Ер	көрүмшесі	ЕДШ және массаж
16	19-35 жас аралығы	Ер	көрүмшесі	ЕДШ және массаж

Сонымен қатар, болашақ мүмкіндігі шектеулі дене шынықтыру және спорт мамандарын даярлығын қалыптастыруда жүргізілген зерттеу жұмыстарынан ашуды жөн көрдік. Зерттеуге қатысушылардың жауабы 2-ші кестеде көрсетілді (сурет 1).

5.Сіздің дене шынықтыру және спортқа деген көзқарасыңыз қалай?

16 жауап



Сурет 1 – «Сіздің дене шынықтыруға және спортқа деген көзқарасыңыз қалай?» деген сұраққа алынған жауаптар

«Сіздің дене шынықтыру және спортқа деген көзқарасыңыз қалай?» деген сұраққа алынған жауаптар:

- 50 % дене шынықтыру және спорт менің болашақ мамандығым
- 25 % спорт – менің өміріме пайдалы;
- 18,8 % қызығамын;

– 6,3 % дене шынықтыру және спорт маған қолжетімсіз.

Бұл жауаптардан студенттердің 50% пайызының дене шынықтыру және спорт өздерінің мамандықтары деп жауап берулері, ал дене шынықтыру және спорттың қолжетімсіз, тіпті дайындықтарын қалыптастыруда қарқынды жұмыс жүргізу қажет екендігін көрсетеді.

Келесі сұрақтарды талдайтын болсақ:

➤ Мүмкіндігі шектеулі дене шынықтыру және спорт мамандарын болашақ мамандығына даярлығын қалай қалыптастыруға болады?– деген сұраққа алынған жауаптар:

- үнемі дайындықта болу керек;
- мүмкіндігі шектеулі дене шынықтыру және спорт мамандарын болашақ мамандығына даярлығын қалыптастыруға әр адамның өзінің қабілеті бойынша жұмыс жасау қажет;
- оқытушының құзыреттілігін арттыру;
- инклюзивті білім беру арқылы;
- болашақ мамандардың ерекшелігіне қарап жұмыс жасау;
- мүмкіндігі шектеулі дене шынықтыру және спорт мамандарын болашақ мамандығына даярлығын қалыптастыру үшін теорияны тәжірибеде көп қолдану керек;
- өзін-өзі жетілдіру, өзін-өзі дамытудың қажеттілігі;
- мүмкіндігі шектеулі жандарға арналған спорт түрлерінен арнайы дайындалған мамандардың да өз тәжірибесімен, көптеген ой-пікірлермен бөлісу;
- аудиоматериалдардың көп болуы;

Бұл сұрақ арқылы, қарастырылған мәселенің шешімін табуда қажеттіліктерді ескеру керектігін айқындады. Бұдан шығатын қорытынды, дене шынықтыру және спорт оқытушыларының және ЖОО ұжымының осы мәселеге жауапты қарап, өздері тараптарынан жұмысты қолға алулары керектігін көрсетеді.

➤ *Сіздің болашақ мамандығыңызға деген көзқарасыңыз? Оған қандай дайындық қажет деп есептейсіз?*– деген сұраққа алынған жауаптар:

- сабаққа үлгерімнің жақсы болуы;
- тәжірибенің, ізденістің көп болуы;
- спорт өте қажет мамандық – жақсы білім алып, тәжірибені арттыру керек деп ойлаймын;
- адамның физиологиялық даярлығы ғана емес, психологиялық даярлығы, педагогикалық-психологиялық білімі де қажет;

Бұл сұрақ бойынша студенттердің мамандығына деген көзқарастарының оң нәтижемен есептеулері, дене шынықтыру және спорт мамандығына даярлықтарын қалыптастыруда қажеттіліктерін қарастыру қажет екендігін көрсетеді.

Сауалнама нәтижесінде мүмкіндігі шектеулі дене шынықтыру және спорт мамандарының даярлығын төмендегідей негізде қалыптастыруға болатыны **айқындалды**:

- студенттердің спорт саласына қарым-қатынастары мен қызығушылықтары;
- студенттердің дене шынықтыру білімінің деңгейі;
- болашақ дене шынықтыру және спорт мамандарының кәсіби құзыреттіліктері;
- өз мамандығына дайындығын жетілдіру, спорттық іс-шараларды, көру, есту мүшелерінің шектеулігіне байланысты оқыту әдістері;
- арнайы дене даярлығын, педагогикалық-психологиялық білімдерін дамыту.

Қорытындылай келе, осы алынған нәтижелерді ескеріп, сауалнама, педагогикалық бақылаулар жүргізу, білім алушының дене шынықтыру мен спортқа деген көзқарасын анықтауда маңызды рөл атқаратындығын көруге болады, сол арқылы жұмысты сапалы жүргізудің тиімді жолдарын анықтауға мүмкіндік ашады. Мүмкіндігі шектеулі дене шынықтыру және спорт мамандарының даярлығын қалыптастыру бүгінгі таңда әлі зерттеуді қажет ететін мәселе деп ойлаймыз.

Әдебиеттер

1. <https://e-history.kz/ru/contents/view/1777> (дата обращения: 20.11.2018)
2. Адам құқықтарының жалпыға бірдей декларациясы // http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/declarations/declhr.shtml
3. КазАСТ. 70 Колыбель спортивных кадров. – Алматы: 2016. – 24 с.

СТУДЕНТТІК ШАҚТА ДЕНСАУЛЫҚТЫ САҚТАУДЫҢ МАҢЫЗДЫЛЫҒЫ

*ЕСІМФАЛИЕВА Т.М., БЕЛЕГОВА А.А., ШАЛАБАЕВА Л.И.
Қазақ спорт және туризм академиясы (ҚазСТА) Алматы қ, Қазақстан*

Аңдатпа. Бұл мақалада студенттердің денсаулығын сақтаудың маңыздылығын ұғынуы туралы қарастырылған. Денсаулық – бұл адамның еңбекке деген қабілетін айқындайтын және тұлғаның үйлесімді дамуын қамтамасыз ететін бірінші аса маңызды қажеттілігі. Ол адамның қоршаған әлемді тануының, өзін-өзі танытуы мен бақытының аса маңызды алғышарты болып табылады. Қазіргі таңда өзекті мәселелердің біріне айналған денсаулық сақтау тақырыбында «Денсаулық» мемлекеттік бағдарламасы басшылыққа ала отырып, денсаулық сақтауға қарасты ғалымдар еңбектеріне талдау жасалды. Зерттеу жұмысын жүргізуде денсаулық, денсаулықты сақтау жолдары кеңінен талданып, зерттеудің мақсаты айқындалды.

Түйін сөздер: студент, денсаулық, денсаулықты сақтау, денсаулық сақтау мәдениеті, салауатты өмір салты, дене жаттығулары.

Аннотация. В данной статье рассматривается понятие о важности сохранения здоровья студентов. Здоровье – это первоочередная необходимость, которая определяет способность человека к труду и обеспечивает гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой познания, самореализации и счастья в окружающем мире человека. В настоящее время одной из актуальных проблем стала анализ трудов ученых на основе современной программы здравоохранения «Здоровье». В проведенном исследовании были широко проанализированы такие понятия как – здоровье, пути сохранения здоровья, а также определены цели исследования.

Ключевые слова: студент, здоровья, сохранения здоровья, культура сохранения здоровья, здоровый образ жизни, физические упражнения.

Annotation. This article considers the importance of maintaining the health of students. Health is the first crucial necessity for human to determine the ability to work and ensure harmonious development of the individual. It is the most important prerequisite for a person's recognition, self-realization and happiness. Nowadays, the healthcare work has been analyzed by healthcare scientists based on the state-of-the-art healthcare program «Health». During the study the ways to preserve health, healthcare were widely analyzed and the research objectives were defined.

Key words: student, health, health preservation, health preservation culture, healthy lifestyle, physical exercises.

Зерттеудің өзектілігі: Бүгінгі таңда дене шынықтыру және спорт саласы мекемелерінің міндеттердің бірі – болашақ мамандардың спорт саласына деген көзқарасын қалыптастыру, олардың денсаулығын сақтауға, сапалы білім алып, сол білімді келешектегі өмірінде пайдалана білетін құзыретті тұлғаны тәрбиелеу.

Қазақстан Республикасының 2014 жылғы 3 шілдедегі №228 «Дене шынықтыру және спорт туралы Заңында»: дене шынықтыру – спорт ұйымдары халықтың әртүрлі топтары арасында дене шынықтыру мен спортты дамыту бойынша жұмыстарды ұйымдастыруға қатысады, спортшылардың және спорттық жарыстарға және оқу-жаттығу іс-шараларына қатысатын басқа да адамдардың денсаулығын қорғау мен нығайту үшін жағдайлар жасайды, спортшыларға, жаттықтырушыларға және дене шынықтыру және спорт саласындағы мамандарға жаттығу жасау үшін қажетті жағдайларды қамтамасыз етіледі деп көрсетілген [1]. Жоғарғы оқу орны студенттерінің денсаулығын сақтау, оның маңыздылығын түсіну, алынған білімдері денсаулығын сақтап қалуға берік тірек болуы – зерттеу жұмысымыздың өзектілігіне айналуға.

Зерттеу жұмысының мақсаты: Студенттердің денсаулық сақтау дағдыларын қалыптастыруды теориялық тұрғыдан дәлелдеу, студенттердің денсаулығын арттыруға арналған педагогикалық ұсынымдарды айқындау.

Зерттеу жұмысының міндеті: Қазіргі таңда студенттік шақта денсаулықты сақтаудың маңыздылығын теориялық негізде анықтау, айқындау.

Зерттеу әдістері: Ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау, ресми құжаттар және сала мамандарының жұмыстары мен пікірлерін жинақтап, қорытындылау.

Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау.

Денсаулық сақтау саласын дамытудың «Саламатты Қазақстан» мемлекеттік бағдарламасы және тұрғындардың денсаулығын сақтау одан әрі нығайту, еліміздің әлеуметтік-экономикалық тұрақты дамуын қамтамасыз ету үшін, Қазақстан Республикасы Президентінің 2016 жылғы 15 қаңтардағы Жарлығымен денсаулық сақтау саласын дамытудың 2016-2019 жылдарға арналған «Денсаулық» мемлекеттік бағдарламасы бекітілді. Бағдарламаның негізгі мақсаты – азаматтардың денсаулығын жақсарту және денсаулық сақтау саласындағы жұмыстардың тиімділігін арттыру деп көрсетілген [2].

Бүгінгі таңда ЖОО-да тәрбие және білім беруде студенттердің денсаулығын сақтау және нығайтуға, өз білімдерін толықтыра және жетілдіре отырып, белсенді салауатты өмір салтын ұстана білуге,

өз денсаулығына аса көңіл бөлуге, студент жастардың дене тәрбиесіне саналы қарым-қатынасын қалыптастыра отырып, шығармашылықпен жұмыс істей білуіне басты назар аударылуда.

Қазіргі қоғамның жалпы мәдениетінің ажырамас бөлігі ретінде халықтың дамуы мен тәрбиесіне әсер ететін – дене тәрбиесі көп қырлы әлеуметтік құбылыс болып табылады. Көптеген зерттеушілердің пікірінше, денсаулықты нығайту құралдары болып табылатын дене жаттығуларымен және сауықтыру спорт түрлерімен шұғылдану пайдалы екендігін айқындайды.

Денсаулық – бұл адамның еңбекке деген қабілетін айқындайтын және тұлғаның үйлесімді дамуын қамтамасыз ететін бірінші аса маңызды қажеттілігі. Ол адамның қоршаған әлемді тануының, өзін-өзі танытуы мен бақытының аса маңызды алғышарты болып табылады. Жастардың денсаулығын сақтау мен нығайту мәселесі маңызды және де қоғам үшін бірінші дәрежедегі маңызға ие. Қазақстандық жастардың бойында денсаулық сақтау мәдениетін қалыптастыру мәселесі – бұл мемлекет пен қоғамның аса маңызды міндеті. Соңғы жылдары И.Л. Левина көрсеткендей «денсаулықты сақтау қызметі барлық түрдегі және барлық деңгейдегі білім мекемелерінің тәрбие-білім беру процесіне күн өткен сайын қарқындап еніп келеді» [3].

Адамның жақсы денсаулығы белсенділігінің алғышарты, тұлғаның өзін-өзі толық жетілуі, өмірлік жолын іске асырудың қажетті шарты, өз бақытына қол жеткізу болып табылады. Денсаулық пен оқу өзара тығыз байланысты, егер студенттердің денсаулығы мықты болса, оқу да нәтижелі болады. XV ғасырда қазақтың ойшылы, ғұлама шипагері Өтейбойдақ Тілеуқабылұлы «Шипагерлік баян» атты еңбегінде адамның денсаулығын жақсартудағы сақтық пен аңғарымдылық қажеттігін, ұдайы тікелей зияны тиетін «Жетіге тиіспеу» және «Қырық бірге жұғыспау» жөніндегі философиялық танымдық тұжырымдамаларын ұсынып, халықты одан сақтандырады, ойландырады. Бұл тиіспеу мен жұғыспаулар туралы алғашқы тараудың екінші бөлімінде арнайы анықтамалар берілген. Дегенмен, негізгі нәрсе ешнәрсеге тиіспей немесе жұғыспай жүрудің де адамның денсаулығының жақсы болуына әсері молдығын ескерту арқылы, қарғыс алмай алғыс алуға ниетті бұру қажеттігіне бағыт беріледі. Жақсы сөйлеу, бос сөз айтпау, ауруды өз туысынан да жақын сезіну, қайырымдылық жасау, кішіпейілдік танытудың психологиялық жолдарын пайдаланудың пайдасын қазақ шипагерлері ертеден білді. Бұндай мәдениеттілік шипагердің өнеріндегі емдік шипасына ықпалы оң боларын сезіну де, қазақ шипагерлерінің ұлттық шипагерлік мәдениетінің өркендеуіне ықпалы зор болды деген сипаттаманы аңғартады.

Сонымен қатар, денсаулықты сақтау туралы ғалымдардың «Өмір қозғалысты талап етеді» -, деп Аристотель, «Гимнастика, дене жаттығулары, жүру күнделікті тұрмыста жұмысқабілеттілігін, денсаулығын, толыққанды және қуанышты өмірді сақтағысы келетін әрбір адамның күнделікті тұрмысына берік кіру керек», – деп жазған Гиппократ еңбектерінен көруге болады.

Зерттеу жұмысымызда ғылыми әдебиеттерге талдау жасалып, салауатты өмір салты сақталып, студенттік шақта денсаулықты сақтаудың бірнеше маңыздылығы мен ескеретін жағдайларды қарастырсақ:

1. Күн тәртібін сақтау;
2. Оқу тәртібі және демалыс тәртібі;
3. Спортпен шұғылдану;
4. Тіс тазалығын сақтау;
5. Уақытымен тамақтану, шылым шегуден, алкогольден, нашақорлық заттардан аулақ болу;
6. Моральдық ережелерді сақтау, жыныс арқылы жұғатын жұқпалы аурулардан сақтану және т.б.

Жастардың, әсіресе, студенттердің өздеріне бағытталған денсаулық сақтаулары – өзін-өзі сақтауы болып табылады. Өзін-өзі сақтауы кең мағынада – өз денсаулығын сақтауға бағытталады, ал тар мағынада – денсаулыққа тікелей байланысты іс-әрекеттер мен қарым-қатынастар жиынтығымен сипатталады, ал бұл өз кезегінде санитарлық-гигиеналық нормалар мен ережелерді сақтау, ұтымды тамақтану, зиянды әдеттерден бас тарту (темекі шегу және алкогольді тұтыну), дене және спорттық белсенділік сияқты денсаулыққа қажеттіліктен көрініс табады.

Студенттер үшін денсаулықты сақтаудың бір жолы – спортпен шұғылдану. Спорт біздің өмірімізде ең үлкен орын алады. Спортпен шұғылдану тек әдемілікті ғана емес, денсаулықты нығайтуға септігін тигізеді. Ол денсаулықты нығайтып қана қоймай, мінез-құлықты қалыптастырады, адамның күш-қайратын жігерлендіреді, көңіл-күйді де көтереді, шыдамды, төзімді болуға мүмкіндік береді, оқуда да, болашақ өмірде де көмектеседі. Бір жағынан, дене жаттығуларын үнемі жасау жүрек-қан тамыр ауруларымен сырқаттану қаупін, жоғары қан қысымын, қандағы қант деңгейін төмендетеді, стресс жағдайларын жояды, қартаюды баяулатады. Екінші жағынан, жүгірумен белсенді айналысу кезінде жамбас-сан және тізе буындарына шамадан тыс жүктеме түседі.

Студенттердің денсаулық мәдениетін қалыптастыру үрдісінде В.В. Кожанов ұсынған компоненттер болуы керек:

1) интеллектуалды – валеология, салауатты өмір салтын ұйымдастыру, денсаулықты сақтау және нығайту саласындағы білімі;

2) эмоционалды-құндылық – өз денсаулығына, салауатты өмір салтын ұйымдастыруға белсенді оң көзқарас;

3) тәжірибелік тұрғыда қолдану – валеологиялық білімді, іскерлікті және дағдыларды салауатты өмір салтын ұйымдастыруда қолдану [4].

Студенттердің денсаулығын сақтаудағы маңызды мәселенің бірі – дұрыс тамақтану. Тамақтану – денелік және ақыл-ой жұмысының тиімділігі үшін адамға қажетті энергия алудың негізгі көзі. Жастардың, әсіресе, студент жастардың арасында да дұрыс тамақтану туралы ойланбаулары кездеседі. Спортшы студенттердің тамақтануы теңдестірілген, бірақ ол витаминдер мен минералды заттардың санын ұлғайтуды қажет етеді. Ал спортпен айналыспайтын студенттердің тамақтануы тепе-теңсіздігі мен ұтымсыздығымен ерекшеленеді, негізгі витаминдер мен минералдардың жетіспеушілігі байқалып, сапалы және сандық жағынан түзетулерді, яғни, дұрыс тамақтануды қажет етеді.

Денсаулық сақтаудың жастарға маңыздылығының тағы бір көрінісін – *қазақтың ұлттық ойындарынан* көруге болады. Зерттеу жұмысымызға кейбір спорттық ойындарын атап өтсек:

Аударыспақ – ептілікті, күштілікті, батылдықты, төзімділікті талап ететін қазақтың ұлттық спортының бір түрі.

Асық ату – дәлдікке, ептілікке, ұстамдылыққа, жүйке жүйелерінің шыңдауына әсер ететін ұлттық ойындарының бірі.

Бәйге мен аламан бәйге – табандылыққа, батылдыққа, тапқырлыққа үйрететін ұлттық спорттың бағалы түрі болып табылады.

Көкпар – қазақтың ұлттық ат спорты ойындарының бірі. Көкпар күш-жігер, төзімділік, батылдық пен ептілік, ат үстінде мығым отыруын қалыптастырады. Денсаулықты сақтау шарты – ұлттық ойын жарыстарында денені шынықтыратын қозғалыс пен жаттығуда, ағзамен жүйке тамырлардың тынысын реттеуде, рухты жоғары ұстай білуде. Сондықтан оны үйренудің, күнделікті өмірде пайдаланудың пайдасы орасан зор.

Зерттеу жұмысымызды қорытындылай келе, болашақ мамандарды тәрбиелеуде, студенттерде денсаулық сақтауды және оның маңыздылығын ең жоғарғы құндылық ретінде қарастыратын көзқарасты қалыптастыру да маңызды екендігін атай кеткіміз келеді. Оны сауықтыру міндеттерін қойып, шеше білуге үйрету, педагогикалық құралдарды жоспарлау және қолдану, тек білім мен дағдыны қалыптастыру үшін ғана емес, сонымен қатар білім алушыларды салауатты өмір салтына ынталандыру үшін жоғары сауықтыру нәтижесіне қол жеткізуге мүмкіндік беру қажет. Соның нәтижесінде студенттер денсаулықты сақтауды қолға алып, өмір тәжірибесінде қолданады деп сенеміз.

Әдебиеттер

1. Дене шынықтыру және спорт туралы Қазақстан Республикасының Заңы 2014 жылғы 3 шілдедегі №228-V ҚРЗ
2. Денсаулық сақтау саласын дамытудың 2016-2019 жылдарға арналған «Денсаулық» мемлекеттік бағдарлама (ҚР-сы Денсаулық сақтау министрлігінің 2011 жылғы 09 маусымдағы №381 Бұйрығы. Қазақстан Республикасының Әділет министрлігі 2011 жылы 14 шілде №7064).
3. Левина И.Л.– Психолого-физиологическое обоснование оздоровительного эффекта физической культуры. – М: 2014. – 208 с.
4. Кожанов В.В. «Саморазвитие культуры здоровья студента в процессе спортивно-ориентированного физического воспитания / В.В. Кожанов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №2. – С-12-14.

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ-САУЫҚТЫРУ ПӘНІН ОҚЫТУДЫҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ

ЖАНАБАТЫРОВА М.А.

Қазақ спорт және туризм академиясы (ҚазСТА)
Алматы қ., Қазақстан

Аңдатпа. Бұл мақалада дене шынықтыру-сауықтыру тек колледждегі дене шынықтыру сабағы ғана емес, ол сабақтан тыс денсаулыққа байланысты шаралар жүйесі екендігі, оның пайдасы мен маңызы, дене мәдениетінің түрлері көрсетілген. Дене шынықтыру-сауықтыру пәнін оқытудың педагогикалық технологияларына ерекше көңіл бөлінген. Педагогикалық технология ұғымына сипаттама беріліп (В.Б. Беспалько, В.В. Данилов, В.К. Дьяченко, В.Ф. Шаталов, Е.Н. Ильин және т.б.), және оның басты шарттары айқындалған. Автор студенттерге дене шынықтыру сабақтарында жаңа педагогикалық технологияны пайдалану, оқыту мен тәрбиелеудің жалпы заңдылықтарын іске асыру барысында дене тәрбиесінің жас және жыныстық ерекшеліктерін ескере отырып, осы заңдылықтарды көрсететін жалпы педагогикалық ұстанымдарды атап өткен.

Түйін сөздер: дене шынықтыру-сауықтыру, дене мәдениеті, қолданбалы дене мәдениеті, гигиеналық дене мәдениеті, педагогикалық технология, педагогикалық қызмет, педагогикалық ұстанымдар.

Аннотация. В данной статье отражены содержание не только уроков физической культуры в колледже, но и система мер, связанных со здоровьем во внеурочное время, ее польза и значение, виды физической культуры. Особое внимание уделялось педагогическим технологиям преподавания физкультурно-оздоровительного предмета. Дал характеристику понятию педагогической технологии (В.Б. Беспалько, В.В. Данилов, В.П. Дьяченко, Ф.П. Шаталов, М.П. Ильин и т.д.) и определены его главные условия. Автором указаны общие педагогические принципы, отражающие эти закономерности с учетом возрастных и половых особенностей физического воспитания при реализации общих закономерностей обучения и воспитания, использования новых педагогических технологий на уроках физической культуры.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительная, физическая культура, прикладная физическая культура, гигиеническая физическая культура, педагогическая технология, педагогическая деятельность, педагогические принципы.

Abstract. This article reflects not only the lessons of physical culture in College, but also the system of measures related to health after school hours, its benefits and importance, types of physical culture. Special attention was paid to pedagogical technologies of teaching a sports and health-improving subject. Gave a description of the concept of educational technology (B.V. Bepalko, V.V. Danilov, V.P. Dyachenko, F.P. Shatalov, M.P. Ilyin, etc.), and identifies its main conditions. The author pointed out to students the General pedagogical principles reflecting these laws taking into account age and sexual features of physical education at realization of the General laws of training and education, use of new pedagogical technologies at lessons of physical culture.

Key words: physical culture, physical culture, applied physical culture, hygienic physical culture, pedagogical technology, pedagogical activity, pedagogical principles.

Зерттеудің өзектілігі: Елбасы Н.Ә. Назарбаев халқына арнаған әрбір жылғы жолдауында: «жедел дамып келе жатқан ортада өмір сүруге қабілетті; ұлттық тілді, тарихты жетік меңгерген, отандық мәдениетті бойында қалыптастырған; шығармашылығы дамыған жеке тұлғаны қалыптастыру» деп атап өткен болатын [1]. Бүгінде білім – қоғамның әлеуметтік-экономикалық, интеллектуалдық және рухани дамуының стратегиялық бағдары ғана емес, сонымен қатар біздің қоғамымыздың қауіпсіздігінің кепілі.

Сонымен қатар, Елбасының «Қазақстан – 2030» стратегиялық жолдауында көрсетілгендей, қоғамның экономикалық және әлеуметтік жағынан ілгерілеуінің маңызды факторы ретінде білім берудің ұлттық моделін дамыту, шығармашыл тұлға қалыптастыруға дағды алу, ақыл-ой қорын жинау сияқты мақсаттарды көздейді [1]. Ол Қазақстан Республикасы жариялаған білім беру басымдығына, «жалпыға білім беру» моделін «әр адамға таңдау бойынша білім беру» моделіне көшуге негізделген.

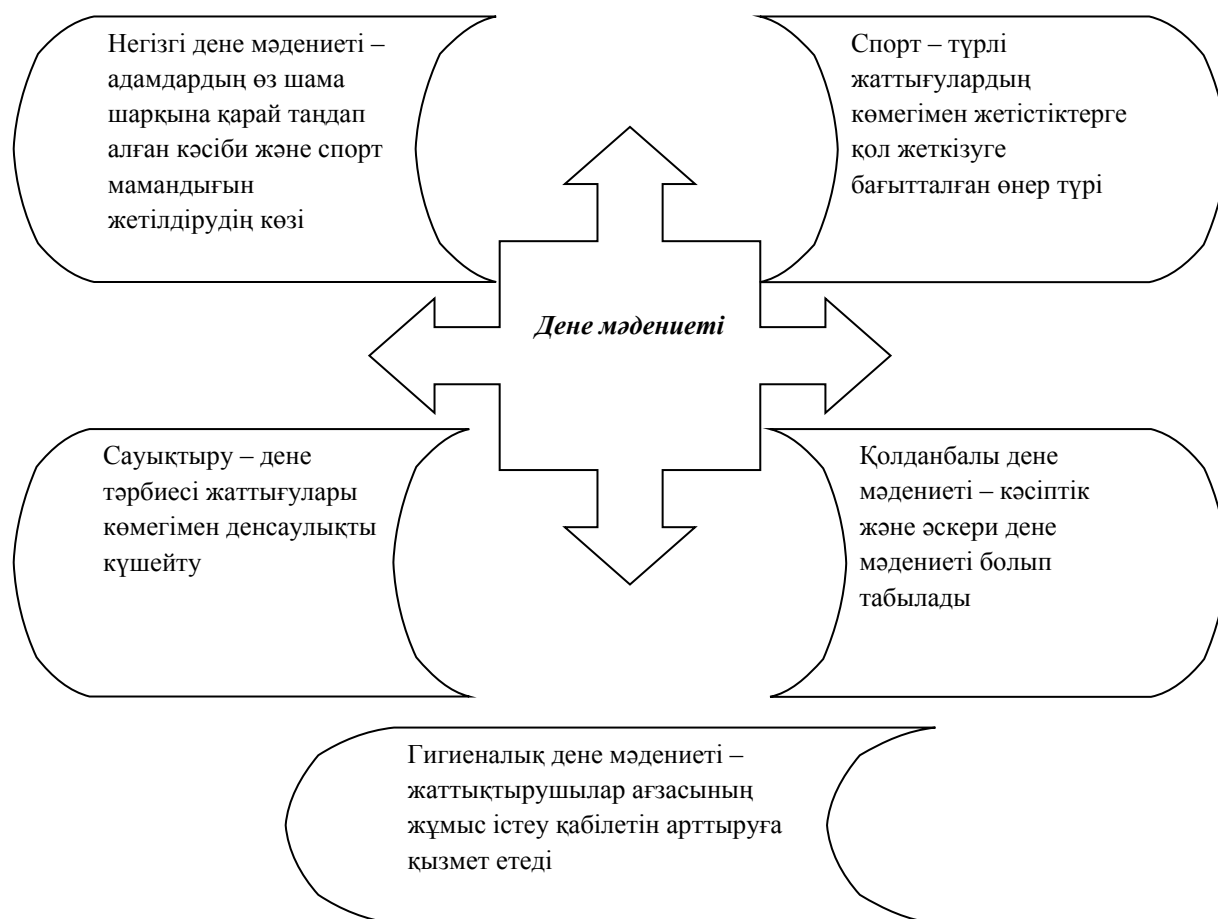
Зерттеудің мақсаты – студенттің дара қабілеттерін айқындауға, өздігінен жетілуіне ықпал етуге бағытталған оның тән мәдениетін қалыптастыру, жалпы дамытушы бағыттағы дене жаттығуларымен қаруландыру.

Зерттеу міндеттері:

- дене жаттығуларымен шұғылданудың мәдени-тарихи, физиологиялық негіздері туралы студенттердің білімдерін қалыптастыру;
- саналы түрде қимыл-қозғалыстар орындауға, оларды дене мүшелеріне нақтылы ықпал ету жолдарына үйрету;
- таныс жаттығуларды күрделендіріп, жаңа жаттығуларды үйрету арқылы қимыл-қозғалыс тәжірибесін жинақтап, қимыл әрекетін дамыту;
- дене жаттығуларын орындау біліктілігін арттыру арқылы дене бітімін қалыптастырып, қимыл-қозғалыс мәдениетін, қабілеттерін жетілдіру;
- дене жаттығуларымен өз беттерімен шұғылдануға жағдай жасап, ұйымдастырушылық біліктілігін қалыптастыру.

Зерттеу әдістері: ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау, ресми құжаттар мен сала мамандарының жұмыстары мен пікірлерін жинақтап қорыту.

Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау. Дене шынықтыру-сауықтыру тек колледждегі дене шынықтыру сабағы ғана емес, ол сабақтан тыс денсаулыққа байланысты шаралар жүйесі екенін ескерсек, қазіргі кезеңдегі білім беру орындарындағы дене тәрбиесінің жүйесі жастардың денсаулықтарын нығайтумен қоса, тұлға бойындағы биологиялық-психологиялық қажеттіліктердің жан-жақты жетілуіне, өмірге белсенді ұстаным мен ізгілікті қатынастарын дамытуды меңзейді. Төмендегі сызбада дене мәдениетінің түрлері көрсетілген (сурет 1).



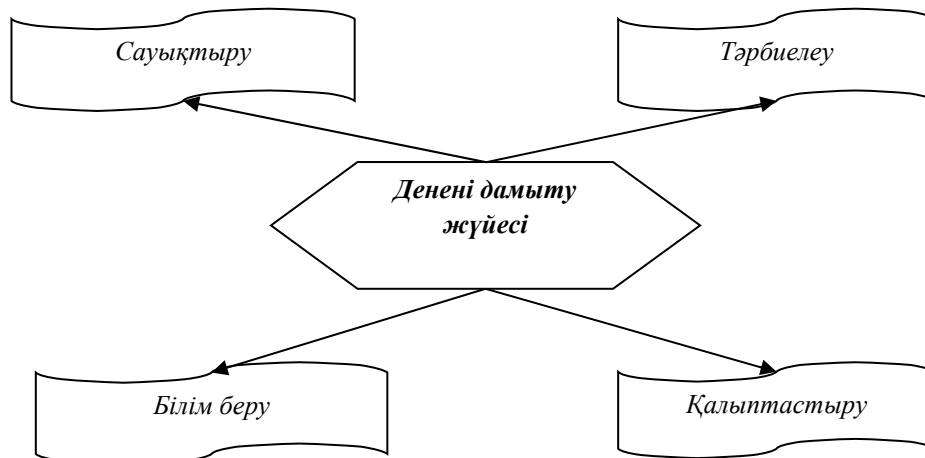
Сурет 1 – Дене мәдениетінің түрлері

Дене тәрбиесі өсіп келе жатқан жас ұрпаққа білім мен тәрбие беру саласының бір тармағы болып табылады және ол жеке тұлғаның жан-жақты дамуына, күшті де қуатты болып өсуіне, ұзақ уақыт шығармашылық еңбекке жарамды адамды қалыптастыруға, оны Отансүйгіштікке дайындауға қызмет етеді, яғни дене тәрбиесінің пайдасы мен маңызы төмендегі сызбада келтірілген (сурет 2).

Студенттерге дене шынықтыру сабақтарында жаңа технологияны пайдалану оқыту мен тәрбиелеудің жалпы заңдылықтарына бағынған. Сондықтан оны іске асыру барысында дене тәрбиесінің жас және жыныстық ерекшеліктерін ескере отырып, осы заңдылықтарды көрсететін жалпы педагогикалық ұстанымдарды басшылыққа алу қажет. Ол ұстанымдарға жататындар: жан-жақтылық, саналылық пен белсенділік, бірте-бірте жасалатын әрекет, көрнекілік және даралық.

Оқу үдерісінің үздіксіздігі негізгі үш қағидаларда көрініс тапқан:

- Оқу-тәрбие үдерісі көп жылғы және жыл бойындағы сипатқа ие болуы тиіс;
- Сабақ барысында әрбір келесі сабақтың ізінше қатпарлы әдіс қалдыруы тиіс, себебі жас оқушының ағзасында алдыңғы сабақтардың әсерінен пайда болған жағымды өзгерістер пайда болған жағымды өзгерістер беки түсуі және жетіле түсуі тиіс;
- Демалыс жұмыс қабілетін қалпына келтірудің арта түсуі үшін жеткілікті болуы тиіс.



Сурет 2 – Денені дамыту жүйесі

Дене шынықтыру сабағында жаңа технологияларды пайдалану жайлы және олардың тұлғалық қасиеттерін жетілдіруге тигізетін үлесі зор.

Педагогикалық технология – бұл педагогикалық әрекеттер табысына кепіл болардай қатқыл ғылыми жоба, әрі сол жобаның дәл жаңғырып іске асуы. Педагогикалық технология кешенді, бірігімді үрдіс. Ол өз құрамына адамдарды, идеяларды, құрал-жабдықтарды, сонымен бірге жоспарлау, қамсыздандыру, бағалау және білім меңгерудің барша қырлары жөніндегі проблемалар шешімін басқаруды қамтиды.

Педагогикалық технологиялар көп түрлі болуына қарамастан, олардың іске асуының екі ғана жолы бар. Біріншісі – теориялық негізде орындалуы (В.Б. Беспалько, В.В. Данилов, В.К. Дьяченко және т.б.), екіншісі – тәжірибемен жүзеге келуі (Е.Н. Ильин, С.Н. Лысенкова, В.Ф. Шаталов және т.б.) [2].

Педагогикалық технология мынадай төрт басты шартты қанағаттандыруы тиіс:

- а) оқытудағы педагогикалық экспромтарды жою;
- ә) студенттің оқу-танымдық қызметінің құрылымы мен мазмұнын анықтайтын оқу-тәрбие үрдісінің жобасына негізделуі;
- б) оқу мақсатын болжамды түрде анықтап, меңгерілу сапасын тексеріп бағалауы;
- в) практикада оқу үрдісінің толықтығын қамтамасыз етуі [2].

Жаңа педагогикалық технологияларды меңгеру мен оны оқу- тәрбие үрдісіне енгізу – уақыт талабы. Жаңа технологияны меңгеру оқытушылардың іскерлігін, ізденісін туғызып, шығармашылықпен жұмыс істеуіне жол ашса, студенттердің білім сапасын арттыруға өз үлесін қосады. Жаңа педагогикалық технологияны меңгеру барысында оқыту міндеттері мынадай жаңаша сипат алады:

- педагогикалық қызметтің өзекті мәселелерін білу;
- оқу бағдарламасының түрлендірілген нұсқауларын құрастыру;
- оқу моделін құрастыру;
- оқу жобаларының мазмұнын анықтау, әр студентке арналған тапсырмалар құрастыру;
- студенттердің жаңа материалды меңгеруінде деңгейленген жаттығулар жасау;
- оқу әрекеттерінің бағалау көрсеткішін анықтау [3].

Қорытынды

Сабақтарды бір-бірте күрделендіру студентті дайындаудың мүмкіндіктері мен деңгейлеріне сәйкес келіп, олардың спорттық жетістіктерінің үздіксіз арта түсуін қамтамасыз етуі тиіс. Дене жүктемелерінің толқынды түрде өзгеру ұстанымы олардың динамикасының толқынды сипатын көрсетеді. Спорттық техника мен оны жаңа тұрғыда жетілдіруге үйрету әдістерінің кез-келген түрінің жағымды жақтары бар, бірақ ол жеке қалпында шапшаң әрі тиімді үйретуді толық қамтамасыз ете алмайды, сондықтан спорттық техниканы меңгеру барысында барлық әдістер бірін-бірі толықтыратын түрде қолданылады.

Сондықтан да, оқытушы сабақты тартымды етіп өткізу үшін теория мен практиканы ұштастыруда жаңа инновациялық технологиялардың тиімділігіне баса назар аударуы қажет. Бұл – оқытушы мен студент арасындағы қарым-қатынас, сабақты жақсы оқытын, спортқа бейім студенттер-

мен белсенді жұмыс істеп қана қоймай, барлық баланың дамуы үшін қолайлы жақсы ойлар туғызып, қабілеті жеткен жерге дейін еңбек етуін ойластыруды жүзеге асыру үшін өте қажет дүние.

Барлық студенттер өз қабілетін ең төменгі жеңіл тапсырмаларды орындаудан бастайды да, оларды міндетті түрде толық орындап болғаннан кейін ғана, келесі күрделі деңгейдегі жаттығуларды орындауға көшіп отырады. Бұл студенттер арасындағы бәсекелестікті туғызады және әр студенттің өз қабілетіне, мүмкіндігіне сәйкес жоғары деңгейге көтерілуіне толық жағдай жасауға себепкер болады.

Әдебиеттер

1. Елбасы Н.Ә. Назарбаевтың «Қазақстан – 2030» стратегиялық жолдауынан
2. Дене мәдениеті – оқушыларды оқыту мен тәрбиелеу жүйесінде // Ізденіс. – 2009. – № 2 (2). – Б. 262-264.
3. «Қазақстан мектебі» журналы. – Алматы. – 2011.– №3. – Б. 52-54.
4. Е.Уақбаев. Қазақстанда дене тәрбиесі жүйесінің дамуы // Санат. – Алматы. – 2000. – Б. 46-48.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ АППАРАТНОГО МАССАЖА НУГА БЕСТ В ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ПЛОВЦОВ 10-12 ЛЕТ

ЗИННАТУРОВ М.А., ЗИННАТУРОВА А.А.

*Поволжская государственная академия ФКСиТ,
г. Казань, Россия*

Аннотация. Мероприятия по восстановлению спортсменов направлены на возвращение его работоспособности после утомления. Основная сложность выбора средств восстановления – это его соответствие не только нагрузке, но и реакции спортсмена на выполненную работу. В работе представлены результаты исследования применения аппаратного массажа Нуга Бест в восстановительном периоде пловцов 10-12 лет.

Ключевые слова: восстановление, работоспособность, аппаратный массаж Нуга Бест, пловцы.

Annotation. Activities for the restoration of athletes aimed at the return of his performance after fatigue. The main difficulty in choosing recovery tools is its compliance not only with the load, but also with the athlete's response to the work performed. The paper presents the results of a study of the use of hardware massage Nuga Best in the recovery period of swimmers 10-12 years old.

Key words: recovery, efficiency, massage apparatus Nougat Best, swimmers.

Актуальность. Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки высококвалифицированных юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок [1, 5].

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации основной путь оптимизации восстановительных процессов – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание [4]. Из дополнительных средств восстановления рекомендуются систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера, витаминизация с учетом сезонных изменений, релаксационные и дыхательные упражнения.

На этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования применяется значительно более широкий арсенал восстановительных средств и мероприятий [2, 3]. Помимо педагогических и психологических широко используются и медико-биологические средства. К ним относятся: рациональное питание; физио- и гидропроцедуры; баня; различные виды массажа; витамины и фармакологические препараты, влияющие на энергетические и пластические процессы [3].

На сегодняшний день существует немало педагогических и медико-фармакологических средств юных спортсменов, но использование аппаратного массажа Нуга-Бест недостаточно изучено, что и послужило для определения темы исследования.

Цель исследования – определить эффективность аппаратного массажа Нуга-Бест в восстановительном периоде юных пловцов.

Задачи исследования:

1. Определить основные средства восстановления юных спортсменов.
2. Выявить анатомио-физиологические особенности пловцов 10-12 лет.
3. Разработать методику восстановления юных спортсменов при помощи аппарата Нуга-Бест и доказать её эффективность.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Исследование состояния сердечно-сосудистой системы (Проба Летунова).
3. Исследование функционального состояния нервной системы (Таблицы Шульце).
4. Математические методы (Критерий Стьюдента).

Результаты работоспособности спортсменов на восстановительном этапе

Для оценки скорости восстановительных реакций спортсменов обеих групп мы применяли трехмоментную пробу Летунова. Показатели трехмоментной комбинированной пробы Летунова представлены в таблице 1.

Из таблицы видно, что большинство тренирующихся в КГ имеют среднюю скорость восстановительных процессов. Показатель ПКР (как до начала, так и после эксперимента) после второй нагрузки низок, т.к. организм еще не успел восстановиться после 1-ой нагрузки.

Таблица 1 – Показатели функциональной пробы Летунова

Нагрузка	КГ		ЭГ	
	ПКР до	ПКР после	ПКР до	ПКР после
1-ая	0,45	0,38	0,4	0,45
2-ая	0,2	0,3	0,3	0,4
3-я	0,35	0,4	0,45	0,5

Третья нагрузка выполнялась также на фоне утомления (до эксперимента). После эксперимента, мы видим, что показатель ПКР чуть увеличился.

В экспериментальной группе скорость восстановительных процессов хорошая, как после первой, так и после второй нагрузки. Организм успевает восстанавливаться в отведенное время. Спортсмены ЭГ имеют нормотонический тип реакции.

Следовательно, спортсмены ЭГ проводили тренировки в полном объеме, так же как и спортсмены контрольной группы, но в КГ занимающиеся не успевали полностью восстанавливаться.

На рисунке 1 представлен график определения работоспособности и устойчивости внимания по таблицам Шульте спортсменов контрольной и экспериментальных групп до проведения эксперимента.

Из рисунка видно, что до эксперимента спортсмены контрольной группы по первой таблице показали результат, равный 34,4 секундам. Результат, затраченный, на вторую таблицу составил, в среднем, 36,7 секунды.

Затем у спортсменов контрольной группы наблюдается снижение устойчивости внимания и работоспособности. Показанный результат составил в среднем 38,2 секунды. На четвертой и пятой таблицах, вследствие вработываемости организма, пловцы контрольной группы улучшили результат: 36,5 и 34,3 секунды, соответственно. Величина средней погрешности по каждой таблице составила $1,7 \pm 1,13$ числа.

Спортсмены экспериментальной группы по времени, затрачиваемому на отыскивание чисел по таблицам Шульте, имеют больший результат. Так, на первую таблицу пловцы ЭГ затратили в среднем 35,2 секунды. Далее, у спортсменов из ЭГ наблюдается резкое снижение устойчивости внимания и результат составляет 39,8 секунды.

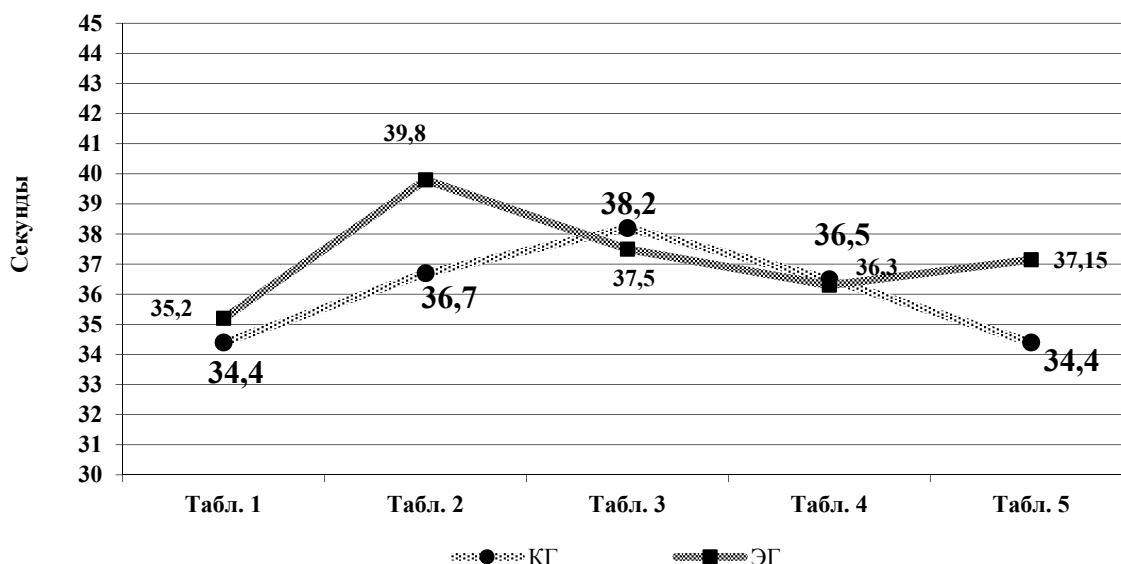


Рисунок 1 – Работоспособность спортсменов до эксперимента

По третьей таблице получены следующие данные: 37,5 секунды ЭГ. Исходя из графика, можно сделать вывод, что к четвертой и пятой таблицам происходит, так называемое, «вработывание организма», поэтому результаты лучше. Так, студенты ЭГ на четвертую таблицу затратили в среднем 36,3 секунды.

В заключительной таблице спортсменами ЭГ было показано время, равное 37,15 секундам. Величина средней ошибки в ЭГ составила $1,65 \pm 1,28$ числа.

Следует напомнить, что в процессы восстановления в экспериментальной группе нами был включен аппаратный массаж Нуга Бест, который, на наш взгляд, помогает оптимизировать учебно-тренировочный процесс и повысить эффективность тренировочных воздействий используемых упражнений. Об этом свидетельствуют результаты, полученные после эксперимента и представленные на рисунке 2.

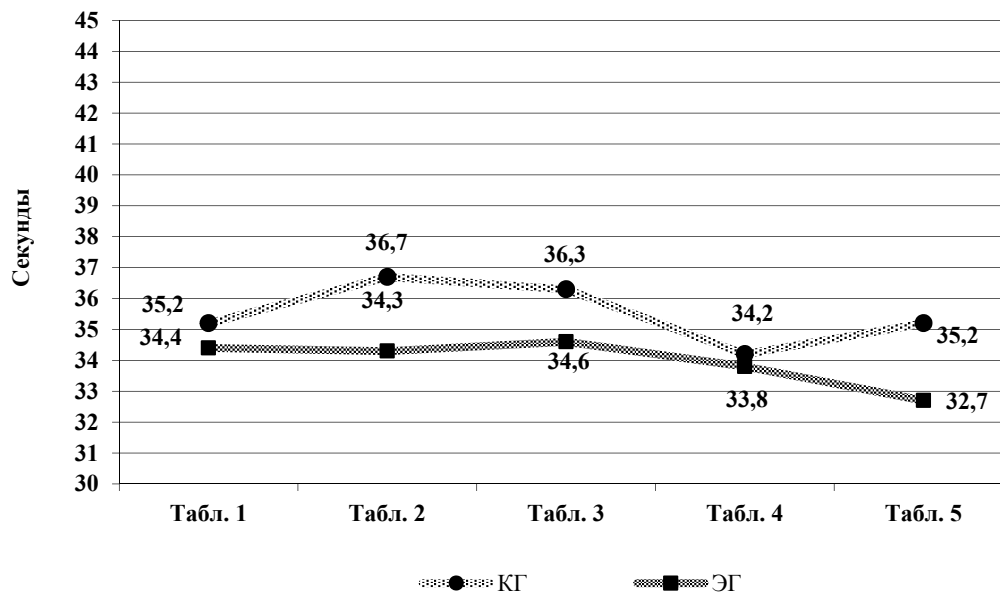


Рисунок 2 – Работоспособность спортсменов после эксперимента

Как видно из рисунка, наиболее стабильную устойчивость внимания и работоспособность после эксперимента показали спортсмены из ЭГ. Спортсмены контрольной группы после проведения эксперимента показали лучше результаты, но менее стабильные. Результаты по первой числовой таблице были показаны следующие: контрольная группа – 35,2 секунды (на 0,8 секунды хуже, чем результат, показанный до начала эксперимента); ЭГ – 34,4 секунды.

По второй числовой таблице, у спортсменов-пловцов контрольной группы наблюдается небольшое снижение работоспособности (36,7 с). Пловцы экспериментальной группы, наоборот, улучшили свои результаты: 34,3 секунды ребята из ЭГ, соответственно.

По третьей таблице можно сказать следующее: пловцы контрольной группы также показали невысокий результат, равный 36,3 секундам. У спортсменов ЭГ наблюдается снижение устойчивости внимания, но показанный результат выше, чем у ребят контрольной группы, и составляет в среднем 34,6 секунды.

Исходя из графика, мы можем наблюдать, что к четвертой числовой таблице у ребят КГ произошло вработывание организма, в результате чего показанное время улучшилось почти на 2 секунды (34,2 с). У пловцов экспериментальной группы также наблюдается высокая концентрация внимания и высокая работоспособность. По данной таблице был показан результат равный 33,8 секундам..

В заключительной таблице пловцы контрольной группы показали результат 35,2 секунды, что говорит о достаточной степени вработывания организма и устойчивости внимания. Глядя на схему, мы можем сказать, что ребята ЭГ довольно легко включились в работу. Это позволяет сделать вывод о том, что спортсмены данной группы обладают более устойчивым вниманием, чем спортсмены пловцы контрольной группы. После проведения эксперимента величина средней ошибки также изменилась во всех двух группах. Так, в контрольной группе величина средней ошибки составила в среднем $1,64 \pm 1,08$ числа, достоверность результата не обнаружена ($P > 0,05$). Пловцы ЭГ показали следующий результат: величина средней ошибки равна $1,32 \pm 1,02$ числа, причем наблюдается достоверное различие ($P < 0,05$) между результатами контрольной группы и результатами ЭГ. Следовательно,

организация восстановительных мероприятий с применением аппаратного массажа Нуга Бест является оптимальной для поддержания работоспособности юных спортсменов.

Литература

1. Дубинская И.Д. Состояние здоровья детей школьного возраста / И.Д. Дубинская, Т.Я. Черток, под общ. ред. Сердюковой Г.Е. – М. – 2006. – С.70-85.
2. Козлов. А.В. Многолетняя подготовка юных пловцов: учебное пособие / А.В. Козлов. – СПб, Санкт-Петербургская государственная академия им. П.Ф. Лесгафта, 2001– 87 с.
3. Миллер Л.Л. Спортивная медицина: учебное пособие / Л.Л. Миллер. – М.: Человек. 2015. – 184 с.
4. Павлов С. Влияние низкоинтенсивного лазерного излучения на результаты стандартного теста в плавании /С. Павлов, Т. Кузнецова, И. Афонякин // Плавание. – 1998. – № 3. – С. 30-32.
5. Поляев Б.А. О необходимости использования восстановительных средств на ранних этапах спортивной специализации / Б.А. Поляев, С.А. Порастаев, С.Е Павлов и др. // В сб. XVI Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы совершенствования системы подготовки спортивного резерва». – Москва, 5-7 октября, 1999. – С. 197-198.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ ВУЗА С ПОМОЩЬЮ ФИТНЕС-ЙОГИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

КАЛЮЖИН В.Г., ЮДЕНКО А.Н.

*Белорусский государственный университет физической культуры (БГУФК)
г. Минск, Республика Беларусь*

Аннотация. Работа посвящена вопросам применения фитнес-йоги на занятиях по физическому воспитанию у студентов подготовительного отделения вуза. Приведена коррекционно-развивающая программа, включающая в себя 2 этапа для развития физических качеств у студенток 1 курса подготовительного отделения вуза. Занятие по фитнес-йоге имело следующую последовательность: динамическая разминка, дыхательные упражнения, статические упражнения, релаксационные упражнения. Экспериментально подтверждена эффективность воздействия методики оздоровительной фитнес-йоги на повышение уровня здоровья, функциональных возможностей организма, физической работоспособности и положительной мотивации к физкультурной деятельности студенток подготовительного отделения вуза

Ключевые слова: физическая культура, коррекционно-развивающая программа, фитнес-йога, физическое развитие, студенты, подготовительное отделение.

Abstract. The work is devoted to the application of fitness yoga in physical education classes for students of the preparatory department of the University. The correctional and developing program including 2 stages for development of physical qualities at students of 1 course of preparatory department of higher education institution is carried out. Fitness yoga class had the following sequence: dynamic warm-up, breathing exercises, static exercises, relaxation exercises. Experimentally confirmed the effectiveness of the methods of health-improving fitness yoga to improve health, body functionality, physical performance and positive motivation for physical activity of students of the preparatory department of the University

Keywords: physical culture, correctional and developmental program, fitness yoga, physical development, students, preparatory department.

Введение. Охрана здоровья студентов традиционно считается одной из важнейших социальных задач общества. Успешная подготовка высококвалифицированных кадров, тесно связано с сохранением и укреплением здоровья, повышением работоспособности студенческой молодежи. Овладение профессией требует не только усвоения определенного объема знаний и навыков, оно предполагает определенный жизненный настрой, предъявляет высокие требования к личностным качествам человека и далеко не в последнюю очередь – к его физическому и психическому здоровью [4]. В настоящий момент на кафедре физической культуры и спорта используются различные методы оздоровительной и коррекционной работы. Одним из методов оздоровления студенческой молодежи представлена коррекционно-развивающая программа по фитнес-йоге [1].

В чем разница фитнес-йоги и классической йоги. Классическая йога – это, в первую очередь, глубокая философская система, цель которой переосмысление жизни человека, выход из круговорота жизни и смерти. Далеко не все люди согласны глубоко погружаться в философию йоги и менять свое мировоззрение в соответствии с ее ценностями. Однако физические практики йоги, способны великолепно влиять на физическое и психологическое здоровье человека. В XX веке американские исследователи создали, а европейцы подхватили такое направление как фитнес-йога [2, 5, 10].

Широкие возможности развития, укрепления и поддержания физического и психического состояния человека принадлежат хатха-йоге как физической составляющей йоги. Упражнения хатха-йоги одновременно оказывают эффективное влияние не только на показатели гибкости, но и на силовые, координационные способности, так же способствуют повышению психоэмоционального фона у студенток на занятиях по физкультуре [3, 7, 9].

Фитнес-йога направлена на улучшение работы тела, развитие гибкости, укрепления мышц и связок, снятие психоэмоционального напряжения благодаря особым дыхательным упражнениям. Асаны (упражнения) в фитнес-йоге простые, так что выполнить их может даже неподготовленный человек [6, 8].

Целью является изучение влияния разработанной коррекционно-развивающей программы по фитнес-йоге на физическое развитие студенток подготовительной группы здоровья. Объект исследования – процесс физического воспитания студенток вуза, отнесенных к подготовительному отделению. Предмет исследования – методика оздоровительной фитнес-йоги как средства физического воспитания студенток подготовительного отделения вуза.

Задачи исследования:

1. Определить особенности функционального состояния организма и уровень развития координационных способностей у студенток 1 курса.

2. Разработать и апробировать коррекционно-развивающую программу с применением средств фитнес-йоги, направленную на развитие функциональных возможностей и координационных способностей студенток.

3. Оценить эффективность влияния разработанной коррекционно-развивающей программы по фитнес-йоге на функциональное состояние и координационные способности студенток 1 курса.

Методы исследования. Педагогический эксперимент проводился на базе УО «Минский государственный лингвистический университет» в 2 этапа: 1 этап с сентября по декабрь, 2 этап – с февраля по май. В исследовании приняли участие студентки 1 курса, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе. Количество исследуемых в контрольной и экспериментальной группах по 50 человек.

Занятия в контрольной группе проводились по учебной программе для учреждений высшего образования для 1 курса подготовительных групп здоровья, 2 раза в неделю по 90 минут. Занятия в экспериментальной группе по коррекционно-развивающей программе с применением фитнес-йоги 2 раза в неделю по 90 минут.

Коррекционно-развивающая программа включала в себя 2 этапа.

Подготовительный этап (1 семестр: сентябрь – декабрь)

1. Знакомство с йогой, техника безопасности;
2. Обучение динамическому комплексу *Сурьяна Маскар «А» и «В»*;
3. Обучение дыханию во время выполнения асан (*полное йоговское дыхание, Пакалабхати, Нади Шодхана*);
4. Обучение базовым асанам стоя, сидя, лежа.

Основной этап (2 семестр: февраль – май)

1. Асаны стоя (*Вирахдрасана II и III, Врикшасана, Уттхита Триконасана, Паривритта Трикон асана, Уттхита Паривакон асана, Паривритта Париваконасана, Паривоттан асана, Прасарита Падоттан асана, Гаруд асана*).

2. Асаны сидя (*Дандасана, Паичимоттан асана, Джану Шириасана, Баддха Конасана, Парипурна Навасана, Гомукхасана, Маричиасана I, Ваджрасана*)

3. Асаны лежа (*Анантасана, Ардха Навасана, Бхекасана, Бхуджанг асана, Супта Баддха Конасана, Дханурасана, Супта Падангуштх асана, Урдхва Прасарита Падасана, Шалабхасана*).

4. Асаны стоя, сидя, лежа с предметами (*мяч, палка*).

5. Асаны в парах.

6. Шавасана – расслабляющее упражнение.

Занятие по фитнес-йоге имело следующую последовательность: динамическая разминка, дыхательные упражнения, статические упражнения, релаксационные упражнения.

При составлении комплексов по фитнес-йоге соблюдались следующие обязательные правила и принципы:

1) принцип симметрии подразумевает выполнение упражнения как в левую, так и в правую стороны;

2) принцип последовательности смены упражнений в положении стоя, сидя, лежа;

3) принцип компенсации, где сначала выполнение упражнений одного характера, затем противоположного. Например, прогибы назад необходимо компенсировать наклонами вперед, вращение суставов наружу компенсируется вращением внутрь и так далее.

4) принцип регламентации, предусматривающее дозировку выполнения асан;

5) принцип сменяемости комплексов, предполагающих их чередование через каждые 2–3 недели.

Результаты исследования и их обсуждение. Начинают освоение со стоячих поз йоги, исключив скручивания и прогибы. Первая задача в йоге – научиться стоять, правильно размещая центр тяжести, выравнивая позвоночник, вытягиваясь всем телом в разные стороны. Без этого навыка выполнение сложных упражнений может нанести вред.

Особое внимание уделено осторожному выполнению упражнений, плавному переходу от простых упражнений к сложным, дозировка нагрузки увеличивается постепенно. Теоретическая значимость исследования заключается в том, что разработано научно-методическое обеспечение процесса физического воспитания студенток подготовительного отделения высших учебных заведений.

Практическая значимость исследования: разработанная методика занятий оздоровительной фитнес-йогой может быть использована в практике преподавания физической культуры в вузах, группах здоровья, в кабинетах лечебной физической культуры стационарных и амбулаторно-поликлинических

ких заведений с целью оздоровления, повышения уровня физического развития и функциональной подготовленности учащейся молодежи.

Выводы:

1. Теоретически обосновано применение оздоровительных технологий фитнес-йоги как одного из эффективных методов оздоровления студенток вуза.

2. Разработана методика оздоровительной фитнес-йоги для студентов подготовительного отделения вуза с учетом индивидуальных особенностей.

3. Экспериментально подтверждена эффективность воздействия методики оздоровительной фитнес-йоги на повышение уровня здоровья, функциональных возможностей организма, физической работоспособности и положительной мотивации к физкультурной деятельности студенток подготовительного отделения вуза.

Литература

1. Калюжин В. Г. Коррекционно-развивающая программа по фитнес-йоге в физическом воспитании студенческой молодежи / В. Г. Калюжин, А. Н. Юденко // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : материалы IX Всеросс. науч.-практ. конф. ; г. нижевартовск, 22–23 марта 2019 г. / Отв. ред. Л. Г. Пашенко. – нижевартовск : НГУ, 2019. – С. 178–181.

2. Калюжин В. Г. Проблемы применения фитнес-йоги на занятиях по физическому воспитанию в УВО / В. Г. Калюжин, А. Н. Юденко // II Европейские игры – 2019 : психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 4–5 апр. 2019 г. : в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : С. Б. Репкин (гл. ред.), Т. А. Морозевич-Шилюк (зам. гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2019. – Ч. 4. – С. 117–120.

3. Юденко А. Н. Особенности функционального состояния организма при занятиях фитнес-йогой / А. Н. Юденко, В. Г. Калюжин // Физиологические механизмы адаптации организма человека к факторам среды : материалы I Междунар. науч.-практ. конф. студентов и молодых ученых ; Челябинск, 27 марта 2019 г. / ФГАОУ ВО «Уральский гос. ун-т физической культуры». – Челябинск : Типография УралГУФК, 2019. – С. 175–178.

4. Юденко, А. Н. Проблемы формирования системы оздоровления студенческой молодежи средствами фитнес-йоги / А. Н. Юденко, В. Г. Калюжин // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии : материалы VIII междунар. науч.-практ. конф. ; Екатеринбург, 28 февраля 2019 г. / ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т». – Екатеринбург : Изд-во «РГППУ», 2019. – С. 695–699.

5. Юденко А. Н. Методические проблемы применения фитнес-йоги в физической культуре у студенческой молодежи / А. Н. Юденко, В. Г. Калюжин // Молодежь-науке – X. Актуальные проблемы туризма, гостеприимства, общественного питания и технического сервиса : Материалы молодежной науч.-практ. конф., г. Сочи, 18–19 апр. 2019 г. / отв. ред. к.т.н. доцент Л. Н. Приходько – Сочи : РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2018. – С. 911–919.

6. Калюжин В. Г. Индивидуально-дифференцированные образовательные технологии по фитнес-йоге в физическом воспитании студенческой молодежи / В. Г. Калюжин, А. Н. Юденко // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве вуза : сборник науч. трудов участников III Междунар. науч.-практ. конф. (заоч. форма) / под общ. ред. С. А. Архиповой. – Тула : Изд-во ТулГУ, 2019. – С. 69–73.

7. Юденко А. Н. Образовательные технологии фитнес-йоги на занятиях по физическому воспитанию / А. Н. Юденко, В. Г. Калюжин / Актуальные проблемы довузовской подготовки : материалы III междунар. науч.-метод. конф. / под. ред. А. Р. Аветисова. – Минск : БГМУ, 2019. – С. 373–377.

8. Юденко А. Н. Современные образовательные технологии фитнес-йоги в физическом воспитании молодежи / А. Н. Юденко, В. Г. Калюжин // Актуальные проблемы довузовской подготовки : материалы III междунар. науч.-метод. конф. / под. ред. А. Р. Аветисова. – Минск : БГМУ, 2019. – С. 378–381.

9. Юденко А. Н. Медико-реабилитационные основы инклюзивного процесса применения фитнес-йоги в физическом воспитании студенческой молодежи / А. Н. Юденко, В. Г. Калюжин // Социально-педагогическая поддержка лиц с ограниченными возможностями здоровья : теория и практика : сборник статей по материалам III Междунар. науч.-практ. конф., 16–18 мая 2019 г. В 2-х ч. Ч. 2. / Под науч. ред. Ю. В. Глузман. – Симферополь : ИТ «АРИАЛ», 2019. – С. 248–251.

10. Юденко А. Н. Физическая культура с использованием фитнес-йоги у студенческой молодежи / Юденко А. Н., Калюжин В. Г. // Студенческая наука : физическая культура и спорт : материалы I Междунар. студен. науч.-практ. конф. (г. Донецк, 19 апр. 2019 г.) / под ред. Л. А. Деминской; ДИФКС. – Донецк, 2019. – С. 155–162.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ НЕФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ АРМЕНИИ

КОВАЛЕВА А.А.

*Государственный институт физической культуры и спорта Армении (ГИФКСА)
г. Ереван, Армения*

Аннотация. В статье рассматривается поведение студентов, направленное на сохранение и укрепление здоровья. Выявлено противоречие между объективной необходимостью формирования у студентов потребности в здоровом образе жизни и недостаточной разработанностью форм и методов деятельности, направленной на сохранение здоровья студентов, формирование у них мотивации к здоровому образу жизни.

Проведенное исследование позволило определить круг вопросов и наметить новые подходы к их решению.

Ключевые слова: студенты, здоровый образ жизни, социологический опрос, здоровьесберегающая деятельность.

Abstract. The article discusses the behavior of students aimed at preserving and promoting health. Revealed the contradiction between the objective need for students to form a need for a healthy lifestyle and insufficiently developed forms and methods of activities aimed at preserving the health of students, the formation of their motivation for a healthy lifestyle.

The study made it possible to determine the range of issues and outline new approaches to their solution.

Key words: students, healthy lifestyle, sociological survey, health-saving activities.

Актуальность. Интеграция в европейскую систему образования определяет необходимость интенсификации учебной деятельности студентов. Наряду с этим, нарастающие темпы жизни, нерациональный режим труда и отдыха, информационные, психо-эмоциональные перегрузки в процессе учебной деятельности, отсутствие сведений о своем физическом состоянии, потенциальных возможностях организма приводят к перегрузкам, нервно-психическим срывам и возникновению на этом фоне соматических заболеваний. Кроме того, в условиях вуза усугубляется отрицательное влияние гиподинамии на здоровье молодого поколения [1, 7].

В этой связи особое значение приобретает формирование у студентов грамотного отношения к своему здоровью. Понятие «отношение к здоровью», согласно определению А.И. Федорова, включает в себя несколько компонентов: когнитивный (идеи, мнения, убеждения), эмоциональный (ценности чувства, эмоции) и поведенческий (действия и деятельность) [8].

Цель исследования: изучить поведение студентов, направленное на сохранение и укрепление здоровья.

Методы и организация. Проведен социологический опрос, в котором приняли участие 536 студентов 5-ти ВУЗ-ов г. Еревана. Анкета состояла из 26 вопросов, объединенных в следующие блоки: ценностные установки студентов в отношении здоровья, их информированность в вопросах здоровья и здорового образа жизни, самооценка своего здоровья и деятельность студентов по сохранению своего здоровья.

Результаты анкетирования подверглись статистической обработке.

Результаты и обсуждение. Общеизвестно, что оценка собственного здоровья и ценностная установка в отношении к нему обуславливают соответствующее поведение, которое, несомненно, отражается в образе жизни [2, 5, 6]. Оно характеризуется совокупностью действий и отношений, непосредственно связанных со здоровьем, а это, в свою очередь, отражается в таких формах заботы о здоровье, как соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил, рациональное питание, двигательная активность, отсутствие вредных привычек и т. д.

Данные опроса студентов свидетельствуют о том, что у них не в полной мере сформирована потребность следить за своим здоровьем. В большинстве своем студенты пытаются придерживаться правил здорового образа жизни и лишь 3,65% юношей и 6,51% девушек строго следят за своим здоровьем (таблица 1).

Таблица 1 – Сформированность у студентов потребности следить за своим здоровьем, %

Следите ли вы за своим здоровьем?	Юноши	Девушки
Пытаюсь придерживаться правил здорового образа жизни	84,60	83,19
Нет, не слежу	9,49	10,31
Строго слежу за своим здоровьем	3,65	6,51

Общеизвестно, что для сохранения здоровья необходимо соблюдать рациональный двигательный режим. Согласно данным литературных источников [4] для сохранения здоровья молодые люди должны в

день проходить 10-12 тысяч шагов. В результате опроса удалось выяснить, что 52,7 % девушек и 32,8 % юношей в день проходят до 1 км, а 28,4 % девушек и 33,8% юношей в течение дня преодолевают расстояние до 3 км. Это свидетельствует о малоподвижном образе жизни современных студентов. Известно, что дефицит двигательной активности имеет отрицательное воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, а также замедляется процесс обмена веществ, снижается работоспособность.

Нас интересовала активность современных студентов в вопросах занятий физической культурой и спортом. Результаты опроса нельзя назвать удовлетворительными, поскольку из числа опрошенных всего 11,5% занимаются спортом, 21,2% ограничиваются посещением только уроков физической культурой, предусмотренных учебным процессом и всего лишь 7,2% студентов занимаются в спортивных секциях ВУЗа.

Лишь 13,1% студентов выполняют утреннюю гимнастику, 14,2% занимаются физической культурой самостоятельно. Следует отметить, что 22,8% студентов вообще не занимаются физической культурой. Опрос также показал, что очень мало студентов посещают фитнес-клубы и спортзалы.

В результате опроса стало возможным выяснить, насколько внимательны и последовательны студенты в поддержании правильной осанки. Представленные в таблице 2 данные, свидетельствуют о том, что девушки более последовательны в данном вопросе (таблица 2).

Таблица 2 – Контроль за состоянием осанки, %

Следите ли Вы за своей осанкой?	Юноши	Девушки
Да, регулярно	35,35	50,86
Не регулярно, не системно	27,79	36,47
Нет, не слежу	16,81	12,68

Для сохранения здоровья и поддержания жизнедеятельности организма особое значение имеет рациональное питание. Установлено, что большинство студентов питаются не регулярно, как придется.

Как известно, составляющей частью ведения здорового образа жизни является отсутствие вредных привычек. Выявлено, что 34,9% юношей курят, вместе с тем, примечательно, что из опрошенных нами 387 студенток ни одна не курит.

Среди причин начала курения, отмеченных студентами, следует выделить привычку – 52,4%, 11,2% юношей курят, чтобы не отставать от друзей, 13,8% – чтобы почувствовать себя взрослыми. Полученные нами результаты согласуются с данными А.А. Базарджяна (2006), который изучал распространение сигарет среди студентов [3].

Что касается употребления спиртных напитков, в результате опроса выяснилось, что всего лишь 25,6% юношей и 43,1% девушек не употребляют алкоголь, 15,8% юношей употребляют спиртные напитки один и больше раз в неделю.

Ключевым вопросом, интересующим нас в ходе исследования, явилось мнение студентов относительно причин, препятствующих реализации деятельности, направленной на укрепление и сохранение здоровья.

Опрос показал, что 32,2 % юношей и 25,5 % девушек не проявляют необходимых волевых качеств и ленятся регулярно следить за здоровьем. С сожалением следует отметить, что из числа опрошенных студентов 16,6 % девушек и 20,3% юношей не придают особого значения правилам ведения здорового образа жизни. 22,9 % студентов объяснили, что не следят за здоровьем из-за нехватки времени. Каждый десятый из числа опрошенных отметил, что не имеет необходимых знаний для поддержания здоровья (таблица 3).

Таблица 3 – Факторы, препятствующие сохранению здоровья студентов, %

Факторы	Юноши	Девушки
Не придаю значения	16.62	20.29
Лень	32.21	25.56
Отсутствие времени	17.68	28.21
Отсутствие необходимых знаний	11.59	9.45
Общественно не значимы	-	0.9
Затрудняюсь ответить	21.91	21.41

Таким образом, можно констатировать, что в настоящее время выявлено противоречие между объективной необходимостью формирования у студентов потребности в здоровом образе жизни и недостаточной разработанностью форм и методов деятельности, направленной на сохранение здоровья студентов, формирование у них мотивации к здоровому образу жизни. Поэтому при организации физического воспитания студентов наряду с передачей знаний особое значение приобретает формирование практических умений, характеризующих поведение, направленное на сохранение здоровья.

Проведенное исследование позволило определить круг вопросов и наметить подходы к их решению.

Литература

1. Агаджанян Н.А., Мининбаев Т.Ш., Северин А.Е., Ермакова Н.В., Кузнецова Л.Ю., Силаев А.А. Изучение образа жизни, состояния здоровья и успеваемости студентов при интенсификации образовательного процесса // Гигиена и Санитария. – М.: «Медицина», 2005. – №3. – С.48-52.
2. Архипова Л.Ф., Храмов В.В. Здравоохранительное поведение студентов: проблемы и возможности высшего образования // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2009. -№5. -С.39-43.
3. Базарчян А.А. Распространенность курения среди молодых людей (16-24 лет) // Сборник материалов V национального научно-медицинского конгресса «Здоровье человека» с международным участием. – Ереван, 2006. -С.351-353.
4. Евсеев Ф.И. Физическая культура. -Ростов н/Д: Феникс, 2011. – Изд.7-е доп. и испр. – 444с.
5. Журавлева И.В. Отношение к здоровью индивида и общества / И.В. Журавлева. – М.: Наука, 2006. – 238 с.
6. Пономарчук, В.А. Общепедагогические аспекты формирования установки студента на здоровый образ жизни / В.В. Пономарчук // Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры на современном этапе: материалы VI Междунар. науч.-практ. конф. г. Минск, 30–31 окт. 2008 г. / редкол.: В.Е. Васюк (отв. ред.) [и др.]; Белорус. гос. пед. ун-т им. – М. Танка; – Минск: БГПУ, 2008. – 197 с.
7. Узянбаева Р.Г. Комплексный подход к формированию культуры здоровья студентов // Теория и практика физической культуры. -2007. -№ 5. – С.49-51.
8. Федоров А.И. Отношение подростков к своему здоровью: социально-педагогический аспект // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. -№1. -С.5-7.

ИННОВАЦИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЗЮДОИСТОК

**КУСАКБАЕВА Б.А., ИМАНГАЛИЕВА М.М.,
АЛЬМУХАНБЕТОВА Г.Н., ШЕПЕТЮК М.Н.**

*Казахская академия спорта и туризма (КазАСТ),
г. Алматы, Казахстан*

Аннотация: Авторы отмечают, что физические качества настолько тесно связаны между собой, что развить одно из них до высокого уровня невозможно без оптимального развития других. В реальной практике спортивных единоборств имеют место комплексные формы появления физических качеств. Особо выделяется сложное взаимодействие собственно силовых и скоростных возможностей человека. Рассматриваются вопросы оптимального соотношения развития физических качеств и их влияния на содержание и качество технико-тактических действий.

Ключевые слова: физическая подготовка, специальная выносливость, количество бросков, круговая тренировка.

Abstract. the Authors note that physical qualities are so closely related that it is impossible to develop one of them to a high level without the optimal development of others. In real practice of sports single combats there are complex forms of appearance of physical qualities. Highlights the complex interaction of actual power and speed capabilities of the person. Questions of an optimum ratio of development of physical qualities and their influence on the maintenance and quality of technical and tactical actions are considered.

Key words: physical training, special endurance, number of shots, circular training.

Актуальность исследования: Дзюдо знают во всем мире, в первую очередь, его динамичностью при выявлении сильнейших спортсменов, интенсивностью ведения соревновательной схватки и зрелищностью, привлекающей к этому виду спорта миллионы зрителей и болельщиков. Это позволяет довольно успешно конкурировать с такими грандами мирового спорта как футбол, волейбол, баскетбол, легкая атлетика.

Важным фактором, обеспечивающим столь высокий уровень популярности и зрелищности, является целенаправленное изменение правил ведения борьбы. Цель изменений в наибольшей степени связана с тем, чтобы повысить активность дзюдоистов за счет минимизации проявлений выжидательной тактики ведения поединка. Однако повышение уровня активности возможно лишь при наличии высокого уровня физической и функциональной подготовленности, которая имеет специфический характер. Поэтому в настоящее время все большую актуальность приобретает проблема дальнейшего поиска методик развития и совершенствования, наиболее значимых для дзюдо физических качеств [1, 2].

Цели и задачи исследования:

1. Обосновать применения рациональных подходов к физической подготовке дзюдоисток.
2. Выявить основные требования к подбору тренировочных заданий.
3. Определить эффективные методы оценки физической подготовки.

Методы исследования: педагогические наблюдения, обобщение опыта работы тренеров, анализ научно-методических публикаций.

Результаты исследования и их обсуждение. При построении тренировочного процесса женщин необходимо определить его рациональную структуру, которая учитывает качественную и количественную меру воздействия тренировочной нагрузки на организм спортсменки. Содержание, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, должны быть в строгом соответствии с циклическими изменениями в организме женщин, находящими отражение в психологическом состоянии, уровне работоспособности и проявлении двигательных качеств в каждую фазу ОМЦ. Оптимальное планирование развития физической подготовки дзюдоисток даёт возможность улучшить потенциал спортсменок в соревнованиях [3].

Уровень развития физических качеств влияет на своевременность, быстроту выполнения атакующих действий, эффективность нападения и защиты, на выбор соответствующей тактики ведения схватки.

При планировании тренировочного процесса женщин необходимо учитывать физиологические особенности организма девушек и женщин, которые влияют на содержание занятий и методику их проведения (таблица 1).

Рекомендации разработанные специалистами Казахской академии спорта и туризма по развитию физических качеств дзюдоисток позволяют рационально планировать тренировочные нагрузки без ущерба здоровью спортсменок.

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

Тренировка		Фазы ОМЦ				
Направленность	Средства	1	2	3	4	5
Развитие ловкости	Сложно-координационные упражнения	+	+	-	-	+
Развитие гибкости	Упражнения с максимальной амплитудой движения	+	-	+	+	+
Развитие быстроты	Упражнения, выполняемые с максимальной скоростью	-	+	-	+	+
Развитие силы	Упражнения с отягощениями и собственным весом	-	+	-	+	+
Развитие выносливости	Кросс, длительные схватки, спортивные игры, плавание.	-	+	+	+	+
Примечание – фазы ОМЦ: 1 – менструальная; 2 – постменструальная; 3 – овуляторная; 4 – постовуляторная; 5 – предменструальная						

В настоящее время знания об оптимальном развитии силы по отношению к высокому уровню результативности в дзюдо еще не достаточно полны. Современные сведения являются обобщением опыта известных тренеров и опираются на результаты различных исследований, проводимых на лучших дзюдоистках. Определение оптимального развития силовых качеств – это одна из важнейших проблем современного тренировочного процесса.

Для развития силовых способностей большое значение имеют общеразвивающие и специальные упражнения и участие в соревнованиях. Выбор упражнений зависит от индивидуальных особенностей спортсменки, задач и времени тренировки. Упражнения подразделяются на действующие в целом и действующие на некоторые группы мышц. Упражнения, действующие в целом, влияют на многие мышечные группы (подъем штанги рывком, поднятие партнера, бег с партнером на плечах и др.). В упражнениях, направленных на развитие отдельных групп мышц, остальные мышцы не принимают участия и находятся в относительном покое (приседы на одной ноге, отжимания и др.). Это разделение имеет практическое значение. Оно помогает при систематическом выборе упражнений для составления специальной физической подготовки.

Содержанием общей силовой подготовки являются упражнения, направленные прежде всего, на развитие разгибателей туловища, мышц нижних конечностей и рук, т. е. тех групп, которые несут главную нагрузку в специальной подготовке дзюдоистки и в схватке.

Методы развития силы вытекают из характера ее проявлений. Заимствованные из тяжелой атлетики методы создают только общую основу для развития силы. Главные методы общей силовой подготовки: повторные усилия, максимальные усилия и круговая тренировка. Величина нагрузки определяется обычно в процентах от максимального веса снаряда, с которым занимаются дзюдоистки.

Метод повторных упражнений считается начальной силовой подготовкой. Основу подготовки создает многократное поднятие груза до полной отдачи. Наиболее эффективны упражнения, которые выполняются спортсменкой в состоянии усталости. Количество попыток (от 3 до 30) и время отдыха зависят от уровня выносливости спортсменки. Этот метод способствует заметному изменению в организме – развитию выносливости.

Метод максимального усилия влияет на быстрый рост статической силы и поэтому является основным в развитии силы у результативных спортсменов. Нагрузка здесь 80-100% максимальных возможностей, в одной серии от 1 до 3 попыток – у начинающих, 5-8 – у опытных спортсменов. Время отдыха между сериями – от 2 до 5 минут, которых хватает для восстановления функций организма. Перерыв между двумя тренировками не менее 2 дней.

Развитие динамической силы достигается за счет упражнений с весом 40-60% максимальной результативности. Количество повторов в одной серии не выше 50 % возможного максимума.

Круговая тренировка имеет большое значение для силовой подготовки дзюдоисток, так как способствует развитию выносливости всех групп мышц. Величина нагрузки 40-60 % максимальной результативности. Количество повторов колеблется от 50% до 70 % максимума.

В работе со спортсменками женской национальной сборной команды Республики Казахстан по дзюдо, для оценки специальной функциональной подготовки спортсменок, используется тест с бросками борцовского манекена [4].

Спортсменки проводят в течение 4 минут броски манекена по следующей схеме: 10 с – бросок, 10с – бросок, 10с – максимальное количество бросков. Последовательность и интенсивность бросков, была определена исходя из модельных показателей активности, т.е. каждые 20 – 23 секунды дзюдоистки проводят реальные попытки технико-тактических действий в условиях соревнований.

Спортсменки выбирают самостоятельно техническое действие, которое они выполняют с манекеном во время тестирования. В начале теста спортсменки выполняли несколько раз выбранный ими приём, а комиссия из трёх человек оценивала качество броска, что позволило определить, в идеальных условиях, технику выполнения приёма, а затем качество бросков оценивалось в течение четырёх минут теста (таблица 2).

В тестировании, из двенадцати участниц 8 дзюдоисток показали слабые результаты, в основном количество выполненных бросков к концу встречи снижалось стабильно, а только у трёх спортсменок оно повысилось незначительно.

В период учебно-тренировочного сбора с 15 по 28 июля спортсменки выполняли разнообразную работу в тренажёрном зале, на площадке и татами.

Средства и методы тренировки были направлены на повышение функциональных возможностей организма спортсменок, с выполнением различных по объёму и интенсивности заданий. Повторное тестирование по окончании учебно-тренировочного сбора, позволило определить эффективность предложенной методики тренировки и выявить различия в результатах тестирования.

Таблица 2 – Показатели количества и качества бросков в предварительном тестировании дзюдоисток

Ф.И.О.	Показатель бросков	Время в минутах				Всего бросков
		1	2	3	4	
П-ва А	количество	14	13	14	15	56
	качество	5,0	5,0	4,9	5,0	
Б-ва А	количество	16	13	14	16	59
	качество	5,0	4,8	4,9	5,0	
Г-х О	количество	13	11	11	10	45
	качество	5,0	4,7	4,7	4,6	
М-ва Л	количество	17	16	14	16	63
	качество	5,0	4,9	4,7	4,8	
К-о О	количество	17	16	16	17	66
	качество	5,0	4,9	4,9	5,0	
К-ва Н	количество	12	10	8	7	37
	качество	5,0	4,8	4,6	4,7	
К-на А	количество	13	10	9	9	41
	качество	5,0	4,7	4,7	4,6	
У-ва М	количество	11	9	8	8	36
	качество	5,0	4,8	4,7	4,7	
У-ва Д	количество	13	12	12	12	49
	качество	5,0	5,0	5,0	5,0	
А-ва А	количество	12	12	12	13	49
	качество	5,0	5,0	5,0	5,0	
И-ва Г	количество	11	8	9	9	37
	качество	5,0	4,7	4,8	4,8	
А-ва З	количество	14	13	12	12	51
	качество	5,0	4,9	4,8	4,7	

Примечание: 1 к-во – количество; 2 ка-о – качество.

Оценку специальной выносливости дзюдоисток казахстанские специалисты дают по результатам анализа соревновательной борьбы, после просмотра видеозаписи встреч [5].

Количество оцененных и не оцененных попыток проведения приемов во всех встречах регистрируются по минутам. У участниц Чемпионата Республики Казахстан 2018 года по дзюдо было определено количество и качество технико-тактических действий (рисунок 1). С первой по четвертую минуту количество попыток проведения приёмов уменьшалось следующим образом: на первой минуте встречи 54 оцененных и 102 не оцененных, на второй минуте 40 оцененных и 73 не оцененных, на третьей минуте 25 оцененных и 51 не оцененных, на четвертой минуте 14 оцененных и 46 не оцененных приемов. На пятой минуте было 6 оцененных и 16 не оцененных, на шестой минуте 2 оцененных и 3 не оцененных попытки, на седьмой и восьмой минуте было 3 и 6 не оцененных попыток, а также не

одной оценки за проведение приема. По этим показателям сделаны выводы о том, что количество попыток снижается и можно говорить о низком уровне специальной выносливости большинства участниц чемпионата.

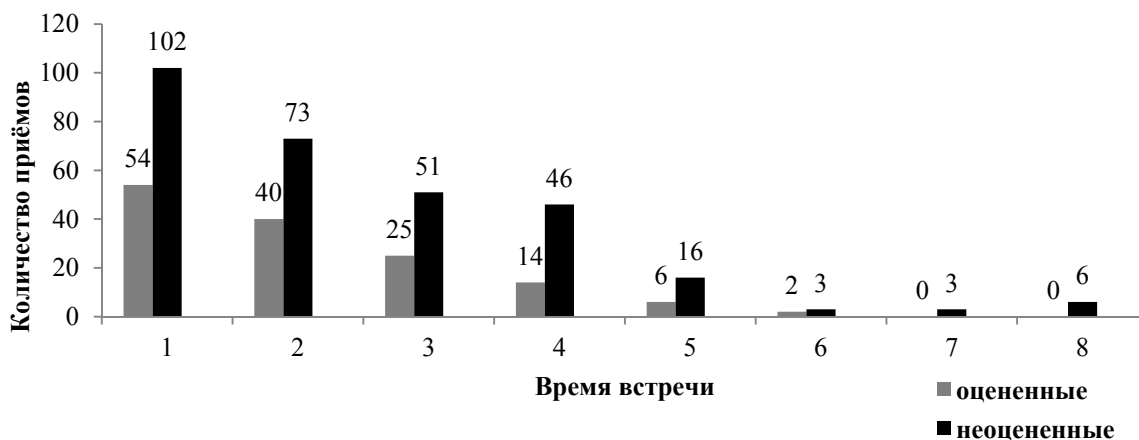


Рисунок1 – Количество оцененных и неоцененных попыток проведения приема во всех встречах по минутам

Обобщая полученные данные по уровню развития специальной выносливости участниц Чемпионата Республики Казахстан 2018 года по дзюдо среди женщин были сформулированы следующие рекомендации:

– при планировании учебно-тренировочного процесса необходимо существенно увеличить количество времени для развития специальной выносливости в тренировочных заданиях с тренером и в ходе выполнения специальных физических упражнений;

– при подборе средств и методов для развития специальной выносливости необходимо чтобы время выполнения заданий с высокой интенсивностью длилось от 4 до 8 и более минут.

Контроль за интенсивностью тренировочных заданий имеет важное значение, особенно при проведении тренировочных занятий по ОФП и СФП, проводимых в условиях среднегорья и высокогорья. Выполнение тренировочных заданий в условиях среднегорья и высокогорья проходит при пониженном парциальном давлении кислорода и атмосферного давления, повышенной солнечной радиации, высокой ионизации воздуха и резкими колебаниями влажности и температуры. Планирование тренировочных нагрузок должно осуществляться с учетом акклиматизации к условиям среднегорья. В первые 3-5 дней горной подготовки нагрузки должны составлять 65-70% от применявшихся на равнине, а доля тренировочных занятий, выполняемых с высокой интенсивностью, должна быть существенно уменьшена (на 20-40%), паузы между упражнениями, выполняемыми с высокой интенсивностью, должны быть увеличены в 1,3-1,5 раза.

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

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

После каждого тренировочного занятия рассчитывали, сколько времени и в каком режиме отработал спортсмен в минутах и процентах (таблица 3).

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

Критерии оценки интенсивности тренировочных заданий определяли по таблице классификации интенсивности тренировочных нагрузок [6].

Таблица 3 – Протокол контроля за физической нагрузкой на учебно-тренировочном занятии по дзюдо (17.06.2016 г., с/б «Шымбулак», 10:30-12:0)

№	Вид деятельности	Время работы	Режим работы			
			пульс 10"	пульс 1'	интенсивность	нагрузка
1	Разминка	8'	24	144	4	Средняя
2	Учи коми в движении	10'	29	174	6	Большая
3	Броски в движении					
	1)	5'	29	174	6	Большая
	2)	5'	25	150	4	Средняя
	3)	5'	27	162	5	Большая
4	Техника в партере (по заданию) 10'x3 круга	3'	24	144	4	Средняя
		3'	24	144	4	Средняя
		3'	24	144	4	Средняя
5	Край татами (10"x2)x5серий	1'40"	31	186	7	Максимальная
6	Захваты (30"x2)x3серии	3'	32	192	8	Максимальная
7	Учи коми в тройках (10"x3x3)	12'	25	150	4	Средняя
8	Растяжка	5'	19	114	1	Малая

Выводы и практические рекомендации

Обобщив и систематизировав передовой опыт по проблеме использования инновационных технологий в тренировочном процессе физической подготовки дзюдоисток, мы пришли к следующим выводам:

– планирование объема и интенсивности тренировочных нагрузок дзюдоисток следует проводить в соответствии с циклическими изменениями в организме женщин;

– тренировочные задания необходимо подбирать с учётом индивидуальных особенностей физической подготовки дзюдоисток и периода тренировки используя следующие методы: повторных усилий, максимальных усилий и круговой тренировки;

– объективную информацию о физической подготовленности дзюдоисток, позволяющей регулировать содержание тренировочного процесса можно получить используя тест с бросками борцовского манекена, проводя сравнительный анализ соревновательных встреч и организации систематического контроля за объёмом и интенсивностью тренировочных нагрузок, особенно в условиях среднегорья и высокогорья.

Литература

1. Иванов А.С., Турлыханов Д.Б. Научные и методические основы отбора и контроля в системе подготовки спортивно-го резерва и спортсменов высокой квалификации: учебное пособие. – Алматы: Алишер, 2009. -242с.
2. Шепетюк М.Н. Контроль в спортивной борьбе. – Алматы, МОН РК, КазАСТ, 2001. – 101 с.
3. Житкеев А.Р., Шепетюк М.Н., Райфова З.Р., Шепетюк Н.М. Планирование и организация тренировочного процесса дзюдоисток по физической подготовке // Материалы XXVIII международного конгресса "Олимпийский спорт и спорт для всех». том 2.– Алматы, 2014.– С.534-535.
4. Шепетюк М.Н., Шепетюк Н.М., Алмуханбетова Г.Н., Нурашева Б.С., Сайлаубаев Ж.Н. Оценка специальной выносливости дзюдоисток,используя броски борцовского манекена // Теория и методика физической культуры, № 4,-2015.-С.86-91.
5. Шепетюк М.Н., Альмуханбетова Г.Н., Кусакбаева Б.А., Имангалиева М.М., Кашкын Ж.С. К вопросу оценки специальной выносливости дзюдоисток, используя результаты регистрации технических действий // Теория и методика физической культуры. – № 1,– 2019. – С. 94-100.
6. Шепетюк М.Н., Нурашева Б.С., Сайлаубаев Ж.Н., Конакбаев Б.М., Шепетюк Н.М. Контроль за интенсивностью тренировочных нагрузок, используя показатели частоты сердечных сокращений // Теория и методика физической культуры – 2018. – №2(52). – С.70-75.

АЛГОРИТМ ИНТЕРАКТИВНОГО ДИСТАНЦИОННОГО УПРАВЛЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ СПОРТСМЕНОВ

*МАЛШИЕВ Ж.Ж., ДОШЫБЕКОВ Д., ЖУНУСБЕКОВ Ж.И.,
БАЙЫРБЕКОВ А.Д.*

*Казахская академия спорта и туризма (КазАСТ),
г. Алматы, Республика Казахстан*

Аннотация. В данной статье приводится разработанный авторами алгоритм организации эффективного управления тренировочным процессом спортсменов на расстоянии (дистанционно) с использованием современных информационных и коммуникационных технологий. Система дистанционного управления тренировочным процессом является интерактивной, т.е. позволяет обеспечить процесс взаимодействия и взаимовлияния. Система обеспечивает в реальном времени оперативный, эффективный контакт для обмена информацией между тренером (и/или Комплексной научной группой (КНГ)) и спортсменом, принятие решений, а также делает возможным дискуссию между группами спортсменов, находящихся в разных концах страны или стран.

Ключевые слова: алгоритм, дистанционное управление, интерактивный, тренировочный процесс

Abstract. In this article the algorithm of the organization of effective management of training process of athletes at a distance (remotely) with use of modern information and communication technologies developed by authors is resulted. The system of remote control of the training process is interactive, i.e. it allows to provide the process of interaction and mutual influence. The system provides real-time rapid, effective contact for the exchange of information between the coach (and/or Integrated science team (IST)) and the athlete, decision making, as well as allowing discussion between groups of athletes located in different parts of the country or countries.

Key word: algorithm, remote control, interactive, training process.

Введение. Бурный рост достижений в мировом спорте требует постоянного совершенствования организационных форм, средств и методов подготовки спортсменов. Уровень современного спорта достиг такой стадии развития, когда основополагающими факторами роста спортивных результатов являются использование на практике инновационных технологий и современных научных изысканий.

В настоящее время из перспективных направлений организации эффективного управления учебно-тренировочным процессом спортсменов является использование современных информационных и коммуникационных технологий. Которые дают возможность создавать, обрабатывать и использовать информационные ресурсы не только в виде традиционных печатных документов и аудио-, видеоматериалов, но и компьютерное обучение, контролирующие и консультирующие программы на базе современных средств телекоммуникаций, которые позволяют получить информации для управления тренировочным процессом спортсменов вне зависимости от времени и пространства, т.е. дистанционно, на расстоянии [1, 2].

Цель исследования: разработать алгоритм интерактивного дистанционного управления учебно-тренировочным процессом спортсменов на расстоянии.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать имеющиеся литературные и специальные научные источники по проблемам управления учебно-тренировочным процессом спортсменов избранного вида спорта.
2. Определить идеологию эффективного управления учебно-тренировочным процессом на расстоянии.
3. Разработать алгоритм дистанционного управления учебно-тренировочным процессом спортсменов.

Методы исследования. Анализ литературы и специальные научные источники по проблемам управления учебно-тренировочным процессом спортсменов и дистанционной образовательной технологии (ДОТ). Методы математической логики и теории алгоритмов.

Результаты исследования и их обсуждение. Дистанционное управление учебно-тренировочным процессом включает в себя такие перспективные принципы, как открытость, гибкость, доступность, индивидуальность, экономичность, свободу в выборе времени, темпов и места использования информационных ресурсов с применением новых информационных технологий, включающих глобальные компьютерные сети. Все это создает оптимальные условия для удовлетворения информационных потребностей при обучении и консультировании спортсменов [3]. Разработанная система дистанционного управления тренировочным процессом является интерактивной, т.е. позволяет обеспечить процесс взаимодействия и взаимовлияния. Эффективность интерактивности дистанционного управления зависит от использования системы компьютерных конференций, которая позволяет распространять обучающие и инструктивные материалы и делает возможным синхронное взаимодей-

ствии через сотовый радиотелефон и Интернет. Система обеспечивает в реальном времени оперативный, эффективный контакт между тренером (или КНГ) и спортсменом, принятие решений, а также делает возможным дискуссию между группами спортсменов, находящихся в разных концах страны или стран [4]. Для повышения эффективности тренировочной работы важное значение имеет определение взаимосвязи параметра Y , характеризующее уровень спортивной подготовки, с параметрами X , характеризующие физическое, психическое состояние, технико-тактическое мастерство, тренировочные нагрузки и возможности восстановления организма спортсмена, которую можно представить следующим образом:

$$Y = F (X_i) , \text{ где } i = 1,2,3,\dots n$$

При дистанционном управлении тренировочным процессом имеется возможность проведения моделирования на компьютере процесса управления тренировочной деятельностью спортсменов, при этом проводить математическую обработку результатов тренировок спортсменов, анализировать и дать рекомендации для улучшения тех или иных качеств спортсмена, которые способствуют к росту его спортивных результатов .

Практическая реализация алгоритма дистанционного управления тренировочным процессом спортсмен осуществляется следующим образом (рисунок 1):

- руководящая организация ставит цель и задачу;
- дистанционно заносятся в базу данных экспертного центра значения параметров (Y), характеризующие спортивный уровень подготовки данного спортсмена, а также значения параметров (X), характеризующих его физическое состояние, технико-тактическое мастерство и т.д. по состоянию на фиксированный момент времени;
- сотрудники экспертного центра обрабатывают информационные данные по данному спортсмену и по согласованию с тренером дистанционно выдает методику тренировок таеквондиста;
- спортсмен регулярно, через установленные промежутки времени дистанционно передает в экспертный совет значения своих параметров и показателей, которые в центре обрабатываются, и по результатом обработки корректируется методика тренировок, которая через несколько итераций достигает оптимальных значений;

Используя систему интерактивных телеконференций, спортсмен имеет возможность общения со своим тренером по вопросам тренировок.

Система дистанционного интерактивного управления спортивной подготовкой позволяет спортсмену использовать большие объемы качественной, научно-обоснованной информации по методикам тренировок, при свободе выбора места, времени и темпов тренировок, в то же время тренеру дает возможность оперативно собирать, обрабатывать, анализировать, формировать и передавать такие объемы информации по каждому спортсмену с помощью информационных технологий, средств и форм связи, достигая при этом повышения эффективности тренировочного процесса и оптимального роста спортивных результатов спортсмена [5].

В системе управления компьютер дает возможность хранить информацию и извлекать ее не только по названию документа, но и по любому другому признаку: редактировать и размножать тексты; превращать числовую информацию в графическую и обратно. Разработка системы Интернет позволила получать информацию от любой спортивной федерации мира. Так, например, некоторые Международные спортивные федерации имеет в Интернете списки ведущих команд и результаты национальных сборных команд на крупных международных соревнованиях, анкетные данные всех призеров чемпионатов мира и Европы. На ведущих спортсменов мира создана видеотека коронных технических приемов, что позволяет получить информацию в мультимедийном исполнении.

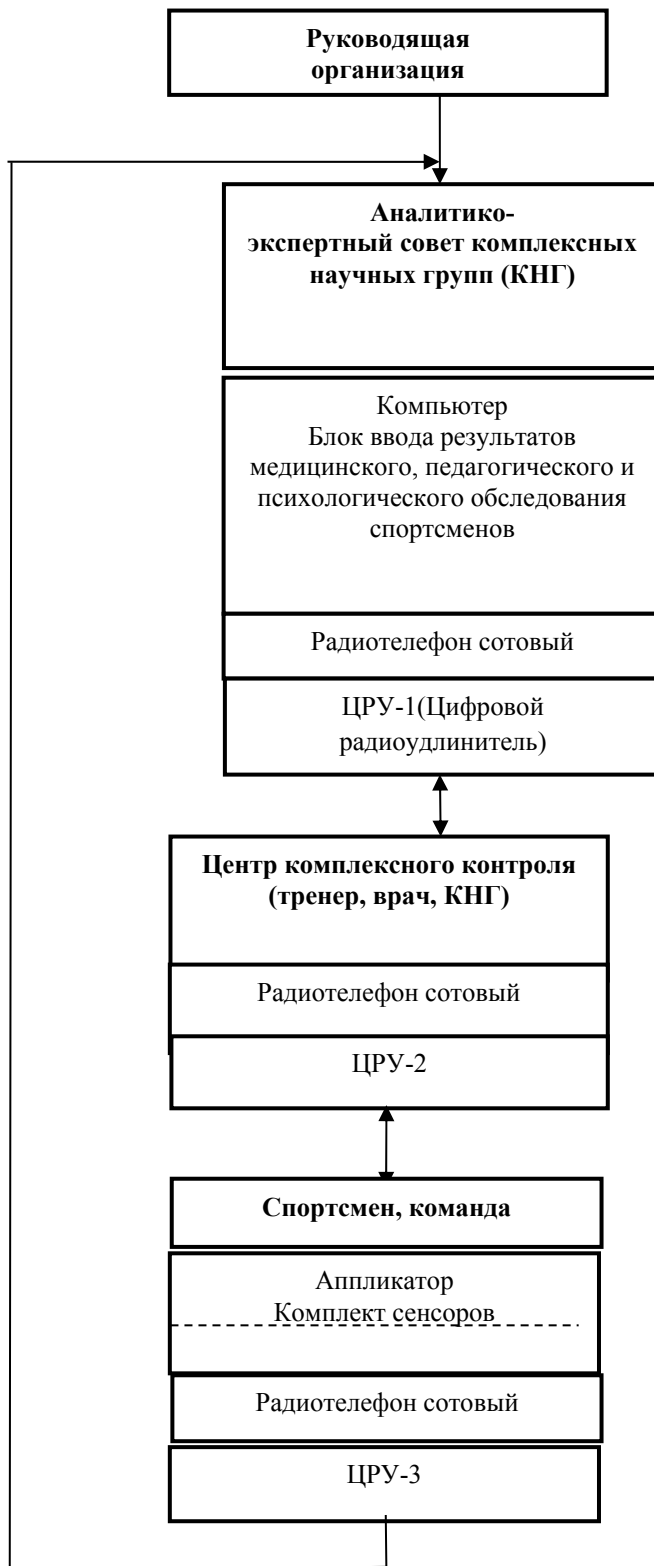


Рисунок 1 – Схема алгоритма интерактивного дистанционного подготовки спортсменов

Выводы. В результате исследования авторами разработаны алгоритм интерактивного дистанционного управления учебно-тренировочным процессом спортсменов с использованием возможности современных информационных и коммуникационных технологии существенным образом повышает качество подготовки спортсменов на расстоянии на ответственные международные соревнования таких, как Олимпийские игры, Чемпионаты мира, Азиатские игры и т.д.

Литература

1. Управление, информация, интеллект. – М.: Мысль, 1976.
2. Иващенко А.Г. Долгосрочное прогнозирование и управление сложными системами. – Киев: Техніка, 1975.
3. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: учебное пособие для институтов физической культуры. – Киев: Виш. школа, 1984.
4. Верхошанский Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. – 1998. – №2. – С.21-42.
5. Браччи Дж. Новые формы занятости и информационные технологии. – Изд-во Миланского политехнического университета, 2007.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УМСТВЕННУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ

¹МУХАМБЕТ Ж.С., ¹АВСИЕВИЧ В.Н., ²ФЕДОРОВ А.И.

¹Казахская академия спорта и туризма (КазАСТ)
г. Алматы, Казахстан

²Южно-Уральский государственный университет
(Национальный исследовательский университет)
г. Челябинск, Россия

Аннотация. В статье представлен анализ влияния физических упражнений на интеллектуальные возможности студентов высших учебных заведений. Определена взаимосвязь между физической активностью и умственной работоспособностью. Выявлены факторы, влияющие на успешность интеллектуальной деятельности. Данные анкетного опроса указывают на положительный эффект использования физических упражнений для активизации систем организма студентов. Подтверждены ранее проводимые исследования по изучению влияния физических упражнений на умственную работоспособность студентов.

Ключевые слова: физические упражнения, студенты, умственная работоспособность, влияние.

Abstract. The article presents an analysis of the effect of physical exercises on the intellectual abilities of university students. The relationship between physical activity and mental performance has been determined. The factors affecting the success of intellectual activity. The data of the questionnaire indicate a positive effect of the use of physical exercises for activating the body systems of students. Previously conducted studies on the effect of exercise and mental performance of young people have been confirmed.

Key words: Physical exercises, students, mental performance, effect.

Введение. Как известно обучение студентов в вузе связано с большим объемом аудиторных занятий, которые проводятся с полным отсутствием двигательной активности, неполноценным питанием, неполным физиологическим восстановлением организма и огромной психологической перегрузкой, что приводит к снижению уровня здоровья. Данная проблема требует глубокого изучения и комплексного решения. Представленный вопрос очень актуален для вузов Казахстана. Основным из обязательных элементов его решения будет привлечение казахстанской молодежи к ведению здорового образа жизни. И в данном случае трудно переоценить значение физической культуры как структурной составляющей системы всего высшего образования в частности и укрепления уровня здоровья населения в государственном масштабе.

Цель – выявить взаимосвязь между занятиями физическими упражнениями и умственной работоспособностью студентов.

Задачи:

1. Провести анализ научной литературы по проблеме исследования.

2. Определить наличие взаимосвязи между занятиями физическими упражнениями и умственной работоспособностью студентов.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы: 1. Обзор научной и специальной литературы. 2. Метод анкетирования. 3. Тест на IQ.

В анкетировании приняли участие 100 студентов различных вузов Казахстана. Студенты специализированных вузов и направлений по подготовке «Физическая культура и спорт» в анкетировании участия не принимали.

Для косвенного определения уровня работоспособности студентов участвующих в эксперименте был применен метод профессора Массачусетского технологического института Шейна Фредерика (ShaneFrederick) – короткий тест на IQ из трех математических вопросов.

Результаты исследования и их обсуждение. Процесс умственной работы, с физиологической точки зрения, характеризуется большим мозговым напряжением, которое объясняется высокой концентрацией внимания на ограниченном круге явлений или объектов, из-за чего возбуждательный процесс в центральной нервной системе (далее ЦНС) сосредоточен в определенной небольшой области нервных центров, что приводит к их быстрому утомлению. Следовательно, можно сделать вывод о том, что процессу умственного труда свойственно высокое напряжение ЦНС и органов чувств [1].

Полученные в исследованиях факты дают дополнительные аргументы в пользу того, что занятия физическими упражнениями должны стать неотъемлемым компонентом жизни студентов, т.к. физическая работоспособность за время обучения в вузе несколько снижается или остается без изменения. Определяющим фактором в использовании средств физической культуры и естественноресурсовых

факторов, с целью оптимизации физической и умственной работоспособности, является закономерность динамики их работоспособности на протяжении учебного дня, недели, семестра [2].

В процессе выполнения физических упражнений в коре больших полушарий мозга возникает «доминанта движения», которая оказывает благоприятное влияние на состояние мышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, поднимает тонус всего организма. Во время активного отдыха эта доминанта способствует активному протеканию восстановительных процессов. Человек должен сам вырабатывать в себе постоянную привычку заниматься физическими упражнениями, чтобы обеспечить гармоничное равновесие между умственными и физическими нагрузками [3].

Для успешной умственной работы нужен не только тренированный мозг, но и тренированное тело, мышцы, помогающие нервной системе справляться с интеллектуальными нагрузками. Устойчивость и активность памяти, внимания, восприятия, переработки информации прямо пропорциональны уровню физической подготовленности. Различные психические функции во многом зависят от определенных физических качеств. Следовательно, должным образом организованная двигательная активность и оптимальные физические нагрузки до, в процессе и после окончания умственного труда способны непосредственно влиять на сохранение и повышение умственной работоспособности [4].

Позитивный характер изменений умственной работоспособности достигается во многом при адекватном для каждого индивида использовании средств физической культуры, методов и режимов воздействия. Обобщенными характеристиками эффективного внедрения средств физической культуры в учебный процесс, обеспечивающих состояние высокой работоспособности студентов в учебно-трудовой деятельности, являются длительное сохранение работоспособности в учебном труде малая вариабельность функций, несущих основную нагрузку в различных видах учебного труда эмоциональная и волевая устойчивость к сбивающим факторам, средняя выраженность эмоционального фона снижение физиологической стоимости учебного труда на единицу работы [5].

Физическую активность можно рассматривать с четырех разных точек зрения относительно ее прямого вклада в решение проблем со здоровьем: 1) лечение заболеваний и расстройств; 2) профилактика заболеваний и расстройств; 3) улучшение психического и физического состояния; 4) улучшение психологического благополучия населения в целом [6].

Некоторые исследователи полагают, что физические упражнения облегчают хроническую усталость и депрессию за счет увеличения серотонина (нейромедиатор, на который нацелены антидепрессанты) или нейротрофического фактора мозга (который поддерживает рост нейронов). Другая теория предполагает, что физические упражнения помогают нормализовать сон, который, как известно, оказывает защитное воздействие на мозг. Есть и психологические объяснения. Упражнения могут улучшить состояния депрессивного человека, помогая ему вернуться к обычной жизнедеятельности. Также есть данные, что реакция человека на стресс смягчается физической активностью. «Физические упражнения могут быть способом биологически ужесточить работу мозга, поэтому стресс оказывает меньшее влияние» [7].

Систематические исследования показали, что полноценная физическая активность повышает интеллектуальные и психологические возможности молодых людей. Занятия физической культурой помогают улучшить физическое самовосприятие и повышает самооценку у молодежи. Результаты подчеркивают несколько важных пробелов в научной литературе и подчеркивают необходимость более качественных экспериментальных исследований для изучения конкретных путей влияния между участием в физической активности и улучшением умственных способностей. В частности, рекомендуется в будущих исследованиях следует проводить статистический анализ мнений и результатов, используя концептуальную модель. Понимание того, как физическая активность улучшает психическое здоровье детей и подростков, может помочь в разработке мер для оптимизации их возможного воздействия на эти критически важные результаты. Наконец, выяснение механизмов, лежащих в основе влияния физической активности на умственные способности, улучшения психологического самочувствия, может дать учебным заведениям необходимый стимул для определения приоритетов в продвижении физической культуры [8].

Физическая культура и спорт, используемые в процессе обучения и воспитания студентов, обладают широким спектром воздействия на формирование личности. Укрепление здоровья и повышение уровня физической подготовленности является важными условиями обеспечения всестороннего и гармоничного развития личности, сохранения и повышения работоспособности в учебно-трудовой деятельности студентов. Роль этих факторов непрерывно возрастает в связи с высоким развитием научно-технического прогресса, оказывающего влияние на содержание и характер высшего образова-

ния. В частности, интенсификация учебного процесса активизирует учебно-познавательную деятельность студентов, протекающую при возрастающих умственных и эмоциональных нагрузках [9].

В современной педагогической теории и образовательной практике проблема воспитания культуры здоровья и формирования здорового стиля жизни занимает одно из приоритетных мест. Проблема формирования у учащейся молодежи здорового стиля жизни и позитивного отношения к своему здоровью имеет два основных аспекта: воспитание здоровой личности и развитие индивидуальности человека [10].

Проведенный анализ научной литературы говорит о том, что все авторы высказываются о положительном влиянии занятий физической культурой на умственную работоспособность.

Результаты проведенного нами анкетирования представлены в таблице 1. При ответе на вопрос – «Занимаетесь ли вы физической культурой и спортом?», положительно ответили 22 студента из 100.

Таблица 1– Данные анкетного опроса студентов

Заданный вопрос	Студенты, занимающиеся ФКиС (n=22)		Студенты, не занимающиеся ФКиС (n=78)	
	ответы (кол-во человек)			
	да	нет	да	нет
Вы отмечаете у себя утомление на аудиторных занятиях?	4	18	77	1
Вам хватает на восстановление между занятиями обычных перерывов (перемен)?	17	2	3	75
Хороши ли вы спите?	21	1	40	38
Вы отмечаете у себя частое снижение умственной работоспособности	3	19	72	6
Вы отмечаете у себя снижение аппетита?	0	22	37	41
Вы отмечаете у себя частые головные боли?	1	21	42	36
У вас фиксировали повышение артериального давления во время обучения в вузе?	0	22	25	53
Вы отмечаете у себя частое наличие простудных и вирусных заболеваний?	2	20	65	13
Отмечаете ли вы у себя беспричинную смену настроения?	3	19	68	10
У вас есть проблемы с памятью?	5	17	20	58

Примечание: ФКиС – физическая культура и спорт

При тестировании студентов по тесту когнитивных способностей (тест на IQ) в который вошли следующие вопросы:

1. Совместная стоимость теннисной ракетки и теннисного мячика составляет 1,10 доллара. Ракетка дороже мяча на 1 доллар. Сколько стоит мяч? Правильный ответ: (5 центов).
2. Пяти машинам текстильной фабрики требуется пять минут, чтобы изготовить пять вещей. За сколько минут 100 машин изготовят 100 вещей? Правильный ответ: 5 минут.
3. В пруду растут кувшинки. Каждый день их количество увеличивается в два раза. Если для того, чтобы они полностью заполнили озеро, требуется 48 дней, то сколько дней нужно, чтобы они покрыли половину озера? Правильный ответ: 47 дней.

В группе студентов, не занимающихся физической культурой и спортом, правильно ответили 8 человек (10,2%), а в группе студентов занимающихся физической культурой и спортом 10 человек (45,5%).

Таким образом, полученные нами данные свидетельствуют, о положительном влиянии занятий физической культурой на умственную работоспособность студентов.

Выводы:

1. Проведенный анализ научной литературы по проблеме исследования показывает, что мнения различных специалистов по вопросу положительного влияния занятий физической культурой на умственную работоспособность студентов совпадают.

2. При проведении анкетирования и теста на IQ нами определена положительная взаимосвязь между занятиями физическими упражнениями и умственной работоспособностью студентов, что подтверждает данные ранее проведенных исследований как русскоязычных, так и англоязычных ученых.

Творческий подход к организации проведения занятий физической культурой со стороны профессорско-преподавательского состава, организация учебного процесса в форме специализаций по видам спорта, использование креативных методов и инновационных форм организации образовательной деятельности в вузе способствуют активизации умственной работоспособности студентов.

Литература

1. Пеняева С.М. Влияние физических нагрузок на умственную деятельность // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2019. – № 2-1. – С. 12-16; URL: <https://science-pedagogy.ru/ru/article/view?id=1827> (дата обращения: 22.07.2019).
2. Каданев В.А. Влияние физических нагрузок и естественносредовых факторов на физическую и умственную работоспособность студентов: дис. кандидат педагогических наук: 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Сочи. – 1999. -124 с.
3. Перцева М.В., Мусина С.В., Хаирова Т.Н., Слепова Л.Н., Дижонова Л.Б. Влияние физических упражнений на успеваемость студентов // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10. – С. 212-213.
4. Шагако Е.А. Взаимосвязь физических упражнений и умственной работоспособности студента в период экзаменационной сессии // Материалы IX Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». URL: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017029762> (дата обращения: 26.07.2019).
5. Ионов А.А. Физическая культура как средство стимуляции интеллектуальной деятельности студентов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2008. №3 (8). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-kak-sredstvo-stimulyatsii-intellektualnoy-deyatelnosti-studentov> (дата обращения: 26.07.2019).
6. Kenneth R. Fox The influence of physical activity on mental well-being//Public Health Nutrition 2(3A):411-418 September 1999 with 29,596 Reads DOI: 10.1017/S1368980099000567
7. Weir K. The exercise effect // American Psychological Association. 2011. – V. 42, №11.; URL:<https://www.apa.org/monitor/2011/12/exercise> (Date of Access: 26.07.2019)
8. Lubans D, Richards J, Hillman C, et al. Physical Activity for Cognitive and Mental Health in Youth: A Systematic Review of Mechanisms. Pediatrics. 2016;138(3):e20161642
9. Галеев И.Ш., Святова Н.В., Ситдикова А.А., Миннахметова Л.Т., Мисбахов А.А., Садыкова А.И. Анализ умственной работоспособности студентов на фоне занятий физической культурой и спортом // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 2.; URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=9137> (дата обращения: 26.07.2019).
10. Федоров А.И., Авсиевич В.Н., Сивохин И.П. Поведенческие риски в отношении студенческой молодежи к своему здоровью // Материалы XVI Международной научно-практ. конференции. Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях // – Луганск: Книта, 2019. – С. 449-457.

РОЛЬ БИОПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОЦЕНКЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ, ВЛИЯЮЩИХ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

*НОГАЙБАЙ М., АХМЕТКЕРИМ М., КУДАШОВА Л.Р.,
КЕФЕР Н.Е., ЖИДОВИНОВА А.В.*

*Казахская академия спорта и туризма (КазАСТ),
Алматы, Казахстан*

Аннотация. Целевой установкой данной работы было доказать эффективность использования биопедагогического подхода к технологии управления подготовкой баскетболисток высокой спортивной квалификации на основе оценки зависимости точности бросков мяча в кольцо от уровня их функциональных резервов достигнутых в процессе спортивной подготовки.

В эксперименте приняло участие 12 баскетболисток мастеров спорта. Проведены исследования уровня физического развития, физической работоспособности, аэробных резервов. Выявлено, что студентки–баскетболистки отличались от старшей возрастной группы команды большей зависимостью точности броска мяча по кольцу от уровня роста-весовых показателей, силы левой кисти и функциональных возможностей, тогда как старшая возрастная группа команды только от функциональных резервов спортсменок.

Ключевые слова: баскетболистки разных возрастных подгрупп, точность бросков мяча в кольцо, биопедагогический подход к управлению подготовкой, функциональные резервы.

Abstract. The purpose of this work was to prove the effectiveness of the use of biopedagogic approach to the technology of management of training basketball players of high sports qualification based on the assessment of the dependence of the accuracy of throwing the ball into the ring on the level of their functional reserves achieved in the process of sports training.

12 basketball players of masters of sports took part in experiment. Studies of the level of physical development, physical performance, aerobic reserves. Conclusions: Basketball students differed from the older age group of the team by greater dependence of the accuracy of the ball throw on the ring on the level of height and weight indicators, the strength of the left hand and functionality, while the older age group of the team only on the functional reserves of athletes.

Key words: basketball players of different age subgroups, accuracy of ball throws in the ring, pedagogical approach to training management, functional reserves.

Введение. Успешность выступления на соревнованиях баскетболисток не всегда характеризуется высокими достижениями. Результаты выступления на соревнованиях зависят от эффективности управления спортивной подготовкой. Неудачные выступления команды нередко связываются с причинами сложности комплексного управления процессами адаптации, как физических, физиологических, психологических, так и спортивно-технических показателей организма баскетболисток к нагрузкам. В значительной степени эффективность управления спортивной подготовкой баскетболисток следует связывать, не только с индивидуальными генетическими показателями, но и с владением тренером теоретико–методическими и биопедагогическими технологиями результативного управления учебно-тренировочным процессом.

Следует читать, что первостепенными факторами управления являются умения педагога и тренера использовать эффективные информативные технологии контроля всех сторон подготовленности, их анализа, оценки и коррекции состояний организма баскетболисток, лежащих в основе учебно-тренировочного и соревновательного процесса спортсменок.

В спорте усиливаются требования к уровню физической работоспособности, которая зависит от разных сторон и свойств подготовленности, таких как физической, техникой, тактической, психологической, физиологической и устойчивости их удержания в годичном цикле подготовки.

При обучении баскетболисток в вузе, тренеру надо учесть, что происходит постоянное обновление состава игроков в команде баскетболисток, связанное со сроками учебы в вузе, различием уровня их спортивной квалификация, спортивного стажа и возраста.

Подготовка студенток-баскетболисток, выступающих за соревнования за вузы по баскетболу, осуществляется как на учебных занятиях по физической культуре, так и в спортивных клубах. От тренера требуется научно-обоснованное управление подготовленностью спортсменок с использованием регулярного контроля оперативного, текущего и этапного комплексного контроля за развитием и становлением индивидуальных физических качеств, технико-тактических, функциональных резервов после каждого микро– и мезоцикла подготовки с тем, чтобы успевать провести её корректировку на слабые стороны развиваемых сторон подготовки.

Только на основании правильно построенной системы тренировок и выбора средств подготовки по сопряженному развитию скоростно-силовых способностей и рационализации технико-тактичес-

ких действий для качественной их реализации в соревновательной деятельности можно эффективно подвести к «пику» спортивной формы баскетболисток к периоду соревнований.

В процессе обучения в вузе вопросы совершенствования управления эффективностью спортивной подготовки студенток-баскетболисток требуют формирования новых концептуальных подходов к управлению спортивной подготовкой. Необходим пересмотр и научное обоснование как теоретических, так практических основ обуславливающих успешность выступления спортсменок без срывов механизмов адаптации организма.

В настоящем исследовании рассматриваются концептуальные подходы управления спортивной подготовкой, с учетом современных тенденций изменений в специфике игры в баскетбол, с позиций биопедагогического подхода, что расширяет и углубляет представления о механизмах адаптации систем организма, эффективности подбора спортивно-педагогических методов и учебно-тренировочных средств физической культуры, оказывающих влияние на спортивную работоспособность и составляющих основу успешности выступления студенток-баскетболисток на соревнованиях.

Цель исследования – доказать эффективность использования биопедагогического подхода к технологии управления подготовкой баскетболисток высокой спортивной квалификации разных возрастных подгрупп одной команды на основе оценки зависимости точности бросков мяча в кольцо от уровня их функциональных резервов достигнутых в процессе спортивной подготовки.

Методы исследования. Для решения поставленной цели проведены исследования по определению уровня физического развития (росто-весовые показатели, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), динамометрия кисти, станова сила), физической работоспособности, аэробных резервов (МПК) тест В.С. Карпмана с соавт. [1] на баскетболистках высокой квалификации.

Организация исследования. В эксперименте приняло участие 12 баскетболисток мастеров спорта. Баскетболистки экспериментальной группы при анализе данных тестирования были разделены на две возрастные подгруппы к первой подгруппе отнесены 5 баскетболисток студенток мастеров спорта 18-22 лет и во вторую старшую возрастную подгруппу 7 баскетболисток 28-31 лет. Эти две подгруппы были созданы для сравнительной оценки влияния одних условий тренировки и соревновательной деятельности в клубной команде на физическую, функциональную подготовленность и спортивную соревновательную эффективность.

Результаты тестов подвергались математико-статистической обработке при помощи компьютерной программы Excel «Статистика» с расчетом \bar{X} , $S_{\bar{x}}$, t , p , r .

Систематические тренировки по физической подготовке предусматривали варьирование интенсивностью (степенью сложности упражнений, числом повторений в единицу времени), объемом (количества работы) и содержания (специальные средства физической подготовки или техника) с целью максимизировать тренировочный эффект, чтобы в конечном счете, повысить результативность игровой деятельности.

На протяжении первых трех недель каждого этапа (мезоцикла) подготовительного периода объем и интенсивность специализированной тренировочной нагрузки постепенно возрастала.

Во время подготовительного периода, группы выполняли нагрузки аэробного и смешанного характера.

В течение специально-подготовительного этапа, применялись нагрузки аэробного с акцентом на смешанный характер.

В предсоревновательном периоде применялись упражнения по совершенствованию скоростно-силовой выносливости, технического мастерства. Применяли занятия комплексного поточного упражнения, оттачивалась техника упражнений, наработанный фундамент функциональной подготовки проводится в поддерживающем режиме.

Обсуждение результатов исследования. Результаты тестирования физической подготовленности студенток баскетболисток высокой квалификации первой подгруппы до и после окончания эксперимента представлены на рисунке 1. квалификации в подготовительном периоде.

Чтобы доказать наличие или отсутствие влияния показателей физического развития и функциональной подготовленности на результативность бросков мяча в кольцо в соревновательном периоде, нами рассчитан коэффициент корреляции между этими показателями у студенток баскетболисток высокой квалификации (1 подгруппа) и баскетболисток старшей возрастной группы членов одной сборной команды (рисунок 1, 2) и средние статистические показатели всех двух подгрупп команды (рисунок 2).

У баскетболистов определяли росто-весовые показатели, гемоглобин крови, физическую работоспособность при пульсе 170 уд/мин и максимальное потребление кислорода (МПК) в двух подгруппах младшей студенческой и старшей возрастной подгруппы клубной команды 27-30 лет.

Анализ статистических данных позволил установить, что в подгруппе студенток баскетболисток в предсоревновательном периоде, прослеживается наличие ниже средней положительной зависимости точности бросков мяча по кольцу, от показателей роста, веса, количества гемоглобина и максимальных аэробных резервов, средняя положительная выявлена от силы левой кисти и отрицательная зависимость, ниже средних значений, от показателя гематокрита. Полученные результаты говорят о необходимости развития силы левой кисти студенток, аэробных резервов, за счет повышения кислородной емкости крови и повышения количества митохондрий.

Анализ данных рисунка 2 показал, что баскетболистки старшей возрастной подгруппы имели другие взаимовлияния, чем в младшей возрастной группе студентов.

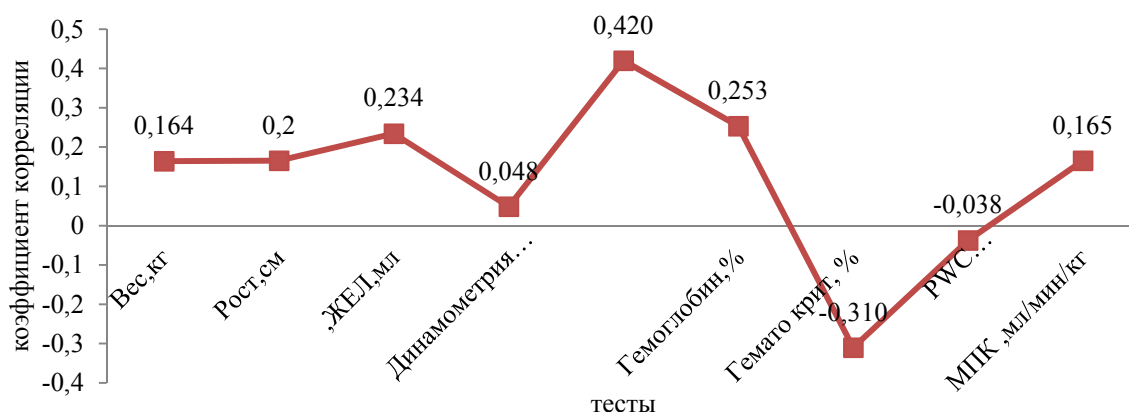


Рисунок 1 – Взаимосвязь показателей физического развития, функционального состояния и эффективности бросков по кольцу у подгруппы студенток-баскетболисток высокой квалификации (n=5)

При сравнении двух возрастных подгрупп одной команды выявлены значительные различия в степени влияния на точность бросков мяча по кольцу. Установлено отсутствие значимых зависимостей точности бросков мяча по кольцу от показателей физического развития, но выявлена она от функциональных резервов организма, а именно, средняя положительная связь установлена от уровня гематокрита и ниже средних значений с процентом гемоглобина.

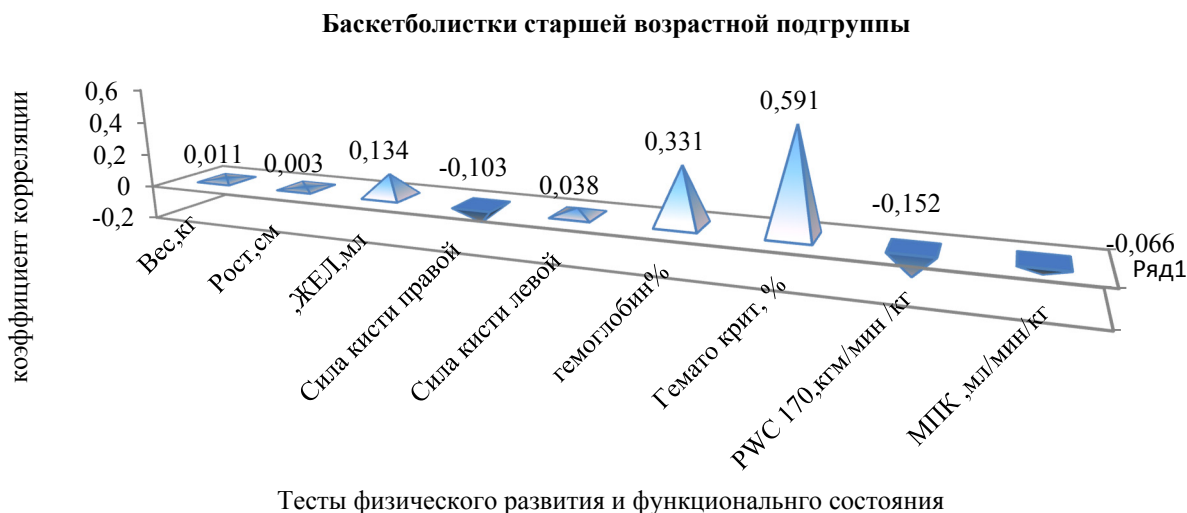


Рисунок 2 – Коэффициент корреляции между показателями физического развития, функционального состояния и эффективностью бросков мяча по кольцу у баскетболисток высокой квалификации старшей возрастной подгруппы (n=7)

На рисунке 3 представлен коэффициент корреляции эффективности бросков мяча по кольцу показателей физического развития, функционального состояния и у всей команды (в 2-х подгруппах) баскетболисток высокой квалификации (n=12).

Таким образом, баскетболистки студенческого возраста более зависимы в точности броска по кольцу от показателей уровня физического развития (роста, веса, силы левой кисти) и функциональных возможностей (количества гемоглобина, МПК), а старшая возрастная группа только от функциональных резервов спортсменок и уровня функциональной подготовленности.

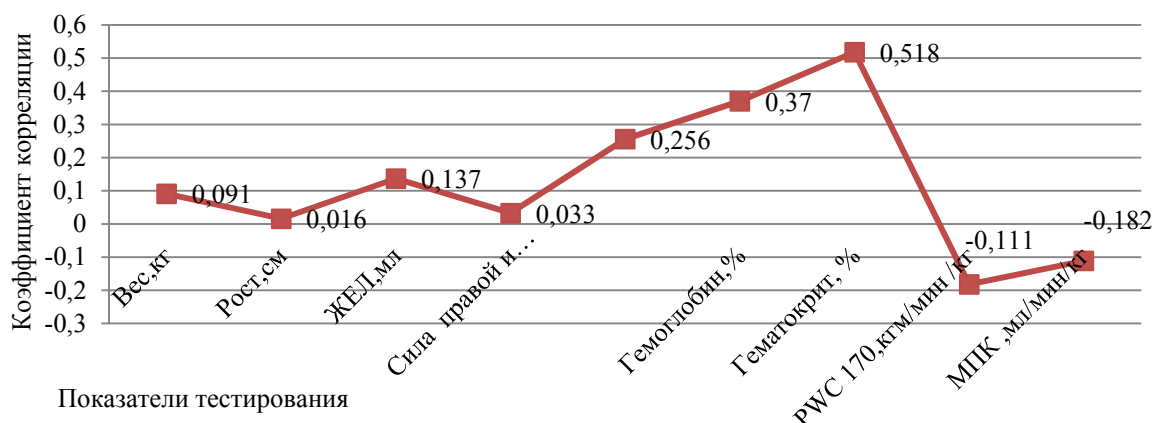


Рисунок 3 – Коэффициент корреляции между эффективностью бросков мяча в кольцо в соревновательном периоде баскетболистками всей команды

Анализ коэффициента корреляции между эффективностью бросков мяча в кольцо баскетболистками в соревновательном периоде и уровнем функциональной подготовленности всей команды выявил наличие зависимости характерные для старшей возрастной группы (от уровня гемоглобина или кислородной емкости крови).

Определены средние значения влияния выполнения точности бросков мяча в кольцо от количества форменных элементов крови (эритроцитов), что можно объяснить физиологическими механизмами, а именно, при оптимальных значениях гематокрита и количества гемоглобина появляется возможность у организма спортсменок лучше противостоять физическому утомлению, так как повышается кислородная емкость крови, а низкая утомляемость создает возможность поддерживать игровую результативность баскетболисток на более высоком уровне.

Выводы:

1. При оценке разных сторон спортивной подготовленности баскетболисток и, в частности, при статистических расчетах коэффициента корреляции необходимо между показателями тестирования команды рассчитывать не только для всей игроков всей команды, но и по возрастным подгруппам команды, так как средние результаты всей команды не позволяют оценить правильно реакции организма на тренировочные нагрузки с индивидуальными возрастными особенностями.

2. Выявлены различные влияния показателей физического развития и функциональных возможностей на эффективность игровой деятельности баскетболисток. Студентки–баскетболистки высокой квалификации отличались от баскетболисток старшей возрастной группы команды большей зависимостью в точности броска по кольцу от уровня роста-весовых показателей, силы левой кисти и функциональных возможностей (количества гемоглобина, МПК), тогда как старшая возрастная группа команды только от функциональных резервов спортсменок.

Литература

1. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине: учебное пособие. – М.: ФиС, 1988. – 207 с.

ПРИМЕНЕНИЕ МОНИТОРОВ СЕРДЕЧНОГО РИТМА В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

ОТАРАЛЫ С.Ж.¹, ЖУМАНОВА А.С.²,
АЛИКЕЙ А.³, БАЙЗАКОВА Н.О.¹

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

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

³Евразийский национальный университет им. Л.Н.Гумилева,
Нур-Султан, Казахстан

Аннотация. В статье представлены результаты исследования эффективности внедрения разработанной в соответствии с индивидуальными возможностями студентов оздоровительно-тренировочной программы для улучшения физических кондиций студентов 1 года обучения, скорректированной на основе данных мониторов сердечного ритма. В эксперименте приняли участие девушки-студенты 1-го курса в возрасте $17,12 \pm 0,81$ лет, которые были разделены на 2 группы: контрольную и экспериментальную, состоящие соответственно из 23 и 22 человек. В 1-й группе занятия проводились в рамках Типовой учебной программы по физической культуре. Занятия 2-й группы были построены на основе индивидуальной оздоровительно-тренировочной программы, рассчитанной на 2 учебных семестра. Результаты исследования выявили эффективность применяемой методики, которая выражалась в экономизации деятельности сердечно-сосудистой системы как в покое так и во время выполнения нагрузки. Применение разработанной методики позволило также улучшить физическую подготовленность студентов.

Ключевые слова: студенты, функциональные возможности, физическая подготовленность, монитор сердечного ритма

Annotation. The article presents the results of the study of the effectiveness of the implementation of the health and training program developed in accordance with the individual capabilities of students to improve the physical condition of students on their 1st year of study, adjusted on the basis of data from heart rate monitors. The experiment was attended by the 1st year female students at the age of $17,12 \pm 0,81$ years, who were divided into 2 groups: control and experimental, consisting of 23 and 22 people, respectively. The experiment was attended by the 1st year female students at the age of $17,12 \pm 0,81$ years, who were divided into 2 groups: control and experimental, consisting of 23 and 22 people, respectively. In the 1st group the sessions were conducted within the framework of the Model Curriculum for Physical Education. Classes of the 2nd group were built on the basis of individual recovery-training program, designed for 2 training semesters. The results of the study revealed the effectiveness of the applied method.

Key words: students, functionality, physical fitness, heart rate monitor.

Одним из базовых принципов физической культуры является принцип оздоровительной направленности [1], основными требованиями которого являются адекватность нагрузок возможностям занимающихся и систематический контроль за физическим состоянием занимающихся.

Соблюдение этих требований возможно благодаря применению индивидуальных мониторов сердечного ритма. Монитор сердечного ритма практически не мешает занимающимся выполнять физические упражнения, а непрерывная регистрация частоты сердечных сокращений (ЧСС) производится непосредственно во время выполнения нагрузки [2]. Данная методика позволяет более точно оценить эффективность применяемых оздоровительно-тренировочных мероприятий, с целью ее корректировки в случае необходимости. Это актуализирует применение предлагаемой методики улучшения физических кондиций студентов средствами физической культуры, особенно на фоне ухудшающегося состояния здоровья современных студентов, связанной с применением малоэффективных методик проведения занятий по физической культуре.

Цель работы – обоснование эффективности внедрения разработанной в соответствии с индивидуальными возможностями студентов оздоровительно-тренировочной программы для улучшения физических кондиций студентов 1-го года обучения, скорректированной на основе данных мониторов сердечного ритма.

Методы и организация исследования. Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы: педагогическое тестирование (бег на 1000 м), непрерывная регистрация показателей частоты сердечных сокращений (ЧСС) с применением мониторов сердечного ритма, педагогический эксперимент, статистическая компьютерная обработка полученных данных.

Дважды, в начале (сентябрь 2018 года) и конце (май 2019 года) педагогического эксперимента проводили контрольный тест «бег на 1000 м». При помощи монитора сердечного ритма Sigma PC26.14 регистрировали показатели ЧСС в покое, после разминки, во время прохождения дистанции 1000 м, среднюю и максимальную ЧСС.

Эксперимент проходил с участием 2-х групп (контрольной и экспериментальной) студентов-девушек 1 курса в возрасте $17,12 \pm 0,81$ лет численностью соответственно 23 и 22 человека. В 1-й группе

занятия по физической культуре проводили в рамках Типовой учебной программы [3] по традиционной методике. Занятия 2-й группы были построены на основе индивидуальной оздоровительно-тренировочной программы, рассчитанной на 2 учебных семестра.

Занятия проводили 3-4 раза в неделю по 55-60 минут. Основные задачи решались в основной части, которая состояла из аэробной и силовой частей. Кроме того, в различные части занятия включали упражнения для развития гибкости, координационных и скоростных способностей студентов.

Каждый студент экспериментальной группы занимался по индивидуальной программе, основу которой составила беговая программа, предложенная К.Купером для занимающихся до 30 лет с различной степенью подготовленности и изолированная силовая нагрузка, направленная на развитие основных видов силовых возможностей студентов. Нагрузка корректировалась по индивидуальным показателям оптимального пульса, который вычислялся расчетным способом по формуле Карвонена.

Для расчета максимальной ЧСС применялась следующая формула:

$$\text{ЧСС}_{\text{макс}} = 205,8 - (0,685 \times \text{возраст (лет)}) \quad (1)$$

С помощью следующей формулы выявляли диапазона допустимых изменений (ДДП) пульса или резерва частоты сердечных сокращений:

$$\text{ДДИ}_{\text{ЧСС}} = \text{ЧСС}_{\text{макс}} (\text{расчетный}) - \text{ЧСС}_{\text{покой}} \quad (2)$$

Плановый сдвиг ($\text{ПС}_{\text{ЧСС}}$) ЧСС с желаемой процентной интенсивностью высчитывался следующим по формуле:

$$\text{ПС}_{\text{ЧСС}} = \frac{\text{ДДИ}_{\text{ЧСС}} \times \text{интенсивность нагрузки (60-90)}}{100} \quad (3)$$

Оптимальный пульс или «пик тренировочной нагрузки» определялся по формуле:

$$\text{ЧСС}_{\text{оптим.}} = \text{ПС}_{\text{ЧСС}} + \text{ЧСС}_{\text{покой}} \quad (4)$$

Требуемая тренировочная зона ограничивалась пределами $\pm 6\%$ от оптимального пульса – или «пика».

При корректировке нагрузки за основу брали распределение нагрузки по 5 зонам интенсивности: 1) оздоровительная зона (100-120 уд/мин); 2) фитнес зона (120-140 уд/мин); 3) зона аэробных нагрузок (140-160 уд/мин); 4) анаэробная (160-180 уд/мин) и зона максимальной нагрузки (180-200 уд/мин). Оздоровительно-тренировочные занятия проводились в 1, 2 и 3-ей зонах интенсивности.

Выводы о динамике физической и функциональной подготовленности студентов делали по данным анализа изменения скорости и времени прохождения дистанции, а также по динамике ЧСС и пульсовой стоимости работы. При проведении педагогического эксперимента нагрузку регулировали при помощи мониторов сердечного ритма.

Пульсовая стоимость (ПС) работы определялась по формуле:

$$\text{ПС} = \frac{\text{ЧСС сред.х время затраченное на выполнение работы (сек)}}{60 \times \text{дистанцию}} \quad (5)$$

Полученные в ходе эксперимента данные подвергались статистической обработке с использованием программы IBMSPSS Statistics 25, с вычислением средней арифметической величины (\bar{X}), стандартного отклонения (S), t-критерия Стьюдента, который позволил судить о достоверности различий между средними величинами. Разница между исследуемыми показателями считалась достоверной при 5% уровне значимости.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты исследования показали, неадекватно высокие значения ЧСС в ответ на нагрузку при небольшой скорости преодоления дистанции в начале педагогического эксперимента в обеих группах обследованных студентов (таблица 1). Так, при средней скорости бега $9,6 \pm 1,1$ км/ч средняя ЧСС студентов колебалась в пределах 148-185 уд/мин, а пульсовая стоимость работы составила 870-1172 уд/км, что свидетельствует о слабой функциональной

подготовленности обследованных студентов. Статистически достоверной разницы между группами обследованных на начало педагогического эксперимента выявлено не было.

Таблица 1 – Динамика функциональных сдвигов в организме студентов-девушек при сдаче теста «бег на 1000 м» до и после педагогического эксперимента

Показатель	Экспериментальная группа					Контрольная группа				
	статистический показатель									
	\bar{X}	S	\bar{X}	S	t	\bar{X}	S	\bar{X}	S	t
	до эксперимента		после эксперимента			до эксперимента		после эксперимента		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ЧСС _{покой} , уд/мин	78,6	9,3	68,3	5,4	2,4	76,8	9,6	73,4	10,4	1,6
ЧСС _{средняя} во время разминки, уд/мин	109,9	8,3	107,5	4,9	2,1	110,2	5,4	111,6	4,3	1,1
ЧСС _{финиш} , уд/мин	185,3	6,7	175,0	4,8*	9,2	184,4	7,5	182,1	6,2*	1,9
ЧСС _{средняя} , уд/мин	164,5	11,9	157,8	7,9	3,8	168,1	10,2	166,5	4,9	1,4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ЧСС _{макс} , уд/мин	188,5	4,9	177,3	3,7*	12,8	189,2	6,8	184,5	9,1*	2,1
Время продвижения дистанции, мин, сек	6,2	0,8	4,5	0,2**	11,1	6,7	0,4	6,1	2,1**	0,9
Время продвижения дистанции, сек	373,3	45,0	267,9	12,2*	11,1	383,6	38,9	369,2	32,4*	2,4
Пульсовая стоимость, уд/км	1038,7	79,4	750,0	33,5* *	15,7	1039,5	70,4	1004,2	24,6**	0,8
Скорость бега, км/ч	9,6	1,1	12,7	0,6*	15,9	9,9	1,8	10,1	2,4	2,0
Примечания: t-критерий Стьюдента; * – различия между группами студентов достоверны при P<0,05; ** – различия между группами студентов достоверны P<0,01										

Увеличение ЧСС на каждом последующем отрезке дистанции и увеличение времени, необходимого на ее преодоление свидетельствует об усилении энергетических затрат по мере продолжения работы. Выявлен значительный прирост значений ЧСС сразу после начала бега (таблица 2).

Таблица 2 – Динамика показателей ЧСС, времени продвижения по дистанции 1000 м студентами девушками

Показатель	Экспериментальная группа				Контрольная группа			
	до эксперимента		после эксперимента		до эксперимента		после эксперимента	
	\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S
ЧСС _{200 м} , уд/мин	153,6	6,1	136,5	4,5	155,4	2,4	149,6	7,8
ЧСС _{600 м} , уд/мин	178,5	1,9	161,9	1,8	175,6	2,7	169,1	5,6
ЧСС _{1000 м} , уд/мин	185,3	1,7	175,0	1,2	184,6	3,6	180,0	8,4
Время прохождения 200 м, сек	60,1	4,44	34,5	1,9	58,8	5,3	51,3	9,4
Время прохождения 600 м, сек	154,2	5,5	118,2	0,9	155,9	4,8	157,6	10,4
Время прохождения 1000 м, сек	159,0	6,1	115,2	0,9	159,2	5,8	160,3	5,6

Так, на отметке 200 м ЧСС по сравнению с показателями после разминки была больше на 30,9%, а по сравнению с исходными величинами превышение составило 48,9%. Далее значения ЧСС про-

должали увеличиваться несмотря на то, что скорость продвижения значительно не изменилась и к концу дистанции ЧСС уже превышала исходные величины на 57,4%.

Кроме того, на начало эксперимента только 2,2% студентов (n=1) освоили Президентский уровень нормативных требований Президентских тестов физической подготовленности, что свидетельствует о слабой физической кондиции обследованных студентов.

К концу педагогического эксперимента произошли благоприятные изменения, свидетельствующие об улучшении физической и функциональной подготовленности, экономизация деятельности сердечно-сосудистой системы студентов обеих групп. Однако, эти изменения были более выражены и были статистически достоверными в экспериментальной группе, тогда как в контрольной группе по большинству показателей наблюдалась незначительная тенденция к улучшению физических кондиций студентов. На это указывает снижение показателей частоты сердечных сокращений студентов экспериментальной группы как в покое так и во время нагрузки. Так, показатели ЧСС в покое снизились в среднем на 10,9% ($P<0,05$), ЧСС_{макс} – на 5,9% ($P<0,01$), средняя ЧСС на дистанции – на 4,8%, а значения пульсовой стоимости нагрузки – на 27,5%. Кроме того, выявлено увеличение скорости прохождения дистанции и отдельных ее отрезков студентами экспериментальной группы, что в свою очередь отразилось на времени ее преодоления. Так, если к началу педагогического эксперимента время преодоления дистанции составляло $373,3\pm 45,0$ секунд при средней скорости $9,6\pm 1,1$ км/ч, то к его концу средняя скорость студентов составила $12,7\pm 0,6$ км/ч, а время преодоления дистанции – $267,9\pm 12,2$ сек. Разница между средними значениями скорости и времени прохождения дистанции до и после эксперимента статистически достоверна ($P<0,01$).

Также, к концу эксперимента количество студентов, освоивших норматив Президентских тестов физической подготовленности увеличилось и составило 60%, причем 13,3% освоили Президентский уровень, 46,7% – уровень национальной готовности, остальные же студенты улучшили свои результаты в среднем на 31,9% или на 2 минуты 31 секунду. В контрольной группе только одна студентка улучшила свой результат и освоила национальный уровень Президентских тестов физической подготовленности, положительные сдвиги были статистически достоверными только по показателям ЧСС_{макс} и времени преодоления дистанции ($P<0,05$).

Таким образом, применение оздоровительно-тренировочной программы, скорректированной в соответствии с индивидуальными возможностями студентов, позволило улучшить их физическую и функциональную подготовленность. В группе, в которой занятия проводились по традиционной методике улучшение физических кондиций студентов было менее выраженным и в большинстве случаев статистически недостоверным.

Литература

1. Бабичева И.В., Сафронова А.А. Исследование интенсивности нагрузки во время уроков по физическому воспитанию с использованием монитора сердечного ритма // Молодой ученый. – 2013. – №6. – С. 788-790 [Электронный ресурс]: URL <https://moluch.ru/archive/53/7134/> (дата обращения: 16.07.2019).

2. Барановский В. А., Курносова М. Н. Использование монитора сердечного ритма для контроля за учебно-тренировочным процессом студентов, специализирующихся в беге на длинные дистанции // ОНВ. 2002. №19. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-monitora-serdechnogo-ritma-dlya-kontrolya-za-uchebno-trenirovochnym-protsessom-studentok-spetsializiruyuschih-sya-v-bege>.

3. Типовая учебная программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для организаций высшего и (или) послевузовского образования, утвержденная приказом МОН РК №603 от 31 октября 2018 года.

ФАКТОРЫ ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ В РЕСПУБЛИКЕ ТАДЖИКИСТАН

¹САИДОВА М.Х., КАРИМОВА Д.Дж., ¹АБДУЛОЕВ А. Б.,

¹Таджикский государственный университет коммерции,

²Таджикский институт физической культуры имени С. Рахимова,
г. Душанбе, Таджикистан

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы о ведении здорового образа жизни населения Республики Таджикистан, что необходимо для укрепления здоровья нации. Изучены и выявлены личностные и государственные проблемы подростков, молодежи и студентов, у которых существуют проблемы со здоровьем. Проведён анкетный опрос, где студенты отвечали на вопросы, для определения уровня их теоретических знаний, интересов в области физической культуры, а также имеющиеся проблемы в области физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровый образ жизни, молодёжь, студенты, мотивация, уровень, компоненты, упражнения, физическая культура и спорт.

Abstract. The article discusses the issues of maintaining a healthy lifestyle of the population in the Republic of Tajikistan, as it is necessary to strengthen the health of the nation. Personal and government problems of adolescents, young people and students who have health problems have been studied and identified. A questionnaire was conducted, where students answered questions to determine their level of theoretical knowledge, interests in the field of physical culture, as well as existing problems in the field of physical culture and sports to see a healthy lifestyle.

Key words: physical education, healthy lifestyle, young people, students, motivation, level, components, exercises, physical culture and sports.

Введение. На сегодняшний день в Республике Таджикистан большое внимание уделяется видению здорового образа жизни населения. Правительством Республики Таджикистан выделяются значительные финансовые средства, а также проводятся различные акции, для того чтобы общество правильно восприняла понятие здорового образа жизни.

Кроме того, проводится пропаганда здорового образа жизни Комитетом по делам молодёжи и спорта при Правительстве Республики Таджикистан, где созданы проекты, в рамках которого было проведено две всероссийских акции: «Утренняя гимнастика на свежем воздухе», «Я и моя семья!», а также конкурс «Женщина и спорт». Цель проведения этих акций состояла в формировании навыков ведения здорового образа жизни и регулярных занятий физической культурой и спортом среди населения Республики Таджикистан, а цель конкурса состояла в том, чтобы можно была определить наилучший проект по пропаганде здорового образа жизни среди подростков, молодёжи и студентов.

Однако важно заметить, что в настоящее время молодёжь ведут не правильный образ жизни, и появляются не только личные, но и государственные проблемы к которым относятся:

- ухудшение состояния здоровья населения;
- увеличение количество людей, принимающих наркотики;
- злоупотребляющих алкоголем и курением

Следует отметить, что в Республике Таджикистан всего 18-22 процентов населения постоянно занимаются ФК и С.

Статистика показала, что ежегодно возрастает численность подростков и молодёжи, у которых имеются отклонения в состоянии здоровья.

Для того чтобы сохранить и укрепить здоровья молодёжи необходимо формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) [2]. ЗОЖ – это основной составной элемент культуры, который способствует формированию здоровья людей. Изучая работы авторов [1,2,3], нами были выявлены основные компоненты ЗОЖ к которым относятся следующее:

- правильное питание,
- разумно организованный труд и отдых,
- оптимальный режим,
- не применять вредные привычки,
- закаливание организма,
- позитивные эмоции,
- чистый воздух.

Кроме того, мотивационный и деятельный потенциал для формирования ЗОЖ имеет процесс физического воспитания молодёжи [5], где к их существенным средствам следует отнести – гигиенические факторы и физические упражнения [6; 5].

Важно отметить, что при постоянной двигательной активности, содействует улучшению деятельности всех органов и систем организма, то есть улучшает здоровье людей [4]. Однако необходимо строго соблюдать все гигиенические нормы и правила.

Процесс физвоспитания естественные силы природы применяются в сочетании с движениями, а также в виде спецпроцедур. Они могут быть использованы в двух направлениях: во-первых, для создания условий успешной организации и проведения занятий физическими упражнениями и, во-вторых, для закаливания организма занимающихся» [6].

Также, важным компонентом образовательного процесса является спортивно-массовая работа, которая включает занятия в спортивных секциях, группах лечебной физической культуры. Но самая главное состоит в том, что все эти деятельности должны быть обеспечены социальной инфраструктурой, то есть обеспечение МТБ, спортивным инвентарём и оборудованием, а также высококвалифицированными кадрами.

Но в практика показывает, что этот потенциал используется не эффективно, так как это показывают данные о действительных знаниях и интересах студентов в области физической культуры и ее влияния на здоровье.

Цель работы: определить уровень теоретических знаний студентов о ЗОЖ, интересов и проблем в области физической культуры.

Результаты исследования. Проведённый анкетный опрос респондентов (300 студентов) в Таджикском государственном университете коммерции, позволил выявить уровни их теоретических знаний, а также имеющиеся проблемы в области ФК и С для видения ЗОЖ:

1. Самооценка состояния здоровья: 51,5 процентов студентов, дали оценку хорошо, остальные – 31,0 процентов оценили как среднее и 21,5 процентов как плохое.

2. Что такое здоровье и способы его диагностики. 73,3 процента отметили, что ведут контроль за своим здоровьем, лишь 21,1 процент студентов назвали свои параметры здоровья, 33,7 процентов студентов отметили, что это не обязательно.

3. Осознание важности ЗОЖ: 66,5 процентов студентов оценили как здоровый; 38,1 процентов студентов ответили, что это показатель здоровья их образа жизни; 22,4 процента студентов отметили, что не обязательно вести контроль своего образа жизни.

4. Знания об оздоровительных средствах физической культуры: 26,1 процентов назвали физические упражнения, использующих для конкретных оздоровительных целей; 23,6 процентов студентов смогли назвать факторы, которые обуславливают положительное воздействие на двигательную активность и на здоровье людей.

Выводы:

1. Проведённый нами анонимный опрос студентов, показал, что пропаганда ЗОЖ в Таджикском государственном университете коммерции, привела к положительным результатам, когда значительное количество студентов, которые курили, употребляли алкоголь и наркотики, стали вести здоровый образ жизни.

2. Мы считаем, что для ведения ЗОЖ, нужно определить: двигательный режим и результативное использование средств ФК и С для здоровья занимающегося; регулярные самостоятельные занятия ФК и С и целесообразное использование свободного времени.

Литература

1. Васильева Д. Вредным привычкам места нет / Д. Васильева // Пока не поздно. – 2010. – № 11.
2. Гончарук С. В.: Активный образ жизни и здоровье студента. – Белгород: Полигراف, 2011. – 243с.
3. Григорьева В.Н. Состояние здоровья студенток как социальная проблема // На пути к гражданскому обществу: проблемы молодежи XXI века: Материалы междунар. науч. конф. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2003. – С. 213 – 214.
4. Поздняков А. На зарядку становись! / А. Поздняков // Труд. – 2010. – № 128. – С. 4. 2011 год – год спорта и здорового образа жизни.
5. Саидова М.Х. Формирование мотивации к самостоятельным занятиям у студенток вузов на занятиях по физическому воспитанию // Материалы 1-ой междунар. научно-практ. конф. Таджикского института физической культуры им. С.Рахимова (г. Душанбе, 19-20 октября 2012 г.). – Душанбе: ТИФК, 2012. – С. 138-140.
6. Саидова М.Х. Оценка и процесс моделирования приобщения студентов к ценностям физической культуры и спорта в процессе физического воспитания в Республике Таджикистан // Материалы XXXIX междунар. научн.-метод. конф. (г. Полтава, 23-24 апреля, 2014 г.) – Полтава: 2014. – С.48-52.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

САФАРОВ Ш.А., КАРИМОВА Д.Дж.

*Таджикского института физической культуры имени
С. Рахимова, г. Душанбе, Таджикистан*

Аннотация. В данной статье для изучения влияния занятий по физическому воспитанию на здоровый образ жизни у студентов теоретически обоснована и экспериментально проверена эффективность педагогических технологий по формированию навыков здорового образа жизни студентов геологического факультета в ТГПУ имени С.Айни средствами физической культуры. Проведён анкетный анализ показателей сформированности здорового образа жизни и физической подготовленности студентов, а также дана оценка уровня знаний студентов и определена деятельность двигательных и личностных качеств, а также выявлены личностные и приоритетные качества профессиональной деятельности студентов. Определено, что в процессе формирования здорового образа жизни играет главную роль это наше сознание.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, личностные качества, студенты, результативность, средства, анализ, развитие, способности, подготовленность, самостоятельность.

Abstract. In this article, to study the effect of physical education classes on a healthy lifestyle among students, it is theoretically grounded and experimentally tested the effectiveness of pedagogical technologies in shaping healthy lifestyle skills of students of the geological faculty at the S.Aini State Pedagogical University of Belarus. A questionnaire analysis of indicators of the formation of a healthy lifestyle and physical fitness of students was carried out, as well as an assessment of the level of students' knowledge was given, the activity of motor and personal qualities was determined, and the personal and priority qualities of students' professional activities were identified. It has been determined that in the process of forming a healthy lifestyle, it is our consciousness that plays the main role.

Key words: healthy lifestyle, personal qualities, students, effectiveness, means, analysis, development, abilities, preparedness, independence.

Введение. В настоящее время в Республике Таджикистан большое внимание уделяется здоровому образу жизни (ЗОЖ) населения, обуславливающая как энергичная деятельность людей, которая оздоравливает организм и борется с негативными влияниями на людей, такими как курение, алкоголь, наркотики и др. Вместе с тем, следует отметить, что формирование здорового образа жизни препятствует проявлению заболеваний и болезней у людей [1, 5, 7].

Важно отметить, что в Республике Таджикистан увеличилось количество молодежи, которые ведут неправильный образ жизни, то есть курят, употребляют алкоголь и наркотики.

Мы считаем, что для ведения ЗОЖ необходимо совершенствование, функционирование и развитие физкультурно-спортивной инфраструктуры организаций, предприятий и учреждений сферы услуг, а также учреждения высшего профессионального образования (ВПО) в условиях реализации Национальной Стратегии развития Республики Таджикистан на период до 2030 года.

Исходя из этого, в учреждениях ВПО необходимо влияние на формирование личности студентов, в результате чего произойдут духовные, психические и физические изменения в их здоровье, они по-другому будут оценивать свои возможности. Достигая нужного уровня, у них возникнет стремление к самообразованию, самосовершенствованию, самовоспитанию, они начинают осознавать важность здоровья и ответственность за его состояние на основе ЗОЖ.

Методы и организация исследований. Для оценки уровня знаний студентов и определения деятельности, двигательных и личностных качеств, нами был проведён опрос среди 500 студентов геологического факультета, Таджикского государственного педагогического университета имени С.Айни. При опросе студенты подразделялись на три группы: первая группа занималась по учебной программе, а вторая и третья группы занимались по программе специализации (по спортивным видам спорта).

Результаты исследования. Анализ анкетного опроса по вопросу самооценки уровня физической подготовленности показал, что 61 процент студенты первой группы и 82 процента третьей группы дали оценку росту уровню своей физической подготовленности, 33 процента студентов первой группы и 18 процентов третьей группы оценили как средний и всего 6 процентов студентов первой группы свой уровень физической подготовленности оценили как низкий.

Результаты ответа по вопросу об уровне здоровья, показал, что 71 процентов студентов первой группы, 70 процентов второй группы и 87 процентов третьей группы оценили его как высокий и соответствующий требованиям выбранной профессии и лишь 29 процентов студентов первой груп-

пы, студенты второй группы 20 процента и студенты третьей группы 15 процентов как средний и не полностью соответствующий профессиональным требованиям.

Необходимо отметить, что также были включены вопросы для определения значимости двигательных качеств, которые необходимы в дальнейшей их профессиональной деятельности, результаты опроса приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты профессионально двигательных качеств, значимые для студентов геологического факультета

№ п/п	Двигательные качества	Студенты	
		первой группы	второй и третьей группы
1	Выносливость	23,1	22,1
2	Быстрота	18,7	8,8
3	Сила	3,6	6,9
4	Гибкость	1,2	3,2
5	Скоростно-силовые качества	25,3	21,2
6	Ловкость	28,1	38,7

Как видно из таблицы 1 студенты первой группы отметили, что самые важные профессиональные двигательные качества это ловкость, скоростно-силовые качества и выносливость, а гибкость и сила занимает последующее место.

Также по полученным анкетным результатам, нами были выявлены личностные качества профессиональной деятельности студентов. В таблице 2 нами представлены, результаты, определившие следующие личностные качества профессиональной деятельности студентов.

Анализ полученных результатов, которые показаны в таблице позволил установить, что первая группа студентов больше отмечали следующее: решительность, целеустремленность, смелость, настойчивость, а студенты третьей группы – самообладание, дисциплинированность, настойчивость, уверенность в своих силах, смелость. Необходимо отметить, что качества как чувство коллективизма и воля к победе студенты этих групп очень низко оценили.

Таблица 2 – Личностные качества профессиональной деятельности студентов геологического факультета

№ п/п	Личностные качества	Студенты	
		первой группы	второй и третьей группы
1	Чувство коллективизма	1,9	3,6
2	Самообладание	7,9	21,9
3	Воля к победе	1,1	5,9
4	Дисциплинированность	8,6	15,7
5	Настойчивость	14,1	14,3
6	Уверенность в своих силах	9,7	12,8
7	Целеустремленность	21,9	7,3
8	Решительность	12,1	6,4
9	Смелость	20,4	12,1

Изучив работы авторов [2, 3, 4, 6, 8], нами было выявлено, что для эффективной деятельности будущих специалистов в этой области нужны следующие профессиональные двигательные качества:

- общая выносливость;
- быстрота реакции;
- ловкость;
- координация движений.

Важно отметить, что среди личностных качеств в качестве приоритетных были выявлены приоритетные качества, такие как: дисциплинированность; самообладание; мышление; эмоциональная устойчивость; смелость; решительность.

Исходя из полученных результатов анкетирования, можно сделать вывод о том, что первая группа неправильно дала оценку важности отдельных двигательных качеств. К примеру, физическое качество на выносливость, которая играет немаловажную роль, студенты первой группы поставили на третье место. Более значительные личностные качества для этой специальности студенты всех групп отметили правильно.

Мы считаем, что результативное воспитание у студентов профессионально важных двигательных и личностных качеств, таких как ловкость, быстрота, выносливость, смелость, уверенности в своих силах, дисциплинированность, а также и настойчивость можно применять в на занятиях по физическому воспитанию, в спортивных секциях, но самое важное это то, что в процессе формирования здорового образа жизни играет главную роль это наше сознание.

Заключение

Таким образом, лишь регулярные занятия смогут вернуть здоровье и радость жизни. Кроме того, мы считаем, что всем студентам не только нужно заниматься физическими упражнениями или каким-то видом спортом во время академических занятий, но и также необходимо самостоятельно заниматься физической культурой и спортом в свободное время от учебы.

Результативность самостоятельных занятий возрастает за счёт того, что студент начинает понимать, что занятия ФКиС, как механизм физиологического воздействия, который предназначен для роста функциональных способностей организма, а также развития его приспособительных процессов.

Литература

1. Андреев, В.И. Здоровье сберегающее обучение и воспитание / В.И. Андреев. – Казань, 2000. – 416с.
2. Власов Г.В. Формирование здорового образа жизни студентов высших учебных заведений средствами физического воспитания: дис...канд. пед. наук. – Луганск, 2012. – 387с.
3. Давлетова, М. Измерение ценностного отношения молодежи к здоровому образу жизни / М. Давлетова. – СОЦИС, 2009. – № 2. – С. 76-85.
4. Ильинич В.И. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста // В.И. Ильинич. / Физическая культура студента: учебник. – М., 2009. — С. 380-432.
5. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезни / В.В. Марков. – М.: «Академия», 2001. – 320с.
6. Саидова М.Х. Формирование мотивации к самостоятельным занятиям у студенток вузов на занятиях по физическому воспитанию// Материалы 1-ой межд. научно-практ. конф. Таджикского института физической культуры им. С.Рахимова (г. Душанбе, 19-20 октября 2012 г.). – Душанбе: ТИФК, 2012. – С. 138-140
7. Юняева Н.В. Педагогические аспекты формирования мотивов здорового образа жизни у подростков. Материалы международной научно-практической конференции / Н.В. Юняева – Пермь Часть II, 2008.– С.46-51
8. Гончаров В.Д., Романов Е.Ф., Юкиш В.Ф. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов: реальность и перспективы // Теория и практика физической культуры. -2003. – № 7. -С. 12-13.

ОБЪЕКТИВНЫЕ БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ КАЧЕСТВ В ПРЫЖКАХ НА БАТУТЕ КАК ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ И УСПЕШНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

*СКРЖИНСКИЙ А.М., КРЮЧЕК Е.С., МЕДВЕДЕВА Е.Н.
Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта (ГУФКСиЗ),
г. Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация. Одной из тенденций развития современного спорта является совершенствование способов и качества оценки двигательного мастерства спортсменов. Это в полной мере относится к экспертизе в технико-тактических видах (в частности, к прыжкам на батуте), которая была дополнена объективной диагностической методикой регистрации высоты прыжка, как фактора сложности и техничности их исполнения. Данный подход позволил получить точную информацию о резервах технической подготовки, указывающих на необходимость совершенствования тренировочного процесса и здоровьесбережения батутистов. В данной статье рассмотрены межмышечные механизмы выполнения прыжка на батуте, обеспечивающие точное и высокое отталкивание и, следовательно, безопасность и результативность спортивной деятельности спортсмена.

Ключевые слова: прыжки на батуте, базовые навыки, межмышечная координация, стабิโลграмма, кинематика движений.

Abstract. One of the trends in the development of modern sports is the improvement of the methods and quality of motor skills assessment of athletes. This fully applies to the expertise in technical-tactical types (in particular, to trampolining), which was supplemented by an objective diagnostic method for recording the height of the jump, as a factor in the complexity and technicality of their performance. This approach provided accurate information on the reserves of technical training, indicating the need to improve the training process and the health of batutists. This article discusses the intramuscular mechanisms for performing a trampoline jump, providing accurate and high repulsion and, therefore, the safety and performance of an athlete's sports activities.

Key words: trampoline jumping, basic skills, intramuscular coordination, stabilogram, kinematics of movements.

Актуальность. Отличительной особенностью прыжков на батуте является отталкивание от упругой поверхности, обеспечивающее более длительную полетную фазу для выполнения вращательных движений относительно различных осей. Точность направления отталкивания обеспечивает вертикальное пространственное передвижение спортсмена вверх и достижение наивысших высот траектории перемещения центра массы тела для выполнения наиболее сложных акробатических вращений. Кроме этого точность отталкивания гарантирует безопасное приземление и последовательный переход к следующему прыжку. Проведенные предварительные исследования, в которых приняли участия высококвалифицированные батутисты-студенты, подтвердили данную закономерность.

Установлено, что оценка перемещения по упругой опоре (сетке) у спортсменов соответствует средним значениям по 10-тибалльной шкале экспертной оценки, а взаимосвязь оценки перемещения с оценкой длительности полета высокая ($r=0,676$), что указывает на взаимообусловленность данных компонентов исполнительского мастерства и влияние на коэффициент трудности выполняемой соревновательной программы.

Учитывая, что кинематические параметры движений спортсмена в пространстве являются производной межмышечных координаций, было сделано предположение о наличии объективных физиологических факторов, обуславливающих качество реализации двигательной программы прыжка.

Цель исследования: выявить особенности проявления объективных характеристик техники базовых прыжков на батуте, обеспечивающих их качественное выполнение.

Задачи исследования:

1. Конкретизировать особенности стабิโลграфических характеристик при имитации позы отталкивания в базовых прыжках на батуте;
2. Выявить особенности активации мышц при выполнении отталкивания при выполнении базовых прыжков на батуте.
3. Определить показатели межзвенных углов в суставах тела спортсмена при выполнении базовых прыжков на батуте;

Методы исследования определялись многоплановостью исследовательских задач. Комплекс методов включал в себя:

- Анализ специальной литературы и программных документов;
- Анализ видеозаписей;
- Метод бесконтактного исследования видеоряда движений биологического объекта;
- Метод поверхностной электромиографии;

- Метод стабилографии;
- Методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. В процессе изучения тренерского опыта подготовки спортсменов в прыжках на батуте, было установлено, что достижение вершин двигательного мастерства в данном виде спорта невозможно без безупречного овладения базовыми навыками: навык вертикального отталкивания, фиксации положений группировки, складки, прогнувшись, навык приземления, безопорного вращения. При этом требования к качеству выполнения фаз отталкивания и приземления имеют специфику, заключающуюся в необходимости проявления полной симметрии в движениях опорных звеньев. Ее отсутствие приводит к неравнозначной активации мышц и давлению на опору, смещению центра массы тела от вертикальной оси и наклонному отталкиванию. В связи с этим была осуществлена регистрация стабилографических показателей при поддержании высококвалифицированным спортсменом вертикальной позы (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели при имитации движений базовых прыжков на батуте (n=12)

Равно- сие	Статистические показатели	Оценка дви- жения (рад/с)	Площадь эллипса (мм ²)	Коэффициент кри- визны (рад/мм)	Средняя скорость перемещения ЦД (мм/с)	Качество функции равновесия (%)
1	2	3	4	5	6	7
1	\bar{X}	49,15	2575,11	0,31	95,62	7,02
	m	1,35	257,84	0,06	3,58	0,65
	V%	12,57	45,88	90,30	17,18	42,21
2	\bar{X}	139,98	3781,29	-0,03	104,16	4,69
	m	4,35	358,44	0,09	4,89	0,51
	V%	14,24	43,44	-1221,21	21,52	49,38
3	\bar{X}	175,22	8245,54	-0,02	107,30	2,57
	m	5,16	923,52	0,03	7,73	0,17
	V%	13,49	51,33	-838,53	33,02	29,89
1	2	3	4	5	6	7
4	\bar{X}	149,85	4829,24	-0,01	88,26	4,32
	m	3,61	427,57	0,04	4,87	0,41
	V%	11,05	40,57	-1536,90	25,31	43,44
5	\bar{X}	149,68	6108,25	-0,04	81,02	4,73
	m	4,01	506,54	0,05	3,54	0,53
	V%	12,27	38,00	-582,34	20,04	51,52

Примечание: 1 – имитация прыжка; 2 – положение группировка; 3 – положение складка; 4 – имитация поворота влево; 5 – имитация поворота вправо.

Установлено, что, несмотря на высокую квалификацию испытуемого, усложнение тестовых двигательных заданий пропорционально росту трудности их сохранения. Наиболее информативными стабилографическими показателями сложности и трудности поддержания позы являлись: площадь эллипса и качество функции равновесия. Они свидетельствовали, что сохранение равновесия с прямым положением тела имеет отклонение от максимальных показателей качества функции равновесия на 30%, а наибольшие смещения центра давления происходят после наклона и поворота тела. Причем поворот в неприоритетную сторону приводил к большему снижению показателя качества функции равновесия. Таким образом, даже в статистическом положении на твердой поверхности наблюдалось смещение центра давления и асимметричность в поддержании позы спортсмена.

Это подтвердил анализ активации мышц спортсмена методом поверхностной электромиографии. Регистрация электрического потенциала с последующим расчетом средней амплитуды турнов электрической активности 16 основных групп мышц в процессе выполнения базовых прыжков на батуте: прыжки с махами, прыжки в группировку, прыжки в складку, прыжки с поворотами на 360 вправо и влево, позволил установить (таблица 2), что большее напряжение протекает в скелетных мышцах

пояса нижних конечностей: передние большеберцовые мышцы голени, икроножные латеральные мышцы голени, двуглавые мышцы бедра (\bar{X} более 200 турн; частота импульса более 400 турн/с). (Среди мышц верхнего плечевого пояса выделились средние части дельтовидных мышц (\bar{X} более 150 турн; частота импульса более 350 турн/с)).

Таблица 2 – Показатели средней амплитуды турнов электрической активности мышц при выполнении базовых прыжков на батуте (n = 12)

Название мышцы	Статистические показатели			
	МВ(турн)		Частота (турн/с)	
	\bar{X}	V %	\bar{X}	V %
Передняя большеберцовая м. Правая	164,583	17	327,099	15
Икроножная медиальная м. Правая	236,75	12	472,016	11
Двуглавая м. Бедрa правая	130,666	8	260,535	8
Латеральная широкая м. Бедрa правая	59,333	10	118,261	10
Передняя большеберцовая м. Левая	128,333	18	254,995	16
Икроножная медиальная м. Левая	195,916	12	389,9725	11
Двуглавая м. Бедрa левая	174,333	8	347,963	9
Латеральная широкая м. Бедрa левая	53,8333	12	107,488	13
М. Выпрямляющая позвоночник правая	46,8333	18	93,455	18
М. Выпрямляющая позвоночник левая	48,166	13	96,274	14
Средняя часть большой ягодичной м. Правая	31,416	19	62,540	18

Как следствие, пространственные характеристики движения правой и левой сторон тела, регистрируемые посредством видеозахвата (таблица 3), имели достоверные различия ($P < 0,05$).

Таблица 3 – Показатели межзвенных углов в суставах при выполнении базовых прыжков на батуте (n = 12)

	Тазобедренный сустав (правый и левый) °		Коленный сустав (правый и левый) °		Голеностопный сустав (правый и левый) °		P
	$\bar{X} \pm m$	V %	$\bar{X} \pm m$	V %	$\bar{X} \pm m$	V %	
1 упр	145,238 ± 0,224	3,860	124,851 ± 0,237	8,212	70,109 ± 0,802	11,781	P<0,05
2 упр	148,324 ± 0,798	2,467	128,964 ± 0,666	2,367	73,942 ± 0,933	0,933	P<0,05
3 упр	152,124 ± 0,499	1,505	133,051 ± 0,882	3,038	73,810 ± 0,343	8,344	P<0,05
4 упр	140,752 ± 0,177	13,60	124,542 ± 0,559	2,058	68,927 ± 0,790	5,258	P<0,05

Примечания: 1 – качи, 2 – прыжок в группировку, 3 – прыжок в складку, 4 – прыжок на 360°;

Наибольшая выраженность асимметрии в угловых показателях фиксировалась в звеньях ног в фазах отталкивания и приземления. Это подтвердило, что нарушение мышечной координации в обеспечении симметрии активации мышц при поддержании позы обуславливает ошибки в пространственной точности фаз двигательного действия, обуславливает изменения направления траектории отталкивания, снижение высоты прыжка и возможности его качественного выполнения, а также повышение травмоопасности прыжков на батуте.

Заключение

Таким образом, в процессе проведенного исследования было установлено, что:

- одним из резервов повышения качества соревновательных программ в прыжках на батуте является коррекция траектории отталкивания на основе учета биомеханических и физиологических факторов, обуславливающих успешность реализации двигательной задачи фазы двигательного действия;

- отсутствие асимметрий, регистрируемых по кинематическим и электрокимографическими показателям фаз отталкивания и приземления обеспечивает оптимальное расположения центра давления, сохранение равновесия на упругой опоре и качество функции равновесия.
- совершенствование формы движения батутистов обеспечивается на основе оптимизации межмышечной координации на всех этапах подготовки;
- учёт объективных факторов качества выполнения прыжков на батуте является необходимым условием рационализации процесса подготовки спортсменов-студентов.

Литература

1. Супрун А.А., Медведева Е.Н., Терехина Р.Н., профилирующая подготовка в художественной гимнастике: учебное пособие / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им П.Ф. Лесгафта. – СПб.: [б.и.], 2018-2017 с.
2. *Международная федерация гимнастики.*, [электронный ресурс] URL: http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/live_results/15409/results.php.
3. Особенности влияния межмышечной координации на стабิโลграфические характеристики равновесий эстетической гимнастики /Е.Н. Медведева, И.А. Степанова, У.М. Огурцова, С.А. Моисеев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 11 (153). – С. 149-154.
4. Объективные факторы успешного выполнения перебросок в групповых упражнениях художественной гимнастики /Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина, А.А. Супрун, О.А. Двейрина, Т.Ю. Давыдова, А.Ю. Давыдова //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 6 (160). – С. 117-123.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПАРАМЕТРОВ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ-СЕНИОРОВ ВЫСОКОЙ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ВОДНЫХ ВИДОВ СПОРТА

ТАРНОВСКИЙ С., БРАНИШТЕ Г., ПОБУРНЫЙ П.

*Государственный Университет физического воспитания и спорта,
г. Кишинев, Республика Молдова*

Аннотация. Дана оценка физического развития морфологической зрелости и морфофункциональной подготовленности студентов-спортсменов высокой квалификации водных видов спорта в условиях полового диморфизма. Определено, что, несмотря на близкородственные спортивные специализации, обусловленные спортивной экологической нишей при жестких требованиях соревновательной деятельности, отразилось на особенностях соматотипов спортсменов водных видов спорта, как основы спортивной специализации.

Ключевые слова: антропометрия, физическое развитие, индексы физического развития, морфологическая зрелость, водные виды спорта.

Abstract. The assessment of the physical development of morphological maturity and morphofunctional training of highly qualified students-athletes of water sports in conditions of gender dimorphism is given. It was determined that, despite closely related sports specializations, due to the ecological sports niche with stringent requirements of competitive activity, affected the peculiarities of somatotypes of water sports athletes as the basis of sports specialization.

Key words: anthropometry, physical development, physical development indices, morphological maturity, water sports.

Актуальность. Морфофункциональная пригодность гребцов, пловцов и ватерполистов к реализации потенциальных возможностей в многолетней подготовке оценивается при сопоставлении параметров их морфофункциональных показателей с моделью, характерной для избранного вида спорта. Морфофункциональная модель является совокупностью показателей, позволяющих с большой эффективностью осуществлять биомеханический стереотип ведения соревновательной деятельности [4].

При врачебно-педагогических наблюдениях за спортсменами важное место отводится оценке антропометрических и морфофункциональных показателей методом индексов, представляющих собой соотношение отдельных антропометрических показателей, выраженных в априорных математических формулах. Его преимущество по сравнению с абсолютными значениями в том, что он позволяет дать комплексную оценку физического развития и морфофункциональной подготовленности спортсменов по совокупности признаков в их взаимосвязи [3, 6].

Цель исследования – комплексная оценка физического развития и морфофункциональной подготовленности студентов высокой спортивной квалификации водных видов спорта в условиях полового диморфизма.

Материалы и методы исследования. Для оценки физического развития и морфофункциональной подготовленности студентов-спортсменов использовались данные антропометрических и морфофункциональных скринингов, проведенных в лаборатории медицинского центра Олимпийского резерва, г. Кишинев, Республика Молдова. Обследовано 64 студентов-спортсменов в возрасте 19-24 года с соблюдением всех требований, предъявляемых к проведению скрининга [2, 3].

В ходе исследования проведена оценка физического развития по показателям длины тела (ДТ), веса тела (ВТ), окружности грудной клетки (ОГК), жизненной емкости легких (ЖЕЛ) динамометрии силы кисти (ДСК) и становой силы (ДСС). Применяемые в работе индексы Кетле (ИК), индекс массы тела (ИМТ), индекс морфологической зрелости (ИМЗ), позволяют оценить пропорциональность телосложения и гармонического физического развития. Жизненный индекс (ЖИ=ЖЕЛ/ВТ) и площадь поверхности тела (ППТ м²) характеризуют мощность респираторной системы, силовые индексы (СИ=ДСК/ВК; ДСС/ВТ) определяют степень развития общесиловых способностей, PWC₁₇₀ и МПК определяют физическую работоспособность организма.

Результаты исследования и их обсуждение.

Сравнительный анализ качественно-количественных антропометрических показателей спортсменов-студентов водных видов спорта показал (табл. 1), что близкородственные спортивные специализации, обусловленные спортивной экологической нишей при жестких требованиях соревновательной деятельности сформировали специфические морфотипы спортсменов. В частности, пловцы обоего пола отличаются наибольшей длиной тела при наименьшем его весе и окружности грудной клетки склонны к эктоморфному соматотипу, обеспечивающий плавучесть и меньшую осадку. Гребцы-академисты, гребцы на байдарках и каноэ отличаются мезоморфным, т.е. атлетичес-

ким соматотипом, ватерполисты характеризуются мезо-эндоморфным телосложением, способствующего лучшим условиям развития и передачи специфических рабочих усилий, обусловленных соответствующими общесиловыми способностями [1, 3, 4].

Таблица 1 – Показатели физического развития спортсменов высокой квалификации водных видов спорта в условиях полового диморфизма

Тест физического развития	Пол	Вид спорта				
		академическая гребля	гребля на каноэ	гребля на байдарках	спортивное плавание	водное поло
Рост, см	М	186,0±4,8	178±4,1	183±5,3	187±6,4	184±5,2
	Ж	175,0±6,3	165±6,3	170±3,4	170±5,2	172,3±3,5
Вес, кг	М	82,5±5,1	78±5,1	79±4,9	78±5,2	84±6,1
	Ж	70,3±4,5	61±3,4	64±5,4	58,2±6,3	68,5±5,3
ОГК – объем грудной клетки, см	М	108±5,3	104±3,7	105±2,4	102±6,5	106±4,5
	Ж	98,6±7,6	89±4,8	94,8±1,5	90,7±4,7	93±7,3
F _{max} кисти, кг, сильнейшей	М	75,0±8,3	66,5±5,2	65,8±4,1	52,0±8,6	62,6±4,3
	Ж	56,0±6,1	41,0±3,9	43,0±5,2	39,6±5,2	40,5±5,2
F _{max} становая, кг	М	210,0±87	165±25	195,0±30	107,0±30	180±17
	Ж	120,0±15	80,0±18	95,0±14	78,0±4,6	90,0±21
Относительная сила кисти, %	М	91,0±7,3	86,0±6,1	83,0±4,9	67,0±6,1	75,0±7,6
	Ж	80,0±6,4	67,0±4,5	67,0±5,1	69,0±4,8	60,0±4,6
Относительная становая сила, %	М	254,0±42	211,0±36	246±38	217±45	214±27
	Ж	171,0±37	131,0±14,2	148±151,1	134±12,0	132±18
Индекс Кетле, г/см (атлетизм)	М	443,0±46	438,0±38	431,0±42	417,0±34	456±52
	Ж	401,9±32	369,0±36	376,0±78	341±23	400±407
ППТ м ² – площадь поверхности тела	М	1,95±0,18	1,90±0,15	192±	1,98±0,15	1,97±0,18
	Ж	1,80±0,10	1,66±0,10	1,70±0,14	1,62±0,9	1,77±0,13

Определено [1, 4], что наибольшие общесиловые способности по совокупности максимальной становой и кистевой силы характерны для гребцов-академистов, обусловленные глобальной топографией работающих мышц, позволяющих развивать рабочие усилия на лопасти весла в цикле гребка при наличии жесткой (уключенной) опоры у мужчин в пределах 90-110 кг, у женщин 60-70 кг в зависимости от класса судна. В гребле на байдарках и каноэ при регионарной работе мышц при полужесткой опоре (безуключенной) рабочие усилия составляют в пределах 30-35 кг у мужчин и 25-20 кг у женщин. В спортивном плавании и водном поло при глобальной топографии работающих мышц в относительно безопорном положении, т.е. в относительной невесомости, спортсмены развивают рабочие переместительные усилия на уровне 15-25 кг.

Нами определено, что исследуемые студенты-спортсмены характеризуются относительной однородностью физического развития, близкие к модельным, обусловленных регионарными факторами жизнедеятельности [1].

Интегративная деятельность организма спортсменов при ведущей мышечной активности, вызывающая и изменяющая движения величинами сил, действующих на них извне и создаваемые их собственными мышцами, детерминировала высокую морфологическую зрелость (ИМЗ), оптимальную активную массу тела (ИМТ), должный уровень атлетизма (ИК) – таблица 2, что выгодно отражается на дееспособности их организма, повышая физические возможности, увеличивая мощность кардио-респираторной системы, кислородную насыщенность крови и энергетические ресурсы в условиях моторно-висцеральных рефлексов в избранной спортивной деятельности [6].

Таблица 2 – Показатели функциональной подготовленности спортсменов высокой квалификации водных видов спорта в условиях полового диморфизма

Тест функциональной подготовленности	Пол	Вид спорта				
		академическая гребля	гребля на каноэ	гребля на байдарках	спортивное плавание	водное поло
1	2	3	4	5	6	7
PWC ₁₇₀ кгм/мин	М	1445±250	1420±190	1439±195	1472±130	1490±210
	Ж	1156±180	1080±140	1172±156	1156±142	1192±130
PWC ₁₇₀ кгм/мин/кг	М	15,7±8,4	18,2±2,1	18,2±1,4	12,6±1,3	17,7±2,1
	Ж	17,7±2,1	16,5±2,6	18,3±3,2	19,92±3,1	17,8±2,9
1	2	3	4	5	6	7

МПК, л/мин	М	4,20±0,7	3,86±0,3	4,20±0,6	4,76±0,8	4,29±0,8
	Ж	3,90±0,6	3,36±0,4	3,53±0,7	40,5±0,6	3,95±0,7
МПК, л/мин/кг	М	49,4±1,6	42,6±2,1	50,8±3,1	52,3±3,4	48,0±2,9
	Ж	44,2±1,9	49,8±2,2	48,0±2,1	69,0±3,2	45,5±1,4
HV см ³ – объем сердца	М	969±75	936±48	966±52	981±36	989±33
	Ж	824±56	870±42	834±34	824±49	989±75
HV см ³ /кг	М	11,7±1,2	11,7±1,1	12,2±1,2	12,5±1,3	11,7±1,2
	Ж	11,8±1,0	12,8±1,3	13,0±1,2	14,2±1,4	14,5±1,3
СОК, мл – систолический объем крови	М	127±9,0	133±12	140±22	145±21	144±19
	Ж	117±8,5	111±10,0	118±10,0	118±9,3	120±8,7
ЖЕЛ, мл	М	6100±240	5375±205	5620±210	6650±315	5750±350
	Ж	5010±210	3985±120	4210±180	4590±405	4380±290
ЖИ, мл/кг жизненный индекс	М	74±18	69±21	71±23	85±25	69±17
	Ж	71±22	65±18	67±15	79±17	64±21
ИМТ – индекс массы тела, услов. ед.	М	22,5±3,4	25,5±4,2	24,4±5,1	22,8±4,4	24,5±6,1
	Ж	23,0±2,8	22,4±	22,1±4,9	20,1±4,0	27,3±5,7
ИМЗ – индекс морфологической зрелости, услов. ед. жизненный индекс	М	14,0±0,7	10,2±0,9	11,8±0,9	8,11±0,7	11,0±0,6
	Ж	8,65±0,4	6,38±	7,31±0,8	7,00±0,8	5,06±0,9
ИК – индекс Кетле, атлетизм, г/см	М	443±63	438±60	431±69	417±72	456±76
	Ж	401±51	369±47	376±49	341±54	396±63

Более высокие показатели физического развития и морфологической зрелости мужчин по сравнению с женщинами определяют их преимущество в абсолютных величинах физической работоспособности (PWC_{170}) на 17,8%, в МПК на 11,7%, объеме сердца ($HV \text{ см}^3$), на 20,7%, систолическом объеме крови (СОК) на 12,3%. В относительных величинах женщины превосходят мужчин на 12,1% в физической работоспособности и объеме сердца на 10,9%.

Таким образом, особенности телосложения и морфофункциональных возможностей женского организма не могут не отразиться на их спортивной деятельности, где мужчины преобладают. У женщин меньшая длина и вес тела, ниже общесилавые и специальные силавые способности и соответственно атлетизм. Физическая работоспособность составляет не более 80% от таковой у мужчин. Хотя с ростом тренированности функциональные возможности в относительных величинах расширяются и превосходят в таковых у мужчин, все же спортсменки не достигают свойственных последних адаптационных возможностей организма и демонстрации основных двигательных способностей.

Закключение. В основе становления и повышения специальной работоспособности находится механизм долговременной адаптации организма спортсменов при жестких условиях соревновательной деятельности и спортивной экологической ниши, что внешне выражается в его морфофункциональной специализации. Последнее понимается как избирательное приспособительное совершенствование морфофункциональных возможностей организма, которые имеют определяющее значение для избранного вида спорта и развития тех морфофункциональных изменений, которые выступают материальной основой специализированной гиперфункции организма.

Литература

1. Давыдов В.Ю. Конституциональные особенности спортсменов, занимающихся гребным спортом / В.Ю. Давыдов. Телосложение спортсменов в академической гребле и гребле на байдарках и каноэ (монография). – Москва: Физкультура, образование и наука, 1997. – С. – 169-182.
2. Дембо А.Г. Исследование физического развития и опорно-двигательного аппарата / А.Г. Дембо / Врачебный контроль в спорте: монография. – Москва: Медицина, 1982. – С. 187-193.
3. Дорохов Р.Н. Изменение мышечной массы у лиц различных соматических типов и вариантов развития / Р.Н. Дорохов, В.П. Губа. Спортивная морфология. – Москва: СпортАкадемПресс, 2002. – С. – 90-96.
4. Иссурин В.Б. Особенности телосложения / В.Б. Иссурин. Биомеханика техники гребли на байдарках и каноэ (монография). – Москва: Физическая культура и спорт, 1986. – С. – 77-78.
5. Калужный Е.А. Применение индексов при оценке физического развития студентов // Е.А. Калужный, С.В. Михайлова, В.Ю. Маслова // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – Москва, 2018. – №1. – С. – 21-27.
6. Могендович М.Р. Рефлекторное взаимодействие локомоторной и висцеральной систем / М.Р. Могендович. – Москва: Медгиз, 1957. – С. – 430-435.
5. Калужный Е.А. Применение индексов при оценке физического развития студентов // Е.А. Калужный, С.В. Михайлова, В.Ю. Маслова // Лечебная физкультура и спортивная медицина, Москва, 2014, №1. С. – 21-27.
6. Могендович М.Р. Рефлекторное взаимодействие локомоторной и висцеральной систем / М.Р. Могендович. – М.: Медгиз, 1957. – С. – 430-435.

«БИЗОН-Т» КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ МЫШЦ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ ВИС НА ПЕРЕКЛАДИНЕ

ХАРЛОВИЧ В.Д., ШИНДЕР М.В.

Белорусский государственный университет физической культуры (БГУФК)
г. Минск, Республика Беларусь

Аннотация. В данной работе рассматривается современный подход в изучении сложнокоординированных элементов и использование тренажерных технологий, разработанных на кафедре биомеханики Белорусского государственного университета физической культуры.

Abstract. This article considers a modern approach of complexly coordinated elements research and exercise equipment technology using developed at the Biochemical department of the Belarussian State University of Physical Culture.

Введение. В современном мире существует множество видов спорта, которые берут своё начало с древних времён, один из них – калистеника. Слово калистеника происходит от древнегреческих слов kallos, что означает «красота» или «красивый» и sthenos, что означает «сила». Она возникла в древней Греции, как армейская тренировка и самым определяющим для её дефиниций можно было считать, что это – искусство использования веса собственного тела в качестве сопротивления. Также она являлась комплексом гимнастических и атлетических упражнений для достижения физической формы и грации движений. Калистеника – это ещё и выполнение различных движений тела в пространстве. Определённо калистеника и стрит-воркаут по своему значению являются названиями одного вида спорта.

Этот вид спорта продолжает развиваться, преобразоваться и трансформироваться в соответствии с требованиями современного мира. Прежде всего, это связано с тем, что людям необходимы новые рациональные способы укрепления здоровья.

В нашей работе мы проанализировали один из самых сложных статических элементов этого вида спорта – горизонтальный вис на перекладине. Сложность горизонтального вися в том, что тело требуется удержать в горизонтальном статичном положении силой мышц, держась за перекладину прямыми руками (рис. 1).

Цель работы: оценить тренажерную технологию, использующую диссипативные силы как средство подготовки опорно-двигательного аппарата для выполнения основных элементов в калистенике.

Научная новизна. Впервые для тренировки мышечных групп туловища, обеспечивающих горизонтальный вис на перекладине, использовалась тренажёрная технология на основе фрикционных тренажеров со многими степенями свободы [7] на примере устройства «Бизон-Т», обладающего уникальной возможностью обеспечения любой силовой нагрузки для движений в поясничном и грудном отделах позвоночника без его компрессии и при минимальной инерционности.

Методы исследования. В соответствии с подходом, предложенным В. Т. Назаровым, движение состоит из элементов осанки (ЭО) и управляющих движений (УД). Само двигательное действие можно представить в виде следующей символической формулы:

$$\text{ДД} = \text{ЭО} + \text{УД}$$

Элемент осанки – это ограничение подвижности в каких-либо суставах. Они могут быть, как динамическими, так и статическими. Во время выполнения горизонтального вися происходит переход от динамической осанки к статической [1].

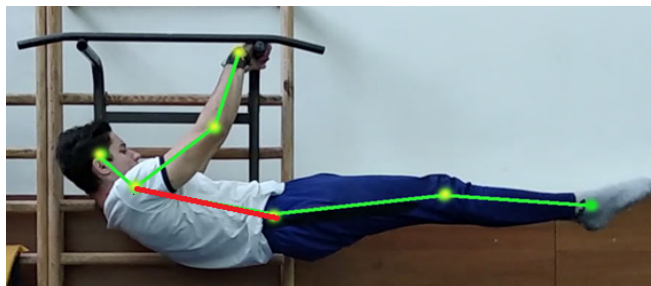


Рисунок 1 – Горизонтальный вис на перекладине

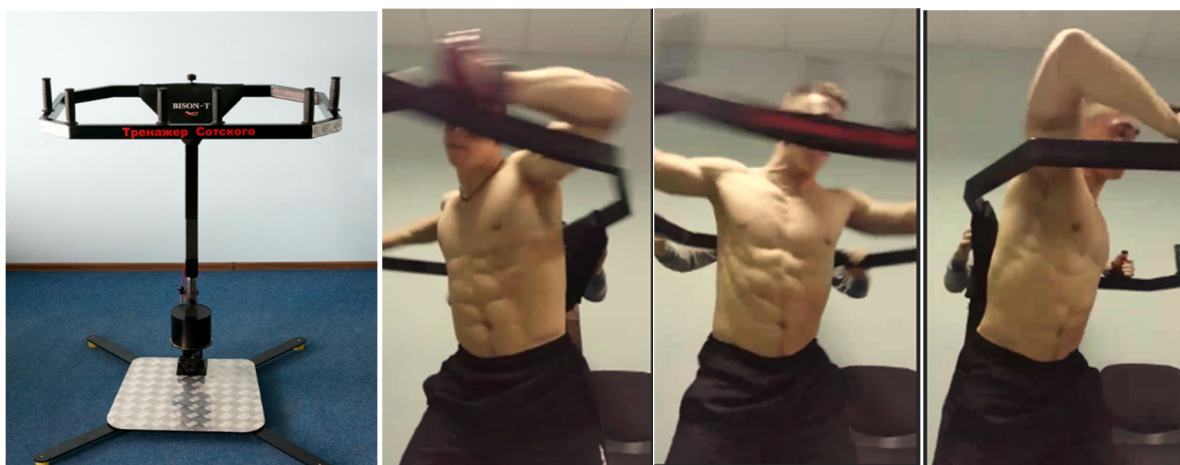
Различные суставные сочленения в разной мере обеспечены силовым потенциалом. Их локализация в теле, а также расположение по отношению к общему центру масс, зоне контакта с опорой приводит к различному влиянию на выполнение программы движения, поэтому управляющие движения делятся на две основные категории.

Главные управляющие движения (ГУД) – это такие движения в суставах, без которых эффективное достижение цели двигательного действия при выходе в горизонтальный вис невозможно в данном элементе: лучезапястный, плечевой сустав [1].

Вспомогательные управляющие движения (ВУД) – это суставные движения, применяемые для улучшения характеристик двигательного действия, при исправлении двигательных ошибок, а также в процессе силовой недостаточности главных управляющих движений в данном элементе: локтевой сустав, коленный сустав, атлантозатылочный сустав, голеностопный сустав [1].

В горизонтальном висяе многое зависит от элементов статической осанки. Если тело представить в виде биокинематической цепи, то прочность ее будет определяться самым слабым звеном. В ходе биомеханического анализа техники выполнения этого элемента мы определили, что плечевой сустав вместе с тазобедренным образуют плоскость, в удержании которой принимают участие практически все мышечные группы туловища (рисунок 1) и недостаточное силовое развитие их не позволит выполнить этот элемент. Также при выполнении горизонтального вися нельзя не отметить подвздошно-поясничную мышцу, которая отвечает за сгибание бедра. Эта мышца выражено напрягается при выпрямлении из положения наклона назад. [3] Слабость этой мышцы и раскоординированную работу мышечных групп туловища можно компенсировать косыми мышцами живота, которые связывают мышцы спины и брюшного пресса. В этом нам очень помог тренажер Сотского «Бизон-Т», который впервые использовался для тренировки мышечных групп туловища, обеспечивающих горизонтальный вис на перекладине (рисунок 2а).

Были проанализированы основные и вспомогательные упражнения для горизонтального вися. В экспериментальной группе часть из них, связанная с вращательными движениями туловища, была заменена упражнениями на тренажере «Бизон-Т». Используя фрикционный принцип создания тренировочной нагрузки, этот тренажер обладает уникальной возможностью обеспечивать любую силовую нагрузку для движений в поясничном и грудном отделах позвоночника без его компрессии и при минимальной инерционности (рисунок 2б).



а

б

Рисунок 2 – а) Тренажер Сотского «Бизон-Т»;
б) Упражнения для развития косых мышц живота на тренажере «Бизон-Т»

Результаты исследования и их обсуждение. В исследовании принимало участие две группы: контрольная, состоящая из студентов УВО г. Минска (тренировки не включали в себя упражнения на тренажере «Бизон-Т»). И экспериментальная, состоящая из студентов БГУФК (занятия проводились в научно-исследовательской лаборатории кафедры биомеханики по той же методике, что и в контрольной, только на тренировочных занятиях, как было сказано выше, дополнительно выполнялись упражнения на тренажере «Бизон-Т»). У всех испытуемых было разное телосложение, уровень общей физической подготовленности, рост, вес, вид спорта (легкая атлетика, футбол, плавание и просто лю-

бители спорта, иначе говоря те, кто никак не связан со спортивной гимнастикой и тем более с калитеникой).

В экспериментальной группе приняло участие 9 студентов нашего университета, 3 из которых полностью завершили курс наших тренировок и успешно справились с поставленной задачей – научиться фиксировать горизонтальный вис на перекладине. Стоит отметить, что эти 3 человека работали с такой нагрузкой на тренажере «Бизон-Т», с которой не справлялись остальные испытуемые. На проведение исследования со студентами экспериментальной группы у нас ушло 47 тренировок, суммарно затраченное время составило 63 часа. Занятия продолжались, к нашему сожалению, всего 3,5 месяца. Как уже говорилось выше, 3 человека из этой группы научились делать этот элемент, несмотря на то, что до этого они не имели даже представления об этом элементе. В числе научившихся были 2 студента и одна студентка, которая может сделать горизонтальный вис – ноги врозь, единственная в нашей стране (рисунок 3).

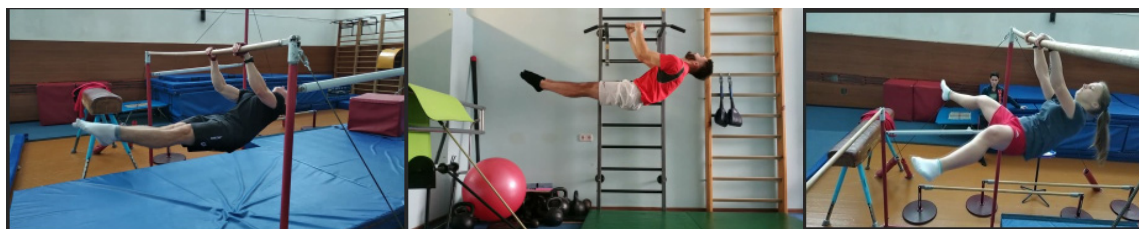


Рисунок 3 – Выполнение горизонтального вися студентами экспериментальной группы

Все остальные из экспериментальной группы, кто принимал участие в нашем исследовании, но не сумел выполнить этот элемент, сбросили лишний вес (талия сократилась на 2 – 4,5 см) и приобрели более рельефные мышцы тела.

В контрольной группе, не использующей тренажер «Бизон-Т», приняло участие 6 студентов минских УВО, первому выполнившему понадобилось 5,5 месяцев на выполнение этого элемента. На проведение исследования со студентами этой группы было проведено 74 тренировки, суммарно затраченное время составило 96 часов. Занятия продолжались 6 месяцев.

Выводы. Во время нашего исследования мы убедились в эффективности тренажера Сотского «Бизон-Т». Благодаря ему мы ускорили развитие силы и силовой выносливости мышц середины тела, обеспечивающих как повороты туловища, так и удержания его в горизонтальном положении. Его воздействие на мышечные группы туловища позволило выполнить горизонтальный вис на перекладине всего за 3,5 месяца.

Результаты данной работы позволяют нам рекомендовать использовать этот тренажер в различных видах спорта, где предъявляются повышенные требования к силе мышц туловища, как при выполнении вращательных движений, так и сгибательно-разгибательных, как в динамике, так и в статике.

Литература

1. Назаров, В.Т. Движения спортсмена / В.Т. Назаров.– Минск: Польша, 1984. – 264 с.1 Движения спортсмена / В.Т. Назаров.
2. Биомеханика физических упражнений: [Учеб. пособие] / [Под. общ. ред. В.Т. Назарова] ; М-во высш. и сред. спец. образования Латв.ССР. Риж. политехн. ин-т. Кафедра физ. воспитания. – Рига : РПИ, 1974
3. Капанджи, А.И. Позвоночник. Физиология суставов / А.И. Капанджи; пер. с англ. Е. В. Кишиневского. – 6-е изд., доп. – М.: Эксмо, 2009. – Т.3 : Голова. Шея. Грудной отдел. Тазовый пояс. Поясничный отдел. – 344 с.
4. Капанджи, А.И. Верхняя конечность. Физиология суставов / А.И. Капанджи ; пер. с англ. Г.М. Абелевой, Е.В. Кишиневского. – 6-е изд., доп. –М.: Эксмо, 2009. Т. 1.: Кисть. Запястье. Локоть. Плечо. Пронация-супинация. – 368 с.
5. Клаус-Петер В. Мышцы. Анатомия. Движения. Тестирование / В. Клаус-Петер. – М.: Практическая медицина, 2015. – 432 с.
6. Парийский, Н.В. Биомеханика, как основа учения об искривлениях человеческого тела (медицинская механика органов стояния и движения). Введение в курс ортопедии / Н.В. Парийский. – Ростов н/Д : Гос. Изд-во Донск. Отд., 1921. – 48 с.
7. Сотский, Н.Б. Биомеханика: учебник для студентов специальности «Спортивно-педагогическая деятельность» учреждений, обеспечивающих получение высшего образования / Н.Б. Сотский; Бел. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2005. – 192 с.

PREREQUISITES FOR SAFETY IN SPORTS

BONCHEVA M.D
National Sports Academy "V.Levski"
Sofia, Bulgaria

Introduction. Sport is an indispensable part of human life in modern society. The number of people practicing sports to strengthen their health is constantly increasing. In professional sport the records are realized on the limits of human abilities. Participants in every sporting activity must daily overcome large physical and mental stresses, where there is a risk of different injuries. Athletic trauma is associated with a physical complaint or a noticeable injury to the athlete's body tissues and organs that occurred during training or competition as a result of locomotor activity [4]. Injuries have a negative impact not only on the health and self-confidence of athletes, but also on their racing plans, social life [7] and a sports career. They also have a negative impact on the family and the closest social circle of athletes, and treatment and rehabilitation are associated with financial costs [3, 4, 6].

The main approach referring to limiting sports traumatism is the implementation of appropriate prevention strategies [9], which provide an optimal level of safety in different sports activities of athletes with different qualifications. Safety is a condition where hazards and circumstances leading to physical, psychological or material harm are controlled to preserve the health and well-being of individuals and the community. It is an essential resource for everyday life needed by individuals and communities to pursue their aspirations.» [10]. This is a state of protection against potential or actual threats, which is achieved by observing certain rules, standards and procedures.

The assessment of safety level is conducted in two main directions – objective and subjective. In the first one, the number of injuries, behavioral and environmental parameters in the course of a given activity are taken into account, while in the second – the feelings of the participants are assessed. Both dimensions can influence each other positively and negatively [5].

Improving safety in sport is a problem the solution of which is directly related to the availability of accurate information on the risks of traumatism in the various sports disciplines and levels of sport activity. The nature of the sport through its exposure may be a factor that explains the differences between the types of athletes' injuries and their frequency [4]. For example, in sports such as football and rugby, 44% of the injuries are due to a clash between players, while in basketball, cricket and hockey they are only 3.9% [1]. For athletes in individual sports, excessive training is a risk factor [4]. Two thirds of all treated injuries have been found to be related to 9 sports – outdoor and indoor football, tennis, volleyball, grass-hockey, athletics, gymnastics, skiing and snowboarding, and horse racing where there is a higher percentage of injuries and traumas [8]. A high percentage of incidents are registered in athletics (16.3%) and in rocket sports (7.7%) [1].

Significant impact on the level of traumatism in elite athletes is caused not only by the high physical load and incomplete recovery, but also by psychological factors such as high levels of stress due to high competition, pressure for excellence, inappropriate expectations of sports realization and career development.

Enhancing the competence of all participants in sports activities has a significant contribution to improving safety in sport. In response to this need, the European Union is creating a 'safety in sport' network to disseminate knowledge on prevention and to improve the exchange of information between European experts in the field of sports science and practice. Another network activity is the development of pilot safety management programs for a wide range of sports activities [2]. In attempt to reduce the increasing frequency of incidence in young athletes, 33 countries require training for coaches, parents, athletes and school staff on the recognition, management and prevention of youth sport disturbance [6].

The implementation of effective approaches to increasing safety in sport is related to the development of specific safety profiles developed according to the level of sport activity, the type of sport, the age specifics of the participants, the purpose of the sports activities.

The main idea of the present study is to outline the safety profile of the academic sport by examining the basic prerequisites for its realization in Bulgarian athletes.

Methodology:

The aim of the study is to identify features in the profile of safety in the sports activity of Bulgarian students by revealing its preconditions and level of traumatism.

The experimental tasks are as follows:

To assess the students' assessment of: 1. The impact of individual safety prerequisites in three areas – material basis and conditions, athletes' status, methodical instructions and approaches of the coaches; 2. Frequency of injuries depending on sport and sports performance indicators; 3. Causes of the worst trauma that occurred during the sports career.

The subject of the survey is 97 Bulgarian students from the National Sports Academy «V. Levski» in Sofia. Of these, 23 (24%) are women and 74 (76%) are men. The average age of the studied subjects was 22 years (Min = 19; Max = 36; SD = 2.42). Depending on their sporting experience, they are divided into three groups – up to 5 years (18.6%), 6 to 10 years (28.9%) and over 10 years (50.5%), while 2 students did not respond. The sports students practice 21 types of sports and they are divided into three groups – individual sports (39.2%), combat sport (14.4%) and collective sports (46.4%).

Methods of study

1. Expert assessment. It covers 18 prerequisites for safety in sports, which are grouped into three dimensions – material basis and conditions, athlete's status, methodological approaches and instructions of the coach. Each of the investigated people assesses the prerequisites on a 5-degree Likert type scale, with a value of 1 to 5, with 5 being the highest impact on the safety level.

2. Inquiry card. It includes questions about the frequency of traumas in sports career, the worst trauma and the causes for it.

Results analysis

According to the students' assessment, the most important prerequisite for achieving safety in the academic sport is the general health of the athlete (M = 4,58), the functional condition of the athlete (M = 4,49) and the conduct of training activities and competitions in appropriate sports halls and terrains (M = 4,45) (Table 1).

Table 1 – Descriptive Statistics

Prerequisite for safety	N	M	SD
1	2	3	4
1. Conduct of training activities and competitions in appropriate sports halls and terrains	97	4,45	,97
2. Equipment of sports facilities with all necessary appliances and tools	97	4,32	1,0
3. Well maintained appliances and supplies	97	4,42	,98
4. Suitable temperatures, ventilation, light and hygiene conditions of sports halls and terrains	97	4,18	1,02
5. General health of the athlete	97	4,58	0,75
6. Functional state of the athlete	97	4,49	,90
7. Level of physical, tactical and technical preparation to meet the upcoming tasks	97	4,21	,87
8. Mental fitness of the athlete and willingness to participate in the sporting event	97	4,12	,99
9. Insufficient and incomplete recovery	97	4,02	1,1
10. Appropriate equipment available	97	3,97	1,1
11. Protective devices available	97	4,05	,94
12. The level of awareness of coaches about the risks of trauma in certain sports activities	97	4,08	1,0
13. Insufficient instructions for safe behavior on the part of the coach to competitors	97	3,97	1,1
14. Low quality of instructions to competitors	97	3,63	1,3
15. Load of athletes that does not conform to their functional capabilities	97	3,95	1,3
16. Disregard of the athlete's mental condition for the upcoming training and competition	97	3,61	1,2
17. Disregard of the athlete's health before training or competition	97	3,86	1,3
18. Applying training methods with increased risk of injuries	97	4,00	1,1

The obtained results in terms of individual dimensions indicate that students assess the availability of good facilities and equipment as the most important prerequisite for safety in sports (M = 4,35, SD = 0,84), followed by the peculiarities of the athlete's condition (M = 4.21, SD = 0.68) and the coach's activity (M = 3.87, SD = 0.90).

In the comparative analysis, it was found that individual sports athletes assessed the impact of the coach's poor instruction on safety more than those of collective sports (U = 1.97, $\alpha = 0.05$, Mann Whitney Test). There are differences between athletes with work experience of up to 5 years and those with more than 10 years' experience in the following prerequisites: conducting training and racing in appropriate sports halls and terrains (U = 2,16; $\alpha = 0,05$) and functional status of the athlete (U = 2.81; $\alpha = 0.05$). In both cases, the values are higher for athletes with over 10 years experience. Athletes with the longest experience rate higher the prerequisites than those who have practiced between 6 and 10 years of age: sports in appropriate halls

and facilities ($U = 2.21$; $\alpha = 0.05$), availability of all the necessary equipment and facilities ($U = 2.17$; $\alpha = 0.05$), good quality and condition of the appliances and equipment ($U = 2.80$, $\alpha = 0.05$).

The majority of students (56.7%) said they rarely received injuries during their sports career. Grade «Rarely» has the highest relative share for representatives of collective sports (66.7%) and those with the lowest sporting experience – up to 5 years (66.6%). The largest is the relative share of students who have been often injured in individual sports (39.5%) and sports experience from 6 to 10 years (35.7%) (table 2).

Table 2 – Frequency of trauma

Characteristics of the athlete	Frequency of trauma			
	Rarely %	Seldom %	Often %	Very often %
1	2	3	4	5
Individual sports	18,4	42,1	39,5	-
Combat sport	7,1	64,3	21,4	7,1
Collective sports	11,1	66,7	22,2	-
Sporting experience – up to 5 years	16,7	66,6	16,7	-
1	2	3	4	5
Sporting experience from 6 to 10 years	3,6	60,7	35,7	-
Sporting experience over 10 years	16,3	51	30,6	2
All student surveyed	13,4	56,7	28,9	1

The analysis of the causes for the worst trauma according to surveyed students reveals that the leading reason is the overload (27.8%) for the young athletes with a work experience of up to 5 years while for more experienced are the inconsistencies resulting from the mental state, as it is reported by 32.1% of athletes between 6 and 10 years of age and 20.4% with over 10 years of experience.

Discussion

The results of the present study show that the safety profile in Bulgarian students sports activities has some peculiarities also found in other experimental studies. In training in individual sports, the practice of abuse of excessive workload is more prevalent, which in turn is the main prerequisite for traumatism [4]. Stress and mental health of athletes are a factor that has a stronger impact on safety in elite athletes who have a longer sporting career [6].

The results of the conducted study do not confirm the data from other authors' studies about the higher number of traumas and injuries in the representatives of the collective sports [1, 8]. One reason for explaining this difference is related to the number of people surveyed and their distribution by individual sports in one study, unlike the present study where they are grouped in individual and collective sports and combinations.

Conclusion

Safety in sport is an essential factor in the development of the sporting career and the well-being of the participants. The experimental identification of the features in the safety profile of athletes from different sports, level of qualification and purpose of sport activity is an important prerequisite for undertaking targeted and effective preventive measures.

Coaches and professionals working in the field of academic sport must take into account the great importance of using suitable sports halls and terrains that are equipped with all necessary appliances and facilities in good quality during training and competition. This is the most important prerequisite for increasing the level of safety. For athletes with less experience and for those practicing individual sports, excessive exercise is not allowed, especially during training. More experienced athletes should pay more attention to their mental state, which should be in optimal range before sporting events.

References

1. Crompton, B., N. Tubbs. A survey of sports injuries in Birmingham. *Br J Sports Med.* 1977; Vol. 11 (1): p.12-15.
2. European Network for Sports Injury Prevention. www.safetyinsports.eu
3. Injury and physical trauma among Canadian youth. *Health Behavior in school-aged children: Healthy settings for young people in Canada.* 2006; p. 108-114.
4. Lemoyne, J., C. Poulin, N. Richer, A. Bussieres. Analyzing injuries among university-level athletes: prevalence, patterns and risk factors. ©JCCA 2017. *J Can Chiropr Assoc* 2017; 61 (2). ISSN 0008-3194 (p)/ISSN 1715-6181 p.88–95.
5. Maurice, P., M. Lavoie, L. Laflamme, L. Svanstrom, C. Romer, R. Anderson. Safety and safety promotion: definition for operational developments. *Injury Control and Safety Promotion*, 2001; Vol.8, No. 4.

6. Merkel, D. Youth sport: positive and negative impact on young athletes. *Dove Press journal: open access Journal of Sports Medicine*, 2013; Vol. 4. p.151-160.
7. Michaud, P., A. Renaud, F. Narring. Sports activities related to injuries? A survey among 9-19 years olds in Switzerland. *Injury Prevention*, 2001; Vol. 7: p. 41-45.
8. Schmikli, Sl., FJ. Backx, HJ. Kemler, W. van Mechelen. National survey on sports injuries in the Netherlands: target populations for sports injury prevention programs. *Clin J Sport Med.*, 2009, Vol. 19 (2): p. 101-106.
9. Timpka, T., C. Finch, C. Goutlet, T. Noakes, K. Yammine. Meeting the global demand of sports safety. *The intersection of science and policy in sports safety. Sports Med.*, 2008; 38 (10):1.
10. WHO. Safety and safety promotion: conceptual and operational aspects. Quebec (QC): WHO, 1998.

MOTIVATIONAL ASPECTS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES AMONG PUPILS

DODOV K., SAVCHEVA E.

*National Sports Academy "Vassil Levski"
Sofia, Bulgaria*

Introduction. Sport, whether team or individual, is a wonderful activity for children, which brings them many other benefits in addition to physical activity. Practicing different sports facilitates pupils to build self-esteem and confidence, motivates them to achieve success at school, and helps them acquire different social skills. Physical activity is the greatest benefit of sports. Nowadays, children often spend a lot of time in front of the TV or computer. Sports and games are great options to keep them healthy and in shape. Pupils learn to communicate not only with their peers, but also with adults such as coaches and teachers. They acquire leadership skills, learn to build a team, and communicate effectively – all of which will be useful for them in school, in their future careers, and in their relationships with others.

Our study covers the end of childhood and the beginning of adolescence and is aimed at discovering the leading motives to engage in sport and the predominant motivational climate (oriented towards mastery or performance) in physical education and sports. The disclosure of the motives for sports activity in physical education and sports classes allows to identify pupils' attitude to sport and their needs. It does not have only theoretical but also practical meaning. Different psychological, social and emotional factors determine the physically active behavior. Perceptions of competence, pleasure in physical activities, social support from parents, teachers, coaches, or peers are mentioned to have a major influence on physical activity, self-improvement, social status, need for belonging to a given group (affiliation), obtaining material rewards, seeking to overcome obstacles, and success. A number of studies empirically support the role of these motives in behavior (Ильин, 2000; Кретти, 1978, Weiss, 1995).

Research into the causes of physical activity (leisure sports and organized sports) among children and adolescents outlines three main motives (in the terms of Harter's Theory of Competence, 1987) adapted to the field of physical activity by Weiss and Ebbeck (Weiss & Ebbeck, 1996). First of all, it is the desire to demonstrate physical competence, sports skills, good physical shape and appearance. Second, it is the fun of participation, the increase in the positive and the reduction of the negative experiences related to the physical activity. Third, it is getting social approval and supporting friendships and acceptance by the group, approval and encouragement by significant others (parents, coaches, teachers). Perceptions of competence and social support are seen as determinants, and pleasure and physically active behavior – as results. The model is valuable for planning certain interventions in the field of sport, taking into account children and adolescents' level of social maturity (Domuschieva-Rogleva, 2013). Between the ages of 10 and 13, comradeship and pleasure of games are the guiding features of good friendship in sport. Adolescents between 14 and 18 years of age highlight loyalty, close friendship, common interests, conflict resolution (Weiss, et al., 1996; Weiss & Smith, 1999). In some studies of the motives for engagement in sport, the social context is outlined. The researched individuals mentioned social reasons for engaging in sport such as affiliation, desire to be part of the team, social status (Allen, 2003).

The Harter's Theory of Competence (Harter, 1978, 1981, 1987) has made a significant contribution to the understanding of motivation during childhood and adolescence. Inclusion of the desire to create and develop social relationships as a goal of activity, together with the desire to demonstrate physical competence, gives a more complete picture of motivation in the field of sport (Domuschieva-Rogleva, 2013).

The role of the PE teacher, as part of the motivational climate, is to exemplify, encourage, motivate, perfect and build pupils personality too. Motivational climate is a specific social situation characterized by the prevailing goals determined by the views, beliefs, expectations, reactions and requirements of significant others to the individual (Geron, Mutafova-Zaberska, 2004). In the structure of the motivational climate, two main factors emerge – a motivational climate oriented towards mastery and a motivation climate oriented towards performance (Duda, 1993). In the first factor, the improvement of skills and the value of the efforts involved are highly appreciated. Attention is drawn to all students. Errors are seen as a natural part of the process of learning and improvement. This form of motivational climate is provoked by encouraging individuals to perform well, to develop their abilities to be more demanding and to assess the achieved improvement on the basis of the invested efforts. The second factor is associated with a high value of individual skills, a stimulation of competition, more attention to the best athletes, a sense of satisfaction obtained by demonstrating superiority over the other team members and the opponents, and a penalty for mistakes (Domuschieva-Rogleva, 2006). The style of leadership that teachers and coaches use in their

pedagogical work has an overriding role in determining the type of motivational climate in school and in sport.

It has been found that students and athletes who practice a variety of sports and perceive the motivational climate as skill oriented prefer tasks that challenge them. They are convinced that success comes as a result of efforts and inner motivation, they feel more pleasure and satisfaction from sports, appreciate their coach more favorably and believe that they have to work hard to advance (Roberts et al., 1996; Treasure & Roberts, 2001). The motivational climate, oriented towards mastery implies more adaptive models than the other one – oriented towards performance (Ames, 1992).

Our hypothesis is that there are differences in the motivation climate (mastery or performance oriented) and motives to engage in sport, according to pupils' age.

The aim of the study is to establish the leading motives to engage in sport and the motivational climate in physical education classes among pupils in Primary and Secondary school (10, 11 and 12 years old). In order to fulfill the aim of the research we set the following tasks: to explore the literature; to establish the level of the different motives to engage in sport and perceived motivation climate; to study the correlations and identify the differences among studied variables according to gender and age.

Method. The following methods were used to accomplish the tasks, achieve the goal and verify the reliability of the hypothesis: theoretical analysis, interpretation, comparison and summary; mathematical-statistical methods: SPSS 23 – variation, correlation and regression analysis.

Two psychological questionnaires adapted to Bulgarian conditions were applied: Participation Motivation Questionnaire (PMQ) of Gill et al., 1983; Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 (PMCSQ-2) of Newton, Duda & Yin, 2000.

The research was done among 100 pupils (49 girls and 51 boys divided into three age groups – 10-year-old (n = 20), 11-year-old (n = 56) and 12-year-old (n = 24) studying at 125th Primary School “Boyan Penev « in the city of Sofia. We were interested in the reasons why children participated in sports and in the motivational climate in physical education and sports classes.

Results. The pupils surveyed stated they took part in the PE classes at school mainly to improve their physical and sports skills (M = 4.55; SD = 0.51), to maintain good physical shape (fitness orientation) (M = 4.43; SD = 0.71) and to be accepted by their peers (affiliation) (M = 4.39; SD = 0.55). To a lesser extent, they said they participated in the PE classes to increase their achievements (M = 3.73; SD = 0.97) and to release their energy (M = 3.88; SD = 0.77). The emotions and challenges (M = 4.20; SD = 0.67), and teamwork orientation (M = 4.19; SD = 0.74) occupied an intermediate position. All students believed they played an important role in the class and were not neglected (Role significance has the highest values – M = 4.40; SD = 0.54), their efforts were focused on improving skills (M = 4.29; SD = 0.47) and co-learning with classmates (M = 4.24; SD = 0.66). Punishment for mistakes (M = 2.02; SD = 0.81), followed by unequal recognition (M = 2.38; SD = 0.84) and intra-team member rivalry (M = 2.85; SD = 0.82) showed the lowest mean values.

The indicators of the perceived motivation climate were predominantly directed towards mastery – its average values (M = 4.32; SD = 0.45) were higher than those of the motivational climate oriented towards performance (M = 2.44; SD = 0.71).

The comparative analysis by gender (Mann-Whitney) didn't show statistically significant differences. But there were statistically significant differences between the researched variables differentiated by age (10, 11 and 12 years) (Kruskal-Wallis) in relation to motivational climate oriented to performance ($\chi^2 = 14.26$; p = 0.001), unequal recognition ($\chi^2 = 12.04$; p = 0.002), punishment for mistakes ($\chi^2 = 11.05$; p = 0.004) and intra-team rivalry ($\chi^2 = 10.12$; p = 0.006) (Table 1).

Table 1 – Mean variables by age

Variables	N	Unequal recognition		Punishment for mistakes		Intra-team member rivalry		Motivational climate oriented to performance	
		Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
10 years old	20	2,06	0,06	1,73	0,59	2,65	0,79	2,16	0,51
11 years old	56	2,29	0,84	1,90	0,69	2,73	0,82	2,33	0,67
12 years old	24	2,86	0,77	2,55	0,99	3,30	0,72	2,92	0,73

In order to reveal and analyze the relationships and the interdependencies between the studied variables, we applied a correlation analysis (Spearman criterion), which showed that the motivational climate oriented to mastery was related to achievements and to all of the studied motives for sports. There was a negative correlation of one of the explored motives «teamwork orientation» with the motivational climate, oriented towards performance (table 2).

Table 2 – Correlations

Variables	Motivational climate oriented to mastery	Motivational climate oriented to performance
Acheivement	.308**	
Teamwork orientation	.590**	– .206*
Energy releise	.458**	
Affiliation	.422**	
Skills development	.393**	
Emotions and challenges	.509**	
Fitness orientation	.346**	

** $p < 0.01$; * $p < 0.05$

Discussion. On the basis of the obtained results, a perceived motivation mastery-oriented climate is observed, which is a prerequisite for more effective learning and engaging of children in physical education and sports, a good basis for harmonious physical development in the process of growth, as well as a catalyst of pupils' skills to interact with others without fear of making mistakes and seeking support and mutual learning. Also, children who practice different kinds of sports and perceive the motivational climate as master-oriented will prefer tasks that are challenging, which will increase their motivation for achievement and will develop a positive attitude to workloads in physical education and sports.

The results showed that pupils' leading motivation for sports activities is their desire to improve their skills in physical education and sports, to make new friends and to enjoy the interpersonal interactions with their classmates (affiliation). The focus on achievement and release of energy is the least important for the pupils. This means they do not expect to stand out or receive awards and also that their motivation to engage in sports is primarily internal not external. The positive correlation between the motive for achievement and the motivational climate, oriented towards mastery is interesting. We can assume that the pupils surveyed perceive their teachers' approach as aimed at improving their skills. Moreover, they perceive their performance in sports activities as aimed at improving their status and achieving better sports results.

Conclusion

On the basis of the obtained results we can assume that physical education and sports teachers use methods recommended by researchers in pedagogical psychology and in pedagogical interaction at all which are favorable for building psychological climate that stimulates adolescents to engage actively in sport, enjoy the motor activity and improve their physical development. It becomes clear that with the advancement in age the motivation performance-oriented climate in the PE classes increases together with the values of its subscales: unequal recognition, punishment for mistakes and intra-team member rivalry.

In conclusion, we can make the following recommendations:

- PE teachers need to apply more sports activities and teamwork games which require collaboration among classmates, especially in older age groups.
- PE teachers need to form and effectively manage pupils' motivation by providing efficient feedback in the training process. This will lead to raising the level of pupils' Self-competence, and hence to their greater inclusion in physical education and sports classes.
- PE teachers need to enhance the components of the motivational mastery-oriented climate through their leading style and minimize those related to ego-oriented motivational climate, especially among older pupils.

References

1. Domuschieva-Roleva, G., Vliyanie na motivatsionnia klimat varhu obuchenieto po fizichesko vazpitanie i sport. – V: Savremenni aspekti na sportnoto obrazovanie. VT, UI, 2006, 27-34. (in Bulgarian)
2. Domuschieva-Rogleva G. Osnovni motivi za zanimania sas sport v perioda na detstvoto i yunoshestvoto. – V: sb. Evropeyski standarti na sportnoto obrazovanie, Vratsa, 2013. (in Bulgarian)

3. Domuschieva-Rogleva G. Aprobatsia na testa za vazpriet motivatsionen klimat (PMCSQ – 2) v balgarski uslovnia. – V: Lichnost. Motivatsia. Sport. T. 12. NSA Pres, Sofia: 2007, 46-52. (in Bulgarian)
4. Domuschieva-Rogleva G. Aprobatsia na testa za opredelyane na motivi za zanimania sas sport (PMQ) v balgarski uslovnia. – V: Lichnost. Motivatsia. Sport. T. 9. NSA Pres, Sofia: 2003, 84-90. (in Bulgarian)
5. Geron, E. Yu. Mutafova-Zaberska. Motivatsia pri fizicheskata deynost i sporta, Sofia, 2004. (in Bulgarian)
6. Ильин, Е. Мотивация и мотивы. С.-П., “Питер”, 2000.
7. Кретти, Б. Психология в современном спорте. М. 1978. Allen, J. B. Social motivation in youth sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 4, 551-567, 2003.
8. Ames, C. Achievement goals, motivational climate and motivational processes. In G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise*, Human Kinetics, 1992.
9. Cattell, R. B. *Personality and motivation. Structure and measurement*, London, 1957.
10. Duda, J. L. Goals: A social-cognitive approach to the study of achievement motivation in sport, (pp.65-80). Keynote paper presented at the 8 World congress of sport psychology, Lisbon, Portugal, 1993.
11. Harter, S. Effectance motivation reconsidered: Toward a developmental model. *Human Development*, 21, 34-64, 1978.
12. Harter, S. The development of competence motivation in the mastery of cognitive and physical skills: Is there still a place for joy? In G.C. Roberts & D.M. Landers (Eds.), *Psychology of motor behavior and sport-1980* (pp. 3-29). Champaign, IL: Human Kinetics, 1981.
13. Harter, S. The determinants and mediational role of global self-worth in children. In N. Eisenberg (Ed.), *Contemporary topics in developmental psychology* (pp. 219-242). New York: Wiley, 1987.
14. Weiss, M.R. Children in sport: An educational model. In S. Murphy (Ed.), *Sport psychology interventions* (pp. 39– 69). Champaign, IL: Human Kinetics, 1995.
15. Weiss, M. R., & Ebbeck, V. Self-esteem and perceptions of competence in youth sport: Theory, research, and enhancement strategies. In O. Bar-Or (Ed.), *The encyclopaedia of sports medicine, Volume VI: The child and adolescent athlete* Oxford: Blackwell Science Ltd, 1996.
16. Weiss, M.R., & Smith, A.L. Quality of youth sport friendships: Measurement and validation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 21, 145-166, 1999.
17. Weiss, M.R., Smith, A.L., & Theeboom, M. »That's what friends are for»: Children's and teenagers' perceptions of peer relationships in the sport domain. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, 347-379, 1996.

CLASSIFICATION OF THROWS OF TWO AND MORE APPARATUSES IN COLLABORATION ELEMENTS OF THE RHYTHMIC GYMNASTICS

KALINTSEVA T. V., KONOVALOVA L. A.

Volga Region State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism
 Russia, Kazan

The relevance of research. Group exercises are the relatively young rhythmic gymnastics program, a specific feature of which is the use of various interactions between gymnasts. One of such interactions is the collaboration elements, the amount of which in the composition largely determines the competitive result in-group exercises. However, the duration of the competitive program is only 2.30 minutes, which limits the maximum possible number of elements in the composition. Therefore, the qualitative change in collaboration elements by increasing their difficulty is promising.

In this regard, the analysis of the variety of throws of two or more apparatuses in the competitive programs of the world's leading teams is of greatest interest. It enables to identify the leading classification features of the collaboration elements and determine the most promising ways to modify the collaboration elements in compliance with the modern rules of competitions.

Aim. The aim of the study is to clarify the classification of throws of two or more apparatuses of the same kind in the collaboration elements based on a comparative analysis of the competitive activity of the group exercises top teams.

Study management. We have made pedagogical observations using video materials of the final performances of the group exercises top teams at the 2012 and 2016 Olympic Games, and the 2018 World Championship.

Study results. We carried out the analysis of the competitive programs of 8 final teams at the 2012 Olympic Games in London (8 exercises with 5 balls), 2016 Olympic Games in Rio de Janeiro (8 exercises with 5 ribbons), and the 2018 World Rhythmic Gymnastics Championship in Sofia (8 exercises with 5 hoops). The analysis revealed variation in the number of throwing elements of collaboration in connection with the changes in the rules of competitions. So, in 2012 in London, the teams performed the minimum number of throws of several apparatuses, on average, 3 throws in the program (Fig. 1).

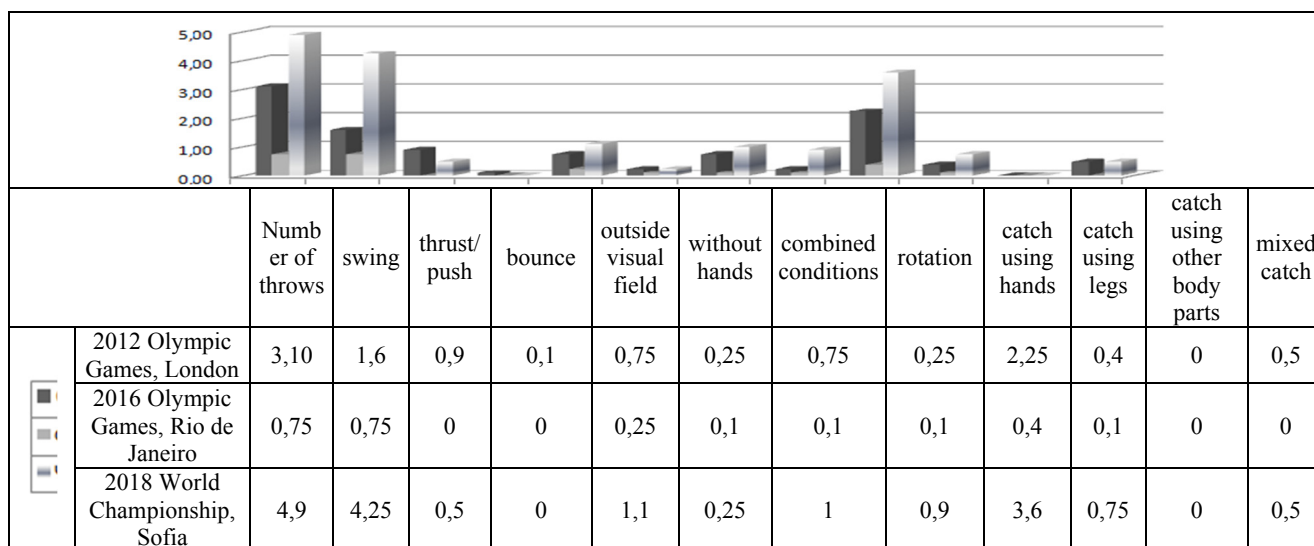


Figure 1 – Variety of throwing elements of collaboration in the group exercises of the final teams at the 2012 and 2016 Olympic Games, and the 2018 World Championship.

The Japan team (7) made the majority of throws. The increase in the number of throws of several apparatuses simultaneously over the last year can be explained by the changes in rules of competitions. Since 2018, a new version of the rules for 2017-2020 has been issued where one may find the Difficulty score [1]. Now, the teams can execute an unlimited number of collaboration elements with unlimited exercise value.

Conclusion. Following the pedagogical observation, we revealed not only quantitative, but also qualitative features of the collaboration elements performed in-group exercises by the top teams. It made it possible to identify the leading classification features of throws of several apparatuses of the same kind at the

same time. These include: 1) the number of apparatuses simultaneously released by the gymnast; 2) technical specifics of throwing; 3) throwing executed with various parts of the body; 4) the complication of execution conditions; 5) uniformity of apparatuses; 6) participation of partners in catch. Based on the features, we clarified the classification of simultaneous throws of several apparatuses (Fig. 2).

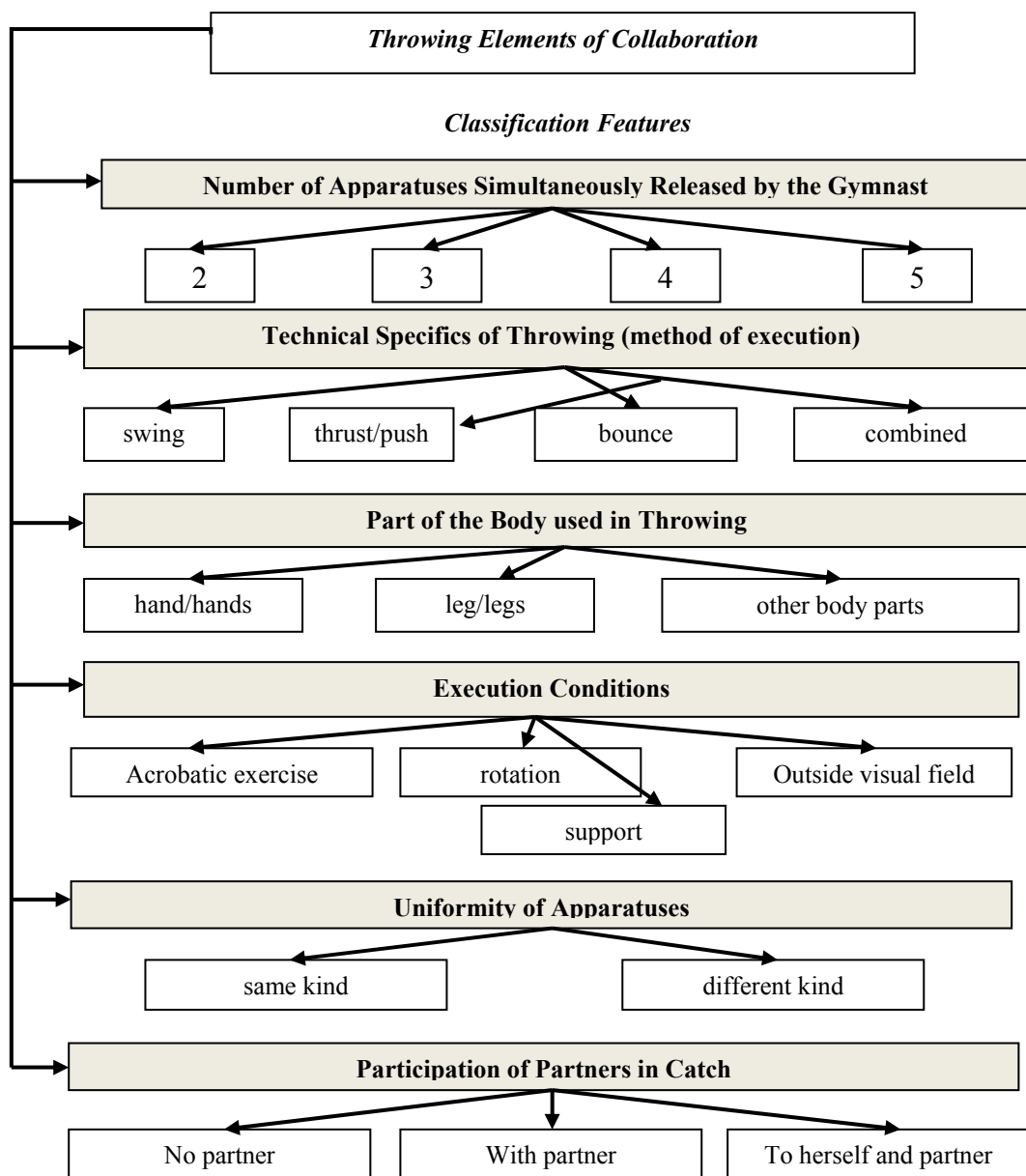


Figure 2 – Classification of Throwing Elements in Collaboration of Group Exercises of the Rhythmic Gymnastics

Based on the specified classification, we identified the most commonly used throwing actions of several apparatuses at the same time. The number of thrown apparatuses – 2; the conditions of throwing – with no additional criteria; the way of throwing – swing; throwing executed with different parts of the body – hand throw; the uniformity of thrown apparatuses – of the same kind; the way of throwing –handstand; the participation of partners in catch – to the partners.

The prospects for further research are due to the need to determine the model parameters of the throwing technique of two or more apparatuses of the same kind in the collaboration elements compliant with the current requirements of the rhythmic gymnastics.

References

1. Pravila sorevnovaniy po khudozhestvennoy gimnastike 2017 – 2020 (2017 – 2020 Code of Points, Rhythmic Gymnastics). Available at: <http://vfrg.ru/upload/iblock/dbf/dbf6d760bc71ff64006d3431e5734407.pdf> (accessed 01.02.2019)

MODEL CHARACTERISTIC OF THE SPECIFIC PERFORMANCE OF 11-12 YEARS OLD VOLLEYBALL PLAYERS

KRISTIYAN ILIEV, GEORGI BOJILOV
 National sports academy "Vassil Levski"
 Sofia, Bulgaria

Key words: volleyball, physical progress, specific performance

Introduction. The physical progress of a human body is defined by its specifications. The physical progress is a process where cells, tissues and organs ripen as a whole. Externally the body grows and along with that all of its functionalities expands. According to the specialists the physical progress is predefined by the genes of the specific individual combined with the endogenous, exogenous and social factors (Slanchev, P., 1992). The physical progress of a human body is a popular question among anthropologists, doctors, sociologists, pedagogues. By their expertise it is defined as a dynamic, biological process. Moreover they describe it as a momentary condition of the personal development of the human. The growth rates of all morphological and functional characteristics are very different for every individual. The changes we monitor in a concrete period of time are qualitative and quantitative and depend both on the genes and on the surrounding environment.

During the years the volleyball game has changed and it becomes more and more interesting both for the audience and for the players. Requirements such as high height and athletic type of body are considered during every selection. These measurements should be developed in a complex way by the individual (Dimitrova, P., 2001).

The purpose of the study is to define the physical progress and the specific availability of a 11 and 12 years old volleyball players.

Tasks of the study: establishing the variation of the physical progress and the specific performance indicators and executing a model characteristic of the physical progress and the specific performance of a teenage volleyball players.

Methodology. Subject of the study is the physical progress and the motor skills of volleyball players.

Object of the study are 12 indicators – height, body mass, vertical stretch, horizontal stretch, flexibility, leap length, speed, shuttle, ball throw, speed and agility, two-handed overhead pass, bump (Kolev, P., 2016)

Contingent of the study are 13 volleyball players born in 2007 and 17 volleyball players born in 2008. Both of the groups are currently in „Vladimir Nikolov” Volleyball Club.

Table 1– Examined Indicators

№	Indicators	Unit	Accuracy	Growth Direction
1	Height	cm.	0,5	+
2	body mass	kg.	0,1	±
3	Vertical stretch	cm.	0,1	+
4	Horizontal stretch	cm.	0,1	+
5	Flexibility	cm.	0,1	+
6	Leap length	cm.	0,1	+
7	Speed 20m..	sec.	0,1	-
8	Shuttle 9-3-3-9	sec.	1	-
9	Ball throw	cm.	1	+
10	Speed and agility	cm.	1	-
11	two-handed overhead pass	num.	1	+
12	Bump	num.	1	+

Mathematical-statistical methods:

The results were processed using the programs – SPSS и Microsoft Excel.

The methods used are: variation and graphical analysis.

Results and analysis:Essences and distribution of the indicators.

When reviewing the results of a 11 and 12 year olds we can determine the coefficient of variation and evaluate the uniformity of the excerpt.

The twelve-year-olds are 13 athletes and as it is shown in figure 1 they are highly uniformed with a coefficient of variation of up to 10-12% in the following tests: height, vertical stretch, horizontal stretch, flexibility, leap length, speed 20m and shuttle 9-3-3-9.

The tests: body mass, ball throw, speed and dexterity, two-handed overhead pass are showing that the results are approximately uniformed with a coefficient of variation between 10 to 30%. Only the “bump” test is strongly various with a coefficient of variation above 30%.

The two volleyball-related tests have the highest coefficient of variation of 28,39% on both bump and two-handed overhead pass. This is due to the difficult absorption and complexity of the volleyball technique. Also, in the body mass test, the coefficient of variation is 24, 62 % high, due to the over body mass of many athletes.

The eleven-year-olds are 13 athletes and as it is shown in figure 1 they are highly uniformed with a coefficient of variation of up to 10-12% in the following tests: height, vertical stretch, horizontal stretch, flexibility, leap length, speed 20m, Shuttle 9-3-3-9, speed and dexterity. The tests: body mass, ball throw, bump are showing that the results are approximately uniformed with a coefficient of variation between 10 to 30%.

Only the “two-handed overhead pass” test is strongly various with a coefficient of variation above 30%.

The two volleyball-related tests have the highest coefficient of variation of 28,39% on both bump and two-handed overhead pass. This is due to the difficult absorption and complexity of the volleyball technique. Also, in the body mass test, the coefficient of variation is 24,62% high, due to the over body mass of many athletes.

We can easily see that the two volleyball-related tests have a high coefficient of variation. With the eleven-year-olds the test ‘body mass’ is with high coefficient of variation too.

By comparing the two excerpts, the twelve-year-olds have higher coefficients of variation than those of the eleven-year-olds. This is due to the process of entering puberty among the twelve-year-olds.

It is also seen that the twelve-year-olds have lower coefficient of variation in the ‘two-handed overhead pass’ test, but the eleven-year-olds have higher coefficient on the same test. When reviewing the ‘bump’ test we see that it is exactly the opposite. This is due to the better coordination capabilities of the youngest, because the ‘bump’ test is more complicated when it comes to coordination and technique. The twelve-year-olds are entering more rapidly the puberty and that is a reason to observe impaired coordination.

After the initial examinations, we can determine the current situation in the preparation of the 11 and 12 years old athletes. Comparing the average results with the best results gives us clear idea of the physical and technical condition of the athletes.

At fig. 1 you can see the average result ratios of the twelve-year-olds. The average results are almost maximal in an anthropometric ratio.

We can easily see that in the anthropometric tests – height, vertical and horizontal stretch. The difference between the minimal and the maximal body mass results is higher (20kg).

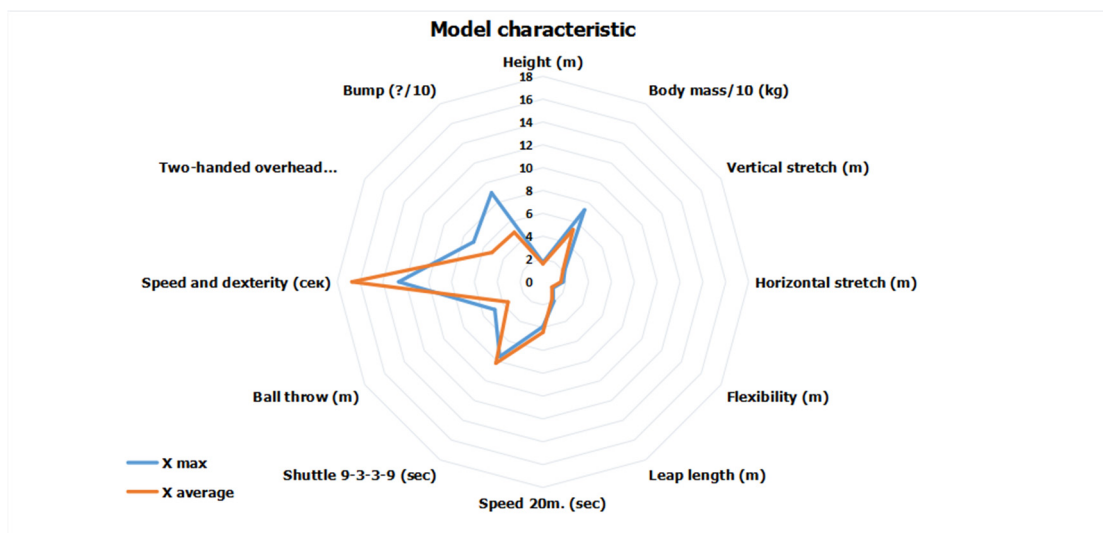


Fig. 1 – Model characteristic of the all indicators concerning the twelve-year-olds

This is due to the fast growth of some of the athletes and the overweight of the others. When analyzing the motor indicators we can see that there is a close difference between them. But with the rest of the indicators we can see that the difference varies a lot. We can characterize this huge difference due to the variation among the power characteristic of each volleyball player. We monitor huge difference among the speed and agility indicators (12.62 – 16.71sec.). We can say that the difference between coordination and psycho-motor skills among the athletes is the reason for these results.

At fig. 2 are shown the average result ratios to the best results of the eleven-year-olds athletes.

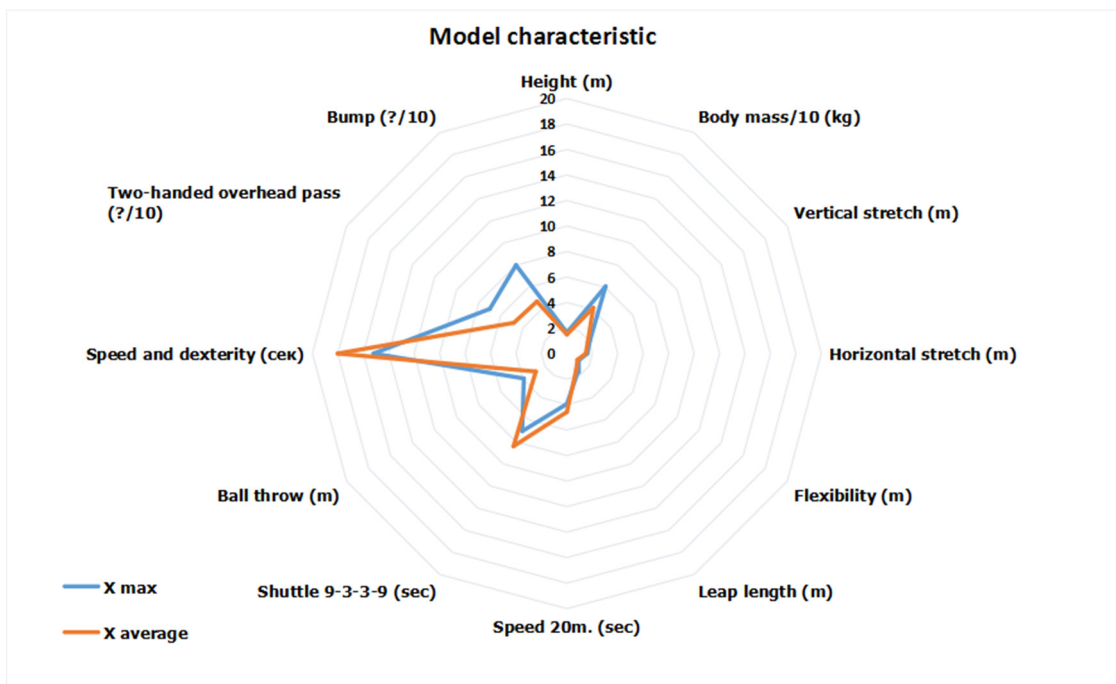


Fig. 2 – Model characteristic of the all indicators concerning the eleven-year-olds

In the anthropometric ratio, with the exception of body mass, the mean values are approximately close to the best results, this is seen in the growth, horizontal and vertical stretches. In the ‘body mass’ test the difference between the average and maximal values is higher – almost 20kg. Perhaps this is due to the fact that some of the athletes gain progress faster than the others. The over body mass is another factor among the athletes. Also, in some of the motion indicators, such as flexibility, leap length and speed, there is no significant difference between the average and the maximal values. The rest of the motion indicators – shuttle, ball throw, speed and dexterity, needs to be corrected. In ‘shuttle 9-3-3-9’ and ‘speed and dexterity’ the difference between the average and maximal values is due to the complexity of the movements and the coordination skills. In the ‘ball throw’ indicator, the difference between the average and maximal values is more than a meter. Here we prove that there is unequal power capabilities among the athletes.

With the technical indicators – ‘two-handed overhead pass’ and ‘bump’, we can easily see the difference between the average and the maximal values. With the ‘two-handed overhead pass’ test we have a difference around 2 hits (7 – 4,82), and with the ‘bump’ test is around 3 hits (8 – 4,71). This is due to the fact that the skill of assimilating different volleyball techniques of some athletes is better than those of others.

Conclusion:

After the research and analyzes made, we can conclude the following:

1. The two excerpts are highly different in the following indicators:
 - ✓ Bump of the eleven-year-olds and two-handed overhead pass of the twelve-year-olds.
2. The anthropometric indicators, excluding body mass, are highly similar.
3. The technical indicators of both of the excerpts have big coefficient of variation – above 20%.
4. The average values of the eleven-year-olds and twelve-year-olds are close to the maximal, excluding the technical and strength indicators.

Recommendations:

1. Attention must be paid at regulating the body mass of some of the athletes.

2. The work on the training and consolidation of technical elements should be emphasized.
3. Higher effort in developing motor skills – flexibility and dexterity.
4. Consider the special exercises for faster technical assimilation which helps the complex development of the volleyball players.

References

1. Dimitrova P., “Basic factors in the physical progress and performance of a young volleyball players” S, 2001 Publ., “Kolbis”
2. Antonova V. (2009) Improving the process of volleyball training in 6th and 7th grade.
3. Karabiberov J., СЮ., Карабиберов “Conditioning training in volleyball”, Sofia, 2016.
4. Nqgin P., “Experimental motivation of the effect of obstructive exercises on motor abilities in adolescent athletes”, Sofia, 2009
5. Kolev P., Sport-pedagogical aspects in the development of the coordination capabilities of 13 – 15 year old volleyball players, Sofia, 2016.

THE EFFECTS OF CAMPUS FOOTBALL ACTIVITIES ON MENTAL HEALTH OF MIDDLE SCHOOL STUDENTS BASED ON MENTAL TRAINING

QUAN FU, ZHIDONG SONG. Graduate School,
 Capital University of Physical Education and Sports, China

Key words: Campus Football, Junior middle School Students, Mental Health, Inhibition Control.

Aims

At present, the campus football special school is popularized nationwide, with the aim of cultivating students' sound personality through campus football training and competition to promote the comprehensive development of students' physical and mental health. Campus football has become a core content of school sports. However, the mental health benefits of campus football activities are not naturally produced. It needs to be infiltrated by mental health education methods. According to the age characteristics of students, the law of education and the stage characteristics of the physical and mental development of young people, scientifically arrange the teaching methods, training contents of campus football, training methods and other content.

Methods

This study selected 4 national-level campus football special schools in Beijing urban area, a total of 143 junior high school first-year students for the study, including the experimental group of 65 new students entering the campus soccer team, and receiving 8 weeks in their spare time. The 16-hour campus football activity based on mental training, the control group was 78 first-year students in the natural class, and did not receive any sports training activities in their spare time. The experimental design of the experimental group before and after the test was used to study the independent variable as the exercise intervention program. The dependent variable was the inhibition control function and the mental health quality. The control variables were gender, grade, and extracurricular exercise. The inhibition control function index was The Flanker task based on Eprime 2.0, mental health quality indicators use the «Chinese adolescents' Mental Health Quality Questionnaire». This paper discusses the influence of campus football intervention based on mental training on the mental health of first-year junior high school students, and attempts to provide a basis research for further quantifying the impact of campus football on adolescent mental health.

Results

Table1 – Mental health of experimental group and control group

Variables	Group	n	M	SD	t	p	Cohen's d
Adaptation	A	65	21.49	2.42	3.49	0.00	0.59
	B	78	19.95	2.81			
Interpersonal quality	A	65	10.55	1.15	3.35	0.00	0.57
	B	78	9.83	1.38			
Personality	A	65	23.54	2.61	3.08	0.00	0.52
	B	78	22.17	2.71			
Self-cognition	A	65	3.59	0.72	2.77	0.01	0.47
	B	78	3.21	0.92			
Coping style	A	65	25.18	3.56	2.17	0.03	0.37
	B	78	23.86	3.67			

Note: A= experimental group; B= control group

Table 2 – Inhibition control of experimental group and control group

Variables	Group	n	M	SD	t	p	Cohen's d
Inconsistent accuracy	A	64	92.71	17.45	-0.59	0.56	-0.10
	B	68	90.91	17.97			
Inconsistent RT	A	64	495.82	70.46	-4.60	0.00	-0.80
	B	68	573.72	119.20			
Consistent accuracy	A	64	98.52	3.34	-1.63	0.11	-0.29
	B	68	94.91	17.37			
Consistent RT	A	64	423.53	51.33	-6.11	0.00	-1.05
	B	68	510.17	104.31			
Inhibition RT	A	64	72.29	46.34	0.92	0.36	0.16
	B	68	63.55	62.03			

Note: A= experimental group; B= control group

1. There were significant differences between the experimental group and the control group in the sub-scale of adaptation, which were embodied in physiological adaptation, emotional adaptation, interpersonal adaptation, learning adaptation, social adaptation and life adaptation.

2. The experimental group and the control group of junior high school students in the interpersonal quality sub-scale has significant differences, the specific performance in interpersonal communication and interpersonal regulation;

3. There were significant differences between the experimental group and the control group in the personality sub-scale of junior middle school students, which were embodied as introversion and extroversion, will, adventure, optimism, responsibility and frustration tolerance.

4. The experimental group and the control group of junior high school students in the self-subscale has significant differences, the specific performance in self-cognition;

5. There were significant differences in coping style subscales between the experimental group and the control group.

6. The experimental group and the control group of junior middle school first grade students in the inhibition control function has significant differences, the experimental group of junior middle school first grade students in the inconsistent response is significantly lower than the control group, consistent accuracy is significantly higher than the control group, consistent response is significantly lower than the control group.

Conclusions

1. Campus football activities based on mental training have a significant role in promoting the mental health quality of junior high school students.

2. Campus football activities based on psychological training can promote the inhibition and control function of junior high school students.

References

1. Blaser, M. A.&Seiler, R. (2019). Shared Knowledge and Verbal Communication in Football: Changes in Team Cognition Through Collective Training. [Journal Article]. *Front Psychol*, 10, 77.
2. Collette, F.&Van der Linden, M. (2002). Brain imaging of the central executive component of working memory. [J]. *Neurosci Biobehav Rev*, 26(2), 105-125
3. Deshpande, S. K., Hasegawa, R. B., Rabinowitz, A. R., Whyte, J., Roan, C. L., Tabatabaei, A.,... Small, D. S. (2017). Association of Playing High School Football With Cognition and Mental Health Later in Life. [J]. *JAMA Neurol*, 74(8), 909-918.
4. Erikstad, M. K., Hoigaard, R., Johansen, B. T., Kandala, N. B.&Haugen, T. (2018). Childhood football play and practice in relation to self-regulation and national team selection; a study of Norwegian elite youth players. [Journal Article]. *J Sports Sci*, 36(20), 2304-2310.
5. Friedrich, B.&Mason, O. J. (2017). «What is the score?» A review of football-based public mental health interventions. [Journal Article]. *J Public Ment Health*, 16(4), 144-158.
6. Gioia, G. A., Isquith, P. K., Retzlaff, P. D.&Espy, K. A. (2002). Confirmatory factor analysis of the Behavior Rating Inventory of Executive Function (BRIEF) in a clinical sample. [J]. *Child Neuropsychol*, 8(4), 249-257.
7. Henderson, C., O'Hara, S., Thornicroft, G.&Webber, M. (2014). Corporate social responsibility and mental health: the Premier League football Imagine Your Goals programme. *Int Rev Psychiatry*, 26(4), 460-466.
8. McKeown, M., Roy, A.&Spandler, H. (2015). 'You'll never walk alone': Supportive social relations in a football and mental health project. *Int J Ment Health Nurs*, 24(4), 360-369
9. Guilford, J. P. (1972). Executive functions and a model of behavior. *The Journal Of General Psychology*, 86(2d Half), 279–287.
10. Lezak, M. D. (1982). The Problem of Assessing Executive Functions. *International Journal of Psychology*, 17(1–4), 281–297.
11. Williams, E. (1947). The Function of the Executive. *American Journal of Economics & Sociology*, 6(4), 485–504.
12. Miyake, A., Emerson, M. J.&Friedman, N. P. (2000). Assessment of executive functions in clinical settings: problems and recommendations. *Semin Speech Lang*, 21(2), 169-183.
13. Pennington, B. F.&Ozonoff, S. (1996). Executive functions and developmental psychopathology. *J Child Psychol Psychiatry*, 37(1), 51-87.
14. Pringle, A. (2009). The growing role of football as a vehicle for interventions in mental health care. [J]. *J Psychiatr Ment Health Nurs*, 16(6), 553-557.
15. Smith, E. E.&Jonides, J. (1999). Storage and executive processes in the frontal lobes. *Science*, 283(5408), 1657-1661.
16. Wellman, A. D., Coad, S. C., Flynn, P. J., Climstein, M.&McLellan, C. P. (2017). Movement Demands and Perceived Wellness Associated With Preseason Training Camp in NCAA Division I College Football Players. [Journal Article; Observational Study]. *J Strength Cond Res*, 31(10), 2704-2718.

УНИВЕРСИТЕТСКИЙ СПОРТ: ЗДОРОВЬЕ И ПРОЦВЕТАНИЕ НАЦИИ



НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

CONTENT OF THE SEMESTER ASSESSMENT IN THE DISCIPLINE OF PHYSICAL EDUCATION IN PRIMARY EDUCATION

POTOP L., 4 year PhD. Student¹

JURAT V., assoc. prof., PhD²

^{1,2}State University of Physical Education and Sport (SUPES)
Chisinau, Moldova

POTOP V., prof. PhD., DSc³

³Faculty of Physical Education and Sport,
Ecological University of Bucharest (EUB)
Bucharest, Romania

Annotation. This paper presents the assessment of students' capacities and competences listed in the 1st grade (1st semester) curriculum, by implementing the gymnastics means content. The study results highlight the development of "speed", "endurance" and "strength" motor skills, the memorization of physical development exercises, the abilities and level of initiation in gymnastics. The achievement of the learning units, by diversifying the gymnastics means content during the instructive-educational process, improved the competences and capacities of primary cycle students.

Key words: assessment, contents, gymnastics, physical education and sport, primary cycle

Introduction. The education system in Romania is undergoing a comprehensive restructuring program in accordance with the demands of the educational and vocational training system of the European Community. In this context, the physical education discipline also needs to reconsider its role, contents, didactic methodology and students' evaluation system (Dragomir & Scarlat, 2004).

The curriculum of physical education and sports is the official document that mainly provides the content of the instructional process in different subsystems of the physical education and sports (Cârstea, 2000, p. 74). From the perspective of the studied discipline, the orientation of the didactic approach starts from competences and their purpose, as well as from the action dimension in building the student's personality. In conformity with the Order of the Minister of National Education (O.M.E.N.) 2013, the structure of the curriculum includes the following elements: introductory note, general competences, specific competences and examples of learning activities, contents and methodological suggestions.

The framework objectives set out in the curriculum of physical education derive from the specific goals of primary education and from the objectives of the two curriculum cycles, namely the cycle of fundamental acquisitions (the preparatory grades, the 1st and 2nd grades) and the cycle of development (3rd and 4th grade). Depending on the education cycle, some categories of contents provided in the curriculum can be set up as learning units, such as the "organizational capacity", "physical development", some basic motor or utilitarian-applicative skills (Dragomir, Scarlat, 2004; Potop, Marinescu, 2014).

The main objective of the National School System of Assessment in Physical Education and Sports (SNȘE, 1999) is to determine the effects resulting from the implementation of the new curricula, focusing on the assessment of the main capacities and competences that should be achieved in the curriculum area of physical education and sports.

The assessment is a component of the didactic approach that enables the teacher to determine objectively the effects on the students of the didactic process initiated, during the course and at the end of each learning unit. There are three types of assessment in the didactic practice (Dragomir, Scarlat, 2004; Grimaschi, Boian, 2011; Potop, Marinescu, 2014): predictive assessment (initial), formative assessment (continuous) and summative assessment (final).

The didactic strategies used in teaching the physical education subject will focus on coherence and integrated approaches. According to the provisions of OMECTS no 3462/2012, in the primary education,

besides the lessons of physical education provided in the curriculum framework, it is also possible to create sport groups and sport ensembles (O.M.E.N. no. 5003/ 02.12.2014).

Within the system of activity, the lesson is the basic form of organizing and conducting the instructive-educational process. When preparing the lesson of physical education (with gymnastics elements), the age, gender and physical training level of the class (group) shall be taken into consideration. The following requirements will be observed during the diversified application of the gymnastics means included in the lesson (Potop, Marinescu, 2014): selection of exercises, alternation of the muscle groups, repetition and variation of exercises, locating and dosing the effort, multilateral training and correct execution of the movements. In addition to the lesson, in school, gymnastics can also be practiced in other forms (Rusu et al., 1999): setting-up exercises, gymnastics during organized breaks, minute of gymnastics during the class hours, individual gymnastics performed at home, gymnastics training sessions in sport groups.

The review of the specialized literature reveals references to school acrobatic gymnastics which show that the optimal and efficient acquisition of the main technical elements included in the curriculum requires the knowledge and development of the psychomotor aptitudes necessary for learning the acrobatic elements (Culjak et al., 2014; Paşcan, 2003).

Purpose. The purpose of the study is the assessment of students' capacities and competences provided in the curriculum of the 1st grade – 1st semester, through the diversified application of the content of gymnastics means.

Objectives:

- Training of the specific competences and examples of learning activities in primary school;
- Use of learning contents during the lesson of physical education in primary school;
- Methodological suggestions for curriculum application at the primary cycle level;
- Comparative analysis of the fitness tests listed in the curriculum (1st grade – 1st semester) for boys and girls as well.
- Improvement of the specific competences and capacities necessary for the primary school students during the instructive-educational process by diversifying the means of gymnastics content.

Research methods. This scientific approach led to the organization of an experimental study in the Secondary School of Nereju Mic, Vrancea, with a group of 17 children aged 7 – 8 years (6 boys and 11 girls). The study was conducted from February to April 2019 and evaluated the level of the capacities and competences of first grade students. *Methods of research used:* method of bibliographic study of the specialized literature; pedagogical observation; method of experimental study; method of tests; statistical-mathematical method.

The semester assessment included 6 fitness tests, selected from the National School System of Assessment in Physical Education and Sports, namely (***, 1999): Test 1 – Speed – 5x5 m shuttle run, (sec), Test 2 – Endurance – long-distance running, (sec), Test 3 – Strength of lower limbs – standing long jump, (m), Test 4 – Memorization – execution of a complex of exercises for physical development (no of exercises), Test 5 – Ability – rope jumping in place, landing on both feet (no of reps) and Test 6 – Level of initiation in gymnastics – isolated elements of acrobatic gymnastics – no of elements.

Research results and discussion

The results of the study are shown in tables no 1 and 2 in terms of assessment of the fitness tests selected from the National School System of Assessment in Physical Education and Sports in the first grade (semester 1) students, both boys and girls.

Table no 1. Results of assessment in semester 1 of the first grade – Boys (n = 6)

No	Fitness tests	Initial testing			Final testing			t	P
		X	S	Cv%	X	S	Cv%		
1	Test 1 (sec)	6.6	0.11	1.57	6.28	0.17	2.74	5.269	<0.01
2	Test 2 (sec)	92.5	20.7	22.4	123.3	17.22	13.9	15.363	<0.001
3	Test 3 (m)	1.10	0.05	4.97	1.21	0.05	4.24	3.069	<0.05
4	Test 4 (no of exerc)	3.67	0.52	14.1	5.33	0.82	15.3	3.593	<0.05
5	Test 5 (no of reps)	7.00	1.26	18.07	9.00	1.26	14.05	7.746	<0.001
6	Test 6 (no of elem.)	2.17	0.41	18.8	3.33	0.82	24.5	3.796	<0.05

Notes: X – arithmetic mean; S – standard deviation, Cv% – coefficient of variation, Parametric test, t- test Paired Comparison for Means Df = 6; p < 0.05, t = 2.570;

Table no 2. Results of assessment in semester 1 of the first grade – Girls (n = 11)

No	Fitness tests	Initial testing			Final testing			t	P
		X	±S	Cv%	X	±S	Cv%		
1	Test 1 (sec)	6.96	0.09	1.33	6.73	0.16	2.41	8.480	<0.001
2	Test 2 (sec)	78.64	18.8	23.9	117.64	9.46	8.04	7.131	<0.001
3	Test 3 (m)	0.93	0.17	18.4	1.15	0.02	2.07	4.468	<0.01
4	Test 4 (no of exerc)	4.00	0.45	11.18	6.00	0.00	0.00	14.832	<0.001
5	Test 5 (no of reps)	6.64	1.21	18.17	9.82	1.08	10.9	12.076	<0.001
6	Test 6 (no of elem.)	1.64	0.50	30.8	4.00	0.00	0.00	15.537	<0.001

Notes: X – arithmetic mean; S – standard deviation, Cv% – coefficient of variation, Parametric test, t- test Paired Comparison for Means; df = 10; p < 0.05, t = 2,228;

The results of the statistical-mathematical analysis of the mean and standard deviation (X; ±S) highlight the following aspects: Test 1 – Speed – 5x5 m shuttle run, (sec): the boys (n=6) have values of 6.60; ±0.11 sec in initial testing (IT), recording an improvement of the performances by 0.32 sec in final testing (FT) – 6.26; ±0.17 sec, while the girls (n=11), have values of 6.96;±0.09 sec in IT, and improved performances in FT by 0.23 sec (6.73; ±0.16 sec); there are significant differences of the means between tests at p<0.01 in boys and p<0.01 in girls; Test 2 – Endurance – long-distance running, (sec): the boys (n=6) have values of 92.5; ±20.7 sec in IT; their performances improve by 30.8 sec in FT (123.3; ±17.22 sec); in exchange, the girls (n=11) have values of 78.64; ±18.8 sec in IT and performances improved by 39.00 sec in FT (117.64; ±9.46 sec); there are significant differences of the means between tests at p<0.001 in boys and girls as well; Test 3 – Strength of lower limbs – standing long jump, (m): we notice values of 1.10; ±0.05 m at IT in boys (n=6); their progress in FT is 0.11 m (1.21; ±0.05 m) while the girls (n=11) have values of 0.93; ±0.17 m in IT, with a progress of 0.22 m in FT (1.15; ±0.02 m); we notice significant differences between the means of the tests at p<0.05 in boys and p<0.01 in girls; Test 4 – Memorization – execution of a complex of exercises for physical development (no of exercises): in IT, the boys (n=6) recorded values of 3.67; ±0.52 exercises, memorizing an additional number of 1.66 exercises in FT (5.33; ±0.82 exercises); as for the girls (n=11), they have values of 4.00; ±0.45 exercises in IT, memorizing an additional number of 2.00 exercises in FT (6.00; ±0.00 exercises); there are significant differences of the means between tests at p<0.05 in boys and p<0.001 in girls; Test 5 – Ability – rope jumping in place, landing on both feet (no of reps): the boys (n=6) recorded values of 7.00; ±1.26 (no of reps) in IT, with a progress of 2.00 reps in FT (9.00; ±1.26 reps) while the girls (n=11) had values of 6.64; 1.21 reps in IT, with an increase of 3.18 reps in FT (9.82; ±1.08 reps); both boys and girls have significant differences of the means between tests at p<0.001; Test 6 – Level of initiation in gymnastics – isolated elements of acrobatic gymnastics – no of elements: the boys (n=6) have values of 2.17; 0.50 (no of acrobatic elements) in IT, with an increase by 1.16 elements in FT (3.33; ±0.82 elements); the girls (n=11) have values of 1.64; ±0.50 elements in IT, with an increase by 2.36 elements in FT (4.00, ±0.00 elements); there are significant differences of the means between tests at p<0.05 in boys and p<0.001 in girls. These significant differences between tests highlight the efficiency of the diversified use of the means of gymnastics content during the achievement of the learning units in the students – subjects of the research.

It has been found out that the children aged 6 to 10 years have high motor availability, which allows the correct development of the basic motor skills and abilities with applicative character specific to different sport branches (Dragnea, Bota, 1999).

The results of the study show the assessment of the fitness tests specified in the curriculum for the first semester of the first grade in boys and girls as well (Potop, Jurat, 2016; 2017) regarding the following elements: improvement of the speed in 5x5m shuttle run; increase of the endurance run duration; increase of the lower limbs strength in the standing long jump; improvement of the capacity to memorize by increasing the number of memorized exercises for physical development; ability development by improving the coordinative capacity of the lower and upper limbs through rope jumping in place with landing on both feet; improvement of the level of initiation in gymnastics by increasing the number of isolated acrobatic elements learnt.

This study used diversified contents from gymnastics, at the level of the first grade (Potop, Urchianu, Jurat, 2017): formations (gathering together, walking, creation and dispersion of the gymnastics column); actions in place (turning); walking and derivatives (tuck, added step); jumps and derivatives (jumping from two feet, jumps from tuck to tuck position; skipping); utilitarian-applicative skills: climbing on – descending from the inclined bench; climbing – descending by means of devices and natural obstacles; traction (movement of own body along a slippery surface using the arms for traction), complexes of exercises for

physical development using portable objects; acrobatic elements (pushing up into a back bridge; forward roll from tuck to tuck position; backward roll from tuck to astride position).

Conclusions

The comparative analysis of the fitness tests listed in the curriculum for first grade – first semester (boys and girls) highlighted the development level of speed, endurance and lower limbs strength, the memorization of the complex of exercises for physical development, the ability and the level of initiation in gymnastics.

The achievement of the learning units throughout the instructive-educational process by diversifying the content of the gymnastics means improved the competences and capacities of the students in primary cycle.

References

1. Cârstea Gh. (2000). Teoria și metodică educației fizice și sportului. For permanent teacher certification and second didactic degree exams. Bucharest: AN-DA Publishing House, p. 74
2. Culjak, Z., Miletic, D., Kalinski, S.D., Kezic, A., & Zuvela, F. (2014). Fundamental Movement Skills Development under the Influence of a Gymnastics Program and Everyday Physical Activity in Seven-Year-Old Children. *Iran J Pediatr.* 24(2), pp. 124–130.
3. Dragomir, P., Scarlat, E. (2004). Educație Fizică Școlară. repere noi – mutații necesare. București: Edit. Didactică și Pedagogică, R.A., pp. 16-31, 119, 135- 149.
4. Dragnea, A., Bota, A., (1999). Teoria activităților motrice. București: Edit. Didactică și Pedagogică, R.A
5. Grimalschi, T., Boian, I. (2011). Educația fizică. Ghid de implementare a curriculumului modernizat pentru treapta primară și gimnazială. Chișinău: UNICEF Moldova, pp.14, 20-25, 87-91.
6. Methodology of organization and carrying out physical education and sports activities in pre-university education, (2012), by OMECTS no. 3.462 /2012.
7. National School System of Assessment in Physical Education and Sport,(1999). National Department for Assessment and Examination. Media Pro Brașov
8. Pașcan I. (2003). Dezvoltarea aptitudinilor psihomotrice în cadrul gimnasticii acrobatice. Cluj-Napoca: Casa Cărții de Știință, pp. 20-22.
9. Potop, L., Jurat, V. (2016). Evaluation of learning units of “Physical Education and Sport” curricular area in primary school. World LUMEN Congress 2016 in Iasi, Romania, 12-17 April 2016, pp. 409-410.
10. Potop L, Jurat V. (2017). Evaluation of “physical education and sport”curricular area in primary school. The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences (EPSBS). MEPDEV 2nd: 2016 Central & Eastern European LUMEN International Conference – Multidimensional Education & Professional Development. Ethical Values; p. 663-668.
11. Potop L, Urichianu B, Jurat V. (2017). Study on the influence of gymnastics means on improving the capacities and skills of students in primary school. 7th International Congress of Physical Education, Sports and Kinetotherapy. Bucharest: “Discobolul” Publishing House.
12. Potop, V., Marinescu S. (2014). Gimnastica în școală – metodică disciplinelor gimnice. Ed. Discobolul, București.
13. Rusu, C.I., Pașcan, I., Grosu, E., Cucu, B. (1998). Gimnastica. Cluj-Napoca: Ed. G.M.I.,
14. School Curriculum for Physical Education, (2013). Preparatory grade, first and second grade, approved by O.M.E.N. no. 3418/ 19.03.2013.
15. School Curriculum for Physical Education, (2014). Third and Fourth grade, approved by O.M.E.N. no. 5003/ 02.12.2014.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЕДУЩЕГО КАНАЛА ВОСПРИЯТИЯ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЯХТСМЕНОВ

АГАФОНЕНОК А.В.

ФБГОУ ВО

*Национальный государственный Университет физической культуры,
спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация. Актуальность темы ведущего канала и учёта уровня перцептивной модальности обоснована затруднением восприятия информации прямо на воде, непосредственно во время тренировки. Новизна темы исследования в парусном спорте характеризуется особым направлением работы: применение знаний о ведущем канале восприятия яхтсменов на практике. Гипотеза исследования: предполагается, что индивидуально-типологические особенности, а именно тип ведущего восприятия и уровень перцептивной модальности, влияют на усвоение материала во время тренировочного процесса на воде и качество его выполнения.

Annotation. The relevance of the topic of the leading channel and accounting for the level of perceptual modality is justified by the difficulty of perceiving information right on the water, directly during training. The novelty of the research topic in sailing is characterized by a specific area of work: the application of knowledge about the leading perception channel of yachtsmen in practice. The hypothesis of the study: it is assumed that the individual-typological features, namely the type of leading perception and the level of perceptual modality, affect the absorption of the material during the training process on the water and the quality of its implementation.

Введение. В парусном спорте только недавно начались серьёзные исследования, раскрывающие всю полноценность специфики этого экстремального вида. Обширный список неисследованных аспектов парусного спорта, дал нам возможность углубиться в характер влияния индивидуально-типологических особенностей яхтсменов.

В своей работе мы проанализировали наиболее интересные и важные темы для парусного спорта: проявление психотипа в нервной системе, определение ведущей системы восприятия, разработка методов тренировочной деятельности на основе полученных знаний.

В парусном спорте, как и в любом другом виде спорта, есть своя специфика. Здесь это стихии воды и ветра. В условиях тренировки на воде очень сложно своевременно скорректировать должным образом информационный поток.

Актуальность выбранной темы обоснована затруднением восприятия информации прямо на воде, непосредственно во время тренировки. Особенно данная тема актуальна потому, что тренировочный процесс занятий в группах спортивного совершенствования носит как индивидуальный характер, так и направлен на работу в малых группах, в парах, со своими спарринг-партнерами. Знания и их применение о типе ведущего канала яхтсмена заметно упрощают и в тоже время делают более эффективным построение тренировки в парусном спорте.

Новизна темы исследования в парусном спорте характеризуется особым направлением работы: применение знаний о ведущем канале восприятия яхтсменов на практике.

Теоретическая и практическая значимость работы заключается в разработке методики построения тренировки по парусному спорту на основе собранных и обобщенных данных о типах ведущего канала восприятия, а так же на основе результатов эксперимента.

Объектом исследования является проявление индивидуально-типологических особенностей у яхтсменов в процессе тренировочной деятельности.

Предмет исследования – влияние типа ведущего канала восприятия на усвояемость материала и его выполнение.

Гипотеза исследования: предполагается, что индивидуально-типологические особенности, а именно тип ведущего восприятия и уровень перцептивной модальности, влияют на усвоение материала во время тренировочного процесса на воде и качество его выполнения. Так же предполагается, что учет этих особенностей и построение на основе учета тренировочного процесса яхтсменов будет способствовать активизации познавательной деятельности занимающихся.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить влияние индивидуально-типологических особенностей на усвоение материала во время тренировочного процесса и качество его выполнения.

Задачи исследования: изучить сущность индивидуально-типологических особенностей и экспериментально установить влияние особенностей личности яхтсмена на его деятельность. Теоретически и экспериментально выявить наиболее благоприятный тип личности по ведущему каналу восприятия для успешного ведения тренировочной деятельности в парусном спорте.

1. Использование индивидуально-типологических особенностей в тренировочном процессе яхтсменов высокой квалификации позволяет установить эффективную рабочую связь между тренером и спортсменом, что способствует своевременной коррекции процесса во время занятий на воде.

2. Учёт индивидуально-типологических особенностей яхтсменов, а именно тип восприятия информации, является одним из основных факторов успешного ведения тренировочной деятельности: освоение новых тактических и технических элементов, необходимых для результативного выступления на международной арене.

3. Планирование тренировочной деятельности с учётом индивидуально-типологических особенностей должно осуществляться на переходном и тренировочном этапе годового цикла в первом макроцикле олимпийской подготовки.

Методы исследования: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, анкетирование спортсменов, беседы с яхтсменами и тренерами, экспертные оценки, спортивно-педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, обработка полученных в ходе исследования данных.

Организация исследования. Данное исследование проводилось в три этапа:

1 этап – (апрель 2017 г. – март 2018 г.) – изучение литературы, формулирование проблемы исследования.

2 этап – (апрель 2018 г. – январь 2019 г.) – формулирование цели и задач исследования, проведение экспериментальных исследований, анкетирование, бесед, тестирований.

3 этап – (январь 2019 г. – май 2019 г.) – обработка полученных данных и написание работы.

База проведения исследования: На первом этапе – кафедра Теории и методики водо-моторного и парусного видов спорта НГУ им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, наб. реки Мойки, д. 108; Класс теоретических занятия парусной секции Речного яхт-клуба профсоюзов, г. Санкт-Петербург, Петровская коса, 9.

На втором этапе – кафедра Теории и методики водо-моторного и парусного видов спорта НГУ им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, наб. реки Мойки, д. 108; ФГБУ Юг-Спорт, Центр спортивной олимпийской подготовки по парусному спорту, Краснодарский край, г. Сочи, ул. Бзугу, 6.

На третьем этапе – кафедра Теории и методики водо-моторного и парусного видов спорта НГУ им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, наб. реки Мойки, д. 108; ФГБУ Юг-Спорт, Центр спортивной олимпийской подготовки по парусному спорту, Краснодарский край, г. Сочи, ул. Бзугу, 6; СПб ГБУ СШ по Парусному спорту «Крестовский остров», г. Санкт – Петербург, Южная дорога, 1 к 4; Класс теоретических занятия парусной секции Речного яхт-клуба профсоюзов, г. Санкт-Петербург, Петровская коса, 9.

Для исследования были привлечены яхтсмены – группа из 22 участников, спортсменов основного и резервного состава молодёжной и основной сборной команды России по парусному спорту. Список испытуемых представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Список испытуемых спортсменов

№	Пол	Возраст, лет	Разряд	№	Пол	Возраст, лет	Разряд
1	М	18	МСМК	12	Ж	21	МС
2	М	18	МС	13	Ж	19	МС
3	М	20	МС	14	М	17	КМС
4	М	16	КМС	15	М	17	МС
5	М	17	КМС	16	М	18	МС
6	М	19	КМС	17	М	19	МС
7	Ж	20	МС	18	М	19	КМС
8	Ж	21	МС	19	Ж	19	КМС
9	Ж	19	МС	20	М	21	МС
10	М	19	КМС	21	М	20	МС
11	Ж	22	МС	22	Ж	23	МС

Организация, содержание и методика проведения педагогического эксперимента. Обсуждение результатов педагогического эксперимента.

С целью проверки гипотезы был проведён эксперимент.

В начале эксперимента необходимо было подтвердить теоретически полученные данные о типах восприятия яхтсменов.

Для этого были проведены простые пробы: двигательные реакции на сигналы.

Из результатов исследования следует, что все участники групп «аудиал», «кинестетик» и «визуал» преуспели в своих пробах (звуковой, контактной и зрительной соответственно).

Таким образом, можно считать, что доминирующий тип канала восприятия был определён верно.

Далее, работая в тех же группах, перед занимающимися была поставлена задача: освоить новое упражнение.

Упражнение заключалось в наборе знакомых для гонщиков элементов, однако последовательность элементов представляла собой основную сложность в освоении упражнения.

Выполнение контрольных упражнений оценивалось без учета скорости, однако задача перед спортсменами стояла: выполнить элементы в гоночном темпе.

В результате эксперимента данные о выполнении техники на воде были упорядочены в соответствии с типом выдаваемой информации перед началом освоения упражнения.

Результаты выполнения упражнений в контрольной и экспериментальной группах представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Качество выполнения техники упражнения «Петля Чумакова» яхтсменами на воде при среднем волнении и ветре 8-11 узлов ($\bar{X} \pm S\bar{x}$)

Показатели	Контрольная группа (n=11)		Экспериментальная группа (n=11)	
	до	после	до	после
Баллы за выполнение техники	7,81 ± 0,18	7,90 ± 0,16	7,72 ± 0,19	9,09 ± 0,25
\bar{X} – среднее арифметическое, $S\bar{x}$ – ошибка среднего, n – объем				

Выводы:

1. Установлено, что индивидуально-типологические особенности личности – это один из определяющих факторов в построении тренировки, т.к. работая со спортсменом, необходимо знать о его предпочтениях, характере поведения в тех или иных ситуациях, о типе ответной реакции на внешние раздражители и многое другое, что поможет в рациональном и продуктивном построении тренировочного процесса.

2. Определено, что тип ведущего канала восприятия – важный элемент в ведении тренировки, как для тренера, так и для спортсмена. Зная уровень доминирующей перцептивной модальности занимающегося, тренер может подобрать такие средства и методы, благодаря которым информация, получаемая во время тренировок, будет лучше усвоена спортсменом.

3. Анкетирование показало, что большинство опрошенных спортсменов имеет кинестетический тип восприятия на среднем уровне или выше. Что является благоприятным фактором для ведения спортивной деятельности. Уровень перцептивной модальности у аудиалов явно выражен, по сравнению с остальными типами, именно поэтому данные спортсмены более успешно выполняют коррекционные задания, настройки яхты прямо на воде с подсказки тренера.

4. Построение тренировки с учетом индивидуально-типологических особенностей даёт более эффективный результат, чем стандартное ведение тренировочного процесса. При этом не обязательно распределять яхтсменов по группам «Аудиал», «Кинестетик», «Визуал». Достаточно обоснованно и полноценно преподносить материал с учетом индивидуально-типологических особенностей каждого спортсмена.

5. Результаты эксперимента свидетельствуют, что уровень выполнения техники упражнений на воде после подачи информации средствами соответствующими типу восприятия занимающихся, превышает уровень выполнения техники после стандартного объяснения упражнений, без учета индивидуально-типологических особенностей.

Резюмируя написанное выше, можно сказать, что определение и использование информации о доминирующем типе канала восприятия положительно влияет на построение тренировочного процесса в парусном спорте, а так же даёт предпосылки для получения более высокого спортивного результата.

Литература

1. Абрамова Н.Т. Несловесное мышление. – М.: ИФ РАН, 2002. – 236 с.
2. Алексеев П.В. Диалектический материализм: Общие теоретические принципы / П.В. Алексеев, Панин А.В. – М.: Высш.шк., 1987. – 420 с.

3. Ананьев Б.Г. Сенсорно-перцептивная организация человека // Познавательные процессы: ощущения, восприятие. – М: АПН РСФСР, 1960. – 487 с.
4. Аношкин Б.Н. Юный яхтмен / Б.Н.Аношкин. – Омск: Омскбланкиздат, 2010. – С. 29-44.
5. Арнольд П. Дж. Эстетические аспекты спорта. Философия спорта. Хрестоматия / П.Дж. Арнольд, Сост. Пешков А.И. – СПб.: Олимп-СПб, 2005. – 233 с.
6. Арнхейм Р. Визуальное мышление // Зрительные образы: Феноменология и эксперимент. – Душанбе: Дониш, 1973. – С. 8-98.
7. Артемьева, Е.Ю. Об описании структуры перцептивного опыта // Вестник МГУ. 1997. – № 2. – С. 12-18.
8. Асмолов А.Г. Психология индивидуальности. – М., 2006. – 321 с.
9. Барабанщиков, В.А. Системогенез чувственного восприятия. – М.: ИП РАН, 1997. – 284 с.
10. Батаршев А.В. Темперамент и свойства высшей нервной деятельности / А.В. Батаршев. – М.:ТЦ Сфера, 2002. – 88 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДИСТАНЦИОННЫХ БРОСКОВ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНОГО ИГРОВОГО АМПЛУА

АЛИМОВА К.А., СВЕТЛИЧНАЯ Н.К.

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
г. Чирчик, Узбекистан*

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы совершенствования результативности важнейшего атакующего приема современного баскетбола – дистанционного броска. В педагогическом эксперименте использовались тесты и комплекс бросковых упражнений, позволяющие повысить уровень результативности выполнения бросков со средней и дальней дистанций баскетболистами различного амплуа. Результаты исследований позволяют рекомендовать использование в учебно-тренировочном процессе с баскетболистами старшего школьного возраста комплекса бросковых упражнений, как средства, способствующего совершенствованию специальной выносливости и технической координации при выполнении бросков со средней и дальней дистанций баскетболистов различного игрового амплуа.

Ключевые слова: юные баскетболисты, дистанционные броски, комплекс упражнений, тестирование.

Abstract. In article is considered questions of improvement of effectiveness of the major attacking reception of modern basketball – a remote basketball throw. In a pedagogical experiment the tests and a set of exercises for development of accuracy of throws allowing to increase the level of effectiveness of performance of throws from average and distant distances basketball players of various roles were used. Results of researches allow to recommend use in educational and training process with basketball players of the advanced school age, a complex of special exercises as the means promoting improvement of special endurance and technical coordination when performing throws from average and distant distances of basketball players of various game role.

Key words: young basketball players, remote throws, set of exercises, testing.

Современный баскетбол находится в стадии развития, направленного на активизацию действий, как в нападении, так и в защите, характеризуются высоким темпом игровых действий, быстротой смены ситуаций, непосредственным соприкосновением с противником в борьбе за мяч, ограничением времени владения мячом и многими другими факторами. Специалистами отмечается большая сложность в изучении спортивной подготовки, особенно в спортивных играх, где нет объективно измеряемого результата, а высокие достижения зависят от многих факторов, которые могут на разных этапах подготовки компенсировать друг друга.

Значительно изменилось позиционное нападение. Комбинационная игра направлена на сокращение времени, необходимого на подготовку к атаке. Подготовка проводится быстро, остро, короткими эффективными взаимодействиями. В непосредственной близости от корзины атаки становятся все более затруднительными, поэтому увеличивается зона действий игроков. Благодаря высокой точности прицельных бросков эффективными стали атаки со средних и дальних дистанций [1, 2, 4, 5]. Для успешного участия в состязании каждый баскетболист должен не только умело применять передачи, ловлю и ведение мяча, но и точно атаковать кольцо, выполняя броски из различных исходных положений, с любых дистанций. Меняющаяся обстановка игры и стремление использовать каждый удобный момент для атаки определяют необходимость владения разнообразным арсеналом способов выполнения броска с учетом индивидуальных особенностей игрока. Квалифицированная баскетбольная команда производит за время встречи в среднем 70-80 бросков в корзину с игры, из них 20-25% – из-за 3-хочковой линии, от точности которых зачастую зависит достижение победы над соперником. Точность броска в корзину определяется, в первую очередь, рациональной техникой, стабильностью движений и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полета и вращения мяча. Также определено, что точность бросков мяча в кольцо зависит от дистанции (на 68-72%), направления (на 17-28%) и от способа выполнения движения (на 3-13%) [3].

С развитием баскетбола на современном этапе закономерна возрастающая тенденция к максимальной объективизации методов педагогического контроля для определения уровня технического мастерства спортсменов. Для этой цели применяются специальные контрольные упражнения – тесты. Чем выше научная обоснованность теста, тем выше надежность, объективность и достоверность полученных данных. Из всех видов технической подготовленности баскетболистов первостепенное значение имеет уровень мастерства игроков в выполнении бросков мяча в корзину, который объективно оценить значительно трудней. Возможно, этим можно объяснить наличие в практике баскетбола ограниченного количества тестов и методик их использования, с помощью которых тренеры могут получить информацию об уровне технической (бросковой) подготовленности игроков. Если принять во внимание, что существующие тесты позволяют получить очень ограниченную ин-

формацию об уровне готовности спортсменов к соревнованиям, то очевидна актуальность данного вопроса, который перерос в проблему, требующую своего решения.

Объект исследования – бросковая подготовленность баскетболистов разной квалификации в дистанционных бросках по кольцу.

Предмет исследования – эффективность бросков баскетболистов различных амплуа со средней и дальней дистанций.

Цель исследования – повышение эффективности средних и дальних бросков юных баскетболистов различного игрового амплуа.

Для достижения поставленной цели решались следующие *задачи*, направленные на анализ литературных источников по исследуемой проблеме и установление эффективности количественных и качественных показателей эффективности бросков со средней и дальней дистанции у баскетболистов различного амплуа.

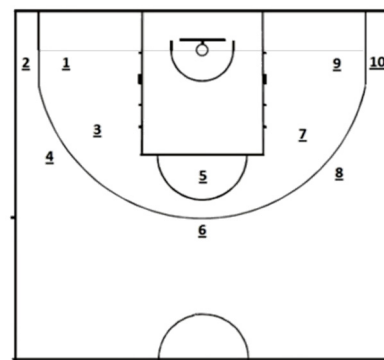
Методы и организация исследования.

Для решения поставленных задач в работе применялись следующие методы: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, тестирование, методы математической статистики.

Исследование осуществлялось в несколько этапов в течение 2018-2019 годов.

В исследовании приняли участие команды юных баскетболистов 15-16 лет со спортивным стажем занятий баскетболом от 4 до 7 лет. Все баскетболисты были распределены согласно их игровых позиций (амплуа) и обозначены следующим образом: «#1 р.з.» – разыгрывающий защитник (Point Guard), «#2 а.з.» – атакующий защитник (Shooting Guard), «#3 л.ф.» – легкий форвард (Small Forward), «#4 т.ф.» – тяжелый мощный форвард (Power Forward), «#5 ц.и.» – центровой игрок (Center).

Проведение тестирования: выполнение 40 бросков со средней (4,5-5 м) и дальней (6,75-7 м) дистанций с позиций 0°, 45° и 90° с остановкой после ведения, рывка игрока на подбор мяча после броска и движения с ведением мяча на позицию броска, что соответствует условиям игровых ситуаций, возникающих в процессе соревнований на площадке. Тестирование применялось для фиксации и последующего анализа выполненных бросков со средней и дальней дистанций, выполняемых баскетболистами разных амплуа. В протокол фиксировалось количество и точность бросков отдельно для каждого игрока («+» – удачный бросок, «-» – неудачный бросок). Эффективность бросков (%) определялась по отношению удачных бросков к их общему количеству [1]. Для получения объективной информации о достигнутом уровне технического мастерства в бросковой подготовке игроков тестовое упражнение выполнялось в режиме по интенсивности, соответствующем режиму двигательной деятельности учебно-тренировочной и соревновательной работы. После выполнения теста у баскетболистов определялась ЧСС. Одновременно в протоколе фиксировалось время, затраченное на выполнение упражнения.



Результаты исследования и их обсуждение. Существует обилие разноплановых методических рекомендаций, которые трудно сопоставить по значимости. Поиски методов тренировки точности бросков, главным образом, шли по пути количественного повторения движений. Однако, на наш взгляд, этот метод является основным лишь на начальном этапе подготовки баскетболиста. На начальном этапе обучения рекомендуется использовать большое количество бросков из строго определенного положения до тех пор, пока в известной мере у баскетболиста не закрепится навык и не стабилизируется техника. Когда навык освоен и закреплён, предлагается использование метода «постановка задачи труднее основной». При применении этого методического приема броски выполняются поочередно с «точек» и с увеличением дистанции, причем вначале выполняются броски с удаленной дистанции, а затем с тренируемой. Этот метод более эффективен, чем метод постепенного увеличения дистанции от предельно малой до значительной. Бросковые упражнения, связанные с большими физическими и психическими нагрузками, требующие высокого технического исполнения в условиях дефицита времени и нарастающего утомления, более эффективно подготавливают игроков к ответственным матчам.

Нами была предложена программа бросковой тренировки, включающая следующие упражнения:

- Броски по бокам от кольца под 0°, по 15 бросков с каждой стороны.
- Бросок со средней дистанции под 45°, по 10 бросков с каждой стороны.

- Броски Elbow Shot с точки перехода линии штрафного броска в полукруг, по 10 бросков с каждой стороны.
- Броски Runner («парашют»), по 10 бросков с каждой стороны.
- Бросок после резкой остановки («hesitation») под углом 30-45°, по 10 бросков с каждой стороны.
- Бросок с отклонением после разворота с лицевой линии под углом 0-10°, по 10 бросков с каждой стороны.
- Бросок крюком с расстояния 2-3 м, 10 бросков левой и 10 бросков правой рукой.
- Броски Elbow после движения с трехочковой линии по центру, по 10 бросков с каждой стороны.
- Броски с точки для Elbow jumper, но после разворота, по 10 бросков с каждой стороны.
- Трехочковые броски с 5 точек, по 5 бросков с каждой точки.
- Бросок после Step Back (шаг назад), по 5 бросков с каждой точки.
- Броски после имитации пик-н-рола (заслона), по 5 бросков с каждой точки.
- Трехочковые броски, по 5 бросков с точек под 0°, 45° и 90°.

Результаты тестирования бросковой точности в условиях дефицита времени и нарастающего утомления у юных баскетболистов до и после эксперимента приводятся в таблице 1.

Как показывают результаты тестирования, средние результаты, как по времени, так и по точности попадания у баскетболистов в начале эксперимента оценивались как удовлетворительные.

Таблица 1 – Показатели времени, результативности и реакции организма при проведении тестирования у юных баскетболистов до и после эксперимента

Игровое амплуа	N	Этапы эксперимента	Время выполнения бросков, мин	Точность попадания бросков (из 40)		ЧСС, уд/мин	
				кол-во	%	до теста	после теста
#1 р.з.	2	I	4,30±0,02	16,5±0,7	41,6±1,8	66,0±2,8	178,0±19,8
		II	4,22±0,04	20,0±1,4	50,0±3,5	62,0±2,8	166,0±8,5
#2 а.з.	3	I	4,35±0,06	19,0±2,0	47,5±5,0	74,7±2,3	164,0±18,3
		II	4,25±0,01	20,3±0,6	50,8±1,4	70,7±2,3	161,3±8,3
#3 л.ф.	5	I	4,32±0,02	17,8±1,6	44,5±4,1	78,0±5,7	167,2±4,4
		II	4,27±0,01	21,8±1,9	54,5±4,8	72,0±4,0	161,6±3,6
#4 т.ф.	3	I	4,36±0,08	19,0±2,0	47,5±5,0	76,0±4,0	166,0±19,1
		II	4,27±0,09	22,7±3,8	56,7±9,5	70,7±2,3	162,7±12,9
#5 ц.и.	3	I	4,33±0,03	16,0±1,7	40,0±4,3	74,7±2,3	162,7±9,2
		II	4,29±0,03	20,0±1,7	50,0±4,3	65,3±2,3	157,3±2,3

Примечание: I – до эксперимента, II – после эксперимента

Показатели ЧСС, измеренные до и после выполнения тестирования, свидетельствуют о достаточно высокой интенсивности полученной нагрузки, что возможно явилось дополнительным сбивающим фактором в точности бросков.

Анализ результатов педагогического эксперимента, представленных в таблице, показывает, что использование комплекса специальных бросковых упражнений с соблюдением достаточно высокой интенсивности в условиях дефицита времени сопровождалось ярко выраженным приростом показателей бросковой эффективности юных баскетболистов.

Вывод

Таким образом, результаты исследований позволяют рекомендовать использование в учебно-тренировочном процессе баскетболистов старшего школьного возраста комплекса бросковых упражнений, как средства, способствующего совершенствованию специальной выносливости и технической координации при выполнении бросков со средней и дальней дистанций баскетболистов различного игрового амплуа.

Литература

1. Донченко П.И. Методическое пособие по баскетболу (для групп спортивного совершенствования). – Ташкент: Медицина, 1986.
2. Нестеровский Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения. – М.: ИЦ «Академия», 2010.
3. Пельменев В.К. Методика совершенствования точности бросков у баскетболистов. – Калининград: КГУ, 2000.
4. Пулатов А.А. и др. Теория и методика баскетбола. – Ташкент, 2017.
5. Светличная Н.К., Гончарова О.В. Баскетбол: Программа и учебное пособие для ДЮСШ, СДЮШОР. – Ташкент: Лидер Пресс, 2007.

14-16 ЖАСТАҒЫ ДЗЮДОШЫЛАРДЫҢ ШАПШАҢДЫҚТЫ-КҮШТІ ДАЯРЛЫҒЫН АРТТЫРУ

БАЛТИНА А.С., ИСКАКОВ Т.Б.

Қазақ спорт және туризм академиясы (ҚазСТА)
 Алматы қ., Қазақстан

Аннотация. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах является довольно важной задачей, которая во многом определяет успешность освоения разнообразных технико-тактических действий. Данная проблема заключается в том, что для достижения высоких спортивных результатов в таком виде спорта как дзюдо, важно развивать скоростно-силовую подготовку.

Abstract. Speed-strength training in combat sports is quite an important task, which largely determines the success of the development of a variety of technical and tactical actions. This problem lies in the fact that to achieve high sports results in a sport like judo, it is important to develop speed and strength training.

Өзектілігі. Спорттық жекпе-жектердегі шапшаңдықты-күш даярлықтан – көп жағдайларда түрлі техникалық-тактикалық әрекеттерді меңгеру жегістігін анықтайтын айтарлықтай маңызды міндет. Бұл мәселенің себебі – дзюдо сияқты спорт түрінде жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізу үшін шапшаңдықты-күштік даярлықты дамытудың маңызды болуы.

Зерттеудің мақсаты – 13-15 жастағы дзюдошыларды шапшаңдықты-күшті даярлау үшін таңдалған әдістемені эксперименттік тексеру.

Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау. Зерттеуге 13-15 жастағы дзюдошылардан 24 адам тартылып, олар бақылау және эксперименттік деген 2 топқа бөлінді. Зерттеу 3 кезеңде жүргізілді.

Бірінші кезеңде (ақпан-наурыз 2019 ж.) – осы мәселе бойынша ғылыми-әдістемелік әдебиетті талдау. Екінші кезеңде 13-15 жастағы дзюдошылардың шапшаңдықты-күш даярлығының бастапқы көрсеткіштерін анықтау өлшемдері жүргізілді. Сонымен бірге, эксперименттік топтағы дзюдошыларды шапшаңдықты-күшті даярлаудың әдістемесі әзірленді. Үшінші кезеңде (наурыз-сәуір 2019 ж.) – педагогикалық тестілеу ұйымдастырылып, жүргізілді және ұсынылған әдістеменің тиімділігі анықталды.

Шапшаңдықты-күштік қасиеттерді өлшеу әдістеріне кіреді: 30 м жүгіру, бір орыннан ұзындыққа секіру, аласа кермеге тартылу, серіктес өз серіктесінің аяқтарын ұстап тұрады, 7x50 м қайталамалы жүгіру және кеудені жерден көтеру.

Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау: 1-кестеде бақылау тобындағы 13-15 жастағы дзюдошылардың экспериментке дейінгі шапшаңдықты-күш даярлығын зерттеу нәтижелері көрсетілген.

Кесте 1 – Бақылау тобындағы 13-15 жастағы дзюдошылардың экспериментке дейінгі шапшаңдықты-күшті даярлығын зерттеу нәтижелері. Бақылау тобы

Тест	Көрсеткіштер		
	ең төмен	ең жоғары	орташа
30 м жүгіру (с)	4,3	4,1	4,2
Бір орыннан ұзындыққа секіру (м)	1,55	2,30	1,90
Кеудені жерден көтеру	7	18	10
7x50 м жүгіру (с)	66,0	64,5	65,2
Кермеге тартылу (р)	6	11	16

2-кестеде эксперименттік топтағы 13-15 жастағы дзюдошылардың экспериментке дейінгі шапшаңдықты-күштік даярлығын зерттеу нәтижелері көрсетілген.

Кесте 2 – Эксперименттік топтағы 13-15 жастағы дзюдошылардың экспериментке дейінгі шапшаңдықты-күштік даярлығын зерттеу нәтижелері. Эксперименттік топ

Тест	Көрсеткіштер		
	ең төмен	ең төмен	ең төмен
30 м жүгіру (с)	4,3	5,1	3,2
Бір орыннан ұзындыққа секіру (м)	1,53	2,34	1,40
Кеудені жерден көтеру	5	15	6
7x50 м жүгіру (с)	55,0	63,5	55,2
Кермеге тартылу (р)	8	12	10

Жүргізілген тесттер көрсеткендей, эксперименттік және бақылау топтарында айтарлықтай айырмашылықтар байқалмайды.

13-15 жастағы дзюдошылардың шапшаңдықты-күшті даярлығын дамыту үшін ұсынылған шеңберлі жаттығу әдістемесі әр жаттығуды орындауға 30 секундтан 10 жаттығудан тұрады, әр жаттығу 2 рет қайталанып, жаттығулардың арасында 10 секунд демалыс болады [1].



Сурет 1 – 13-15 жастағы дзюдошылардың шапшаңдықты-күшті даярлығын дамыту үшін ұсынылған шеңберлі жаттығу әдістемесі

Түрлі әдістерді кешенді пайдалану шапшаңдықты-күшті дамытудың ықпалды құралы бола алады [2]. Зерттеу жүргізу барысында ең жоғары салмақтың 90 және 30 %-ын құрайтын ауырлату әдісі пайдаланылды.

13-15 жастағы дзюдошылардың шапшаңдықты-күшті қасиеттерін дамытудың ұсынылған әдістемесінің тиімділігін бағалау үшін 2 ай оқу-жаттығу жұмыстарынан кейін 13-15 жастағы дзюдошылардың шапшаңдықты-күшті қасиеттерін бақылау өлшемдері жүргізілді [3].

№3 кестеде дзюдошылардың бақылау тобының әдеттегі әдістеме бойынша және эксперименттік тобының шапшаңдықты-күшті даярлаудың ұсынылған әдістемесі бойынша 2 ай жұмысынан кейінгі дене даярлығының көрсеткіштері көрсетілген.

Кесте 3 – Дзюдошылардың 2 ай жұмыстан кейінгі дене дайындығының көрсеткіштері. Бақылау тобы

Тесттер	Көрсеткіштер		
	ең төмен	ең төмен	ең төмен
30 м жүгіру (с)	3,88	3,5	3,0
Бір орыннан ұзындыққа секіру (м)	1,40	2,50	1,90
Кеудені жерден көтеру (10 сек)	9	15	8
7x50 м жүгіру (с)	55,0	53,0	46,0
Кермеге тартылу (р)	7	12	8

4-кесте – дзюдошылардың 2 ай жұмыстан кейінгі дене даярлығының көрсеткіштері. Эксперименттік топ

Тесттер	Көрсеткіштер		
	ең төмен	ең төмен	ең төмен
30 м жүгіру (с)	4,1	3,9	4,0
Бір орыннан ұзындыққа секіру (м)	1,55	2,70	1,93
Кеудені жерден көтеру (10 сек)	9	21	11
7x50 м жүгіру (с)	60,0	52,0	56,0
Кермеге тартылу (р)	6	14	12

Қорытынды

Осылайша, 13-15 жастағы дзюдошылардың эксперименттік тобының көрсеткіштері келесідей түрде өзгерді:

- 30 м-ге жүгіруден орташа көрсеткіштер 10 с-қа жақсарды, 3,0 с-тан 4,0 с-қа дейін.
- Бір орыннан ұзындыққа секіру бойынша орташа көрсеткіштер 0,03 м-ге артты, 1,90 м-ден 1,93 м-ге дейін.
- Кеудені жерден көтеру бойынша орташа көрсеткіштер 8-ден 11-ге дейін (мәрте) жақсарды.
- 7x50 м жүгіруден орташа көрсеткіштер 10с-қа жақсарды, 46,0 с-тан 56 с-қа дейін.
- Кермеге тартылудан орташа көрсеткіштер 8-ден және 2 айдан кейінгі өзгерістер сондай мықты болмады 12-ге дейін анықталды.

Бакылау және эксперименттік топтардан алынған деректер көрсеткендей, эксперименттік топтың орташа көрсеткіштері жақсарды, демек, бұл әдістеме 13-15 жастағы дзюдошылардың шапшаңдықты-күш даярлығын дамыту үшін тиімді.

Әдебиеттер

1 Абрамов Н.А. Внедрение инновационных технологий в систему специальной физической подготовки дзюдоистов (на примере «скоростно-силового тренажера дзюдо») / Н.А. Абрамов, Д.И. Ащеулов, А.М. Ахатов, Ю.В. Болтиков, А.З. Зиннатуров // Наука и спорт: современные тенденции. -2018. – Т. 21. – № 4 (21). – С. 55-59.

2 Антоновский Н.И. Скоростно-силовая подготовка дзюдоистов 13-14 лет / Н.И. Антоновский, Ю.В. Болтиков // В сборнике: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. Материалы V Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов / Под общей редакцией Ф.Р. Зотовой. Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. – 2017. – С. 695-697.

3 Болтиков Ю.В., Соломахин О.Б. Образовательный компонент как стимул долговременной физкультурно-спортивной деятельности обучаемых в секциях спортивной борьбы // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 2. – С. 23-25.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТЕННИСИСТОВ 8-9 ЛЕТ

БОНДАРИК А.Г.

*Белорусский государственный университет физической культуры
г. Минск, Республика Беларусь*

Аннотация. Изучены психологические особенности 35 теннисистов 8-9 лет, занимающихся в ММС по программе ITF «TENNIS 10s» 12 факторным тестом Кеттелла. Получены ответы на 120 вопросов по факторам: А. общительность, В. вербальный интеллект, С. уверенность в себе, D. возбудимость, Е. склонность к самоутверждению, F. склонность к риску, G. ответственность, H. социальная смелость, I. чувствительность, O. тревожность, Q3. самоконтроль, Q4. нервное напряжение. Выявлена вариабильность психологических свойств личности. Каждый ребенок уникален. Показатели по факторам А, G, I выше у девочек, F, D – мальчиков, В, Е у старших.

Ключевые слова: свойства личности, профиль личности ребенка, психологическое тестирование, тест Кеттелла, ITF, Tennis 10s, теннис, спортивный опыт.

Abstract. The psychological features of 8-9 years old tennis players which practice in MMC with ITF «TENNIS 10s» were studied by the 12F Kettell test. The responds on 120 questions on the following factors were received: A. sociability, B. reasoning, C. self-confidence, D. emotional stability, E. dominance, F. tendency to risk, G. rule-consciousness, H. social boldness, I. sensitivity, O. apprehension, Q3. perfectionism, Q4. tension. The variability of psychological features of the personality was revealed. Each child is unique. Indicators of the factors A, G, I are higher at girls, F, D – boys, B, E at elder players.

Key words: personality, personal analysis, psychological testing, Kettell test, ITF, Tennis 10s, tennis, sports experience.

Введение. Согласно литературным данным, личность – это индивидуальность как носитель отдельных социальных признаков и свойств, человек, с точки зрения черт его характера, поведения. Каждый человек уникален. Установлено, что психические качества ребенка во многом биологически обусловлены. Однако сами же эти качества социально детерминированы и возникают благодаря деятельности ребенка и общения с другими людьми [6, 16, 18].

Роль родителей и тренера в их влияние на подготовку юных теннисистов является предметом научного изучения спортивной педагогики и психологии. С одной стороны, родители проводят больше времени с ребенком, чем любой педагог, оказывая огромное влияние на его социальное развитие. С другой стороны, тренер как педагог является источником знаний о спортивном воспитании ребенка, акцентирующий особое внимание родителей на таких педагогических понятиях как безусловная любовь семьи к ребенку, приверженность спорту, поощрение старания [8, 9, 13, 14].

На практике тренер-педагог, работающий с юными теннисистами, сталкивается с проблемами негативного поведения родителей. Родители проецируют свои желания и цели на ребенка, оказывают значительное давление, не задумываясь о психологической и физической готовности ребенка. Вместе с тем, по данным Международной теннисной Федерации ITF одной из задач тренера-педагога является организация участия родителей в тренировочном процессе, использование возможности их позитивного влияния [11, 12, 18, 19].

В ранее проведенном исследовании нами была выявлена низкая информированность родителей юных теннисистов, занимающихся по программе «Tennis 10s» о ряде правил, формирующих здоровый спортивный климат. В этой связи, объективизация индивидуально-психического состояния ребенка необходима для эффективного диалога тренера с родителями в организации их взаимодействия. С профессиональной точки зрения тренер должен знать психологические характеристики игроков, с которыми он работает. Одним из методов оценки личностных качеств ребенка в преломлении к прогнозированию поведения в конкретной ситуации является многофакторный опросник Кеттелла [1, 2, 5, 10, 15, 18, 19].

Цель исследования – изучение индивидуально-психологических особенностей детей, занимающихся по программе ITF «TENNIS 10s» тестированием 12 факторным опросником Кеттелла.

Методы исследования. В исследование приняли участие 35 детей, занимающихся в теннисном Центре Максима Мирного (ММС) по программе ITF «TENNIS 10s», в их числе 19 девочек и 16 мальчиков. Средний возраст детей составил 8,5 лет. Родители детей подтвердили свое добровольное согласие на участие их детей в исследовании. Тестирование свойств личности/характера детей провели с применением распечатанного опросника, содержащего 12-факторный тест Кеттелла (ФЛО-120) – детский вариант, адаптированный Э.М.Александровской. Назначение теста: оценка индивидуально-психологических особенностей личности ребенка [1, 4, 7]. Тест предназначен для детей младшего школьного возраста, имеет вариант для девочек и мальчиков, общий ключ для анализа результата. Тест содержит 120 вопросов для оценки следующих факторов: А. общительность, В. вербальный интеллект, С. уверенность в себе, D. возбудимость, Е. склонность к самоутверждению, F. склонность к

рису, G.ответственность, H.социальная смелость, I. чувствительность, O.тревожность, Q3. самоконтроль, Q4. нервное напряжение.

Данные в условных единицах – «стенах», полученные в результате обследования, являются основным материалом этого теста. Первичные баллы по таблице переводили в стены, по которым проводилась интерпретация результата. Максимальная оценка составляет 10 баллов, среднее значение соответствует 5,5 баллам. При интерпретации и составлении психологического портрета личности ребенка по нижеприведенным факторам теста считали, что: 1-3стена / «-» – низкая оценка; 4– тенденция к низкой оценке, 4-7 стенов – средняя оценка; 8-10 стенов / «+» – высокая оценка, 7 – тенденция к высокой оценке. Согласно методике Кеттелла, наибольший интерес в составлении профиля личности представляют низкие и высокие (пиковые) результаты. Средние баллы, показывают баланс между двумя противоположными характеристиками (с уклоном/тенденцией в сторону соответствующего полюса, если такой уклон есть) [1, 4, 7].

К каждому тесту прилагали инструкцию, содержащую подробные рекомендации для корректного заполнения анкеты. Результаты тестирования обсуждены индивидуально с родителем. Для обобщения результатов провели статистическую обработку при помощи компьютерной программы Excel, Statistics for Windows [3].

Результаты исследования. Результат 12 факторного теста Кеттелла (ФЛО-120) в среднем среди всех участников исследования составил: по фактору А «общительность» $5,3 \pm 2,1$ (0,6), с минимальным значением 2 и максимальным 8; по фактору В «вербальный интеллект» $7,4 \pm 2,2$ (0,7), с минимальным значением 2 и максимальным 10; по фактору С «уверенность в себе» $5,9 \pm 1,8$ (0,5), с минимальным значением 3 и максимальным 9; по фактору D «возбудимость» $5,4 \pm 1,6$ (0,5), с минимальным значением 3 и максимальным 8; по фактору E «склонность к самоутверждению» $6,5 \pm 1,9$ (0,6), с минимальным значением 4 и максимальным 9; по фактору F «склонность к риску» $5,1 \pm 1,3$ (0,6), с минимальным значением 3 и максимальным 7; по фактору G «ответственность» $5,1 \pm 2,2$ (0,6), с минимальным значением 3 и максимальным 8; по фактору H «социальная смелость» $6,0 \pm 2,1$ (0,6), с минимальным значением 2 и максимальным 10; по фактору I «чувствительность» $6,3 \pm 2,0$ (0,6), с минимальным значением 3 и максимальным 9; по фактору O «тревожность» $6,0 \pm 2,5$ (0,8), с минимальным значением 3 и максимальным 10; по фактору Q3 «самоконтроль» $5,2 \pm 1,8$ (0,5), с минимальным значением 2 и максимальным 8; по фактору Q4 «нервное напряжение» $6,1 \pm 2,5$ (0,7), с минимальным значением 1 и максимальным 10. Данные иллюстрированы рисунком 1.

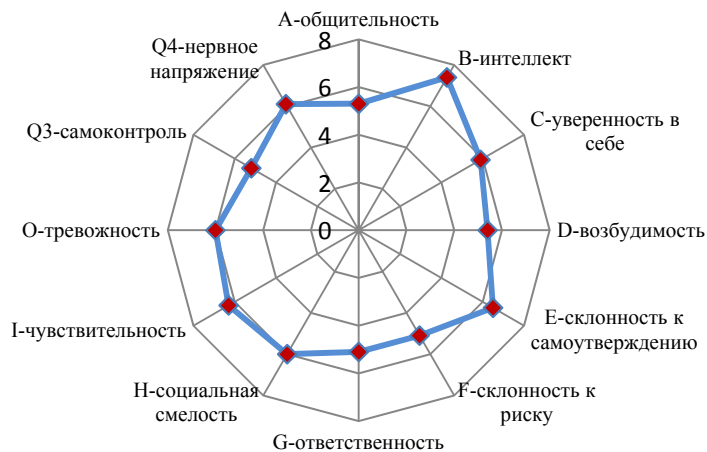


Рисунок 1 – Результат 12 факторного теста Кеттелла (ФЛО-120) в среднем среди участников исследования

Вместе с этим, выявлено, что девочки имеют более высокие показатели, чем мальчики по факторам А «общительность», G «ответственность» и I «чувствительность» (рисунок 2).

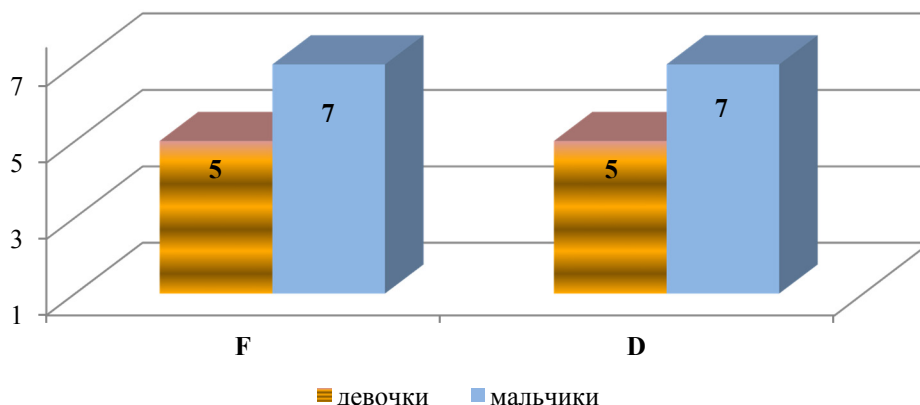


Рисунок 2 – Результаты тестирования юных теннисистов по факторам А «общительность», G «ответственность» и I «чувствительность»

Мальчики имеют более высокие показатели по факторам F «склонность к риску» и D «возбудимость» (рисунок 3).

Более старшие участники исследования имеют более высокие показатели по факторам B «вербальный интеллект» и E «склонность к самоутверждению». Полученные результаты согласуются с данными литературы [13, 17].

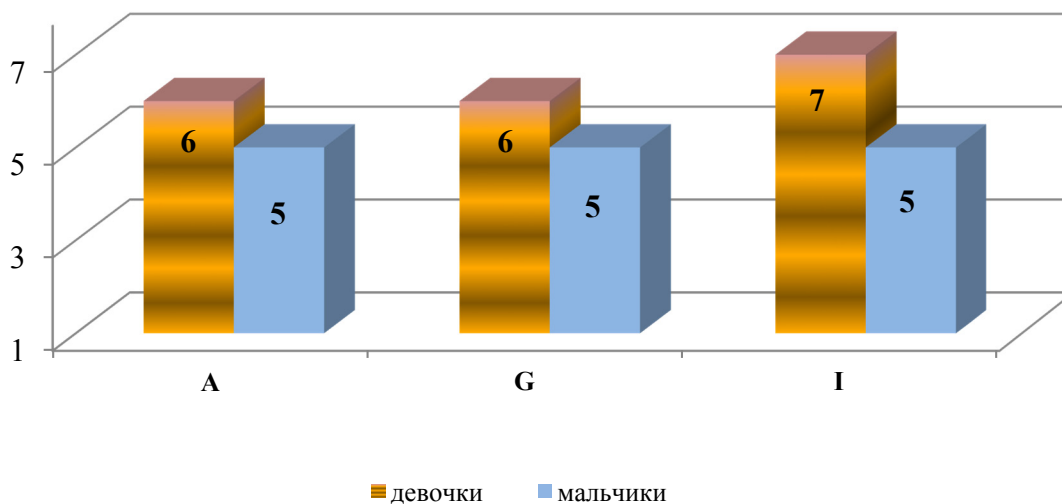


Рисунок 3 – Результаты тестирования юных теннисистов по факторам F «склонность к риску» и D «возбудимость»

Анализ результатов показывает значительную вариабильность психологических свойств личности теннисистов, принявших участие в исследовании. Каждый ребенок уникален.

Исходя из этого, невозможно говорить о совершенствовании игрока и его приверженности спорту без психологического сопровождения тренировочного процесса [11, 12].

Выводы. Формирование психологической защищенности личности юного спортсмена – это задача, как тренеров, так и родителей. Совместный анализ тренером-педагогом и родителями индивидуально-психологических черт личности игрока позволяет посмотреть на воспитание ребенка с педагогической точки зрения. Педагогическая помощь со стороны тренера будет способствовать рациональной реализации энергии и замыслов родителей. На наш взгляд, данный подход способс-

твует улучшению взаимопонимания и создает благоприятные условия для выработки общей стратегии успешных тренировок. Чем более согласованы представления родителя, тренера и ребенка, их установки и убеждения, тем больше вероятность положительного спортивного опыта ребенка.

Литература

1. Анастази, А. Психологическое тестирование: Пер. с англ. / А. Анастази, С. Урбина. – 7-е изд. – СПб. и др. : Изд. дом «Питер», 2001. – 686 с.
2. Бондарик А.Г. Результаты анкетирования по вопросам подготовки юных теннисистов в рамках программы ITF «TENNIS 10s»/Олимпийское движение, студенческий спорт коммуникаций и образования: Материалы Международного олимпийского студенческого форума / БГУФК, редкол.: Т.А. Морозевич-Шилюк (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2018. – С. 22-23.
3. Губа, В. П. (род. 1956). Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований : учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению 034300.62 «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка» / В. П. Губа, В. В. Пресняков. – Москва: Человек, 2015. – 283 с.
4. Гудвин, Д. Исследование в психологии: Методы и планирование : Пер. с англ. / Джеймс Гудвин. – 3-е изд. – СПб. и др. : Питер : Питер принт, 2004. – 557 с.
5. Иванов, Л.Ю. Взаимодействие тренера-капитана и спортсменов в теннисе: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Иванов Леонид Юрьевич. – Москва, 2011. – 23 с.
6. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер-М, 2019. – 351 с.
7. Икандров, В.В. Вербально-коммуникативные методы в психологии: беседа и опрос : учебное пособие / В.В. Икандров. – Санкт-Петербург : Речь, 2002. – 68 с.
8. Мельник, Е.В. Психология физической культуры и спорта : практикум / Е. В. Мельник, И. Р. Абрамович, Е. В. Воскресенская. – Минск : БГУФК, 2015. – 193 с.
9. Мельник, Е. В. Психология физической культуры и спорта: практикум : для студентов учреждений высшего образования / Е. В. Мельник, И. Р. Абрамович, Е. В. Воскресенская. – 3-е изд., исправленное и дополненное. – Минск : БГУФК, 2017. – 140 с.
10. Методы обследования спортсменов в лаборатории психологии спорта : практическое пособие / Чарыкова И. А. [и др.]. – Минск: РНПЦ спорта, 2017. – 62 с.
11. Микуло, Е.В. Психологическое обеспечение подготовленности спортсменов игровых видов спорта на этапах становления спортивного мастерства : практическое пособие / Е. В. Микуло, А. С. Врублевская. – Минск: БГУФК, 2015. – 68 с.
12. Планида, Е.В. Психологический контроль в игровых видах спорта : практическое пособие / Е. В. Планида, Л. В. Филипович. – Минск: БГУФК, 2015. – 34 с.
13. Родионов, А.В. Психология детско-юношеского спорта: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300(062) – Физическая культура / А. В. Родионов, В. А. Родионов. – Москва: Физическая культура, 2013. – 277 с.
14. Спортивная психология: материалы методического семинара, Минск, 26 мая 2005 года / под редакцией В.Г.Сивицкого. – Минск :МГЭИ, 2005. – 61с.
15. Психология физической культуры и спорта в схемах и таблицах: пособие/ Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования «Витебский государственный университет им. П. М. Машерова», Кафедра психологии. – Витебск : ВГУ, 2008. – 134 с.
16. Собчик, Л.Н. СМИЛ (ММРП). Стандартизированный многофакторный метод исследования личности / Л. Н. Собчик. – Санкт-Петербург: Речь, 2009. – 216 с.
17. Юров, И.А. Индивидуально-личностные предпосылки деятельности успешности в спорте: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук: специальность 19.00.13 Психология развития, акмеология / Юров Игорь Александрович. – Кострома, 2014. – 28 с.
18. Handbook of sports psychology / editor: Calvin H. Chang. – New York : Nova Science Publishers, 2009. – XV, 462 с. – (Sports and athletics preparation, performance, and psychology series).
19. Tennis 10s. Official programme of The International Tennis Federation/ Bank Lane, Roehampton, London, 2012. – 96 p.

ИНКЛЮЗИВТІ ЖОҒАРЫ БІЛІМ ЖАҒДАЙЫНДА ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖӘНЕ СПОРТ МАМАНДЫҒЫ СТУДЕНТТЕРІН ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ-ПЕДАГОГИКАЛЫҚ СҮЙЕМЕЛДЕУ

¹БРИМКУЛОВА А.Д.,

²АЛМЕТОВ Н.Ш., ¹КУЛБАЕВ А.Т.

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

²М.Әуезов атындағы Оңтүстік-Қазақстан

мемлекеттік университеті, Шымкент қ., Қазақстан Республикасы

Аннотация. В статье рассматривается проблема психолого-педагогического сопровождения инклюзивного образования студентов специальностей физической культуры и спорта с ограниченными физическими возможностями. Отмечается недостаточность эпизодических мер по психолого-педагогической поддержке студентов с ограниченными физическими возможностями в вузовской практике. Раскрываются особенности психолого-педагогического сопровождения инклюзивного образования будущих специалистов физической культуры и спорта с ограниченными возможностями на трех возможном уровне – личностном, социальном и институциональном. Определены и даны системные характеристики этапов психолого-педагогического сопровождения инклюзивного образования студентов с ограниченными физическими возможностями в педагогическом процессе вузов физической культуры и спорта.

Ключевые слова: инклюзивное образование, инклюзивное высшее образование, специальности физической культуры, психолого-педагогическое сопровождение.

Abstract. The article deals with the problem of inclusive higher education of students majoring in physical culture and sports. Special attention is paid to the importance of psychological and pedagogical support of inclusive higher education. The basic directions, methods and techniques of psychological and pedagogical support of inclusive higher education of students majoring in physical culture and sports are determined.

Key words: inclusive education, inclusive higher education, specialties of physical culture, psychological and pedagogical support.

Қазақстан Республикасында білім беруді дамытудың негізгі бағыттарының бірі – инклюзивті білім беру болып табылады [1]. Соңғы жылдарда білім беру жүйесінің барлық сатыларында, соның қатарында жоғары кәсіби білім беру жүйесінде инклюзивті білім беру мәселелеріне ерекше назар аударылуда. Қазіргі таңда отандық жоғары оқу орындарында инклюзивті жоғары кәсіби білім беру бағытында айтарлықтай ұйымдастырушылық-педагогикалық іс-шаралар жүзеге асырылды, атап айтқанда:

– инклюзивті білім берудің материалдық-техникалық және ақпараттық ресурстық базасы жасалынды;

– инклюзивті білім беруге қажетті оқу-әдістемелік іс-шаралар жүзеге асырылды (білімдік бағдарламалар, оқу және оқу-әдістемелік әдебиеттер әзірленді, инклюзивті білім берудің әлемдік озық технологиялары мен әдістемелері отандық білім беру жағдайларына бейімдендірілді, мүмкіндігі шектеулі студенттерді оқуға қабылдау, олардың білім алуы мен өмірлік қызметі үшін қажетті тұрмыстық жағдайлар жасау бағытында іс-шаралар орындалды);

– жоғары оқу орындарында инклюзивті білім беруге қажетті ақпараттық-білімдік орта құрастырылуда;

– студенттерге инклюзивті білім беруге даяр профессор-оқытушылар құрамын дайындау бағытындағы жұмыстар жүргізілуде (Жоо оқытушы-профессорлар құрамына инклюзивті білім беру мәселелері бойынша арнаулы курстар мен әдістемелік семинарлар, онлайн сабақтар, тренингтер мен коучингтер жүргізілуде).

Дер кезінде, денсаулық мүмкіндіктері шектеулі студенттерге инклюзивті білім берудегі тағы бір өзекті мәселе – жоғары инклюзивті білім беруді психологиялық-педагогикалық сүйемелдеу мәселесі өз шешімін күтеді.

«Инклюзивті білім беру мүгедек адамдардың қолжетімді және сапалы білім алуға деген заңды құқықтарын қамтамасыз ету қажеттілігінен туындайды, сондай-ақ қазіргі қоғамның тұлғаға және оның жеке-дара ерекшеліктерін және айырмашылықтарын ескере, оның сұраныстарына құндылық қатынас танытуға деген сұранысымен айқындалады. Инклюзивті білім беруді тиімді жүзеге асыру инклюзияны сүйемелдеу іс-әрекеті технологияларын жүзеге асыру жолдарын әзірлеуді болжайды» [2, 202-б.].

Қарастырылып отырған мәселе бойынша әдебиеттері талдау негізінде инклюзивті білім беруді психологиялық-педагогикалық сүйемелдеудің бірнеше деңгейлерін ажыратып көрсету мүмкін:

1) Тұлғалық деңгейде.

2) әлеуметтік деңгейде

3) Институциональдық деңгейде.

Тұлғалық деңгейдегі психологиялық-педагогикалық сүйемелдеу инклюзивті жоғары білім берудің субъектісі ретінде студентті, оның жеке дара, тұлғалық ресурстарын зерделеуді, оның негізінде мүмкіндігі шектеулі болашақ дене тәрбиесі мен спорт саласы маманын жоғары оқу орнының инклюзивті білім беру кеңістігіне ендіруді болжайды.

Әлеуметтік деңгейдегі психологиялық-педагогикалық сүйемелдеу – жоғары оқу орынында мүмкіндігі шектеулі болашақ дене тәрбиесі мен спорт саласы мамандарына инклюзивті білім беруді ғылыми, әдістемелік, қоғамдық және ақпараттық қолдау үшін қажетті болған әлеуметтік ресурстарды іздену мақсатында релевантты топтарды және бірлестіктерді психологиялық-педагогикалық қолдауды болжайды.

Институциональдық деңгейде – инклюзивті білім беру тәжірибесін жоғары оқу орнының оқу-тәрбие үдерісіне табысты ендіруді қамтамасыз ететін басқару, ұйымдастырушылық, әлеуметтік, психологиялық-педагогикалық жағдайлар мен ресурстар кешенін қамтамасыз етуді сүйемелдеуді болжайды. Мұнда жоғары оқу орны деңгейіндегі психологиялық-педагогикалық сүйемелдеу жүзеге асырылады.

Жоғары кәсіби білім беруді психологиялық-педагогикалық сүйемелдеу – бұл жоо қызметкерлерінің денсаулық мүмкіндіктері шектеулі студенттермен кәсіби бағдар жұмыстарын жүргізу, олардың табысты білім алуы үшін қолайлы психологиялық орта құру, психофизикалық дамуы мен дара мүмкіндіктеріне орай жоо білім кеңістігіне кіріктіруге бағытталған іс-әрекеті жүйесі.

Болашақ дене тәрбиесі мен спорт саласы мамандарына инклюзивті білім беруді психологиялық-педагогикалық сүйемелдеу – біртұтас педагогикалық жүйе болуы тиіс. Жоғары оқу орындарының озық тәжірибелері, егер инклюзивті білім беруді психологиялық-педагогикалық қолдау іс-шаралары эпизодтық түрде жүзеге асырылса, онда денсаулық мүмкіндігі шектеулі студенттер мен жұмыс күтілген нәтижелерді бермейтіндігін көрсетеді. Бұл жүйе құрамына инклюзивті білім беруді сүйемелдеу қызметтері атқаратын барлық жүйе құраушылар кіреді – ЖОО әкімшілік-басқару жүйесі субъектілері, инклюзивті білім беру орталығы, психологиялық-педагогикалық кафедралар, ақпараттық-білімдік орталықтары, мүмкіндігі шектеулі студенттер (жоғары білім беру субъектілері), ЖОО-ында инклюзивті білім беруді материалдық-техникалық және ресурстық қамтамасыздандыру тетіктері т.б.).

Зерттеу мәселесі бойынша әдебиеттерге талдау жасау негізінде [2; 3; 4; 5], инклюзивті жоғары білім беру жүйесінде болашақ дене тәрбиесі мен спорт саласы мамандарына инклюзивті білім беруді психологиялық-педагогикалық сүйемелдеуді біз шартты түрде бірнеше кезеңдерге бөлеміз:

1-кезең. ЖОО-ға дейінгі даярлық кезеңі.

Университет кафедраларының оқытушы-профессорлар құрамы оқу жылы бойында орта білім беру мекемелерінде, сондай-ақ арнаулы білім беру ұйымдарында кәсіби бағдар жұмыстарын жүргізеді. Осы кезде, мүмкіндігі шектеулі балаларды болашақ жоо студенті болуға тарту, оларды инклюзивті жоғары кәсіби білім беру туралы түсінікті және толығырақ хабардар ету міндеті орындалады. Жоғары білім дене тәрбиесі және спорт мамандықтарын насихаттаушы профессор-оқытушылар жоғары сыныпта оқитын мүмкіндігі шектеулі, дене тәрбиесі мен спортқа бейім, бұл салаларда белгілі жетістіктері бар балалар мен олардың ата-аналары, ұстаздары университеттің инклюзивті білім беру әлеуеті, мүмкіндіктерімен толығырақ таныстыруы керек. Инклюзивті білім беруге кәсіби бағдарлау тек кәсіби ағартушылық міндеттерімен шектеліп қалмайды. Насихаттаушы оқытушылар жоо-ның инклюзивті білім саласындағы нақтылы жұмыстарын, мүмкіндігі шектеулі азаматтардың сапалы және қолжетімділігі жоғары білім алуына жасалынған барлық жағдайлар туралы нақты мәліметтер беруі қажет.

Бұл бағыттағы жұмыс инклюзивті білім беру ұйымдастырылған мектеп мен жоо-ның біріккен іс-шаралар өткізуі мысалы жоо-да «ашық есіктер күні» не оқушылар мен олардың ата-аналарын шақыру, немесе онлайн түрде кездесулер өткізу арқылы табысты жүзеге асырылады. Мақсат – мүмкіндігі шектеулі, дене тәрбиесі мен спортқа бейім бала да, ата-ана да оның маңыздылығын, тиімділігін, болашағын жақсы пайымдайтын болуына қол жеткізу.

Әрбір жоо мектептерде кәсіби бағдар беру жұмысын инклюзивті бағыттағы психологиялық-педагогикалық сүйемелдеуі туралы ойлауы, оны жан-жақты жоспарлауы мақсатқа сай. Әсіресе, мүмкіндігі шектеулі, дене тәрбиесі мен спорт мамандықтарына оқуға құжат тапсырған абитуриенттер мен инклюзивті білім беру орталықтары мамандарының, психологтардың жұмысы жақсы нәтиже береді. Сонда ғана, денсаулық мүмкіндігі шектеулі жасөспірім дене тәрбиесі мен спорт мамандығын саналы

түрде таңдай алады. Бұл өз кезегінде жоо-да инклюзивті білім берудің табысты болуын қамтамасыз етеді.

Екінші кезең. Жоғары оқу орнында оқуға қабылдау және оқуға түсу.

Мұнда денсаулық мүмкіндіктері шектеулі абитуриенттер мен ЖОО инклюзивті білім беру орталықтары мамандарының арнайы психологиялық-педагогикалық іс-шараларды жүргізуі жоспарланады. Дене тәрбиесі мен спорт мамандығына түсетін абитуриенттер арнаулы емтихандар тапсырады. Сондықтан, жоо инклюзивті білім беру мамандары дене тәрбиесі бойынша арнаулы емтиханға абитуриенттерді психологиялық дайындау бағытында да жұмыс жүргізулері қажет.

Үшінші кезең. ЖОО-ына бейімдеу кезеңі. Мүмкіндігі шектеулі 1-курс студенттерімен арнаулы психологиялық әдістемелер (сұхбат, тесттер, психодиагностикалық жұмыстар) жүргізіліп, олардың жоғары білім берудің алғашқы жылдарындағы психологиялық қиындықтары, мәселелері анықталады және оларды жеңудің нақтылы іс-шаралары жүзеге асырылады. Инклюзивті білім беру орталығының мамандары кафедралар оқытушы-профессор құрамымен және студенттің өзімен бірге мүмкіндігі шектеулі студенттерді жеке оқу бағдарламаларын (білім арудың жеке траекториясын анықтауға) көмектеседі. Бұл кезде мүмкіндігі шектеулі студенттердің білімдік сұраныстарын анықтау өте маңызды.

Мүмкіндігі шектеулі студенттің оқуы және спорт жаттығулары үшін арнайы жағдайлар жасауға, инклюзивті білім берудің инфрақұрылымын тиімді пайдалану мен бірге оның психологиялық қырларын да есепке алу аса қажетті. Жеке оқу бағдарламаларына бейімдеуші курстар енгізіледі. Мүмкіндігі шектеулі студенттермен психологиялық кеңестер жүргізіледі, оларды жоо-ның өмірлік қызметінде белсенді қатысуына қолғабыс көрсетіледі.

Төртінші кезең. Мүмкіндігі шектеулі студенттің таңданылған дене тәрбиесі және спорт мамандығы бойынша білім алуымен байланысты. Мұнда оқу үрдісіне бейімдендірілген оқу-әдістемелік кешендер енгізіледі. Студенттің жеке оқу маршрутын анықтау және оны жүзеге асыруға қолдау көрсетіледі. Мүмкіндігі шектеулі студенттермен оқудағы қиындықтарды жеңу мәселесі бағытында жұмыстар жүргізіледі.

Бесінші кезең. Оқу және кәсіби тәжірибені ұйымдастыру мүмкіндігі шектеулі студенттердің денсаулық жағдайлары, ауытқуларының ерекшеліктерін ескере жүзеге асырылады. Инклюзивті білім беру орталығы қызметкерлері бітіруші кафедралар, іс-тәжірибе орындары мамандары мен бірге мүмкіндігі шектеулі студенттердің практикасын ұйымдастыру және өткізуге мейлінше қолайлы жағдайлар жасау бойынша кеңесіп, кафедралар жасаған бағдарламаларды келісіп алады. Психологиялық-педагогикалық сүйемелдеуге, сонымен қатар мүмкіндігі шектеулі студенттің алдағы дене тәрбиесі және спорт ұйымдарына жұмысқа орналасуы туралы да келісіп алады. Ал студентті жұмысқа орналасуға психологиялық дайындау іс-шаралары көрсетілінеді.

Қорытынды. Инклюзивті білім беруді тиімді жүзеге асыру инклюзияны сүйемелдеу іс-әрекеті технологияларын жүзеге асыру жолдарын әзірлеуді болжайды

Әдебиеттер

1. Қазақстан Республикасында білім мен ғылымды дамытудың 2016-2019 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы.– Астана, 2016.
2. Денисова О.А., Леханова О.Л., Сопровождение студентов с ограниченными возможностями здоровья в условиях инклюзивного высшего образования // Ярославский педагогический вестник – 2018 – № 6.-С. 202-209.
3. Мовкебаева З.А. Организация психолого-педагогического сопровождения студентов-инвалидов в вузах республики Казахстан/Инклюзия в образовании. – 2016. –№ 1 . – С. 140-148.
4. Фатеева Д.А., Климова Т.В., Скуратовская М.Л., Кобрин Л.М. Межличностное взаимодействие в условиях инклюзивного образования студентов с ограниченными возможностями здоровья // Российский психологический журнал. – 2017. – Т. 14. – № 3. – С. 13–29.
5. Кальгин Ю.А. Современные подходы к формированию психолого-педагогического сопровождения инклюзивного образования инвалидов в вузе // Вестник Московского государственного лингвистического университета. Образование и педагогические науки. – 2011. – № 622. – С. 119-132.

ВЛИЯНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ГИБКОСТИ НА ТЕХНИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ-КОНЬКОБЕЖЦЕВ

БУТРАМЕЕВА Е.Ю., ДИКИХ К.В.

*Сибирский государственный университет физической культуры и спорта (СибГУФК)
г. Омск, Россия*

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос о технической подготовки студентов-конькобежцев. Основной задачей является увеличение подвижности тазобедренного, коленного, голеностопного суставов и позвоночного столба для изменения высоты посадки, длины шага, а также увеличение одноопорного отталкивания, за счет повышения гибкости спортсменов.

Ключевые слова: конькобежный спорт, гибкость, техническая подготовка, студенты.

Abstract. This article addresses the issue of technical training for skating students. The main objective is to increase the mobility of the hip, knee, ankle joints and spinal column to change the landing height, stride length, as well as to increase single-bearing repulsion, by increasing the flexibility of athletes.

Key words: speed skating, flexibility, technical training, students.

Введение. В настоящее время выявлена тенденция недостаточной технической подготовленности студентов-конькобежцев, при поступлении в университет. Для подготовки обучающихся к достижению высокого результата, необходимо совершенствовать не только физические показатели, но большое значение уделять технике бега на коньках. Основными показателями технической подготовки конькобежца являются: длина шага, высота посадки, время шага. Так же мы можем разделить каждый шаг на фазы: фаза свободного скольжения, фаза одноопорного отталкивания, фаза двухопорного отталкивания. Основной задачей тренера, является увеличение фазы одноопорного отталкивания и сокращение двухопорного отталкивания. Во время отталкивания в одноопорном положении мышцы, разгибающие ногу, работают в преодолевающем режиме, а мышцы свободной (маховой) ноги, сгибаясь в тазобедренном, коленном суставах.

Вместе с увеличением технической сложности движений спортсмена возрастает надобность в их длительной кропотливой отработке, развития тех или иных специфических качеств. Одним из таких качеств является гибкость. При ее развитии увеличивается подвижность в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, что способствует совершенствованию технических показателей, таких как: высота посадки, длина шага, работа голеностопного сустава и сокращения двухопорного отталкивания, тем самым увеличивая фазу одноопорного отталкивания. Однако, спортивная подготовка – это интегральный процесс, где качеству гибкости не уделяется должного внимания.

По мнению ряда авторов (Лях В.И., 2006; Курамшин Ю.Ф. 2003; Матвеев Л.П. 1991) наиболее благоприятным возрастом для развития пассивной гибкости является младший, а для активной гибкости средний возраст, тем самым развитие гибкости в возрасте до 15 лет оказывается в 2 раза более эффективной, чем в старшем. В возрасте 15-20 лет вследствие возрастных изменений амплитуда движений уменьшается, и повысить гибкость становится сложнее. Следуя из этого, мы считаем, что большое внимание развитию гибкости в студенческом конькобежном спорте необходимо уделять с 1 курса поступления в ВУЗ.

Цель исследования. Определить влияние уровня гибкости на техническую подготовленность студентов-конькобежцев.

Задачи исследования:

- 1) Выявить динамику среднего количества шагов у высококвалифицированных конькобежцев;
- 2) Оценить уровень развития гибкости студентов-конькобежцев;
- 3) Разработать методику сокращения количества шагов на круге с учетом увеличения подвижности в суставах.

Методы исследования.

1. Анализ литературных данных.
2. Анализ видеозаписей.
3. Анализ документов.
4. Педагогический эксперимент.
5. Математическая обработка результатов исследования.

Организация исследования. Исследование проводилось на основе математической обработки протоколов и видеозаписей международных соревнований по конькобежному спорту. При анализе подсчитывались шаги каждого спортсмена, и рассчитывалось среднее количество шагов на круге

(400 м). Видеозаписи анализировали для выявления динамики количества шагов на круге. Затем было проведено тестирование студентов-конькобежцев 1 курса обучения. Выявлен уровень гибкости голеностопного, коленного, тазобедренного суставов и позвоночного столба. Был разработан комплекс упражнений на гибкость. После применения комплекса было проведено повторное тестирование.

Результаты исследования. На рисунке 1 представлена динамика среднего количества шагов у конькобежцев на отрезке 400 метров. Анализируя представленные результаты, мы выявили общую тенденцию к сокращению количества шагов на отрезке 400 м у спортсменов. За 6 соревновательных лет, представленных на рисунке, мы можем наблюдать тенденцию сокращения количества шагов в течение всех сезонов. Сравнивая 1 кубок 2011-2012 и 4 кубок 2017-2018 соревновательных сезонов среднее количество шагов на отрезке 400 метров сократилось на 3 шага. Что в свою очередь способствует сокращению около 10 шагов по всей дистанции, и при этом в течение представленных соревновательных сезонов повышаются результаты на дистанции 1500 метров.

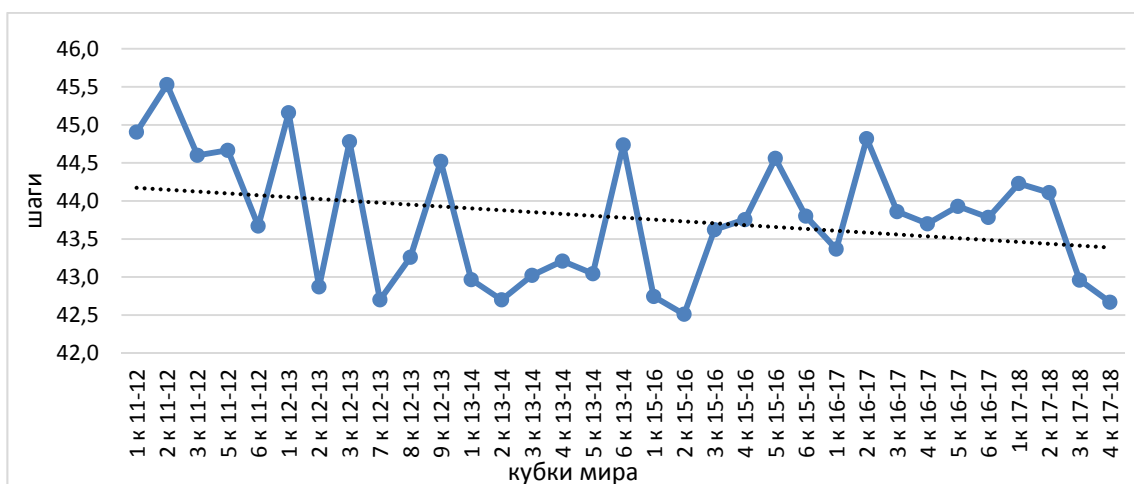


Рисунок 1 – Динамика среднего количества шагов у конькобежцев на отрезке 400 метров при пробегании дистанции 1500 метров

За счет сокращения количества шагов на дистанции, увеличилась длина шага до 9 метров. В частности, эти показатели зависят от подвижности в суставах конькобежца.

На основе вышеизложенного, мы решили провести эксперимент. Для увеличения длины шага мы применяли упражнения на гибкость. Они включались в подготовительную часть тренировки, в основном это были активные упражнения, в частности, махи, наклоны. Основное развитие гибкости приходилось на заключительную часть тренировки, выделялось 15-20 минут, это были пассивные статические упражнения, и с партнером. Упражнения были направлены на развитие гибкости спины, таза и нижних конечностей. Например, скручивание позвоночника лежа; подтягивание голени к груди сидя, согнув ногу; наклон к ногам сидя, поперечные и продольный шпагаты и т.д.

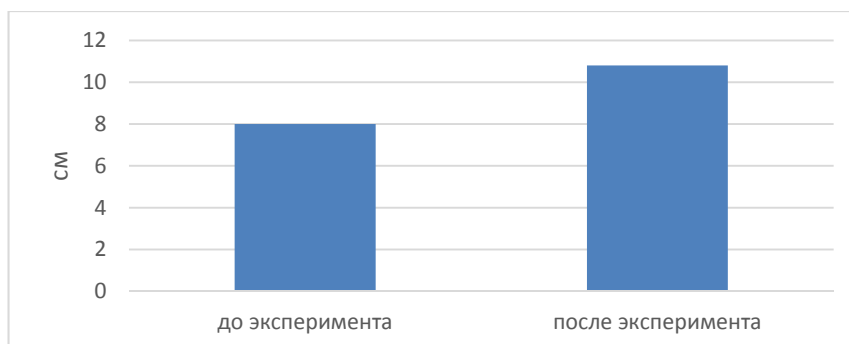


Рисунок 2 – Уровень гибкости позвоночного столба студентов-конькобежцев

На рисунке 2 представлены результаты гибкости позвоночного столба студентов-конькобежцев 1 курса обучения. Мы видим, что, уделяя большее внимание на гибкость спортсменов, применяя при этом

упражнения активного, пассивного и статического характера, подвижность в суставах увеличивается. За время эксперимента гибкость позвоночного столба обучающихся увеличилась в среднем на 3 см.

На рисунке 3 мы наблюдаем за изменениями гибкости в голеностопных суставах. До эксперимента подошвенное разгибание стопы было около 9 сантиметров, после эксперимента оно увеличилось и результат составил 7,5 сантиметров.

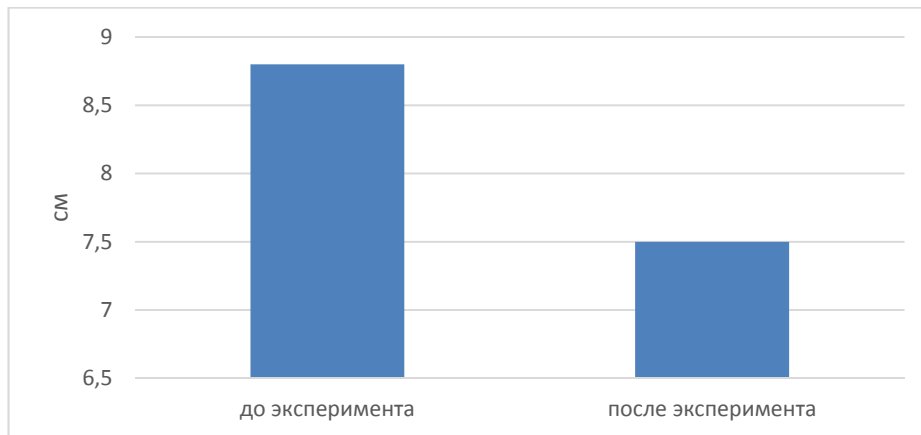


Рисунок 3 – Уровень гибкости голеностопного сустава студентов-конькобежцев

На рисунке 4 представлены результаты уровня гибкости коленного сустава студентов-конькобежцев 1 курса обучения. По данным эксперимента мы также наблюдаем улучшение гибкости.

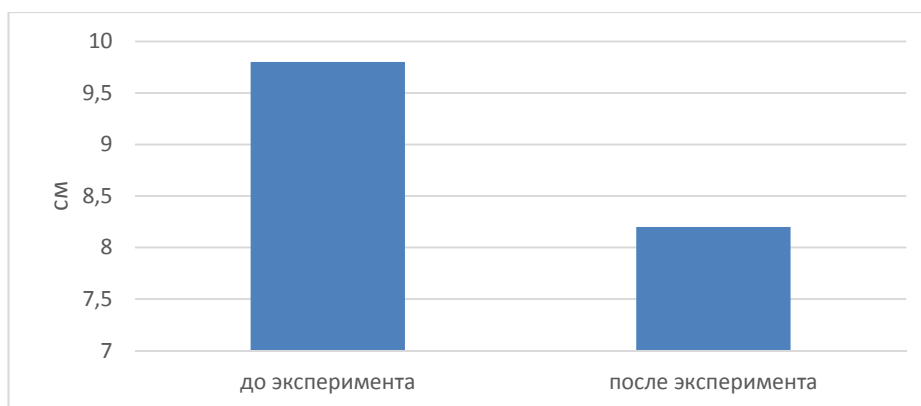


Рисунок 4 – Уровень гибкости коленного сустава студенто-конькобежцев

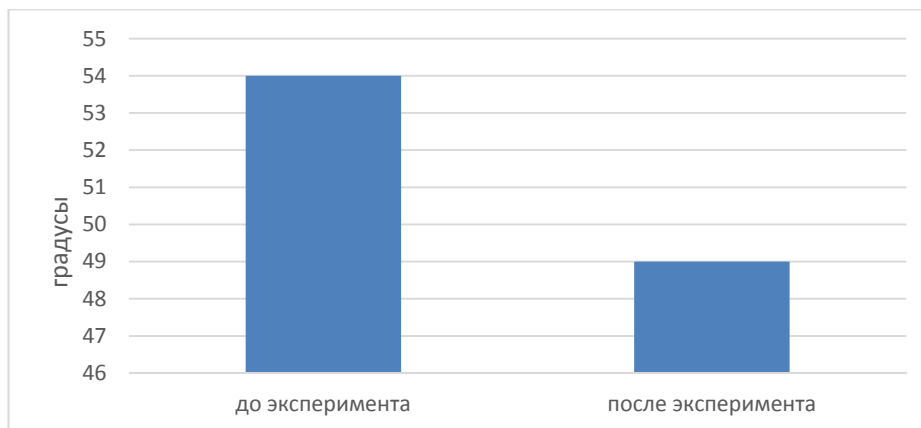


Рисунок 5 – Уровень развития гибкости тазобедренного сустава студентов-конькобежцев

Уровень развития тазобедренного сустава представлен на рисунке 5. Данные измерения проводились с помощью транспортира, поэтому результаты представлены в градусах. Мы можем наблюдать, что после эксперимента угол в тазобедренном суставе уменьшился.

Для изменения технической подготовленности обучающихся необходимо уделять большое внимание гибкости спортсменов, начиная с 1 курса обучения в ВУЗе. После увеличения подвижности в суставах возможны изменения длины шага при беге по дистанции. При выполнении заданий для удлинения шага тренеру следует подбирать оптимальное количество шагов при сохранении дистанционной скорости и планировать тренировочную работу с постепенным сокращением количества шагов и одновременно сохранением или увеличением скорости бега.

Выводы. Для улучшения технического мастерства необходимо сократить количество шагов на дистанции за счет увеличения фазы одноопорного отталкивания. В свою очередь на этот показатель влияет подвижности в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах.

Литература

1. Гущина Е.Ю. Особенности показателей соревновательной деятельности конькобежцев высокого класса в беге на дистанции 1500 метров / Е. Ю. Гущина, К. В. Диких // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: материалы XVI Всерос. науч.-практ. конф., (г. Кемерово, 27-28 март. 2018 г.) / Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта; Кемеровский гос. ун-т; под ред.: В. А. Айкина, Л. П. Салтымаковой. – Омск, 2018. – С. 33-36.
2. Диких К.В. Тактика пробегания дистанции 1500 метров в конькобежном спорте / К. В. Диких, Е. Ю. Гущина // Международные спортивные игры «Дети Азии» – фактор продвижения идей Олимпизма и подготовки спортивного резерва: материалы междунар. науч. конф., (Якутск, 7-8 июля 2016 г.) / под ред. М. Д. Гуляева; Чурапчинский гос. ин-т физ. культуры и спорта. – Якутск, 2016. – С. 242-243.
3. Лях В.И. Координационные способности : диагностика и развитие / В. И. Лях. – М. : Дивизион, 2006. – 290 с. – ISBN 5-98724-012-3 : 405.00.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры : учеб. для физкульт. вузов / Л. П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и Спорт [и др.], 2008. – 544 с. – (Корифеи спорт. науки). – ISBN 978-5-278-00833-0 : 977.67.
5. Теория и методика физической культуры: учеб. для студентов вузов по направлению 521900 «Физ. культура» и специальности 022300 – «Физ. культура и спорт» / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Сов. спорт, 2003. – 464 с. Повторное издание без изменений в содержании книги 2003 года с аналогичным названием вышло в 2010 году. – 256.50.

ВЛИЯНИЕ 8-НЕДЕЛЬНОГО МАЛООБЪЕМНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ ИНТЕНСИВНОСТИ НА ПОКАЗАТЕЛИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ У ЮНЫХ ПЛОВЦОВ НАЦИОНАЛЬНОГО УРОВНЯ

ГУСАКОВ И., НУРМУХАНБЕТОВА Д.К.

Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Аннотация. В данной статье описывается влияние 8-недельного малообъемного тренировочного процесса с высоким уровнем интенсивности на показатели результативности у юных пловцов национального уровня. В качестве исследования был проведен эксперимент, в котором приняли участие четырнадцать пловцов, они были распределены в экспериментальную группу, где проводились тренировки с высокой интенсивностью (ТВИ), и в контрольную группу, где проводились тренировки традиционным способом с низкой интенсивностью и большим плавательным объемом (ТБО). Экспериментальная группа сократила объем еженедельных тренировок в 1 зоне (зона низкой интенсивности) на 50%, но увеличила тренировки в 3 зоне (зона высокой интенсивности) на 200%. Контрольная группа не вносила изменения в тренировочный процесс. В результате наблюдалось значительное двустороннее взаимодействие между временем и группами в показателях скорости плавания на уровне лактата 4 м/моль. Также, 8-недельный малообъемный тренировочный процесс с высоким уровнем интенсивности оказал существенное влияние на параметры производительности и психологического состояния спортсменов.

Ключевые слова: ТВИ, ТБО, высокоинтенсивный тренировочный процесс, плавание, построение тренировочного процесса.

Abstract. This article describes the effect of the 8-week low-volume training process for high level of performance young swimmers who compete at the national level. In the experiment, fourteen swimmers took a part, they were distributed into two groups. The experimental group had a high-intensity trainings with low training volume, and the control group was training following traditional methods. The experimental group reduced the amount of weekly training in zone 1 (low intensity zone) by 50%, but increased training in 3 zones (zone of high frequency) by 200%. The control group did not make changes in the training process. As a result, there was a significant interaction between time and groups in terms of swimming speed at a lactate level of 4 m / mol. Also, the 8-week low-volume training process with a high level of intensity had a significant impact on the performance parameters and psychological state of athletes.

Key words: HIT, HVT, high-intensity training process, swimming, building a training process.

Введение. Плавание – это циклический вид спорта с различными физиологическими и биомеханическими особенностями энергообеспечения из-за большого разнообразия соревновательных дистанций. Время победителей на Олимпиаде – 2016 в Рио-де-Жанейро варьировалось от 21,40 сек. на дистанции 50 метров вольным стилем до 14 минут 34,57 сек. на дистанции 1500 метров вольным стилем. Тем не менее, двадцать шесть из тридцати двух (81%) олимпийских дистанций по плаванию проводятся на дистанциях до 200 метров, средняя продолжительность дистанции составляет около 2 минут. Несмотря на короткую продолжительность большинства дистанций по плаванию, традиционная практика тренировочного процесса пловцов обычно включает в себя большие тренировочные объемы (то есть общий тренировочный объем и продолжительность). Во многих случаях тренировочные объемы по плаванию значительно превышают другие циклические виды спорта, такие как бег, гребля и велоспорт. Наиболее часто большие тренировочные объемы используются на молодежном уровне, где объемы тренировок могут варьироваться от 14–26 часов в неделю за 8–12 тренировочных сессий [2, 3].

Эффективность плавания определяется рядом различных физиологических и биомеханических параметров [4, 5, 6]. Биомеханические параметры, такие как частота гребков (количество циклов, выполненных в минуту), длина гребка (расстояние, которое преодолевает пловец за один цикл) и индекс гребка (длина гребка, умноженная на скорость плавания), являются одними из лучших определяющих характеристик эффективности плавания [4, 5, 6]. Это, возможно, один из стимулов для проведения больших тренировок, поскольку тренеры по плаванию предполагают, что для большого количества технических элементов требуется около 20 часов в неделю, чтобы освоить эффективную технику гребка. В последние годы в ряде исследований изучалось влияние программ по плаванию с малым объемом тренировочного процесса и высоким уровнем интенсивности (ТВИ) в сравнении с большим объемом низкоинтенсивной тренировки (ТБО). Программа тренировок ТВИ определяется как программа с меньшим объемом плавания, которая фокусируется на выполнении интервалов высокой интенсивности. Акцент устанавливается на 3 зону, > 4 м/моль лактата в крови. Программа тренировок ТБО определяется как программа с большим объемом плавания, которая фокусируется на выполнении длительных низкоинтенсивных тренировок в 1 зоне, <2 м/моль лактата в крови [2, 8, 9]. Ряд высококвалифицированных пловцов международного уровня добились успеха с использованием программ ТВИ, которые отличаются от более традиционных программ ТБО, что привело к спорам в

мире плавания [11, 12]. Неофициальные данные свидетельствуют о том, что многие из лучших тренеров по плаванию и спортсмены сторонники ТВИ.

Недавно Nugent и соавторы провели систематический обзор в котором исследовали влияние ТВИ на работоспособность пловцов.[8] Семь исследований соответствовали одинаковым критериям, продолжительностью от 4 недель до 4 лет были проведены исследования для детей школьного возраста, студентов и элитных пловцов. Шесть из 7 исследований показали, что программы ТВИ привели к улучшению показателей эффективности плавания, таких как максимальное потребление кислорода (МПК) и скорость плавания при фиксированных значениях лактата в крови. Четыре из 7 исследований показали, что программы ТВИ привели к улучшению показателей на дистанциях от 50 до 1500 м, в то время как ни одно из 7 исследований не привело к снижению производительности. В обзоре сделан вывод о том, что применение ТВИ может быть ограничено, поскольку ряд контролируемых исследований длился всего 4-5 недель, исходя из этого требуется большее проведение исследований по этой теме [2, 7].

Насколько известно авторам, влияние ТВИ на биомеханические параметры у молодых пловцов национального уровня не исследовалось. Многие тренеры по плаванию предполагают, что программы ТВИ могут быть вредны для построения правильной техники плавания, поскольку техника плавания лучше всего отрабатывается при низкой интенсивности и в большом объеме, но эта тема требует дальнейшего изучения. Кроме того, ни одно из предыдущих исследований ТВИ не дало точной количественной оценки тренировочного процесса, выполненного группами ТВИ и ТБО, с использованием таких показателей, как частота сердечных сокращений, уровень лактата в крови [12, 13, 14, 15]. Настоящее исследование было направлено на устранение этого методологического недостатка путем оценки физиологических и биомеханических изменений при использовании ТВИ у юных пловцов национального уровня. Основной целью этого исследования являлась оценка влияния 8-недельного тренировочного процесса по программе ТВИ на физиологические и биомеханические изменения у юных пловцов национального уровня. Из-за тренировочного календарного плана на 2019 год не было возможности провести более длительный эксперимент.

Методы исследования. Четырнадцать пловцов из юношеской сборной команды Республики Казахстан по плаванию вызвались принять участие в этом эксперименте (таблица 1). Все пловцы имели спортивный разряд уровня мастера спорта и соревновались на национальном уровне в дистанциях 50–200 м. Тренируясь по общепринятой программе, выполняли в неделю по 12 тренировок в воде и по 2–3 тренировки на суше, а средний объем плавания составлял 35 км в неделю. Все участники и их родители/опекуны подписали форму информированного согласия для участия в эксперименте.

Таблица 1 – Антропометрические данные ТВИ и ТБО групп

Переменные данные	ТВИ (n=7)	ТБО (n=7)
Пол (п, муж., жен.)	3\4	3/4
Возраст (год)	16.2 ± 1.1	15.8 ± 1.2
Вес (кг)	65.1 ± 0.5	65.2 ± 1.0
Рост (см)	174.9 ± 5.6	175.8 ± 4.0
100 м личный рекорд	61.2 ± 2.1	60.3 ± 1.7
200 м личный рекорд	127.5 ± 4.4	129.6 ± 3.9

Организация исследования: Пловцы были распределены случайным образом по группам ТВИ и ТБО (таблица 1). Исследование проводилось на третьем подготовительном этапе (36–44 недели из 48-недельного тренировочного сезона). До исследования пловцы тренировались в обычном режиме, согласно программе ТБО, основанной на результатах тестирования, которое проводилось в течение предыдущего и текущего сезонов, что указывает на то, что ~ 95% тренировочного объема пловцы тренируются в 1 зоне и выполняют всего ~ 5% в 2-3 зонах [17].

В качестве эксперимента тренеру молодежной сборной по плаванию было предложено уменьшить средний объем тренировок в неделю в первой зоне интенсивности в два раза и увеличить средний объем тренировок в неделю в третьей зоне интенсивности на 200%, основываясь на предыдущих исследованиях [9, 18, 19]. Контрольная группа тренировалась как обычно с использованием программы ТБО. Один из авторов статьи присутствовал на каждом тренировочном процессе. Чтобы

обеспечить правильное распределение объемов тренировок в обеих группах, проводился еженедельный анализ тренировочного процесса обеих групп (таблица 2).

Таблица 2 – Описание тренировочного процесса в течение эксперимента

Зона	Описание	Пример тренировки	ТВИ, км	ТВИ, %	ТБО, км	ТБО, %
1	низкая интенсивность нагрузки: уровень лактата в крови не превышает 2 м/моль. ЧСС <80% от макс.	4 по 200 м (50 основной способ + 50 основное упражнение), интервал отдыха 20 сек.	90,5	63,4	223,9	95,8
2	Средняя интенсивность нагрузки: уровень лактата в крови варьируется от 2 до 5 м/моль. ЧСС 80 – 89% от макс.	8 по 100 в координации основным способом, интервал отдыха 30 сек.	32,6	22,7	2,9	1,2
3	Высокая интенсивность нагрузки: уровень лактата в крови выше 6 м/моль. ЧСС > 90% от макс.	18 по 50 в прогрессии от среднего до максимального (1-3), интервал отдыха 40 сек.	19,6	13,7	6,9	3,0

Кроме того, в течение 10 случайных тренировок у обеих групп были собраны физиологические и биомеханические данные (таблица 3).

Группа ТВИ проплывала в среднем 2,8 км за один час тренировки, а группа ТБО плавала как обычно в среднем 5,6 км за два часа тренировки. Каждая тренировка была разделена на разминку, основную часть и заминку. Разминка для обеих групп в основном включала в себя работу в первой зоне интенсивности, которая проводилась с использованием различных технических упражнений. Во время основной части группа ТВИ выполняла тренировку в третьей зоне интенсивности (интервальные отрезки 25–100 м с индивидуальной скоростью плавания). Такие тренировки выполнялись три раза в неделю, а тренировки в первой и второй зоне проводились в альтернативные дни. Группа ТБО тренировалась в обычном режиме, который в основном включал в себя тренировки в первой зоне интенсивности плавания. Заминка состояла из первой зоны интенсивности для обеих групп.

Организация исследования. Все тесты проводились в течение недели до и после эксперимента. Все испытуемые были ознакомлены с алгоритмом проведения тестов, выполнив их ранее. Тестирование проводилось в период обычных тренировочных занятий в 50-метровом крытом бассейне (глубина: 2,4 м и температура: 27–28°С). Режим питания, физические нагрузки и разминка за 48 часов до тестирования были стандартными.

Физиологические показатели тестирования в день тестирования физиологическую работоспособность оценивали с использованием ступенчатого теста 9 × 100 м, описанного Rune et al. Тест включает в себя выполнение девяти 100-метровых отрезков вольным стилем с 3-минутным интервалом отдыха с постепенно увеличивающейся интенсивностью от легкого до максимального плавания. Девятое и заключительное плавание с было максимальным ускорением и служило мерой максимальной скорости плавания. Пловцы были проинструктированы поддерживать «равномерный темп» в течение каждого 100-метрового отрезка. Сразу после завершения каждого 100-метрового отрезка измеряли частоту сердечного сокращения (ЧСС) с использованием системы Cardio Swim (Freelap, Швейцария), а оценку максимальной нагрузки (RPE) оценивали с использованием Borg 6 – 20 Scale 21, для измерения уровня лактата кровь брали из мочки уха и анализировали с помощью анализатора Lactate Pro 2 (ARKRAY Еигоре, нидерланды). Чтобы определить пиковое значение лактата в крови, кровь брали сразу после завершения девятого 100-метрового отрезка. Кривая скорости лактата была построена с использованием программного обеспечения Microsoft Excel для определения скорости при фиксированных маркерах лактата в крови 2,5 м/моль и 4 м/моль, эти данные обычно используются как показатели анаэробного и аэробного порога.

Биомеханические показатели производительности во второй день исследования были проведены тесты, определяющие биомеханические характеристики плавания, и оценивались с использованием методов, описанных Smith et al., для расчета скорости плавания (СП), частоты гребков (ЧГ), длины гребка (ДГ) и индекса гребка (ИГ) на 50 и 200 метров вольным стилем. Для измерения этих параметров использовался 30-метровый участок бассейна, чтобы исключить влияние начала дистанции (0 – 15 м) и поворота. Видеокамера (GoPro HERO 4, США), работающая на частоте 60 Гц, была размещена на специальном оборудовании для проведения видеоанализа техники плавания. Полученные записи были проанализированы с использованием программного обеспечения Objectus Video Analysis

Software version 1.6 (www.objectustech.com), для определения СП, ЧГ, ДГ и ИГ. Скорость плавания (СП) рассчитывали с точностью до 0,01 м/сек по формуле: СП (м/сек) = 5 ÷ 5 м время (сек.). Частота гребков (ЧГ) рассчитывалась путем использования секундомера TYR (модель Z-100 lap, США). Частота гребков измерялась трижды на 30-метровом отрезке бассейна, и для анализа использовалось среднее значение. Длина гребка (ДГ) рассчитывалась следующим образом: ДГ = СП ÷ ЧГ. Индекс гребка (ИГ) рассчитывался следующим образом: ИГ = СП × ДГ. Для анализа использовалось среднее значение ЧГ, ДГ и ИГ. [25]

Статистический анализ. Все данные были проанализированы с помощью программного обеспечения SPSS 21.0 (SPSS Inc, Чикаго, Иллинойс, США). Уровень зависимости был установлен на уровне $P < 0.07$. Были проведены t-тесты для независимых выборок, чтобы определить, были ли различия между группами по исходному уровню, уровню соответствия и индивидуальным реакциям (физиологическим и биомеханическим) в тренировках ТВИ и ТБО. Был проведен трехфакторный дисперсионный анализ (ANOVA) с повторными измерениями, чтобы определить влияние времени, группы и пола на показатели эффективности. Фактором внутри эксперимента было время показанное во время до и после теста. Тест Левина был использован для проверки стандартных отклонений. Результаты эксперимента описываются с использованием частичного эта квадрата (η^2) и интерпретируются следующим образом: малый (≥ 0.01), средний (≥ 0.06) и большой (≥ 0.15) [26].

Результаты исследования. По итогам исследования наблюдалось значительное изменение показателей между контрольной и экспериментальной группами ($P > 0,07$). Средний объем, проплываемый группой ТВИ, в ходе эксперимента составлял $17,0 \pm 2,2$ км в неделю и $33,4 \pm 3,2$ км в неделю для группы ТБО. Общий объем тренировок за время эксперимента составил 119,2 км для группы ТВИ и 233,7 км для группы ТБО. Также наблюдаются значительные изменения в физиологических и биомеханических показателях у обеих групп (таблица 3).

Таблица 3 – Физиологические и биомеханические данные экспериментальной (ТВИ) и контрольной ТБО группы во время тренировочного процесса в период эксперимента

Переменные данные	Группа ТВИ (n=7)	Группа ТБО (n=7)
Среднее ЧСС (уд/мин)	182 ± 9	151 ± 8
ЧСС макс. (уд/мин)	193 ± 6	181 ± 10
Средний уровень лактата (м/моль)	6.8 ± 2.7	1.8 ± 0.7
Средняя скорость (м/сек)	1.46 ± 0.12	1.12 ± 0.04
Максимальная скорость (м/сек)	1.58 ± 0.12	1.39 ± 0.07
Средняя частота гребков (цикл/мин)	40 ± 7	27 ± 5
Средняя длина гребка (м/цикл)	1.97 ± 0.12	2.15 ± 0.02

Описательная статистика физиологических, биомеханических и тренировочных тестов эффективности для обеих группы представлена в таблице 4, в которой показано значительное двустороннее взаимодействие между временем и группами в показателях скорости плавания на уровне лактата 4 м/моль ($P = .03$, $\eta^2 = .45$), биомеханические характеристики (ЧГ 50, ДГ 50, ИГ 50, ЧГ 200, ДГ 200, ИГ 200) и характеристики эффективности плавания (50 метров вольным стилем, 100 метров вольным стилем и 200 метров вольным стилем) ($P > 0,07$ для всех показателей; таблица 4). Было значительное двустороннее взаимодействие между временем и скоростью 4 м/моль ($F_{1,11} = 7,34$, $P = 0,02$, $\eta^2 = .40$, рис. 2), ДГ 50 ($F_{1,10} = 5,99$, $P = 0,03$, $\eta^2 = .37$) и ИГ 50 ($F_{1,10} = 6,49$, $P = .03$, $\eta^2 = .39$). Все остальные двусторонние взаимодействия не были значимыми ($P > 0,05$). Был установлен значительный эффект для скорости плавания на дистанции 50 метров вольным стилем ($F_{1,11} = 5.16$, $P = .04$, $\eta^2 = .32$, таблица 4), в то время как скорость плавания на дистанции 200 метров вольным стилем осталась неизменной у обеих групп.

Таблица 4 – Описательная статистика физиологических и биомеханических данных экспериментальной ТВИ и контрольной ТБО групп.

Переменные данные	Экспериментальная группа ТВИ		Контрольная группа ТБО	
	До экспери-мента	После экспери-мента	До эксперимента	После экспери-мента
Скорость при уровне лактата 2,5 м/моль (м/сек)	1.23 ± 0.04	1.27 ± 0.08	1.26 ± 0.02	1.26 ± 0.05
Скорость при уровне лактата 4 м/моль (м/сек)	1.30 ± 0.02	1.32 ± 0.08	1.32 ± 0.04	1.32 ± 0.13
Максимальный уровень лактата (м/моль)	9.2 ± 3.4	9.1 ± 3.0	9.4 ± 1.6	9.2 ± 2.2
ЧГ 50 м (цикл/мин)	49.9 ± 1	49.1 ± 8.1	49.1 ± 2.3	49.6 ± 2.8
ДГ 50 м (м/цикл)	2.02 ± 0.12	2.07 ± 0.25	2.02 ± 0.15	2.01 ± 0.27
ИГ 50 м	3.32 ± 0.65	3.37 ± 0.69	3.34 ± 0.49	3.32 ± 0.70
ЧГ 100 м (цикл/мин)	48.4 ± 2.6	50.2 ± 2.6	47.7 ± 3.2	49.5 ± 2.7
ДГ 100 м (м/цикл)	2.10 ± 0.15	2.20 ± 0.26	2.12 ± 0.31	2.16 ± 0.20
ИГ 100 м	2.82 ± 0.40	2.97 ± 0.23	2.90 ± 0.46	2.91 ± 0.20
Скорость 50 м (м/сек)	1.74 ± 0.18	1.79 ± 0.16	1.72 ± 0.42	1.72 ± 0.21
Скорость 100 м (м/сек)	1.56 ± 0.04	1.59 ± 0.19	1.54 ± 0.27	1.55 ± 0.02
Скорость 200 м (м/сек)	1.38 ± 0.29	1.38 ± 0.32	1.38 ± 0.38	1.38 ± 0.07

Все данные были проанализированы по итогам 12 случайных тренировок обеих групп и указаны в среднем значении ± стандартное отклонение.

Частота сердечных сокращений измерялась в течение второй половины тренировочного процесса.

Заборы крови для определения уровня лактата производились во второй половине каждой контрольной тренировки.

Скорость плавания измерялась в период основной части тренировки

Частота гребков и длина гребка измерялись за весь период тренировки

ТВИ – тренировки высокой интенсивности

ТБО – тренировки большого объема

ЧСС – частота сердечных сокращений

уд/мин – количество ударов в минуту

м/сек – метров в секунду

м/моль – мили/моль на литр крови

цикл/мин – количество циклов гребков в минуту

м/цикл – метров за один цикл гребка

Все данные указаны в среднем значении ± стандартное отклонение

ТВИ – тренировки высокой интенсивности

ТБО – тренировки большого объема

ЧГ – частота гребков

ДГ – длина гребка

ИГ – индекс гребка

м/сек – метров в секунду,

м/моль – мили/моль на литр крови

цикл/мин – количество циклов гребков в минуту

м/цикл – метров за один цикл гребка

Заключение

Цель этого исследования состояла в том, чтобы оценить влияние восьминедельного эксперимента, используя методику тренировок высокой интенсивности ТВИ, на показатели результативности у юных пловцов национального уровня. Основным выводом из этого исследования было то, что восьми-недельный эксперимент ТВИ привел к повышению скорости плавания на уровне 2 и 4 м/моль лактата в крови у экспериментальной группы. У контрольной группы данные показатели остались практически неизменными. Также показатели ДГ и ИГ на 50 м вольным стилем снизились в контрольной группе ТБО. Единственным показателем снижения, который был обнаружен в экспериментальной группе ТВИ, был максимальный уровень лактата в крови, в то время как все остальные физиологические и биомеханические параметры остались неизменными. Это говорит о том, что вось-

миндельный эксперимент по методике тренировок высокой интенсивности был полезен для большинства параметров результативности юных пловцов национального уровня. Также экспериментальная группа ТВИ завершила в среднем только 6 часов (17,0 км) плавания в неделю в сравнении с 12 часами (33,4 км) в неделю в контрольной группе ТБО. Таким образом, программа ТВИ была более эффективной по времени, так как она занимала в среднем на 55% меньше времени тренировочного процесса. Биомеханические и физиологические показатели по итогам эксперимента указывают на то, что использование метода тренировок высокой интенсивности, является эффективным в сравнении с методом тренировок большого объема [9, 27].

В ходе исследования по этой теме необходимо отметить ряд ограничений, возникших при проведении эксперимента. Во-первых, точная количественная оценка распределения тренировочного объема в разных тренировочных зонах является сложной задачей, особенно в плавании, из-за трудностей, связанных с определением ЧСС под водой во время дистанции, ЧСС измерялась только после выполнения интервального отрезка. В целях уменьшения погрешности, связанной с определением зоны интенсивности нагрузки во время тренировки, автор присутствовал на всех тренировочных занятиях. Во-вторых, может существовать вероятность ошибки параллакса из-за использования одной видеокамеры для анализа биомеханических данных во время эксперимента. Многокамерная аналитическая система не была доступна во время проведения эксперимента, но было показано, что более широко используемая однокамерная аналитическая система является точной в данном эксперименте. В-третьих, небольшая продолжительность этого исследования была ограничена из-за годового плана подготовки юных пловцов национального уровня. Систематический обзор этой темы, проведенный Nugent и коллегами, выявил два исследования продолжительностью 1 год и 4 года, которые показали, что использование методики тренировок высокой интенсивности улучшает показатели результативности у спортсменов, специализирующихся на спринтерских дистанциях. Тем не менее, есть многочисленные методологические недостатки, связанные с исследованиями, исходя из этого необходимо провести больше исследований по данной теме.

Практические рекомендации. Основные результаты этого исследования могут быть полезны для тренеров по плаванию, которые работают с молодежным составом, так как результаты исследования показали положительный эффект при использовании тренировок высокой интенсивности в течение восьми недель. Также будет полезно тем, у кого ограниченное время тренировок из-за школьного расписания. Кроме того, меньший тренировочный объем по методике тренировок высокой интенсивности потенциально может снизить риск перетренированности спортсмена. Полученные результаты демонстрируют, что восьминедельный эксперимент позволил сократить тренировочный объем на 50 процентов в первой зоне интенсивности и увеличить на 200 процентов тренировки в третьей зоне интенсивности. Эти изменения оказали положительное влияние на большинство параметров производительности по сравнению с традиционной программой направленной на использование больших тренировочных объемов и низкого уровня интенсивности. Программа ТВИ также была более эффективной с точки зрения среднего распределения времени тренировочного процесса: 6 часов (17,0 км) в неделю тренировалась экспериментальная группа, в то время как контрольная группа имела средний объем тренировок 12 часов (33,4 км) в неделю.

Литература

1. Seiler S, Tønnessen E. Intervals, thresholds and long slow distance: the role of intensity and duration in endurance training. *Sportscience*. 2009;13:32-53.
2. Nugent FJ, Comyns TM, Warrington GD. Quality versus quantity debate in swimming: Perceptions and training practices of expert swimming coaches. *J Hum Kinet*. 2017;57:147-158.
3. Sein ML, Walton J, Linklater J, et al. Shoulder pain in elite swimmers: primarily due to swim-volume-induced supraspinatus tendinopathy. *Br J Sports Med*. 2010;44(2):105-113.
4. Jürimäe J, Haljaste K, Cicchella A, et al. Analysis of swimming performance from physical, physiological, and biomechanical parameters in young swimmers. *Pediatr Exerc Sci*. 2007;19(1):70-81.
5. Barbosa TM, Costa M, Marinho DA, Coelho J, Moreira M, Silva AJ. Modeling the links between young swimmers' performance: energetic and biomechanic profiles. *Pediatr Exerc Sci*. 2010;22(3):379-391.
6. Mezzaroba PV, Machado FA. Effect of age, anthropometry, and distance in stroke parameters of young swimmers. *Int J Sports Physiol Perform*. 2014;9(4):702-706.
7. Greyson I, Kelly S, Peyrebrune M, Furniss B. Interpreting and implementing the long-term athlete development model: English swimming coaches' views on the (swimming) LTAD in practice. A commentary. *Int J Sports Sci Coach*. 2010;5(3):403-406.
8. Nugent FJ, Comyns TM, Burrows E, Warrington GD. Effects of low-volume, high-intensity training on performance in competitive swimmers: A systematic review. *J Strength Cond Res*. 2016;31(3):837-847.

9. Faude O, Meyer T, Scharhag J, Weins F, Urhausen A, Kindermann W. Volume vs. intensity in the training of competitive swimmers. *Int J Sports Med.* 2008;29(11):906-912.
10. Stoggl TL, Sperlich B. The training intensity distribution among well-trained and elite endurance athletes. *Front Physiol.* 2015;6:1-14.
11. Stott MJ. A new way to train. *Swimming World Magazine.* Vol 55. Phoenix, AZ: Sports Publications Inc; 2014:25-29.
12. Beliaev S. Ultra-short race-pace training – breakthrough or a phantom from the past? *Swimming Technique Magazine.* Vol 42. Phoenix, AZ: Sports Publications Inc; 2015:5-7.
13. Seiler S. What is best practice for training intensity and duration distribution in endurance athletes? *Int J Sports Physiol Perform.* 2010;5(3):276-291.
14. Hydren JR, Cohen BS. Current scientific evidence for a polarized cardiovascular endurance training model. *J Strength Cond Res.* 2015;29(12):3523-3530.
15. Barbosa TM, Fernandes R, Keskinen KL, et al. Evaluation of the energy expenditure in competitive swimming strokes. *Int J Sports Med.* 2006;27(11):894– 899.
16. Rodríguez FA, Läht, E., Jürimäe, J., Maestu, J., Purge, P., Rämson, R., Haljaste, K., Keskinen, K.L. and Jürimäe, T. VO2 kinetics in all-out arm stroke, leg kick and whole stroke front crawl 100-m swimming. *Int J Sports Med.* 2016;37(3):191-196.
17. Stoggl T, Sperlich B. Polarized training has greater impact on key endurance variables than threshold, high intensity, or high volume training. *Front Physiol.* 2014;5:1-9.
18. Kilen A, Larsson TH, Jørgensen M, Johansen L, Jørgensen S, Nordsborg NB. Effects of 12 weeks high– intensity & reduced-volume training in elite athletes. *PLoS One.* 2014;9(4):1-8.
19. Pugliese L, Porcelli S, Bonato M, et al. Effects of manipulating volume and intensity training in masters swimmers. *Int J Sports Physiol Perform.* 2015;10(7):907-912.
20. Pyne DB, Lee H, Swanwick KM. Monitoring the lactate threshold in world-ranked swimmers. *Med Sci Sports Exerc.* 2001;33(2):291-297.
21. Borg GA. Psychophysical bases of perceived exertion. *Med Sci Sports Exerc.* 1982;14(5):377-381.
22. Newell J, Higgins D, Madden N, et al. Software for calculating blood lactate endurance markers. *J Sports Sci.* 2007; 25(12):1403-1409.
23. Turner AP, Smith T, Coleman GS. Use of an audio– paced incremental swimming test in young national– level swimmers. *Int J Sports Physiol Perform.* 2008;3(1):68-79.
24. Smith DJ, Norris SR, Hogg JM. Performance evaluation of swimmers: Scientific tools. *Sports Med.* 2002;32(9):539-554.
25. Bassan NM, Cesar TE, Denadai BS, Greco CC. Relationship between fatigue and changes in swim technique during an exhaustive swim exercise. *Int J Sports Physiol Perform.* 2016;11(1):33-39.
26. Cohen J. *Statistical power analysis for the behavioural sciences.* 2nd ed. Hillsdale, NJ: Erlbaum Associates; 1988.
27. Sperlich B, Zinner C, Heilemann I, Kjendlie PL, Holmberg HC, Mester J. High-intensity interval training improves VO2peak, maximal lactate accumulation, time trial and competition performance in 9-11 year old swimmers. *Eur J Appl Physiol.* 2010;110(5):1029-1036.

ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ТРЕНИРОВКИ СТУДЕНТОК В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ НА ОСНОВЕ УЧЕТА ОБЪЕКТИВНЫХ ФАКТОРОВ СЛОЖНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПЕРЕБРОСОВ ПРЕДМЕТОВ

ДАВЫДОВА Т.Ю., МЕДВЕДЕВА Е.Н.

*Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
г. Санкт-Петербург, Россия*

Abstract. The trends of modern rhythmic gymnastics place high demands on the complexity and quality of the performance of competitive combinations, including in group exercises. Only reliable and high-quality support for the interaction of athletes, of which the transfer of objects are the most spectacular and significant, allows us to solve the problem of achieving and maintaining teams of sports leadership. Student sport, developing in accordance with modern sports trends, has its own characteristics, which consist in the presence of accompanying vocational education and sports training. This leads to increased requirements for the organization of the training process. This article discusses approaches to optimizing the process of preparing group rhythmic gymnastics exercises, based on the objective characteristics of the complexity of performing the transfer of objects.

Key words: rhythmic gymnastics, group exercises, transfer of object, objective factors of complexity of implementation, kinematic, stabilographic, electromyographic characteristics of technique.

Аннотация. Тенденции современной художественной гимнастики предъявляют повышенные требования к сложности и качеству исполнения соревновательных комбинаций, в том числе в групповых упражнениях [1]. Только надежное и качественное выполнение взаимодействий спортсменок, из которых переброски предметов являются наиболее зрелищными и значимыми, позволяет решать задачу достижения и сохранения спортивного лидерства команды. Студенческий спорт, развиваясь в соответствии с современными тенденциями спорта, имеет свои особенности, заключающиеся в наличии сопряжении профессионального образования и спортивной подготовки. Это обуславливает повышенные требования к организации тренировочного процесса. В данной статье рассмотрены подходы к оптимизации процесса подготовки студенток групповых упражнений художественной гимнастики, на основе учета объективных характеристик сложности выполнения перебросок предметов.

Ключевые слова: художественная гимнастика, групповые упражнения, переброски предметов, объективные факторы сложности выполнения, кинематические, стабилграфические, электромиографические характеристики техники.

Введение. Групповые упражнения имеют ряд отличий от индивидуальных упражнений, одним из которых является наличие взаимодействий посредством перебросок предметов. Разнообразные виды перебросок предметов и их сочетания, являясь обязательным требованием правил соревнований, обеспечивают реализацию принципов композиционного построения группового упражнения и демонстрацию технической сложности программы. Для удержания мирового первенства командам, необходимо демонстрировать безупречную технику двигательных взаимодействий, связанную с перебросками: умение качественно выполнять их с различными предметами, в нестандартных положениях, в различных направлениях. Учитывая сложность и специфичность решения данной задачи в групповых упражнениях художественной гимнастики, достижение надежности при выполнении перебросок предметов возможно только посредством оптимизации тренировочных нагрузок на основе эффективных подходов к проектированию содержания спортивной подготовки. Тренировочный процесс студенток имеет временные ограничения и, чтобы избежать его чрезмерной интенсификации и перегрузок, необходимо конструирование алгоритмов освоения и совершенствования перебросок, учитывающих сложность двигательных действий, в основе которой лежат объективные биомеханические и физиологические характеристики качества выполнения.

Цель исследования: обосновать пути оптимизация процесса тренировки студенток в групповых упражнениях художественной гимнастики на основе конкретизации объективных биомеханических и физиологических характеристик техники перебросок предметов различной сложности.

Методы и организация исследования. В процессе исследования применялись: комплекс синхронизированных аппаратных методик (бесконтактное исследование видеоряда движений, диагностическая платформа «Стабилан – 01», поверхностная электромиография с помощью современного 16-канального электромиографа «MegaWin ME 6000»), позволяющий получить объективные биомеханические характеристики сложности перебросок предметов художественной гимнастики. Все полученные данные были подвергнуты математико-статистической обработке с помощью программы «STATGRAPHICS plus».

Результаты и их обсуждение. Регистрация кинематических характеристик и характеристик электрической активности мышц, предопределяющих точность положений и движений каждого биомеханического звена в пространстве при выполнении перебросок предмета (мяча), а также их после-

дующий математический анализ позволили выявить специфику реализации спортсменкой двигательных программ в различных условиях.

В процессе исследований [2] были зафиксированы различия в показателях межзвенных углов при выполнении перебросок мяча и их зависимость от исходных и конечных положений гимнастки, а так же направления основного движения. Установлено, что наибольшее количество задействованных в броске звеньев тела, было характерно для таких исходных положений, как «стойка», «стойка на коленях» и «сед». Достоверные различия между показателями межзвенных углов в броске мяча из разных исходных положений были установлены в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах (рисунок 1). Данный факт свидетельствовал о том, что слаженный механизм взаимодействий звеньев тела помогает увеличить траекторию и высоту полета предмета.

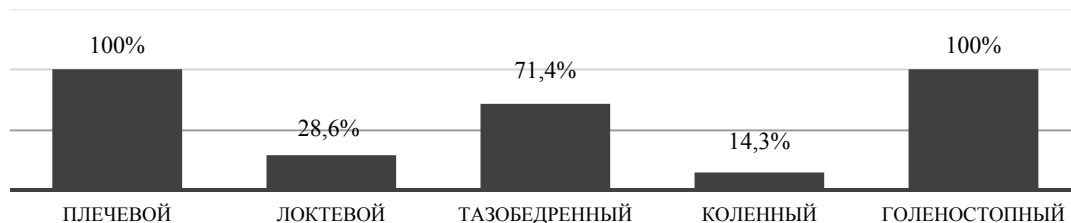


Рисунок 1 – Степень проявления достоверных различий в показателях межзвенных углов при выполнении броска мяча из разных исходных положений (%)

При выполнении ловли предмета в различных исходных положениях наибольшее количество задействованных суставов, было установлено, в таких положениях как «стойка» и «стойка на коленях». В таких исходных положениях как «сед», «лежа на спине» и «лежа на животе» ловля производилась лишь за счет плечевого и локтевого суставов, что ограничивало двигательные действия гимнастки и повышало риск потери предмета.

Достоверные различия в угловых показателях звеньев тела при ловле мяча были зафиксированы в плечевом (100%), локтевом (50%) и голеностопном (100%) суставах.

Анализ различий в угловых характеристиках при выполнении перебросок мяча в различных направлениях показал, что при броске предмета назад, из-за спины и в сторону задействовано наибольшее количество суставов. Это обуславливало координационную сложность бросков, так как для повышения точности броска спортсменка должна была активировать дополнительные группы мышц. При ловле мяча наибольшее количество задействованных суставов, было установлено, в ловле мяча спереди назад (когда мяч летит спереди, а поймать нужно за спиной). При ловле мяча сбоку двумя руками, были зафиксированы наименьшие угловые характеристики, так как ловля выполнялась максимально близко к телу.

Анализ стадиографических характеристик позволил определить сложность выполняемых перебросок, учитывая степень влияния исходного положения на сохранение равновесия. Было выявлено, что изменение положения звеньев тела при работе предметом (броске и ловле) приводило к различной степени колебаний и, следовательно, снижению устойчивости равновесия. Площадь эллипса зависела от положения гимнастки относительно направления броска и в большей степени увеличивалась в стойке спиной. То есть, движение назад требовало большей устойчивости и большей площади опоры [3], и сложнее было сохранять равновесие в стойке спиной к основному направлению переброски, особенно на носках (рисунок 2).

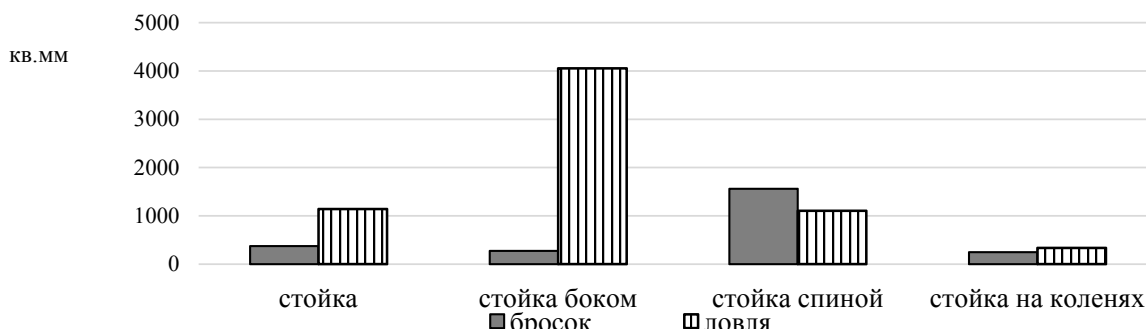


Рисунок 2 – Показатели изменения площади эллипса при выполнении бросков и ловли мяча из различных исходных положений (кв.мм; n=8)

Наоборот, наиболее устойчивое положение было зафиксировано в «стойке боком» и в «стойке на коленях» лицом к основному направлению. Это объяснялось возможностью выполнения свободного и амплитудного замаха рукой в направлении движения броска, фиксацией исходного положения тела, что упрощало решение двигательной задачи и сохранения равновесия.

Для сохранения гимнасткой устойчивого положения необходима постоянная оценка положения тела и своевременная его коррекция с учетом перемещения предмета в пространстве. Это обусловило необходимость определения рангов сложности исходных положений, определяющих трудность и точность выполнения броска предмета. На основе анализа показателей «качества функции равновесия» было выявлено, насколько быстро спортсменка могла стабилизировать свое положение. Установлено, что при высокой вариативности движений, показатели «качества функции равновесия» лишь в положениях «стойка» и «стойка на коленях» имеют относительно высокие показатели. Это связано с тем, то при выполнении бросков вперед из этих положений легче контролировать движения, чем в других, связанных большими колебаниями тела и снижением оценки движения. Наиболее сложным являлось сохранение равновесия при броске назад независимо от положения тела. Об этом свидетельствовали наименьшие показатели «оценки движения» и «качества функции равновесия» в положении «стойка спиной».

Сравнив показатели «площадь эллипса» при броске и ловле мяча, были зафиксированы характерные, более высокие значения «площадь эллипса» при ловле предмета (рисунок 2). Это было обусловлено тем, что при ловле мяча требовалась выполнение амортизации в приеме предмета, и, соответственно, подготовка-»подстройка» спортсменки с учетом кинематических характеристик его перемещения, вызывающих дополнительные колебания тела. В броске целевая двигательная программа – «задать точный импульс движения предмету», сразу определяла направленность всех движений спортсменки.

Сравнительный анализ показателей электромиографии свидетельствовал, что больше всего разница в активации мышц проявляется при понижении общего центра тяжести тела. Установлено, что наибольшая площадь опоры характерна для ловли мяча в положении «стойка боком», и именно в нем зафиксированы наименьшие показатели «качества функции равновесия» при очень высокой вариативности показателей. Это свидетельствовало о том, что сложность сохранения устойчивого равновесия приводила к повышению площади опоры. Более стабильные показатели регистрировались при выполнении броска из положения «стойка на коленях». Но, несмотря на наивысшие показатели «качества функции равновесия», это достигалось за счет высокой оценки движения и, следовательно, усложняло контроль движений в переброске.

Исходя из выше сказанного, чем сложнее сохранять равновесие при переброске предмета, тем тяжелее достижение надежности ее выполнения в тренировочном процессе спортсменок групповых упражнений художественной гимнастики.

Анализ электрической активности мышц подтвердил результаты стабиллографических исследований и показал, что активация мышц и ее координация зависит от исходных и конечных положений гимнастки. Наибольшее проявление электрической активности при броске и ловле мяча было характерно для мышц, обеспечивающих основное движение в плечевом суставе, а так же прямых мышц живота, фиксирующих положение туловища.

Проанализировав вариативность электрической активности мышц звеньев тела при выполнении броска мяча, наивысшие показатели были зафиксированы в положениях «стойка на коленях», «лежа на спине» и «лежа на животе», а также при выполнении броска в сторону.

При выполнении ловли мяча, наиболее высокие показатели электрической активности мышц регистрировались в положениях «стойка», «стойка на коленях», «сидя» и «лежа на животе с наклоном назад», а так же при выполнении ловли сбоку и спереди двумя. Было установлено, что чем большее количество мышц участвует в реализации двигательной программы, выше электрическая активность мышц, тем сложнее межмышечная координация и больше усилий прилагает гимнастка при выполнении ловли.

Полученные в процессе исследования данные легли в основу разработки алгоритма обучения переброскам с учетом положений гимнасток в броске и ловле, а также направления перемещения предмета. Было скорректировано содержание процесса совершенствования перебросок, на основе учета электромиографических и стабиллографических данных об управлении двигательными действиями в броске и ловле. Для повышения точности выполнения перебросок спроектированы блоки двигательных заданий различной сложности и направленности, которые показали свою эффективность в

процессе апробации на тренировочных занятиях высококвалифицированных гимнасток НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург.

Выводы. Таким образом, проведенное исследование позволило установить, что сложность переброски в целом является суммарной характеристикой сложности броска и ловли предмета. Это необходимо учитывать при проектировании содержания тренировочного процесса студенток в групповых упражнениях художественной гимнастики. Все это позволяет оптимизировать содержание тренировки, а именно включить упражнения, способствующие повышению точности движений телом и пространственной ориентации при выполнении гимнастками перебросок предметов в различном направлении и различных исходных положениях, а так же скорректировать процесс освоения данной разновидности сотрудничества студенток в групповых упражнениях художественной гимнастики.

Литература

1. Крючек, Е.С. Модельные характеристики компонентов исполнительского мастерства гимнасток групповых упражнений, выступающих в соревнованиях по многоборью / Е.С. Крючек, Р.Н. Терехина, Е.Н. Медведева, Г.Р. Айзятуллова, Н.И. Кузьмина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 2 (120). – С. 76-80.

2. Медведева Е.Н., Давыдова Т.Ю. Конкретизация биомеханических критериев сложности перебросок предметов в художественной гимнастике / Е.Н. Медведева, Т.Ю. Давыдова // Европейские игры – 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов : материалы Междунар. науч.-практ.конф., Минск : ГБУФК. – 2019. – Ч.1. – С. 86-89.

3. Медведева, Е.Н. Объективизация технической ценности элементов структурных групп художественной гимнастики: дис. ... док. пед. наук / Е.Н. Медведева – Санкт-Петербург, 2017. – 321 с.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК АСПЕКТ В ПРОЦВЕТАНИИ НАЦИИ В ПЕРИОД КУШАНСКОЙ ИМПЕРИИ И ТЮРКСКОГО КАГАНАТА

*ДОСКАРАЕВ Б.М., АЛТЫНБЕК Е.Т.,
БЕКЕМБЕТОВА Р.А., СТЕПАНОВ М.С.
Казахская академия спорта и туризма (КазАСТ)
г. Алматы, Республика Казахстан*

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы о первых признаках олимпизма на территории Казахстана, а также физического воспитания молодежи и воинской подготовки в раннесредневековых империях Евразийской степи. Делается анализ на основе сравнения различных систем воинской (физической) подготовки. Поэтому в этой статье рассматриваются важные вопросы о роли олимпийского образования и воспитания в подготовке высококвалифицированных спортсменов в контексте концепций, связанных с олимпийским движением. Авторы предлагают свои анализы и мнения на основе соответствующих выводов в этой области и работы ученых. В нем также говорится, что мнения и сведения об основных ценностях первых признаков олимпизма раннего средневековья, которые сегодня имеют особое значение в жизни спортсменов высокого ранга, также особенно полезны и для тренеров-профессионалов.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, нация, Кушанская империя, Тюркский каганат, средневековье.

Abstract. The article discusses the first signs of Olympism in Kazakhstan, as well as the physical education of youth and military training in the early medieval empires of the Eurasian steppe. An analysis is made based on a comparison of various systems of military (physical) training. Therefore, this article discusses important issues about the role of Olympic education and training in the training of highly qualified athletes in the context of concepts related to the Olympic movement. The authors offer their analyzes and opinions based on relevant findings in this area and the work of scientists. It also says that opinions and information about the basic values of the first signs of Olympism of the early Middle Ages, which today have special significance in the life of high-ranking athletes, are also especially useful for professional trainers.

Key words: physical education, physical culture, nation, Kushan empire, Turkic Kaganate, the Middle Ages.

Введение. Опыт истории – не сумма отвлеченных, случайных фактов, не сухая схема, это эстафета поколений, преемственно передающая все наиболее значительное, ценное, действительно прогрессивное в жизни народов из прошлого в настоящее, в будущее. Исторический опыт неопровержимо свидетельствует о том, что история человеческого общества и его деятельность в различных сферах общественной жизни при всем многообразии и особенностях процесса в разных регионах, у разных народов подчинена общим объективным закономерностям общественного развития, что в их основе лежит общественное бытие, изменения в производительных силах и производственных отношениях. История народов Казахстана, населяющих в настоящее время республику, органическая часть всемирной истории. Составной частью истории народов Казахстана, их культуры является история физической культуры и физического воспитания. Она уходит своими корнями в седую древность, как и вся культура, вся жизнь этих народов, некогда населявших территорию современного Казахстана.

Цель и задача исследования: анализ на основе сравнения различных систем воинской (физической) подготовки раннего средневековья, а также выявление роли и значения древних империй Евразийской степи.

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

Результаты исследования и их обсуждение. В своей статье «Семь граней Великой степи» Елбасы Н.Назарбаев отметил: «...выдающиеся культурные достижения, о которых пойдет разговор, не были привнесены в степь, а в большинстве случаев родились именно на нашей земле и лишь затем распространились на Запад и Восток, Север и Юг» [1]. А также об этом свидетельствуют факты из книги профессора К.Закирьянова «Под знаком волка: тюркская рапсодия»: «...Дикая лошадь – основа могущества кочевника. ...Говоря о самобытности казахов, о том, что сделало нашего предка великим, хочу сказать конкретно об одном явлении мирового уровня, равного, как считаю, изобретению колеса...». Далее в совместном труде Ж.Г.Байжумина и К.К.Закирьянова «Великая степь и Олимпийские игры Древней Греции. Происхождение спорта» излагается следующее: «Обнаженные олимпийцы Древней Греции и голые казахские атлеты нового времени – это проявление единой и очень древней спортивно-состязательной туранской традиции, существовавшей в степях уже в эпоху камня. Традиции, о подлинном значении которой в силу ее глубочайшей древности мы сегодня можем только гадать» [2].

Физическое воспитание в период Кушанской империи в I в. н.э. образовалась могущественная держава – империя великих Кушан, занимавшая важное место не только в истории Средней Азии, но и сопредельных стран Востока. Кушанская империя состояла из племен усун (кушан), юечжи (тохары), согдийцев и других [3]. В результате образования Кушанской державы огромные территории, включая территорию Казахстана, оказались под воздействием развитых культур Востока [4]. Первоначальным центром этой империи была Бактрия, на западе она соприкасалась с Парфянским царством. Отсюда может идти речь и о соприкосновении цивилизации, о развитии культур, сходных как по форме, так и содержанию, в масштабе огромной территории.

Исторические материалы позволяют судить о тесных взаимосвязях между физической культурой Средней Азии и Казахстана с физической культурой Древнего Рима (императорский период, I в. до н.э. – VI в. н.э.). Например, в римских цирках наряду с бегами колесниц и некоторыми другими видами проводились соревнования наездников. Во время состязаний наездники перепрыгивали с одной лошади на другую, садились и становились на спину то одной, то другой лошади. Сложным состязанием являлось поднимание с земли на полном ходу коня различных мелких, но ценных предметов, служащих всадникам наградой. Поднимание ценных призов на скаку являлось исключительно популярным видом состязаний и на территории Казахстана, о чем упоминают многие авторы [5]. Это римско-среднеазиатское конное соревнование является в настоящее время национальным видом спорта: у казахов культивируется под названием «кумис-алу» (подними серебро) и у киргизов «ты-йын-энмей» (подними монету).

В Древнем Риме в состязаниях принимали участие и гладиаторы– всадники, выступавшие друг против друга с длинными копьями». В Казахстане, как и в некоторых других районах Средней Азии, конное фехтование на пиках (сайыс) являлось одним из основных видов состязаний [5]. По описанию автора, вот какое зрелище представляло это соревнование на древней родине усуней в начале XX в. «Итак, поединки предстояли неутешительные, это можно было видеть уже по настроению толпы, когда первая пара бойцов (первый от каракиргизов, второй – от киргиз-казаков) предстали перед толпой и стали прощаться. Н о вот выступает вторая пара, и оба – знаменитые бойцы. Первого бойца Аксакала выставил кара-киргизский род сая, второй, по имени Джусуп, был от дунган Верненского и Пишпекского уездов. Об Аксакале говорили, что уже успел убить двух противников на прежних сайысах. Расставили соперников на места, раздался сигнал, и с места в карьер оба понеслись друг на друга. Тут сразу же всем стало ясно, что катастрофа неизбежна. И действительно, зрители не успели опомниться, бойцы уже столкнулись и, очевидно, каждый целил своей пикой наверняка, так как моментально же вслед за ним Аксакал повис без сознания на своей лошади вниз головою, а Джусуп в свою очередь, отъехав несколько шагов, сам вскоре склонился в седле. «Мы, русские, бросились к пострадавшим и стали помогать им всем, что было под руками. Но говорят, что впоследствии умерли оба бойца». Как видим отсюда, сайыс абсолютно не отличался от древнеримских гладиаторских боев, которые проводились между вооруженными пиками наездниками. На аренах древнеримских цирков и амфитеатров не менее популярными были бои и с особо опасными дикими зверями. Близко к собственно гладиаторским боям стояли также бои со зверями, устраивающиеся как на арене амфитеатра, так и в цирке. Для этого рода зрелищ в Рим со всех концов громадной империи свозились дикие звери, которых выпускали на арену, и здесь люди, подчас почти совсем безоружные, вынуждены были вступать в единоборство с хищниками». Нечто похожее было и в Казахстане. В исторических источниках находим такие детали: «... Наконец отважные киргизы, как говорят, выходят на бой с тигром без всякого другого оружия, кроме толстого стеганного халата в левой руке и кинжала в правой. Халат накидывают зверю на голову, а кинжалом поражают его в бок, после чего он слабеет и истекает кровью. По сообщению исторических источников, гладиаторские бои, которые имели много видов и вариантов, и являющиеся в Древнем Риме основным элементом зрелищ, первоначально использовались как один из элементов погребальных игр и лишь начале II в. н.э. начали принимать характер зрелищ. То же самое было в Казахстане. В частности, ас (поминки), посвященные годовщине смерти покойника, являлись не столько играми, носящими обрядовый характер, сколько зрелищами, имеющими общественный характер. На это указывают некоторые письменные источники [5].

О существовании глубоких культурных связей между отдельными странами древнего мира говорят не только письменные источники. Исключительно ценными, подтверждающими эти данные, являются археологические материалы. Например, при раскопках Халчаян-Тепе (Сурхандарьинская долина) среди скульптурной группы была найдена небольшая фигура Ники. Халчаянская Ника повторяет разработанный античным ваятелем классический образ богини Победы. Профильное изображение стремительно летящей Ники с венком в распростертых руках было распространено уже в классическом периоде греческого ваяния, что видно, в частности, в скульптуре восточного Парфенона. Но

если в эту пору ника участвует в многоплановых и многофигурных композициях как второстепенное божество, как исполнительница воли верхних богов Олимпа, то в период эллинизма, когда возрастает роль победоносных завоевателей и всемогущих монархов, происходит выделение особого культа богини Победы. В изобразительном искусстве ника уже венчает славой царя, военачальника-победителя. В Риме летящие Виктории вводились в типаны триумфальных арок, где они символически как бы увенчивали самого проходящего под аркой триумфатора. Исключительно интересен обнаруженный в Халчаян-Тепе терракотовый медальон, на котором ника венчает восседавшего на троне государя. Парящая ника венчает конного царя на монетах Кушанского царя Герая. Данная находка датируется I в. н.э. Все эти исторические материалы свидетельствуют о сближении идеи, традиции в различных сферах общественной жизни. Богатыми традициями обладала и физическая культура. Для физической культуры Средней Азии и Казахстана, впитавшей то ценное, что было в цивилизации Востока, не были чужды и традиции эллинизма, и как показано здесь, идеалы греческой и римской физической культуры, физического воспитания.

Халчаянские находки говорят не только о процессах взаимодействия, взаимовлияния, взаимообогащения. Кони и найденные рядом с ними всадники из «гераева племени», вооруженные луками, были, подобно самому царю Гераю, в легкой, не стесняющей движений одежде. Костюм воинов составлял облегчающая перепоясанная рубаша с драпирующимися рукавами, длинные штаны, перетянутые у лодыжки над мягкой обувью. В одном из них нетрудно рассмотреть конного лучника, стреляющего на скаку. Историк Д. Т. Ташпулатов, говоря о некоторых деталях памятников из Халчаян-Тепе, пишет, что «халчаянские кони были предназначены для легковооруженных кавалеристов». Важный штрих относительно легковооруженных конных воинов заключается в том, что они хорошо маневрировали в бою, отличались гибкой тактикой ведения боевых действий. Все это требовало соответствующей военно-физической подготовки, развития необходимых для успешного ведения таких операций физических качеств. Если для тяжеловооруженного бойца преобладающее значение имела, прежде всего, физическая сила, то с появлением легковооруженных конных отрядов, кроме всего этого, нужны еще другие физические качества, которые позволяют действовать с большой ловкостью и быстротой, как на коне, так и при соскакивании с него, чего требуют иногда условия боя. Так действовала, например, легковооруженная арабская конница [6].

Богата и разнообразна была культура предков современных народов Средней Азии и Казахстана, одни из которых вели кочевой, другие – оседлый образ жизни. В Бактрии, Хорезме, в отдельных районах Семиречья, в среднеазиатском междуречье (между реками Амударья и Сырдарья) и в некоторых других местах издавна сложилась земледельческая культура. Но земледельцы никогда не были изолированы от кочевников, от племен и народностей, занимавшихся скотоводством. Культуру земледельцев, с одной, и кочевников, с другой стороны, отличало взаимное проникновение. Отмечая это обстоятельство, казахские историки на примере Кушанской империи указывают, что она «может служить ярким примером тесного сосуществования и тесного взаимодействия земледельческого и кочевого миров» [4]. Основными средствами физического воспитания оседлого населения являлись бег, ходьба, различные виды прыжков и метания, единоборств и фехтования и другие многочисленные физические упражнения и игры, известные во многих районах земного шара с древнейших времен. Все они использовались в разумном сочетании с верховой ездой, с различными конными видами физических упражнений, игр и развлечений.

У кочевников, конечно, на первом месте всегда были различные игры, физические упражнения и состязания, связанные с верховой ездой и с владением холодным оружием на коне. Но и для них немаловажную роль играли некоторые формы физической культуры и средства физического воспитания, в которых отсутствуют двигательная деятельность, связанная с верховой ездой. Советский историк А. Н. Бернштам приводит такую любопытную деталь, что «жители Средней Азии и Казахстана были относительно высокого роста, с сильно развитой мускулатурой ног» [3]. Здесь заслуживает внимание то, что сильно развитая мускулатура ног говорит о характере физического развития. Следовательно, разносторонность являлась одной из отличительных черт физической подготовки, одной из важных задач физического воспитания древних племен и народностей Средней Азии и Казахстана.

Таким образом, целенаправленность физической культуры, разнообразие средств и методов физического воспитания в условиях этнической пестроты и сложной политической обстановки были характерны для территории Казахстана накануне вхождения его в состав Тюркского каганата, объединившего живших здесь многочисленных тюркоязычных скотоводческих племен.

С периода образования Тюркского каганата получает развитие физическая культура нового типа, явившаяся своеобразным предвестником физического воспитания эпохи феодализма со всеми своими специфическими чертами и характерными для него особенностями.

В середине VI в. н.э. возникло раннефеодальное государство – Тюркский каганат. Сначала его территория охватывала степные районы Алтая и Монголии. Очень скоро Тюркский каганат распространил свою власть и на Казахстан и Среднюю Азию. Авторы более позднего времени указывают, что здесь регулярные перекочевки играли разностороннюю роль. Особо отмечается при этом важная роль длительных переходов в духовном и физическом развитии кочевников [7]. Феодальные отношения складывались здесь в процессе разложения первобытнообщинного строя, сохраняя сильные пережитки патриархально-родовых отношений в особенностях производства, культуры и быта населения. В силу этого классовые отношения в Казахстане развивались как патриархально-феодальные. Патриархально-феодальные отношения оказывали огромное влияние на содержание и форму физической культуры, на цели и задачи системы физического воспитания. На это обстоятельство прямо указывали даже некоторые дореволюционные русские авторы [5]. Образ жизни кочевника был сопряжен определенными трудностями. Передвижение с места на место, постоянный уход за скотом, опасность военного столкновения и многие другие особенности кочевого хозяйства предъявляли высокие требования ко всем членам, общества. В письме одного из местных сановников Бекан-Кю-люг-Чора (Фу-янь-Цюэлю-го) содержатся такие характерные строки: «Мы родились в степях, в стране волнения, нападают друг на друга и режутся [4]. Верховая езда, стрельба из лука, фехтование, метание, бег, конная и пешая борьба и многие другие физические упражнения и игры используются для подготовки подрастающего поколения к военнокочевому образу жизни». В соответствии с новыми условиями жизни усложняются задачи, формы и методы, средства физического воспитания. Так, если раньше подростки и юноши кочевников, прошедшие испытания на силу, ловкость и стойкость, выполняли в некотором роде второстепенную роль в кочевом скотоводческом хозяйстве (охранник, посыльный, наблюдатель и т.п.), то этого теперь было явно недостаточно. Все более развивающееся скотоводство требовало более раннего и вместе с тем специализированного характера подготовки к трудовой деятельности [8]. Известно, что даже в недалеком прошлом, как указывает историк С.А. Козин, подростки и юноши кочевых народов после перехода в группу молодежи повсеместно становились пастухами, а в отдельных случаях – охотниками с ловчими птицами и гончими собаками [9]. Эти данные дополняет историк И. Н. Бернштам, указывая, что «жители Средней Азии и Казахстана были ... пешими пастухами» [3]. По этому поводу Адам Смит писал: «Бег, борьба, фехтование, метание дротика и стрельба из лука – обычное времяпрепровождение тех, кто живет на открытом воздухе» [10].

В кочевом хозяйстве исключительно важное место занимало коневодство. Именно благодаря подвижности и выносливости лошадей могли осваиваться отдельные пастбища для скота. Тюркские лошади были хорошо приспособлены к местным природно-климатическим условиям. Они составляли главное богатство феодальной знати. Ибн-Фаддлан писал, например: «Я видел из гузов таких, кто владел 10000 лошадьми» [4], лошади невысокие, с массивной головой и короткой шеей предназначались для различных хозяйственных целей. Тюркские племена располагали также высокопородными лошадьми. Лошади рослые, с небольшой головой и тонкими ногами. К верховым коням у кочевников были особые отношения. Таким ибн Вахр, отметивший у царя кимаков и его войска лошадей «с тонкими копытами», как полагают современные историки, имел в виду скаковых лошадей [4]. Данный факт свидетельствует о том, что традиции конных видов игр и физических упражнений никогда не прерывались. Как и прежде, исключительно популярными были конные бега и скачки. Лошади с «тонкими копытами» – это не что иное, как лошади, специально выращенные для конных пробегов и скачек на длинные и сверхдлинные дистанции. Тренировка боевых лошадей составляла важную часть общей военнофизической подготовки, подготовки к военным походам. Надо полагать, что тренировка лошадей к походам должна была существенным образом отличаться от тренировки к соревнованиям. Лошади тюрков, как сообщают средневековые авторы, «были хорошего сложения, исключительно ловки, способны к длительным переходам» [5]. Эти факторы способствовали тому, что верховые лошади тюрков выполняли разностороннюю функцию и оказывали большое влияние на форму и содержание военного и физического воспитания.

Следовательно с лошадью была связана вся жизнь тюркских племен. Это подтверждается трудами ал-Джахиза и многими другими средневековыми авторами. В заключении хотелось бы сказать, что все это не могло не сказаться на общественном строе и культурном облике древних и средневековых жителей Казахстана.

Литература

1. Стаття Елбасы Н.Назарбаева «Семь граней Великой степи». Астана, 21 ноября 2018 г.
2. Закирьянов К.К. Под знаком волка: тюркская рапсодия. – Алматы, 2009. –С. 124. Еще: Байжумин Ж.Г., Закирьянов К.К. Великая степь и Олимпийские игры Древней Греции. Происхождение спорта: учебное пособие. – Алматы, 2018. – С. 126.
3. Бернштам А.Н. В горах и долинах Памира и Тянь-Шаня // По следам древних культур. Госкультпросветиздат –М., 1954. –С. 263, 276, 284-297, 328.
4. История Казахской ССР. – Т.1. – Алма-Ата: Наука, 19. – С. 61, 63, 65, 75, 85, 95, 100, 101, 124, 195, 196, 210, 211, 216-221, 221-223, 227, 239, 252, 283, 285, 300, 303, 305, 320, 331, 334, 376, 377, 378.
5. Доскараев Б.М. Физическое воспитание на территории Казахстана с древнейших времен до возникновения государств раннефеодального типа: дисс. ... канд. пед. наук. –Алма-Ата, 1993. –С.198.
6. История физической культуры и спорта/под общей ред. Б.Е.Столбова. –М.: Физкультура и спорт, 1975. –С. 37.
7. Завалишин И. Описание Западной Сибири. Сибирско-киргизская степь. –Т.3. –М., 1966. –С.3. Еще: Казанцев И. Описание киргиз-кайсака. –Спб, 1867. –С.31. Еще: Красовски Ш. Материалы для географии и статистике России, собранные офицерами генерального штаба. Область сибирских киргизов, -Спб., 1868.
8. Таникеев М. От байги до Олимпиады. – Алма-Ата: Казахстан, 1983. –С. 14, 17, 18, 19, 20, 24, 25, 26, 29, 31-33, 62,63.
9. Козин С.А. Сокровенное сказание (Юань-Чоу Би-Шу). –Т.1. –М.: Изд. АН СССР, 1941. –С.. 87.
10. Смит Адам. Исследование о природе и причинах богатства народов. –Т.2. –М., Л., Изд-во АН СССР, 1935. –С. 236.

БОЛАШАҚ ОҚЫТУШЫНЫҢ ИМИДЖІН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ӘЛЕУМЕТТІК-ТАРИХИ АСТАРЫ

ЕРДАНОВА Г.С., ДОШЫБЕКОВ А.Б.

*Қазақ спорт және туризм академиясы (ҚазСТА)
Алматы қ., Қазақстан*

Аннотация. Авторы для полного раскрытия обзорной статьи по формированию личности будущих специалистов в сфере образования стремились обобщить исторические и социальные аспекты формирования имиджа будущего преподавателя с целью подготовки наиболее способных специалистов в научно-исследовательской деятельности в области педагогики, основываясь на научных трудах и работах, опубликованных в зарубежных и отечественных литературных изданиях. Вопросы, обсуждаемые в этих исследованиях по формированию имиджа будущего преподавателя, определил развитие идеи формирования имиджа педагога на основе анализа педагогической, культурной, социальной и психологической литературных данных. Кроме того, в обзорной статье обсуждается вопрос о том, что для поэтапного формирования естественного и целенаправленного имиджа, необходимо формирование личностного стиля речи и принципа преподавателя.

Ключевые слова: имидж, будущий учитель, исторический аспект, социальный феномен.

Abstract. The authors of full disclosure review articles on personality formation of future professionals in the field of education sought to compile historical and social aspects of image formation of the future teacher to prepare the most capable experts in research activities in the field of pedagogy, based on scientific works and papers published in foreign and domestic periodicals. The issues discussed in these studies on the formation of the image of the future teacher, determined the development of the idea of forming the image of the teacher based on the analysis of pedagogical, cultural, social and psychological literature data. In addition, the review article discusses the issue that for the gradual formation of a natural and purposeful image, it is necessary to form a personal style of speech and the principle of the teacher.

Key words: image, future teacher, historical aspect, social phenomenon.

Кіріспе. Қоғамдық құрылымдарда болып жатқан терең өзгерістер, экономикалық және әлеуметтік-мәдени жағдайлар, білім беруді жаңғырту оқытушының дайындық сапасына жаңа талаптар қояды. Мұғалім кадрларын даярлау мәселесі әлеуметтік-экономикалық және ақпараттық қоғамның қарқынды дамуы жағдайында ерекше маңызға ие болып отыр. Қоғам дамуының қазіргі заманғы әлеуметтік-экономикалық жағдайлары азаматтардың білім деңгейін арттыру қажеттілігін тудырады, шынайы әлеуметтік және экономикалық қайта құрудағы адам факторының рөлін күшейтеді, бұл жоғары білікті педагог кадрларға деген қажеттілікті тудырады. Сонымен қатар, білім беру жүйесі тікелей мағынасында адамның жеке басын қалыптастырады, халықтың өмір салтын қалыптастырады, жаңа ұрпаққа ұлттың құндылықтарын береді.

Бәсекеге қабілетті педагог кадрларды даярлау саласында әлеуметтік тапсырысты орындаудың қиындығы педагогикалық кәсіптің еңбек сыйымдылығынан, әлеуметтік беделінің төмендігінен және педагог қызметкерлердің социумдағы теріс имиджінен тұрады. Білім беру мазмұны білімге бағытталған көзқараспен шектелмейді, ол кәсіби-педагогикалық мәселелерді шешудің тұтас тәжірибесін, кәсіби функцияларды, рөлдерді, құзыреттерді шығармашылықпен орындауды қамтамасыз етуі тиіс.

Көрсетілген мәселелердің оңтайлы шешімі ретінде, біздің ойымызша, оқытушының имиджін қалыптастыру деп анықтауға болады.

Зерттеу мақсаты: ғылыми-теориялық әдебиеттерді талдау арқылы болашақ оқытушының жағымды имиджін қалыптастырудың тариха-әлеуметтік ерекшеліктерін анықтау.

Зерттеу міндеттері: оқытушының имиджі мәселесінің әдебиеттерде қарастырылуын анықтау; болашақ оқытушының имиджін қалыптастырудың әлеуметтік-тарихи астарларын нақтылау.

Зерттеудің әдістері: жоғарыда аталған міндеттерді шешуде педагогикалық, әлеуметтік-психологиялық, мәдениеттану, тарихи және арнайы әдебиеттерді талдау, жинақталған материалды жүйелеу.

Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау:

Әдебиеттерді талдау барысында байқағанымыз, «имидж» термині соңғы жылдары кеңінен қолданылады, бірақ бүгінгі күні де оны бір мағыналы түсінігі қалыптаспағанын көруге болады. Кейде адамның санасы мен мінез – құлқын айла-шарғы жасау құралы ретінде имиджді мақсатты түрде қалыптастырудың әдептілігі туралы тұжырымдарға дейін, қабылданатын объектінің ерекшелігін ескере отырып, имиджді қалыптастыруға болатынын және қалыптастыру қажеттігін мойындаудан туындайтын шеткі көзқарастарды білдіреді. Әсіресе ғалымдар имиджді қандай да бір жағдайларға бейімдемей, генезиспен және социуммен анықталғандықтан, ол статикалық деп санайды.

Әлеуметтік энциклопедиялық сөздік «имидж» терминіне екі түсінік (ағылш. image-сурет, көрініс) береді [1]:

1. Белгілі бір әсер, пікір, басқаларда қарым-қатынас жасау мақсатында субъект жасайтын сыртқы бейне.

2. Қасиеттерінің жиынтығы тіркелетін, жарнамамен, насихаттаумен, тек қана сән, болжамдар, салт-дәстүрімен және объектісіне мақсатында шақыруға белгілі бір реакция оған қатысты.

Егер бастапқыда «имидж» ұғымы, әдетте, өзінің екінші мағынасында қолданылса және тұтынушыға әсер ету үшін пайдаланылса, онда кейінірек ол «Public Relations» (PR) теориясы мен тәжірибесінің негізгі элементі болып, қоғамның саяси өміріне кірді (қоғамдық игіліктер үшін іс – әрекеттер мұндай мағына он тоғызыншы жүзжылдықтың отызыншы жылдарында осы ұғымға салынды). Public Relations-қазіргі қоғамның коммуникативтік кеңістігін ұйымдастырумен айналысатын ғылым. Америка қоғамында оның міндеттері келесідей анықталды: «Public Relations кешенді, плюралистік қоғамға шешімдер қабылдауға және топтар мен мекемелер арасындағы өзара түсіністікке қол жеткізу арқылы неғұрлым тиімді жұмыс істеуге көмектеседі. Ол жеке және қоғамдық мүдделердің үйлесімді дамуына көмектеседі»[2].

Осы уақытта «Нью-Йорк Таймс» – да басылып шыққан мақалалардың көп бөлігі PR саласындағы мамандар басып шығару үшін дайындалған материалдарды құрады. Жиырмасыншы жүзжылдықтың алпысыншы жылдарында Америкада имиджді зерттейтін ғылымдағы жаңа бағыт анықталды, оның негізін қалаушы белгілі экономист К. Болдинг болды [3].

Жиырмасыншы жүзжылдықтың жетпісінші жылдарында Ресейде имиджді жаппай сананы айлашарғы құралы ретінде ғана қарастырған.

Тоқсаныншы жылдары В.М. Шепель жаңа сала – имиджелогия, жеке жалау технологиясы туралы ғылым ретінде қалыптасты, осының арқасында имидж туралы стереотипті түсінік еңсерілді [4].

Жоғарыда келтірілген анықтамаимиджді қабылдайтын адамдарға әсер етіп, реттеуші ретінде пайдалануға болатынын көрсетеді.

Имидж адамдардың белгілі бір топтарының әлеуметтік үміттерін көрсете отырып, әлеуметтік ортада қалыптасады және бұл оны «стереотип»деген ұғыммен байланыстырады. Э. Дюркгейм былай дейді: «... кейбір ой немесе іс-әрекеттер қайталаудың салдарынан белгілі тұрақтылықты алады. Ұжымдық әдет бір рет және мәңгі тәрбие арқылы берілетін ауыздан ауызға қайталанатын қандай да бір формулада көрінеді. Біз оларды қабылдаймыз және сіңіреміз, өйткені олар ұжымдық және ғасырлық туындысы ретінде ерекше беделге ие, ол біз тәрбиелеу салдарынан құрметтеуге және мойындауға үйренген» [5].

Стереотиптер салт-дәстүрлер мен әдеттер бекітуде үлкен рөл атқарады, тұлғаның өзіндік бекітілуіне әсер етіп, өзге де мәртебесіндеоны қорғайды.

В. Липпман стереотиптердің ескі үлгілерін тіркеп қана қоймай, жаңа үлгілердің қалыптасуына да әсер ететінін негізсіз айтқан жоқ. Олар ескі суреттермен жаңа көріністі толтырады және біз өз жадымызда қалпына келетін әлемге салады [6].

П.С. Гуревичтің пікірінше, имиджді жасау-бұл адамдық даналықты түрлендіруге, бейнені саналы түрде таңдауға қабілетті етіп көрсету. Кейбір адам даналығының астын сызу адамның даралыққа ұмтылысы болып табылады [7].

Бейнені саналы таңдау адамның қоғамда ойнайтын және орындайтын рөлі мен мәртебесіне байланысты. О.А. Феофанов американдық әлеуметтік-саяси әдебиетте қолданылатын «имидж» терминін пайдаланады және қандай да бір құбылыстың иллюзиялық көрінісін көрсетеді. «Имидж» этикалық идеалға әрдайым сәйкес болғандықтан, ол әлеуметтік негізделген, этикалық идеалдың өзі де әлеуметтік негізделген болып табылады. «Имидж» қоғамның идеалдарын көрсетеді [8].

Имиджді әлеуметтік факт ретінде қарастыра отырып, Э. Дюркгеймнің әлеуметтік фактілер, ең алдымен, біздің іс-қимылымызды қоршаған әлеммен үйлестіруге бағытталғандығы туралы мәлімдемесін өзекті деп санауға болады. Қандай да бір идея осы заттың табиғатымен келісілген іс-әрекетті тудыруы үшін, бұл табиғатты дұрыс жаңғыртудың қажеті жоқ, егер ол бізге қызмет ете алатын нәрседе пайдалы немесе тиімсіз екенін сезсе және зиян келтірсе жеткілікті. Бұл сөз қазіргі уақытта кеңінен талқылайтын адамның табиғаттан, социумнан және өзінен бас тарту мәселесі контекстінде де заманауи. Сол себепті, үйлесім тұрғысынан имидждің мәнін ашуға шешім қабылданды.

Барлығымызға белгілі болғандай, тұлғаның үйлесімді даму идеясы ұзақ тарихы бар. Платон «гармония» ұғымына әлеуметтік мағынаны бере отырып, оны «адамның-азаматтың абыройының жиынтығы ретінде» деп анықтады. Яғни, Платон заманынан бастап адам имиджінің проблемасы біртіндеп адам тұлғасының мәнін ашуға кірісе бастады. Платон жеке тұлғаның ішкі мазмұнын (адамның-азаматтың қадір-қасиетін) бейнелеуі тиіс. Адамның ішкі және сыртқы мазмұнының бірлігі

туралы Платонның (кейінірек дәуір философтары дамыған) өзекті ойы қалып отыр. Ол адамның он имиджінің мәні негізінде және оны қалыптастыру процесінде бағдар үшін қабылданды [9].

Қайта өрлеу дәуірі үйлесімді дамыған адамның идеалын ұсынды. Қайта өрлеу эстетикасы адам денесінің идеалды пластикалық ұйымдасуында, сыртқы және ішкі өзара кірігуде, бөліктер мен бүтін келісушілікте үйлесім тапты.

Леонардо да Винчидің пікірі бойынша: «жалпы контуры жеке мүшелерді құшағына алған тәрізді гармония қалыптасады және содан адамның сұлулығы пайда болады» [10].

XVIII ғасырда Г. Лейбниц «гармония» ұғымына жан мен дененің сәйкестігі деп анықтады. Кант адам субъектісіне үйлесім көзін ауыстыра отырып, үйлесімділікті, ең алдымен ақыл-ой мен сезімдік арасындағы үйлесімділікті түсінді. ГҮйлесімділіктің қазіргі түсінігі табиғаттың, қоғам мен адамның келісу проблемасын қамтиды, қоршаған әлемнің түрлі заттары мен құбылыстарының өзара сәйкестігін, өлшемділігін, тепе-теңдігін, тәртібін болжайды [11].

XX ғасырда ғалымдар И. Нефедова мен Е. Власова имидж – адам қандай әлеуметтік немесе эмоционалдық рөл атқаратынына немесе қазіргі уақытта ойнағысы келетініне сәйкес болады деп атап өтті. Имидж – бұл оңай киюге немесе түсіруге болатын киім немесе маска ғана емес. Тандалған имидж адамның өзі туралы ұсынысына сәйкес келсе, ол мінез-құлықтың ерекшеліктерін ескерсе, онда ол жақсы деп атады [12].

Бірақ, егер құрылған бейне адамның тұлғасына қарама-қайшы келсе, И. Нефедова мен Е. Власова атап өткендей, бұл тереңдік жеке құрылымның қаншалықты дамығанына, адамның имиджінің құлына айналуына немесе оны әртүрлі жағдайларда шебер пайдалануына байланысты қақтығыстарды тудырады. Егер адам өз қызметін талдауға, бағалауға және бақылауға қабілетті болса, онда имидждің не екенін және не үшін қажет екенін біле тұра, оған тәуелділікке ұшырамайды. Имидж-қатып қалған бейне емес, адам жағдайларға байланысты әртүрлі болуы мүмкін. Өкінішке орай, жиі осылай болады: кейбір стереотип пысықталды, мінез-құлықтың белгілі бір түрлері, киім стилі, қарым-қатынас мәнері меңгеріледі, және адам ойланбастан, бұл стереотипті одан әрі, басқа жағдайларға ауыстырады.

Қазіргі заманғы ғылым қызметтік тәсілге тән имидждің бірнеше ықтимал нұсқаларын бөледі: айналық, аралық, қалаулы, корпоративтік, көпшілік (1 сурет).



Сурет 1 – Имиждің қызметтік тәсілінің нұсқалары

1. Айналық. Бұл өзіміз туралы біздің көзқарасымызға тән имидж. Біз айнаға қалай қараймыз және біз қандай екенін түсінеміз. Әдетте имидждің бұл нұсқасы неғұрлым тартымды болады, өйткені психологиялық тұрғыдан біз әрқашан бірінші орынға позитивті ұсынамыз. Бұл нұсқаны алып тастау жағынан пікірдің ең аз есебі болып табылады.

2. Аралық. Имиждің бұл нұсқасы оны сырттан сипаттап бағалауды білдіреді.

3. Қалаулы. Имиждің бұл типі біздің қалайтын бейнемізді білдіреді.

4. Корпоративтік. Бұл мекеменің жалпы ккрінісі, оның жеке басқармаларының немесе оның жұмыс нәтижесі ескерілмейді.

5. Көпшілік. Бұл бір корпорацияның орнына бірқатар тәуелсіз құрылымдар болған кезде пайда болатын имидж. Дегенмен, бірыңғай (көпше емес) имидж белсенді түрде нығайып келеді.

Қорытынды

Сонымен, оң имидждің қандай болуы керектігін анықтай отырып, шын мәнінде, адамның жеке имиджі туралы әңгіме болып отыр, бұл оның мәдениетке, табиғатқа, социумға деген нақты қарым-қатынасында көрінеді, оның дене келбетінде, іс-әрекеттерінде, сөздерінде және оның кәсіби қызметінде көрініс табады. Адамның жеке имиджі биогенді, әлеуметтік және психогенді элементтердің тұтастығы болып табылады. Табиғи және мақсатты имиджді кезең-кезеңмен қалыптастыру адамның индивидтен жеке тұлғаға және одан әрі даралыққа дамуына әкеледі.

Әдебиеттер

1. Социологический энциклопедический словарь / Редактор-координатор академик РАН Г.В. Осипов. – М.: Издательская группа ИНФРА-М НОРМА, 1998. – 488 с.
2. Девис Ф. Создай себе имидж. Как своим видом излучать успех. – Минск, 2006.
3. Boulding K. The Image. Knowledge in Life and Society. Ann Arbor, 1956.
4. Шепель В.М. Имиджелогия: секреты личного обаяния. М.: Народное образование, 2002. -576 с.
5. Дюркгейм Э. Социология: Ее предмет, метод, предназначение /Пер. с фр., составление, послесловие и примечания А.Б. Гофмана. – М.: Канон, 1995
6. Lippman W. Public opinion. New – York: The Free Press, 1965
7. Гуревич П.С. Приключения имиджа: типология телевизионного образа и парадоксы его восприятия. – М.: Искусство, 1991. – 221 с
8. Феофанов О.А. США: реклама и общество. – М.: Мысль, 1974
9. Платон. Формирование имиджа образовательного учреждения как управленческое новшество [Текст] / И.Р. Лазаренко // Педагог. – 2000. – № 9. – С. 39-42.
10. Леонардо да Винчи. Избранные произведения. – Т2. – М. – Л.: Академия, 1935
11. Панасюк А.Ю. Формирование имиджа: стратегия, психотехнологии, психотехники. – М., 2005.
12. Нефедова И., Власова Е. Я и мой имидж. – М.: Яуза, ЭКСМО – Пресс, 1997. – 208 с.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЛИЯНИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ

*ЗИЯВДИНОВ А.П., ТЫЩЕНКО Я.А., КУДАШОВА Л.Р.,
МУХИТДИНОВ Е.М., ДАУЛЕНБАЕВ М.Т.*

*Казахский национальный педагогический университет им. Абая
г.Алматы, Казахстан*

Аннотация. Целевая установка научной работы – дать сравнительную оценку влияния занятий физической культурой на физическую подготовленность школьников старших классов с выявлением слабых ее сторон для дальнейшей оптимизации физической подготовки. Методы исследования: анализ научной литературы, педагогическое тестирование физической подготовки, статистический анализ. Исследования проведены на учениках сельской школы 13 из 9 класса и 16 школьников – 11 классов. Результаты. Установлено недостаточное влияние физических нагрузок на уроках физической культуры на физические и функциональные возможности, что не позволило соответствовать им данным нормативов Президентских тестов РК, что требует пересмотра физических нагрузок школьных уроков физвоспитания для учащихся старших классов, для чего необходимо проведение учителем регулярного текущего контроля по мезоциклам после каждой четверти с последующей коррекцией физической подготовленности.

Ключевые слова: физическая подготовленность, школьники старших классов, сельская школы, Президентские тесты.

Abstract. The purpose of the research is to give a comparative assessment of the impact of physical training on the physical fitness of high school students with the identification of its weaknesses for further optimization of physical training. Research methods: analysis of scientific literature, pedagogical testing of physical training, statistical analysis. The research was carried out on the students of the rural school 13 of the 9th grade and 16 students -11 classes. Results. Established lack of effect of physical activity on physical education lessons and physical functionality, which is not possible to match them according to the standards of Presidential test of RK, which requires a revision of physical activity in school lessons of physical education for high school students, which requires the teacher holding regular ongoing monitoring for the mesocycles after each quarter with subsequent correction of physical preparedness.

Введение. Уроки физической культуры в школе направлены на решение основных биопедагогических задач: получения физического образования, воспитание, с привитием социальных навыков корректной адаптированности поведения в обществе, формирования здорового образа жизни школьников средствами физической культуры.

Физическое воспитание школьников сконцентрировано на поддержание высокой умственной работоспособности, физического здоровья и гармонического развития физических качеств, таких как: сила, выносливость, быстрота, гибкость, координация движений.

Физическое воспитание школьников должно обеспечить каждому ученику в процессе учебно-воспитательного процесса требуемый нормативами уровня физической подготовленности для активной жизнедеятельности, для формирования физического здоровья и развития физической культуры личности к здоровому образу жизни, который достигается при занятии физической культурой.

От качества проводимых уроков физического воспитания зависит очень многое, вплоть до состояния здоровья занимающихся [1]. По сообщению Д.Шилова начальника Министерства образования РФ средний уровень физической подготовленности в 10 – 11-х классах составляет примерно 70 – 80% того уровня, что был 20 – 25 лет назад. Общая заболеваемость учащихся 11-х классов в 2 раза выше, чем учеников 1-2-х классов [2].

Анализ состояния физической подготовленности учащихся показывает, что за последнее десятилетие количество учащихся, имеющих низкую оценку физической подготовленности, увеличилось в три раза и достигло у юношей 50,8%, у девушек – 58,8%. Лишь 7% учащейся молодежи вовлечены в занятия физической культуры и спортом. Недостаточная двигательная активность является причиной высокой заболеваемости учащихся [3].

Специалисты в области физической культуры З.И. Кузнецова [4], В.И. Лях [5], Ковалько, В.И. [6] и др. считают, что двигательная подготовленность является важным компонентом здоровья учащихся, а её улучшение одной из главных задач физического воспитания в школе.

Для рациональной и эффективной организации занятий физической культурой необходимо иметь истинную информацию об уровне физической подготовленности школьников на каждом этапе их обучения. Наличие этой информации, особенно на этапе формирования двигательных функций, имеет большое практическое значение.

Физическое состояние и работоспособность школьников может меняться под влиянием окружающей среды и занятий по физическому воспитанию. Как изменяется их уровни нужно определять с помощью своевременного контроля и оценки подготовленности школьников, для того чтобы определить его эффективность и рационально строить учебный процесс. Вместе с обеспечением

разносторонней физической подготовленности занимающихся тем или иным видом спорта В.П. Филин считает целесообразным включение комплексов специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств, имеющих важное значение для технического совершенствования [7].

Данное предположение актуально для физического воспитания школьников и требует дальнейшего научного обоснования, что и явилось проблемой нашего исследования.

Объект исследования: эффективность учебно-воспитательного процесса по физической культуре в школе.

Предмет исследования: влияние занятий физической культуры на уровень физической подготовленности школьников средних и старших классов.

Цель исследования: дать сравнительную оценку влияния занятий физической культурой на физическую подготовленность школьников средних и старших классов с выявлением слабых ее сторон для дальнейшей оптимизации физической подготовки.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методической литературы о влиянии уроков физической культуры на физическую подготовленность школьников средних и старших классов.

2. Определить и сравнить уровни физической подготовленности школьников старших классов с Президентскими тестами РК.

3. Дать рекомендации по адекватности влияния уроков физической культуры на уровни физической подготовленности и их соответствия данным нормативов Президентских тестов РК.

Методы исследования: анализ научной литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование физической подготовки, статистический анализ.

Для решения поставленных цели задач использовали следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы по основам развития физических качеств школьников старших классов.

2. Тестирование физической подготовленности по Президентским тестам школьников старших классов

3. Сравнительная оценка уровней подготовленности школьников разных возрастных групп с нормативами Президентских тестов и выяснения наличия различий в этих результатах между школьниками юношеского возраста.

4. Статистические методы исследования использовались для определения \bar{X} – среднее значения; $S\bar{x}$ – стандартного отклонения, r – коэффициента корреляции.

Организация исследования. В исследовании приняло участие ученики сельской школы 12 школьников 9 класса из них 5 девочек и 7 мальчиков и 16 школьников 11 классов 7 девочек и 9 мальчиков. Тестирование физической подготовленности проведено в конце учебного года. Тестирование физической подготовленности мы проводили по Президентским тестам РК, отражающим необходимый уровень для каждого возраста.

Анализ научно-методической литературы использовался нами для определения теоретических основ, лежащих в развитии физической подготовленности школьников.

Сравнительная оценка уровней подготовленности была проведена как с нормативными Президентскими тестами, так и между 9 и 11 классами юношеским возрастом школьников.

Элементами новизны работы является использование сравнительного анализа уровня физической подготовленности школьников старших классов с целью выявления слабых сторон подготовленности школьников на примере сельской школы.

Практическая значимость исследования связана с определением уровня физической подготовленности и выявления слабых ее сторон с целью дальнейшей оптимизации физической подготовки.

Показатели физической подготовленности учащихся старших классов, полученные нами при сравнении с Президентскими тестами представлены в таблице 1 и рисунках 1-2 у учащихся старшего школьного возраста обучающихся в 9 и 11 классах.

Из данных таблицы 1, видно, что у школьников 9 класса и школьниц 9 и 11 классов результаты скоростных, силовых качеств и гибкости были низкого уровня в трех видах тестирования по Президентским тестам на 51-60 % и в меньшей степени в прыжках в длину на 6,8-25,4%. При анализе особенности выполнения теста на поднимание туловища девочками подросткового возраста из положения лежа, показал, что их уровень в среднем значении невелик и составил только 18, что ниже уровня нормативов Президентских тестов на 60%.

Таблица 1 – Показатели процента различия физической подготовленности школьников 9-11 классов сельской школы от нормативов Президентских тестов РК

Класс	Бег на лыжах на 2 км, мин	Прыжок в длину с места, см	Подтягивания на перекладине, к-во раз	Гибкость, см
Мальчики, n=16 (9,7)				
11	-3,86*	-6,8*	-9,4*	-20**
9	-53,2**	-24,60**	-73,6**	-38**
Девочки, n=12 (7,5)				
Класс	Бег на лыжах на 3 км, мин	Прыжок в длину с места, см	Поднимания туловища лежа, количество раз	Гибкость, см
11	-51,68**	-21,43**	-45**	-62**
9	-51,8**	-25,24**	-60**	-51**
Примечание: * P < 0,05; ** P < 0,01%				

В наших исследованиях установлено, что уровень физических качеств только у юношей школьников 11 класса приближался к президентским нормативам на 3,8%, по показателям общей выносливости и на 9,4% как по скоростно силовым возможностям и более низкие значения по гибкости до 20%.

Сравнительный анализ физической подготовленности школьников 9 и 11 классов участвующих в исследовании показал, что уровень физической подготовленности у мальчиков, повышается к более старшему школьному возрасту и разница с Президентскими тестами уменьшалась с 24,6-73,6 % до 3,86 до 20%. Но этот рост достижений был все равно недостаточен, чтобы достичь нормативных требований Президентских тестов РК.

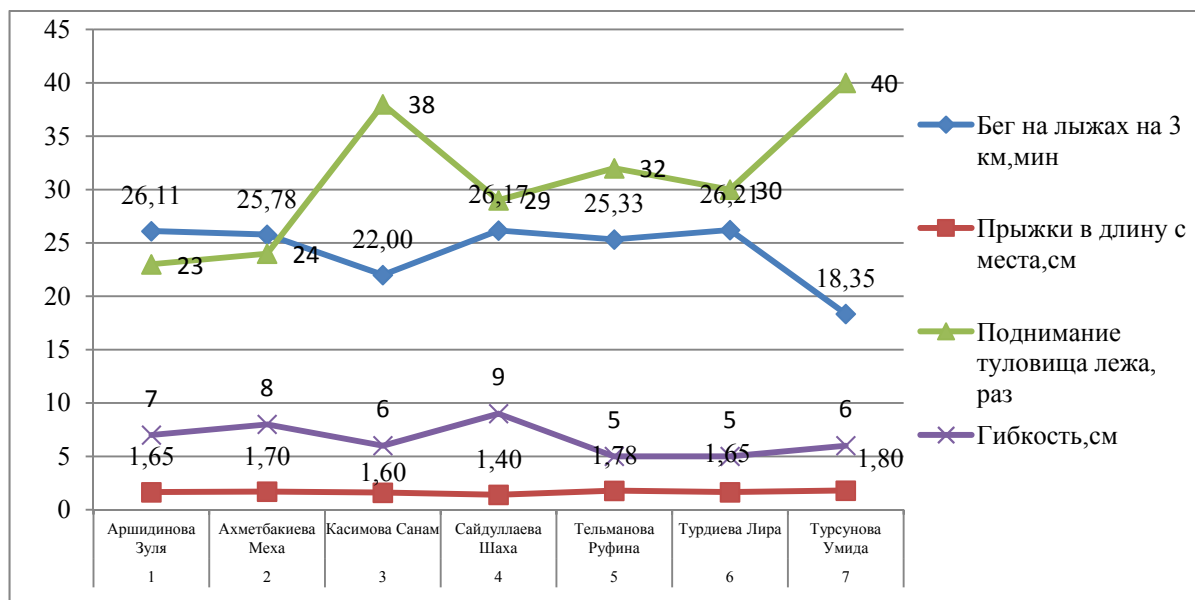


Рисунок 1 – Результаты сдачи Президентских тестов в 2018-2019 учебном году, 11 класс (девочки)

Как следует из анализа рисунка 2, у мальчиков 9 классов были похожие различия в показателях физической подготовленности, при сравнении с нормативами ПТ, как и у девочек школьниц 9 классов. Следует выделить результаты по подтягиванию на перекладине и беге на лыжах. Результат в среднем значении тестов на подтягивание составил в среднем 3,7 раз, а в беге на лыжах на 3 км – 22,98 мин.

Анализ физической подготовленности школьников 11 класса показал, что их средний уровень в беге на лыжах составил 23,89 мин., в прыжке – 2,47см, в подтягивании на перекладине 14,5 раза и гибкость 12см. И все же эти результаты были ниже, чем в ПТ.

Сравнивая эти уровни тестирования физической подготовленности с Президентскими тестами мы выявили, что результаты у юношей 11 класса значительно близки к нормам Президентских тестов.

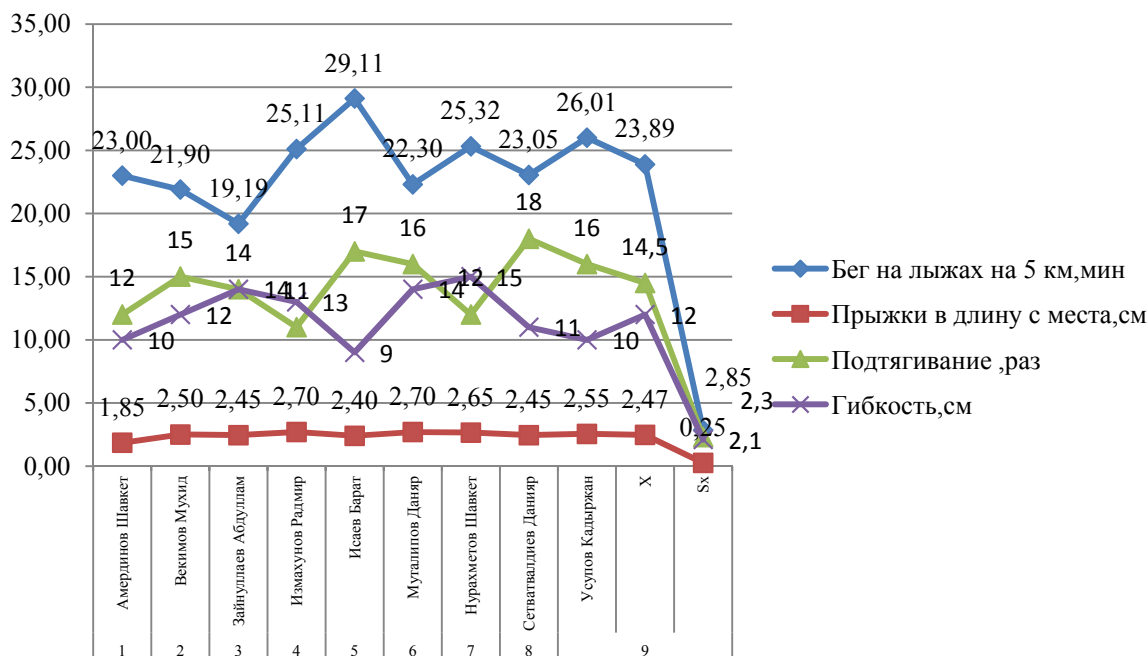


Рисунок 2 – Результаты сдачи Президентских тестов в 2018-2019 учебном году, 11класс (мальчики)

В особенности в беге на лыжах на 5 км, результат составил 23,89 мин, что было ниже норматива всего на 3,86%. У девятиклассников результаты были ниже нормативов на 52,3%, что говорит, о значительной разнице общей выносливости у учащихся 11 и 9 классов.

Результат прыжка в длину с места характеризует скоростно-силовые качества мышц нижних конечностей, туловища и верхних конечностей. Выявлено одинаковое снижение скоростно-силовых качеств по тестам прыжки в длину с места на 21,46 -25,2% в девочек 9 и 11 класса.

Тест на подтягивание характеризующий силовую выносливость, показал результат ниже норматива на 9,4 % и в тесте на оценку гибкости были установлены показатели 12см. Результаты тестирования говорят о том, что школьники 11 класса имеют неудовлетворительный уровень физической подготовленности. Это очевидный факт, т.к. статистические данные оценки уровня физической подготовленности учащихся по сравнению с Президентскими тестами РК показали на достоверные различия.

Выводы:

1. Учитывая недостаточный уровень физической подготовленности у учащихся 9, 11 классов и низкой их величиной, учителю, следует при планировании нагрузок подходить индивидуально. Необходимо акцентировать внимание на недостаточном объеме физических нагрузок на уроках физической культуры, приводящих к недостаточной физической подготовленности.
2. Предлагаемые учителями программа и методика не достаточно учитывают потребности в движении у детей школьного возраста, а дефицит двигательной активности приводит к недостаточному развитию физических и физиологических систем организма школьника.
3. Для решения проблемы гиподинамии детей необходимо организовывать дополнительные занятия по физическому воспитанию, так как количества учебных часов, по программе на физкультуру недостаточно и рекомендуется создание школьного спортивного клуба на базе школы.
4. Учителю следует ориентировать методику и программу занятий по ФК для максимального раскрытия их функциональных и физических возможностей на конкретные особенности группы школьников.

5. В учебном году необходимо оценивать результаты не только в конце года, но и течение года, оценивая динамику изменения развития физических качеств, основываясь на индивидуальном подходе развития двигательных качеств школьников. Комплексное тестирование биопедагогических показателей школьников, нужно вводить не реже 4 раз за учебный год, и на его основе этого вносить коррективы в физическую подготовленность и физкультурно-оздоровительный процесс школьников.

Литература

1. Велитченко В.К. Физкультура без травм. – М.: Просвещение, 1993. – 128 с.
2. Сонькин В.Д. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. М. Без–руких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – М.: Издательский центр «Академия», 2003
3. Вавилов Ю.Н., Лубышева Л.И., Ярыш Е.А. «Президентские состязания»: Второй Всероссийский научно-практический семинар. – 1998. – №1
4. Кузнецова З.И. Физкультура в школе издательство: М.: Просвещение. -1973..
5. Лях В.И. Физическая культура: учебное пособие / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2010. – 307 с.
6. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физической культуре.10классы: Методические рекомендации, практические материалы, поурочные планирование /В. И. Ковалько.– М.: ВАКО,2013. 272 с.
7. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: учебное пособие, – М.: ФиС, 1987. – 128 с.

МЕТОДИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИЛЬЯРДИСТОВ

КАРАНЕЕВ А.А.

*Казахская академия спорта и туризма (КазАСТ)
г. Алматы, Казахстан*

Аннотация. Современный спорт связан с достаточно значимыми экстремальными ситуациями, высокими физическими и психическими нагрузками, требующими от организма спортсмена приспособления – адаптации. Причем, прежде всего к так называемым стрессовым нагрузкам, которые напрямую связаны с психологическим состоянием организма.

Следует заметить, что для квалифицированных бильярдистов психофизиологические факторы, должны сопрягаться с эмоциональной устойчивостью. По этой причине в процессе соревновательной и учебно-тренировочной деятельности необходимо осуществлять постоянный контроль за их психологической подготовленностью. В конечном итоге этот фактор позитивным образом влияет на физическое совершенствование и рост технико-тактического мастерства. Вступая на путь достижения высоких результатов, бильярдисты неизбежно сталкиваются с определенными проблемами, решение которых возможно с помощью современных методик психологической подготовки.

Ключевые слова: бильярдисты, психологические и мотивационные качества, технико-тактическая подготовка, адаптация, гипнотические состояния.

Abstract. Modern sport is associated with significant extreme situations, high physical and mental stress, requiring adaptation from the athlete's body – adaptation. Moreover, first of all, to the so-called stress loads, which are directly related to the psychological state of the body.

It should be noted that for qualified billiard players, psychophysiological factors must be coupled with emotional stability. For this reason, the process of competitive and educational training activity must be carried out under constant control of their psychological readiness. Ultimately, it is these qualities that positively affect the physical improvement and growth of technical and tactical skills. Embarking on the path to achieving high results, billiard players inevitably face certain problems, the solution of which is possible with the help of modern methods of psychological preparation.

Key words: billiards, psychological, motivational qualities, technical and tactical training, adaptation, hypnotic states.

Введение. В бильярдном спорте, в большой мере связанном с экстремальными психофизиологическими нагрузками, данная специфическая подготовка имеет определяющее значение. При этом, следует иметь в виду, что некоторые свойства личности самым парадоксальным образом могут влиять на итоговый результат. Ряд исследователей (Платонов В.Н., 2015; Родионов, 1995; Бабушкин Г.Д., Смоленцева В.Н., 2014) считают, что индивидуальные свойства личности – невротичность, повышенная возбудимость, изменчивость настроения, как это ни странно, способны оптимизировать точность и эффективность проявления двигательных способностей, одновременно обеспечивая подвижность функциональных систем организма спортсменов в экстремальных условиях.

Важное место в спортивной деятельности занимает психологическая подготовка спортсмена, его нервная система, настрой к предстоящим соревнованиям, что зачастую связано с напряжением, волнениями, лихорадочным состоянием и т.п. Многие ученые уже многие годы работают над решением проблемы обеспечения контроля над чувствами и настроением спортсмена, стремясь избежать пагубного нервного перенапряжения, порождающего негативную реакцию по типу: «скованность», «спортивный паралич» и неверие в собственные силы.

Изменения, происходящие в психике и организме в целом, как известно, выполняют две функции – сигнальную и регулирующую. Сигнальная функция связана с переживаниями, возникающими вокруг или непосредственно в организме спортсмена. Регулирующая функция – всякого рода чувств и переживаний – направляет поведение, поддерживает его, способствует преодолению встречающихся преград или сдерживает их негативную деятельность, блокируя её. «Регулятивные механизмы эмоций могут снимать избыток эмоционального возбуждения или способствовать его нарастанию. Исследования психофизиологии эмоций (П. В. Симонов) показывают, что в ряде случаев знания, информированность личности снимают эмоции, изменяют эмоциональный настрой и поведение личности» [1].

«В физиологическом отношении эмоциональные, чувственные переживания обусловлены нервным возбуждением подкорковых центров и физиологическими процессами, происходящими в вегетативной нервной системе. В свою очередь, подкорка оказывает положительное влияние на кору больших полушарий, выступая в качестве источника их силы. Эмоциональные процессы вызывают целый ряд изменений в организме человека: в органах дыхания, пищеварения, сердечнососудистой системы. Ведущую роль в эмоциях и особенно чувствах выполняет кора больших полушарий головного мозга человека. Всемирноизвестный физиолог И.П. Павлов показал, что она регулирует протекание и выражение эмоций и чувств, держит под своим контролем все влияния, происходящие в теле. Кора оказывает тормозящее влияние на подкорковые центры, управляет ими» [2].

Хотя уже достаточно давно установлено, что спортивное соревнование, как и любое другое массовое зрелище способно оказывать определенное влияние на всех его участников, этот вопрос до настоящего времени полностью не изучен, а отдельные его параметры, в частности, психолого-физиологические механизмы реакции организма участника спортивного соревнования, до конца все еще не поняты. Известно только, что они осуществляются посредством проявления различных функций, свойственных не только организму бильярдиста, но и самому спортивному соревнованию, как социальному явлению. Кроме того, актуальность исследования предопределена, с одной стороны, возросшей потребностью, с другой – существенной необходимостью использования широкой потенциальной возможности его психо-физиологической сферы бильярдиста, в целях адаптации его организма к высоким соревновательным нагрузкам.

В числе рассматриваемых проблем нашли свое отражение негативные последствия научно-технической индустриализации и глобализации современного общества, которые создают всё большие стрессовые нагрузки на человека, выдвигают соответствующие угрозы и вызовы перед населением страны. По этим же причинам возрастает потребность в адаптации и рекреации.

Цель исследования – обозначить основные механизмы влияния психолого-физиологической сферы квалифицированных спортсменов на методику адаптации в бильярдном спорте.

Задачи исследования:

1. Презентовать общую характеристику методики адаптации в бильярдном спорте.
2. Определить методы психологической адаптации бильярдистов.

Методы исследования: В работе использовались современные научно-педагогические методы исследования. Достоверность полученных результатов обоснована анализом литературных и иных источников, интервьюированием, анкетированием, анализом экспериментальных данных. На основе фактов и закономерностей сформулированы различные аспекты настоящего исследования.

Результаты исследования. Специфические особенности, существующие в различных видах спорта, как правило, взаимосвязаны с индивидуальными свойствами личности. Наиболее ярко они проявляются в соревновательной деятельности спортсменов. Прежде всего, потому, что индивидуальная психологическая готовность спортсменов имеет достаточно устойчивый признак, выраженный в основном в экстравертивной форме, характеризующейся разнообразными интересами личности к окружающему миру. Подобному типу личности свойственны импульсивность, инициативность, гибкость поведения, общительность, направленная на партнерские взаимоотношения. Экстраверты внимательны к окружающим и желают подобного внимания к себе. Они уверены в имеющейся у них способности влиять на людей, включая соперников по спортивному соревнованию. Обычно они любознательны и стремятся быть полезными, однако, зачастую бывают эксцентричны особенно в высказываниях. Экстраверты полагаются на все, что получают извне, но, не склонны подчинять личные мотивы критической оценке.

Каждый спортсмен стремится к победе, но не все обладают для этого достаточной подготовкой. К моменту выступления в соревнованиях не все способны сконцентрироваться и настроиться на победу. Стремление к победе связано с общим уровнем интеллектуального развития человека. Довольно часто можно наблюдать, как спортсмен, не сумев подавить волнение, проигрывает более слабому противнику.

Справедливости ради следует признать, что волнения перед соревнованиями ощущают большинство спортсменов. Чем значительнее соревнование, тем сильнее волнение и тем отрицательнее его влияние на спортивные достижения. В тоже время, испытываемое волнение, закономерно и в определенной мере даже полезно, поскольку помогает мобилизации сил и внимания спортсмена. Однако по ряду причин, вызываемое волнение и напряжение так велико, что приводит к предстрессовому состоянию, оказывая отрицательное воздействие на результативность.

Как правило, от перенапряжения, больше всего страдают спортсмены с чувствительной нервной системой и развитым воображением. Их способность мысленно загружать себя картиной предстоящего поединка бывает настолько велика, что организм произвольно начинает реагировать на это негативным образом. Эту напряженность, специалисты называют «аффективной напряженностью» в отличие от «координационной напряженности». Волнение и напряженность, усиливаются по мере приближения соревнований.

Обычно, когда напряжение в организме спортсмена возрастает, мышцы начинают самопроизвольно сжиматься, создается давление на кровеносные сосуды, нарушается нормальный приток крови к нервным окончаниям и мышцам. Подобное нарушение нормального кровотока, в свою очередь, вызывает функциональные расстройства внутренних органов и систем, головную боль, чувство

слабости и т. п. Если бильярдист с подобной напряженностью выходит на игру, то скованность мышц препятствует четкой координации движений. Излишнее волнение и напряжение создают ряд отрицательных явлений, взаимно усугубляющих друг друга. Одно из них – неровное и учащенное дыхание, вызываемое скованностью мышц дыхательного аппарата и грудной клетки. При неполном и неглубоком дыхании спортсмен не получает достаточного количества кислорода, что вызывает головокружение, тошноту, головную боль и учащенное сердцебиение.

Наиболее характерным проявлением волнения, у занимающихся бильярдным спортом являются:

1. Проявление вялого состояния, сонливости.
2. Угнетенное, тревожное настроение.
3. Обильное потовыделение, ощущение слабости организма в целом.

Иногда напряженность, сохраняющаяся и во время соревнований, бывает едва заметной, но все же вполне достаточной, проявляясь, например, в том, что бильярдист, не доводит свой удар по битку с необходимой точностью, силой и размером движения. Чтобы помочь спортсмену самостоятельно, без посторонней помощи преодолеть нервное напряжение необходимо научить его некоторым адаптационным методикам.

В определенной мере эту проблему можно решить с помощью выполнения определенных физических упражнений, способствующих развитию самоконтроля и устранению влияния психического перенапряжения. В основном это дыхательные упражнения, предназначенные для ослабления мышечного напряжения, мешающего эффективному выполнению ударных движений по шару-битку в бильярдном спорте. По отзывам спортсменов и их тренеров, эти упражнения полезны не только для ослабления мышечного напряжения, но и как средство предотвращения последствий чрезмерного перенапряжения. Их регулярное выполнение помогает также развивать у бильярдистов «чувство расслабления», что в свою очередь позволяет осуществлять контроль за этим процессом. По утверждению многих тренеров, применявших эти упражнения, они представляют собой ценность даже для спортсменов, не испытывающих особо заметного напряжения перед соревнованиями.

Кроме того, подобную проблему можно решить с помощью психорегулирующей тренировки. Например, используя специальную методику самовнушения, применяемую при нервно-психической дисгармонии когда спортсмен, с помощью передачи сигналов от головного мозга к отдельным мышцам способствует их расслаблению. «Практика работы с высококвалифицированными спортсменами доказывает эффективность этого метода. Достаточно эффективным является и метод применения аутогенной тренировки по И. Шульцу.

«Аутогенная тренировка состоит из двух ступеней – низшей и высшей, или первой и второй. низшая, или первая, предназначена главным образом для снятия нервного напряжения, для успокоения, для нормализации функций в организме. Высшая, или вторая, используется для того, чтобы ввести человека в особое состояние «аутогенной медитации», во время которой должны возникать своеобразные переживания, ведущие, по мнению Шульца, к «самоочищению» организма от болезни. Для овладения первой ступенью требуется не менее 3 месяцев ежедневных занятий по 10–30 минут. На обучение второй ступени уходит не менее 8 месяцев, поэтому ею занимаются лишь немногие специалисты.

Основные семь формул низшей ступени, которые можно назвать «классическими»:

1. Я совершенно спокоен.
2. Моя правая (левая) рука (нога) очень тяжелая.
3. Моя правая (левая) рука (нога) очень теплая.
4. Сердце бьется спокойно и сильно.
5. Дыхание совершенно спокойное, мне дышится легко.
6. Солнечное сплетение излучает тепло.
5. Лоб приятно прохладен» [3].

Аутогенная тренировка позволяет спортсмену зачастую неосознанно, формировать свое личностное отношение к данному процессу, посредством отражательной психологической деятельности. С данной особенностью головного мозга, скорее всего связаны, свойственные исключительно спортивным соревнованиям, возможности медитативного влияния на организм спортсмена. Имеется в виду способность самонастройки организма на те или иные двигательные и ударные действия во время участия в соревнованиях.

По заключению ряда зарубежных психологов – «медитативные, или «особые», состояние часто называют гипноидными. Многие исследователи полагают, что они идентичны различным фазам гипноза. Некоторые формы гипноидных состояний допускают целенаправленные скоординированные

действия. При самостоятельном выполнении психорегулирующих упражнений в роли гипнотизера выступает сам занимающийся. Выполняемые при этом физические упражнения нацелены на укрепление тех или иных внутренних органов, тканей, функций организма. Если спортсмен вводит себя в нужное состояние, то его усилия совпадают с механизмами саморегуляции организма» [4].

Как показали проведенные исследования управление психическими и физиологическими процессами в «особых» состояниях возможно даже без выполнения движений, в статическом режиме. Например, методы аутогенной тренировки и релаксации позволяют «командовать» вегетативной нервной системой: вызывать чувство тепла или холода, связанные с расширением и сужением кровеносных сосудов, либо ощущения тяжести или легкости. Это достигается при использовании и во время психологической тренировки, так называемого, идеомоторного психологического механизма.

Следовательно, можно утверждать, что те или иные «моторные» реакции мозга, вызывая практически любой образ выдавая набор ассоциаций, в которых организм найдет «повод» для соответствующей физиологической реакции. Однако если это происходит в обычном, а не в гипнотическом состоянии сознания, подобные «образы» спонтанно блокируют саморегулирование, а при перегрузке нервной системы могут даже вызывать расстройство здоровья у занимающихся.

Вот почему применение адаптационных методик в бильярдном спорте должно осуществляться спортивным психологом. Только в этом случае возможно повышение мастерства в бильярдном спорте.

Выводы:

1. Участие в спортивных соревнованиях способно вызывать негативные эмоциональные переживания, оказывающие чрезмерное психо-физиологическое напряжение бильярдистов.
2. Любой участник спортивно-соревновательной деятельности в психологическом плане прежде всего, должен сохранять выдержку и хладнокровие.
3. Применение адаптационных методов, направленных на совершенствование повышения мастерства в бильярдном спорте, следует проводить при обязательном участии спортивного психолога.

Литература

1. Общая психология / Под ред. В.В. Богословского и др. – М.: Просвещение, 1987. – С. 294.
2. Общая психология / Под ред. В.В. Богословского и др. – М.: Просвещение, 1987. – С. 298.
3. Психология спорта высших достижений: учебное пособие для институтов физической культуры / под ред. Родионова А.В. – М.: Физкультура и спорт, 1979 – С. 128-129.
4. Тайны подсознания. По материалам «Daily Mail» / Перевод А. Гольцевой // «Время» от 14.02.2013 г. – С. 30.

МЕТОДИКА ТЕСТИРОВАНИЯ И ОЦЕНКА ДИНАМИЧЕСКОЙ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ МЫШЦ КИСТЕЙ И ПРЕДПЛЕЧИЙ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ

¹КОМАРОВ О.Ю., ¹АНДРУЩИШИН И.Ф., ²СИВОХИН И.П., ³РАХИМОВ С.Н.

¹Казахская академия спорта и туризма (КазАСТ), г. Алматы, Казахстан

²Костанайский государственный педагогический университет
им. У. Султангазина, г. Костанай, Казахстан

³Школа высшего спортивного мастерства, г. Алматы, Казахстан

Аннотация: В данной статье представлены результаты теоретического и экспериментального исследования по количественной оценке силовой выносливости мышц кистей и предплечий у высококвалифицированных спортсменов в гиревом спорте. Определены показатели, характеризующие силовую выносливость мышц кистей и предплечий, а также представлены методические рекомендации по её оценке с помощью двигательного теста, отвечающего принципу динамического соответствия соревновательному упражнению «рывок». Определены количественные значения и модельные характеристики динамической силовой выносливости мышц кистей и предплечий у высококвалифицированных спортсменов, а также их взаимосвязь с результативностью в соревновательном упражнении «рывок» гиревого спорта. В исследовании приняли участие казахстанские атлеты в возрасте от 18 до 30 лет, имеющие спортивные разряды от КМС и выше.

Ключевые слова: тестирование, динамическая и силовая выносливость, рывок, толчок, мышцы кистей и предплечий.

Abstract. This article presents the results of a theoretical and experimental study on the quantitative assessment of strength endurance of the muscles of the hands and arms of highly qualified athletes in kettlebell lifting. The indicators characterizing the strength endurance of the muscles of the hands and forearms are determined, and methodological recommendations for its assessment using the motor test that meets the principle of dynamic compliance with the competitive exercise “jerk” are presented. The quantitative values and model characteristics of the dynamic strength endurance of the muscles of the hands and forearms of highly qualified athletes, as well as their relationship with the effectiveness in the competitive exercise «jerk» of kettlebell lifting, are determined. The study involved Kazakhstan athletes aged 18 to 30 years, having sports categories from the CCM and above.

Key words: testing, dynamic and power endurance, jerk, push, muscles of hands and forearms.

Актуальность. Главенствующая роль в управлении физической подготовкой спортсмена принадлежит педагогическим методам физического развития и контроля состояния физической подготовленности спортсмена. Планирование тренировочного процесса в любом виде спорта при достаточной информации о модельных характеристиках спортсменов высокого класса и знания факторов лимитирующих спортивную результативность в конкретном соревновательном двигательном действии является, в настоящее время, залогом выдающихся достижений в спорте [1, 2].

В настоящее время, в условиях постоянно возрастающей конкуренции в гиревом спорте, ростом спортивного результата, крайне актуальным встает вопрос об оптимизации тренировочного процесса, поиска и выявления факторов, лимитирующих спортивный результат, направленное воздействие на которые могло бы стать залогом роста спортивного результата.

Лимитирующим звеном в любом двигательном действии является мышечный аппарат, со всеми протекающими в нем биомеханическими и биоэнергетическими процессами [3].

Соревновательная деятельность в гиревом спорте связана с двигательными действиями, которые в динамическом и статическом режиме работы задействуют большое количество мышечных групп во всех частях тела [4].

Выявление особенностей строения и двигательных способностей мышечных групп гиревика, определяющих положительный тренировочный эффект соревновательных движений, позволит тренеру, целенаправленно подбирая средства и методы, эффективно строить тренировочный процесс и управлять процессом физической подготовки спортсменов.

Охватить детальным научным исследованием все группы мышц задействованные в соревновательных упражнениях гиревого спорта, который только начинает совершать свои первые шаги на пути научно обоснованной методологии, в рамках одной статьи является непосильным трудом. Поэтому, приоритетным направлением нашего исследования стало изучения, лишь тех целевых мышечных групп, которые по нашему мнению являются наиболее лимитирующими в достижении спортивного результата. Таковыми, как показывает анализ научно-методической литературы и собственный соревновательный опыт, являются мышцы кистей и предплечий [5, 6, 7].

Руководствуясь большим объемом научно-методической литературы, где основным физическим качеством в гиревом спорте называют – силовую выносливость, мы не нашли сведений характеризующие нормы и количественные проявления этого качества у высококвалифицированных гиревиков в двигательных тестах удовлетворяющих принципу динамического соответствия соревновательным упражнениям.

Раскрывая понятие о силовой выносливости и важности его развития во многих силовых видах спорта осуществляющих соревновательную деятельность в условиях смешанного режима энергообеспечения, специалисты отмечают, что в настоящее время силовая выносливость является недостаточно изученным явлением. Остаются спорными ряд вопросов связанных с методами и средствами развития силовой выносливости, а также способами её оценки [1, с. 394; 8, 9].

Необходимо также учитывать, что при выборе методики оценки силовой выносливости в каждом конкретном двигательном действии необходимо следовать принципу «динамического соответствия» основному соревновательному упражнению [8, с.120-122].

В этой связи, нами было проведено данное научное исследование **целью** которого стало – определение количественных значений проявления силовой выносливости мышц кистей и предплечий у спортсменов высокой квалификации в гиревом спорте, а также определение её роли как фактора лимитирующего результативность в соревновательном упражнении «рывок».

Для этого был разработан план исследования, включающий постановку **задач исследования**:

1. Изучить динамические особенности выполнения соревновательного упражнения «рывок» гири;
2. Определить двигательные действия и показатели характеризующие проявление динамической силовой выносливости отвечающие принципу динамического соответствия соревновательному упражнению «рывок» и режиму работы мышц;
3. Разработать методику тестирования и оценки динамической силовой выносливости мышц кистей и предплечий у высококвалифицированных спортсменов-гиревиков;
4. Выявить взаимосвязь показателей динамической силовой выносливости с результативность в соревновательном упражнении «рывок».

Для решения поставленных задач были применены **методы исследования**: анализ научно-методической литературы; педагогическое тестирование; методы математической статистики.

Основной этап научного исследования включал педагогическое тестирование высококвалифицированных спортсменов по гиревому спорту по авторской методике с применением кистевого экспандера (рис. 1), во время проведения Чемпионата Республики Казахстан в марте 2017 года. Возраст спортсменов составил от 18 до 30 лет, а уровень мастерства спортсменов состоял из: КМС-15 чел.; МС-12 чел.; МСМК-9 чел. Соревновательные упражнения выполняли с гирей весом 32 кг.

Для тестирования динамической силовой выносливости мышц кистей и предплечий у спортсменов может быть использован любой кистевой экспандер с регулируемой степенью нагрузки (рисунок 1).



Рисунок 1 – Эспандер кистевой ES-302 пружинный, с регулировкой нагрузки в диапазоне от 10 до 40 кг

Техническое выполнение разработанного теста производится следующим образом: взять экспандер в кисть, пальцы положить на рукоятку и с установленным усилием сжать экспандер, отводя руку в сторону не выше уровня плеч. На кистевом экспандере устанавливается усилие равное 35 kg или 25 kg (или др. у.е.) (для конкретного спортсмена в зависимости от веса его соревновательной гири 32 или 24 кг) и дается задание выполнять сжатие-разжатие кисти с данным усилием в темпе 1 движение в 1 секунду. Фиксируется максимальное время работы (в секундах) до отказа и невозможности выполнить сжатие-разжатие экспандера в заданном темпе.

Тест проводится отдельно на правой и левой руке. Затем определяется показатель – «сумма динамической силовой выносливости обеих рук», который рассчитывается путем сложения времени

максимальной работы правой и левой руки (сек), и количественно характеризует динамическую силовую выносливость мышц кистей и предплечий. Ещё один показатель – «относительная сумма динамической силовой выносливости обеих рук» характеризует относительное значение динамической силовой выносливости (с учетом массы спортсмена (сек/кг), и вычисляется путем деления показателя «сумма динамической силовой выносливости обеих рук» на массу тела спортсмена.

Оба показателя являются количественной характеристикой динамической силовой выносливости мышц кистей и предплечий, которые дают возможность не только следить за индивидуальной динамикой развития данного качества у спортсмена, но и оценивать степень его развития, сравнивая с модельными показателями высококвалифицированных спортсменов.

Результаты исследования и их обсуждение. На основании показанного спортивного результата в упражнении «рывок», все принявшие в исследовании спортсмены были разделены на 3 группы:

- 1-я группа с результатом менее 80 подъемов (n=14);
- 2-я группа с результатом 81-115 подъемов (n=12);
- 3-я группа с результатом более 115 подъемов (n=10).

По мнению, большинства специалистов, одной из основных мышечных групп задействованных во всех соревновательных упражнениях гиревого спорта, являются мышцы кистей и предплечий. Особенно ярко это проявляется в соревновательном упражнении «рывок», где утомляемость именно этой мышечной группы, чаще всего служит причиной преждевременного завершения соревновательного упражнения [4, с. 8; 5, с. 46-47; 6, с. 36; 10; 11].

В данном упражнении мышцы кистей и предплечий периодически выполняют работу как в статическом, так и преимущественно в динамическом режиме.

Поэтому крайне важным, по нашему мнению, является оценка показателя характеризующего проявление силовой выносливости данной мышечной группы в динамическом режиме работы – динамической силовой выносливости.

Для спортсменов специализирующихся в гиревом спорте, это послужит средством оперативного контроля за динамикой развития данного качества и своевременной коррекции тренировочного процесса путем подбора специфических средств и методов специальной физической подготовки.

Разрабатывая способ оценки данной двигательной способности, мы руководствовались принципом динамического соответствия исследуемого двигательного действия, а также максимальной простоты и доступности тестирования.

Основной идеей исследования динамической силовой выносливости являлась оценка уровня её развития у высококвалифицированных спортсменов в гиревом спорте, с последующим нахождением корреляционной связи её показателя с уровнем результативности в соревновательном упражнении «рывок». Это способствовало выявлению модельных характеристик развития данного качества.

В ходе педагогического тестирования, путем сжатия-разжатия кистевого экспандера с установленной нагрузкой на максимально возможное время непрерывной работы, отдельно на правой и левой руке, определялся – «показатель динамической силовой выносливости» мышц кистей и предплечий правой и левой руки (в секундах), а также рассчитывались его относительные значения, учитывающие весовую категорию спортсменов (сек/кг).

Учитывая, что спортивный результат в упражнении «рывок» гиревого спорта определяется по сумме результатов обеих рук, нами был определен ещё один оцениваемый показатель – «сумма динамической силовой выносливости обеих рук», который рассчитывался путем сложения абсолютных показателей динамической силовой выносливости правой и левой руки.

Данный показатель, по нашему мнению, более объективно отражает вклад исследуемой двигательной способности мышц кистей и предплечий в спортивный результат в упражнении «рывок», который, согласно официальным правилам гиревого спорта определяется по сумме результатов обеих рук.

Для устранения влияния массы тела спортсмена на уровень исследуемых показателей, был рассчитан показатель – «относительная сумма силовой выносливости обеих рук», который вычислялся путем деления показателя «сумма динамической силовой выносливости обеих рук» на массу тела спортсмена и являлся его относительной величиной.

Представленные в таблице 1 описательные статистики проведенного исследования в группах спортсменов, подробно характеризуют выборки по уровню динамической силовой выносливости исследуемой мышечной группы.

Таблица 1 – Показатели динамической выносливости мышц кистей и предплечий у спортсменов с разным уровнем результативности в рывке гири 32 кг

Тестируемый показатель	Группа спортсменов	n	\bar{X}	S	V, %
Сумма динамической силовой выносливости обеих рук, сек	рывок менее 80 подъемов	14	47,8	10,4	21,8
	рывок 81-115 подъемов	12	69,3	17,5	25,3
	рывок более 115 подъемов	10	102,5	13,7	13,4
Относительная сумма динамической силовой выносливости обеих рук, сек/кг	рывок менее 80 подъемов	14	0,7	0,1	14,3
	рывок 81-115 подъемов	12	0,9	0,2	22,2
	рывок более 115 подъемов	10	1,4	0,2	14,3

Примечание: n-объем выборки; \bar{X} -среднее; S-стандартное отклонение; V-коэффициент вариации

Последующая статистическая обработка результатов исследования, с применением однофакторного дисперсионного анализа, ставило цель – доказательство или отклонения гипотез о значимости различий в показателях динамической силовой выносливости мышц кистей и предплечий между 3-мя группами спортсменов с разным уровнем результативности в соревновательном упражнении «рывок». Это способствовало ответу на вопрос о значимости развития силовой выносливости мышц кистей и предплечий на спортивный результат в гиревом спорте (таблице 2).

Таблица 2 – Результаты однофакторного дисперсионного анализа показателей динамической силовой выносливости мышц кистей и предплечий в группах спортсменов с разным уровнем результативности в рывке гири 32 кг (n=36)

Вариации групп	Тестируемый показатель	Степень свободы: между группами (внутри групп)	Суммы квадратов: между группами (внутри групп)	Средний квадрат между группами (внутри групп)	F_{ϕ}	F_{st}	
						0,05	0,01
по результативности в упражнении рывок гири 32 кг	сумма динамической силовой выносливости обеих рук, (сек)	2 (33)	17477,1 (6473,1)	8738,5 (196,1)	44,5	3,2	5,1
	относительная сумма динамической силовой выносливости обеих рук, (сек/кг)	2 (33)	2,6 (0,9)	1,3 (0,02)	47	3,2	5,1

Примечание: F_{ϕ} – критерий Фишера фактический; F_{st} – критерий Фишера стандартный

Сравнивая полученное значение F-критерия Фишера с критическими значениями, при соответствующих степенях свободы, мы получили следующие данные: по показателю – «сумма динамической силовой выносливости обеих рук» $F_{\phi}=44,5 > F_{st}=5,1$; при $P<0,01$; по показателю – «относительная сумма динамической силовой выносливости» ($F_{\phi}=47 > F_{st}=5,1$; при $P<0,01$. Это предполагает статистически достоверные различия в группах по исследуемым признакам.

При этом, спортсмены с низким уровнем результативности имеют более низкие значения по показателю «сумма динамической силовой выносливости обеих рук» и «относительная суммы динамической силовой выносливости», что наглядно демонстрируют графики по методу «boxplot», представленные на рисунках 2, 3.

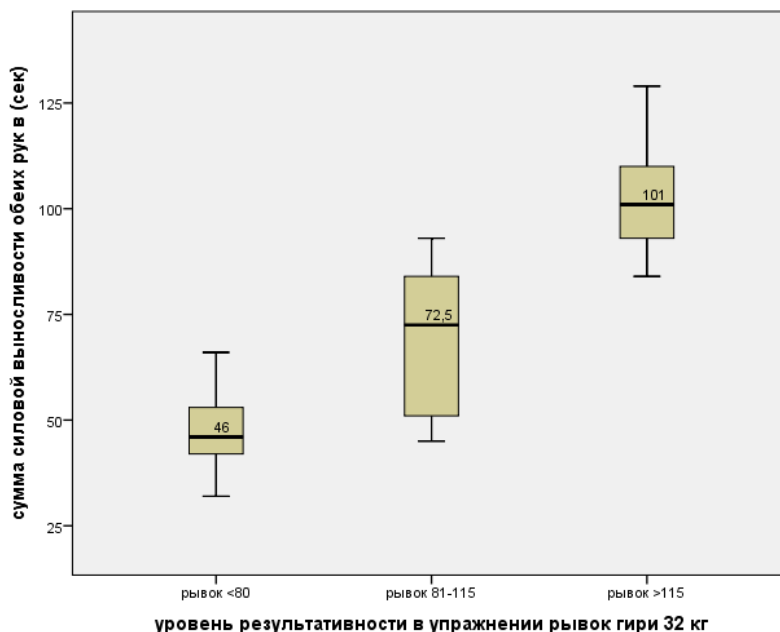


Рисунок 2 – Абсолютные показатели динамической силовой выносливости мышц кистей и предплечий у спортсменов-гиревиков разным уровнем результативности в рывке гири 32 кг

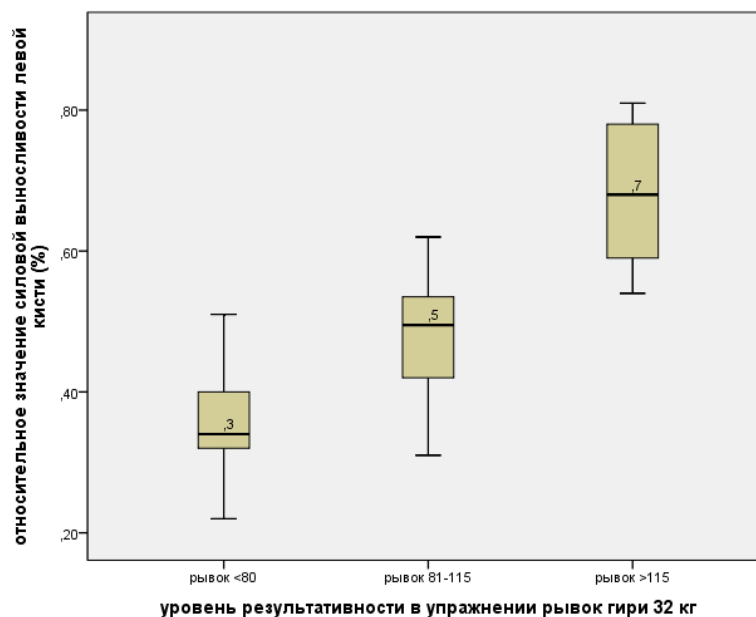


Рисунок 3 – Относительные показатели динамической силовой выносливости мышц кистей и предплечий у спортсменов-гиревиков с разным уровнем результативности в рывке гири 32 кг

Выявленные достоверные различия по исследуемым показателям, характеризующим динамическую силовую выносливость мышц кистей и предплечий в группах спортсменов отличающихся результативностью, указывают на некоторую связь показателей динамической силовой выносливости с результатом в соревновательном упражнении «рывок». Поэтому следующим этапом, нашего исследования стало нахождение степени этой связи и расчетом коэффициента корреляции Пирсона (r). Результаты данного корреляционного анализа представлены в таблице 3.

Результаты расчета коэффициента корреляции между результативностью в рывке и показателями динамической силовой выносливости мышц кистей и предплечий, представленные в таблице 3, выявили следующие значения: для показателя «сумма динамической силовой выносливости обеих рук $r_{\text{расч}}=0,904 > r_{\text{кр}}=0,435$; $n=36$; $P<0,01$; для показателя «относительная сумма динамической силовой выносливости обеих рук – $r_{\text{расч}}=0,863 > r_{\text{кр}}=0,435$; $n=36$; $P<0,01$.

Полученные значения коэффициента корреляции Пирсона (r), представленные в таблице 3, позволяют, сделать вывод о наличии статистически достоверной связи обоих показателей динамической силовой выносливости с результативность в соревновательном упражнении «рывок».

Этот факт указывает на необходимость развития и совершенствования силовой выносливости мышц кистей и предплечий путём подбора средств и методов специальной физической подготовки учитывающих динамический режим мышечной работы.

Таблица 3 – Взаимосвязь результативности в рывке гири 32 кг и показателей динамической силовой выносливости мышц кистей и предплечий у высококвалифицированных спортсменов в гиревом спорте (n=36)

Тестируемый показатель	Результативность в рывке гири 32 кг	
	г	P
Сумма динамической силовой выносливости обеих рук, сек	0,904	<0,01
Относительная сумма силовой выносливости обеих рук, сек	0,863	<0,01
Примечание: r – коэффициент корреляции Пирсона; P – уровень значимости		

Выводы. Таким образом, применение разработанных нами методических рекомендаций к тестированию и оценки динамической силовой выносливости мышц кистей и предплечий может стать одним из информативных и доступных средств контроля и оценки специальной физической подготовленности спортсменов в гиревом спорте. Полученные в результате тестирования высококвалифицированных спортсменов показатели динамической силовой выносливости можно рассматривать как – модельные характеристики уровня развития силовой выносливости данной мышечной группы (таблица 1).

Литература

- 1 Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте Общая теория и ее практические приложения: учебник для студентов высших учебных заведений физической культуры и спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808с.
- 2 Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.-М.: Издательство Астрель, 2004.– 863 с.
- 3 Максимов Д.В. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо). Теоретико-практические рекомендации / Максимов Д.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е. – М.: ТВТ Дивизион, 2017. – 160 с.
- 4 Тихонов В.Ф. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки / В.Ф. Тихонов, А.В. Суховой, Д.В. Леонов.– ОАО «Издательство Советский спорт». Москва, 2009. – 222 с.
- 5 Шикунов А.Н Гиревой спорт: историко-культурологические и методологические аспекты :науч.мет.издание. – Тамбов: ООО «Центр-Плюс», 2012, -128 с.
- 6 Горбов А.М. Гиревой спорт / А.М. Горбов.– М.: АСТ., Донецк: Сталкер, 2005. – 191с.
- 7 Ross J.A., Wilson C.J., Keogh J.W.L., Ho K.W., Lorenzen C. Snatch Trajectory of Elite Level Girevoy (Kettlebell) Sport Athletes and its Implications to Strength and Conditioning Coaching // International Journal of Sports Science & Coaching.– 2015.- V.10.-Iss. 2-3. – P. 439-452.
- 8 Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.-3-е изд.-М.: Советский спорт, 2013.-216 с.: ил.
- 9 Симень В.П. Гиревой спорт: основы методики обучения и тренировки: учеб.пособие / В.П. Симень. – Чебоксары: Чуваш.гос.пед.ун-т, 2015. -224 с. СТ 12
- 10 Шикунов А.Н., Кузьмин А.А. Методы тренировки мышц кистей и предплечий в гиревом спорте: Методическое пособие. – Тамбов:[б. и.], 2003.–24 с.
- 11 Комаров О.Ю., Андрущишин И.Ф., Шпилевой А.И., Рахимов С.Н., Гльвяк А.Я. Анализ показателей максимальной силы мышц кистей и предплечий у спортсменов в гиревом спорте // Теория и методика физической культуры. – 2018. – № 4. – С. 107-114.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА СИЛЫ КИСТИ У СПОРТСМЕНОВ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА И ЕДИНОБОРСТВ

*КИСЕБАЕВ Ж.С., ЛЕСБЕКОВА Р.Б.,
КАТЧИБАЕВА А.С., КАЙРЛБАЕВА Э.М., ШАНКУЛОВ Е.Т.
Казахская академия спорта и туризма (КазАСТ),
г. Алматы, Республика Казахстан*

Аннотация. В настоящей статье рассматривается вопрос сравнительного анализа данных кистевой динамометрии обеих рук спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта и различных видов единоборств различных возрастных и половых групп. Исследования проводились в 2018 году, в которых приняло участие 35 мужчин и женщин в возрасте 18-58 лет, из них 16 специализируются в игровых видах спорта, 19 – по видам единоборств. В результате выявлено, что высокие показатели кистевой динамометрии имели спортсмены видов спорта единоборств по сравнению со спортсменами, занимающимися игровыми видами спорта

Ключевые слова: физическая подготовленность, динамометрия, сила мышц, виды спорта.

Abstract. This article discusses the question of a comparative analysis of the indicators of carpal dynamometry of both hands of sportsman involved in game sports and various types of martial arts of various age and sex groups. The research was conducted in 2018, in which took part 35 man and woman aged 18-58 years, 16 of them specialize in game sports, 19 – in martial arts. As a result revealed, that sportsman of martial arts had high indicators of carpal dynamometry compared to sportsman involved in game sports.

Key words: physical preparedness, dynamometry, muscle strength, kinds of sports.

Актуальность. Спорт высших достижений предъявляет высокие требования к уровню физической подготовленности спортсменов. Для достижения наивысших результатов спортсмены переносят большие по объему и интенсивности тренировочные и соревновательные нагрузки [1].

Подготовка спортсмена – это процесс комплексного воздействия на личность, физическое состояние и здоровье спортсмена, приобретение специальных знаний, навыков и умений, повышение физической работоспособности организма, овладение техникой спортивных упражнений и искусством соревновательной борьбы.

В международных видах спортивной борьбы (вольной, греко-римской, самбо и дзюдо) проблема физической подготовки всегда рассматривалась в качестве одной из наиболее важных, определяющих уровень спортивных достижений борцов. Однако пути и способы решения этой проблемы имеют существенные отличия в зависимости от методологии планирования тренировочных нагрузок [2].

В одних видах единоборств спортивный результат определяется, прежде всего, скоростно-силовыми возможностями, уровнем развития анаэробной производительности, в других – аэробной производительностью, выносливостью к длительной работе; в третьих – скоростно-силовыми и координационными способностями, в четвертых – равномерным развитием различных физических качеств [3].

Каждый игровой вид спорта требует высоких базовых показателей: уровня выносливости, скоростно-силовых качеств, технико-тактического мастерства, устойчивой психики, коммуникабельности в команде и уровня взаимодействия. Но современный уровень требований к спортсменам игровых видов спорта существенно изменился: постоянно меняется регламент игры, календарь соревнований, растет психофизический «накал» игры. Резкая интенсификация игры требует и повышения уровня подготовленности игроков, определяемой не только видом спорта, но и спецификой игрового амплуа, учитывающей тактику и стратегию построения игры тренером и особенности стратегии игры соперника. Отсюда необходимость оценки уровня функциональной подготовленности не только команды, но и спортсменов с учетом игрового амплуа, что позволит выявить «сильные» звенья команды и «слабые» – способные лимитировать работоспособность в процессе игры [4].

Игровые виды спорта отличаются направленностью тренировочного и соревновательного процесса, способствуют развитию разнонаправленных физических и функциональных качеств организма [5].

Игровые виды спорта характеризуются постоянным чередованием интенсивной мышечной деятельности и отдыха, поэтому большое значение имеют при этом координация движений и психическая устойчивость [6].

Таким образом, главным мотивирующим фактором данной научной статьи явилось именно дать оценку силы мышц кисти у спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта (баскетбол, хоккей с шайбой, футбол, волейбол) и видами спорта единоборств (каратэ-до, вольная борьба, тайбокс, таэквандо, казакша курес, рукопашный бой и т.п.).

Цель исследования – провести сравнительный анализ показателей кистевой динамометрии у спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта и видами единоборств.

Задачи исследования:

1. Определить показатели кистевой динамометрии у спортсменов, специализирующихся в игровых видах спорта и видах спорта единоборств различных возрастных и половых групп.
2. Провести сравнительный анализ показателей между спортсменами специализирующихся на игровых видах спорта и видах спорта единоборств различных возрастных и половых групп.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 35 мужчин и женщин в возрасте от 18 до 58 лет (16 – специализирующиеся на игровых видах спорта и 19 – специализирующиеся на видах спорта единоборств).

Методы исследования: опрос и метод кистевой динамометрии (определение силы мышц правой и левой кисти). Цель опроса было определить вид спорта и паспортный возраст исследуемых. Кистевую динамометрию проводили на механическом кистевом динамометре со стрелкой и фиксатором модели ДК-100 (для мужчин) производства Россия, цена деления – 2 даН, предел допускаемой погрешности – ± 3 даН. Принцип работы динамометра ДК-100 основан на измерении упругой деформации плоской пружины [7, 8].

Результаты исследования и их обсуждение. Полученные результаты обрабатывались с помощью программного обеспечения Word Excel 2007. Результаты измерений показали, что в среднем показатели кистевой динамометрии правой и левой рук у спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта, составили $38,25 \pm 11,39$ и $34,25 \pm 12,16$ даН (кг) соответственно. Средняя кистевая динамометрия правой и левой рук у спортсменов, специализирующихся на видах спорта единоборств, составили $46,84 \pm 7,76$ и $42,63 \pm 8,17$ даН (кг) соответственно. Данные результаты отображены в таблице 1 и на рисунке 1.

Как видно из результатов исследования средние показатели силы мышц кисти правой руки были на 4 кг больше, чем у левой руки у обеих групп спортсменов.

Показатели кистевой динамометрии у спортсменов, занимающихся видами спорта единоборств были значительными, по сравнению с занимающимися игровыми видами спорта на 8 кг – у обеих рук.

Таблица 1 – Средние показатели силы мышц правой и левой рук у спортсменов

Виды спорта	Средний показатель силы мышц правой руки, даН (кг)	Средний показатель силы мышц левой руки, даН (кг)
Игровые виды спорта	$38,25 \pm 11,39$	$34,25 \pm 12,16$
Виды спорта единоборств	$46,84 \pm 7,76$	$42,63 \pm 8,17$

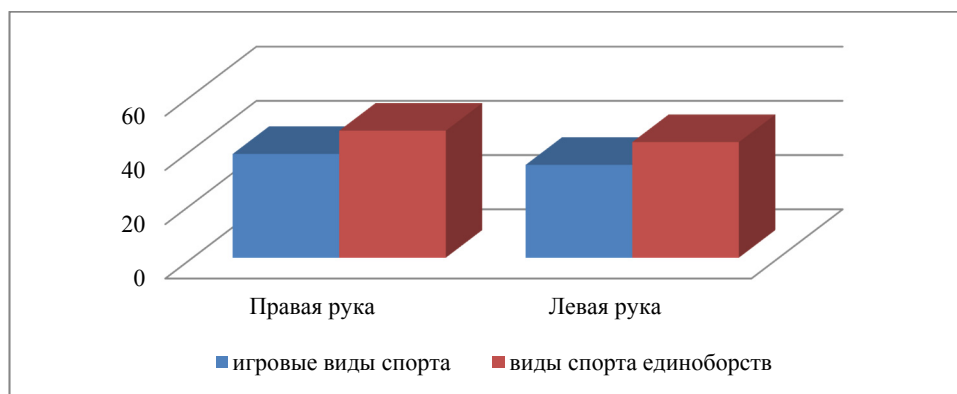


Рисунок 1 – Сравнительный анализ кистевой динамометрии у спортсменов между игровыми видами спорта и видами спорта единоборств

Выводы:

1. Были определены показатели кистевой динамометрии у спортсменов, специализирующихся на игровых видах спорта и видах спорта единоборств различных возрастных и половых групп. Средние показатели силы мышц правой кисти у обеих групп испытуемых в среднем превышали силу мышц левой кисти на 4 кг.

2. Был проведен сравнительный анализ показателей между спортсменами специализирующихся на игровых видах спорта и видах спорта единоборств различных возрастных и половых групп. Полученные показатели свидетельствуют о том, что высокие показатели кистевой динамометрии имели спортсмены видов спорта единоборств по сравнению со спортсменами, занимающихся игровыми видами спорта. Тем самым, является прямым доказательством того, что спортсмены, специализирующихся по видам единоборств, должны для своей физической деятельности обладать в первую очередь силовыми физическими качествами. Спортсмены, специализирующейся в игровых видах спорта должны для своей физической деятельности обладать – двигательно-координационными способностями. Эти зависимости следует учитывать при планировании нагрузки при физической деятельности, занятиях физической культурой и спортом у обоих представителей групп видов спорта.

Литература

1. Федотова А.А. Восстановление специальной работоспособности гандболисток с импинджмент синдромом / Актуальные проблемы подготовки спортсменов высокой квалификации в командно-игровых видах спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Москва, 29-30 ноября 2017 г.) / под общ. ред. М.В. Жийяр. – М., 2017. – С. 191-195.
2. Максимов Д.В. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо). Теоретические и практические рекомендации [текст] / Максимов Д.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 160 с.
3. Е.А. Бавыкин, Н.А. Зиновьев, П.Б. Святченко Формы проявления физических качеств в единоборствах // Личность как объект психологического и педагогического воздействия: сборник статей Международной научно-практической конференции (13 октября 2017 г., г. Уфа). – Уфа: АЭТЕРНА, 2017. – С.17-20.
4. Ф.А. Иорданская функциональная подготовленность спортсменов игровых видов спорта с учетом их игрового амплуа // Вестник спортивной науки – №1, 2018. – С. 34-43.
5. П.Н. Чайников Особенности физического развития и функционального состояния юных спортсменов циклических и игровых видов спорта // Пермский медицинский журнал. -2016. – Т. 33. -№2.– С. 104-111.
6. Ильина Е.М. Характеристика физических качеств представителей игровых видов спорта // Электронный научный журнал. -2015. – №1. – С. 585-588.
7. Динамометры кистевые ДК-25-Э, ДК-50-Э, ДК-100-э, ДК-140-э по ТУ 64-1-3842-84. Паспорт ДКЭ.00.00ПС.
8. Динамометры кистевые четырех типоразмеров: ДК-25, ДК-50, ДК-100, ДК-140 по ТУ 64-1-3842-84. Паспорт ДК.00.00ПС.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА АСИММЕТРИИ ГОЛОВНОГО МОЗГА НА ОСНОВАНИИ КИСТЕВОЙ ДИНАМОМЕТРИИ У СПОРТСМЕНОВ МЕЖДУ ИГРОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА И ВИДАМИ СПОРТА ЕДИНОБОРСТВ

**КИСЕБАЕВ Ж.С., ЛЕСБЕКОВА Р.Б.,
КАТЧИБАЕВА А.С., САЗАНОВА А.А., ШАНКУЛОВ Е.Т.**
*Казахская академия спорта и туризма (КазАСТ)
г. Алматы, Республика Казахстан*

Аннотация. В настоящей научной статье рассматривается вопрос сравнительной оценки асимметрии головного мозга спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта и видами спорта единоборств различных возрастных и половых групп на основании кистевой динамометрии обеих рук. Исследования проводились в 2018 году. В исследовании приняли участие 35 человек, занимающийся игровыми видами спорта (16 человек) и видами спорта единоборств (19 человек) в возрасте 18-58 лет.

Ключевые слова: физическая подготовленность, динамометрия, сила мышц, виды спорта, функциональная асимметрия, межполушарная асимметрия, коэффициент асимметрии.

Abstract. This article discusses the question of a comparative analysis of the indicators of brain asymmetry of sportsman involved in game sports and various types of martial arts of various age and sex groups based on hand dynamometry of both hands. The research was conducted in 2018, in which took part 35 man and woman aged 18-58 years, 19 of them specialize in martial arts sports. As a result revealed, that sportsman of martial arts had high indicators of brain asymmetry compared to sportsman involved in game sports.

Key words: physical preparedness, dynamometry, muscle strength, kinds of sports, functional asymmetry, interhemispheric asymmetry, asymmetry coefficient.

Введение (актуальность). Актуальной задачей на современном этапе развития спортивной физиологии является поиск объективных критериев спортивного отбора и индивидуализации тренировочного процесса с позиций генетически predetermined особенностей ЦНС и, в частности типов межполушарной асимметрии.

Показано, что успешность занятий в конкретном виде спорта сочетается с определенным профилем межполушарной асимметрии. Характер межполушарной организации мозга обнаруживает связь с целым набором индивидуальных характеристик физиологических и психических явлений, представляющих значительный резерв повышения эффективности тренировочного процесса [1].

Феномен функциональной асимметрии человека рассматривается физиологами, психологами, клиницистами, спортивными педагогами и другими специалистами уже много лет. Его изучение началось с открытия П. Брокком в 1861 г. центра речевой моторики в левом полушарии головного мозга. Однако и сейчас тематика функциональной асимметрии человека по-прежнему вызывает огромный интерес среди ученых. Данный тезис подтверждают многочисленные публикации об исследовании генетических и социокультурных факторов формирования функциональной асимметрии и об оценке ее влияния на различные виды деятельности человека, в том числе на его физическую работоспособность [2].

Анализ литературных источников по данной проблеме позволил сделать следующие заключения:

1) как известно, верхние конечности человека развиты неодинаково: одна рука в большинстве случаев – правая – является «ведущей», а другая – левая – «вспомогательной»;

2) левосторонность, как специфическое выражение двигательной деятельности, замечено у популяций животного мира – до 50%. Среди людей леворукие составляют до 5% всей человеческой популяции;

3) практика и данные экспериментальных исследований доказывают целесообразность использования методик с симметричным развитием движений. Особенно при формировании координационных способностей и в условиях освоения новых движений. Высокие достижения в спорте есть результат оптимального использования симметричного и ассиметричного подходов в обучении и тренировке. В первую очередь, успешность обучения обеспечивается в сложнокоординированных видах спорта. Поэтому на больший успех рассчитывает тот, который готовится по «симметричной» программе развития двигательной функции, но в разных пропорциях в зависимости от срока обучения;

4) особенно проблема «симметричности» важна в спортивных играх и видах борьбы, в которых всесторонность является объективным критерием эффективности технических действий и ее результативности. Представители борьбы, которые ориентируются только на «правосторонность» выполнения приемов, по существу не обладают резервом для совершенствования и не используют преимущества «левосторонних». Принцип «симметричности» положительным образом воздействует на коор-

динацию и моторику движений, независимо от пола, возраста, физической подготовленности. Очень важно развивать симметрию и симметричность движений в ациклических и эстетических видах спорта. В них симметрия движения является элементом специфической универсальности моторики и ее эмоционального выражения. Она же служит базовым элементом тактической подготовки;

5) симметричность движений для каждого человека является признаком повышения активности и резерва маневренности в технических действиях, особенно в проявлении моторных способностей и ловких движений. Симметричность есть процесс непрерывного координационного совершенствования человека, его реализации в спортивных достижениях, а также в процессе трудового воспитания и физического развития, здоровья в целом подрастающего поколения [3].

Одним из физиометрических показателей является исследование силы рук методом динамометрии. Мышечная сила рук характеризует степень развития мускулатуры и помогает в оценке состояния уровня физической подготовленности спортсмена [4]. Для измерения сгибательной силы кисти используют метод кистевой динамометрии [5].

Доказана значимость таких свойств как амплитуда движений в суставах рук, тонкая координация мышц кисти, особенности антропометрического развития верхних конечностей для оптимизации подготовки спортсменов [6].

Подготовка спортсмена – это процесс комплексного воздействия на личность, физическое состояние и здоровье спортсмена, приобретение специальных знаний, навыков и умений, повышение физической работоспособности организма, овладение техникой спортивных упражнений и искусством соревновательной борьбы.

В международных видах спортивной борьбы (вольной, греко-римской, самбо и дзюдо) проблема физической подготовки всегда рассматривалась в качестве одной из наиболее важных, определяющих уровень спортивных достижений борцов. Однако пути и способы решения этой проблемы имеют существенные отличия в зависимости от методологии планирования тренировочных нагрузок [7].

В одних видах единоборств спортивный результат определяется, прежде всего, скоростно-силовыми возможностями, уровнем развития анаэробной производительности, в других – аэробной производительностью, выносливостью к длительной работе; в третьих – скоростно-силовыми и координационными способностями, в четвертых – равномерным развитием различных физических качеств [8].

Каждый игровой вид спорта требует высоких базовых показателей: уровня выносливости, скоростно-силовых качеств, технико-тактического мастерства, устойчивой психики, коммуникабельности в команде и уровня взаимодействия. Но современный уровень требований к спортсменам игровых видов спорта существенно изменился: постоянно меняется регламент игры, календарь соревнований, растет психофизический «накал» игры. Резкая интенсификация игры требует и повышения уровня подготовленности игроков, определяемой не только видом спорта, но и спецификой игрового амплуа, учитывающей тактику и стратегию построения игры тренером и особенности стратегии игры соперника. Отсюда необходимость оценки уровня функциональной подготовленности не только команды, но и спортсменов с учетом игрового амплуа, что позволит выявить «сильные» звенья команды и «слабые» – способные лимитировать работоспособность в процессе игры [9].

Игровые виды спорта отличаются направленностью тренировочного и соревновательного процесса, способствуют развитию разнонаправленных физических и функциональных качеств организма [10].

Игровые виды спорта характеризуются постоянным чередованием интенсивной мышечной деятельности и отдыха, поэтому большое значение имеют при этом координация движений и психическая устойчивость [11].

Таким образом, главным мотивирующим фактором данной научной статьи явилось именно дать оценку силы мышц кисти у спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта (баскетбол, хоккей с шайбой, футбол, волейбол) и видами спорта единоборств (каратэ-до, вольная борьба, тайбокс, таэквандо, казакша курес, рукопашный бой и т.п.).

Цель исследования – провести сравнительную оценку функциональной асимметрии мозга на основании кистевой динамометрии (силы мышц правой и левой руки) у спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта и видами спорта единоборств.

Задачи исследования: установить оценку функциональной асимметрии мозга на основании кистевой динамометрии у спортсменов, специализирующихся на игровых видах спорта и видах спорта единоборств различных возрастных и половых групп.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участия 35 человек, из них 16 – специализирующиеся на игровых видах спорта и 19 – специализирующиеся на видах спорта единоборств. Группу составляли мужчины и женщины в возрасте от 18 до 58 лет. В группу входили люди

различных видов спорта, которые были поделены на группу игровые виды спорта и группу видов спорта единоборств. В процессе исследования были применены метод опроса, метод математического расчета и метод кистевой динамометрии (определение силы мышц кисти). Цель метода опроса было определить вид спорта и паспортный возраст объектов исследования. Кистевую динамометрию проводили на механическом кистевом динамометре со стрелкой и фиксатором модели ДК-100 (для мужчин) производства Россия, цена деления – 2 даН, предел допускаемой погрешности – ±3 даН (рис. 1). Принцип работы динамометра ДК-100 основан на измерении упругой деформации плоской пружины [12, 13]. Для этого Динамометр берут в руку циферблатом внутрь. Руку вытягивают в сторону на уровне плеча и максимально сжимают динамометр. Проводятся по два измерения на каждой руке, фиксируется лучший результат [14]. Единицу измерения даН принимали за единицу измерения кг. Метод математического расчета был направлен на вычисление коэффициента асимметрии мозга. Для этого применялась формула:

$$KA = \frac{V_{np} - V_a}{V_{np} + V_a} \cdot 100 \%,$$

где: KA – коэффициент асимметрии мозга, V – средние показатели кистевой динамометрии соответствующей руки.



Рисунок 1 – Кистевой динамометр ДК-100

Результаты исследования и их обсуждение. Полученные результаты обрабатывались с помощью программного обеспечения Word Excel 2007. Результаты измерений показали, что коэффициент асимметрии мозга у спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта, составило 5,52%. Коэффициент асимметрии мозга у спортсменов, специализирующихся на видах спорта единоборств, составило 4,71%. В таблице 1 и на рисунке 2 указаны показатели кистевой динамометрии и коэффициента асимметрии мозга у исследуемых спортсменов.

Таблица 1 – Средние показатели силы мышц правой и левой рук, коэффициента асимметрии мозга у исследуемых спортсменов

Виды спорта	Средний показатель силы мышц правой руки, даН (кг)	Средний показатель силы мышц левой руки, даН (кг)	Коэффициент асимметрии мозга, %
Игровые виды спорта	38,25±11,39	34,25±12,16	5,52
Виды спорта единоборств	46,84±7,76	42,63±8,17	4,71

Примечание: p < 0,05

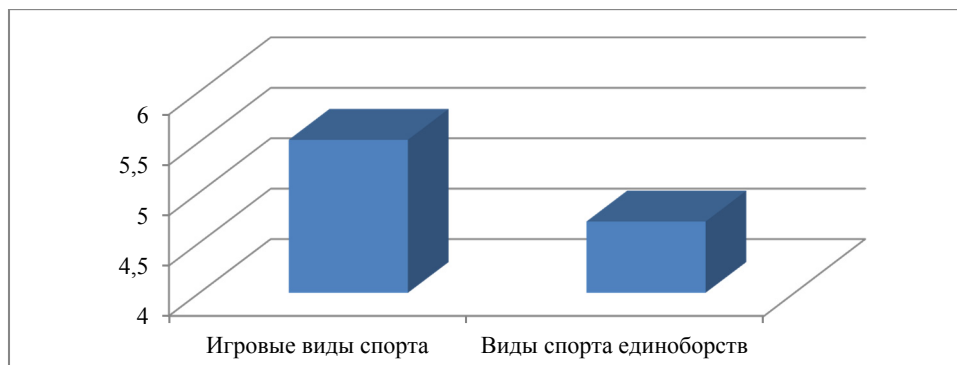


Рисунок 2 – Сравнительная оценка асимметрии мозга у исследуемых спортсменов между игровыми видами спорта и видами спорта единоборств на основании их кистевой динамометрии

Как видно из результатов исследования коэффициент асимметрии у двух групп испытуемых являлся положительным, однако у спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта, оказался выше, чем у спортсменов, специализирующихся на видах единоборства. Это свидетельствует о том, что у спортсменов игровых видов спорта показатели асимметрии мозга более выражены, чем у спортсменов-единоборцев.

Выводы. Таким образом, на основании проведенного исследования, можно сделать вывод, что высокую степень функциональной асимметрии головного мозга имели спортсмены игровых видов спорта по сравнению со спортсменами, занимающимися видами единоборств. Это свидетельствует о том, что испытуемая группа спортсменов игровых видов спорта уделяют мало внимание к симметричному подготовке, что может потом проявиться в низкой подготовленности спортсменов игровых видов спорта, по сравнению со спортсменами-единоборцами.

Работа выполнена в рамках научно-исследовательской темы кафедры «Адаптация организма к занятиям физической культурой и спортом» по совместной реализации с НИИ спорта.

Литература

1. Тришин А.С., Тришин Е.С., Бердичевская Е.М., Катрич Л.В. Особенности пострального контроля у высококвалифицированных спортсменов в ситуационных видах спорта при воздействии латерализованных факторов // Асимметрия – Т.9, №1, 2015. – С. 4-12.
2. Худик С.С., Чикуров А.И., Войнич А.Л., Радаева С.В. Функциональная асимметрия как биологический феномен, сопутствующий спортивному результату // Вестник Томского государственного университета. – 2017. -№ 421. – С. 193–202.
3. Стадник В.И. Симметрия и асимметрия бросков в единоборствах (на примере дзюдо) // Здоровье для всех. – №1. – 2009. – С. 29-33.
4. Жданова О.А., Стахурлова Л.И., Гурович О.В. Показатели динамометрии школьников воронежской области // Ж. «Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук». – С. 140-143.
5. Коваленко Е.В., Бойко А.В. Особенности долговременной адаптации спортсменов, специализирующихся в карате // «Фундаментальные исследования». – №11. – 2013. – С.205-210.
6. Подригало Л.В., Галашко М.Н., Галашко Н.И., Прусик Кристоф, Цеслицка Мирослава Исследование показателей силы и выносливости рук у спортсменов армспорта разного уровня мастерства // Физическое воспитание студентов. – №2.– 2014. – С. 37-40.
7. Максимов Д.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо). Теоретические и практические рекомендации. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 160 с.
8. Бавыкин Е.А., Зиновьев Н.А., Святченко П.Б. Формы проявления физических качеств в единоборствах // Личность как объект психологического и педагогического воздействия: сб. ст. Международной научно-практической конференции (13 октября 2017 г.). – Уфа: АЭТЕРНА, 2017. – С.17-20.
9. Иорданская Ф.А. функциональная подготовленность спортсменов игровых видов спорта с учетом их игрового амплуа // Вестник спортивной науки. – 2018. – №1.– С. 34-43.
10. Чайников П.Н. Особенности физического развития и функционального состояния юных спортсменов циклических и игровых видов спорта // Пермский медицинский журнал. – 2016. – Т. 33. – №2. – С. 104-111.
11. Ильина Е.М. Характеристика физических качеств представителей игровых видов спорта // Электронный научный журнал. – 2015. – №1.– С. 585-588.
12. Динамометры кистевые ДК-25-Э, ДК-50-Э, ДК-100-э, ДК-140-э по ТУ 64-1-3842-84 Паспорт ДКЭ.00.00ПС.
13. Динамометры кистевые четырех типоразмеров: ДК-25, ДК-50, ДК-100, ДК-140 по ТУ 64-1-3842-84 Паспорт ДК.00.00ПС.
14. http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/tema7/P2_3_8.htm

ВОСПИТАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

КЛЮЧНИКОВА О.В., АШУРКОВА С.Ф.

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
г. Чирчик, Узбекистан*

Аннотация. В статье проанализировано и определено изменение в организме юных волейболистов после использования разработанного комплекса упражнений на развитие специальных физических качеств (прыгучесть с места и с разбега, прыжковая выносливость, скоростно-силовые качества), который явился высокоэффективным при развитии и совершенствовании выше перечисленных специальных физических качеств юных волейболистов и поэтому рекомендованы на внедрение в практику учебно-тренировочных занятий на всех этапах многолетнего цикла спортивной тренировки по волейболу. Дальнейшие исследования, а также разработки новых методик с использованием разработанного комплекса для развития специальных физических качеств, повысят уровень общей подготовленности юных волейболистов.

Ключевые слова: юные волейболисты, прыгучесть, прыжковая выносливость, скоростно-силовые качества.

Abstract. In article change in an organism of young volleyball players after use of the developed set of exercises on development of special physical qualities (spring ability from the place and from running start, hopping endurance, high-speed and power qualities) which was highly effective at development and improvement above the listed special physical qualities of young volleyball players is analysed and defined and therefore are recommended for introduction in practice of educational and training occupations at all stages of a long-term cycle of a sports training on volleyball. Further researches and also developments of new techniques with use of the developed complex for development of special physical qualities, will increase the level of the general readiness of young volleyball players.

Key words: young volleyball players, spring ability, hopping endurance, high-speed and power qualities.

Темпы преобразования системы развития массового физического воспитания и спорта высших достижений на местах – среди населения, и особенно среди учащихся – молодежи не отвечают выдвигаемым требованиями времени. В образовательных учреждениях, спортивных школах, профессиональных клубах и даже в сборных командах проводимые учебно-тренировочные занятия не отличаются системностью, эффективностью и качеством применяемых упражнений. Занятия ведутся стихийно, без научно обоснованных программ и без использования передового опыта и инновационных технологий обучения и совершенствования спортивного мастерства. Низкое качество проведения занятий в ДЮСШ, на нет сводит подготовку полноценного спортивного резерва для пополнения составов клубных и сборных команд республики.

Современный волейбол характеризуется высокой двигательной активностью волейболистов. Физические качества условно делятся на общие и специальные. Общие – сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость – в значительной мере определяют всесторонность физического развития и здоровья спортсменов. На высокоразвитой базе выше перечисленных физических качеств развиваются специальные физические качества «взрывная» сила, быстрота перемещений и прыгучесть, скоростная, прыжковая и игровая выносливость. Прыжковые качества или прыжковые навыки, как специальные физические качества играют важнейшую роль в игровых видах спорта. Они необходимы для выполнения большого количества технико-тактических приемов на протяжении одной игры, или нескольких игровых дней, выполняемых в воздухе (в безопорном положении) – это передача, атака удары, блокирование, подачи и т.п. [1, 2].

Процесс развития как общих, так и специальных физических качеств должен быть организован дифференцированно в зависимости от того, какое или какие двигательные действия с целевой точностью надо будет совершенствовать. Более того, процедура дифференцированного развития физических качеств, например в игровых видах спорта, должна учитывать результаты научного анализа структурных элементов движений, что необходимо для целенаправленного применения корректирующих и оттачивающих упражнений специализированной направленности [3].

Цель работы: в нашей работе мы рассматриваем влияние разработанной нами методики развития прыгучести, прыжковой выносливости и скоростно-силовых качеств у юных волейболистов.

В качестве **объекта исследования** были привлечены занимающиеся волейболистки 14-15 лет ДЮСШ-2 Миробадского района г. Ташкента.

Методы исследования: для раскрытия сущности и содержания избранной темы, были применены следующие методы и тесты:

1. Определение высоты прыжка с места по Абалакову.
2. Определение высоты прыжка с разбега, с касание баскетбольного щита.
3. Максимальное выполнение прыжков с доставанием подвешенного 1 кг мяча.

4. Бег «Ёлочка» 92 м.

5. Бросок 1 кг мяча с места.

Комплекс упражнений на развитие прыгучести, прыжковой выносливости и скоростно-силовых качеств.

- Прыжки со скакалками
- Прыжки на песке
- Прыжки на опилках
- Прыжки на одной ноге
- Прыжки с поворотами на 360°
- Прыжки в длину с места
- Прыжки длину с разбега
- Прыжки с доставанием предметов
- Прыжки типа «кенгуру»
- Прыжки типа «лягушка»
- Прыжки в положении полу приседа
- Парные прыжки по кругу с захватом рук
- Прыжки через барьеры
- Прыжки с привязанными руками
- Прыжки с доставанием предмета, подвешенного на высоте.
- Прыжки типа «кто выше»
- Упражнения с тяжёлыми мячами в парах
- Приседание типа «пистолет»
- Выполнение сгибания-разгибания рук на время
- Выполнения скоростных эстафет
- Челночный бег 9-3-6-3-9
- Бег «Ёлочка»
- Бег в горку с отягощением
- Метание набивного мяча весом 1 кг в прыжке

Наш эксперимент проводился в течение 3-х месяцев на волейболистках 14-15 лет с февраля по апрель месяц 2019 года. Все спортсменки прошли начальные испытания и в дальнейшем занимались по программе ДЮСШ, но в разминку были включены упражнения из разработанного нами комплекса для развития специальных физических качеств и в конце каждой тренировки также выполнялись предложенные нами упражнения для развития выносливости и упражнения на восстановление. По истечении трех месяцев были проведены повторные замеры тестов, результаты, которых приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели результатов прыгучести, прыжковой выносливости и скоростно-силовых качеств до и после эксперимента у юных волейболистов 14-15 (n= 16)

№	Тесты	Показатели до эксперимента	Показатели после эксперимента	Разница
1.	Прыжок с места по Абалакову (см)	50,4	53,2	+2,8
2.	Прыжок с разбега, с касанием баскетбольного щита (см)	52,5	56,5	+4
3.	Максимальное выполнение прыжков с доставанием подвешенного 1кг мяча (раз)	8	10	+2
4.	Бег – Ёлочка – 92м (сек)	27,2	25,4	+2,2
5.	Бросок 1 кг мяча с места (м)	5,6	6,5	+0,9

Выводы. Представленные в таблице результаты тестирования по определению развития прыгучести, прыжковой выносливости и скоростно-силовых качеств у юных волейболистов показывают положительные изменения по всем параметрам. Так прыжок с места, определялся по Абалакову, в начале эксперимента был на уровне 50,4 см, а после составил 53,2 см, разница составила +2,8 см. По второму тесту – прыжок с разбега с касанием баскетбольного щита – в начале эксперимента был показатель 52,5 см, после – 56,5 см, разница составила в 4 см., и это был самый лучший показатель достигнутый этой группой. Результаты третьего теста – максимальное выполнение прыжков с

доставанием подвешенного мяча (прыжковая выносливость) – показали разницу в сторону улучшения в 2 раза, где начальным показателем было 8 касаний, а после эксперимента 10 раз. По четвёртому тесту – бег «Ёлочка»– тоже наблюдалось увеличение результатов на 2,2 секунды, начальные показатели – 27,2 сек, а показатели после эксперимента – 25,4 сек. И результат пятого теста, определяющий развитие силовых качеств – бросок 1кг мяча с места – показал также улучшение на 0,9 м.

Результатами педагогического эксперимента установлено, что систематическое использование разработанного нами комплекса упражнений для развития специальных физических качеств (прыгучести, прыжковой выносливости и скоростно-силовых качеств) сопровождалось ярко выраженным приростом всех показателей прыжковых и скоростно-силовых качеств юных волейболистов.

Дальнейшие исследования, а также разработки новых методик с использованием разработанного нами комплекса для развития специальных физических качеств, повысят уровень общей подготовленности юных волейболисток. Разработанная методика может быть рекомендована для использования в учебно-тренировочном процессе волейболистов различного уровня подготовленности.

Литература

- 1 Айрапетьянц Л.Р. Волейбол: учебник для вузов. – Т.: Zar qalam, 2006. – 240 с.
- 2 Ахмеров Э.К. Акулич Л.И., Вертелко В.Н. Волейбол: многолетняя тренировка: практическое пособие для тренеров. – Минск: МГПТК, 2010. – 292 с.
- 3 Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2007. – 331 с.
- 4 Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. // Учебник для студентов вузов ФК. – М.: ТВТ, 2010. – 360 с.

УПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКОЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ С УЧЕТОМ КОНТРОЛЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

ЛАПТЕВ А.И., НЕДОЦУК Ю.И.

*Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)
г. Москва, Россия*

Аннотация. В работе предложен подход в совершенствовании тренировочного процесса велосипедистов, на основе разработки педагогического алгоритма коррекции технической и функциональной подготовленности с учетом оперативного контроля. В исследовании представлена динамика изменения оценки эффективности техники педалирования после применения разработанной методики направленной на увеличение коэффициента полезного действия при педалировании у высококвалифицированных велосипедистов с использованием специального тренажерного устройства «Тандем-Н».

Ключевые слова: тренировочный процесс, велосипедисты, техника педалирования, методика тестирования, тренажерные устройства «Тандем-Н», сатурация, каденс и мощность.

Abstract. The paper proposes an approach to improving the training process of cyclists, based on the development of a pedagogical algorithm for correcting technical and functional readiness taking into account operational control. The study presents the dynamics of changes in evaluating the effectiveness of the pedaling technique after applying the developed methodology aimed at increasing the efficiency of pedaling in highly qualified cyclists using a special «TANDEM-N» training device.

Key words: training process, cyclists, pedaling techniques, testing methods, «TANDEM-N» training devices, saturation, cadence and power.

Введение. Спорт высших достижений требует обоснования и применения новых эффективных способов и методов оптимизации технической подготовленности, функционального состояния, повышения умственной и физической работоспособности, расширения резервных возможностей спортсмена. При этом основополагающим должно оставаться сохранение здоровья спортсмена и оптимизация тренировочного процесса, что возможно с использованием современных технологий, на что направлена научно-исследовательской работы.

Целью исследования является совершенствование управления тренировочного процесса велосипедистов, на основе разработки педагогического алгоритма коррекции технической и функциональной подготовленности с учетом оперативного контроля.

В нашей работе в управлении тренировочным процессом мы рассматривали управление двумя видами подготовленности техническая и функциональная.

Для решения поставленной цели в контексте управления технической подготовленности были сформулированы задачи исследования:

1. Разработать алгоритм тестирования техники педалирования велосипедистов.
2. Разработать методику применения специального тренажерного устройства, направленную на увеличение коэффициента полезного действия при педалировании у высококвалифицированных велосипедистов.
3. Оценить эффективность использования методики совершенствования техники кругового педалирования высококвалифицированных велосипедистов с использованием специального тренажерного устройства в подготовительном периоде годичного цикла подготовки.

Для решения задач использовались следующие методы исследования: анализ научной и научно-методической литературы; антропометрия; эргометрия; газометрия; тензометрия; оксиметрия; методы исследования сердечно-сосудистой системы; педагогический эксперимент; методы математико-статистической обработки данных.

В основном педагогическом эксперименте участвовало 12 человек, имеющих спортивные звания от кандидата в мастера спорта до мастера спорта международного класса. Эксперимент строился последовательно.

Результаты исследования. Нами был разработан алгоритм тестирования техники педалирования велосипедистов. Тестирование велосипедистов по схеме, которая включает в себя следующие процедуры тестирования:

- ступенчатый тест по определению анаэробного порога велосипедистов на каденсе при 90 об/мин с одновременной тензометрией динамики педалирования;
- определение эффективности педалирования при постоянной нагрузке близкой к анаэробному порогу при повышении каденса через каждые 30 секунд на 10 об/мин., начиная с 60 и заканчивая 140-150 об/мин.

В ходе тестирования выявляются индивидуальные особенности двигательной координированности работы двух ног в едином цикле педалирования. Определяется величина прикладываемых усилий

каждой ноги в отдельности и общий вклад их в положительный крутящий момент. Определяются проблемные зоны в технике педалирования и намечаются их пути исправления.

В рамках данного исследования была разработана методика, позволяющая в короткие сроки на основе тренажёрного устройства «Тандем-Н» сформировать эффективную технику кругового педалирования. Предложенная нами методика коренным образом отличается от всех ранее имевшихся в арсенале теорий и методик велосипедного спорта.

Прежде всего:

1) Она отличается от общепринятых тем, что созданные ранее методики лишь декларировали свои возможности по контролю за ошибками, возникающими в скоротечных динамических процессах педалирования, не имея при этом технических средств за их контролем. Эту проблему с успехом решает СТУ «Тандем-Н». Его конструктивные особенности в связке с человеком позволяют в динамике определить проблемные зоны педалирования и мгновенно по различным сенсорным каналам, в том числе и на проприоцептивном уровне, сигнализировать об этом спортсмену, способствуя коррекции допущенных ошибок;

2) Занятия по данной методике легко встраиваются в структуру любого тренировочного занятия в подготовительную часть, независимо от периода годового цикла. Продолжительность занятия составляет 20-25 минут, что позволяет без проблем и нарушения включать их в любое тренировочное занятие без нарушения его целостности и запланированных ранее задач;

Программа совершенствования техники кругового педалирования состояла из четырех недельных микроциклах (состоящая всего из 13 часов). В качестве примера в таблице 1 приведен один микроцикл.

Таблица 1 – Микроцикл первой недели по формированию навыка кругового педалирования

День недели	Тренировка
Понедельник	Педалирование двумя ногами. Педалирование правой и левой ногой по отдельности. (Развитие чувства ощущения прикладываемых усилий к педали при нагрузках близких анаэробному порогу и каденсу 50 об/мин.)
Вторник	Педалирование двумя ногами. Педалирование правой и левой ногой по отдельности. (Развитие чувства ощущения прикладываемых усилий к педали при нагрузках близких анаэробному порогу и каденсу 50 об/мин.)
Среда	Педалирование двумя ногами. Педалирование правой и левой ногой по отдельности. (Развитие чувства ощущения прикладываемых усилий к педали при нагрузках близких анаэробному порогу и каденсу 60 об/мин.)
Четверг	Отдых
Пятница	Педалирование двумя ногами. Педалирование правой и левой ногой по отдельности. (Развитие чувства ощущения прикладываемых усилий к педали при нагрузках близких анаэробному порогу и каденсу 60 об/мин.)
Суббота	Педалирование двумя ногами. Педалирование правой и левой ногой по отдельности. (Развитие чувства ощущения прикладываемых усилий к педали при нагрузках близких анаэробному порогу и каденсу 60 об/мин.)
Воскресенье	Отдых

В ходе педагогического эксперимента приведена оценка эффективности использования методики совершенствования техники кругового педалирования представленная в таблице 2.

Таблица 2 – Эффективность педалирования при 70, 90, 140 об/мин. и нагрузке, близкой к анаэробному порогу каждого участника эксперимента

Показатели Каденс об/мин– нагрузка Ватт	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	начало эксперим.	окончан. эксперим.	измене- ния, %	начало эксперим.	окончан. эксперим.	измене- ния, %
70-220	90	99	9.4	90	90.25	0.5
90-220	83	91	8.0	83	83.4	0.33
140-220	62	64	2.1	62	62	0.25

Еще одним из не менее важных сторон подготовленности является функциональное состояние спортсмена.

В нашем исследовании для решения проблем управления функциональной подготовленности были сформулированы следующие задачи:

1. Выявить функциональные параметры для управления тренировочным процессом велосипедистов, с учетом каденса и мощности работы.

2. Разработать методику по развитию функциональной подготовленности высококвалифицированных велосипедистов.

Организация исследования. В лабораторном тестировании для определения параметров функциональной подготовленности и использования их в оперативном контроле и управлении тренировочным процессом приняли участие 4 высококвалифицированных спортсмена.

Они выполняли тест со ступенчато возрастающей нагрузкой при различном каденсе от 40 об/мин до 140 об/мин в каждый последующий день на 20 об/мин больше.

Помимо показателей механической мощности регистрировались показатели дыхательной и сердечно-сосудистой системы, а также сатурация работающей мышцы.

Таким образом, подбирались оптимальные режимы тренировочного воздействия.

В связи с тем, что тренировочные воздействия на тренировочном этапе проходят при разной мощности, при разном каденсе педалирования. Нами была предпринята попытка оценить весь спектр изучаемых тренировочных режимов. Параллельно в каждом тестировании по определению порога анаэробного обмена газометрическим и лактатным способом, измерялась сатурация работающих мышц и при каждом каденсе. Её абсолютные значения были разные. Полученные данные были применены в тренировочном процессе по определению порога анаэробного обмена с помощью датчика MOXY и использовались в качестве оперативного контроля в тренировочном занятии.

Для решения второй задачи управления функциональной подготовленности нами была разработана методика по развитию функциональной подготовленности высококвалифицированных велосипедистов – пример представлен в таблице 3.

Таблица 3 – Микроцикл подготовки велосипедистов на общеподготовительном этапе подготовительного периода

День недели	Тренировка		Физиологическая направленность
	основное задание	«подсобка»	
Понедельник	Скоростно-силовая тренировка Скоростная интервальная (ноги, задняя поверхность бедра)	Скоростно-силовая и скор. интервальная (руки туловище)	Алактатная – 25 % Гликолитическая – 50 % Смешанная – 25 %
Вторник	Аэробная интервальная тренировка		Аэробная – 90 % Смешанная – 10 %
Среда	Аэробная силовая тренировка		Аэробная – 75 % Смешанная – 25 %
Четверг	Кардио аэробная интервальная тренировка	Упражнения на координацию	Аэробная – 100 %
Пятница	Специальная силовая статодинамическая тренировка (ноги, руки, туловище)	Упражнения на баланс	Смешанная – 75 % Аэробная – 25 %
Суббота	Отдых		
Воскресенье	Велотрек аэробная работа с акцентом на силовое педалирование		Аэробная – 50 % Смешанная – 50 %

На рисунке 1 представлена схема управления тренировочным процессом через контроль физиологических и технических характеристик велосипедистов.



Рисунок 1 – Схема совершенствования управления тренировочным процессом.

В совокупности управления технической и функциональной подготовленности с помощью данных контроля нами была предпринята попытка управления тренировочным процессом на основе оперативных данных получаемых во время занятия. В результате более индивидуально строить тренировочный процесс высококвалифицированных спортсменов.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНО-СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА СТУДЕНТОВ-КОНЬКОБЕЖЦЕВ

ЛУКОШИНА К.А., БАГАУТДИНОВА Н.В.

*Сибирский государственный университет физической культуры (СибГУФК)
г. Омск, Россия*

Аннотация. Конькобежный спорт по психофизической нагрузке – один из сложных видов спорта. Высокая интенсивность тренировочной работы конькобежцев в годичном цикле приводит к значительному утомлению организма спортсмена [1].

Исходя из этого, мы делаем вывод в пользу того, что восстановление спортсменов связано непосредственно с планированием круглогодичного тренировочно-соревновательного процесса конькобежцев в условиях продолжительной сибирской зимы.

Ключевые слова: студенты-конькобежцы, студенческий спорт, тренировочный процесс, восстановление.

Abstract. Speed skating in psychophysical stress is one of the most complex sports. The high intensity of training work of skaters in the annual cycle leads to a significant fatigue of the athlete's body [1].

Based on this, we conclude in favor of the fact that the recovery of athletes is directly related to the planning of the year-round training and competitive process of skaters in the conditions of a long Siberian winter.

Key words: skating – students, student sport, training process, recovery.

Цель исследования – изучить средства восстановления, применяемые в тренировочном процессе круглогодичной тренировки студентов-конькобежцев.

Задачи исследования:

1. Проанализировать учебно-методическую литературу по теме исследования.
2. Систематизировать и рассмотреть средства восстановления, применяемые на современном этапе развития конькобежного спорта.

Так как наибольшие тренировочные и соревновательные нагрузки в конькобежном спорте начинаются именно в студенческом возрасте (17-22 года) и проходят, в основном, на открытом воздухе при низких температурах, то, по-нашему мнению, при планировании годичного макроцикла, мезо- и микроциклов необходимо уделять внимание решению проблемы восстановления спортсменов после напряжённой тренировочно-соревновательной деятельности. На наш взгляд, применение простых, но эффективных способов восстановления спортсменов любой квалификации даёт положительный результат. Пренебрегать восстановительными мероприятиями и использованием тепловых процедур нельзя, иначе тренировки потеряют эффективность, а организм спортсмена будет испытывать переохлаждение и длительный стресс после нагрузок.

В современной системе тренировок конькобежцев условно выделяют психолого-педагогические, гигиенические, медико-биологические средства восстановления. Рассмотрим основные средства восстановления, которые используются в тренировочно-соревновательном периоде конькобежцев, студентов СибГУФК.

Среди педагогических средств, влияющих на восстановление мы выделяем:

1. Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, их функционального состояния, особенностей учебной деятельности в вузе, бытовых и климатических условий. Важным педагогическим средством стимуляции восстановительных процессов является правильное построение тренировочного занятия. При этом следует соблюдать следующие основные положения:

– выполнение полноценной разминки перед тренировкой, что не только обеспечивает быструю вработываемость и настройку организма на предстоящую работу, но и создает условия для оптимального развития физиологических и психических процессов. А это, в свою очередь, способствует более эффективному восстановлению организма между отдельными сериями упражнений в процессе тренировки;

– выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии;

– использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе;

– выполнение упражнений в расслаблении в интервалах между тренировочными нагрузками и после занятий;

– применение упражнений и специальных средств с целью создания положительного эмоционального фона для последующего выполнения основной тренировочной работы на более высоком уровне, что обеспечивает и более активное восстановление;

– выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части тренировки (заминки). Постепенный выход из больших нагрузок – эффективное средство для активного развертывания восстановительных процессов после тренировки. При этом рекомендуется применять в течение 10-15 мин бег в невысоком темпе (ЧСС – 105-120 уд/мин) и комплекс специальных упражнений; – после тренировки обязательно выполняются восстановительные упражнения [2].

2. Динамическое развитие тренировочных нагрузок в течение спортивного сезона, их оптимальная организация, рациональное соотношение различных видов тренировочной и соревновательной нагрузки, сочетание специфических, неспецифических и специальных средств подготовки конькобежцев.

3. Оптимальное планирование тренировок в микроциклах с обеспечением необходимой вариативности тренировочных и соревновательных нагрузок, периодов пассивного и активного отдыха, применения эффективных восстановительных средств и методов.

4. Обязательное использование после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким включением восстановительных средств, активного отдыха с переходом на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.

5. Систематический педагогический (со стороны тренера, куратора группы и преподавателей), врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

К гигиеническим средствам восстановления относятся гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности, которые широко применяются на современном этапе подготовки конькобежцев.

Профессор Н.Д. Граевская в связи с этим в руководстве для врачей «Спортивная медицина и лечебная физкультура» особо подчеркивает, что «гигиенические средства (полноценное сбалансированное питание, рациональный образ и режим жизни, использование естественных сил природы, гидропроцедуры, самомассаж и др.) наряду с педагогическими должны быть основными, одинаково необходимыми для всех занимающихся на всех занятиях и этапах подготовки» [3].

Из медико-биологических средств восстановления спортсменами нашего вуза применяются следующие:

1. Фармакологические средства (для улучшения восстановительных процессов; после больших тренировочных и соревновательных нагрузок; для повышения устойчивости и сопротивляемости организма; для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний). Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма.

2. В целях стимуляции восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности в некоторых случаях, в условиях лечебно-восстановительного центра СибГУФК, применяют сеансы кислородотерапии.

3. Тепловые процедуры (соллюкс, парафиновые, грязевые и озокеритовые аппликации, местные ванны и другие процедуры) широко применяются в конькобежном спорте для быстрого снятия локального утомления мышц и, особенно, в случаях их значительного перенапряжения [3].

4. Наиболее рациональное средство восстановления работоспособности после предельных нагрузок – *спортивный массаж*. В конькобежном спорте применяются следующие виды массажа: тренировочный, предварительный, восстановительный. Рассмотрим каждый из них.

Тренировочный массаж применяется в период тренировок в целях совершенствования физических и психологических качеств, сохранения спортивной формы во время перерывов, связанных с травмами, заболеваниями. Тренировочный массаж проводится на протяжении всего годичного цикла подготовки конькобежцев. Он должен быть глубоким и интенсивным, мягким и ритмичным. Глубина, интенсивность и длительность сеанса массажа зависит от индивидуальных особенностей спортсмена (его телосложения, качества мышц, специализации) и задач тренировочного занятия. В тренировочном массаже применяются все приемы, но большее время все же уделяют приемам разминания (70%).

Предварительный (предстартовый) массаж применяется непосредственно перед стартом на соревнованиях, которые проводятся в зимний период при низких температурах воздуха. Цель массажа – помочь спортсмену повысить работоспособность организма, ускорить латентный период вработыва-

ния для достижения высоких результатов на соревновательной дистанции. С помощью предварительного массажа можно возбудить или успокоить спортсмена перед выступлением. Под влиянием разминочного массажа возбудимость центральной нервной системы повышается или понижается – в зависимости от применяемых приемов, длительности и интенсивности их применения [4].

Массаж должен быть глубоким, энергичным. Заканчивается массаж встряхиванием конечностей. Очень хороший эффект дает комбинированный массаж: чередования разминания с ударными приемами. Все это влияет через рецепторное поле на ЦНС, повышая ее возбудимость.

Одна из важных задач предварительного массажа в конькобежном спорте заключается в борьбе с охлаждением организма. Кратковременный согревающий массаж способствует быстрому и глубокому разогреванию мышц и связочно-суставного аппарата и повышает их сократительную способность. Приемы проводят энергично, в быстром темпе, чередуя поглаживания с разминанием для уравновешивания процессов возбуждения и торможения. После согревающего массажа необходимо тепло одеться, чтобы дольше сохранить тепло [4].

Восстановительный массаж применяется после тренировочной или соревновательной нагрузки для восстановления работоспособности организма спортсмена. Этому виду массажа уделяется особое внимание на протяжении всего годичного цикла подготовки конькобежцев, особенно в подготовительных и соревновательных периодах. Наибольший эффект достигается в том случае, если массируются сильно утомленные мышцы. При общем утомлении особенно целесообразно массировать участки с большим рецептивным полем: спину, бедра и т. д. Восстановительный массаж не только ликвидирует утомление, но и положительно влияет на обменные процессы в организме спортсмена. Действие восстановительного массажа в 2—3 раза превосходит действие пассивного отдыха. Восстановительный массаж проводится с учетом индивидуальных особенностей спортсмена (эмоциональное состояние, продолжительность и интенсивность выполненной работы, степень утомления, время отдыха до повторных нагрузок, состояние мышц и опорно-двигательного аппарата и т.д.). В подготовительном периоде ручной восстановительный массаж выполняют в дни интенсивных тренировок, в конце дня, спустя 10—20 мин после очередной тренировки, т.е. как только пульс и частота дыхания спортсмена придут в норму или в середине дня, за 1—1,5 ч до следующей тренировки. Особое внимание обращают на те группы мышц, которые были больше нагружены.

В соревновательный период, а именно в условиях соревнований, восстановительный массаж проводится с целью согреть мышцы, поддержать их работоспособность. В этом случае исключают приемы поглаживания, которые замедляют реакцию и расслабляют мышцы. Наиболее эффективно выжимание, разминание (особенно двойное кольцевое) при условии выполнения после каждого движения потряхивания, а после массажа всей конечности – встряхивание. Здесь массаж проводится в более легкой форме, продолжительностью 15—20 мин. Целесообразно проводить его сразу после забегов – тогда восстановительный период протекает равномерно и быстро, работоспособность повышается более эффективно.

Конькобежцы СибГУФК могут использовать плавание и посещение сауны в бассейне «Альбатрос» как средства, снимающие утомление и нервное напряжение, а также в целях лечения спортивных травм.

Хороший эффект дает сочетание бани с массажем. Массаж в бане способствует улучшению обменных процессов, усилению функций органов выделения; в бане под влиянием тепла происходит расширение сосудов и усиление кровотока и лимфотока. Сауну с массажем применяют в зависимости от периода и цикла тренировочных занятий. Массаж продолжительностью 20 – 30 мин делается в теплом предбаннике после 1-2 заходов в баню. В соревновательный период рекомендуется посещать сауну 2-3 раза в неделю, а непосредственно перед выступлением – за 2-4 дня до старта.[4].

Таким образом, грамотное сочетание актуальных и простых, но эффективных способов восстановления, которые включены в тренировочный процесс студентов-конькобежцев различной квалификации с использованием спортивных объектов и интеллектуального потенциала тренеров, врачей, преподавателей нашего вуза, даёт положительный результат в течение всего тренировочно-соревновательного периода.

Литература

- 1 Интернет-источник: В.Б.Пайков, <http://sportlib.su/Annuals/Skating/1982/p39-43.htm>.
- 2 Интернет-источник: <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-na-temu-sredstva-vosstanovleniya-v-sporte-1584111.html>
- 3 Интернет-источник: <https://leveton.su/podgotovka-borcov/>
- 4 Интернет-источник: <http://sportlib.su/Annuals/Skating/1>

ОБЩЕДИДАКТИЧЕСКИЕ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРИНЦИПЫ В СИСТЕМЕ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ РАЗЛИЧНОГО СТИЛЯ

МАНОЛАКИ В.

*Государственный университет физического воспитания и спорта,
г. Кишинев, Республика Молдова*

Аннотация. В настоящей статье изложены существующие в специализированной литературе и практике тренировочной работы общедидактические и специальные принципы силовой подготовки борцов различного спортивного стиля. В то же время, даже поверхностный анализ изученной литературы свидетельствует об ограниченности этих представлений с позиций достижений современной теории спортивной подготовки, недостаточном соответствии их содержания важнейшим закономерностям, характерным для этой области знаний. Сложившаяся в спортивной борьбе система знаний в области развития двигательных качеств в целом и, конкретно силовых, не опирается ни на системность в становлении различных составляющих, обеспечивающих уровень развития максимальной силы, скоростной силы и силовой выносливости, и, естественно, ни на научное обоснованное планирование формирования ряда силовых компонентов, лежащих в их основе, что в конечном счете снижает эффективность подготовительного процесса по борьбе.

Ключевые слова: общая дидактика; специальные принципы; силовая подготовка; борцы различного стиля; закономерности; тренировочная работа; программно-нормативные документы; система знаний; научное обоснование; спортивное мастерство; процесс подготовки; виды подготовки; максимальная сила; скоростная сила; силовая выносливость.

Abstract. This article outlines the general educational and special principles of strength training for wrestlers of various sports styles that exist in the specialized literature and practice of training work. At the same time, even a superficial analysis of the studied literature indicates the limitations of these ideas from the standpoint of the achievements of the modern theory of sports training, the insufficient correspondence of their content to the most important laws characteristic of this field of knowledge. The system of knowledge that has developed in wrestling in the area of motor abilities as a whole and, specifically, the strength, does not rely on the systematic development of various components ensuring the level of development of maximum strength, speed strength and endurance, and, of course, not on scientific formation planning a number of strength components underlying them, which ultimately reduces the effectiveness of the training wrestling process.

Key words: general didactics; special principles; strength training; wrestlers of various styles; regularities; training work; program and regulatory documents; knowledge system; scientific basis; sportsmanship; training process; types of training; maximum force; speed strength; strength endurance.

Введение. Общей теорией спортивной подготовки показана необходимость использования специальных принципов в качестве того фундамента, на котором только и возможно рациональное построение процесса подготовки во всех его многообразных составляющих, особенно в области развития двигательных качеств и физической подготовки спортсменов [4, 6, 7, 8, 9, 15]. Специальные принципы развивают и дополняют принципы исторически сформированные общей дидактикой. В отличие от развития общедидактических принципов специальные принципы как «...руководящие идеи и установочные положения, опираются своим содержанием на специальные закономерности – устойчивые и повторяющиеся связи между природными задатками и возможностями достижения высокого уровня составляющих спортивного мастерства; между факторами воздействий на организм спортсмена и его ответными реакциями срочного, суммарного, кумулятивного, отставленного характера; между различными двигательными качествами и компонентами различных сторон (технической, физической, тактической, психологической) и видов (общей, вспомогательной, специальной) подготовленности» [9].

Цель исследования. Из доступной специализированной литературы аналитически определить содержательную сущность существующих общедидактических и специальных принципов, относящихся к силовой подготовке спортсменов, специализирующихся в спортивной борьбе.

Задачи исследования:

1. Проанализировать доступные специализированные источники по различным видам единоборств в области представления существующих общедидактических и специальных принципов, относящихся к подготовительному процессу и, в частности, к силовой подготовке борцов.
2. Определить наиболее значимые литературные источники, в которых, в доступной форме были бы изложены способы, методы и средства рационального развития силовых способностей борцов различного стиля применительно к многообразию их двигательной деятельности, обеспечивающей эффективность соревновательной борьбы. Предложить свое видение этого вопроса.

Организация исследования. Нами были изучены доступные, основополагающие информационные материалы ряда ведущих ученых по общедидактическим и специальным принципам, относящихся к формированию силы и форм ее проявления в различных видах спортивной борьбы.

Результаты исследования и их обсуждение. В специальной литературе, посвященной подготовке спортсменов, специализирующихся в спортивной борьбе, практически отсутствует опора ее содержания на специальные принципы спортивной подготовки, а акцент делается исключительно на использование принципов общей дидактики – сознательности, активности, систематичности, наглядности, доступности, прочности [3, 10, 13].

Лишь отдельные специалисты обращают внимание на необходимость разработки специальных принципов, которые должны быть положены в основу тренировочного процесса спортсменов, специализирующихся в борьбе [11, 14]. Отмечая необходимость построения тренировочного процесса борцов на основе как общедидактических, так и специальных принципов, видный российский специалист Г. С. Туманян (1998) всё же полагает достаточным концентрировать внимание на задачах тренировки, относящихся к видам подготовки: физической, технико-тактической, теоретической, моральной, интеллектуальной, эстетической, волевой.

Известные болгарские специалисты Р. Петров и И. Богданов [11] рекомендуют смешение общедидактических принципов со специальными. При этом они выделяют 10 принципов: 1) воспитывающее обучение; 2) всестороннее развитие; 3) специализация; 4) наглядность; 5) систематичность, последовательность и преемственность; 6) перспективность; 7) доступность; 8) устойчивость; 9) возрастающая нагрузка; 10) цикличность.

В то же время, другие авторы предлагает следующие принципы применительно к дзюдо: 1) непрерывное повышение нагрузки в соответствии с индивидуальными возможностями; 2) круглогодичность; 3) периодизация и цикличность в динамике нагрузок; 4) сознательность; 5) систематичность; 6) наглядность; 7) доступность; 8) повторность [11].

Однако даже поверхностный анализ свидетельствует об ограниченности этих представлений с позиций достижений современной теории спортивной подготовки, недостаточном соответствии их содержания важнейшим закономерностям, характерным для этой области знаний. Для подтверждения этого приведем несколько важнейших принципов, рекомендуемых видным специалистом в области управления движениями и спортивной подготовки и соответствие им представлений, характерных для спортивной борьбы [2, 16, 17].

Автор отмечает, что согласно принципу целесообразности и практичности всё содержание процесса подготовки, включая средства и методы развития силовых качеств, должно быть подчинено намеченной цели, как в текущем, так и долговременном отношениях [2, 4]. Это предполагает использование только тех средств и методов, которые прямо или опосредованно определяют уровень мастерства спортсменов, эффективности их соревновательной деятельности. Это предполагает отсев всех тех средств и методов, так называемой, общей направленности, которые не связаны со спецификой проявления силовых качеств в конкретном виде спорта, приводят к непроизводительным тратам времени, способны отрицательно сказаться на профессиональных качествах. А именно с рекомендациями к широкому использованию таких средств мы сталкиваемся как в специальной литературе, так и программно-нормативных документах, отражающих содержание процесса силовой подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивной борьбе.

Принцип системности и планомерности предполагает подчинение всего содержания тренировочного процесса системному воздействию на всю совокупность компонентов, образующих систему, обеспечивающую высокую спортивную результативность, а также соответствующую стратегию планомерного развития этой системы [4, 6]. К сожалению, сложившаяся в спортивной борьбе система знаний в области развития двигательных качеств в целом и, конкретно силовых, не опирается ни на системность в становлении различных составляющих, обеспечивающих уровень развития максимальной силы, скоростной силы и силовой выносливости, и, естественно, ни на научное обоснованное планирование становления ряда компонентов, лежащих в их основе. Особенно остро эта проблема стоит в отношении многолетней подготовки, в которой процесс развития силовых качеств должен осуществляться с учетом возрастного развития и полового созревания, предусматривать необходимость дифференцированного подхода к развитию, силовых качеств у мужчин и женщин [4, 6, 10, 12].

Принцип перцептивной и смысловой «наглядности» при формировании движений и двигательных действий на основе абстрагированной информации, связан с их осмыслением и разнообразием чувственных ощущений. То есть данный принцип базируется на закономерностях, связанных не только с визуальной наглядностью, но и сенсомоторной и смысловой информацией о движениях и двигательных действиях [4, 6, 9, 15]. К сожалению, в теории и практике спортивной борьбы практически не подвергалась анализу органичная взаимосвязь силовых проявлений в соревновательной деятельности с проприоцептивной и тактильной чувствительностью, во многом определяющими не

только пространственные и временные, но и динамические составляющие движений и двигательных действий.

В то же время мы считаем, что в основе принципа прочности и пластичности заложены сложные отношения между устоявшимися двигательными навыками, отраженными в их автоматизме и множественностью характеристик двигательной активности, опирающихся на уровень развития и проявления силовых качеств, отраженных в виде двигательной памяти и проявляющихся на подсознательном уровне. Это наше утверждение разделяют и другие авторы [1, 4, 8, 9].

Таким образом, такой подход предполагает развитие силовых качеств в тесном взаимодействии со структурой приемов и двигательных действий, характерных для успешной соревновательной деятельности как в отношении различных видов силовых качеств и их взаимодействия, а также особенностей различных мышечных групп, режима их активности – концентрического, эксцентрического, изометрического, баллистического и плиометрического. К сожалению, эта сторона дела не отражена в специальной литературе по подготовке борцов, а в практике проявляется хаотично, в основном в тренировочных и соревновательных схватках [4, 9].

Причем, мы также считаем, что серьезные резервы в развитии знаний, касающихся физической подготовки, развития силовых качеств у спортсменов, специализирующихся в спортивной борьбе, таятся в творческом использовании принципа единства традиции и новаторства. Анализ специальной литературы отражает ярко выраженное стремление к сохранению традиций и явную недооценку значимости новаторства. В подавляющем большинстве учебной литературы, а также наиболее крупных научно-исследовательских работах, изданных в последние годы, в отношении физической подготовки, развития различных видов силовых качеств четко просматривается стремление к сохранению традиций, накопленных еще в 1930-х-1950-х годах и отраженных в специальной литературе и программно-нормативных документах тех лет. Это относится к характеристике силовой подготовленности спортсменов, методике развития силовых качеств, средствам контроля за уровнем их развития. Практически остается без внимания огромный массив нового знания, накопленного применительно к этой области спортивной морфологией и физиологией, возрастной физиологией, общей теорией и методикой подготовки, современной индустрией фитнеса и др. Поэтому творческая реализация данного принципа способна существенно модернизировать как методологический подход к силовой подготовке борцов, так и радикально повлиять на структуру и содержание процесса силовой подготовки атлетов.

Важно обеспечить развитие системы знаний и совершенствование практики в области силовой подготовки спортивной борьбы с учетом положений принципа единства теории и практики. В основе принципа выборочное использование эмпирического объема знаний, связанных с проблемой силовой подготовки, рекомендуемых закономерностей и теоретических положений, способных оказать позитивное влияние на результативность тренировочной деятельности и отброс всего того, что не имеет должного обоснования, окажется безрезультативным, а, нередко, и вредным. К сожалению, в базовой литературе по силовой подготовке спортсменов приходится сталкиваться с односторонними рекомендациями узких специалистов, которые могут оказаться полезными для развития силы применительно к условиям, противоречащим требованиям характерным для конкретных видов спорта. Именно с таким положением приходится сталкиваться при изучении многих литературных источников, авторы которых активно рекомендуют использовать в спорте подходы и конкретные методы, позаимствованные из практики других видов спорта.

На наш взгляд, уже одной этой информации достаточно для того, чтобы увидеть сколь большие резервы в отношении качества тренировочного процесса в спортивной борьбе таятся в тренировке и рациональном использовании специальных принципов, разработанных теорией спортивной подготовки, не говоря уже о необходимости разработки принципов, специфичных для спортивной борьбы.

Выводы:

1. Сложившаяся в спортивной борьбе система знаний в области развития двигательных качеств в целом и, конкретно силовых, не опирается ни на системность в становлении различных составляющих, обеспечивающих уровень развития максимальной силы, скоростной силы и силовой выносливости, и, естественно, ни на научное обоснованное планирование становления ряда компонентов, лежащих в их основе. Особенно остро эта проблема стоит в отношении многолетней подготовки, в которой процесс развития силовых качеств должен осуществляться с учетом возрастного развития и полового созревания, предусматривать необходимость дифференцированного подхода к развитию, силовых качеств у мужчин и женщин.

2. В теории и практике спортивной борьбы практически не подвергается анализу органичная взаимосвязь силовых проявлений в соревновательной деятельности с проприоцептивной и тактильной чувствительностью, во многом определяющими не только пространственные и временные, но и динамические составляющие движений и двигательных действий.

3. В подавляющем большинстве учебной литературы, а также в наиболее крупных научно-исследовательских работах, изданных в последние годы в отношении физической подготовки, развития различных видов силовых качеств, четко просматривается стремление к сохранению традиций, накопленных еще в 1930-х-1950-х годах и отраженных в специальной литературе и программно-нормативных документах тех лет.

4. На современном этапе, развитие системы знаний и совершенствования практики в области силовой подготовки в спортивной борьбе должно происходить с учетом положений принципа единства теории и практики. При этом только выборочное использование эмпирического объема знаний, связанных с проблемой силовой подготовки, рекомендуемых закономерностей и теоретических положений, способных оказать позитивное влияние на результативность тренировочной деятельности, и отброс всего того, что не имеет должного обоснования, окажется безрезультативным, а по нашему мнению нередко, и вредным. Еще таятся большие резервы в отношении качества построения тренировочного процесса в спортивной борьбе, в рациональном использовании специальных принципов, специфичных для спортивной борьбы.

Литература

1. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. –М., Медицина, 1966. – 250 с.
2. Галковский Н.М, Катулин А.З. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо) [Sports wrestling (Greco-Roman, free-style, sambo)]. –М.: ФиС, 1968.
3. Купцов А.П. Основы методики тренировки борца. Спортивная борьба [Bases of the methods of wrestler training. Sports wrestling]. –М.: Физкультура и спорт, 1978. С. 323–37.
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки [Fundamentals of sports training]. –М.: Физкультура и спорт, 1977. -280 с.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [General sports theory and its applied aspects]: учебник для вузов физической культуры. 5-е изд. –М.: Советский спорт, 2010. -340 с.
6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте [General theory of preparing athletes in Olympic sport]: учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта. –Киев: Олимпийская литература, 1997. -584 с.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения [System of athletes' preparation in the Olympic sport: general theory and its practical applications]. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [The system for preparing athletes in Olympic sport. General theory and its practical applications]. –Киев: Олимпийская литература, 2015. -Кн. 1. – 680 с. -Кн. 2. – 752 с.
9. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов [Motor qualities and physical preparation of athletes]. –Киев: Олимпийская литература, 2017. -656 с.
10. Сорокин Н.Н. Спортивная борьба [Sports wrestling]: учебник для институтов физической культуры. –М.: Физкультура и спорт, 1960. – 484 с.
11. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика и организация тренировки [Sports wrestling: theory, methods and organization of training]: учебное пособие в 4 кн. –М.: Советский спорт, 1998: -Кн. 3. Методика подготовки. – 400 с.
12. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. –М.: Физкультура и спорт, 1980. 255 с.
13. Manolachi V., Hantău I. Pregătirea fizică a judocanilor de performanță. Manual pentru instituțiile cu profil sportiv. - Chișinău, 2000. -200 p.
14. Manolachi V. Sporturi de luptă – Teorie și metodică (lupte libere, greco-romane, judo): Manual pentru instituțiile cu profil sportiv. -Chișinău: FEP Tipografia Centrală, 2003. -400 p.
15. Manolachi V. Teoria și didactica sportului feminin: evaluare, planificare, dirijare și nutriție. Monografie. -București: Editura Discobolul, 2018. -305 p.
16. Manolachi V. Dirijarea și structurarea etapei pregătirii precompetiționale a judocanilor de performanță: ghid metodic (pentru studenții ciclurilor I, II și III). Chișinău: USEFS, 2015. 39 p.
17. Manolachi V. Realizarea și structurarea selecției optime a metodelor de antrenament a tinerilor luptători în ciclul anual de pregătire: Ghid metodic (pentru studenții ciclurilor I, II și III). -Chișinău:USEFS, 2015. – 32 p.

ПРОБЛЕМА ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

МИХАЙЛОВА В.В., КАРЛОВА Н.А.

*Воронежский государственный институт физической культуры (ВГИФК)
г. Воронеж, Россия*

*«Физическая сторона развития – база для умственной работы.
Без спорта невозможно построить здоровую, цветущую и развивающуюся нацию».
А. В. Луначарский, советский государственный деятель и публицист.*

Аннотация. Статья посвящена проблемам развития легкой атлетики, как вида спорта, в современной России. Как известно, легкая атлетика считается «королевой спорта», что неслучайно, ведь данный вид спорта развивает как физические качества человека, так и морально-волевые, оказывает положительное влияние на развитие полноценной личности. С каждым годом в России становятся все более заметны со стороны спортсменов материально-технические проблемы в легкой атлетике, какие именно – подробно проанализировано в статье.

Ключевые слова: легкая атлетика, спортивные сооружения, материально-техническая база, спорт, королева спорта, физическое воспитание, опрос.

Abstract. The article is devoted to the problems of development of track and field athletics as a kind of sport. As known track and field athletics' considered the "queen of sport" what is no confidence because it evolves not only physical but moral-volitional abilities and it has a positive influence to normal development of personality. Every year in Russia, technical problems in athletics are becoming more and more noticeable from athletes, which are specifically discussed in detail in the article.

Key words: athletics, sports facilities, material and technical base, sport, sports queen, physical education, survey.

Легкая атлетика является одним из самых популярных видов спорта в мире. Еще с древних времен люди начали объединять несколько спортивных дисциплин, таких как метание, бег на короткие и длинные дистанции и др. в одну, с целью всеобщего и полного физического развития человека.

Легкая атлетика является одним из основных видов спорта не только в Олимпийских играх, но и составной частью в системе физического воспитания. Данный вид спорта содержит в себе огромное оздоровительно, воспитательное, прикладное и образовательное значение. Более того, легкая атлетика относится к числу наиболее массовых и популярнейших видов спорта, так как не требует дорогостоящих условий для занятий.

На протяжении всей современной истории России, особенно в советское время, этот вид спорта развивался: строились и усовершенствовались стадионы и манежи, происходила пропаганда спорта среди старших и младших школьников. Сейчас, к сожалению, «королеве спорта» уделяется не такое большое внимание, что негативно сказывается на развитие вида спорта, здоровья спортсменов и народа в целом.

Проблема. Мы знаем, что своих лучших результатов спортсмены добиваются за счет совершенствования методики и увеличения нагрузок, но немаловажным фактором достижения высокого результата является материально-техническое обеспечение для проведения тренировочного и соревновательного процесса. К сожалению, с каждым годом эта проблема в России становится все более актуальной и на примере спортсменов из разных городов мы это покажем.

Актуальность и практическая ценность заключается в том, что вопрос материальной базы для занятий легкой атлетикой недостаточно освещен, лишь на просторах интернета можно найти информацию об этой немаловажной проблеме. Большинство из нас знают о том, что самые сильные легкоатлеты, как правило, из Америки и Ямайки и это во многом связано с тем, что там даже в школах и институтах состояние стадионов и манежей гораздо лучше, чем центральные легкоатлетические сооружения у нас в России. Проблемы соревнований на открытых стадионах также довольно актуальны. Футбольные ассоциации полностью отказываются от сосуществования с легкой атлетикой, которое было в Европе более 100 лет. На современных футбольных стадионах нет места для беговой дорожки, а создание специализированных легкоатлетических стадионов пока не рассматривается. Это приводит к тому, что с каждым годом мест для занятий легкой атлетикой становится все меньше и меньше.

Новизна работы заключается в получении данных о состоянии материально-технического обеспечения в легкой атлетике у спортсменов различных районов и городов России.

Гипотеза: мы предполагаем, что опрос действующих спортсменов России может дать возможность для получения достоверных и полных сведений о состоянии легкоатлетических сооружений

Цель: обращение к общественности, использующей для освещения проблемы спортивных сооружений средства массовой информации, может помочь ее решению как в легкой атлетике, так и физической культуре в целом.

Задачи.

1. определить состояние материально-технической базы для занятий легкой атлетикой в России;
2. ознакомить с стандартами спортивных сооружений и их историей;
3. провести всероссийский опрос среди спортсменов различного квалификационного уровня и различного возраста.

Методы исследования: анализ литературных источников, опрос и интервью спортсменов различного уровня (от 1 разряда до МСМК), сравнение состояния материально-технической базы спортивных сооружений в различных городах России.

Результаты исследования и их обсуждение. Спорт как многогранное общественное явление является сферой подготовки человека к трудовой и другим видам деятельности, удовлетворения духовных запросов общества, упрочения и расширения интернациональных связей, а также одним из важных средств этического и эстетического воспитания. Далеко не секрет, что существование общества без физической культуры и спорта невозможно. Еще в традиционном обществе физическое воспитание играло ключевую роль в жизни людей, так как без него их дальнейшее существование было бы обречено на провал. Физическая культура в большей мере носила прикладной характер и была необходима для выживания. В условиях дикой природы человек должен был быть очень быстрым, сильным, выносливым. С течением времени начал зарождаться «спорт».

Не зря легкую атлетику называют «королевой спорта», ведь именно она является основой для всех остальных видов. Это наиболее древний вид спорта из всех существующих, о чем свидетельствуют различные археологические находки в виде монет, ваз, скульптур и тому подобному. Древние греки называли все упражнения «атлетикой». После чего их начали делить на «тяжелую» и «легкую». Бег и ходьба – наши естественные, жизненно необходимые движения и на них и строится данный вид спорта. Прикладной характер сменился на соревновательный и примерно в 776 году до нашей эры в Древней Греции, где прошли первые соревнования по бегу. Отдавая дань древнегреческим олимпиадам, легкая атлетика ныне стала королевой летних Олимпийских игр.

Сооружения, служившие в древности для проведения спортивных состязаний, имели не только архитектурное, но и культовое значение. Предположительно количество стадионов являлось признаком децентрализации политического и экономического могущества государства. Но с течением времени, когда в средние века спорт во всех его представлениях практически перестал существовать, стадионы стали практически бесполезными. Роль спортивных сооружений, предназначенных для упражнений и для устройства спортивных состязаний, постепенно стала возрождаться только лишь в новые времена, начиная с XIX века. Эпоха современного спорта преследовала сугубо гуманистические цели, направленные на защиту и поддержание здоровья всей нации. Англия стала одной из первых стран, начавшая развивать строительство спортивных комплексов в новейшее время. В Советском Союзе коммунистическая партия взяла на себя заботу о массовом развитии физической культуры и спорта, и, особенно, легкой атлетики, как вида спорта. Началось строительство новых стадионов по всей территории нашей страны, но, к сожалению, в современной России большинство этих стадионов либо были заброшены, либо непригодны для тренировочного процесса. Лишь малое количество спортивных сооружений для занятий легкой атлетикой были отреставрированы и являются почвой для воспитания молодого поколения спортсменов.

Чтобы понимать какой же должна быть материально-техническая база для занятий легкой атлетикой можно заглянуть в справочник международной ассоциации легкоатлетических федераций (IAAF), в котором этот момент строго регламентируется. Стадион должен представлять собой овальную зону минимум с 4-9 стандартными 400-метровыми беговыми дорожками, длина и конфигурация которых сложились исторически. Зону трека, зону для прыжков (тройной, длина, высота и с шестом), и зону для метаний.

Манеж включает в себя овальную 200-метровую дорожку, состоящую из четырех-шести отдельных дорожек, дорожку для бега на 60 метров и секторов для прыжковых видов. Единственный вид для метаний, входящий в программу зимнего сезона в закрытых помещениях – это толкание ядра и, как правило, он не имеет специального сектора и организуется отдельно на месте других секторов. В манежах на виражах закладывают определенный угол уклона (обычно до 18°), который облегчает бегунам прохождение дистанции на поворотах.

Мы провели опрос среди спортсменов легкоатлетов (от 1 взрослого разряда до мастера спорта международного класса) из 37 городов России, чтобы попытаться определить состояние спортивных сооружений (легкоатлетических манежей, стадионов и проч.) на сегодняшний день, в которых происходит их тренировочный и соревновательный процесс. В данном опросе приняли участие около 120 человек.

Результаты этого исследования, представленные на рисунке 1 говорят о том, что состояние стадионов и манежей во многих городах оставляют желать лучшего. Продолжительность срока эксплуатации стадионов составляет в среднем 22 года. В Пскове, Костроме, Енакиево стадионы отсутствуют или идут под снос, спортсменам приходится заниматься в лесах и просто на автомобильных дорогах, где это небезопасно. Конечно, далеко не во всех городах существует эта проблема. Москва, Новосибирск, Кемерово, Пенза, Ярославль и некоторые другие города имеют отличную материально-техническую базу, но, к сожалению, общего состояния сооружений по России это не меняет. Средний бал составляет 5,1, что говорит о весьма плачевной тенденции.

Кроме опроса мы взяли интервью у некоторых из спортсменов и вот что они думают: Олеся Буреева, 21 год, мастер спорта на дистанции 400 м с барьерами:

«Нет, ну некоторые спортсмены в других городах бегают, вообще, на улице зимой. Так что сказать, что прям совсем критично все – нельзя.

Но, условия, конечно, оставляют желать лучшего: дырки в «резине», если можно назвать это резиной или «беговой дорожкой». Виражи – очень крутые, и это не в переносном смысле, а в самом прямом. Крыша течет, поэтому, можно смело заявляться в триатлон, плавать умеем».

Никита Блинов, 22 года, мастер спорта на дистанции 5000 м:

«Ежели брать какие-то конкретные стадионы, то можно варьировать оценку от 2,5 до 10. Были и с откровенными ямами в дорожке где-то 0,5 на 0,5 метра и глубиной сантиметров 10. А на каком-то только ремонт сделали, так что все было по высшему разряду».

Анатолий Киселев, 17 лет, кандидат в мастера спорта на дистанции 110 м с барьерами: «Манежем назвать это трудно. Подтрибунное помещение, где сделали якобы манеж две дорожки по 90 м. Естественно никаких адекватных в стиле виража с наклоном речи и не идет».

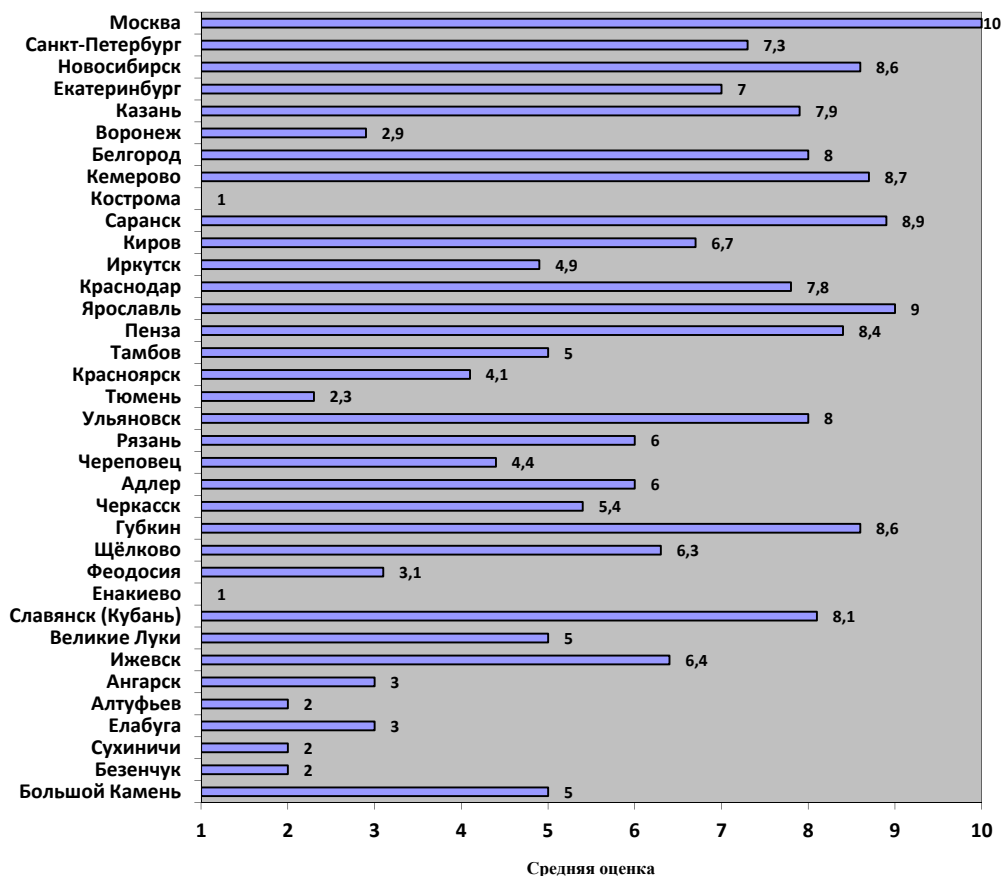


Рис. 1 - Средние оценки состояния стадионов в 37 городах России по 10-балльной шкале.

Опираясь на данные опроса можно сделать выводы о том, что:

- 38% городов – хорошая материально-техническая база для занятий лёгкой атлетикой (средний балл не менее 7);
- 8% городов – не имеют спортивных сооружений;
- 66% городов – имеют плохие условия для занятий лёгкой атлетикой

Вывод: Используя метод опроса, анализа и интервью, мы можем заметить, что проблема плохой материально-технической базы действительно является актуальной для современной России и, к сожалению, она недостаточно освещена. Несмотря на то, что легкая атлетика является «королевой спорта», ее проблемам уделяется недостаточно внимания. Решение данной проблемы привело бы к улучшению спортивных результатов спортсменов, уменьшению травматизма и пропаганде здорового образа жизни всей нации, ведь именно спорт формирует культуру оптимизма и культуру бодрости.

Литература

1. Глэд Б., Роу Б. Справочник ИААФ по организации и проведению соревнований. Международная ассоциация легкоатлетических федераций /Глэд Б., Роу Б. 2007. – 136 с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта /Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. – Москва: Академия, 2003. – 480 с.
3. Томпсон П. Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике. – Человек, 2014. – 192 с.

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ СТУДЕНТОВ

МИХАЙЛОВА С.Н., ЖУРАВЛЕВ В.Н.

*Казахская Национальная академия искусств им. Т.К. Жургенова (КазНАИ)
г. Алматы, Казахстан*

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы управления физической подготовленностью студентов в период обучения в высших учебных заведениях. Мониторинг физической подготовленности с учетом динамики результатов от исходных показателей способствует эффективному развитию физических качеств у студентов и повышению их физической подготовленности.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, управление, физические качества, физическая подготовленность, мониторинг.

Abstract. The article deals with the management of students' physical preparation during the period of study in higher educational institutions. Monitoring of physical fitness to the dynamics of the results from the baseline contributes to the effective development of physical qualities of students and increase their physical preparation.

Key words: physical culture, students, management, physical qualities, physical preparation, monitoring.

Введение. Одной из важнейших задач дисциплины «Физическая культура» в высшем учебном заведении является работа по повышению физической подготовленности студентов, которая служит фундаментом хорошей успеваемости и работоспособности в целом.

Многолетняя практика работы, показывает, что в высшие учебные заведения Республики Казахстан поступают абитуриенты с очень низким уровнем физической подготовленности. Физическая подготовленность студентов недостаточна, а по некоторым тестам (скоростно-силовые качества, выносливость) – слабая. Причинами довольно низкой физической подготовленности абитуриентов являются: слабая постановка физического воспитания в общеобразовательных школах, отсутствие бесплатных спортивных секций, ухудшающаяся экологическая обстановка [1].

В то же время, методы, которые используются для контроля за физической подготовкой студентов, не позволяют в полной мере объективно проследить ее динамику в течение учебного года, а также за весь период обучения [2].

Прием контрольных нормативов по общей физической подготовке в вузах часто проводится механически. Студенты относятся к сдаче тестов формально и не имеют стимула для самосовершенствования.

Цель исследования: выявить эффективные методы управления физической подготовленностью студентов.

Задачи:

1. Определить уровень физической подготовленности у абитуриентов Казахской Национальной академии искусств им. Т.К. Жургенова.

2. Экспериментально определить эффективность применения «Паспорта физической подготовленности студента» для развития основных физических качеств.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, мониторинг уровня развития физических качеств, педагогические наблюдения, статистическая обработка данных.

Результаты исследования: Для решения первой задачи был проведен первоначальный мониторинг (сентябрь 2018 года) по определению уровня развития физических качеств у абитуриентов: сила, гибкость, выносливость, скоростно– силовые качества. В исследовании приняли участие 132 девушки и 208 юношей.

Контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовленности студентов разграничены по пяти уровням: высокий (оценка «отлично» – 5 баллов), выше среднего (оценка «хорошо» – 4 балла), средний (оценка «удовлетворительно» – 3 балла), ниже среднего (оценка «неудовлетворительно» – 2 балла), низкий (оценка 1 балл).

Уровень физической подготовленности оценивался как «удовлетворительный», если студент в сумме за пять контрольных нормативов набирал 15 баллов, «хороший» – 20 баллов, «отличный» – 24– 25 баллов.

Результаты мониторинга показателей первокурсников 2018 г. поступления свидетельствуют, что физическая подготовленность у юношей соответствует – 13,5 баллов, у девушек – 12,7 баллам (общая оценка ниже чем «удовлетворительно»).

Лучшие результаты юноши 1 курса показали в таком виде испытаний, как подтягивание, далее в уровне развития гибкости. Самые низкие результаты студенты имели в проявлении скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места), выносливости

Девушки первого курса наиболее успешно справились с контрольным упражнением на гибкость. Уровень развития силы соответствовал оценке «удовлетворительно», а скоростно-силовых качеств оценке «неудовлетворительно».

Цель эксперимента состояла в выявлении исходного индивидуального уровня развития физических качеств у студентов, активном вовлечении их в процесс по самосовершенствованию с наглядным показом полученных изменений в уровне их физической подготовленности.

На протяжении многих лет для последующего контроля за физической подготовленностью студентов использовалась следующая схема.

Результаты о сдаче контрольных нормативов преподаватели кафедры вносили в учебные журналы, и в специальные протоколы, предусматривающие накопление данных за весь период обучения в академии. Систематическое проведение контрольных испытаний в последующие годы обучения в запланированные сроки (в начале и конце каждого курса) позволяет преподавателям накапливать информацию и анализировать ее. По данным тестирования преподаватель выявлял хорошо и слабо развитые физические качества, планировал учебные занятия с акцентом преимущественного воздействия на отстающие качества. С учетом повторных испытаний своевременно вносил коррективы в методику занятий [3].

В то же время студенты не имели наглядных результатов по уровню развития физических качеств и состояния физической подготовленности в целом.

Для решения этой задачи на кафедре физического воспитания Казахской Национальной академии искусств разработан «Паспорт физической подготовленности студента», в котором отражается вся информация по уровню собственной физической подготовленности обучающихся за период обучения в академии.

В Паспорте на первой странице приводятся оценочные таблицы по каждому физическому качеству по пяти уровням. Таблицы разграничены с учетом пола студентов.

Далее студент заполняет таблицу по оценке собственной физической подготовленности, проставляет результат по каждому тесту, сопоставляет его с оценочными таблицами и рядом выводит оценку. В случае возникновения затруднений преподаватель оказывает методическую помощь по данному вопросу. При этом студент определяет какие качества у него развиты хорошо, какие слабо.

Каждый студент получает задание составить комплекс упражнений для развития «отстающих» физических качеств и записать его в «Паспорт физической подготовленности». Комплексы упражнений предварительно согласовываются с преподавателем. Определяется дозировка, количество повторений, интервалы отдыха между подходами для выполнения упражнений.

В течение семестра на занятиях по физической культуре выделяется время для работы над слабо развитыми физическими качествами. Кроме того студенты выполняют составленные комплексы упражнений в процессе самостоятельной работы во вне учебное время.

В «Паспорта физической подготовленности студента» записываются также комплексы утренней гимнастики, где подобраны упражнения для различных групп мышц.

До сведения первокурсников была доведена информация о том, что при сдаче экзамена по дисциплине «Физическая культура» одним из критериев будет учет динамики результатов в уровне развития физических качеств от исходных показателей за первый семестр.

Вторичный мониторинг был проведен заблаговременно до начала экзамена (декабрь 2018 г.). Результаты студентов при повторных испытаниях оценивались не только по результатам сдачи контрольных нормативов, но и по приросту спортивных показателей от исходных данных (динамика показателей).

Установлено, что за три с половиной месяца произошла положительная динамика в развитии физических качеств, как у юношей, так и девушек. Выявлено, что юношей наибольшие положительные изменения отмечены в уровне развития «пресса» (11,7%), «подтягивании» (6,7%).

У девушек наибольший прирост выявлен в также в показателях «пресса» (12,3%), гибкости (5,4%), выносливости (1,9%).

В уровне развития скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места) как у юношей, так и девушек наметилась положительная тенденция. Уровень физической подготовки в конце первого семестра у юношей соответствовал оценке 15, 2 балла, прирост составил 17,7%; у девушек 13,9 баллов – прирост составил 9,4% .

Таким образом, применение «Паспорта физической подготовленности» на занятиях по физической культуре позволяет студентам наглядно увидеть эффективность проделанной работы, изучить особенности своего организма, оценить его физический потенциал.

Практика показывает, что даже небольшие изменения в уровне развития физических качеств вызывают положительные эмоции у студентов и повышают их уверенность в собственных силах. При этом у них появляется интерес к предмету, формированию собственного здоровья.

Паспорта физической подготовленности необходимы студентам для грамотного выполнения самостоятельной работы, как в учебное время, так и во время летних каникул. Работа по поддержанию и повышению физической подготовленности должна проводиться постоянно на протяжении всей жизни. Такой подход позволяет более грамотно управлять процессом физической подготовки студентов и повысить их мотивацию к занятиям по физической культуре.

Вывод: Применение паспортов физической подготовленности способствует повышению неспециального физкультурного образования, позволяет четко оценить начальный уровень собственной физической подготовленности и отследить изменения в показателях развития физических качеств каждому студенту.

Литература

1. Михайлова С.Н., Васицкий В.А. Повышение физической подготовленности студентов творческих специальностей: материалы междунар. науч. практ. конференции // Научно-методическое обеспечение и сопровождение системы физического воспитания и спортивной подготовки в контексте внедрения комплекса ГТО. – Челябинск: ЮУрГУ, 2015. – С. 266-271.
2. Суханов А.И. Теория и практика управления физическим состоянием человека на основе комплексных физкультурно-оздоровительных коррекций: автореф. ... докт. пед. наук / Суханов А.И.; Воен. ин-т физ. культуры. СПб., 2002. – 46 с.
3. Михайлова С.Н., Крюкова Г.В. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем: учебное пособие. – Алматы, 2002. – 287 с.

ЭФФЕКТИВНЫЕ СПОСОБЫ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ QAZAQ KURESI СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ

*МУСКУНОВ К., КОНАЕВ Т.А., ЖУНУСБЕКОВ Ж.И.,
АРЫСТАНБЕКОВ А., КАБАЙ Б.
Казахская академия спорта и туризма (КазАСТ),
г.Алматы, Республика Казахстан*

Аннотация. Проведенное анкетирование в школах показало низкую осведомленность школьников о различных соревнованиях по борьбе qazaq kuresi. С целью развития популярности национального вида борьбы qazaq kuresi, мы предлагаем ввести элементы qazaq kuresi как обязательные занятия на уроках физкультуры в школах. Во-вторых, в определенных школах открыть бесплатные секции для всех школьников данного района. Данные решения направлены на создание эффективной системы организации оздоровительной и спортивно-массовой работы qazaq kuresi среди населения и подготовки резерва для сборных различного уровня.

Ключевые слова: qazaq kuresi, популяризация, школьники.

Abstract. In addition, a large part of the surveyed pupils would have visited sections on the qazaq kuresi if the training sessions will be free. In order to develop the popularity of the national qazaq kuresi, we propose to introduce the elements of the qazaq kuresi, as mandatory classes in physical education classes in schools. Secondly, in certain schools we want to open free sections for allschoolboys from given region. These solutions are aimed at creating an effective system for organizing health and sports mass work on the qazaq kuresi among the population and preparing a reserve for teams of qazaq kuresi at various levels.

Key words: qazaq kuresi, popularization, schoolboys.

Введение. В настоящее время состояние развития qazaq kuresi в Казахстане нельзя признать в полной мере удовлетворительным. Одной из причин создавшегося положения является то, что спорт высших достижений продолжает в значительной степени превалировать над массовым спортом, из-за чего ощущается резкий недостаток в подготовленном резерве спортсменов.

Республиканские турниры по qazaq kuresi «Қазақстан барысы» и «Жас барыс», и чемпионаты страны, как показало анкетирование, привлекает внимание не всех школьников. Проект «Қазақстан барысы» стал нашим национальным спортивным брендом и вышел на международный уровень через организацию таких турниров как «Евразия барысы» и «Әлем барысы». Наша национальная борьба qazaq kuresi будет иметь такую же известность, как японское сумо и корейское тхэквондо при правильной популяризации. Призовые на этапе Кубка мира по дзюдо составляют порядка 10 тыс. долларов, а в qazaq kuresi победитель получает в 5-6 раз больше. Поэтому турниры «Әлем Барысы», «Евразия Барысы», «Қазақстан Барысы» являются элементами популяризации национальной борьбы в нашей стране. Об этом должны знать школьники, так как в наше время материальный стимул иногда важнее морального стимула. Но этого недостаточно для развития массового спорта.

Сложившееся положение обуславливает необходимость поиска новых организационно-управленческих решений, направленных на создание эффективной системы организации оздоровительной и спортивно-массовой работы по qazaq kuresi среди населения.

Цель исследования. Выявить эффективные способы популяризации борьбы qazaq kuresi среди школьников. Приоритетными задачами развития qazaq kuresi является обеспечение массовости среди юных спортсменов по qazaq kuresi посредством неуклонного роста занимающихся в спортивных клубах и подготовка резерва для сборных спортсменов по qazaq kuresi различного уровня. Формирование у детей и подростков устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях qazaq kuresi, повышение уровня образованности в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни.

Методы и организация исследования. Чтобы определить эффективные способы популяризации борьбы qazaq kuresi среди школьников, применялся метод анкетирования с дальнейшим статистическим анализом данных анкет [1].

В последнее время наблюдается существенное снижение уровня физической подготовленности и состояния здоровья школьников. Важными задачами являются создать условия для реализации потребности детей в двигательной активности; выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы, а именно через посещение секций qazaq kuresi. Воспитание потребности в здоровом образе жизни; вырабатывать привычку к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх; воспитывать положительные черты характера являются важными целями на государственном уровне.

Спорт, и особенно такой контактный вид как qazaq kuresi, формирует характер человека, привычку к труду, к системе, умение постоять за себя. Нужно постоянно преодолевать себя и на трени-

ровках, и на соревнованиях, сталкиваясь с противником один на один, важно уметь побороть страх и волнение. Теми методами, которыми молодые люди научатся преодолевать трудности в спорте, они потом будут преодолевать все повседневные жизненные трудности. Можно сказать, что qazaq kúresi формирует наши будущие военные силы, охрана правопорядка и активную часть нового поколения казахстанского народа.

Причина номер один, почему школьники занимаются боевыми искусствами – это самозащита. Практически, любой вид единоборства – это способ узнать, как защитить себя. Боевые виды спорта тренируют рефлексы и придают уверенность в себе. В qazaq kúresi вы используете движения противника против него, моменты решают все [2]. Многие из бросков в qazaq kúresi просто не будут работать, если вы не успеете поймать нужный момент. Ноги, руки, бедра и голова, все должно работать согласованно, должен точно подловлен, момент для выполнения броска, именно, поэтому бросить на «таза жеңіс» (чистая победа), во время схватки, крайне сложно [3]. По мере роста опыта, ребенок будет изучать все более сложные броски и комбинации, все это гарантированно улучшит его рефлексы и координацию. В начале 90-х годов XX века была сформулирована концепция спортивно ориентированного физического воспитания, основной идеей которой явилось широкое привлечение средств спорта, адаптированных к условиям обязательного школьного физического воспитания. Необходимо учитывать японский опыт с дзюдо и корейский эксперимент с тхэквондо, которые были внедрены в школьную программу соответственно в Японии и Южной Корее. Во-первых, в рамках данной концепции мы предлагаем в школах вести qazaq kúresi, как элемент общефизической подготовки школьников на уроке физкультуры. То есть, например, два-три урока физкультуры будут посвящены обучению броска через бедро, заднюю подножку и зацепы. Во-вторых, в каждом из восьми районов города Алматы выбрать школу, в которой будут проводить бесплатные для школьников тренировки по qazaq kúresi.

При этом следует отметить, что основными задачами этапа начальной подготовки qazaq kúresi является вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники qazaq kúresi, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

Исходя из этого, мы считаем, что технология спортивноориентированного физического воспитания может служить основой для эффективной системы подготовки спортивного резерва для qazaq kúresi, равно как и спортивная тренировка в qazaq kúresi может быть интегрирована в систему физического воспитания в школе. В этом отношении система qazaq kúresi представляет особую ценность как наиболее «постепенный», втягивающий вид физической и психической деятельности, именно как система физического воспитания.

Мы предлагаем, чтобы тренеры, занимающиеся с детьми qazaq kúresi в специализированных спортивных школах и секциях, приходили в общеобразовательные школы и занимались с учениками. Когда ученики понимают, что хотят заниматься спортом профессионально, они направляются в ту спортивную школу или секцию, где преподает тренер, занимающийся с ними в общеобразовательной школе. Это позволяет избежать травмирования психики ребенка. Для тренера это также удобно – он знает общефизическое состояние ребенка и его возможности.

Содержательная часть учебной программы включает в себя два взаимосвязанных компонента: базовый – определяет минимум содержания образования по физической культуре, рекомендованный Министерством образования и науки РК; вариативный – формируется на основе учебного материала по виду спорта и включает в себя теоретическую, физическую, технико-тактическую и психологическую подготовку. Базовая часть состоит из таких видов физкультурной деятельности как гимнастика, легкая атлетика, баскетбол, волейбол, лыжная подготовка и плавание (при наличии материально-технической базы). Материал содержательной части учебной программы включает в себя годовой план-график распределения учебных часов, основы знаний, общую физическую подготовку, специальную подготовку, контрольные тесты и стандартные нормативы по физической подготовленности учащихся. При разработке вариативной части программы необходимо учитывать уровень физического развития, физической и теоретической подготовленности. В вариативную часть мы предлагаем включить тренировки по qazaq kúresi. При выборе методов обучения двигательным действиям мы руководствовались научными положениями о приоритете тренировки как самого эффективного способа развития и совершенствования физических качеств. Это особенно важно для существенного повышения эффективности физического воспитания детей и подростков, при котором до настоящего времени ве-

душая роль отводилась только обучению двигательным умениям и навыкам при освоении различных физических упражнений.

Работа со школьниками требует от тренера qazaq kúresi более гибкий подход к проведению тренировок, включающий уменьшение физических нагрузок для физически слабых школьников. Для школьников начальной школы и средних классов имеет смысл тренировки проводить в игровой манере, как на уроках физической культуры, так и секционных занятиях.

Также необходимо проводить соревнования (фестивали) по qazaq kúresi в школе, приуроченных к различным праздникам, например, Наурыз, День защитника отечества и другие. Данные соревнования необходимо проводить среди каждой параллели, и выдавать медали и сертификаты участия, как моральные стимулы для занятий qazaq kúresi для школьников.

Для приобщения детей среднего школьного возраста к физкультурно-спортивной деятельности, в частности qazaq kúresi, необходимо теоретически и экспериментально обосновать современное содержание, комплекс средств и методов информационно-пропагандистского воздействия. Мы считаем, необходимо усилить информационную работу педагогического коллектива школ в целях популяризации qazaq kúresi как национального вида спорта. Учителя должны рассказывать о qazaq kúresi и пропагандировать занятия qazaq kúresi, как на уроках истории Казахстана, так и уроках казахского языка. Очень важно поменять мнение самих учителей о qazaq kúresi. Распространенным является мнение, что, если ученик показывает хорошие результаты по qazaq kuresi, то по основным профилирующим предметам ученик покажет плохие результаты. Мы считаем данное мнение не верным. Занятия по qazaq kúresi воспитывают у школьника трудолюбие и усидчивость. Для победы в qazaq kúresi у школьника развивается тактическое мышление, которое помогает решать задачи по основным профилирующим предметам. Если провести более глубокий анализ, то выяснится, что 65% отличников занимается спортом. Показ презентаций, знакомящих детей qazaq kúresi, индивидуальная работа и беседы с учителями ведут к популяризации qazaq kúresi. Учителям на классных часах со школьниками необходимо привить интерес к спорту, в частности qazaq kúresi. На родительских собраниях необходимо затрагивать темы о современных факторах ухудшающих здоровье – смартфон, телевизор, компьютер. Решением является снижение времени пользования смартфоном и замещение данного времени занятиями в секции qazaq kuresi. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья является необходимым условием развития национальных социальных программ. Необходимо модернизации традиционных средств, методов и особенно содержания информационно-пропагандистских воздействий на школьников с целью приобщения их к физкультурно-спортивной деятельности, в частности к qazaq kúresi. Недооценка физического воспитания детей педагогическими коллективами, органами образования; отсутствие у педагогов-предметников необходимой профессиональной компетенции в сфере физической культуры и спорта; недостаточное внимание к образованию и самообразованию учащихся по проблемам физической культуры, к формированию устойчивых установок на самостоятельные занятия; отсутствие традиции семейного физического воспитания и многие другие ведут к ухудшению здоровья нового поколения казахстанцев.

Приобщение школьников к физкультурно-спортивной деятельности, обеспечение здорового образа жизни и всестороннего развития окажется более успешным, если данный процесс будет предусматривать активизацию информационно-пропагандистского воздействия с использованием комплекса средств и методов, учитывающих современные процессы в обществе, а также особенности физического и психического развития детей среднего школьного возраста.

Мы полагаем, что в результате внедрения данного организационного методического подхода, будут решены две важнейшие задачи: во-первых, в полной мере реализуется технология спортивно ориентированного физического воспитания школьников, во-вторых, будет обеспечена эффективная подготовка резерва для борьбы qazaq kúresi.

Результаты исследования и их обсуждение. Авторами было проведено анкетирование в школах г. Алматы в 2018 году с целью развития популярности национального вида борьбы qazaq kúresi. Для детей среднего школьного возраста были предложены анкеты с целью выявления отношения к занятиям qazaq kúresi. Анкеты были представлены в виде опросных листов для получения социологической информации о субъективном отношении школьников к занятиям qazaq kuresi, а также для выяснения уровня информированности о qazaq kúresi.

Результаты оказались неожиданными. Среди учеников 7 класса русской школы 2005, 2006 года рождения ни один не участвовал в “Жас барыс”, 40% занимались qazaq kúresi, дзюдо или самбо, 30% другими единоборствами, 15% игровыми видами спорта и 15% ничем не занимались [4]. Если была

бы бесплатная секция в их школе, то ее посещали 80% опрошенных учеников. Платно бы посещали только 50%, если цена была бы на уровне 5000 тенге за месяц [5]. Также 75% видели соревнования по qazaq kúresi, 5% опрошенных посещали qazaq kúresi, но не хотят продолжать заниматься. Среди учеников 9 класса казахской школы 2003, 2004 года рождения ни один не участвовал в “Жас барыс”, 23% занимались qazaq kúresi, 23% другими единоборствами, 31% игровыми видами спорта и 22% ничем не занимались [6]. Если была бы бесплатная секция в их школе, то ее посещали 38,4% опрошенных учеников. Только 37,5% видели соревнования qazaq kúresi [7, 8].

Данный анализ позволяет нам сделать следующие **выводы**:

1. Предлагаем в каждом районе г.Алматы выбрать одну школу с русским языком обучения и открыть бесплатные секции qazaq kúresi (финансирование организовать через клуб qazaq kúresi) с возможностью бесплатного допуска и обучения школьников из близлежащих казахских и русских школ.

2. Постепенное внедрение во всех казахстанских школах элементов qazaq kúresi на уроках физической культуры как обязательные уроки, входящих в типовую учебную программу по физической культуре.

3. Необходимо проводить учителями по истории Казахстана и казахского языка информационно-пропагандистские воздействия на школьников с целью приобщения их к национальному виду борьбы qazaq kúresi.

Литература

1. Климов Г.П. Теория вероятностей и математическая статистика. – М.: МГУ, 2011. – 368 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.
5. Кобзарь А.И. Прикладная математическая статистика. Для инженеров и научных работников. – М.: ФИЗМАТЛИТ, 2012. – 816 с.
6. Едророва В.Н., Едророва М.В. Общая теория статистики / Едророва В.Н.; Едророва М.В. – М.: ЮРИСТЪ, 2017. – 511 с.
7. Ермолаев О.Ю. Математическая статистика для психологов / О.Ю. Ермолаев. – М.: МПСИ; Издание 4-е, испр., 2014. – 336 с.
8. Ивченко Г.И. Математическая статистика / Г.И. Ивченко, Ю.И. Медведев. – М., 2016. – 329 с.

ЖОҒАРЫ БІЛІКТІ БОКСШЫЛАРДЫҢ ПСИХОМОТОРЛЫҚ ҚАБІЛЕТТЕРІН ЖЕТІЛДІРУ

МҰҚАН Д.Е., ИЛЬЯСОВ Ж.Н., ИСКАКОВ Т.Б.
Қазақ спорт және туризм академиясы (ҚазСТА)
Алматы қ., Қазақстан

Аннотация. Успешное выступление спортсмена на высшем спортивном уровне во многих спортивных дисциплинах невозможно без высокого уровня развития комплекса сенсомоторных качеств, являющихся первоосновой спортивно-технического мастерства. Это приобретает большое значение в видах спорта, в которых спортсмен действует в зависимости от складывающейся ситуации, при физическом контакте с соперником и при жестком временном лимите, очень точно дозируя пространственные, временные и силовые параметры собственных действий.

Abstract. Successful performance of the athlete at the highest sports level in many sports disciplines is impossible without a high level of development of the complex sensorimotor qualities, which are the primary basis of sports and technical skill. This is of great importance in sports which the athlete acts depending on the situation, with physical contact with the opponent and with a hard time limit, very accurately dosing the spatial, temporal and power parameters of their own actions.

Өзектілігі. Көптеген спорт түрлерінде спортшының жоғары спорттық деңгейде сәтті өнер көрсетуі спорттық-техникалық шеберліктің түпнегізі болатын сенсомоторлық қасиеттер кешенін дамытудың жоғары деңгейінсіз мүмкін емес. Бұл спортшы қарсыласымен денесі жанасқан кезде және қатаң шектеулі уақытта қалыптасқан жағдайға қарай өз әрекеттерінің кеңістіктік, уақыттық және күштік өлшемдерін өте дәл мөлшерлеп әрекет ететін спорт түрлерінде үлкен мәнге ие болуда [1]. Бокста қабылдауды, назар аударуды, реакция беруді, сонымен бірге ұрыс жағдайын жылдам бағалай алуды, соққылар мен қорғаныстар үшін қажетті сәттерді лезде таба алуды, уақыт пен қашықтықты дәл есептеу қабілеттерін дамытпай жоғары жарыс нәтижелеріне қол жеткізу мүмкін емес.

Арнайы әдебиетте боксшылардың психомоторлық қабілеттерінің маңыздылығына арналған көптеген зерттеу жұмыстары көрсетілгендігіне қарамастан, осы қабілеттерді жаттығу үдерісінде дамыту құралдары мен әдістерін анағұрлым мақсатқа сай пайдалану мәселесі әлі де жеткілікті зерттелмеген.

Осыған байланысты **зерттеудің мақсаты** келесідей түрде тұжырымдалды – спорттық шеберлік кезеңінде боксшылардың психомоторлық қабілеттерін жетілдіру әдістемесіне теориялық және эксперименталды негіздеме беру.

Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау.

Зерттеу №10 БЖСМ базасында жүргізілді, экспериментке спорттық жетілу тобының 12 білікті боксшылары қатысты (16-20 жастағы). Әрқайсысында 6 адамнан болатын бақылау және эксперименттік топтар құрылды.

Біз боксшылардың психомоторлық қабілеттерін жетілдіруге бағытталған мамандандырылған жаттығуларды қолданудан тұратын әдістемені дайындадық (1-кесте). Қабылдау түрлерінің арасында бокс үшін қозғалыстардың (өзінің және қарсыласының) кеңістікті-уақыттық сипаттамаларын қабылдау, мамандандырылған қабылдаулар, қарсыласпен тікелей жанасқан кездегі бұлшықет-қозғалыстық қабылдаулар анағұрлым маңызды болады [2, 3]. Жекпе-жектегі жеңіс боксшының қарсыласының ниеттері мен әрекеттерін қалай қабылдайтындығына және реакция беретіндігіне тәуелді.

Сондықтан бокста боксшылардың психомоторлық қабілеттеріне тікелей тәуелді болатын «қашықтық сезімі», «соққы сезімі», «қарқын сезімі» ұғымдары кең пайдаланылады.

«Қашықтық сезімін» жетілдіру үшін біз соққыларды шаршы алаңның кішкене алаңында орындайтын арнайы жаттығуларды, резинкаға бекітілген доппен жасалатын жаттығуларды (пингбол) жұппен орындалатын жаттығуларды ұсындық.

«Соққы сезімін» жетілдіру үшін біз «табандарда» түрлі күштегі және жылдамдықты соққыларды орындау, жасалған соққыларды өзін-өзі бағалау тапсырмаларын, грушамен орындалатын жаттығуларды, кішкентай аспа доппен жасалатын жаттығуларды (пунктбол) қолдандық.

«Қарқын сезімін» жетілдіру үшін біз әрекеттердің белгіленген алгоритмі бойынша түрлі реттегі сериялық жаттығулардың үйлесімін (түрлі реттегі екі-үш соққылы комбинациялар), теннис добымен жасалатын жаттығуларды пайдаландық.

Өзірленген әдістеменің тиімділігін бағалау үшін біз «Қазақ спорт және туризм академиясының» Ғылыми-зерттеу институтында боксшылардың психомоторлық қабілеттерін тестілеуді пайдаландық. Келесідей көрсеткіштер бағаланды: қарапайым көру-моторлық реакция, назар аудару, кедергіге төзімділік, жарықты байқаудың шекті жиілігі. Сонымен

Кесте 1 – Боксшылардың психомоторлық қабілеттерін жетілдіруге арналған жаттығулар

Көрсеткіш	Жаттығулар	Бағыттылық
«Қашықтық сезімі»	Резеңкеге бекітілген доппен жасалатын жаттығулар (пинчбол)	Доптың ырғақты қозғалыстары боксшыны қарқынын сақтауға, соққыларды белгілі бір күшпен және жиілікпен жасауға мәжбүрлейді.
	Жүппен орындалатын жаттығулар	Бұл жаттығу серіктеске дейінгі қашықтықты жылдам анықтау және соған сәйкес қозғалыс амплитудасын дәл реттеу ептілігін дамытады.
	Грушамен жасалатын жаттығулар	Грушамен жасалатын жаттығулар қашықтық сезімін дамытады.
«Соққы сезімі»	Табандарда орындалатын жаттығулар	Боксшы табандарының көмегімен соққыларды жақсартады, реакция беру жылдамдығын, дәлдік пен бағыттаманы дамытады.
	Кішкентай аспа доппен жасалатын жаттығулар (пунктбол)	Бұл снарядта жасалатын жаттығулар дәл тигізуді қалыптастыруға көмектеседі.
	Қаппен жасалатын жаттығулар	Қаппен жасалатын жаттығулар қашықтық сезімін және соққы сезімін дамытады.
«Қарқын сезімі»	Ауа толтырылған тұлыппен жасалатын жаттығулар	Ауа толтырылған тұлыппен жасалатын жаттығулар боксшыда соққыларды бірінен соң бірін дәл және жылдам жасау ептілігін дамытады, сонымен қатар, назар аудару сезімін және қозғалыс ырғағын дамытады.
	Теннис добымен жасалатын жаттығулар	Теннис добымен жасалатын жаттығулар жылдамдықты, дәлдікті, үйлесімділікті дамытады.

қатар, теппинг-тесттің көмегімен боксшылар қозғалысының ең жоғары жиілігі бағаланды (2-кесте).

Кесте 2 – Боксшылардың психомоторлық қабілеттері көрсеткіштерінің педагогикалық экспериментке дейінгі және кейінгі өзгерісі, $\bar{X} \pm S \bar{X}$

Экспэксперимент	ҚКМР	Назар аударуды бағалау	Кедергіге төзімділік	ЖБСЖ	Теппинг-тест
Бақылау тобы					
Дейін	215,64±14,05	303,45±18,06	352,53±13,18	38,92±3,57	185±22,81
Кейін	212,67±16,22	300,67±19,24	335,5±29,88	39,83±3,19	189,83±17,44
P	>0,05	>0,05	<0,05	>0,05	>0,05
Эксперименттік топ					
Дейін	204,12±11,97	301,43±21,25	342,03±23,05	43,65±5,16	188±16,21
Кейін	184,67±8,98	288,50±6,54	309±29,84	47,67±4,27	215,83±15,48
<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

Эксперименттің соңында эксперименттік топта барлық бес тест бойынша психомоторлық қабілеттердің көрсеткіштері артты ($P<0,05$), ал бақылау тобында – біз тек екі көрсеткіштің ғана нақты артқанын байқаймыз: кедергіге төзімділік ($P<0,05$) және қозғалыстардың ең жоғары жиілігі ($P<0,05$). Сондай-ақ, эксперименттік топта нәтижелердің анағұрлым жоғары өскені анықталды.

Қорытынды

Жоғарыда айтылғандарды жинақтай келе, эксперименттік топтағы боксшыларда педагогикалық әсер студия нәтижесінде барлық зерттелудегі көрсеткіштердің нақты жақсаруы байқалғандығын атап өткен жөн, бұл бізбен әзірленген әдістеменің тиімділігін дәлелдейді.

Әдебиеттер

- 1 Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: монография: / Л.П.Сергиенко. – М. : Советский спорт, 2013. – 1048 с.
- 2 Спирин, Н.А. Некоторые аспекты подготовки боксеров высокой квалификации / Н.А. Спирин, С.М. Мугаллимов // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2016. – С. 369-371.
- 3 Шаяхметова Э.Ш. Динамика сенсомоторных показателей у высококвалифицированных боксеров в ходе годового тренировочного цикла / Э.Ш. Шаяхметова // Вестник ВЭГУ. – 2012. – №6 (62). – С. 66-71.

ЖАС ФУТБОЛШЫЛАРДЫҢ ДЕНЕ ДАЯРЛЫҒЫ ДЕҢГЕЙІН АНЫҚТАУ

НУРЛАЕВ Б. О., ҚИЯСОВ Р. О.

Қазақ спорт және туризм академиясы (ҚазСТА)
Алматы қ., Қазақстан

Аннотация. В статье рассматриваются изменения взаимосвязи между физическими качествами футболистов в динамике однолетнего наблюдения на тренировочных занятиях в вузе, в ответ на использование комбинированных комплексов упражнений для развития физических качеств в учебно-тренировочном процессе. Авторы нацелены на изучение специальной выносливости футболистов разных степеней на этапе начальной подготовки, влияние тренировочной нагрузки футболистов на специальный уровень физического развития. Сопоставление результатов исследования, связанных с физическим развитием у футболистов, играет очень большую роль в развитии тела в зависимости от показателей команд, особенно индивидуальных игроков.

Эффективность их использования доказана при создании базы для спортивной работоспособности.

Ключевые слова: футбол, специальная выносливость, скоростно-силовая, физическая подготовка.

Abstract. The article discusses the changes in the relationship between the physical qualities of players in the dynamics of one-year observation in training sessions at the University, in response to the use of combined sets of exercises for the development of physical qualities in the training process. The authors aim to study the special endurance of players of different degrees at the stage of initial training, the influence of the training load of players on a special level of physical development. Comparison of the results of the study related to the physical development of players plays a very important role in the development of the body, depending on the performance of teams, especially individual players.

The effectiveness of their use is proved when creating a base for sports performance.

Key words: football, special endurance, speed-strength, physical training.

Аңдатпа. Мақалада футболшылардың жоғары оқу орнындағы жаттығу сабақтарындағы бір жылдық бақылау динамикасындағы дене қасиеттері арасындағы өзара байланыстың өзгеруі, оқу-жаттығу үрдісінде дене қасиеттерді дамытуға арналған жаттығулардың құрастырылған кешендерін қолдануға жауап ретінде қарастырылады. Авторлар әртүрлі біліктілікті футболшылардың бастапқы дайындық кезеңінде арнайы төзімділігін зерттеуді, футболшылардың арнайы дене даму деңгейіне жаттықтыру жүктемесінің әсерін білуді мақсат еткен. Футболшыларда дене дамуымен байланысты зерттеу нәтижелерін салыстыру, дене дамуының командалар көрсеткіштігіне, әсіресе жеке ойыншылардың көрсеткіштігіне байланысты өте үлкен рөл атқарады. Спорттық жұмысқабілеттілік үшін базаны құру кезінде оларды пайдаланудың тиімділігі дәлелденді.

Түйін сөздер: футбол, арнайы төзімділік, шапшаңдықты-күштік, дене даярлығы.

Зерттеудің өзектілігі. Футбол ойыны спорттық ойындарының ең бір тамаша түрі. Ол үлкен адамдардың, жасөспірім балалардың барлығы барынша қызығатын дене тәрбиесінің бір түрі. Адамның денесін шынықтыруда, дене қуаты қасиетін жетілдіруде, адамның күш қайратын асыруда, жігерін шыңдауда, басқалармен өзара силастық, өзара селбестік қатынастарын дамытуда ерекше рөл ойнайды [1].

Футбол ойыны адамдарды дене жақтан жан-жақтылы шынықтырып қоймай, шапшаңдық, күш, төзімділік, икемділік, ептілік жақтарынан да, қайсар, зерек, қағылез, мойымас қасиетпен жұдырықтай жұмылып селбесетін ұжымдық рухты жетілдіру жағынан да зор маңызға ие. Футбол еңбекші бұқараны дене шынықтыру және спортпен тиянақты айналысуға, белсенді демалуға дайындаудың күшті құралдарының бірі [2].

Футболшыларды дайындауға уақыт тапшылығы жағдайында жекпе-жек қарсыласына тікелей жақын жерде техникалық-тактикалық тәсілдер кешенімен жаттығатын шапшаңдық мүмкіндіктерін көрсетуге ерекше талаптар қойылады. Шапшаңдықтың сапасы тез жүгіруді және өзгермелі ойын жағдайларына жылдам әрекет етуді көрсетеді, спорттың командалық ойын түрлерінің, соның ішінде футболдың спортшылары үшін маңызды болып табылады. Дегенмен де Қазақстан футболында қазіргі таңда футболшылардың дене даярлық деңгейі өзекті мәселе болып отыр.

Зерттеудің мақсаты: мақсатты бағытталған және тиімді оқу-жаттықтыруда дене даярлығын жоспарлау арқылы жас футболшылардың әлеуетті мүмкіндіктерін ашып, олардың шеберліктерін жарыста қалаулы спорттық нәтижеге жететіндей деңгейге көтеру.

Зерттеу міндеттері:

1. Футболшы студенттердің дене даярлығы динамикасының бағыттылығын бағалау.

2. Футболшы-студенттердің шапшаңдықты-күшті даярлығының маңызды көрсеткіштері арасындағы өзара байланыста шапшаңдықты-күштік бағыттағы жаттығулар қалай әсер ететінін анықтау.

Зерттеу әдістері: Дене дайындық деңгейін анықтау мақсатында біз келесі зерттеу әдістерін таңдап алдық: ғылыми-әдістемелік әдебиетті талдау, дене даярлығын зерттеудің педагогикалық әдістері және математикалық-статистикалық талдау.

Зерттеу нәтижелері мен сараптамасы.

Ғылыми – әдістемелік әдебиетті талдау кезінде 15 тарта деректемелер көзі зерттелді.

Ағзаның спорттық әрекеттер нәтижесіндегі морфофункционалды мамандануы, функционалды даярлығын дамыту түрлері сияқты мәселелер қарастырылды. Бұл әдебиеттер осы мәселенің ғылыми өңделу жағдайын анықтауға көмектесті.

Педагогикалық бақылаулар ҚазСТА студенттерінен құралған футбол командаларын жаттықтырған кезде жүргізілді. Жаттықтыру барысының ерекшеліктері анықталды, дене даярлығын дамытуға бағытталған жаттығулар қолданылды.

Тестілеу футболшылардың дене дайындығы жайлы көрсеткіштерді алуға көмектесті.

Дене даярлығына бағытталған жаттығулардың футболшыларға әсерін анықтау.

Біздің зерттеулердегі оқу-жаттығу сабақтары футболмен айналысатын студенттердің дене дамуының құралдары мен әдістерін іріктеу негізінде құрылды. Пайдалануға жоспарланған жаттығу құралдары онтайлы дене дамуына және жан-жақты дене даярлығына ықпал етуі тиіс болатын .

Жаттығуларды оқу-жаттығу барысында пайдалану үшін іріктеу кезінде біз жаттығуларда бар жағдайларға бағдарладық. Жаттығуларды іріктеу күрделі арнайы жабдықты талап етпеді және спорт залында немесе спорт алаңында ұйымдастырылды. Біз ұсынған жаттығулар кешені белгілі бір бағыттағы сабақтарды ұйымдастыру бойынша ұсыныстармен сүйемелденді. Барлығы 7-9 жаттығудан тұратын жеті кешен ұсынылды.

Экспериментке бақылау мен эксперименталды топта 12 футболшы қатысты. Дене шынықтыру даярлығының көрсеткіштері оқу жылының басында және аяғында анықталды. Жыл бойы шапшаңдық-күштік бағыттағы жаттығулар кешені қолданылды. Даярлықты бақылау оқу-жаттығу кезеңінің басын мен соңында жүргізілді. Футболмен айналысатын оқу-жаттығу тобының студенттерінде анықталған тестілеудің дене жай-күйінің көрсеткіштері 1-кестеде көрсетілген.

Кесте 1 – Эксперименттің басында және соңында футболмен шұғылданатын оқу-жаттығу тобы студент-сыналушылардың ағза күйін бағалау (n=12)

№	Орташа көрсеткіш	30 м жүгіру, с		Бір орыннан ұзындыққа секіру, см	
		1	2	1	2
1	X	5,7	5,3	140	148
2	S	0,314	0,251	8,1	7,6
3	%		7,01		5,7
4	P		> 0,05		>0,05
№	Орташа көрсеткіш	жоғары секіру (см)		барып қайту 100 м (с)	
		1	2	1	2
1	X	44	49	31	32
2	S	1,32	1,6	1,14	0,65
3	%		11,36		3,2
4	P		>0,01		>0,1

Ескерту: 1 – жылдың басында; 2 – жылдың аяғында.

Футболшылардың дене даярлығының динамикасының өзгеруін орташа деректер бойынша бағалау шапшаңдық-күш көрсеткіштерінің 66,7%-ға немесе экспериментте пайдаланылатын 6 тесттен 4 тестте дұрыс жоғарылауын және экспериментке қатысушылардың 33,3%-да өзгерістердің жоқтығын анықтады. Ең үлкен өсім қолдың күштік көрсеткіштеріне қатысты футболшыларда 16,6% – ға және қолдың жарылу күшіне қатысты (секіру биіктігіне арналған тестіде) 11,36% – ға анықталды.

Қорытынды

1. Педагогикалық эксперимент нәтижелері 66,7% шапшаңдық-күштік бағыттағы тестерде немесе 6 тесттің 4-інде (р <0,05-<0,01 кезінде) футболшыларда бастапқы оқыту кезінде шапшаңдық-күштік бағыттағы жаттығулар кешенін қолданудың тиімділігін көрсетті.

2. Эксперименталды топтағы тестілеу көрсеткіштерінің жақсаруы футболмен шұғылданушылардың дене қабілеттерін дамыту үшін біз таңдаған тестілерді қолданудың тиімділігін растайды.

Әдебиеттер

- Андарбаев О. Футбол ережелерінің түсініктемесі және оны қолдану әдістемесі [Текст]: оқу-әдістемелік құрал / О. Андарбаев, Әл-Фараби атындағы ҚазҰУ. – Алматы: Қазақ университеті, 2009. – 45 б.
- Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М.: ФиС, 2002.– 80с.

3. Акпаев Т.А. Влияние структуры и содержания тренировочного процесса, проводимого в течение года, на физическую работоспособность футболистов 15-16 лет // Теория и практика футбола. – 2003. – № 3. – С. 33-35.

ТРАНСКАРНИАЛЬНАЯ ЭЛЕКТРОСТИМУЛЯЦИЯ КАК СРЕДСТВО И МЕТОД ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЯ «ПОДТЯГИВАНИЕ НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ»

ПЕТРОВ А.Б., ЕРШОВ М.А.

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта), г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты проведенного авторами эксперимента по использованию транскарниальной электростимуляции в целях повышения эффективности тренировочного процесса при подготовке к выполнению упражнения «подтягивания на высокой перекладине». Дана краткая характеристика метода транскарниальной электростимуляции, возможности и способах его использования в тренировочном процессе.

Ключевые слова: транскарниальная электростимуляция, тренировочный процесс, полиатлон, подтягивания на высокой перекладине.

Abstract. The article deal with the Transcranial Direct Current Stimulation (TDCS) research. In the study by authors TDCS was applied for enhance the exercise “pull-ups on the high bar” training. The author give the short characteristic of the TDCS method and it’s opportunity, way and the mode of application in the training process

Key words: Transcranial Direct Current Stimulation (TDCS), training proceses, polyathlon, pull-ups on the high bar.

Введение. Транскарниальная микрополяризация (далее – Транскарниальная электростимуляция). Известно, что транскарниальная электростимуляция слабым постоянным током является высокоэффективным неинвазивным методом немедикаментозного лечения разнообразных неврологических, психиатрических заболеваний, а также улучшения способности к обучению здоровых людей [3].

В настоящий момент остаются актуальными вопросы, применения транскарниальной электростимуляции в практике спорта с целью оптимизации функционального состояния и адаптационных возможностей организма для достижения высокого спортивного результата. Появление портативных приборов для проведения транскарниальной электростимуляции позволяет шире использовать возможности метода в учебно-тренировочном процессе [4].

Одна из главных проблем и задач спортивной науки заключается в обосновании, разработке и реализации мероприятий, направленных на достижение высоких спортивных результатов. В свою очередь поиск новых методик силовой подготовки в полиатлоне и комплексной подготовки населения к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» определил значимость и направленность нашего исследования.

Организация исследования. Цель нашего исследования – экспериментально обосновать возможность применения транскарниальной микрополяризации в рамках подготовки к выполнению упражнения «подтягивание на высокой перекладине».

В исследовании принимали участие спортсмены – полиатлонисты 16 человек: 8 человек – контрольная группа; 8 человек – экспериментальная. Возраст участников: 20 ± 3 года; рост: 180 ± 6 см; вес: 71 ± 8 кг, стаж занятий: 1-3 года, спортивная квалификация I-III спортивный разряд. В начале эксперимента и испытуемые прошли контрольное тестирование – подтягивание на высокой перекладине, оценка техники выполнения упражнения производилась с учетом правил по полиатлону, и были разделены таким образом, чтобы их начальные результаты в подтягивании статистически не различались [1].

Контрольной и экспериментальной группе предлагалась одинаковая методика развития силовой выносливости, использовался метод неопредельных усилий до предельного утомления в одном подходе, (метод «До отказа») описанный авторами [2] в адаптации авторов настоящей статьи с одновременным использованием транскарниальной электростимуляции постоянным током при помощи портативного прибора – «Нейростимулятор Brainstorm» позволяющего использовать его во время выполнения упражнений.

Основная часть тренировочного занятия состояла из 2-3 подходов упражнения подтягивание на высокой перекладине с заданным темпом (12 повторений в минуту), интервал отдыха, между подходами фиксированный – 5 минут.

Во время транскарниальной электростимуляции к голове, в проекции моторной зоны с помощью специальной повязки симметрично прикладывались два электрода – анода, через которые проходит слабый постоянный ток (1-2 мА), влияющий на работу нейронов, а также один электрод (катод) на правое плечо. Ток силой 1-2 мА не может активировать нейроны, однако он изменяет их физиологию.

ческое состояние, делая их более или, наоборот, менее склонными к возбуждению. Контрольной группе предлагался прибор ТКМП – плацебо. Длительность эксперимента 2 недели – шесть тренировочных занятий, продолжительность по 30 мин. Первые 20 минут тренировочного занятия включая подготовительную и основную часть, осуществлялась транскраниальная электростимуляция. После проведения последнего, 6-ого занятия, через 3 дня, было проведено завершающее контрольное тестирование в упражнении подтягивание на высокой перекладине.

Результаты исследования и их обсуждение. Через две недели тренировок в обеих группах наблюдали увеличение результатов ($P>0,05$). В экспериментальной группе прирост показателей контрольного тестирования в среднем составил 19%, тогда как в контрольной группе – 12%, что может быть результатом применения транскраниальной стимуляции (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты контрольного тестирования – подтягивание на высокой перекладине

Группы	До эксперимента	После эксперимента	%
Контрольная	19,71±6,1	21,71±7,15 *	12
Экспериментальная	19,0±5,21	23,3±7,96 *	19

Анализируя динамику результатов выполнения, упражнение подтягивания в первом и втором подходе было замечено, что среднее число подтягиваний в первых подходах на всех тренировках у экспериментальной и контрольной группы не различалось и составляло 19,3 подтягивания – таблица 2. Однако среднее число подтягиваний во втором подходе на всех тренировках у экспериментальной группы было достоверно выше, чем у контрольной ($p<0,05$; 15 подтягиваний – экспериментальная группа; 13,3 подтягиваний – плацебо группа) (табл. 2).

Таблица 2 – Результаты контрольного тестирования – подтягивание на высокой перекладине

Группы	Первый подход	Второй подход
Экспериментальная	19,31±1,31	15,01±1,38*
Контрольная	19,30±2,26	13,28±1,29

Отдых между первым и вторым подходом подтягиваний для участников всех групп составлял 5 минут, однако, он не приводил к полному восстановлению, и результат 2-ого подхода был всегда ниже 1-ого, на протяжении всего курса тренировок. Таким образом, способность ТКМП уменьшать падение работоспособности в ходе 2-ого подхода говорит о потенциальном эффекте данной технологии на усталость и уровень восстановительного и мобилизующего потенциала.

Полученные данные согласуются с результатами других исследовательских групп о способности транскраниальной микрополяризации снижать усталость и увеличивать выносливость у здоровых людей.

Анализ результаты проведенного исследования позволил сделать следующие **выводы**:

1. Адаптированная авторами методика развития силовой выносливости при подготовке к выполнению упражнения подтягивание на высокой перекладине на основе метода «До отказа» является эффективной, так как за достаточно короткий срок (6 тренировочных занятий) позволяет более чем на 12 % улучшить результаты выполнения подтягивания на высокой перекладине в контрольной группе (без транскраниальной электростимуляции).

2. Дополнение описанной методики, методом транскраниальной электростимуляции способствует повышению эффективности тренировочных занятий, что впосредствии нашло отражение на результате выполнения контрольного упражнения. Итоговые результаты экспериментальной группы демонстрируют прирост в 19%.

3. Таким образом, применение транскраниальной электростимуляции в нашем эксперименте способствовало улучшению результата в выполнении упражнения подтягивание на высокой перекладине.

Литература

1. Правила вида спорта «полиатлон» // www.minsport.gov.ru URL: https://www.minsport.gov.ru/2018/PravilaPoliatlon_18062018.docx (дата обращения: 01.03.2019)
2. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.
3. Шелякин А. М. Микрополяризационная терапия в детской неврологии / А. М. Шелякин, И. Г. Преображенская, О. В. Богданов. М.: Медкнига, 2008. 118 с
4. Edwards DJ, Cortes M, Wortman-Jutt S, et al. Transcranial Direct Current Stimulation and Sports Performance // Front Hum Neurosci. -2017. – №11. – С. 243.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

ПИНЯГИН П. Ю., РЕУЦКАЯ Е. А.

*Научно-исследовательский институт деятельности в экстремальных условиях
Сибирского государственного университета физической культуры и спорта
(НИИ ДЭУ СибГУФК) г. Омск, Россия*

Аннотация. В статье исследуется значимость повышения эффективности специальной физической подготовленности лыжников-гонщиков. Анализируются результаты, полученные при тестировании квалифицированных и юных лыжников. В ходе исследования был установлен средний уровень специальной подготовленности мышц плечевого пояса высококвалифицированных лыжниц. Дальнейшие исследования также выявили проблемы специальной подготовленности мышц плечевого пояса у юных лыжников. Для повышения потенциала физической подготовленности высококвалифицированных лыжников необходимо четкое планирование средств физической подготовки в годичном макроцикле с обязательным разведением во времени развития различных силовых качеств.

Ключевые слова: лыжные гонки, специальная физическая подготовленность, скоростно-силовые возможности, выносливость мышц плечевого пояса.

Abstract. The article examines the importance of improving the efficiency of special physical fitness of skiers-racers. The results obtained during testing of qualified and young skiers are analyzed. In the course of the study, a rather average level of special preparedness of the muscles of the shoulder girdle of highly skilled skiers was established. Further studies also revealed the problems of special preparedness of the muscles of the shoulder girdle of young skiers. To increase the potential of physical fitness of highly skilled skiers, it is necessary to have a clear planning of the means of physical training in the annual macrocycle with the obligatory dilution in time of development of various power qualities.

Key words: cross-country skiing, special physical preparedness, speed-strength capabilities, endurance of the muscles of the shoulder girdle.

Актуальность. Лыжные гонки – это вид спорта, в котором при движении по дистанции у спортсменов задействованы практически все мышцы ног, туловища и плечевого пояса. Разнообразие профиля трасс, сложные метеорологические условия: ветер и перепады температур – всё это оказывает влияние на скольжение по трассе и работоспособность спортсменов. Непрерывающийся рост соревновательных скоростей на протяжении последних десятилетий предъявляет повышенные требования к функциональным возможностям спортсмена [1].

Скоростно-силовые возможности и выносливость мышц значимо коррелируют и со средним рейтингом спортсмена за сезон, а также со скоростью прохождения соревновательных дистанций, что отмечается в ряде работ [2, 3]. Показано, что более чем в 75% случаев лимитирующим фактором физической работоспособности лыжников является именно развитие мышечной системы [4]. Доказано, что выносливость мышц плечевого пояса больше связана со спортивным результатом, чем выносливость мышц ног [3, 5, 6]. Также определено, что аэробные возможности мышц плечевого пояса теснее связаны со спортивным результатом, чем аэробные возможности мышц ног, определяемые в беговом тесте на тредбане [3, 6]. При передвижении на лыжах вклад плечевого пояса в создание пропульсивного импульса варьируется: от 10-20% при передвижении в подъем классическим попеременным двухшажным ходом и до 90-100% в одновременных ходах. В коньковом ходе вклад плечевого пояса оценивают в 50 % и более [7]. Отмечаем, что в последнее десятилетие четко обозначилась тенденция к возрастанию нагрузки на мышцы плечевого пояса и увеличению времени передвижения одновременными ходами на соревновательных дистанциях [8]. Это подчеркивает важность контроля (тестирования) функциональных возможностей мышц плечевого пояса спортсменов, а также правильного подбора силовых и аэробных тренировочных нагрузок [9] в целях повышения эффективности специальной физической подготовки лыжников-гонщиков начиная с юного возраста.

Цель исследования – совершенствование специальной физической подготовленности лыжников-гонщиков.

Задачи исследования:

1. Определить уровень специальной физической подготовленности мышц плечевого пояса высококвалифицированных лыжников.
2. Определить уровень специальной физической подготовленности мышц плечевого пояса юных лыжников.
3. Разработать научно-обоснованные предложения по повышению специальной физической подготовленности лыжников-гонщиков.

Методы исследования. Исследование проводилось на базе Научно-исследовательского института деятельности в экстремальных условиях Сибирского государственного университета физической культуры и спорта в течение 2016-2018 гг. В исследовании принимали участие 70 лыжниц с квалификацией КМС и МС (вес 57,9 кг (50,5-63,9 кг), рост 166,1 см (158-175 см), возраст 25,3 лет (21-30 лет)), а также 159 юных лыжников-гонщиков 12-15 лет: 81 мальчик и 78 девочек с квалификацией от б/р до первого взрослого разряда.

Для определения параметров специальной подготовленности применялся лыжный эргометр Concept 2 (США); скоростно-силовые возможности определялись при помощи короткого теста МАМ – максимальной алактатной мощности, выполняемом в течение 10-15 секунд после 5-минутной разминки [3]. Спортсмену ставилась задача развить максимальную мощность, работая одновременным бесшажным ходом. Тест прекращался после того, как мощность отдельного цикла движений снижалась на протяжении двух циклов. Для определения аэробной выносливости спустя 5-10 минут отдыха после теста МАМ выполнялся ступенчатый тест с возрастающей нагрузкой [3], в котором на лыжном эргометре спортсмен в течение заданного интервала времени – 2 минуты, работая одновременным бесшажным ходом, поддерживал требуемое значение абсолютной мощности (W абс. ступ.), повышающееся на каждой ступени нагрузки на 25 Вт у лыжниц и на 30 Вт у лыжников. На последней ступени спортсмены должны были поддерживать максимально возможную мощность. После завершения каждой ступени теста проводилось взятие капиллярной крови из пальца (20 мкл.) для дальнейшего определения концентрации лактата и глюкозы электрохимическим методом при помощи автоматического анализатора ‘Super GL’ (Dr. Müller, Германия).

Для сравнения полученных результатов взрослых лыжниц с модельными показателями использовались имеющиеся данные тестов высококвалифицированных спортсменов.

Результаты исследования и их обсуждение. При передвижении на лыжах в работу включены как мышцы рук, так и мышцы ног. В более ранних исследованиях отмечается, что мышцы ног преимущественно утилизируют лактат, в то время, как мышцы рук его продуцируют [1, 3, 4]. Это означает, что именно специальная физическая подготовленность является ключевым фактором, определяющим работоспособность лыжника.

Один из широко распространенных способов определения анаэробного порога основан на измерении содержания лактата в крови во время ступенчатого теста с возрастающей нагрузкой. Анаэробный порог определяют как мощность, при которой содержание лактата в крови во время теста с возрастающей нагрузкой достигает 4 ммоль/л [10, 11].

На рисунке 1 показаны кривые зависимости «абсолютная мощность работы – величина лактата» у высококвалифицированных лыжниц. В ходе выполнения ступенчатого теста с возрастающей нагрузкой содержание лактата в крови при работе мышц плечевого пояса у квалифицированных лыжниц растёт сравнительно быстро. Полученные данные согласуются с прямыми измерениями потребления и продуцирования лактата мышцами рук и ног во время передвижения попеременным двухшажным ходом (работа руками и ногами) у высококвалифицированных лыжников на лыжероллерах, на тредбане [12].

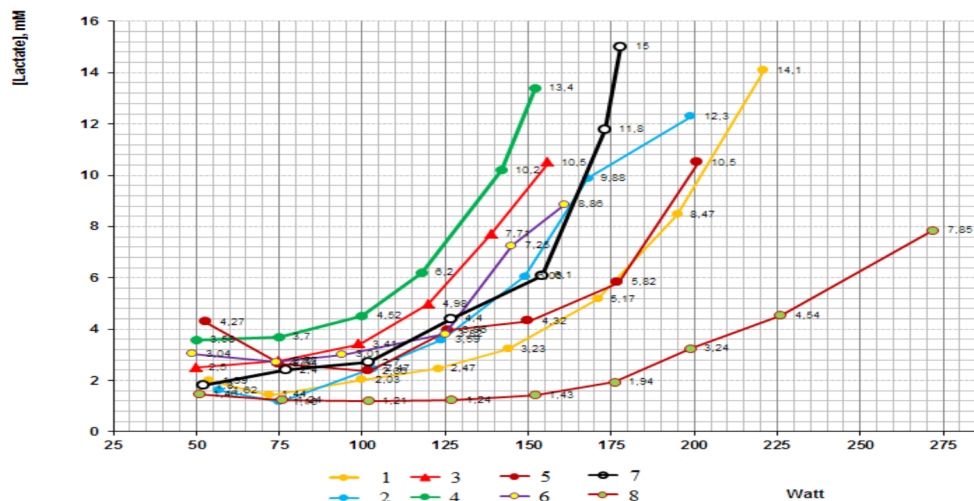


Рисунок 1 – Кривые зависимости «абсолютная мощность работы – величина лактата» у высококвалифицированных лыжниц

На рисунке 1 показатели кривых лыжниц с 1 по 7 значительно отличаются от значений лыжницы 8. На ПАНО при значении уровня лактата 4 мМоль/л лыжницы выходят уже при значении абсолютной мощности 100-150 Вт, тогда как у спортсменки 8 эта величина составляет порядка 225 Вт. Видно, что лыжницы-гонщицы даже близко не дотягивают до модельных характеристик, и их отставание уже при выходе на ПАНО составляет 75 Вт, которое увеличивается в дальнейшем. Более значительный наклон вправо кривой зависимости «абсолютная мощность работы – величина лактата» у спортсменки с модельными характеристиками свидетельствует о меньшем накоплении лактата по мере повышения нагрузки, следовательно, о более высокой её специальной физической подготовленности.

В связи с тем, что женщины, в силу анатомо-физиологических особенностей, обладают гораздо меньшей силой, для лыжниц-гонщиц показатели скоростно-силовых возможностей мышц плечевого пояса являются важными [13]. В исследовании Т. Losnegard с соавторами (2011) отмечены корреляции между мышечной силой и работоспособностью на лыжероллерах для женщин, в то время как у мужчин в том же тесте взаимосвязи не были найдены. Вследствие чего авторами был сделан вывод о том, что специализированные силовые тренировки в большей степени необходимы для лыжниц [2].

Сравнительно невысокие показатели абсолютной мощности работы на ПАНО даже у квалифицированных спортсменок позволяют говорить о необходимости составления дополнительных программ силовых тренировок в целях повышения специальной физической подготовленности мышц плечевого пояса. Это утверждение подтверждает информация о тренировках скандинавских лыжниц, которые очень много времени уделяют этому компоненту спортивной подготовки.

В связи с полученными результатами, интересным представляется исследование динамики специальной подготовленности мышц плечевого пояса юных лыжников в многолетнем процессе подготовки. На рисунке 2 представлены кривые зависимостей «абсолютная мощность работы – величина лактата» и «абсолютная мощность работы – уровень частоты сердечных сокращений» у юной лыжницы 13 лет (1 спортивный разряд).

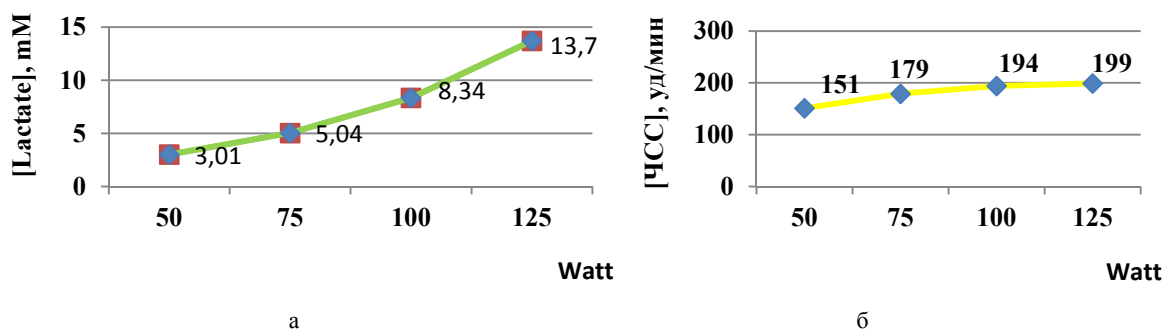


Рисунок 2 – Типичный вид кривых зависимостей «абсолютная мощность работы – величина лактата» (а) и «абсолютная мощность работы – уровень частоты сердечных сокращений» (б) у юной лыжницы 13-и лет

Проведенные исследования показали, что у юных лыжников уровень лактата достигает значения анаэробного порога (4 мМоль/л) уже после первой ступени нагрузки. Также уже после первой ступени нагрузки уровень частоты сердечных сокращений становится порядка 90% от её максимальной величины. Всё это свидетельствует о крайне низких показателях специальной физической подготовленности и необходимости целенаправленной работы по развитию выносливости мышц плечевого пояса в юном возрасте.

Для определения вклада специальной физической подготовленности мышц плечевого пояса в итоговый спортивный результат соревновательных дистанций нами было проведено исследование взаимосвязи результативности соревновательной деятельности с показателями специальной подготовленности мышц плечевого пояса юных лыжников. Проведенные исследования показали, что у лыжниц 12-15 лет на дистанциях со свободным стилем передвижения наибольший вклад в результативность соревновательной деятельности вносит выносливость мышц плечевого пояса. Причем, в возрастной период 12-13 лет эти процессы проявляются в большей степени. Кроме того, было установлено, что значимость вклада специальной подготовленности мышц плечевого пояса в результативность соревновательной деятельности юных лыжников и лыжниц 12-15 лет увеличивается с увеличением длины соревновательной дистанции.

Высокий спортивный результат в элитных группах – следствие специализированного педагогического тренировочного процесса, который начинается в детском возрасте. Путь от новичка до

мастера спорта занимает годы целенаправленной работы. Современная система подготовки спортивного резерва в лыжных гонках должна способствовать максимальной эффективности реализации возможностей юных спортсменов, при этом создавая условия для дальнейшего улучшения спортивного результата с учётом возрастных особенностей растущего организма. Исходя из этого, система подготовки в лыжных гонках требует повышения внимания к специальной физической подготовленности, которая в настоящее время является лимитирующим фактором спортивной результативности. Для повышения потенциала физической подготовленности высококвалифицированных лыжников необходимо четкое планирование средств физической подготовки в годичном макроцикле с обязательным разведением во времени развития различных силовых качеств.

Выводы:

1. Система специальной физической подготовки лыжниц-гонщиц нуждается в изменении подхода к силовой, скоростно-силовой и аэробной работе мышц плечевого пояса, которые на современном этапе являются лимитирующими факторами для достижения высоких спортивных результатов.

2. Для повышения эффективности подготовки спортивного резерва в лыжных гонках необходима целенаправленная работа по повышению выносливости мышц плечевого пояса уже начиная с возрастного периода 12-15 лет.

Литература

1. Загурский Н.С. Функциональные возможности мышц плечевого пояса у лыжников-гонщиков и биатлонистов /Н.С. Загурский, Я.С. Романова, Е.А. Реуцкая // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений: Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2016. – С. 43-51.
2. Losnegard T. The effect of heavy strength training on muscle mass and physical performance in elite cross country skiers / T. Losnegard, K.L. Mikkelsen, B.R. Rønnestad, J. Hallén, B. Rud, T. Raastad // Scand J Med Sci Sports, 2011. – Vol. 21. – P. 389–401.
3. Попов Д.В. Физиологические основы оценки аэробных возможностей и подбора тренировочных нагрузок в лыжном спорте и биатлоне /Д.В. Попов, А.А. Грушин, О.Л. Виноградова. -М.: Советский спорт, 2014. – 78 с.
4. Шишкина А.В. Планирование специальной физической подготовки лыжников-гонщиков в макроцикле [Электронный ресурс] /А.В. Шишкина //Вестник ЧГПУ, 2009. – № 5 – С. 184-196.
5. Попов Д.В. Физиологические факторы, влияющие на работоспособность биатлониста и лыжника /Д.В. Попов, Н.С. Загурский, О.Л. Виноградова // Современная система спортивной подготовки в биатлоне: Материалы III Всерос. науч.-практ. конф., (Омск, 24-25 апр. 2013 г.) /Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск, 2013. – С. 101-117.
6. Реуцкая, Е.А. Возрастное развитие скоростно-силовых способностей мышц плечевого пояса юных биатлонистов / Е.А. Реуцкая // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 9 (163). – С. 243-246.
7. Seiler K.S., Kjerland G.O. Quantifying training intensity distribution in elite endurance athletes: is there evidence for an “optimal” distribution? – Scand J Med Sci Sports 2006: 16 (1): 49-56.
8. Современные аспекты тренировки в биатлоне и лыжных гонках: (по материалам зарубежной печати): Научно-методические рекомендации /Сост.: В.И. Михалев, В.А. Аикин, Н.С. Загурский. – Омск: СибГУФК. 2011. – 78 с.
9. Попов Д.В. Сопоставление аэробных возможностей мышц ног и плечевого пояса у биатлонистов /Д.В. Попов, О.Л. Виноградова //Современная система спортивной подготовки в биатлоне. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции «Современная система спортивной подготовки в биатлоне» (Омск, 29-30 апреля 2012 г.). – Омск, 2012. – С. 139-144.
10. Попов Д.В. Аэробная работоспособность и пиковая концентрация лактата в крови в тесте с возрастающей нагрузкой /Д.В. Попов, С.С. Мисина, Ю.С. Лемешева и др. // Д. В. Попов, О.Л. Виноградова // Современная система спортивной подготовки в биатлоне. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции «Современная система спортивной подготовки в биатлоне» (Омск, 29-30 апреля 2012 г.). – Омск, 2012. – С. 144-153.
11. Попов Д.В. Организация физиологического тестирования биатлонистов и лыжников /Д.В. Попов, Н.С. Загурский //Современная система спортивной подготовки в биатлоне. Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции «Современная система спортивной подготовки в биатлоне» (Омск, 23-24 апреля 2015 г.). – Омск: Изд-во СибГУФК, 2015. – С. 236-248.
12. Fabre N. et al. Racing performance and incremental double poling test on treadmill in elite female cross-country skiers. J Strength Cond Res 2010 Feb; 24(2): 401-7.
13. Реуцкая Е.А. Исследование функциональных возможностей мышц плечевого пояса лыжниц-гонщиц /Е.А. Реуцкая, Н.С. Загурский, Я.С. Романова //Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации //Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции тренеров по лыжным гонкам. – Смоленск, 2017. – С. 209-213.

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 13-15 ЛЕТ РАЗНЫХ ИГРОВЫХ АМПЛУА НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РЕГЛАМЕНТИРОВАННЫХ РЕЖИМОВ ДЫХАНИЯ

ПОНОМАРЕВ Д.А., ЕЖОВА А.В.

*Воронежский государственный институт физической культуры (ВГИФК)
г. Воронеж, Россия*

Аннотация. Статья посвящена вопросу поиска новых возможностей повышения функциональной подготовки организма юных футболистов 13-15 лет, на основе использования дифференциации физических упражнений и регламентированных режимов дыхания. Так же в статье выявлена и проанализирована целесообразность применения дыхательных упражнений в соответствии с игровой специализацией футболистов. Представленный педагогический подход оказал положительное влияние на исследуемые показатели, которые выразились в усилении тренировочного эффекта от совместного использования обычных тренировочных воздействий и специализированных для каждого игрового амплуа дыхательных упражнений.

Ключевые слова: Микроциклы, подготовленность, игровая специализация, дифференциация, дыхательные упражнения, эксперимент.

Abstract. The article is devoted to searching new opportunities of improving the functional training of young football players of 13-15 years old, it is based on the use of differences of physical exercises and regulated breathing. Also it is identified and analyzed the use's feasibility of breathing exercises according to the game skills of players. This pedagogical approach has a positive influence on studying indicators, which are expressed in the strengthening training effect of cooperation use of conventional training effects and specialized for each playing role of breathing exercises.

Key words: Microcycles, preparedness, game specialization, differentiation, breathing, exercises, experiment.

Введение. В наше время все более актуальной проблемой становится подготовка высококвалифицированных спортсменов для профессионального футбола. Улучшение качества тренировочного процесса юных футболистов возможно только при строгом и серьезном научном обосновании системы в целом, а также отдельных ее составляющих компонентов. В современной литературе информация по данным моментам сложившейся проблемы представлены частично, и в основном касаются высококвалифицированных взрослых футболистов. При этом управлению функциональной подготовленности, развитием адаптации, оптимизацией тренировочного процесса юных футболистов особенно на этапе углубленной специализации обязано уделяться самое большое внимание.

Самой главной задачей спортивной подготовки является выработка требуемого уровня функциональных возможностей занимающихся. В этом плане показана важность и целесообразность применения в тренировке спортсменов, в данном случае футболистов, дополнительных эргогенических средств, направленных на повышение уровня работоспособности, которые представлены в качестве дополнительных функциональных нагрузок на респираторную (дыхательную) систему организма (дыхательные упражнения, дыхание через дополнительное пространство, тренировочные занятия в условиях среднегорья, повышенное сопротивление дыханию, произвольная гиповентиляция в виде дозированных задержек дыхания).

Данные средства позволяют шире использовать функциональные резервы организма, увеличивают эффект непосредственной подготовки к главным соревнованиям футбольного сезона, обеспечивают увеличение интенсивности процессов адаптации к различным факторам тренировочного воздействия, способствуют индивидуализации функциональной подготовки футболиста.

Цель исследования:

– Изучить особенности функциональной подготовленности и разработать методические подходы к целенаправленному использованию регламентированных режимов дыхания в тренировке юных футболистов в зависимости от игровой специализации игрока.

Задачи исследования:

1. Изучить структуру и уровень функциональной подготовленности юных футболистов различных игровых амплуа на этапе углубленной специализации.
2. Разработать тренировочные микроциклы для повышения функциональных возможностей юных футболистов в соответствии с их игровым амплуа на основе использования регламентированных режимов дыхания.
3. Экспериментально проверить эффективность индивидуализации функциональной подготовки на основе использования регламентированных режимов дыхания в соответствии с игровыми специализациями юных футболистов.

Методы исследования. Анализ литературных источников, определение физического развития, определение уровня развития основных физических качеств, определение общей физической работоспособности, измерение жизненной емкости легких (ЖЕЛ), определение частоты сердечных сокращений в покое, проба Штанге, проба Генчи, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Организация исследований. Наиболее удобными и эффективными, для использования в тренировке футболистов являются дыхательные упражнения. При этом дыхательные упражнения требуются применять дифференцированно, в соответствии с игровой специализацией футболистов.

Были использованы такие дыхательные упражнения как:

- сверхглубокие (тройные) вдохи и выдохи («Вдох + 3 вдоха, выдох + 3 выдоха») [ДУ-1];
- усиленные вдохи и выдохи через сжатые зубы и губы [ДУ-2];
- сдувание легкого предмета [ДУ-3];
- частое и глубокое дыхание [ДУ-4];
- задержки дыхания [ЗД-1];
- задержки дыхания [ЗД-2].

Для выяснения эффективности разработанной программы функциональной подготовки в соответствии с игровой специализацией футболистов на основе применения дифференцированных физических упражнений и регламентированных режимов дыхания был проведен педагогический эксперимент. Были сформированы две группы футболистов, в которую входили юные футболисты разных игровых амплуа (нападающие – 10 чел., полузащитники – 12 чел., защитники – 10 чел., вратари – 6 чел.), практически одинакового уровня подготовленности и физического развития в возрасте 13-15 лет.

Педагогический эксперимент проводился в два последовательных этапа. На первом этапе в начале подготовительного периода всех (две группы) футболистов, в течение 4 недель выполняли тренировочную программу, в которой была предусмотрена дифференциация тренирующих воздействий в соответствии с игровой специализацией футболистов. В конце первого этапа все участники проведенного эксперимента обследовались по одной программе.

Спустя две недели после окончания первого этапа был проведен второй этап педагогического эксперимента. Контрольная группа тренировалась по программе ДЮСШ, тренировка в экспериментальной группе предусматривала дифференциацию не только физических упражнений, в соответствии с игровым амплуа юных футболистов, но и дифференцированное применение регламентированных дыхательных упражнений (дыхательные упражнения, произвольное снижение легочной вентиляции в виде дозированных задержек дыхания). Как и на первом этапе, юные футболисты двух групп были обследованы по единой программе в начале и в конце эксперимента.

Результаты исследований и обсуждения. Тренировка в контрольной группе, проводимая в подгруппе нападающих, которая предполагала дифференциацию только физических упражнений, закономерно повысила данные всех изучаемых позиций функциональной подготовленности юных футболистов. В среднем прирост полученных показателей составил от 0,6 до 5,3% от первоначального уровня.

В экспериментальной группе улучшились все показатели функциональной подготовленности футболистов, прирост показателей составил от 2,2% до 20%. В качестве дополнительных дыхательных упражнений нападающие выполняли дозированные задержки дыхания при интервальном методе тренировки (6 x 30 м. и 4 x 100 м. в сериях) и при повторном пробегании коротких дистанций (30 м., 60 м., 100 м. и т.п). Так же, в отдельных эпизодах задержки дыхания применялись при длительном равномерном и переменном беге. Вместе с тем у нападающих экспериментальной группы, достоверно увеличилось основное количество параметров, первоначально, являющихся ключевыми для данного амплуа. Заметно выросли показатели скоростных возможностей, определяемых в тестовом упражнении бег на 15 м с хода на 3,6% ($P < 0,05$), бег на 15 м с места на 4,5% ($P < 0,01$) и бег на 30 м на 3,3% ($P < 0,01$). Достоверно повысилась скоростная выносливость в тестовом упражнении челночный бег 7 x 50 м на 2,2% ($P < 0,01$), а так же скоростно-силовые возможности на 2,5% ($P < 0,01$). В полной мере очевидно существенное увеличение гипоксической устойчивости юных нападающих, которая определялась в пробах с задержкой дыхания на вдохе и выдохе на 13,7 и 20,0 % ($P < 0,05$). На основании изложенных данных, мы можем сделать заключение о том, что у нападающих произошел рост двигательного компонента функциональной подготовленности.

У полузащитников, так же как и у нападающих, тренировка в контрольной группе предусматривала дифференциацию только физических упражнений. В результате выполнения контрольных упражнений показатели повысились в диапазоне от 0,5 до 6,5 %.

В экспериментальной группе все показатели повысились в среднем от 1,6 до 14,5 %. Аналогично нападающим, программа тренировки экспериментальной группы полузащитников учитывала в дополнение к дифференциации физических упражнений использование кроме дозированных задержек дыхания еще и дыхательных упражнений. Так как использовались регламентированные режимы дыхания, которые способствовали повышению качества и оптимизации аэробных и анаэробных возможностей, то, следовательно, улучшились остальные компоненты функциональной подготовленности. Так показатели аэробной выносливости возросли на 4,9% ($P < 0,05$) и физической работоспособности на 9,6 % ($P < 0,01$). Параллельно происходил статистически существенный рост скоростных возможностей на 2,1-2,8% ($P < 0,05$) и скоростной выносливости (гликолитической) на 1,6% ($P < 0,05$). Вместе с тем вполне достоверно увеличились показатели ЖЕЛ на 4,9% ($P < 0,05$), что вполне обоснованно, так как были применены дыхательные упражнения, которые направлены на увеличение вентиляционных возможностей дыхательного аппарата спортсмена. В то же время, можно отметить и проследить улучшения показателя гипоксической устойчивости организма, оцениваемой в пробах с задержкой дыхания на вдохе на 7,7% ($P < 0,05$) и на выдохе на 14,5% ($P < 0,01$). Это можно объяснить тем, что при мышечной работе использовалась дозированная гиповентиляция. Произошло несомненное снижение частоты сердечных сокращений в покое на 3,4%. Это говорит о небольшом повышении функциональной экономизации. Данное обстоятельство можно объяснить тем, что гипоксическая тренировка приводит к экономизации биоэнергетических процессов. Отсюда следует заключение о том, что экспериментальные занятия у полузащитников обеспечили повышение показателей не только двигательного компонента функциональной подготовленности, но и вегетативного потенциала организма.

Дифференцированная тренировка в контрольной группе защитников привела к увеличению всех показателей функциональной подготовленности в интервале от 0,6 до 5,0% . При этом, физические упражнения подбирались соответственно профилю подготовки именно защитников, что в результате позволило повысить у них уровень приоритетных для данной игровой позиции показателей функциональной подготовленности.

В экспериментальной группе произошло улучшение результатов всех тестов без исключения в диапазоне от 1,3 до 12,8%. Это произошло в результате адресного воздействия на организм дополнительных дыхательных упражнений в процессе тренировки защитников. При этом существенные изменения произошли особенно в показателях тех составляющих функциональной подготовленности, на которые были дифференцировано, направлены тренирующие воздействия (физические упр.), а также дополнительные дыхательные упражнения. Заметно увеличился рост показателей физической работоспособности на 12,8% ($P < 0,05$) и аэробной выносливости на 7,9% ($P < 0,05$). Естественно, что одновременно повысились функциональные возможности респираторной системы организма занимающихся, которая являлась основным объектом воздействия дыхательных упражнений, что показало существенное увеличение показателей ЖЕЛ на 8,5% ($P < 0,01$). Так же нельзя не отметить достоверный рост на 1,3% ($P < 0,05$) показателя скоростной выносливости, который оценивался в тестовом упражнении челночный бег 7x50 метров. Таким образом, в результате дифференциации обычных упражнений, усиленной целенаправленным применением дыхательных упражнений, у защитников произошёл более существенный рост функциональных возможностей, по сравнению с тренировкой, где предусматривалась дифференциация только физических упражнений.

Так же как и у футболистов других игровых амплуа, у вратарей контрольной группы, был применен принцип дифференциации тренирующих воздействий, с уклоном на развитие скоростно-силовых возможностей. Вследствие чего у вратарей, так же как у игроков других специализаций, произошел рост всех показателей функциональной подготовленности в интервале от 0,9 до 4,5%.

В результате проведенного эксперимента у вратарей, так же как и у игроков других специализаций улучшились все изучаемые показатели в диапазоне от 1,3 до 13,7 %. В экспериментальной группе предусматривалось применение дозированной гиповентиляции в виде задержек дыхания при выполнении беговых упражнений в ходе использования равномерного, повторного и интервального методов. Эти воздействия осуществлялись одновременно с тренировкой обычных воздействий при акценте на скоростные и скоростно-силовые упражнения, точно так же как и в контрольной группе. Первым делом необходимо отметить существенное увеличение скоростно-силовых возможностей футболистов, определяемых в тесте 5-ой прыжок на 4,8% ($P < 0,05$). Также значительно улучшились показатели тестов на скоростные качества на 2,5 – 4,7% ($P < 0,05$). Значительно повысились показатели аэробной выносливости на 6,2% ($P < 0,05$) и одновременно увеличилась физическая работоспособность и аэробная производительность на 4,6 и 2,7 %. Улучшение выносливости, повы-

шение аэробных возможностей, и значит физической работоспособности, можно объяснить тем, что условия гиповентиляции содействуют повышению качества как анаэробных, так и аэробных механизмов энергообеспечения. Уже ранее экспериментально доказана крепкая взаимосвязь между индивидуальной устойчивостью к гипоксии и уровнем развития выносливости у спортсменов. Продемонстрировано, что с ростом общей и специальной выносливости игроков, а также повышением их функциональных ресурсов повышается и устойчивость к гипоксии. Это замечается в положительной переносимости нагрузок во время тренировок, а так же прослеживается в более экономной реакции дыхания и кровообращения. В нашем примере, это имеет большое значение, так как вратари регулярно применяли дозированные задержки дыхания. Как итог у вратарей был замечен значимый рост гипоксической устойчивости. Время после задержки дыхания на вдохе увеличилось на 11,2% ($P < 0,05$), а на выдохе на 13,7% ($P < 0,05$). Можно сделать заключение, что у вратарей, так же как и у полевых игроков, произошел рост всех показателей функциональной подготовленности.

Исходя из полученных результатов, мы видим, что во втором этапе эксперимента итоговые показатели функциональной подготовленности футболистов различных игровых специализаций экспериментальной группы значительно выше, чем показатели контрольной группы.

Вывод. Следовательно, итоги педагогического эксперимента доказывают, что дифференцированное, в соответствие с игровой специализацией игрока, применение дополнительных регламентированных режимов дыхания в виде дыхательных упражнений, которые направлены на увеличение объемов легких, выносливости и силы дыхательной мускулатуры, обеспечивают наращивание аэробных возможностей организма и необходимы в тренировке защитников и полузащитников. Использование гиповентиляции в форме дозированных задержек дыхания, повышают устойчивость к гипоксии, а также мобилизует аэробные механизмы и оптимизирует развитие анаэробных механизмов энергообеспечения, что имеет важное значение в программах тренировки нападающих, полузащитников и вратарей. Все данные средства способствуют усилению тренировочного эффекта от использования обычных физических упражнений и позволяют создать более выраженное акцентированное и адресное развитие доминантных (основных) для каждой игровой специализации звеньев функциональной подготовленности.

Литература

- 1 Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие. – Москва: Советский спорт, 2012. – С. 208.
- 2 Шамардин А.А. Комплексная функциональная подготовка юных футболистов. Монография. – Саратов: «Научная Книга», 2008.– 239 с..
- 3 Швыков, И.А. Футбол в школе / И.А. Швыков. – М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2002. – 144 с.
- 4 Большая энциклопедия дыхательных гимнастик. – М.: Харвест, 2007. – 224 с.

БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ БАСКЕТБОЛЬНОГО БРОСКА В КОЛЬЦО И ВЛИЯНИЕ НА НИХ ЛОКАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ НАГРУЗКИ

*РАССУДИХИН Е.А., ЦЗЯН ХАНЬ
ФУРАЕВ А.Н., ТАМБОВСКИЙ А.Н.*

ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры» (ФГБОУ ВО МГАФК)

Аннотация. В статье рассматривается влияние локальной мышечной нагрузки на биомеханические параметры баскетбольного броска с дальней дистанции (6,75 м) а также возможности их беспроводной регистрации. В процессе эксперимента регистрировались изменения углов в локтевом суставе основной руки и коленном суставе одноименной ноги. Датчик, закрепленный на тыльной стороне ладони, регистрировал ускорение дистального звена кинематической цепи (кисти) по трем осям. Оработана технология беспроводной регистрации биомеханических показателей электрогониометрии и акселерометрии в игровых видах спорта (баскетбол).

Ведущие аналитики и эксперты констатируют, что роль броска, в особенности трехочкового, значительно возросла. Современная команда, борющаяся за чемпионство или претендующая на золотую медаль на международных соревнованиях, имеет в своем составе как минимум одного игрока, постоянно угрожающего возможностью дальнего попадания. И если раньше баскетболисты, играющие от броска, выполняли вспомогательную роль, то сегодня они являются незаменимыми игроками основной пятерки.

Параллельно можно наблюдать и эволюцию игровых амплуа: «большие» игроки с броском ценятся все больше, центровые находятся на верхних строчках рейтинга по проценту попадания дальних бросков [4, 5].

Долгосрочные исследования говорят о том, что доля средних и дальних бросков не сильно выросла за последние 20 лет [6]. Однако суть в том, что постоянная угроза с трехочковой дуги позволяет создавать свободные пространства под кольцом и тем самым разрушать защитные построения соперника.

Негласной концепцией студенческого баскетбола в России является обеспечение возможности перехода игроков из студенческих команд в профессиональные клубы. ВУЗ в этом случае является промежуточным звеном, где у спортсмена есть возможность получить высшее образование. В то же самое время главным вызовом для студенческих команд, является проблема интеграции спортивной подготовки в учебную деятельность. Вопрос интеграции является концептуальным и требует отдельного разбора. Однако оптимизировать процесс спортивной подготовки в частности возможно уже сегодня за счет внедрения современных технологий.

Бросок в баскетболе является ведущим двигательным действием. Именно от его успешной реализации, в конечном счете, зависит результат игры. Теоретически, забросить мяч в кольцо можно различными способами, однако, профессиональные игроки, непосредственно в процессе игры, используют только вполне определённый способ. Очевидно, конкретные характеристики броска будут зависеть от целого ряда условий реализации, таких как: способ противодействия противника, расстояние до кольца, функциональное состояние самого спортсмена и т.п. Логично предположить, что при прочих равных условиях, биомеханические показатели выполнения броска в кольцо, с одной и той же позиции, для успешного попадания в него, у одного и того же спортсмена, должны быть достаточно стабильными.

Цифровизация во многом определяет пути развития сферы физической культуры и спорта. Цифровые технологии, в первую очередь, призваны оптимизировать спортивную подготовку за счет возможности получения точной информации в режиме реального времени.

В анализе спортивных действий необходим целостный подход. Для анализа необходимо знать биомеханические параметры движения, такие как суставные углы, ускорения звеньев и хроноструктуру их работы.

Раньше основной проблемой была проблема внешней валидности: большие размеры датчиков и провода, передающие информацию, не позволяли приблизить экспериментальные условия к реальной спортивной ситуации. Решить эту проблему удалось на кафедре биомеханики и информационных технологий МГАФК при помощи технологий беспроводной передачи данных.

В проведённом нами исследовании основной задачей являлось определение закономерностей в изменении биомеханических параметров при выполнении броска в кольцо при многократном его выполнении.

Эксперимент был организован следующим образом. Баскетболист (спортивное звание – КМС) выполнял серию дальних бросков (дистанция 6,75 м) из левого угла.

Испытуемый выполнил 6 серий по 10 бросков в каждой серии. Между бросками спортсмен выполнял локальную нагрузку в виде подъёма гантели вверх ведущей рукой до отказа от работы. Для оценки техники выполнения броска использовалась разработанная на кафедре «Биомеханики и информационных технологий» МГАФК специальная аппаратура. Программно-аппаратный комплекс позволял регистрировать гониограммы суставов и ускорение отдельных точек на теле спортсмена. Углы в коленных и локтевых суставах регистрировались с помощью электрогониометров (выбиралась сторона основной рабочей руки спортсмена). Датчик ускорения – трёхплоскостной акселерометр – крепился на тыльной стороне кисти.

Информация с датчиков передавалась в компьютер по Wi-Fi сети, что позволяло спортсмену свободно перемещаться по площадке и выполнять броски в кольцо. Сбор данных и последующая их обработка осуществлялась в среде визуального программирования LabVIEW.

На рисунке 1 представлены гониограммы коленного и локтевого суставов при выполнении броска в кольцо. Для анализа нами выделялись три фазы. Интервал С1-С2 – подготовительная часть броска, в которой происходит сгибание ног в коленных суставах – спортсмен выполняет подсед. В этот промежуток времени руки с мячом также сгибаются. Пик «Р» характеризует перемещение мяча в исходное положение («карман») у бедра.

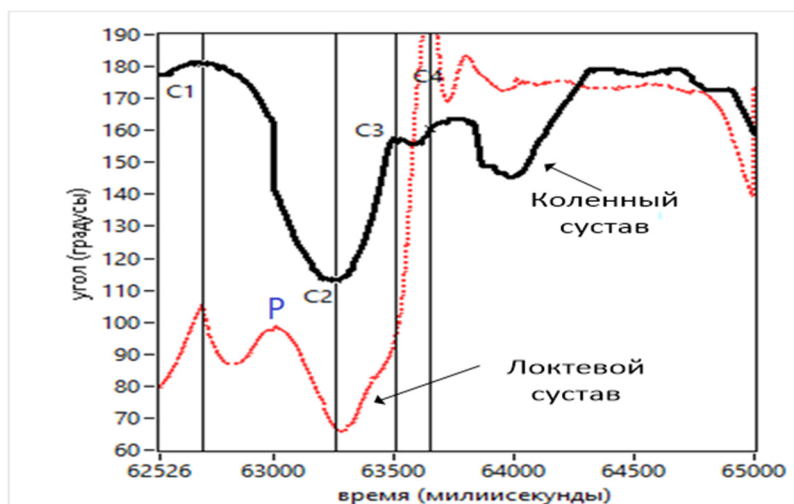


Рисунок 1 – Пример электрогониограмм коленного и локтевого суставов при выполнении броска в кольцо

После сгибания ног и рук, спортсмен сразу же переходит к их разгибанию, заканчивающееся почти полным выпрямлением ног в безопорном положении – отметка С3. Как видно из представленных диаграмм, полное выпрямление рук происходит уже в прыжке, почти на 0,15 сек позже. Фактически, в этот же момент достигается максимум значений модуля вектора ускорения с датчика, закреплённого на тыльной стороне кисти руки, выполняющей бросок мяча в кольцо.

По результатам эксперимента рассчитывались средние значения показателей по каждой серии отдельно. В результате обработки зарегистрированных данных можно сделать следующие выводы.

Изменения средних величин амплитудных значений сгибания углов в коленных суставах от серии к серии изменяются незначительно, и колеблется в диапазоне 35 – 45 градусов. Существенно изменяется только средняя величина изменения угла в сгибании руки в локтевом суставе перед броском. В первых сериях он составлял 20 – 40 градусов, а к последней серии изменение уменьшилось примерно до 10 градусов.

Определённая тенденция отмечается и во временных интервалах. Общая длительность выполнения броска по изменениям угла в коленном суставе (интервал С1 – С3) и от начала выполнения подседа (момент С1) до момента полного выпрямления руки в локтевом суставе (С4), имеют одинаковую тенденцию к увеличению длительности с возрастанием номера серии бросков. Примерно так же ведёт себя и величина среднего времени разгибания ног в коленном суставе (С2 – С3).

Средняя скорость разгибания ног в коленном суставе уменьшается со 150 – 190 градусов/с в первых сериях, до 75 – 90 градусов/с в последних.

Выводы:

1. Анализ биомеханических показателей баскетбольного броска с дальней дистанции (6,75 м) в нескольких сериях с включением между сериями нагрузки на ведущую руку позволяют утверждать, что в них происходят вполне определённые сдвиги. Они выражаются, в первую очередь, в увеличении длительности как отдельных временных интервалов, так и всего броска в целом. Также наблюдается уменьшение скорости разгибания ног в процессе выполнения прыжка вверх во время броска. Абсолютные значения углов в коленных суставах существенно не изменяются, изменяется характер движения рук с мячом перед непосредственным выполнением броска.

2. Подтверждена эффективность использования технологии беспроводной регистрации биомеханических показателей для анализа движений в игровых видах спорта (баскетбол).

Литература

1. Бернштейн Н.А. О построении движений. – М.: Медгиз, 1947. – 254 с
2. Гончаров В.И. Теоретические основы точности движений / В.И. Гончаров // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – Вып. 6 (88) 2012. – С.21-27.
3. Лукьяненко, В.П. Точность движений: проблемные аспекты теории / В.П. Лукьяненко // Теория и практика физ. культуры. – 2018. – № 1. – С. 43-45.
4. Euroleague Statistics. SINGLETON, CHRIS [Электронный ресурс] URL: <https://www.euroleague.net/competition/players/showplayer?pcode=006614&seasoncode=E2017> (дата обращения 24.03.2019)
5. NBA Player 3-Point Shooting Statistics – 2017-18 [Электронный ресурс] URL: http://www.espn.com/nba/statistics/player/_/stat/3points/sort/threePointFieldGoalPct/year/2018/qualified/false/position/centers (дата обращения 24.03.2019)
6. Truths and Myths of the Three Point Revolution in Basketball [Электронный ресурс] URL: <http://www.sloansportsconference.com/content/truths-myths-three-point-revolution-basketball/> (дата обращения 24.03.2019)

ИМИДЖ – БОЛАШАҚ ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ МҰҒАЛІМІНІҢ БАСҚАРУШЫЛЫҚ ҚҰЗЫРЕТТІЛІГІНІҢ ӨЗЕГІ РЕТІНДЕ

РЫСКАЛИЕВ С.Н.

*Қазақ спорт және туризм академиясы (ҚазСТА)
Алматы қ., Қазақстан*

Аннотация. В статье рассматривается имидж как ядро управленческой компетентности будущего учителя физической культуры. На основе анализа научной и специальной литературы исследователь попытался определить характеристику понятия «имидж», его составляющие, типы имиджа.

Ключевые слова: ядро, имидж, типы имиджа, будущий учитель физической культуры, составляющие имиджа учителя.

Abstract. The article considers the image as the core of managerial competence of the future teacher of physical culture. Based on the analysis of scientific literature, the researcher tried to determine the characteristics of the concept of «image», its components, types of image.

Key words: core, image, types of image, future teacher of physical culture, components of the image of the teacher.

Кіріспе. Қазіргі уақытта дене шынықтыру және спорт басқарудың жүйелік нысаны ретінде қарастырылады, оған басқару қатынастарының ерекше сипаттамасы мен жіктелуі, менеджмент пен маркетинг өзгерістері, спорт менеджері мен педагогының іс-әрекет ерекшелігі, сондай-ақ мұғалімнің имиджі тән.

Ғылыми әдебиеттер сараптамасы дене шынықтыру және спортты басқару– адамдардың дене тәрбиесін жетілдіруге деген қажеттіліктерін барынша толық қанағаттандыру мақсатында дене шынықтыру және спорт саласының тиімді жұмыс істеуі мен жоспарлы дамуын қамтамасыз етуге бағытталған саналы қызметтің нақты нысандары мен әдістерінің жүйесін білдіретінін көрсетті.

Болашақ дене мәдениеті мұғалімінің басқарушылық құзыреттілігінің өзегі ретінде оның имиджі екенін атап өту қажет.

Зерттеу мақсаты: ғылыми –педагогикалық, психологиялық, әлеуметтану және арнайы әдебиеттер сараптамасы негізінде болашақ дене мәдениеті мұғалімінің басқарушылық құзыреттілігінің өзегі ретінде имиджге сипаттама беру.

Зерттеу міндеттері:

- «имидж» ұғымын жан-жақты ашылуын қарастыру,
- маманның имиджінің типтерін анықтау,
- болашақ дене мәдениеті мұғалімінің имиджінің құрамдастарын анықтау.

Зерттеудің әдістері: ғылыми –педагогикалық, психологиялық, әлеуметтану және арнайы әдебиеттерді талдау, жинақтау, салыстыру.

Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау: Ғылыми әдебиетті талдау негізінде «имидж» ұғымы латын тілінен еңгенін, латынша *imago*, *imitari* латын сөзімен байланысты екенін және мағынасында «еліктеме» деп анықталатынын байқадық [1].

Белгілі болғандай, көп жағдайда, имидж деп ұйыммен қарым-қатынастан алған әсерлердің жиынтығын түсінеді. Имидж барлық ұйымдар мен тұлғаларда бар. Сонымен қатар, имидж фирма немесе жеке тұлға жүзеге асыратын арнайы ойластырылған және құрастырылған модель болуы мүмкін.

Ағылшын тілінен аударғанда, имидж-бұл сурет, суреттеу. «Имидж» ұғымы АҚШ-та 1960 жылдардың басында біртектес тауарларды ажырату үшін коммерциялық жарнамада қолданыла бастады [2].

КСРО-ға келетін болсақ, имидж тек XX ғасырдың 70-ші жылдары журналдарда және сирек газеттік жарияланымдарда пайда болды. Бейне туралы түсінік негізінен адамдардың жаппай санасын идеологиялық өңдеу үшін буржуазиялық саясат пен бұқаралық ақпарат құралдарын манипуляциялық қабылдау ретінде қарастырылды.

Қазіргі уақытта, имиджді қалыптастыру ұғымы мен мәселесі үлкен мәнге ие болды, өйткені PR мамандары тапсырыс беруге тырысатын корпоративтік ұйымның бір бөлігі публицитиге айтарлықтай әсер етеді. Қоғамның қажеттілігі ұйымның имиджін қалыптастырады.

Академик, профессор А.Ю. Панасюк өзінің энциклопедиялық сөздігінде фирманың имиджі-бұл фирмамен тікелей байланыс жасау немесе басқа адамдардан осы фирма туралы алынған ақпарат нәтижесінде пайда болған осы фирманың оларда қалыптасқан бейнесінің негізінде адамдар тобында осы ұйым туралы пікір; шын мәнінде, фирманың имиджі-ол адамдардың көзінде қалай көрінеді немесе – бір нәрсе, – ол туралы адамдардың пікірі қандай [3].

М.В. Гундарин имиджді «беттік» ретінде анықтайды, қоғамдық көз алдында ұйымның оңай қол жеткізілетін және оңай бұзылатын бейнесі [4].

И.А. Синяева ұйымның имиджін мынадай түрде анықтайды: «корпоративтік немесе ұйымдастырушылық имидж – бұл қоғам топтарын ұсынудағы ұйымның бейнесі Кез-келген кәсіпорынның ұзақ уақыт бойы коммерциялық табысы тұтынушыларға өндірілетін өнімді (қызметтерді) сату арқылы тұрақты пайда алумен анықталады және сатып алушылардың бәсекелестік жағдайында нақ осы өнімге артықшылық беруге қол жеткізе алуы болып табылады. Кәсіпорынның тұрақты коммерциялық табыстылығына оның оң имиджі айтарлықтай дәрежеде ықпал етеді» [5].

Бұл анықтаудың кемшілігі ұйымның имиджін жасанды түрде қалыптастыруға болатын, не ол апаттық түрде қалыптасатын туралы толықтырудың болмауы болып табылады.

Имидждің барынша толық анықтамасын М. Медведев береді. Автор осы ұғымның мазмұнында екі қырды көру керек деп жазады:

– имидж маркетингтік коммуникация субъектісін және оған эмоциялық-психологиялық әсер ету мақсатында аудиторияға арналған мақсатты түрде қалыптасқан ақпараттық-бейнелі конструктивтік, тұтас сипаттайтын имидж;

– имидж аудиториямен субъективті қабылданатын, маркетингтік коммуникация субъектісінің (тұлғаның, ұйымның) мәндік сипаттамаларын қамтитын және бағалауда, пайымдауда, тұтыну мінез-құлқының формаларында көрсетілген бейне ретінде [6].

Әдетте, имидж ұғымы нақты адамға қатысты, бірақ белгілі бір тауарға, ұйымға, мамандыққа және т.б. тарала алады. Басқарудың әлеуметтануы және имиджелогия саласындағы маман В.М. Шепель мынадай анықтама береді: «Имидж-өзіне назар аудару мақсатында бұқаралық ақпарат құралдары, әлеуметтік топ немесе жеке тұлғаның өз күш-жігерімен құрылатын жеке бет [7].

Коммуникативтік технологияларды әзірлеуге маманданған А.Б. Зверинцев «имидж деп қандай да бір объект туралы тұрақты түсінік» деп түсіндіреді [8].

Имиджді қалыптастырудың басты субъектілері мектептің басшысы, педагогтары және қызметкерлері болып табылады, сондай – ақ кері байланысқа байланысты-білім беру қызметін ұсынуға мүдделі түрлі әлеуметтік топтар. Бұл топтарға оқушылар мен олардың ата-аналары; мектеппен қатар білім беру қызметтерін көрсететін білім беру мекемелерінің қызметкерлері; мектеп түлектерін қабылдайтын кәсіпорынның, ұйымдардың, мекемелердің қызметкерлері; білім беруді басқару органдарының және биліктің муниципалдық органдарының қызметкерлері; жергілікті тұрғындар жатады.

М.С. Пискунов « Білім беру мекемесінің имиджі: құрылым және қалыптастыру механизмдері « атты өз жұмысында мектеп имиджіне келесі анықтама береді:» бұл эмоционалды боялған, жиі саналы қалыптасқан, мақсатты берілген сипаттамаларға ие және белгілі бір бағыттың социумның нақты топтарына психологиялық ықпал етуге арналған бейне»[9].

М.С. Пискуновтың зерттеу мәліметтері бойынша, білім беру мекемесі имиджінің жетекші компоненттері болып табылады.:

- бастауыш мектеп оқушылары мен олардың ата – аналары үшін– сынып жетекшісінің бейнесі;
- жоғары сынып оқушылары үшін-пән мұғалімі бейнесі және директор бейнесі;
- жоғары білімді ата-аналар үшін-білім сапасы және мектеп жұмысының стилі туралы түсінік;
- денсаулығы нашар балалардың ата-аналары үшін-мектеп ортасының жайлылығы.

Л.В. Даниленко білім беру мекемесінің имиджіне «оқу орнының эмоционалды боялған бейнесі, жиі саналы қалыптасқан, мақсатты берілген сипаттамаларға ие және белгілі бір бағыттың социумның нақты топтарына психологиялық ықпал етуге арналған» деп анықтама береді [10].

Л.В. Даниленконың пікірінше, имидждің негізгі құрамдас бөлігі қатарына мыналарды жатқызуға болады:

- білім беру мекемесінің жалпы танымалдығы мен беделі,
- тұтынушылардың сұраныстарының өзгеруіне ден қою жылдамдығы,
- инновациялық әлеует және оны іске асыру,
- білім беру бағдарламаларының беделі,
- білім беру мекемесінің жарнама саясаты,
- даму деңгейі және шетелдік байланыстардың сипаты,
- қаржылық қамтамасыз етілуі (тұрақтылығы),
- бәсекелестік мәртебесі.

Әрбір құрамдастың өз өлшемдері мен көрсеткіштері бар. Сонымен, тізбенің соңғы тармағы бойынша – білім беру мекемесінің рейтинг жүйесіндегі орны (бір және одан да көп көрсеткіштер бо-

йынша), енді білім беру саласында да кеңінен қолданылатын, оның бәсекеге қабілеттілігінің көрсеткіші бола алады.

Лазаренко И.Р. білім беру мекемесінің имиджі «кездейсоқ компоненттердің жиынтығы емес, өзара байланысты сапалардың үйлесімді жүйесі, сипаттамалардың интегративтік жиынтығы» деп есептейді.

Имидждің өзегі адамдардың үміттеріне сәйкес болуы тиіс. Бастапқы Имидж ядросының құрылымы:

- тұлғаның сыртқы (мінез-құлық) бағыты;
- тұлғаның ішкі бағдары;
- уақытша «Мен» тұлғаның иерархиясы [11].

Тұлғаның сыртқы бағыты үш түрге бөлінеді: пәндік қызметтің нақты нәтижелеріне бағыттылығы; қарым-қатынасқа; беделге ие болуға бағыттылығы.

Тұлғаның ішкі бағдары-бұл нақты адам алға қойған мақсаттарға қол жеткізетін басым қабілеттерге бағдарлану. Кейбіреулері зияткерлік, басқалары – эмоционалдық, үшінші – ерік қасиеттерінің арқасында оларға жетеді.

Уақытша «Мен» тұлғаның иерархиясы-бұл кешен: «өткен Мен», «нақты Мен», «болашақ Мен». Қандай да бір «мен» көшбасшының санасында үстемдігіне байланысты, оның ұмтылыстары Болашаққа немесе өткенге бағытталатын болады. Көшбасшыда «нақты Мен» үстем бола алмайды, өйткені бұл оның сылбырлығы.

А.Н. Жмыриков имидж-бұл көпфакторлы феномен, өйткені бір жағынан адамға әсер ету алуан түрлі, ал екінші жағынан адам көп қабатты құрылымдармен жұмыс істейді, олардың әрқайсысы оны қабылдағанда өз орнын алады.

Адамның әлеуметтік сипаттамаларының жиынтығы ретінде ұсынуға болады: туған жері; белгілі бір санатқа қатыстылығы; білімі; жеткіліктілігі, сондай-ақ өткен, отбасы, хобби және т. б. осының барлығы ақпараттық ұяшықтар. Имиджмейкер үшін басты ереже: бұл ақпараттық ұяшықтарды толтыру міндетті, әйтпесе олар жаппай санамен толтырылатын болады. Сондықтан имидж бұқаралық коммуникация талаптарына сәйкес және айналадағылар маңызды деп санайтынына сәйкес қалыптасады, мысалы, бедел, кәсіпқойлық [12].

Әдебиеттер сараптамасы имидждің төменде көрсетілгендей төрт типтерін анықтады (1сурет) :



Сурет 1 – Имидж типтері

Суретте көрсетілген типтерге қысқаша сипаттама беріп тоқталсақ:

- Апатты жағымды– табиғи жолмен қалыптасқан және оң бояуы бар имидж;
- Апатты жағымсыз– табиғи жолмен қалыптасқан және теріс бояуы бар имидж;

– Мақсатқа бағытталған жағымды– имидж субъектісіне оң көзқарас туғызу мақсатында жасанды жасалған имидж;

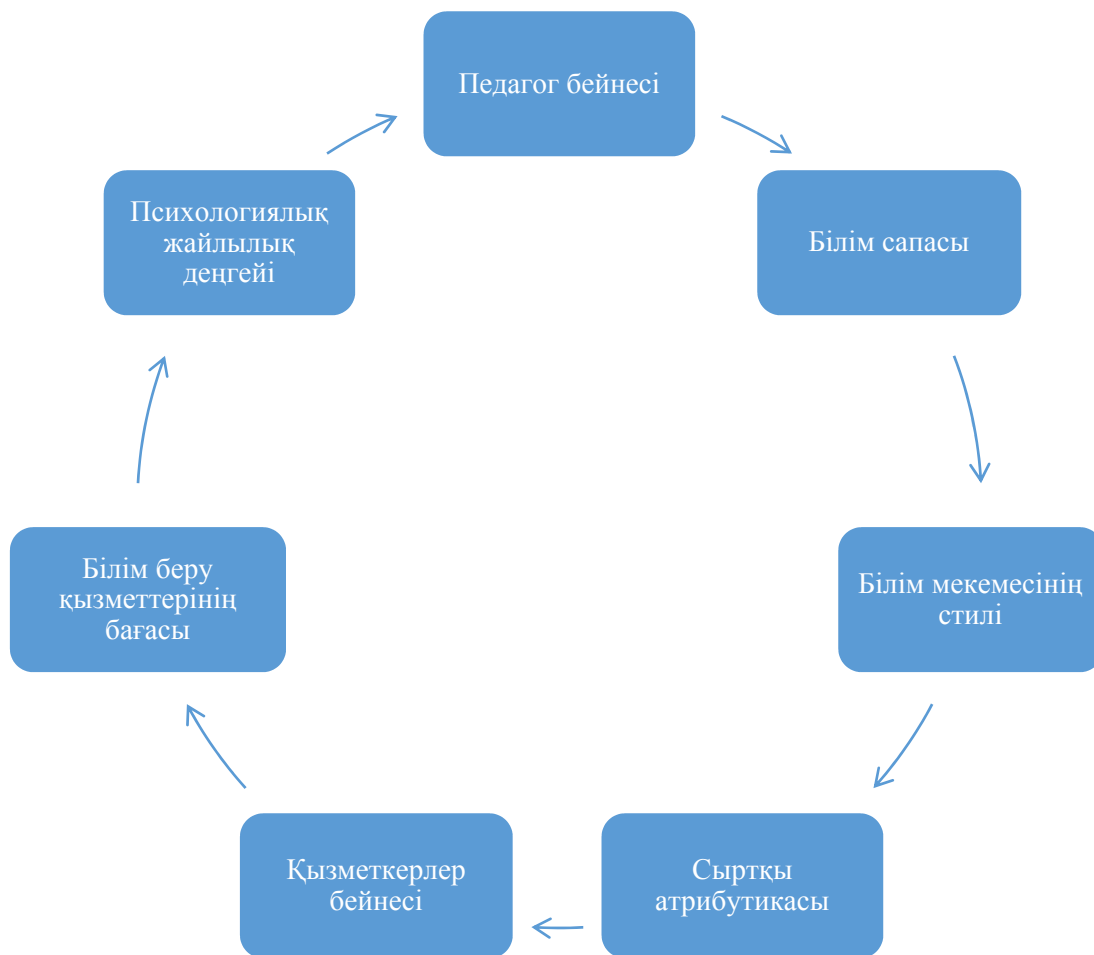
– Мақсатқа бағытталған жағымсыз– имидж субъектісіне теріс көзқарас туғызу мақсатында жасанды жасалған имидж.

Сонымен, жоғарыда қарастырылғандарды түйіндей келе, болашақ дене мәдениеті мұғалімінің имиджінің құрамдастарын анықтауға тырыстық (сурет-2).

Имидж жеті көріністен тұрады:

1. Педагогтің образы туралы: дербес дене ерекшеліктері (сипаты, сүйкімді, мәдениет), әлеуметтік сипаттамалары (білімі, өмірбаяны, өмір салты, мәртебесі, рөлдік мінез-құлық, құндылықтар), кәсіби сипаттамалары (білім беруді дамыту стратегиясын, оқыту, тәрбиелеу технологияларын, мектептің жұмыс істеуінің экономикалық және құқықтық негіздерін білу), негізгі емес қызмет, отбасы, өткен, орта туралы түсінік.

2. Білім беру сапасы туралы: білім, білік, дағды көрсеткіші, мемлекеттік стандартқа сәйкестігі, қабілеттіліктің қалыптасуы, үрдістердің танымалдығы, жеке тұлғаның қалыптасуы, тәрбиеленуі, өзін-өзі анықтауы, өзін-өзі тануы, оқыту мазмұны, оқытудың техникалық құралдары, оқыту түрі (дамытушы).



Сурет 2 – Болашақ дене мәдениеті мұғалімінің имиджінің құрамдастары

3. Білім беру мекемесінің стилі туралы: қызметкерлердің сыртқы объектілермен байланысы, қызметкерлер (шақыру, мәнерлер), мектептің көрнекі өзіндік ерекшелігі, дәстүр, білім беру үдерісіне қатысушылар арасындағы өзара іс-қимыл стилі, жұмыс стилі (жүйелі), корпоративтік мәдениет.

4. Сыртқы атрибутика туралы.

5. Қызметкерлердің бейнесі туралы: біліктілігі, жеке қасиеттері, психологиялық климаты, жыныстық-жастық құрамы, сыртқы келбеті.

6. Білім беру қызметтерінің бағасы туралы: білім беру және қосымша қызметтердің ақылы болуы, зияткерлік күш-жігер, бәсекелестік қабылдау, мінез-құлық ережелеріне бағыну, орналасқан жері, оқу мерзімі.

7. Психологиялық жайлылық деңгейі туралы: мектеп ортасының жайлылық деңгейі туралы түсінік – компоненттері: мұғалім-оқушы құрметі; жеткіншектердің рухани байытатын қарым-қатынасы

Қорытынды. Сонымен, біздің ойымызша, болашақ дене мәдениеті мұғалімінің басқарушылық құзыреттілігінің өзегі ретінде имидж – бұл субъектіден топқа/ аудиторияға белгілер жүйесі арқылы ақпарат берудің тиімді құралы; прагматикалық және эстетикалық элементтерден тұрады; топтың/ аудиторияның және субъектінің өзіне сәйкес эмоционалдық және мінез-құлық реакцияларын ынталандырады; нақты топта мақсатқа жетуге бағдарланумен құрылады.

Әдебиеттер

1. Перельгина Е.Б. Имидж как феномен интерсубъектного взаимодействия: содержание и пути развития : дис.... д-ра пед. наук. – М., 2003. – 208 с.
2. Девис Ф. Создай себе имидж. Как своим видом излучать успех. – Минск, 2006.
3. Панасюк А.Ю. Формирование имиджа: стратегия, психотехнологии, психотехники. – М., 2005.
4. Гундарин М.В. Книга руководителя отдела PR. 2-е изд. – СПб., 2009. – 53 с.
5. Синяева И.А. Паблик рилейшнз в коммерческой деятельности. – М., 2003.
6. Медведев М. Политическое лидерство как объект социально-психологического исследования : автореф. ... канд. псих. наук. /М.И. Медведев – М., 1992. – С. 6.
7. Шепель В.М. Имиджелогия: секреты личного обаяния. -М.: Народное образование, 2002. – 576 с.
8. Зверинцев А. Б. Формирование имиджа. Коммуникационный менеджмент. – СПб., 2009. – 193 с.
9. Пискунов М.С. Имидж образовательного учреждения: структура и механизмы формирования // Мониторинг и стандарты в образовании. – 2006. – № 5. – С. 45.
10. Даниленко Л.В. Менеджмент имиджа образовательного учреждения. – СПб., 2007.
11. Лазаренко И.Р. Формирование имиджа образовательного учреждения как управленческое новшество // Педагог. – 2000. – № 9. – С. 39-42.
12. Жмыриков А.Н. Как победить на выборах: психотехника эффективного проведения избирательной кампании: научно-практическое пособие. -Обнинск: Титул, 1995. – 128 с.

6-7 ЖАСТАҒЫ БАЛАЛАР АҒЗАСЫНА СПОРТТЫҚ ЖҰЗУ ӘСЕРІНІҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

САЙДАЛИН И.А., ЕРМАХАНОВА А.Б., БҰХАРБЕКОВ Б.Б.

*Қазақ спорт және туризм академиясы (ҚазСТА)
Алматы қ., Қазақстан*

Аннотация. В статье рассматриваются особенности воздействия детей 6-7 лет занимающихся спортивным плаванием. Были изучены основные принципы формирования двигательных качеств и навыков, физиологические особенности возрастного периода детей 6-7 лет. Этот возраст является оптимальным для обучения плаванию, ведь у ребенка формируется аналитическое мышление, когда он может отдавать себе отчет, что и как он делает в воде, что будет, если сделать вот так, а что, если так. Было выявлено улучшение функций всех систем организма, прежде всего, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. При интенсивном плавании сердцебиение у юных пловцов увеличилось в 3-4 раза и может достигать 150-200 уд. мин.

Ключевые слова: выносливость, сила, скорость, гибкость, дыхание.

Abstract. The article discusses the characteristics of the effects of children 6-7 years old engaged in sports swimming. The basic principles of the formation of motor qualities and skills, physiological characteristics of the age period of children 6-7 years old were studied. This age is optimal for learning to swim, because the child develops analytical thinking, when he can be aware of what and how he does in the water, what will happen if done like this, and what if done like that. It was revealed an improvement in the functions of all body systems, primarily the cardiovascular and respiratory systems. With intensive swimming, the heartbeat of young swimmers increased by 3-4 times and can reach 150-200 hb/min.

Key words: endurance, strength, speed, agility, breath.

Кіріспе. Жүзу адамның денсаулығы мен денелік дамуын шынықтырудың тиімді құралдарының бірі болып табылады. Жүзу ағзаның барлық жүйелерінің және бірінші кезекте жүрек – тамыр және тыныс алу жүйесінің жұмысын жақсартуға ықпал ететіндігін айтып кеткен жөн. Мектеп жылдары – адамның дамуының қоғамның белсенді мүшесі ретінде, физиологиялық жүйелерді, соның ішінде тірек-қимыл аппаратын дамытудың маңызды сатыларының бірі болып табылады.

6-7 жас аралығында адамның денсаулығын жақсарту және денелік жетілдіру үшін берік іргетас құрылуы керек. Дене шынықтыру үрдісіндегі негізгі қысым мен дағдыларды қалыптастыру дене мәдениетінің құралдары мен әдістерін ақылға қонымды түрде қолдануға, сондай-ақ барлық физиологиялық жүйелердің қарқынды белсенділігін талап ететін денелік белсенділікті күшейтуге мүмкіндік береді. Дегенмен, балалар мен жасөспірімдердің жас-жыныстық және жеке ерекшеліктерін, сондай-ақ олардың дамуының әртүрлі кезеңдерінде денесінің қосымша қабілетін ескеру қажет.

Дене тәрбиесі үрдісінде қимыл-қозғалыс дайындығын арттыру ғана емес, сондай-ақ автоматтандырылған өндіріс жағдайында жұмысқа дайындықты және белсенді қызметті қамтамасыз ететін психоденелік қасиеттерді қалыптастыру қажет. Сондықтан дене тәрбиесінің теориясы мен тәжірибесі белгілі бір жас кезеңінде ағзаның бейімді мүмкіндіктерін, физиологиялық жүйелердің функционалдық жетілу дәрежесін, бағытталатын оқыту үрдісінде қимыл қабілеттерін дамыту мен жетілдіру деңгейлерін ескере отырып, дене белсенділіктің төзімді түрлері мен қабылдануы туралы деректерді талап етеді. Жүзу денені қатайту және нығайту құралы жұмыстың зерттеу мәніне айналды.

Жұмыстың мақсаты – 6-7 жастағы балалар ағзасына спорттық жүзудің әсерін қарастыру.

Мақсатқа жету үшін келесі **міндеттер** қойылды:

1. Адам ағзасына жүзу әсерінің ерекшеліктерін анықтау;
2. Жүзумен айналысатын 6-7 жас аралығындағы балалардың ағзасының дамуын қарастыру.

Алға қойылған міндеттерді оң шешу үшін мынадай **зерттеу әдістері** қолданылады: ғылыми әдебиеттерді, оқу материалдарын талдау, педагогикалық бақылаулар.

Зерттеу нысаны – ҚазАСТ жүзу бассейнінде айналысатын 6-7 жастағы балалар болып табылады.

Спорттық жүзу сабағын ұйымдастырудың педагогикалық ерекшеліктері. Балаларға бассейнге жазылу 6-7 жас аралығында ұсынылады.

Бұл кезең жүзуді үйрену үшін онтайлы болып табылады, себебі бала суда не істеп жатқанын және қалай істейтінін, мұны істегенде не болатынын біле алады.

Басқа спорт түрлері сияқты, жүзу де күрделі тәртіпті талап етеді және балаңыз оны үйрене бастағанда неғұрлым жақсы ынталы болуы керек.

Нәтижелерге жету үшін, ол аптасына бірнеше рет (басында – 3 күн, кейінірек – 5-6 күн) жаттығу жасауға тура келеді және бұл сауықтыру тобында сияқты әдеттегі «шомылу» болмайды, бірақ мақсатты жаттығуларда әрдайым қызықты және көңілді болмайды.

Сабақтар тек бассейнде ғана емес, тренажер залында да өткізіледі. Жүгіру және күштік жаттығулары – мұның бәрі жүзгіш спортшы үшін күнделікті өмір. Денсаулығы үшін жүзуде нәтижеге жету

үшін, ол балаға ұнауы қажет. Жүзу балалар дене тәрбиесінің нысаны ретінде өте пайдалы. Барлық дене жүйелерін жақсы орындау үшін 20-30 минут үздіксіз жүзу талап етіледі. Жыл сайын жүзгіштерді дайындау тиімділігі көбінесе арнайы білім деңгейімен анықталады. Соңғы жылдары ол күрт өсті. [1]

6-7 жастағы балалардың ағзасына жүзу әсерінің айырықша ерекшеліктері. Көптеген жылдар бойы адам емдік-алдын алу және сауықтыру мақсатында жүзуді пайдаланды. Адамның денсаулығы мен дене дамуына жүзу сабақтарының пайдалы әсері бұрыннан атап өтілді.

Балалар өсіп келе жатқан ағзаның ерекше ерекшеліктеріне байланысты, әсіресе қоршаған ортаның денелік әсеріне, әсіресе жүзуге сезімтал. Әсіресе бұл жүрек-қантамыр жүйесінің жұмысына әсер етеді.

Жүзу кезінде, оқу-жаттығу үрдісін дұрыс ұйымдастырғанда, жүрек – қантамыр жүйесі тарапынан нормотониялық реакциялардың артуы байқалады.

Дене жүктемелерін орындау кезінде жүректің жедел және созылмалы асқын кернеулерінің электрокардиографиялық және рентгенографиялық белгілерінің болмауы жүзу кезінде оқыту мен жаттықтыру кезінде дене жүктемелердің оң әсерін куәландырады.

Суда болу бала ағзасының терморегуляциясына оң әсер етеді. 26-28° С температурада суда жүзу сабақтарын өткізу ағзаның зат алмасуының артуына, жоғары жылу беруге барабар реакциясын жасауға әкеледі. Бұл әсіресе ағзаның қорғаныс күштерін қолайсыз сыртқы әсерлерге жақсарту үшін пайдалы. Су ортасының тыныс алу мүшелерінің қызметіне оң әсері байқалады.

Механикалық әсер ету, сондай-ақ дененің жоғарғы және төменгі бөлігіне су қысымының айырмасы тыныс алу бұлшық етінің, көкірек қуысының қозғалмалылығының, жүрек соғу жиілігі және т. б. едәуір ұлғаюына әкеледі. 1 жыл бойы жүзумен айналысатын балаларда өсу, сол жастағы балалардан бірақ жүзумен айналыспайтын балаларға қарағанда айырмашылықтар 100-120% – ға артық екені байқалады [2].

Оқу-жаттығудың дұрыс ұйымдастырылған үрдісі жүйке қызметінің күшті түрін қалыптастыруға ықпал ететіні анықталды. Реакция, жады, назар жақсарады, эмоциялық фон артады. Жүзу сабақтары баланың тірек-қимыл аппаратын нығайтады, қимылдарды үйлестіруді дамытады. Олар омыртқаның қисаюын алдын ала «бұлшық ет корсетін» дер кезінде қалыптастырады; қоздыруды және тітіркендіруді төмендетеді.

Тұрақты түрде жүзумен айналысатын балалар спортпен айналыспайтын құрдастарынан ерекшеленеді: олардың өсуінен жоғары, өмір сүрудің, икемділік пен күштің жоғары көрсеткіштері бар, суық тию ауруларына аз ұшырайды.

Жүзудің сауықтыру әсері. Жүзу адамның денсаулығын нығайтудың және дене дамуының ең тиімді құралдарының бірі болып табылады.

Ол зат алмасумен байланысты кейбір ауруларды емдеуде, тыныс алу және жүрек-қантамыр жүйесі ауруларының бастапқы сатыларында, сколиоз, лордоздар және т.б., остеохондрозды емдеу үшін ұршықты жақсарту және түзету үшін таптырмас әсерге ие. Салқын суда жүзу және дене жаттығулар, әсіресе, қалыпты тонус пен бұлшық ет күшін қалпына келтіру қажет болған кезде, тірек-қимыл аппаратының жарақаттық зақымдануынан кейін қорытынды кезеңде орынды.

Сулы ортада аяқтың парапарезінен зардап шегетін науқастар қалпына келеді және жүруді үйренеді. Жүзу қатты температуралық ауытқуларға қарсы шынығудың өте тиімді құралы болып табылады. Ол ағзаның резистенттік қасиеттерін және оның суыққа төзімділігін арттырады. Жүзумен айналысу орталық жүйке жүйесінің жүйіне оң әсер етеді, жүйке қызметінің теңдестірілген және күшті түрін қалыптастыруға ықпал етеді.

Жүзу жүрек-тамыр жүйесіне жағымды әсер етеді. Жүзу сабақтарының нәтижесінде систолалық қысым төмендейді, қан тамырларының икемділігі мен жүректің соққылық көлемі артады. Жүйелі түрде жүзумен айналысатындарда пульстің физиологиялық төмендеуі минутына 60-қа дейін және одан аз соққы байқалады. Жүрек бұлшық еті қуатты және үнемді жұмыс істейді.

Осылайша, жүрек-қантамыр жүйесінде жүзумен айналысу нәтижесінде оң өзгерістер болады (қан тамырларының бұлшық ет қабырғасының жиырылу қабілетін күшейту және жүрек жұмысының жақсаруы түрінде), олар оттегімен қаныққан қанның тез тасымалдануына, дененің шеткі аумақтарына және ішкі мүшелерге әкеледі, бұл жалпы зат алмасуын белсендіруге ықпал етеді.

Баланың жүрек-тамыр жүйесі өсіп келе жатқан ағзаның қажеттіліктеріне жақсы бейімделген. Баланың жалпы дене салмағына шаққандағы қан көлемі (1 кг массаға) ересектерден салыстырмалы түрде көп, бірақ оның қан тамырлары бойынша қозғалу жолдары қысқа және қан айналым жылдамдығы жоғары. Тамырлар өте кең және жүректің қан ағымы жылдам. Жүрекке бағытталған қан

ағымы баланың көп қозғалуын жеңілдетеді: бұлшық еттер қимылдау кезінде қан тамырларын қозғалдаты.

Бірақ, баланың жүрегі тез шаршайды, тез қозғалады және өзгерген жүктемеге бірден бейімделмейді, оның қысқаруының ырғағы жеңіл бұзылады. Балалар ағзасына жиі демалу қажет. Баланың жүрек-қантамыр жүйесінің бұл ерекшеліктерін дене жаттығуларын таңдағанда ескеру қажет.

Жүзумен жүйелі сабақтар тыныс алу жүйесіне оң әсер етеді, оның қызметін айтарлықтай нығайтады және жақсартады. Бұл, ең алдымен, жүзуші ерекше жағдайларда дем алады. Дем алып, дем шығарады, ол судың кедергісін жеңеді. Бұл тыныс алу бұлшық еттерінің дамуына, өкпенің тіршілік сыйымдылығын арттыруға, тыныс алу ырғағын жетілдіруге ықпал етеді. [3]

Жүзу кезінде өкпенің икемділігі артады, бронхылар мен альвеолдар жаттығады, соңғыларының саны өсуде; кеуде қуысының көлемі ұлғаяды, сәйкесінше өкпенің көлемі өседі. Тұрақты жүзу сабақтары терең, толық тыныс алуды, қуатты тыныс алу бұлшық еттерін және кеуде қуысының қозғалуын дамытады.

Бұл көптеген аурулардың алдын алуға, сондай-ақ өкпе тінінің аз әсер ететін бөліктерінің атрофиясының ерте қартаюдың алдын алуға мүмкіндік береді, жұмыс кезінде өкпенің жақсы желдетілуіне ықпал етеді, ішкі мүшелерге оң массажды әсерін тигізеді. Жүзушілер буындарындағы қозғалыс көрсеткіші басқа маманданған спортшылардан әлдеқайда жоғары. Жүзу қимылдарын қолмен және аяқпен орындау дене бұлшық еттерін жұмысқа тартады, бұлшық еттің үйлесімді дамуына ықпал етеді.

Сондай-ақ, жүзу кезінде тірек-қимыл аппаратының жарақат алу қаупі жоқ екенін атап өту қажет. Өзінің динамикалық сипаттамалары бойынша жүзу әр түрлі жастағы және әртүрлі даярлықпен шұғылданатын дене шынықтыру құралдарының бірі болып табылады.

Спорттық жүзу сабақтарының теріс салдары. Спорттық жүзу, кәсіби спорттың басқа түрлері сияқты, аса қауіпті. Ұзақ уақыт бойы жаттығу нәтижесінде ағза тозады, әлсіз және ауруларға бейім болады.

Міне, жүзудің «әсерінен ең көп таралған ауруларының тізімі:

Тыныс алу жолдарының жіті аурулары: Жоғарғы тыныс алу жолдарының катары, ангина, бронхит, отит, гайморит, қосалқыларының қабынуы.

Спортшыларды бассейнге барудың алғашқы күнінен бастап, залдан немесе бассейнден кейін шашты кептіру сияқты үйрететін қарапайым шара жіті аурушандықтың төмендеуіне алып келеді.

Жүзу кезінде дұрыс емес қозғалыстар мен дұрыс емес жаттығулар нәтижесінде жүзушілердің жарақаттануы да жоғары.

Жарақат құрылымы.

Тірек-қимыл аппаратының жарақаттары:

- байламдардың созылуы, негізінен сирақ және тізе буындары;
- йық белдеуі жарақаттары;
- омыртқаның жарақаттан кейінгі асқынуы;
- аяқ-қолдың соғылуы.

Асртық кернеу ауыр жаттығулардың қорытындысы болып табылады.

Бір жағынан, бұл спортшыға қойылатын жүктемеге қалыпты физиологиялық жауап болып табылатын деңгейде жұмыс істеуге тура келеді.

Екінші жағынан, бұл патология алды жағдайы, оның жойылмауы мен өршуі ағзаның қызметінде іркіліс болады.

Спорттық жүзу сабағының жас спортшы ағзасының дамуына әсері. Физиологиялық-гигиеналық нормалауға ағзаның жағдайы мен дамуын анықтайтын барлық негізгі факторлар жатады. Әрине, балалар мен жасөспірімдердің дене тәрбиесі үрдісінде дене жүктемелерінің физиологиялық нормаларын негіздеу қажеттігіне ешқандай күмән тудырмайды.

Қазіргі педагогикалық тәсілдер балалардың жас-жыныстық, соматикалық және психикалық ерекшеліктерін ескермейді. Бірақ ерте, бірінші және екінші балалық кезеңдерінде бала ағзасының резервтік мүмкіндіктерін білмеу. Ағзаның жеке дамуы генотиптік бағдарламаны өрістетуге ықпал ететін элеуметтік факторлардың сыртқы ортасының бастамаларында жүреді. Баланың жаңа қимыл-қозғалыс әрекеттерін меңгеру жылдамдығы оның ынтасы мен шеберлігіне ғана емес, морфологиялық база мен оны басқаратын жүйке құрылымдары жетілген болуына байланысты.

Бірінші және екінші бала кезеңінде ағзаның физиологиялық жүйелерінің күрделі үрдістері мен саралануы орын алады. Олардың тұрақсыздық мен икемділігі. Бұл өз кезегінде балалардың өзіндік дамуы мен қимыл-қозғалыс дайындығын жетілдірудің негізі болып табылады. Мектепке дейінгі

жастағы балаларда жүрек-қантамыр жүйесінің дамуы мен функционалдық жетілуі жүрек ырғағының вегетативті реттелуінің түріне байланысты. Жүрек ырғағын реттеудің автономды немесе орталық механизмдерінің басымдығына байланысты балалар дене жүктемелерге әртүрлі бейімделеді. [4]

Жүзудегі күштік қабілеттілікті тиімді іске асыру иықтағы және омыртқаның икемділігі жоғары қозғалу деңгейін талап етеді. Көптеген ғылыми зерттеулерде адам ағзасына, әсіресе балалар үшін жүзу пайдасы дәлелденген.

Қорытынды. Жүзу - адамның денсаулығы мен денелік дамуын шынықтырудың тиімді құралдарының бірі болып табылады. Жүзуде жүргізілген зерттеулер жүзу жылдамдығы әртүрлі тәсілдермен және әртүрлі қашықтықтарда дене бітімінің және функционалды дайындығының әртүрлі ерекшеліктерімен анықталғанын көрсетеді.

Жүзу ағзаның барлық жүйелерінің және бірінші кезекте жүрек – тамыр және тыныс алу жүйесінің жұмысын жақсартуға ықпал етеді. Қарқынды жүзу кезінде жас жүзгіштің жүрек жиырылу жиілігі 3-4 есе ұлғайып, 150-200 соғу/мин. жетуі мүмкін.

Жүзу орталық жүйке жүйесінің жағдайына оң әсер етеді: артық қозу мен тітіркену жойылады, өз күшіне сенімділік пайда болады. Бұл су ортасының және баланың ағзасына дене жаттығуларының жағымды әсерінің салдары болып табылады.

Жүзу балалар мен жасөспірімдердің ағзасын шынықтырады. Сыртқы орта температураларының жиі ауысуы ағзада қорғаныс реакцияларын туындатады. Нәтижесінде ағзаның суық тию ауруларына қарсы тұруын жеделдетеді. Осылайша, адам ағзасын үйлесімді дамытатын және нығайтатын дене жаттығу ретінде жүзу оның қозғалыс мүмкіндіктерін арттыруға және күнделікті өмірде оған қажетті бірқатар қозғалыстардың сапасын жақсартуға ықпал етеді.

Спорттық жүзу сабақтары күш, шапшаңдық, төзімділік икемділік және ептілік сияқты қасиеттерді дамытуға ықпал етеді, тәрбиенің тиімді құралы болып табылады, жұмысқабілеттілікті арттыру, қозғалыс қажеттіліктерін қанағаттандыру және белсенді ұзақ өмір сүруді ұзартады, яғни адам тұлғасының тұтас қалыптасуы орын алады.

Дене және қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамытумен қатар, жүзумен шұғылданушының интеллектуалдық, ерік-жігерлік, адамгершілік және эмоциялық саласының жеке қасиеттерін қалыптастыруға жағдай жасайды, яғни адам тұлғасының тұтас қалыптасуы орын алады.

Әдебиеттер

1. Нұрмұхамбетова Д.К. Жүзу: оқу құралы. – Алматы: ҚазСТА, 2010. – 106 б.
2. Газимова Х. Шынықсаң шымыр боласың. – Алматы: Бастауыш мектеп, 2005.
3. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. – М.: 1986. – С.45
4. Вагапова А.М. Влияние способов плавания на показатели насосной функции сердца юных пловцов: 2009. – С. 3-5

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПО КОНТРОЛЮ ЗА ВОССТАНОВЛЕНИЕМ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ В ОЛИМПИЙСКОМ КАРАТЭ-ДО WKF

САНАУОВ Ж.А., БОЛДЫРЕВ Б.Н.

*Казахская академия спорта и туризма (КазАСТ)
г. Алматы, Казахстан*

Аннотация. Необходимость применения современных подходов к решению проблем контроля и восстановления организма атлетов являются актуальными для большинства олимпийских видов спорта, включая каратэ-до (WKF), дебютирующих на предстоящих летних Играх – 2020 г. в Токио.

Олимпийский спорт, как наиболее притягательное и популярное массовое зрелище не может находиться за бортом глобального научно-технического прогресса, хотя бы по причине конкуренции. Это, в свою очередь, диктует необходимость применения инновационных подходов по использованию новейших научных достижений в подготовке единоборцев.

Проведение педагогических исследований в олимпийской дисциплине каратэ-до WKF, позволили выявить проблему, связанную с необходимостью контроля за восстановлением функций организма спортсменов после нагрузки. Её решение связано с применением в учебно-тренировочном и соревновательном процессах технологий, направленных на повышение контроля за восстановлением.

Ключевые слова: система контроля за спортсменом, методы восстановления в каратэ, программа Polar team, цифровые технологии.

Abstract. The need to apply modern approaches to solving the problems of controlling and restoring the body of athletes is relevant for most Olympic sports, including karate-do (WKF), debuting at the upcoming Summer Games in 2020 in Tokyo.

The Olympic sport, as the most attractive and popular mass spectacle, cannot be left out of the global scientific and technological progress, if only because of competition. This, in turn, dictates the need to apply innovative approaches to the use of the latest scientific achievements in the training of martial arts.

Conducting pedagogical research in the Olympic discipline of karate-do WKF, allowed to identify the problem associated with the need to control the restoration of body functions of athletes after exercise. Her decision is associated with the use of technology in training and competitive processes aimed at increasing recovery control.

Key words: system of control over the athlete, methods of recovery in karate, the program Polar team, digital technology.

Введение. Еще до первого выхода советских спортсменов на олимпийскую арену, органичная связь передовой спортивной практики и науки, предопределила тот подход, который на протяжении последующих десятилетий неизменно приносил успех, став... «важнейшим моментом системы подготовки советских спортсменов (...), обеспечив уже в 1950-е годы, планирование процесса подготовки и соревновательной деятельности сборных команд по видам спорта, при тесном сотрудничестве тренеров, руководителей спортивных организаций с ведущими специалистами в сфере спортивной науки (Хоменков, 1952; Осипов, 1953; Попов, 1956; Самсонов, 1957) [1]. Достигнутые показатели становились предметом обсуждения и научного анализа на всех уровнях государственного и общественного управления развитием физической культуры и спорта. Кроме того они «всесторонне рассматривались и в обязательном порядке публиковались в научно-теоретическом журнале «Теория и практика физической культуры» и других научных изданиях».

На современном этапе проведение учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в каратэ-до WKF, инновационные технологии, применяемые в информационно-коммуникационном оборудовании, в научных приборах, в спортивном инвентаре, экипировке и иных составляющих при проведении учебно-тренировочного и соревновательного процессов оказывают существенное влияние на повышение спортивного мастерства единоборцев.

Однако некоторые проблемы и аспекты контроля за восстановлением организма единоборцев все еще не опираются на актуальные научные достижения. В значительной степени это объясняется сложностью, противоречивостью и спецификой стоящих перед спортом задач, необходимостью формализации технологий, выявления, обработки и реализации цифровых данных, получаемых в ходе научных измерений. Тема эта столь широка, что в локальном научном исследовании, можно затронуть, лишь некоторые её аспекты. Важная роль контроля за своевременностью восстановления организма единоборцев на современном олимпийском этапе отводится методикам, основанным на научных изысканиях, проводимых с помощью инновационных технологий, отличающихся в определенной мере от методики применяемой ранее в период, когда каратэ-до WKF не входил в олимпийскую семью.

В марте 2019 г. выступая в Красноярске (Россия), на Всемирной конференции Международной федерации университетского спорта «Инновации – Образование – Спорт», казахстанские ученые В.Н. Авсиевич, А.И. Федоров, Ж.С. Мухамбет, сделали сообщение, связанное с темой нашего исследования.

«При анализе передового инновационного опыта ведущих ученых мирового сообщества, необходимо изучать такие вопросы, как: «1) адекватность современным требованиям способов физической, тактической и психологической подготовки спортсменов к соревнованиям. (...). 3) определение инноваций, используемых конкурентами из других стран. (...). 5) формирование эффективной системы информационно-аналитического обеспечения процессов развития спорта высших достижений (...). 7) использование наиболее эффективных технологий, способствующих модернизации современного образования в сфере физической культуры и спорта» [3].

Методика и организация исследования. Эксперименты по обозначенной теме проводились в два этапа. С 12 по 27.06.2018 г. и с 11.01 по 21.02. 2019 г. на базе Центра олимпийской подготовки, находящегося по адресу: Республика Казахстан, Алматинская область, п. Байтерек, ул. Олимпиада, 7.

В экспериментах принимали участие члены сборной команды РК по каратэ-до (WKF) в составе 20 человек. В рамках тренировочных мероприятий, предусмотренных планом подготовки к серии международных рейтинговых соревнований, являющихся этапами отбора на Олимпийские игры 2020 г. в Токио в исследованиях участвовали 7 мужчин и 3 женщины из основного состава казахстанской сборной. Их спортивная квалификация – мастера спорта международного класса. Остальные 10 спортсменов, входящих в сборную и участвующие в экспериментах являлись мастерами спорта РК. Для соблюдения конфиденциальности анкетные данные испытуемых кодировались под номерами.

Полученные данные на каждого испытуемого, с помощью программного обеспечения, фиксировались и анализировались в компьютерной базе в следующем формате (прилагается ниже). Одновременно определялось время, необходимое организму для восстановления каратистов после нагрузки, а также решался вопрос целесообразности применения лечебно-оздоровительных мероприятий. В настоящем формате статьи не представляется возможным публикация результатов на всех участников экспериментов. По этой причине приводим один из протоколов в качестве образца.

Все научные исследования, проводились под непосредственным руководством Главного тренера по каратэ-до WKF, заслуженного тренера РК, докторанта PhD Казахской академии спорта и туризма – Санауова Ж.А. Его научными консультантами являлись: доктор педагогических наук профессор В.Н. Платонов (Украина), кандидат педагогических наук Ю.Л. Орлов (Москва) и кандидат педагогических наук, доцент КазАСТ Б.Н. Болдырев (Алматы). На всех этапах многолетней подготовки сборной команды РК к Олимпийским играм, кроме того принимала участие комплексная научная группа (КНГ) в составе: врач Ш. Имеров, психолог Г. Шакирова, массажист Б. Стародубов, а также тренер-консультант из Франции Тарег Абдисалем, специалист Европейской школы каратэ-до WKF, которая существенно отличается от прежней –азиатской, хорошо известной каратистам Казахстана.

Цель исследования – оптимизация необходимого контроля за физиологическим состоянием организма и тренированностью спортсменов, в процессе подготовки сборной команды РК по каратэ-до WKF к наиболее ответственным международным соревнованиям.

Задачи исследования:

1. Выявить современное состояние и перспективы обеспечения систем контроля за восстановлением единоборцев в спорте высших достижений.
2. Разработать методику использования пульсометров последнего поколения для контроля за физиологическими параметрами организма каратистов.
3. Увязать необходимость высокого качества менеджмента научных исследований с решением задач успешного участия сборной команды РК по каратэ-до WKF на Олимпиаде 2020 года в Токио.

Методы исследования. Для решения поставленных задач были использованы методы изучения, анализа и обобщения данных специальной отечественной и зарубежной научно-методической литературы, а также информационной сети Internet. В экспериментах использовались данные полученные с помощью инновационных пульсометров последнего поколения. Работа пульсометра аналогична принципу электрокардиографа (аппарата ЭКГ). Электронные сигналы работы сердца, и соответственно, пульса спортсмена активизирующиеся в результате его двигательных действий передаются от датчика к принимающему устройству. Оно, в свою очередь, обрабатывает их и выводит на дисплей. Эти данные можно сохранять, воспроизводить и анализировать сразу после тренировки и в любое другое время. Пульсометры выпускаются в двух модификациях – полноприводными и бесприводными.

Результаты исследования и их обсуждение.

Инновационность, применяемых технологий, обеспечивалась современными моделями пульсометров, выпускаемых со встроенными системами вай-фая и блютуза. С их помощью появилась возможность передавать данные с пульсометра непосредственно на мобильное устройство или компью-

тер. Кроме того, с помощью специальных программных приложений, полученные данные о всех тренировках, а также местах и сроках их проведения сохранялись в памяти компьютерных устройств. Отдельные виды программных приложений позволяли научным сотрудникам анализировать данные каратистов, показанные в различных циклах и периодах их деятельности: подготовительном, соревновательном и переходном.

Основная задача, которую следовало решить в ходе экспериментов, заключалась в быстром и качественном восстановлении функциональной системы спортсменов, как между боями, так и во время поединков. Сотрудники КНГ разработали теоретическую основу соревновательной модели с использованием пульсометров Polar team. Затем, почти на каждой тренировке и в период УТС, исследовалась эффективность её применения на практике. Данные всех спортсменов анализировались на дисплее iPad, используя программный продукт Polar team. При вводе данных участников исследования (возраст, вес, рост), применяемая программа выявляла предельную частоту сердечных сокращений в минуту. Затем, в зависимости от выполняемой единоборцем тренировочной нагрузки, программа автоматически определяла какой импульсной зоне, соответствует состояние организма спортсменов на том или ином этапе учебно-тренировочной работы. Благодаря полученной информации, тренеры сборной команды РК по каратэ-до могли планировать объем учебно-тренировочного процесса для всех его участников и одновременно координировать функциональные возможности каждого атлета индивидуально. Основная цель: избежать перетренированности, преждевременного износа сердца и, как следствие, застоя спортивных результатов (табл. 1).

Таблица 1 – Результаты проведенного эксперимента

Анкетные данные на испытуемого. Спортсмен № 1			
Уровень сложности по зонам	Продолжительность	Средние значения частоты	Описание
Разминка 4%	20 – 25 минут	104 – 114 уд/мин	Незначительное мышечное напряжение и потоотделение.
Вводная часть 18%	30 – 35 минут	114 – 133 уд/мин	Работа на выносливость и сжигание жира. Свободное, легкое дыхание, легкое мышечное напряжение и потоотделение.
Основная Аэробная зона 23%	10 – 40 минут	133 – 152 уд/мин	Работа на выносливость. Среднее мышечное напряжение, свободное дыхание, умеренное потоотделение.
Основная Анаэробная зона 32%	2 – 10 минут	152 – 171 уд/мин	Увеличение максимальной силовой выносливости. Мышечная усталость и тяжелое дыхание.
Зона VO ₂ max 15%	Менее 5 минут	171 – 190 уд/мин	Максимальная силовая нагрузка. Крайне утомительно для частоты дыхания и мышц.

С помощью проведенных исследований по времени стабилизации частоты пульса, в промежутке от повышенного, до нормального состояния, сотрудники КНГ в режиме реального времени имели возможность оценивать эффективность учебно-тренировочной работы.

Кроме того, благодаря использованию программных приложений, базирующихся на инновационных системах, определялась динамика показателей, фиксирующих контроль и происходящие функциональные изменения, в организме единоборцев. Следует отметить, что замеры пульсометрами последнего поколения, проводились в сборной РК по каратэ-до, в процессе всей учебно-тренировочной работы, исключительно по олимпийской соревновательной модели.

Каждый научный сотрудник КНГ отрабатывал свой раздел работы. Массажист делал массаж, врач наблюдал за общим состоянием спортсмена, психолог восстанавливал ментально и настраивал на следующий поединок не только по завершению тренировочного и соревновательного периода, но даже в перерыве между боями. В ходе учебной подготовки атлеты овладевали методикой самостоятельного расслабления мышц тела и психического состояния спокойствия.

По завершению экспериментальных исследований была разработана схема временных периодов, применяемых в соревнованиях олимпийского ранга (таблица 2).

Эксперименты, проведенные в сфере соревновательной деятельности квалифицированных каратистов показали, что зачастую одной из причин слабой эффективности их действий, является недостаточный контроль за процессами восстановления единоборцев в учебно-тренировочном и соревновательном периодах. Научные исследования подтвердили актуальность методики, базирующейся

на системе контроля за восстановительным процессом подготовки единоборцев. Её основой и содержанием применяемой методики являются инновационное оборудование, технологии и методы, используемые в условиях ситуационного моделирования соревновательной деятельности каратистов в учебно-тренировочном процессе.

Таблица 2 – Структура проведения учебно-тренировочной работы по олимпийской соревновательной модели в каратэ-до.

Номер поединка	Продолжительность поединка	Отдых между поединками
Первый бой	3-5 минут	35 минут
Второй бой	3-5 минут	15 минут
Третий бой	3-5 минут	5 минут
Четвертый бой	3-5 минут	5 минут
Пятый бой (полуфинал)	3-5 минут	до следующего дня
Шестой бой (финал)	3-5 минут	до следующих соревнований

Выводы:

Проведенные исследования подтвердили гипотезу о перспективности инновационных методов и технологий контроля в спорте высших достижений, за процессами восстановления единоборцев.

Экспериментально доказана эффективность применения разработанной методики по использованию пульсометров в учебно-тренировочном процессе.

Результаты проведенных исследований подтвердили эффективность экспериментальной методики, позволившей контролировать и точно выявлять, оптимальный уровень физической готовности организма единоборцев к нагрузкам.

Литература

1. Менеджмент подготовки спортсменов к Олимпийским играм / [Бубка С.Н., Булатова М.М., Есентаев Т.К. и др. /Под ред. С.Н. Бубки, В.Н. Платонова]. – М.: Спорт, 2019. – С. 24.
2. Авсиевич В.Н., Федоров А.И., Мухамбет Ж.С. Инновационное развитие спортивной науки в Казахстане // Тезисы докладов Всемирной конференции Международной федерации студенческого спорта. Спортивные студенческие события: инновации для наследия и устойчивого развития /АНО «Дирекция Красноярск 2019». – Красноярск: ООО РПК «АртСтиль», 2019. – С. 21-23.

АНАЛИЗ ЛИЧНОСТНЫХ СВОЙСТВ БОКСЕРОВ КАЗАХСТАНА

¹САПИЕВ С.Ж., ¹АНДРУЩИШИН И.Ф.,
²СИВОХИН И.П., ¹ПРЕСНЯКОВ И.Н.

¹Казахская академия спорта и туризма (КазАСТ), Алматы, Казахстан

²Костанайский государственный педагогический институт, Костанай, Казахстан

Аннотация. В статье представляются результаты исследований ряда спортивных психологов, в которых анализируются наличие значимых свойств личности спортсменов-боксеров. Кроме того, авторы дают описание требований, позволяющих успешно тренироваться и эффективно действовать на ринге квалифицированным боксерам независимо от веса в различных условиях тренировки и соревнований. На основе исследования казахстанских боксеров экстракласса делается вывод о преимущественном использовании индивидуального подхода в подготовке боксеров экстракласса с учетом уникального своеобразия их личностных свойств.

Ключевые слова: личность, значимые свойства, боксер, квалификация, структура, модель личности, особенности личности, индивидуальный стиль.

Abstract. The article presents the results of research by a number of sports psychologists who analyze the presence of significant personality traits of boxing athletes. In addition, the authors describe the requirements that allow successfully train and effectively act in the ring, regardless of weight in various training and competition conditions. Based on a study of Kazakhstani extra-class boxers, a conclusion is drawn about the predominant use of an individual approach in the preparation of extra-class boxers, taking into account the unique originality of their personal properties.

Key words: personality, significant properties, boxer, qualification, structure, personality model, personality characteristics, individual style.

Введение. Личность в спорте и особенно в боксе по мнению специалистов, тренеров и спортивных психологов имеет непреходящее значение для достижения спортивного результата, тем более если мы подразумеваем максимальные результаты – выигрыш олимпийских медалей, или медалей чемпионата мира. Воспитание и развитие требуемых свойств личности спортсмена неотъемлемая часть подготовки квалифицированного боксера. В современных условиях этот многогранный процесс не может происходить спонтанно, а должен носить системный, целенаправленный характер. В основе такой системы должно лежать четкое концептуальное понимание какими чертами личности должен обладать боксер, чтобы надеяться на достижение максимальных спортивных результатов. осуществляет Для решения этой проблемы спортивные психологи используют, как правило, возможности модельного подхода. В ходе психодиагностического исследования выявляются психологические модельные характеристики личности спортсмена в определенном виде спорта, и тренер получает конкретные рекомендации по воспитанию и развитию, соответствующих свойств. Основная сложность при применении этого метода заключается лишь в получении достаточно репрезентативной выборки спортсменов. Однако даже беглый анализ исследований личности показывает, что этот подход далеко не всегда является продуктивным.

Цель – исследование личностных особенностей квалифицированных боксеров и казахстанских боксеров экстракласса.

Методы исследования. Изучение итогов соревновательной деятельности казахстанских боксеров на соревнованиях высшего ранга и выявление свойств личности с помощью шестнадцатифакторного опросника Р. Кэттелла (16 PF).

Результаты исследования и их обсуждение. Многие психологические исследования, проведенные в боксе, показывают, что даже при использовании одинаковой тестовой базы находим широкое разнообразие в выраженности и различии значимых свойств личности боксеров.

Так Н.А. Худатов пишет, что для спортсменов-боксеров характерны такие черты личности как настойчивость, упорство, инициативность, стремление постоять за себя, эмоциональная устойчивость, стремление к лидерству, склонность к риску, расчетливость, новаторство, самоконтроль, общительность.

При этом он подчеркивает, что условия спортивной деятельности боксера (тренировки, предсоревновательная подготовка и соревнования) по-разному могут воздействовать на психику спортсмена, вызывать разные проявления психических процессов и даже свойств его личности, вызывать различные психические состояния. Нередко боксеры, проявляющие в тренировочных упражнениях большую решительность и настойчивость, выходя на ринг, становятся неуверенными, перестают в ходе боя бороться за победу; часто бывает и так, что безынициативные, вялые в тренировке спортсмены на соревнованиях захватывают инициативу, навязывают сопернику высокий темп в течение всех раундов и добиваются победы [5].

Кроме этих общих личностных качеств для контактного вида спорта, которым является бокс, характерны высокий уровень агрессивности, высокий уровень мотивации, экстраверсия и твердость характера, авторитарность, эмоциональная устойчивость. Спортсмены-боксеры по мнению В.А. Киселева, не только более агрессивны, но и склонны более свободно выражать свои агрессивные тенденции [3].

М.И. Романенко в своей работе подчеркивает, что следует постоянно вырабатывать у боксеров умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, проявляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса, ограниченном приеме пищи и воды [6].

Кроме этого, для спортсменов-боксеров характерна авторитарность, выраженное стремление к лидерству, что проявляется в настойчивости, хвастливости, заносчивости, желании подчинить себе других.

Характеризуя личность спортсмена-боксера, следует сказать о твердости характера. Для спортсмена, наделенного этой чертой, свойственны эмоциональная зрелость, независимость в мыслях и действиях, твердость и критичность в оценке себя и окружающего мира, способность владеть своими чувствами и не показывать тревоги в различных ситуациях.

В исследовании Б.И. Бутенко говорится, что спортсменов-боксеров отличает забота и внимание к своей внешности и здоровью. Они внимательны к своему телосложению, гигиене тела, так как тело для них является средством достижения успеха и самовыражения. Но если эта забота чрезмерна, то спортсмен будет проявлять повышенную чувствительность к малейшим повреждениям и травмам, и могут видеть опасность в соревнованиях для своего здоровья [1].

Также спортсменам-боксерам свойственна уверенность в себе, этому способствует высокий социальный статус, что позволяет человеку чувствовать достаточно уверенно и свободно в различных социальных ситуациях [2].

По мнению И.С. Колесника развитие личности боксера неотделимо от его общего интеллекта и воспитания [4]. Формирование свойств личности и психических процессов боксера будет происходить достаточно эффективно, если он сам желает активно совершенствовать свою психику и научиться управлять ею. Он должен активно захотеть воспитывать свой характер, закалять свою волю, научиться регулировать свое психическое состояние, мобилизовать в любое время все силы для победы в бою, улучшить свое мышление, внимание, восприятие и т. д. Иными словами, боксер должен активно включиться в процесс самовоспитания. Серьезно относящийся к тренировке, вдумчивый боксер, ставящий цель добиться высокого совершенствования, со временем становится более требовательным к себе. Он осознает те требования, которые предъявляются к нему как к спортсмену высокого класса. В успешности самовоспитания большую роль играет тренер, от которого во многом зависит, сумеет или нет спортсмен настроиться в нужном направлении, и сможет ли он продолжать самовоспитание при неудачах.

Особую значимость в воспитании боксера имеют возникающие порой психологические барьеры. К психологическим барьерам в боксе относят: страх перед проигрышем (он может быть вызван обостренным самолюбием и тщеславием, опасением подвести команду или коллектив, мыслью об отрицательной оценке плохого выступления близкими людьми или тренером), страх перед противником, вызванный или знанием его сильных сторон или неправильной информацией об его успехах, или суевериями, или недооценкой собственных возможностей, боязнь проиграть бой нокаутом или ввиду явного преимущества противника боязнь не выдержать высокого темпа боя боязнь получить новую травму или повторную боязнь неадекватного судейства, их субъективного отношения к противникам всевозможные глупые суеверия, до сих пор еще распространены среди боксеров. Под влиянием этих и других подобных им мыслей и эмоций спортсмен становится чрезмерно возбужденным, вспыльчивым или вялым, апатичным. Поэтому преодоление психологических барьеров является весьма актуальным объектом работы не только тренера, но зачастую и психолога [7].

Перечисленные свойства это далеко не полная совокупность особенностей, характеризующих личность спортсмена-боксера. К тому же в представленных исследованиях не идет речь о боксерах экстракласса, достигающих максимальных результатов, т.е. призерах чемпионатов Европы, мира и Олимпийских игр.

Исследование сборной Казахстана по боксу, проведенное нами при подготовке к Олимпиаде в Сиднее показывает, что из 6 боксеров, прошедших отбор и получивших квалификацию 2 спортсмена стали Олимпийскими чемпионами (С-в и И-в), один спортсмен стал серебряным призером (Д-в) и остальные трое вышли в четвертьфинал (М-в, К-в и О-в). Ранее они становились призерами чем-

пионата мира. Таким образом, все боксеры фактически являются спортсменами экстракласса. Диагностика личностных свойств этой сборной осуществлялась с помощью 16-факторного теста Р. Кэттелла. Результаты представлены в таблице 1.

Наиболее значимыми свойствами сборной с высокими средними баллами являются: настроение (фактор F; $\bar{X} = 7,8$ балла), экстраверсия (фактор F₂; $\bar{X} = 7,8$), реактивная уравновешенность (фактор F₃; $\bar{X} = 7,7$), склонность к лидерству (фактор E; $\bar{X} = 7,2$ балла), фрустрация (фактор Q₄; $\bar{X} = 7,0$ баллов) и с низкими значениями – практичность (фактор M; $\bar{X} = 3,5$ балла). В целом для этой группы боксеров характерны позитивный настрой, высокая социальная контактность, желание быть решительной, отважной личностью, стремление к доминированию, проявление сверхактивности, нетерпеливости и сохранение присутствия духа в экстремальных ситуациях.

Однако, обратив внимание на коэффициент вариативности (V%), и индивидуальные показатели факторов видим, что разброс их значений очень велик. Величина коэффициента вариации в пределах нормы не должна выходить за 20%, в то время как по фактору M она составляет 93%, а по индивидуальным показателям факторов диапазон разброса составляет от 1 до 9 баллов. Все это свидетельствует об большой неоднородности группы по выраженности личностных свойств. У боксера М-ва ярко выражено воображение, в то время как у О-ва крайняя степень практицизма. Схожая ситуация наблюдается и по другим факторам – Q₁, B, F₄. Лишь только по фактору F₂ коэффициент вариации находится в пределах нормы.

Таблица 1 – Показатели свойств личности боксеров сборной Республики Казахстан при подготовке к Олимпиаде

Испытуемые	Шестнадцатифакторный тест Р. Кэттелла																			
	A	B	C	E	F	G	H	I	L	M	N	O	Q ₁	Q ₂	Q ₃	Q ₄	F ₁	F ₂	F ₃	F ₄
Д-в	7	7	10	5	9	8	6	7	3	2	6	2	1	7	9	3	1,2	7	5,1	1,9
М-в	3	9	4	10	8	5	8	2	10	10	4	8	9	5	2	10	9,4	8,7	10	11
К-в	2	3	5	8	10	8	5	3	9	2	8	5	2	3	6	9	7,5	7,6	11	4,9
О-в	3	2	4	7	4	6	5	2	6	1	5	8	7	2	4	9	8,4	5,3	9,1	4,9
С-в	9	1	6	7	7	5	8	6	8	3	6	8	9	5	6	7	6,6	8,6	5,5	5,8
И-в	9	4	9	6	9	8	8	7	4	3	5	3	1	4	7	4	2,3	9,3	5,7	1,3
\bar{X}	5,5	4,3	6,3	7,2	7,8	6,7	6,7	4,5	6,7	3,5	5,7	5,7	4,8	4,3	5,7	7,0	5,9	7,8	7,7	5,0
σ	3,2	3,1	2,6	1,7	2,1	1,5	1,5	2,4	2,8	3,3	1,4	2,7	3,9	1,8	2,4	2,9	3,4	1,5	2,5	3,6
V%	58	72	41	24	27	23	23	54	42	93	24	48	82	41	42	41	57	19	33	71

Возникает вопрос, а за счет чего вышеназванные спортсмены Казахстана добились столь впечатляющих успехов, если значимые свойства их личности во многом не совпадают с теми, которые выявлены в исследованиях, проведенных другими авторами. По всей видимости это связано с одной стороны с тем, что боксеры экстракласса отличаются по своим личностным характеристикам от обычных спортсменов, а с другой стороны, с индивидуальным своеобразием личностных свойств боксеров экстракласса, которые не укладываются в прокрустово ложе сложившихся представлений о структуре личности спортсмена и отсюда вытекает вывод о том, что, чем выше класс боксера, тем больше должен индивидуализироваться тренировочный процесс с учетом уникального своеобразия личностных свойств каждого из них.

Выводы:

1. Свойства личности боксеров достигающих максимальных результатов и их выраженность отличаются от личностных свойств боксеров средней квалификации.

2. Чем выше уровень спортивного мастерства, тем больше должен использоваться индивидуальный подход в подготовке боксеров, опираясь на уникальную совокупность свойств личностного профиля.

Литература

1. Бутенко Б.И. Специализированная подготовка боксера. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 69 с.
2. Галочкин П.В. Характеристика показателей соревновательной деятельности боксеров высокого класса //Вестник спортивной науки. – 2009. – № 1. – С. 51-55.
3. Киселев В.А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров. – М.: Физическая культура, 2006. – 127 с.
4. Колесник И.С. Формирование индивидуального стиля боксера как условие роста спортивного мастерства //Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 12. – С. 69-72.
5. Худатов Н.А. Психологическая подготовка боксеров. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 102 с.
6. Романенко М.И. Бокс. – Киев: Высшая школа, 1978. – 296 с.
7. Ширяев А. Г. Бокс учителю и ученику /СПб.: Шатон, 2002. – 66 с.

КООРДИНАЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА КАК ВАЖНЕЙШИЙ РАЗДЕЛ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

СЕЗИНА А.П., ГРАЧЕВ Н.П.

*Воронежский государственный институт физической культуры (ВГИФК)
г. Воронеж, Россия*

Аннотация. В статье исследована взаимосвязь уровня развития и влияния скоростно-силовых качеств верхнего и нижнего плечевого пояса на результат в лыжных гонках с целью совершенствования методики технической подготовки спортсменов. Так как лыжные ходы представляют собой сложнокоординированные действия необходимо опираться на процессы развития координационных способностей как самостоятельного элемента, а также развитию скоростно-силовых качеств спортсменов лыжников.

Ключевые слова: лыжные гонки, техническая подготовка, координационная подготовка.

Abstract. The article investigates the relationship between the level of development and the influence of speed and power qualities of the upper and lower shoulder girdle on the result in skiing in order to improve the methodology of technical training of athletes. Since ski runs are difficult to coordinate actions, it is necessary to rely on the processes of development of coordination abilities as an independent element, as well as the development of speed-power qualities of athletes of skiers.

Key words: cross-country skiing, technical training, coordination training.

Введение. Анализ отечественной и зарубежной научно-методической литературы показывает, что в настоящее время существуют различные взгляды на техническую подготовку в процессе подготовки спортсменов. Одни авторы предлагают интегрировано осуществлять развитие в ходе общей подготовки [5]. Другие считают, что техническую подготовку необходимо рассматривать самостоятельно [4]. Третьи продолжают рассматривать данный аспект через призму развития ловкости в системе физической подготовки.

Наконец, ряд ученых [2, 3] и тренеров убеждены в необходимости выделения координационной подготовки в качестве самостоятельного и важнейшего раздела подготовки спортсмена, которому присущи определенные задачи, средства и методы развития координационных способностей в том или ином виде спорта.

В связи с этим, тренеру необходимо:

- 1) знать важнейшие координационные способности для конкретного вида спортивной деятельности;
- 2) подобрать общие и специальные средства их развития;
- 3) предусмотреть упражнения, сопряжено-развивающие координационные способности в процессе технико-тактического совершенствования.

Однако в методике подготовки квалифицированных лыжников координационная подготовка как самостоятельный элемент, как правило, не предусмотрена. Это и определяет актуальность выбранной темы.

Цель исследования: совершенствование методики управления технической подготовкой в коньковых способах передвижения лыжников-гонщиков I разряда.

Задачи исследования:

- 1) Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования;
- 2) Выявить наиболее информативные показатели в технике способов передвижения на лыжах, их взаимосвязь и влияние на спортивный результат;
- 3) По коэффициенту координации определить эффективность технической подготовки лыжников-гонщиков в свободном стиле передвижения.

Техническая подготовка лыжников оценивалась по скорости прохождения 120-метрового отрезка дистанции в различных вариантах движения (в полной координации, без рук, с руками). После разминки испытуемый три раза проходит контрольный отрезок (120 м) заданным лыжным ходом (одновременный одношажный коньковый) с максимальной скоростью. Первый подход выполняется в полной координации движений с отталкиванием и руками, и ногами. Во втором подходе отталкивания выполняются только ногами, в третьем – только руками.

Результаты исследования и их обсуждение. Коэффициент координации (КК) позволяет косвенно судить об эффективности отталкивания лыжниками-гонщиками ногами и руками, об изменениях в проявлении скоростно-силовых возможностей в технике тестируемого лыжного хода [3]. Проведя исследование КК лыжников-гонщиков факультета физической культуры, мы получили следующие результаты (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели коэффициента координации лыжников-гонщиков

№ п/п	Дистанция	Полная координация	Работа рук	Работа ног	Скорость (ПК) м/с	Скорость (руки) м/с	Скорость (ноги)	КК
1	120	17,72	24,40	22,53	6,77	4,9	5,3	0,66
2	120	16,92	19,95	19,56	7,09	6,02	6,13	0,58
3	120	16,41	18,63	18,11	7,3	6,44	6,63	0,56
4	120	17,06	19,70	21,13	7,03	6,09	5,68	0,59
5	120	17,78	20,15	20,93	6,75	5,96	5,73	0,58
6	120	16,40	19,21	19,15	7,32	6,25	6,27	0,58
7	120	21,66	21,58	27,39	5,54	5,56	4,38	0,55
8	120	15,34	16,49	18,54	7,82	7,28	6,47	0,57
9	120	16,57	19,28	20,33	7,24	6,22	5,9	0,59

Анализируя полученные результаты, мы видим, что средний показатель КК спортсменов равен 0,58. Мы знаем, чем ближе значение КК к единице, тем более эффективно использование скоростно-силовых качеств в технике передвижения на лыжах.

На основании результатов исследования можно сделать вывод, что техническая подготовка, исследуемых лыжников-гонщиков, и использование скоростно-силовых качеств в технике передвижения на лыжах находится на среднем уровне. Поэтому в тренировочном процессе необходимо больше внимания уделять совершенствованию техники и развитию скоростно-силовых качеств данных спортсменов.

Итоговый результат в соревнованиях зависит от ряда факторов. К ним можно отнести физическую подготовку, качество подготовки лыж, трасс. Но если рассматривать более высокий уровень спортсменов, то одним из важнейших факторов, определяющих результат, является техническое совершенство. А именно техника, отвечающая современному уровню развития лыжного спорта, в которой сочетается экономичность, вариативность, согласованность.

Поэтому в ходе нашего исследования мы пытаемся определить взаимосвязь между собой тестируемых элементов, а именно, уровень развития и влияния скоростно-силовых качеств верхнего и нижнего плечевого пояса на показанный результат в лыжных гонках. Для этого, полученные результаты, в ходе тестирования подставили в формулу и получили следующие значения (таблица 2).

Таблица 2 – Показатели уровня взаимосвязи при передвижении на лыжах гонщиков с полной координацией, только руками, только ногами с соревновательным результатом

№ п/п	Сравниваемые пары	Коэффициент ранговой корреляции
1	Уровень взаимосвязи при передвижении на лыжах с полной координацией и работой ног	0,883
2	Уровень взаимосвязи при передвижении на лыжах с полной координацией и работой рук	0,909
3	Взаимосвязь соревновательного результата с передвижением на лыжах с полной координацией	0,717
4	Взаимосвязь соревновательного результата с передвижением на лыжах с полной координацией с работой ног	0,667
5	Взаимосвязь соревновательного результата с передвижением на лыжах с полной координацией с работой ног, с работой рук	0,717

Вычисленные значения коэффициентов ранговой корреляции в нашем случае свидетельствует о наличии сильной положительной связи между признаками А и Б. Однако необходимо проверить, насколько достоверны значения рассчитанных коэффициентов корреляции [1]. Для этого сравним их с критическим значением. Если вычисленный коэффициент ранговой корреляции превышает значение критического ($r_s \text{ факт} > r_s \text{ крит}$), то наличие связи считается достоверным, и наоборот. По таблице 7, в которой приведены критические значения r_s для различных чисел парных наблюдений (n) и двух уровней значимости (s=0,05 и s=0,01).

Полученные результаты говорят о наличии сильной взаимосвязи тестируемых пар. При этом сравнивая эти результаты с результатами по таблице Спирмена, можно заметить, что результаты очень высокие и превышают табличные данные, это говорит о достоверности полученных результатов.

Если подробнее рассмотреть полученные результаты теста, мы видим, что результат пары, где тестировались передвижение на лыжах с работой только руками намного выше пары, где тестировались передвижение на лыжах только ногами. В связи с этим можно предположить, что если в тренировочном процессе, в частности в технической подготовке, применять комплексы упражнений, где больше внимания уделять работе рук и соответственно развитию скоростно-силовых качеств верхнего плечевого пояса, то это будет способствовать росту спортивного результата.

Анализируя современную литературу, проводя беседы с тренерами, можно сказать то, что большинство тренеров в современной практике большую часть тренировочного процесса уделяют упражнениям направленным на работу ног, используя, в основном, прыжковую имитацию и практически не уделяется внимание работе рук.

Та же тенденция и в группе спортивного совершенствования, где и проводилось тестирование. Это можно объяснить ограниченностью тренировок студентов по времени. Большая часть лыжников данной группы, имеет слабую современную техническую подготовку и поэтому много времени уходит на изучение и совершенствование способов передвижения на лыжах.

Мы исследовали, какие варианты конькового лыжного хода использовали лыжники-гонщики высокой квалификации в период между последними Чемпионатами мира и двумя Олимпийскими играми. Предпочтение было отдано одношажному коньковому ходу, самому быстрому варианту который предъявляет более высокие требования к верхнему плечевому поясу, что собственно способствовало росту результатов.

В связи с вышеизложенным исследованием можно предположить, что на современном этапе в учебно-тренировочном процессе необходимо использовать упражнения, направленные на развитие мышц верхнего плечевого пояса и совершенствование техники одновременного одношажного конькового хода как основного способа передвижения на лыжах в соревнованиях по лыжным гонкам.

Выводы.

Техническая подготовка лыжника представляет собой процесс целенаправленного изучения и совершенствования техники способов передвижения на лыжах. Необходимо учитывать, что различные лыжные ходы представляют собой сложно координированные действия, поэтому для обеспечения роста координационной подготовленности при распределении тренировочных средств различного уровня следует опираться на процесс развития координационных способностей как самостоятельного элемента.

Коэффициент координации (КК) позволяет косвенно судить об эффективности отталкивания лыжниками-гонщиками ногами и руками, об изменениях в проявлении скоростно-силовых возможностей в технике тестируемого лыжного хода. На основании результатов исследования можно сделать вывод, что техническая подготовка исследуемых лыжников-гонщиков и использование скоростно-силовых качеств в технике передвижения на лыжах находится на среднем уровне. Следовательно, в тренировочном процессе необходимо больше внимания уделять совершенствованию техники и развитию скоростно-силовых качеств данных спортсменов.

Вычисленные значения коэффициентов ранговой корреляции в нашем случае свидетельствует о наличии сильной положительной связи при передвижении на лыжах с полной координацией и работой ног и передвижении на лыжах с полной координацией и работой рук.

Литература

1. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Железняк Ю.Д., Петров П.К. – М.: Академия, 2002. – С. 159-161.
2. Бомпа. Т. Подготовка юных чемпионов /Т.Бомпа – М.: Астрель, 2003. – 259 с.
3. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие /В.И. Лях. – М.: Дивизион, 2006. – 290 с.
4. Масленников, И.Б. Лыжные гонки /Масленников И.Б., Смирнов Г.А. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 200 с.
5. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника: учебно-практическое пособие /Т.И. Раменская. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 264 с.

ҚАЗАҚ КҮРЕСІНДЕГІ СПОРТШЫЛАРДЫҢ ШАПШАҢДЫҚ ҚАБІЛЕТІН ДАМУЫҒА ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

*СЕЙТХАНОВ Д., КОНАЕВ Т.А.,
ЖУНУСБЕКОВ Ж.И., ЖАМАЛОВ Ж.Ж.
Қазақ спорт және туризм академиясы(КазСТА),
Алматы қ., Қазақстан Республикасы*

Аннотация. Для поиска наиболее эффективных путей развития скоростных качеств необходимо провести комплексный анализ основных форм проявления скоростных качеств, а также учет личных характеристик и способности спортсмена. В нашей статье мы предлагаем специальные методы проведения тренировочного процесса, которые могут быть использованы для повышения скорости борцов казах куреси. Который состоит во включений в тренировочный процесс упражнения с низкой интенсивностью и уменьшение частоты повторений упражнений для снижения усталости. Повторные упражнения с увеличением частоты предлагаем выполнять только после комбинации нервного возбуждения, поэтому скоростное обучение должно проводиться сразу после тренировки.

Ключевые слова: Скорость, казах куреси, высокоскоростные упражнения.

Abstract. To find the most effective ways of development of speed qualities needed to conduct a comprehensive analysis of basic forms of manifestation of speed, as well as the personal characteristics and abilities of the athlete. In our article we offer special methods of carrying out training process which can be used for increase of speed of fighters of Kazakh kuresi. Which is to include in the training process exercises with low intensity and reducing the frequency of repetitions of exercises to reduce fatigue. Repeated exercises with increasing frequency offer to perform only after a combination of nervous excitement, so high-speed training should be carried out immediately after training.

Key words: Speed, kazakh kures, high speed exercises.

Кіріспе. Қазіргі жекпе-жек спорт түрлерінде шапшаңдық қабілеті жоғары спортшылар негізінде жоғарғы нәтижелерге қолдары жетіп жүр. Спортшы көрсете алатын ең жоғарғы шапшаңдық қабілеті басқа да факторлармен байланыса отырып (күшке, үйлесімділікке, икемділікке, техникалық дағдыларға және т.б.) тәуелді болады. Спортта іс жүзінде, біз шапшаңдықтың тұтас көріністері қалыптасқан жеке факторлардың көрінісін байқаймыз [1]. Мысалы, жеке қозғалыс жылдамдығы тек жанама түрде спортшының шапшаңдығын сипаттайды. Осыған байланысты, оның дамуына ең тиімді жолдарын іздеу, негізгі нысандарын кешенді талдау, сондай-ақ назарда спортшының жеке сипаттамаларын және қабілеттерін ескере отыру қажет. Шапшаңдық спортшының генотипі мен оның орталық және шеткі жүйке жүйесінің құрылымымен тығыз байланыста бола отырып, оның базасын құрайды. Сондықтан, біздің ойымызша спортшының төзімділігі мен күшін өсіруге қарағанда спортшының шапшаңдығын дамыту үшін көп күш салуды талап етеді.

Зерттеу мақсаты: қазақ күресінде спортшының шапшаңдық қабілеті деңгейін дамытудың негізгі бағыттарын анықтау.

Зерттеу әдістері: спортшының шапшаңдық қасиеттерін дамытуға арналған оқу-әдістемелік және ғылыми әдебиеттерді талдау. 1) спортшылар арасында сұрақ жауап сауалнама жүргізу, 2) спортшының шапшаңдық қасиетін артыруға арналған жаттығу түріне педагогикалық бақылау жүргізу.

Зерттеу нәтижелері. Адамның қысқа мерзім уақыт аралығында қандай да бір іс –қимыл әрекеттерді жылдам, тез орындауды шапшаңдық қасиет деп айтамыз. Зерттеу нәтижесінде шапшаңдық қасиеттерінің төмендегідей сипаттамалары анықталды:

- адамның уақыт, қозғалыс , бір қозғалыс уақыты ретінде
- бір қозғалысты барынша жылдам орындау
- қозғалыс уақытын барынша жиілікпен жылдам орындау,
- қозғалыс жиілігі (цикл бойынша).

Алайда бұл өлшемдер әдетте бір-бірінен тәуелсіз болады. Сондықтан, балуанға қажетті айрықша жылдамдық дәрежесін анықтау үшін, оның әр жеке өлшемдерін бағалау керек.

Қазақ күресінде балуан жылдамдығын дамытудың ең үздік тәсілі мүмкіндігінше тез өңделіп жатқан барлық қимылдарды қайталау болып табылады, ал негізгі мақсаты – жаттығушының жоғарғы деңгейлік қимыл жылдамдығын асыру. Ескере отырып, жоғары жылдамдықты жаттығулар барынша қарқындылықпен орындалуы тиіс, балуан әдісі жоғары білікті спортшылар үшін ең үздік уақыты – 10-15с, ал бастаушыларда -15-20 с., құрауы мүмкін [2].

Осы тапсырма тиімді уақыт жолымен жүзеге асырылып, ұзақтық жаттығу, қайталау саны, уақыт пен демалыстың тынығу үзілісін анықтайды. Жаттығу ұзақтығы (мысалы, ереуілдер) жұмыстың қарқындылығы соңына дейін бірдей болып, қимылдар ең жоғары жылдамдықпен орындалады, ал балуанның әрбір жаттығу топтамасында максималды жылдам нәтижеге жетуге ұмтылуы керек.

Максималды жылдамдықпен келесі тапсырмаларды орындау толық қалпына келу мен дайындық болу кепілдігін беріп, қайталау жаттығудың әдісінде басты рөлді атқарып жатқан демалу аралықтары жеткілікті ұзақ болу керек. Демалыс аралығының ұзақтығы физиологиялық пүрдістердің жылдамдық шығынына байланысты: бір жағынан ол – орталық жүйке жүйесінің қозу өзгерістері мен вегетативтік функцияларды қалпына келтіру, екінші жағынан – оттекті борышын теңестіруімен байланысты. Демек, демалу уақыты – екі қарама-қарсы құбылыстарының нәтижесі болып келеді. Балуанның жаттыққан деңгейіне байланысты демалыс аралығының ұзақтығы бірнеше ондаған секунд пен бірнеше минут құрауы мүмкін. Жылдамдыққа арналған жаттығу топтамаларының арасында балуанның ең бастысы бұлшықет топтарын жоғары деңгей қозу жағдайында ұстау үшін белсенді демалыс қажет. Бұл қарқындылығы төмен жаттығулар болуы мүмкін, бірақ негізгі жаттығулар сияқты көп бұлшық топтарын қамтиды.

Қайталау саны мен топтамаларды беру мен орындату төмендеуі спортшының дайындық деңгейіне байланысты. Шапшаңдықтың қысқартылуы шаршаудың бәсеңдетуімен қатар жұмыс тоқтату сигналы болғандықтан, келесі топтамаларды орындату тиімді емес болып қалады. Жылдамдық бойына қайталау жаттығуларын үйлесімді жүйке қозу жағдайынан кейін ғана жүзеге асырылуы тиіс, сондықтан жылдамдық жаттықтыруларын дереу жаттығудан кейін орындалу керек, ал микроцикл жаттығу жылдамдығы әдетте, демалыстан кейінгі бірінші күнге, немесе екінші күнге жоспарлануы тиімді.

Көптеген жаттықтырушылар күресте жылдамдық жаттығу сапараларын жиі өткізу керек деп есептейді (аптасына бірнеше рет), бірақ әртүрлі нысандарда, өзгермелі ортада және шетеулі жылдамдықпен. « Жылдамдық барьері» деп аталатын құбылыс пайда болады. Сондықтан, жаттығуларда жылдамдық даму параметрлеріне әсер ететін, әр түрлі толық жылдамдық дайындықтарының құралдарын пайдалану қажет.

Жылдамдықты жақсарту күш дайындығымен тығыз байланыста болуын еске алған жөн. Қозғалыс жылдамдығын арттырудың максималды шапшаңдықтың арттыру мүмкіндігі – күш қуатын ұлғайтуда байланысы бар. Сондықтан шапшаңдықты арттыру үшін қозғалыс әрекеттерге қатысатын, бұлшық ет топтарының қуаты өсуіне ықпал еткен күш дайындығының құралдары жиі пайданылады. Күш жаттықтыру кезінде сондай-ақ оның динамикада жүзеге асырылу қажеттілігін ескеру керек. Осылайша «жарылыс» және «жылдам» күшінің даму қажеттілігі туралы қорытындысы осындай. Осы мақсатпен «шаршау шегі» деп аталатын максималды қысқа мерзімді және бірнеше күш-жігерлік әдістері және де сондай-ақ қайталау әдіс нұсқалары қолданылған.

Зерттеу кезінде. Қазақ күресі техникалық жаттығуымен шапшаңдықтың қарым-қатынастығы анықталды [3]. Бұл мәселе жылдамдық пен техниканың бірлескен жаттығу міндеттері мен жоғары спорт нәтижелеріне қол жеткізудің кілті болып табылады. Өткен ғасырда жаңа қимылдарды үйрету шағын жылдамдықты максималды жылдамдығына дейін біртіндеп арттыру ең басты мақсат болып есептелінді, немесе бірінші сабақтардан бастап, максималды жылдамдықпен күрес әдіс айналысы қимылдарын жетілдіру тиімді болып табылады.

Қазіргі уақытта техникалық дайындықты жақсарту үшін нысаналы бірақ оған тең емес, «басқарылатын» максималдыға жақын жылдамдықпен жүзеге асыруы ұсынылды. Мұнда жылдамдық-беріктік қимыл құрылымының қолдану (сақтау) ең басты шарты, болып саналады сондай-ақ оның орындау техникасына өзгерістер мен түзетулер енгізу мүмкіндігі болып табылады. Сонымен қатар, балуаның тиісті икемділігін дамуына салыстырмалы шағын мен максималды жүкте-мелерін беруде қолданады [4].

Қазіргі кездегі қазақ күресінде балуанның шапшаңдығын дамыту үшін пайдаланылатын негізгі әдістер: 1) Шапшаңдықтың жан жақты көрсеткіштерінің негізгі бір саласы ол адамның жүйке жүйесінің қозғалмалы өткізгіштік өткізгіштік және оның қозу мен тежеу кезеңдерінің өту жылдамдығы ерекшелігіне байланысты болып келетіндігі; 2) Шапшаңдықтың әртүрлі болуына адам бұлшық еті құрлысының да және талшықтарының қай түрі басым болуда байланысты болып келеді. Бұлшық еттің созылмалығы бұлшық еттің ішкі қалыңдығы еттердің бір бірімен байланыстылығы да әсер етеді; 3) Спортшының жылдамдық қабілеті оның күшінің иілгіштік қасиетінің бағдарлану мүмкіндігінің мөлшерімен және спорттық шеберлігінің денейімен тығыз байланысты болып келеді; 4) Шапшаңдықтың әртүрлері болып келуі бұлшық еттің биомеханикалық ресинтездік жұмыстарды атқару мүмкіндігімен және адамның ерік жігерлік қасиетінің ерекшелігімен байланысты Қимыл – қызметінің тез немесе баяу болуы бұлшық еттің жиырылу жылдамдығына байланысты Арнайы жүйке жасушасы ағзаға түсетін импульстер арқылы бұлшық еттер жиырлып сүйектерді қимылға келтіреді. Қимыл бірліктері өздерінің құрлысы мен қызметі жағынан кіші үлкен болып бөлінеді. Кіші қимыл бірліктерінің құрамындағы мотонейрон шағын аксона жіңішке ұшының тармағы аз болады, олар бет

қол, аяқ саусақтарына дене мен аяқ-қол қимыл құрамына енді. Үлкен қимыл бірліктерінің құрамына ірі мотонейрон, аксона жуан, оның жұптары көптеген тармаққа бөлініп, бірнеше бірнеше жуық ет талшықтарын жүйелендіреді денедегі қимыл бірліктері аралас болып келеді. Ет талшықтары өзінің қызметі жағынан баяу «қызыл» шапшан «ақ» болып бөлінеді (1 кесте).

1 кесте – Адамның баяу және шапшаң ет талшықтарының жұмыс жасау ерекшеліктері

Ересектер	Баяу (қызыл) талшықтар	Шапшаң (ақ) талшықтар
1. Марфологиялық ерекшеліктері:		
а) талшықтардың диаметрі	жінішке	жуан
ә) митохондрия саны	көп	аз
б) капилляр саны	көп	аз
2. Биохимиялық ерекшеліктері:		
а) АУФ – аза ферментінің белсенділігі	жоғары	жоғары
ә) тотығу – тотықсыздану ферментінің белсенділігі	төмен	төмен
б) гликолиз ферментінің белсенділігі	жоғары	жоғары
в) миоблегин белогының мөлшері	жоғары	жоғары
3. Физиологиялық ерекшеліктері:		
а) жыртылу күші	төмен	төмен
ә) шарау қабілеті в) төзімділігі	төмен	жоғары
б) жылу бөлу жолы	төмен	жоғары
	тотығу аэробты	төмен анаэробты

Қымыл бірлігінің құрамына әртүрлі мөлшердегі бұлшық ет талшықтары кіреді Мысалы : көз алмасының сыртқы бетінде 3-6 саусақта 10-15 қол етінде – 500 балтыр етінде – 200-700 т.б. Спортшылард бұлшық ет талшықтарының мөлшеріне сәйкес стайерлер және спринтерлер деп ажытырлады. Стайерлер спортшыларда баяу ет талшықтартарының мөлшері 70/дан кем болмау керек. Марафоншылардың балтыр етінде баяу ет талшықтарының мөлшері 93-99-ға дейін жетсе спринт спортшылардың балтыр етінде баяу талшықтарының мөлшері 23 құрайды.

Алға қойылған міндеттер табысты орындалды:

1) ағзаның шапшандық қабілетін арттыратын жаттығуларды іріктеп, оны палуандардың жаттығу үрдісіне енгіздік;

2) арнайы жүктемелерді спортшы қабілетіне қарай іріктеп, оны әрбір палуандарға арнайы жеке жүктеме ретінде қолданылды;

3) спортшының белгілі көрсеткіштерге жету жолын айқындап, әдістемелеріне негіздеме берілді.

Зерттеу қорытындысы бойынша анықталған теориялық, тәжірибелік нәтижелер мен ұсыныстар, әдістемелік бағыттар, көтерілген мәселені талдау жолдары Қазақстан жастарының денсаулығын нығайту, дене тәрбиесі мен спортты насихаттау, спортшыларды дайындауда Қазақ күресінің деңгейін, шапшандық сапасын көтеруге үлесін қосады.

Алған теориялық білімін іс-жүзінде де қолдануға болады. Дене қасиеттерін және техника-тактикалық дайындықтарын, сонымен қатар арнайы шапшандық даярлықтарын үйлестіре отырып, жетілдірген палуандар жарыста жақсы нәтиже көрсете алды.

Қорытынды. Қазақ күресі жаттықтыруларында жылдамдық педагогикалық қабілетті артыруға аралған арнайы әдістер болуы тиіс, солардың көмегімен спортағы қажетті шапшандық пен күш іс-әрекеттеріне үйрету жетілдіруге болады. Қазіргі заманның спорттық дайындығы келген спортта және Қазақ күресінде инновациялық ғылыми ұйымдардың нұсқауларына негізделген болса, ол нәтижелі болады. Қазақ күресімен айналысу жеке тұлғаның денсаулығының нығаюына, оның үйлесімді дамуына, шұғылданушылардың денесінің дамуы мен шынығуына сеп болатындығы, жастардың дене қабілеттерін (шапшандық, ептілік, төзімділік, икемділік) дамытудың және дене тәрбиесінің тиімді құралы болып табылатындығы дәлелденді.

Әдебиеттер

- 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 күрес: национальная спортивная борьба, подростки. – Алматы: Рауан, 1995. – 120 с.

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЖЕНЩИН БОКСЕРОВ

СЕМЕНОВА А.А., ЗИННАТУРОВ А.З.

*Поволжская государственная академия
физической культуры, спорта и туризма
г. Казань, Россия*

Аннотация. В данной работе авторами был изучен теоретический аспект построения тренировки женщин боксеров и определены основные подходы к их тренировочной деятельности. Выявлены особенности различных видов подготовки женщин боксеров на основных этапах тренировочной деятельности.

Ключевые слова: женский бокс, этапы подготовки, психологическая подготовка, тренировка женщин.

Abstract. In this paper, the authors studied the theoretical aspect of the training of women boxers and identified the main approaches to their training activities. The features of different types of training women boxers at the main stages of training activities.

Key words: women's boxing, preparation stage, psychological preparation, women training.

Актуальность: Характерной особенностью современного спорта является быстрое освоение женщинами тех его видов, которые до недавнего времени считались привилегией мужчин (футбол, хоккей, бокс, тяжелая атлетика и др.). Заметное место в этом перечне занимает бокс, ставший популярным у женщин в нашей стране относительно недавно.

Занятия боксом в нашей стране за последнее время обрели широкую популярность как среди мужского, так и женского населения. При этом занимающиеся, в подавляющем большинстве, преследуют цель овладения необходимыми навыками самообороны. Поединки сильнейших в мире женщин-боксеров отличаются динамичностью и активностью, большим числом неожиданных и сложных атакующих ситуаций, многообразием отточенной техники и выбором рациональной тактики. Современные представления об особенностях женского бокса и его показателях на экстремальные нагрузки являются скорее гипотетическими, чем глубоко научными и методологически обоснованными [1]. В этой связи многие специалисты полагают: исследование проблем женщин в спорте высших достижений следует проводить на основе полового диморфизма, позволяющего выявлять различия в уровне спортивных результатов мужчин и женщин и специфику эффективной подготовки спортсменок в тренировочном процессе с учетом биологических, молекулярно-генетических и нейропсихологических характеристик [2, 6, 8].

Цель исследования – определить особенности тренировочной деятельности женщин боксеров.

Задачи исследования:

1. Теоретически обосновать особенности подготовки женщин боксеров.
2. Выявить особенности тренировочной деятельности женщин боксеров.
3. Разработать практические рекомендации по организации тренировочной деятельности женщин боксеров.

Результаты исследования и их обсуждение. Практика показывает, что в женский бокс перешли тренеры, работавшие ранее с мужчинами, перенося фактически без изменений методику тренировки боксеров-мужчин в тренировочный процесс боксеров-женщин, не учитывая особенностей их организма и спортивной подготовки. Как отмечают многие авторы [3, 5], это является причиной грубых педагогических ошибок, следствием которых могут быть нестабильные спортивные результаты, травмы и снижение интереса женщин к занятиям боксом. Особенности процесса подготовки женщин напрямую зависят от анатомических и физиологических отличий женского организма. Женщин также отличает более возбудимая нервная система и больший срок восстановления работоспособности. Относительное увеличение мышц в результате тренировки практически не отличается.

Систему подготовки женщин в боксе можно условно разделить на три периода: подготовительный, основной и переходный.

Подготовительный период: Основной задачей подготовительного периода является всесторонняя и хорошо организованная подготовка к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях. Еще подготовительный период делят на два этапа: общеподготовительный и предсоревновательный.

Общеподготовительный этап. Тренировочное время распределяют примерно по такой схеме: разносторонняя физическая подготовка – 40-45%, технико-тактическая – 50-60%. Одновременно с восстановлением и развитием основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости) совершенствуют технику боевых приемов и тактических действий, развивают волевые качества, значительное внимание уделяют психологической подготовке.

Предсоревновательный этап. Основная задача второго этапа – повышение уровня тренированности, развитие специальных качеств, навыков. Высокой работоспособности, приобретение спортивной формы и втягивание спортсменов в специфическую соревновательную работу.

Техническая подготовка в женском боксе по действующим правилам мужского бокса должна иметь: – на тренировочном этапе – ограниченные контакты в ситуациях условных поединков; – на этапе спортивного совершенствования – также как можно меньше число контактных боев.

Физическая подготовка женщин в боксе Учитывая необходимость иметь достаточное физическое развитие для реализации ударной техники в боксе, женщины должны уделять внимание общей физической подготовке. Тренер должен учитывать индивидуальные особенности, а поскольку каждую женщину никто в бокс не тянул, можно надеяться на абсолютную объективность их ощущений. Как известно, женский организм обладает биологической особенностью, непостоянной по своей нейрогормональной регуляции [7]. Чтобы тренировочная, предсоревновательная и соревновательная деятельность женщин, занимающихся спортивными единоборствами, в том числе и боксом, была управляемой, динамичной и главное – эффективной, необходим учет критических условий (менструальных периодов), позволяющих повысить их физическую и технико-тактическую подготовку без ущерба для здоровья, и тем самым добиться успешных результатов на выступлениях различного ранга. С этой целью в период до, во время, и после менструаций (третья фаза менструального цикла), следует уменьшить объем физической подготовки до 20%. При этом акцент необходимо сделать на использовании специальных упражнений, направленных на совершенствование «школы бокса», которым можно отводить до 80% тренировочного времени [4, 6]. Есть все основания считать, что для женщин и мужчин преподаватели должны применять различные методики проведения тренировочного процесса.

Психологическая подготовка женщин в боксе Главное заключается в том, чтобы не требовать от женщин подготовки ради участия в соревнованиях. Максимально щадящие режимы подготовки в неконтактных спаррингах с постепенным увеличением жесткости только по настоящему требованию самих обучающихся (спортсменок) могут обеспечить и спортивных успех в женском боксе. Тренер-мужчина при контактах с ученицами не должен заставлять их делать что-либо помимо собственного желания. Если женщина не хочет выполнять, то или иное упражнение, не стоит ее заставлять. В общем, можно заключить, что при работе с женщинами в боксе не следует использовать командные методы, помня о том, что это все-таки женщины. Психологическая подготовка предусматривает комплекс мер по улучшению психической деятельности женщин-боксеров в период тренировок и подготовки к соревнованиям и созданию оптимального эмоционального состояния перед выступлениями самого различного ранга и уровня [3, 7]. В содержании волевой и психологической подготовки основное внимание уделяется повышению переносимости тренировочных нагрузок, применению индивидуальных средств тренировки в случаях мобилизации всех сил боксера.

Выделим наиболее важные составляющие психологической подготовки спортсменок (многие ученые-специалисты делают ее на общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к соревнованиям), которая проводится повседневно и круглогодично, уделяя в те или иные периоды тренировок главное внимание тем или иным позициям в зависимости от их индивидуальных особенностей и квалификации.

Во-первых, совершенствовать некоторые необходимые для женщин боксеров свойства личности: оправданная мотивация занятий спортом [5], мировоззрение, жизненные идеалы и ценности, потребности и интересы, нравственные и эмоционально-волевые черты характера и др.

Во-вторых, развивать у спортсменок психические процессы, способствующие рациональному и оптимальному выполнению боксерских упражнений и действий (специфичных для бокса мышления, воображения, двигательную память, быстроту реакции, волевых процессов и т.д. и специализированных ощущений и восприятий – «чувства времени», «чувства дистанции», «чувства удара»).

В-третьих, формировать у женщин-боксеров состояние эмоционально-психической готовности к выступлениям самого различного уровня (в первую очередь национальным, европейским и мировым состязаниям) и умение сохранить ее в ходе этих соревнований.

Психологическая подготовка должна обеспечивать максимальную мобилизацию и психологическую подготовленность спортсмена к каждому бою и соревнованию в целом.

Переходный период: Переходный период следует, как правило, после участия в турнире. Постепенно снижают нагрузки и переходят к активному отдыху. Мероприятия должны обеспечивать сохранение уровня общей физической подготовленности и укрепление здоровья боксеров.

Выводы:

Анализ научно-методической литературы показал, что для качественного построения тренировок у спортсменок важен учет овариально-менструальных циклов, когда у женщин-боксеров отмечаются снижение работоспособности, нарастает раздражительность, угнетенность, пассивность к освоению нового материала и т.п.

Можно отметить, что общая физическая подготовка женщины боксера направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей.

При рассмотрении спортивных результатов с точки зрения полового диморфизма показало, что у женщин построение тренировочного процесса напрямую зависит от анатомических и физиологических отличий организма из-за особенностей гормональной регуляции, что необходимо учитывать в процессе подготовки спортсменок.

Литература

1. Бауман, А. Единоборки в старину. Античность. 05.03.03 [Электронный ресурс] // Клуб женских единоборств. – URL: <http://fscclub.com/history/zhened-old1.shtml>
2. Бокс: энциклопедия / Составители В.А. Марков, В.Л. Штейнбах. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Человек: Олимпия, 2011. – 656 с.
3. Вакан, Л. Социальная логика бокса в черном Чикаго: к социологии кулачного боя [электронный ресурс] / Л. Вакан // Логос № 3 (54/2006). Философско-литературный журнал. Философия спорта. 54/2006. – URL: <http://magazines.russ.ru/logos/2006/3/va7.html>.
4. История женского бокса [Электронный ресурс] // Бойцовский клуб «Titanhealth». – URL: http://www.rus-box.ru/history_woman.html.
5. Иорданская Ф.А. Мужчина и женщина в спорте высших достижений (проблемы полового диморфизма): монография / Ф.А. Иорданская. – М.: Советский спорт, 2012. – 256 с.
6. Лисицын, В.В. Особенности подготовки женщин-боксеров в спорте высших достижений / В.В. Лисицын. – М.: Издательство «Перо», 2014. – 122 с.
7. Седунова М.В. Анализ эффективности применения средств специальной и общей выносливости у девушек, занимающихся борьбой на поясах / М.В. Седунова, А.М. Ахатов // Актуальные вопросы развития и научно-методического обеспечения национальных видов спорта и народных игр Республики Саха (Якутия). Материалы Всерос. науч.-практ. конф. с международным участием: Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта / Под общ. ред. И.И. Готовцева. – 2017. – С. 300-304.
8. Тристан В.Г. Психофизиологические основы женского спорта: учебное пособие / В.Г. Тристан. – М.: Изд-во ГБОУ ДО «Учебно-спортивный центр» Москомспорта, 2013. – 104 с.

АНАЛИЗ ДИНАМИКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ГИБКОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОК-СИНХРОНИСТОК НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

*СОКОЛОВСКАЯ А.Н., ЕРМАХАНОВА А.Б.,
НУРМУХАНБЕТОВА Д.К.
Казахская академия спорта и туризма (КазАСТ),
Алматы, Республика Казахстан*

Аннотация. В данной статье проведен анализ динамики специальной гибкости юных синхронисток Республики Казахстан, первой возрастной категории, 12 лет и моложе. Авторами были проанализированы данные тестирования специальной гибкости юных синхронисток в возрасте 12 лет и моложе с целью дальнейшего совершенствования общефизической подготовки с применением метода статических упражнений в учебно-тренировочном процессе подготовки спортивного резерва Республики Казахстан. В проведенном эксперименте приняли участие спортсменки-синхронистки в возрасте от 9 до 12 лет, регулярно тренирующиеся в секции по синхронному плаванию в спортивных учреждениях г. Алматы Республики Казахстан.

Ключевые слова: синхронное плавание, спортивный резерв, этап начальной специализации, специальная гибкость, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, специальная техническая подготовка.

Аңдапта. Осы мақалада Қазақстан Республикасының әртістік жүзудегі жас спортшылардың, бірінші жас тобындағы, 12 жас және одан кіші жастағы арнайы икемділік динамикасы талданады. Авторлар Қазақстан Республикасының спорттық резервін дайындау үрдісінде статикалық жаттығу әдісі пайдалану арқылы жалпы дене даярлығын одан әрі жетілдіру үшін 12 жастағы жасөспірімдер үшін физикалық фитнес тестінің деректерін талдады. Экспериментке 9-12 жас аралығындағы әртістік жүзудегі жас спортшылар қатысып, Алматы, Қазақстан Республикасы спорт ғимараттарында әртістік жүзу секциясында үнемі жаттығады.

Түйін сөздер: әртістік жүзу, спорт резерві, бастапқы мамандандыру сатысы, арнайы икемділік, жалпы дене даярлығы, арнаулы дене даярлығы, арнайы техникалық дайындық.

Abstract. In this article, has been analyzed the dynamics of special flexibility of young artistic swimmers of the Republic of Kazakhstan, the first age category, 12 years and younger. The authors analyzed special flexibility testing data the for young artistic swimmers at the age of 12 and younger to further improve general physical training with the using the method of static exercises in the training process of training the sports reserve of the Republic of Kazakhstan. In the experiment, athletes at the age of 9 to 12 years, who regularly train in the section on artistic swimming in sports institutions of Almaty city of the Republic of Kazakhstan.

Key words: artistic swimming, sports reserve, initial specialization stage, special flexibility, general physical training, special physical training, special technical training.

Введение. Говоря о современном этапе развития синхронного плавания необходимо отметить все возрастающий уровень спортивно-технического мастерства и усиление конкурентной борьбы на международной арене. В арсенале соревновательных программ появляются новые элементы, соединения, создаются оригинальные композиции из сложнейших упражнений. Все это предъявляет высокие требования к различным функциям организма и, в первую очередь, к уровню развития специальных двигательных способностей [1].

Гибкость, как двигательное качество, является одним из основных, базовых составляющих физической подготовленности человека. Мерой гибкости служит максимальная амплитуда движений в суставах, выраженная в сантиметрах или угловых градусах. Подвижность мышечно-суставных сочленений человека зависит от строения суставов, эластичности мышц и связок, силы мышц и функционального состояния ЦНС [2]. В исследованиях Н.Г. Озолина (1963) отмечается, что время суток, условия среды, мышечная работа оказывают неоднозначное влияние на функциональное состояние связочного аппарата. Повышенная температура тела и внешней среды, предварительная разминка улучшают биомеханические свойства опорно-двигательного аппарата и тем самым способствуют большей подвижности его звеньев. Холодовые процедуры, наоборот, снижают уровень подвижности. В течение дня гибкость изменяется: при полной релаксации (расслаблении) подвижность звеньев опорно-двигательного аппарата увеличивается, с повышением психо-эмоционального напряжения – снижается. В свою очередь, Л.В. Волков (2002) акцентирует внимание на возрастном и половом различии в темпах и качестве развития гибкости [3].

Объект исследования – специальная гибкость юных спортсменок, специализирующихся в синхронном плавании Республики Казахстан.

Цель работы – анализ динамики показателей общей и специальной гибкости юных синхронисток Республики Казахстан, для совершенствования системы подготовки спортивного резерва на этапе начальной специализации.

Методы исследования.

Для решения поставленных в работе задач использовались следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научной литературы; естественный эксперимент; педагогические наблюдения; контрольные испытания, методы математической статистики [4].

Результаты исследования и их обсуждение. В рамках проведения научных исследований при выполнении диссертационной работы был проведен педагогический эксперимент, который заключался в тестировании общей и специальной гибкости в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах юных синхронисток, занимающихся на базе СК ДЮСТШ №5 г. Алматы Республики Казахстан.

В нашем эксперименте приняли участие 16 юные синхронистки в возрасте 9-12 лет. Контрольная группа в составе 8 человек, тренировалась с использованием традиционных методов обучения, которая соответствует типовой программе для ДЮСШ по синхронному плаванию. Экспериментальная группа, в составе 8 человек, тренировалась по экспериментальной программе с использованием метода статических и статодинамических упражнений, полностью исключая метод пассивной растяжки, эксперимент проводился в течение 2018-2019 учебного года.

Процесс тестирования проходил согласно общепринятым требованиям ДЮСШ и позволил определить уровень развития общей и специальной гибкости детей обеих групп в КГ и ЭГ.

Спортивное мастерство синхронисток базируется на разносторонней двигательной координационной подготовке, для осуществления которой широко используются гимнастические, акробатические, хореографические и специальные упражнения на суше. Для выполнения движения с большой амплитудой спортсменка должна обладать хорошей подвижностью в плечевых, коленных, голеностопных, тазобедренных суставах и суставах позвоночного столба. В работах многих исследователей (В.А. Романенко, 2005; Л.П. Матвеева, 1999; В.М. Платонова, К.П. Сахновский 1988 и др.) отмечается, что для развития подвижности в суставах используют гимнастические, акробатические, хореографические упражнения, а также специально подобранные упражнения на растягивание мышц и связок [5].

Определение термина «гибкость» должно соответствовать наиболее типичным существенным внутренним и внешним свойствам.

Для начала поговорим о том, что такое гибкость, с чем она связана и от чего зависит. К внутренним свойствам относятся:

- особенности сочленения костей, образующих сустав, который характеризуется анатомической степенью подвижности;
- предрасположенность к растягиванию связок, образующих сустав;
- регуляция тонуса мышц со стороны центрально-нервной системы;
- предрасположенность к растягиванию мышц и их сухожилий;
- стимул преодоления болевого порога;
- функционирование эндокринной системы;
- аутогенная тренировка;
- баланс витаминов группы В.

К внешним свойствам относятся:

- температура внешней среды (при 20-30°C гибкость выше, чем при 5-10°C);
- разогревание мышечно-связочного аппарата (массаж, сауна, тёплая ванна повышают уровень гибкости);
- разминка (после проведения разминки гибкость выше, чем до неё);
- время суток (утром гибкость меньше, чем днём и вечером);
- величина тренировочных физических нагрузок;
- питание (продукты, содержащие серотонин, оказывающий обезболивающий эффект).

Соотнося типичные существенные свойства, влияющие на гибкость, с категориями качества и способности, следует признать, что гибкость – это физическое качество. Гибкость обладает количественной определённой, которая выражается амплитудой движения человека. Способность проявляется в быстроте и прочности усвоения физического качества – «гибкость» [6].

Широкоамплитудная активная гибкость связана в первую очередь со снятием нервных регуляторов в период растяжки. Это в основном зависит от того, что мышцы имеют две длины: анатомическую и функциональную. Анатомическая – от одного крепления мышцы до другого. Измеряется длиной саркомеров – функциональных единиц мышечного волокна [7]. Количество саркомеров может увеличиваться в результате упорных воздействий, чаще всего в результате тренировочной деятель-

ности. Уменьшение числа саркомеров также возможно в результате упорных воздействий: тренировок, стресса, чрезмерных болевых ощущений при растягивании.

Чрезмерные болевые ощущения при растягивании вызывают гипертонус мышц. То есть при появлении повышенной боли в процессе растяжения, в мозг поступает сигнал опасности и происходит закрепощение мышцы. Данное действие вызвано реакцией ЦНС на тяелое напряжение, повышая вероятность травматизма у спортсмена.

Чем напряженнее мышца, тем большее напряжение она будет развивать на удлинение. Поэтому статическая растяжка, с зависанием на длительное время, по минуте и больше в положении растяжения, «убивает» и без того гипертонированную мышцу. Чем дольше удлинение, тем выше напряжение. Мышца в ответ сокращается, и под весом собственного тела или вспомогательной силы (тренера, утяжеления, напарника по команде) начинают растягиваться связки и сухожилия. При этом у спортсмена возникает проявление повышенных болевых ощущений – ведь именно в связках и сухожилиях находятся болевые рецепторы, в самой мышце их в разы меньше, поэтому вытяжение задней поверхности бедра болезненно под коленом, а не по всей длине бицепса бедра), затем болевая сигнализация притупляется и тело как бы пускает в амплитуду. Это происходит в первую очередь за счет подрыва и вытяжения связок, а не за счет изменения тонуса мышц. И поэтому в какой-то момент связки теряют свою эластичность, рвутся и ослабляют суставы, соединяющие кости и мышцы, которые к ним крепятся. Все это в итоге приводит к повышению риска травматизма у детей, боязни и нелюбви к растяжке.

При проведении тренировок на гибкость с экспериментальной группой были поставлены акценты на:

- недопустимость форсирования результатов (растяжка до состояния дискомфорта, без резких болевых ощущений), полностью исключая пассивную-статическую растяжку с тренером, отяжелением или партнером;

- тщательный многообразный разогрев мышц и суставов (отдельный комплекс разогревающих упражнений на мышцы и подвижность суставов с использованием специального вспомогательного инвентаря) и релаксирующего музыкального сопровождения;

- правильное дыхание (основные принципы правильного дыхания при растяжении мышц, взятые из його-практик)

- симметрия. Очень часто мышечные зажимы расположены несимметрично. Для сохранения баланса прорабатывались обе стороны тела.

- для отключения нейрорегуляторов использовалась игровая форма тренировки, сопряженные упражнения на ловкость, мышление и координацию не задействованных в растяжки частей тела. Данный аспект вызвал дополнительный интерес к тренировочному процессу со стороны юных спортсменок.

- взаимосвязь мягкой статической растяжки с последующими специально-динамическими упражнениями. Обязательное укрепление мышц, ведь мышца в своем максимально растянутом состоянии должна полностью сохранять способность сокращаться, так как гибкость без соответствующего мышечного контроля не является признаком хорошей физической формы.

- особое внимание уделялось биомеханике тела, правильности и осознанности со стороны выполняющих упражнения. Очень важно разъяснять юным спортсменам необходимость самоконтроля, аспекты, на которые ребенку обязательно нужно обращать внимание в том или ином упражнении, ставить перед юными спортсменами краткосрочные задачи для решения.

В начале эксперимента был определен исходный уровень развития гибкости у детей 9-12 лет. Сравнивая средние показатели развития гибкости детей контрольной и экспериментальной групп, необходимо отметить, что исходный уровень развития гибкости достоверно значимых отличий не имеет (табл.1).

Таблица 1 – Результаты тестов показателей специальной гибкости синхронисток 9-12 лет вначале эксперимента

Наименование теста	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Угол подъема стопы (°)	53±0,5	51±0,5
Подколенные мышцы (см)	1,5±0,25	1,3±0,73
Правый шпагат (см)	12,5±0,15	13,0±0,31
Левый шпагат (см)	21,3±0,7	22,1±0,3
Поперечный шпагат (см)	31,4±7,3	32,5±5,8
Наклон ниже опоры(см)	0,1±0,1	0,1±0,1

Результаты, зафиксированные во всех тестах и в контрольной, и в экспериментальной группах улучшились на достоверно значимые величины (табл. 2). Если сравнивать результаты эксперимента в обеих группах, то уровень развития гибкости у детей экспериментальной группы, которые занимались по предложенной методике несколько выше, чем у детей контрольной группы, которые занимались по общепринятой методике. Так же очевиден более существенный прирост результатов у детей экспериментальной группы.

Таблица 2 – Результаты тестов показателей специальной гибкости синхронисток 9-12 лет в конце эксперимента

Наименование теста	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Угол подъема стопы (°)	69±0,5	75±0,5
Подколенные мышцы (см)	2,5±0,23	4,3±0,71
Правый шпагат (см)	6,5±0,15	0±0,5
Левый шпагат (см)	14,3±0,76	0,5±0,3
Поперечный шпагат (см)	15,1±5,3	0±10
Наклон ниже опоры(см)	5,0±3,5	15±1,6

Стоит отметить, что у экспериментальной группы наблюдался повышенный интерес к растяжке, желание заниматься ею дома, дополнительно, спортивный интерес по улучшению результатов.

Выводы. Результаты исследования, направленные на обоснование метода статических упражнений для развития гибкости у детей 9-12 лет, позволили выявить целесообразность применения данных упражнений в учебно-тренировочном процессе синхронисток. В результате проведенного эксперимента были определены специальные упражнения, на пороге мышечного напряжения, для развития гибкости у детей 9-12 лет на этапе начальной специализированной подготовки, а также получен наиболее качественный эффект в развитии гибкости у экспериментальной группы. Выявлено, что использование данного метода позволило повысить уровень развития гибкости, снижая риск возникновения травматизма. А отсутствие сильных болевых ощущений существенно повысило интерес к совершенствованию общей и специальной гибкости у юных спортсменок.

Литература

1. Ботяев В.Л., Бойко В.Н. Контроль и оценка физической подготовленности в синхронном плавании на этапах специализированной подготовки. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта – 2016. – № 6 (136). DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2016.06.136. – p12-16
2. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей. // Учебное пособие, Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. – 290 с.
3. Смирнова Н.И., Черненко Е.Е., Гордейченко О.А.// Влияние специальных упражнений на развитие гибкости у детей 6-7 // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта // «Харьковское областное отделение Национального олимпийского комитета Украины», Харьков. – 2009. – №7. – стр 170-172 ISSN 1818-9172
4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998, – 272 с.
5. Ермаханова А.Б., Нурмуханбетова Д.К. Физическое развитие спортсменок синхронного плавания, и их дальнейшее совершенствование с применением фитнес направления в учебно-тренировочном процессе. // Материалы VIII Международной научной конференции студентов и молодых ученых «Университетский спорт: здоровье и процветание нации», Улан-Батор, Монголия, 2018-493. – стр.123-125 ISBN 978-99978-2-777-7
6. Лобачев В.С., никитин И.В., Лобанов В.В. Гибкость – способность или качество. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 9 (139).
7. Зверев А.А. Аникина Т.А. Крылова А.В., Зефирова Т.Л. Физиология мышц: учебно-методическое пособие для студ. высш. учебн. заведений / Казань, КФУ, 2016. – 41 с.

СТРЕССОВАЯ СТОРОНА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОГО ТРЕНЕРА В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

УСИНА Ж.А., УСИН Г.А., УСИН К.А., УСИНА А.А.

*Павлодарский государственный педагогический университет (ПГПУ)
г. Павлодар, Казахстан*

Аннотация. Профессиональная деятельность тренера в любом виде спорта имеет важную особенность, отличающую ее от любой другой трудовой деятельности граждан. Она состоит в том, что результативность работы тренера оценивается по успешности выступления подопечных ему спортсменов в соревнованиях. Обратной стороной работы тренера является постоянное напряжение, переживания и стрессовые ситуации. Целью исследования стало выявление и классификация стрессовых ситуаций в работе спортивного тренера по спортивной борьбе. Работа проводилась с тренерами по спортивной борьбе из Павлодара и Павлодарской области. Испытуемые были поделены на группы по возрастному признаку и профессиональному мастерству. На основе полученных результатов все переживаемые тренерами состояния были сгруппированы и определены как «стартовая лихорадка», «стартовая апатия», «состояние боевой готовности», «вдали от дома», «коммуникабельность», «взлеты и падения», «создать себе имя».

Ключевые слова: Стресс, тренер, спортивная борьба, пульсоксиметр, предстартовое состояние, исследование, стартовая лихорадка, стартовая апатия, состояние боевой готовности.

Abstract. Professional activity of the trainer in any sport has the important feature distinguishing it from any other labor activity of citizens. It consists in the fact that the effectiveness of the coach is evaluated by the success of the performance of his wards athletes in competitions. The reverse side of the coach's work is constant tension, experiences and stressful situations. The aim of the study was to identify and classify stressful situations in the work of a sports coach in wrestling. The work was carried out with wrestling coaches from Pavlodar and Pavlodar region. The subjects were divided into groups based on age and professional skills. Based on the results, all the States experienced by the coaches were grouped and defined as «starting fever», «starting apathy», «state of alert», «away from home», «sociability», «UPS and downs», «make a name for yourself».

Key words: Stress, coach, wrestling, oximeter, pre-launch status, study, start a fever, start apathy, a state of combat readiness.

Актуальность исследования. Любое спортивное достижение сопряжено не только с большими физическими нагрузками и многолетними тренировками, но и со стрессовыми ситуациями на протяжении длинного пути к победе. Однако не в меньшей стрессовой ситуации находится и их тренер человек, который каждодневно присутствует в жизни юного спортсмена и зачастую общается с ним больше, чем его родственники и родители.

Цель исследования – выявить и классифицировать стрессовые ситуации спортивного тренера по спортивной борьбе.

Задачи исследования:

1. Провести анализ литературы о тренерской деятельности.
2. Выявить классификацию стресса.

Методика и организация исследования. Работа проводилась на контингенте тренеров г. Павлодара и Павлодарской области (РК). В нем принимали участие тренеры. Условно поделенные нами на две группы по возрастному признаку (25-30 лет, 30-38 лет, 38-45 лет) и профессиональному мастерству (заслуженные тренеры РК, тренеры высшей категории и тренеры первой категории). Испытуемые в процессе проведения тренировок, предстартовой и соревновательной деятельности подопечных им спортсменов были обеспечены пульсометрии, характеризующей стрессовое состояние участников исследования.

Результаты исследования и их обсуждения. Были выявлены следующие особенности стрессовой стороны профессиональной деятельности спортивного тренера.

Первая особенность тренерской деятельности благодаря длительному, постоянному и систематическому общению с юными спортсмена на тренировках, учебно-тренировочных сборах, при подготовке к соревнованиям тренер не только выступает как спортивный наставник но и дополнительно берет на себя функции родителей.

Вторая особенность трудовой деятельности тренера заключается в наличии «профессионального риска». Начиная работу со спортсменом, тренер ожидает от него высокого спортивного результата. Однако нет никакой гарантии, что высокий спортивный результат будет достигнут. Подобное ожидание предполагает не только много терпения, но и достаточно высокий уровень ответственности за здоровье, развитие спортивного таланта и нравственное воспитание спортсмена. К сожалению, на практике часты случаи, когда тренеры форсируют тренировочные нагрузки своих подчинённых. Для юных спортсменов подобный уровень нагрузок является запредельным.

К третьей особенности спортивного тренера можно отнести его стрессоустойчивости. В период соревнований тренер постоянно испытывает стресс -очень высокое нервно-эмоциональное напряже-

ние. Умение управлять собой в подобных ситуациях, держать все под контролем, грамотно и четко направлять своих учеников является наивысшим мастерством спортивного тренера [2]. Однако часто возникают ситуации, когда в процессе соревнований тренер не имеет возможности ни дать совет, ни скорректировать действия спортсмена. Все переживания он вынужден держать в себе. Подобные ситуации усиливают психическое напряжение и могут негативно сказываться на здоровье тренера.

Нами определялась частота сердечных сокращений тренеров в процессе проведения тренировочного занятия, тренировки перед соревнованиями и в ходе соревнований. По итогам были получены следующие результаты:

1. Наилучший результат при проведении обычных тренировочных занятий был отмечен у тренеров в возрасте 38-45 лет. По показаниям пульсоксиметра их частота сердцебиения не превышала 90-95 уд/мин

2. При проведении тренировки непосредственно перед соревнованиями данные пульсоксиметра колебались в пределах 100-120 уд/мин и были отмечены у двух анализируемых групп (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты пульсометрии тренеров по спортивной борьбе различных возрастных групп

Вид деятельности	Частота сердечных сокращений		
	25-30	30-38	38-45
Тренировочные занятия	100-120 уд/мин	90-95 уд/мин	90-95 уд/мин
Тренировка перед соревнованиями	100-120 уд/мин	100-120 уд/мин	90-95 уд/мин
Проведение соревнования	158 уд/мин	145 уд/мин	100-120 уд/мин

3. В ходе соревнования максимальная частота пульса была зафиксирована у молодых тренеров – 158 уд/мин, более эмоционально переживающих за своих подопечных.

Проведенное исследование подтверждает, что предстартовое состояние переживают не только сами участники соревнований, но и их тренеры [1]. Все переживаемые состояния условно можно сгруппировать в следующие: стартовая лихорадка, стартовая апатия, состояние боевой готовности, вдали от дома, коммуникабельность, взлеты и падения, создать себе имя.

Выводы:

1. Проведенные исследования подтверждает, что предстартовое состояние переживают не только сами участники соревнований, но и их тренеры.

2. Все переживаемые состояния тренеров борцов условно можно классифицировать по следующим позициям: стартовая лихорадка, стартовая апатия, состояние боевой готовности, вдали от дома, коммуникабельность, взлеты и падения, создания себя имя.

Полученные в результате проведенного исследования выводы, на наш взгляд, соответствуют касательно не только тренеров борцов, но и взрослых и любого другого вида спорта.

Литература

1. Бондаренко М.П., Карпов В.Ю., Зубарев Ю.А., Соколова В.С. Стрессовая сторона профессиональной деятельности спортивного тренера/научно-теоритический журнал // Теория и практика физ.культуры. – 2018. – №5. – С.94-96.
2. Степанова О.Н. Управленческая деятельность тренера: виды, объекты, критерии эффективности / О.Н.Степанова, А.С. Махов, Е.Н. Латушкин и др. // Теория и практика физ.культуры. – 2016. – №3. – С.66-68.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВНЕТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА

ШИГИНА Е.А., КУДРЯ О.Н.

*Сибирский государственный университет физической культуры и спорта (СибГУФК)
г. Омск, Россия*

Аннотация. В статье представлены результаты эмпирического исследования, в котором изучено влияние внутренировочного средства транскраниальной электростимуляции импульсным током. Выявлены эффекты воздействия данного средства на физическую работоспособность, на деятельность сердечно-сосудистой системы во время выполнения физической нагрузки спортсменами циклических видов спорта: лыжные гонки и легкая атлетика (бег). Показаны результаты влияния однократного применения сеанса ТЭС на процессы восстановления спортсменов после нагрузки.

Ключевые слова: циклические виды спорта, транскраниальная электростимуляция, сердечно-сосудистая система, физическая работоспособность, восстановление.

Abstract. The article presents the results of an empirical study in which the influence of the extra-training means of transcranial electrostimulation by pulsed current is studied. The effects of the impact of this tool on physical performance, on the activity of the cardiovascular system during the exercise of cyclical sports of athletes: skiing and athletics (running). The results of the influence of a single session of the tES on the recovery of athletes after exercise are shown.

Key words: cyclic sports, transcranial electrostimulation, the cardiovascular system, physical performance, recovery.

Использование внутренировочных средств для повышения работоспособности и восстановления спортсменов, методика их применения в тренировочном процессе является актуальной темой в современном спорте. Это обусловлено тенденцией роста спортивного результата и соответственно увеличением объема и интенсивности тренировочной нагрузки. Спортсмены не всегда способны за счет собственных функциональных возможностей организма преодолеть объем тренировочной нагрузки и успеть восстановиться к следующему тренировочному занятию. Последствия могут быть серьезными: появление хронического утомления, перенапряжения, перетренированности. Эти явления характерны для циклических видов спорта, так как спортивный результат данной категории спортсменов в большей степени зависит от развития функциональных возможностей организма. Использование внутренировочных средств, влияющих на физическую работоспособность или ускорение процесса восстановления после нагрузки, необходимо применять в зависимости от задач тренировочных микро- и мезоциклов. На сегодняшний день известны многие средства и методы для повышения работоспособности и восстановления, используемые в клинической практике. Однако не все применяются в спортивной практике. Транскраниальная электростимуляция импульсным током (ТЭС) является таким методом. Под ТЭС понимают немедикаментозное, неинвазивное электрическое воздействие, избирательно активирующее антиноцицептивную систему мозга в подкорковых структурах мозга с последующим активным выделением нейротрансмиттеров и нейромодуляторов, как серотонин и эндорфин (В.Э. Кокорина, 2009) [1]. К основным эффектам ТЭС относятся: активизация репаративной регуляции, нормализация сосудистой регуляции, анальгезия, стимуляция иммунитета, нормализация психофизиологического статуса, противоалкогольное и противонаркотическое действие, антиаллергические, вегеторегулирующие, антистрессовые лечебные действия (А.В. Сухарев, 2009; А.Е. Филимонова, 2009). В медицине ТЭС используется более 30 лет. Использование средства в спорте началось сравнительно недавно. Основное применение в сфере ациклических видов спорта (Корягина, 2015). Эффекты ТЭС в циклических видах спорта остаются недостаточно изученными.

Цель исследования – выявить эффекты транскраниальной электростимуляции импульсным током как внутренировочного средства для повышения работоспособности и для восстановления спортсменов циклических видов спорта.

Задачи исследования:

1. Исследовать влияние однократного применения сеанса ТЭС на повышение физической работоспособности спортсменов циклических видов спорта.
2. Проанализировать влияние ТЭС на процессы восстановления после нагрузки спортсменов циклических видов спорта.

В исследовании принимали участие 17 спортсменов от 1 разряда до КМС (13 лыжников-гонщиков и 4 бегуна на средние дистанции), средний возраст составил $20,2 \pm 2$ лет, стаж занятий – $7,8 \pm 3$ года. Исследование включало в себя два обследования с перерывом 3-4 дня. Во второй день обследова-

дований спортсмены перед выполнением нагрузки проходили сеанс транскраниальной электростимуляции импульсным током в течение 20 минут, в положении сидя, сила тока – до 3 мА.

Методы исследования:

1. Обследование в покое (сбор фоновых данных) включало в себя запись электроэнцефалограммы («Нейрон-Спектр-3», ООО «Нейрософт», г. Иваново) для безопасности и отбора испытуемых; анализ variability сердечного ритма («Поли-Спектр», ООО «Нейрософт», г. Иваново); анализ кровотока нижних конечностей с помощью метода реовазографии («Рео-Спектр», ООО «Нейрософт», г. Иваново); исследование гемодинамических показателей: измерение артериального давления и частоты сердечных сокращений (монитор сердечного ритма «Garmin Forerunner 610», США).

2. Выполнение физической нагрузки – стандартная функциональная проба PWC₁₇₀. На каждой ступени нагрузки фиксировались показатели ЧСС и АД. Во второй день обследования нагрузка была идентична. Тест PWC₁₇₀ рекомендован Всемирной организацией здравоохранения для определения уровня физической работоспособности и уровня здоровья.

3. После выполнения нагрузки проводилось обследование восстановления. На 3, 10 и 20 минутах фиксировались показатели ЧСС, АД.

Интерпретация результатов осуществлялась с помощью методов математической статистики (непараметрическая статистика – метод по критерию Вилкоксона для зависимых переменных; использование средней арифметической (M) и ее ошибки (m) для представления результатов).

Результаты исследования и их обсуждение. При анализе показателей сердечно-сосудистой системы (ССС) и variability сердечного ритма (BCP) в покое 1 и 2 дня обследований не было выявлено статистически значимых различий, что подтверждает структура спектра (таблица 1).

Влияние сеанса ТЭС было исследовано при выполнении физической нагрузки PWC₁₇₀. Каждая ступень нагрузки характеризовалась определенной зоной мощности и типом энергообеспечения: 1 ступень выполнялась в умеренной зоне мощности с использованием аэробного типа энергообеспечения; 2 ступень выполнялась в большой зоне мощности с включением аэробно-анаэробного типа энергообеспечения. Положительное влияние сеанса ТЭС на показатели сердечно-сосудистой системы во

Таблица 1 – Показатели сердечно-сосудистой системы и variability сердечного ритма в покое у спортсменов циклических видов спорта (M±m)

Показатели	1 обследование	2 обследование
ЧСС, уд/мин	67,29±11,5	65,94±8,98
ПД, мм рт. ст.	52,1±11	51,1±6,4
СО, мл	71,7±10,3	72,4±6,3
МОК, л/мин	4,82±1	4,77±0,7
ДП, усл.ед.	83,73±16,4	80,11±14,3
Спектральный анализ BCP (лежа)		
VLF, %	30,04±11,6	33,39±16,9
LF, %	23,86±9,6	26,64±10,2
HF, %	46,11±16,4	39,97±17,1
Структура спектра	HF>VLF>LF	HF>VLF>LF
Спектральный анализ BCP (активная ортостатическая проба)		
VLF, %	48,56±14,7	59,41±16,9
LF, %	37,26±13,2	32,22±17,2
HF, %	14,16±13,1	8,39±5,1
Структура спектра	VLF>LF>HF	VLF>LF>HF

время выполнения нагрузки отмечено на всех ступенях. Обе ступени характеризуются снижением показателя ЧСС и двойного произведения, что позволяет судить об увеличении экономичности деятельности сердца при выполнении аэробной и смешанной типах нагрузки (таблица 2).

Таблица 2 – Показатели физической работоспособности и сердечно-сосудистой системы во время выполнения нагрузки спортсменов циклических видов спорта (M±m)

Показатели	Без использования ТЭС	Применение ТЭС
1 ступень (разминка)		
ЧСС, уд/мин	113,41±9,2**	107,88±9,2**

СО, мл	87±13,5	87,4±11
МОК, л/мин	9,84±1,6	9,43±1,3
ДП, усл.ед.	159,54±19,7**	145,69±16,6**
2 ступень (PWC ₁₇₀)		
ЧСС, уд/мин	154,94±8,73**	149,06±9,89**
СО, мл	123,8±20,2	118,2±25,5
МОК, л/мин	19,16±3,2*	17,62±3,9*
ДП, усл.ед.	250,87±42,4*	238,25±33*
Физическая работоспособность		
PWC ₁₇₀ , кгм/мин	1436,8±293,1*	1522,1±278,8*
PWC ₁₇₀ , кгм/мин/кг	20,04±3,6**	21,4±3,6**
МПК, мл/мин/кг	59,2±8,2**	62,09±8,4**
Примечание: * – изменения статистически значимы при p<0,05; ** – изменения статистически значимы при p<0,01.		

Влияние сеанса ТЭС на функциональное состояние ССС отразилось на показателях физической работоспособности. После прохождения сеанса ТЭС спортсмены показали результаты выше, чем в первый день (табл. 2). По показателю PWC₁₇₀ уровень физической работоспособности увеличился в среднем на 5,9 % (абсолютное значение) или в среднем на 6,8 % (относительное значение, в зависимости от массы тела).

Полученные результаты могут быть следствием деятельности гормона β-эндорфина, выделение которого усиливается под воздействием сеанса ТЭС. Данный гормон способен снижать уровень адренергического влияния на сердце, вследствие чего наблюдается уменьшение показателей ССС (Л.Н. Маслов, 2002).

При анализе результатов показателей ССС после нагрузки было выявлено положительное влияние сеанса ТЭС на скорость восстановления спортсменов после выполнения физической нагрузки. Воздействие ТЭС способствует ускорению восстановления показателей ЧСС и двойного произведения, отражающего уровень потребления миокардом кислорода (О.Н. Кудря, 2018) (рисунок 1). Кроме этого после ТЭС у спортсменов быстрее восстанавливаются показатели артериального давления, показатели силы сердечного сокращения – систолического объема и минутного объема крови. Полученные данные свидетельствуют об эффекте ТЭС, направленном на ускорение процессов восстановления после физической нагрузки.

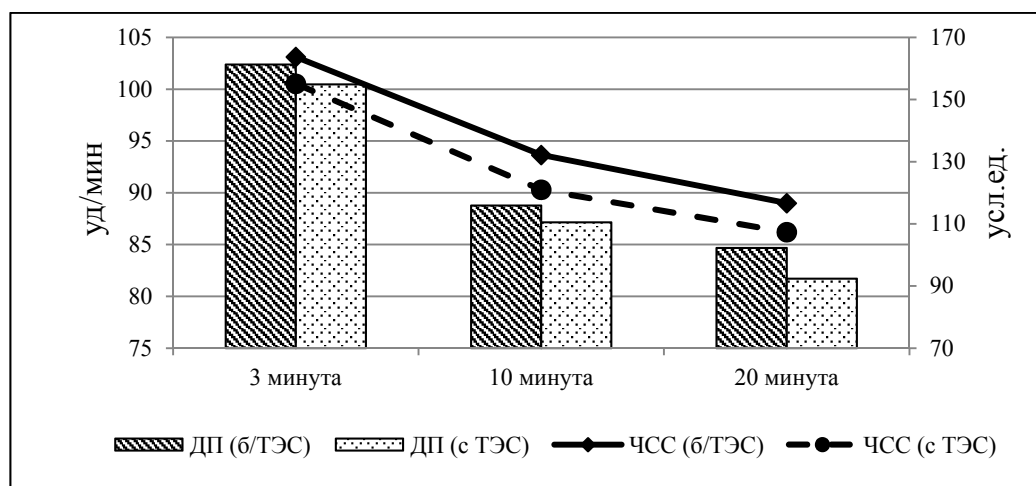


Рисунок 1 – Показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС) и двойного произведения (ДП) после нагрузки без использования сеанса ТЭС (б/ТЭС) и с его применением (с ТЭС)

Выводы. По итогам проведенного исследования можно сделать вывод, что транскраниальная электростимуляция является эффективным средством, как для повышения физической работоспособности, так и для ускорения восстановления спортсменов циклических видов спорта. Полученные данные свидетельствуют о том, что применение однократного сеанса транскраниальной электростимуляции способствует экономизации деятельности сердечно-сосудистой системы спортсменов во время выполнения физической нагрузки. Данное средство является перспективным внутренировочным методом для внедрения его в тренировочный процесс спортсменов циклических видов спорта.

Литература

1. Кокорина, В. Э. Применение методики транскраниальной электростимуляции для лечения заболеваний гортани, обусловленных ГЭРБ / В.Э Кокорина // Транскраниальная электростимуляция: экспериментально-клинические исследования : Т.3. – СПб, 2009. – С. 72–83.
2. Корягина, Ю.В. Транскраниальная электростимуляция как средство оптимизации психофизиологических функций у единоборцев и спортсменов силовых видов спорта / Ю.В. Корягина, Л.Г. Роголева, Т.П. Замчий // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 3. – С. 11-13.
3. Кудря, О.Н. Возрастные аспекты адаптации к физическим нагрузкам разной направленности : монография / О.Н. Кудря. – Омск: СибГУФК, 2018. – 172 с.
4. Маслов, Л.Н. Активация опиатных рецепторов изменяет устойчивость сердца к ишемическим и реперфузионным повреждениям / Л.Н. Маслов, Ю.Б. Лишманов, Г.Дж. Гросс [и др.] // Вестник аритмологии. – 2002. – № 28. – С. 67-78.
5. Сухарев, А.В. Комплексное лечение гипергидроза стоп у военнослужащих с применением транскраниальной электростимуляции / А.В. Сухарев, Р.Н. Назаров, А.В. Патрушев, О.И. Бондарь // Транскраниальная электростимуляция. Экспериментально-клинические исследования. – 2009. – Т.3. – С. 346-359.
6. Филимонова, А.Е. Использование транскраниальной электростимуляции в клинике (обзор литературы) / А.Е. Филимонова, А.В. Борсуков // Вестник Смоленской медицинской академии. – 2009. – № 1. – С. 130-133.

DETERMINING AGE GROUP SWIMMERS TRAINING ZONES THROUGH EFFORT CAPACITY TESTING

RĂDULESCU ADRIAN

*National University of Physical Education and Sport,
Bucharest, Romania*

Introduction

World class swimmers benefit from tremendous scientific support and their abilities are used as benchmarks for other elite swimmers. Technology and sports science play a critical role on improving the training methods of senior and junior swimmers which are, in consequence, continuously evolving.

Age group training represents a key stage in the long-term development of successful junior and senior swimmers. Long-term development should be seen as a thoroughly guided process that could provide meaningful learning experiences for the swimmer.

Countries with limited training infrastructure will have a small number of active swimmers and as a result, the focus of their resources and intervention should be used on good age group development in order to maximize the chances that young talents reach their full potential.

This can be done by involving the sport science community in the training methodology of young swimmers, which will give coaches useful information and knowledge on ways of making the development process of swimmers more efficient.

Because of the complexity in which energetic systems manifest during swimming, specialists have structured training zones that target certain stimuli and their subsequent adaptations. Although most literature describes the training zones recommended for mature swimmers, there is research that interprets biological parameters during specific effort for younger swimmers.

This paper aimed to find similarities and differences between the physiological responses of prepubertal and pubertal swimmers and recommended guidelines for training zones.

1. Problem Statement

Creating a solid age group foundation is a crucial condition for obtaining junior and senior performance. Technique remains a priority and coaches should guarantee sufficient training time in order to let their athletes acquire various technical skills. However, this doesn't mean that the energy systems can be overlooked. After the first years of training which focus mostly on skill acquisition and the learning of all four strokes, the swimmers should enter a second phase of training that Bill Sweetenham called «*learning-to-train phase*». This phase overlaps most of the prepubertal and pubertal period that a swimmer will experience. It is a phase that switches the focus to «*extending the volume of training progressively*» because «*training volumes become a critical factor in long-term development*».

The majority of sport science specialist state that the aerobic capacity is a key factor in order to achieve success in the sport of swimming. The swimmers level of aerobic training will influence the outcome, whether you are racing a 50 meters sprint or a long distance event such as the 1500 meters.

Aerobic capacity training is «*doing the greatest amount of work in the shortest possible time, with the least amount of rest, without the heart rate exceeding 40 beats below maximum*» (Sweetenham, Atkinson, 2003, p. 13). According to Wilmore, Costill and Kenney, aerobic training is important because it «*improves central and peripheral blood flow and enhances the capacity of the muscle fibers to generate greater amounts of adenosine triphosphate*». (Wilmore, Costill, Kenney, 2008, p. 222)

However this doesn't mean that «*speed is ignored, but weight is given to the volume of training with respect to the portion of the training that is intense*» (Sweetenham, Atkinson, 2003, p. 209). When we think of speed and competitive swimming, we must refer to the anaerobic metabolism as the first pathway in which the young swimmers body produces the energy required. J.M Stager, Jonathon Stickford and Kirk Grand (2015) have defined the anaerobic metabolism as «*the predominant energy pathway if the amount of muscular work is such that the energy requirements are greater than what be supplied aerobically*» (Riewald, Rodeo, 2015, p. 158). Ernest Maglischo addresses the issue of the anaerobic capacity of age group swimmers and states that «*the anaerobic capacity of children is lower than that of adults, even when it is measured relative to their size*» (Maglischo, 1993, p. 253). He further explains that «*anaerobic capacity increases at the time of puberty, with maximum blood lactate increasing between the ages of 12 and 13 until it reaches a normal adult level at 14 or 15*» (Maglischo, 1993, p. 253). He argues that «*children have less glycogen stored in their muscles and anaerobic glycolysis enzymes are less active*».

Marinho et al. have studied the relationship between anaerobic critical velocity and short-distance performances in the four swimming strokes in young swimmers and have concluded that «linear relationships between anaerobic critical velocity and performance in the 100 meter event were found» and this implies that «anaerobic performance components are important in young swimmers» (Marinho, Amorim, Costa, Neiva, 2011).

Using training zones to control the effort is a standard practice for every elite junior and senior swimmer.

Andrei R. Vorontsov has developed a multi-year training system that gives reliable guidance for coaches who wish to form world class athletes. The author describes training zones for both adult and young swimmers.

Table 1 – Characteristics of Zones of Metabolic Power – Adults

Zones of Metabolic Power	Heart Rate Range (bpm)	%VO ₂ max	pH	Lactic Acid (mmol/l)
Aerobic-1	120-140	50-60%	7.42-7.40	0.9-2.0
Aerobic-2	140-160	60-70%	7.40-7.38	2.0-4.0
Aerobic-Anaerobic	160-170	70-90%	7.37-7.33	4.0-8.0
Anaerobic-Aerobic	170-180	90-100%	7.32-7.28	8.0-10.0
Glycolysis-A	185-190 (200)	75-85%	7.27-7.20	9.0-13.0
Glycolysis-B	190-210	60-70%	7.20-7.14	12.0-16.0
Glycolysis-C	210-230+	50-60%	7.14-6.95	14.0-20.0
Alactic Creatine-Phosphate	not appropriate	not appropriate	not appropriate	not appropriate

Table 2 – Zones of Metabolic Power and Heart Rates for Endurance Training of Young Swimmers

Years	Aerobic-1	Aerobic-2	Aerobic Anaerobic	Anaerobic Aerobic	Glycolytic (A, B, C)
9-11	140-155	155-170	170-185	185-200	above 200
12-13	140-150	150-160	160-170	170-190	above 190
14-15	130-140	140-150	150-165	165-185	above 185

2. Research Questions

For this research study we formulated the following hypothesis:

Physiological parameters recorded during aerobic and anaerobic effort capacity testing can guide training zones variables for age group swimmers.

3. Purpose of the Study

Through this research paper, we aimed to compare physiological variables of prepubertal and pubertal swimmers after both an anaerobic capacity test and an aerobic capacity test with general parameters of training zones.

4. Research Methods

We used the ascertaining pedagogical experiment with two variables (the prepubertal group and the pubertal group), the controlled observation, the Borg Scale, the graphic method and the statistical-mathematical method.

4.1. Subjects

Two groups of young swimmers (boys and girls) aged between 10 and 14 were selected for the research. The first group had 10 prepubertal swimmers and the second group had 10 pubertal swimmers.

4.2. The T-2000 test

The T-2000 test¹ was used to test changes in aerobic capacity of the swimmer. This requires that the swimmer should swim as fast as possible a distance of 2000m, and the lap times in every 100m to be equal

¹Maglischo, E.W. (2003), *Swimming Fastest*, Ed. Human Kinetics Publishers, Inc.

between themselves. The times for every 100m should correspond to the anaerobic threshold, the swimmer being compelled to maintain this speed throughout the test. In the eventuality that there is a difference bigger than 4 seconds between the fastest and the slowest 100m, the result of the test is disregarded. The final time after 2000m is recorded.

4.3. The 100 meters time trial

A 100 meters time trial was selected with the aim to assess the anaerobic effort capacity of our subjects, because they can swim the distance in a time that matches the profile of the anaerobic energy pathway. The swimmers were instructed to swim 100 meters freestyle with maximum effort. After they finished the swim, the swimmers asked to come out of the water so that blood samples could be taken. After the first blood sample was taken, the swimmer would remain sited for fifteen minutes while two more blood samples were taken in the fifth and twelfth minute after abruptly ending the swim.

The subjects were asked to rate the effort using the Borg Scale for perceived exertion.

4.4. Statistical and mathematical methods

For this research, we chose to use the following statistical-mathematical indices:

- the mean – parameter of central tendency;
- the standard deviation – statistical parameter of dispersion.

5. Results

5.1. Aerobic capacity testing

Before the subjects started the test, their basal value of blood lactate was measured. Each swimmer was tested separately on an empty pool lane after receiving detailed instructions about the testing protocol. Tables 3 and 4 provide the results of the T-2000 test for both groups.

Table 3 – Summary table with the measured physiological variables for prepubertal swimmers – T-2000 Test

	Results								
	Time	Borg	Basal	Aveg. BPM	Max BPM	Measured values of lactate			
						First minute		Fifth minute	
						Lactate	BPM	Lactate	BPM
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Arithmetic mean	29:46.1	16.1	1.52	180	194	3.85	158	2.9	127
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Standard deviation		1.97	0.35	6.10	5.92	1.13	14.56	0.7109	11.00

Table 4 – Summary table with the measured physiological variables for pubertal swimmers – T-2000 Test

	Results								
	Time	Borg	Basal	Aveg. BPM	Max BPM	Measured values of lactate			
						First minute		Fifth minute	
						Lactate	BPM	Lactate	BPM
Arithmetic mean	28:48.7	16.5	1.55	176	191	3.53	152	2.59	121
Standard deviation		2.97	0.29	9.03	8.45	0.99	10.25	0.73	7.49

During the T-2000 test, the mean value recorded for heart rate was 180 BPM (beats per minute) for the first group and 176 BPM for the second group which is only generates a very small difference of 2.2%. The maximum heart rate means have a similar pattern with a 1.5% difference from 194 BPM to 192 BPM. Heart rate values after the test remain very close. Mean values for pubertal swimmers are smaller with only 3.9% and 4.9%. Mean values of blood lactate describe a better physiological response from the pubertal swimmers. The prepubertal swimmers have a 9.0% higher value of 3.85 mMolli in comparison to 3.53 mMolli for the pubertal group. This contrast increases at the second measurement to 11.9% with 2.9 mMolli mean value for the first group and 2.59 mMolli for the second.

5.2. Anaerobic capacity testing

The time trial was conducted with each subject separately. They were given information about the test and related measurements. The basal value of blood lactate was measured before the time trial and the mean values showed a difference of no significance of only 0.14 mMolli. Results were synthesized in the following tables. The prepubertal group is shown in Table 4 and the pubertal group in Table 5.

Table 5 – Summary table with the measured physiological variables for prepubertal swimmers – 100 m Time Trial

	Results				
	Basal	Borg	Measured values of lactate (mMolli)		
			First minute	Fifth minute	Twelfth minute
Arithmetic mean	1.70	17.50	6.43	5.22	3.58
Standard deviation	0.34	2.25	1.54	1.87	0.97

Table 5 shows that the values recorded in the first minute range from 3.3 mMolli to 8.5 mMolli. In the fifth minute, values range from 2.4 mMolli to 9.4 mMolli. The third measurement reveals a restraining range of values from 1.8 mMolli to 4.7 mMolli. The values in the first minute are scaled from 3.1 mMolli to 8.7 mMolli, while the fifth minute measurements are scaled 2.4 to 6.7 mMolli. The final sampling revealed a minimum value of 2.1 mMolli and a maximum value of 5.7 mMolli.

Table 6 – Summary table with the measured physiological variables for pubertal swimmers – 100 m Time Trial

	Results				
	Basal	Borg	Measured values of lactate (mMolli)		
			First minute	Fifth minute	Twelfth minute
Arithmetic mean	1.56	17.7	6.41	4.68	3.72
Standard deviation	0.39	1.27	1.83	1.48	1.07

Blood lactate values were recorded in the first, fifth and twelfth minute after the test.

In the first minute, the mean value of blood lactate for the prepubertal group was 6.43 mMolli and 6.41 mMolli for the pubertal group. There was difference of 0.54 mMolli in the fifth minute between the two groups. The prepubertal swimmers had 11.53% larger value. The third measurement showed that the prepubertal group had the smaller value with 3.91%, as we measured 3.58 mMolli for the prepubertal group and 3.72 mMolli for the pubertal group.

According to the standard deviations calculated, all the means for the measured physiological variables of both groups show a normal distribution of data.

After analyzing the values with which the swimmers rated the level of perceived exertion, we observed that the means are fairly similar with 17.70 for the prepubertal group and 17.50 for the pubertal group.

Discussion and conclusions

Mean heart rate values during the T-2000 test for both groups (180 BPM/ 176 BPM) place the effort in the aerobic-anaerobic zone and coincide with the anaerobic threshold. The maximum values (194 BPM/ 191 BPM) would indicate that it could have been a more intense zone, but the values of lactic acid (3.85 mMolli/ 3.53 mMolli) are too small for this. Rather these parameters match the anaerobic threshold zone even though they are under the required value of 4 mMolli. If we take into account the values of lactic acid recorded after the 100 m time trial (6.43 mMolli/ 6.41 mMolli), we can understand why the lower limit for anaerobic threshold zone isn't fulfilled as both groups don't have the necessary ability to accumulate a larger amount of lactic acid.

This anaerobic threshold of 170-180 BPM is a starting point from which to calculate lower aerobic zones. According to Vorontsov A.R., stimuli that trigger aerobic adaptations for young athletes should be higher than 155 BPM. Therefore the aerobic-1 zone and aerobic-2 zone are between 155 BPM and 170 BPM. Subsequently, lactic acid values will be lower than 3 mMolli. The higher aerobic zones, that activate maximum oxygen consumption (anaerobic-aerobic zone), can only be described by heart rates that exceed

180 BPM. Lactic acid values are yet to be identified as they will surely be smaller than those from mature athletes.

Comparing the dynamic of mean heart rates and lactic acid values after the T-2000 test, the pubertal swimmers have a slightly better metabolism than the prepubertal group. This may be due to a larger quantity of enzymes which process blood lactate and larger systolic volumes.

The 100 meters time trial has offered information of less significance for anaerobic training zones. The mean lactic acid values of 6.43 mMolli and 6.41 mMolli are too low for recommended anaerobic effort. Nonetheless, this doesn't rule out the possibility of stimulating the anaerobic capacity and enhancing it. The blood lactate values do highlight a slightly different dynamic at the five minute mark that subsides at the twelfth minute. The difference between the groups is insignificant, yet the prepubertal group had recovered faster from the fifth minute to the twelfth minute. The pubertal swimmers better diminish the amount of blood lactate after five minutes and the prepubertal swimmers have a better recovery from the fifth to the twelfth minute. This single discrepancy alone raises the following question: do pubertal swimmers have a larger quantity of enzymes that process lactate, but a slower long term recovery? Further research into the matter is required.

The results from aerobic and anaerobic capacity test point to an likewise physiological response in from both groups prepubertal and pubertal swimmers with no major differentiation between them.

References

1. Sweetenham, B., Atkinson, J. (2003). *Championship Swim Training*. Champaign, Illinois: Human Kinetics
2. Brooks, M. (2011). *Developing swimmers*. Champaign, Illinois: Human Kinetics
3. Olbrecht, J. (2013). *The science of winning: Planning, periodizing and optimizing swim training*. Tienen: FG Partners
4. Riewald, S., & Rodeo, S. (2015). *Science of swimming faster*. Champaign, Illinois: Human Kinetics
5. Maglischo, E. (1993). *Swimming Even Faster*. Mountain View, California: Mayfield Publishing Company
6. Olbrecht, Jan. (2011). Lactate production and metabolism in swimming. *World Book of Swimming: From Science to Performance*. 255-275
7. Marinho, D. A., Amorim, R. A., Costa, A. M., & Neiva, H. P. (2011). The relationship between anaerobic critical velocity and swimming performance in young swimmers. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43(5). Supplement abstract 2451.
8. Vorontsov, A. R. (1990). Development of basic and special endurance in age-group swimmers. *Swimming Science Bulletin*. Number 16.
9. U.S. Department of Health & Human Services (2015). Perceived Exertion (Borg Rating of Perceived Exertion Scale). Retrieved from <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/measuring/exertion.html>

THE IMPORTANCE OF RACE MATERIAL IN LUGE SPORT

TUREA THEODOR A. A.

*National University of Physical Education and Sport (UNEFIS)
Bucharest, Romania*

Introduction

The winter sports appeared as means of transportation on snow and ice in the form of sledges, skis and skates since the earliest times of the human race. The first Winter Olympic Games, the 1924 Winter Olympics, were held in Chamonix, France. The original five Winter Olympic sports were bobsleigh, curling, ice hockey, Nordic skiing and skating. Later on, many sports have been added such as Alpine skiing, luge, short track speed skating, freestyle skiing, skeleton, and snowboarding. The luge sport was first contested at the 1964 Winter Olympics in Innsbruck, Austria.

Luge has its roots and development as a sport in Switzerland when a prestigious hotel was trying to impress the customers with various activities such as sled racing. Later on, the success of the first World Championships at Oslo in 1955 led to the founding of the Fédération Internationale de Luge de Course (FIL, International Luge Federation).

Purpose

Nowadays, the size of competition and the level of performance are far better as against the past. The gap closes to the thousand of a second making luge sport the „formula one on ice” and growing as the fastest sport on ice. The fact that the luge athlete is travelling down the „Ice canal” with speeds of 150km/h is very appealing to the audience that is calling this an extreme sport. Many countries are joining this phenomenon with the founding of the federations at the national level. Some countries even invested several millions of dollars in building luge tracks for training and research purposes.

The Olympian athlete has behind his back years of hard work alongside his coaches and federation whom are making the best version there is of the athlete by achieving the highest performances. In luge sport, the Olympian athletes are relying on their own balance between mental and physical fitness as much as they are relying on the race material they are competing with. The race materials such as the sled or the suit are deeply influenced by the different body types and ratio of the athlete. The perfect examples are the Olympic medalists whose bodies are in perfect harmony with the sleds going down the track.

The race materials consists of the athlete's equipment and sled. These two are very important factors in aspiring to high performances and without which the athlete cannot compete. In time, both the equipment and the sled have suffered great changes as the sport got faster, the corners got steeper and the risk of injury factor grew. The position of the spikes on the gloves, the material of the racing suit, the form of the racing shoes, the structure of the helmet and, most of all, the sled, all have been changed in the benefit of a safer and more fun to watch sport.

Objectives

The gloves contain specially made spikes placed on the front tips of the index, middle and ring finger to enhance the momentum made at the start by hitting the ice with both hands multiple times. The maximum length of the spikes of the gloves is 5 mm, measured in the axis. The number of spikes on each finger matters because during the paddle the pressure is distributed equally on the ice and also the racing ice can have different temperatures. The lower the temperature the harder the ice and vice versa and also the harder the ice is then the harder for the spikes are to infiltrate the ice and push. So having a large number of spikes puts the athlete at a disadvantage. There are different manufacturers from all around the world approved by the FIL regulations for the spikes and gloves.

The safety helmet is continuously upgraded every couple of years in order to ensure safety in any circumstances. The unfortunate accident at the Vancouver 2010 Winter Olympic Games where a Georgian athlete died during training stirred up controversy about the credibility of the safety regulations of the track and equipment and so actions from the FIL had to occur. All of the starting spots of the sport's disciplines had to be lowered down and they are still unchanged at this moment. Also, the next years following the Vancouver Olympics, the safety helmet gained an extra strap in order that the helmet should not come off if the athlete happens to crash during a run. The official manufacturer of helmets associated to the FIL is Uvex. The only helmets allowed in a race are the ones from Uvex.

The luge shoes have a very aerodynamic conelike shape to reduce friction drag. The luge shoes are the first ones to cut through the air because of the athlete's position on the sled. The inner side of the shoes is thinner to make the athlete feel more comfortable and the outer side is thicker in case of hitting the walls to

protect the foot. The basis of the shoe has rubber spots for stability. In case of slightly losing the control of the sled the athlete can put the feet down on the ice to lightly brake and regain his grip. With the beginning of the 2018/2019 World Cup Season, Adidas was no longer the official manufacturer of the racing shoes. GTS took the promise of developing their own race shoes for this sport. From now on the only shoes allowed in the official races will be the shoes from GTS.

Last but not least, in the equipment category mandatory in competition, the suit plays a very important part in the athlete's performance because it covers most of the luger in the run. The friction of drag is the greatest and every manufacturer is trying to give their most aerodynamic version of the suit. At a certain time in the past the suit was made of a very slippery rubber texture and if the luger happened to crash, the athlete would go down the track in some cases faster than the sled. This type of suit was dangerous and had to be removed. The racing suit comes with a variety of sizes, colour-matching countries and quality. In time, the suit wears out the fastest and so the athletes have multiple suits some for training and the newest ones for the race.

The other very important aspect that attracts high performances is the sled. This object is highly specialised to slide on the ice of the track with a luger maneuvering it. The main components of the sled are the sling seat or the pod seat, the two bridges, the two steels and the two runners. (Fig. 1)

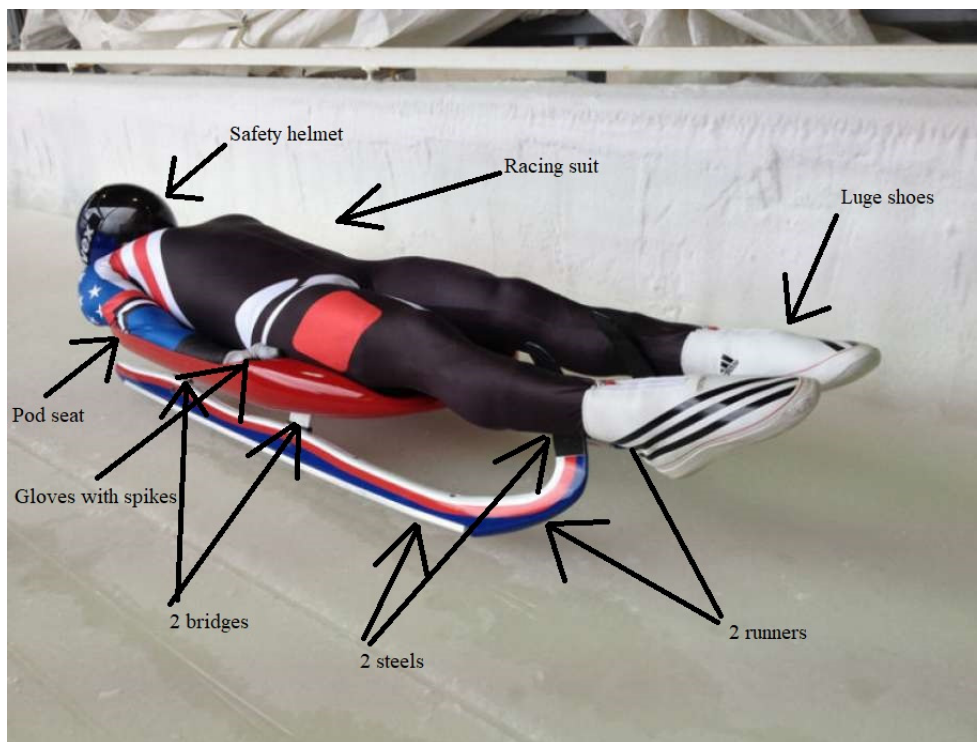


Fig. 1

Studying the results data

The maximum weight for a men's single luge is 25 kg and for men's doubles is 30 kg. The luger is well known to make hundreds of moves to drive the sled in one minute. He uses his shoulders to change the centre of gravity in order of a smoother transition on and off the corners. With his hands holding the handles and the legs on the runners he can drive the sled by pushing the steels into the ice and turning the sled. Every movement has to be made with extreme precision in order to have the sled in control and not lose balance. The more experienced players always push their limits by having the fastest sled possible with the least control over the driving. Often the difference between a really fast run and a crash is very small.

The pod seat is the place where the athlete lays on his back when going down the track. The pod is made to perfectly fit on the body type, height and thickness of the luger and should give maximum comfort. It's made from glass and carbon fiber so it's very elastic and easy to handle with the shoulders. This fact requires perfect balance from the athlete during the run. The form of the pod allows for less friction drag and the internal structure allows for shock absorption.

The two bridges are connecting the pod to the runners and it represents the strengthened part of the sled. The two bridges are fairly similar. The only notable difference is that the back bridge is fixed in order to have stability and the front one is moving to have the sled easier to drive. The two bridges are made out of wrought iron and it's unlikely for them to bend.

The runners are the objects that help influence the work of the steels on the ice. The runners are made out of ash wood wrapped in fiberglass or other different unknown materials. The runners also presents themselves with an aerodynamic feature by eradicating blowing air forming behind the sled and so diminishing the drag force. The wood and fiberglass structure allows the runner to have the tendency of shock absorption.

The steels are the components that directly touch the ice and alongside the pod, the two bridges and the two runners are forming the driving system of the sled. Some steels are made out of two parts or one part and are pinned to the runners. The steels have different angles and contact surfaces with the edges. The steels are also made to fit best according to the centre of gravity of the athlete. The steels are made of different chemical compositions in order to ensure the fastest sliding with the least amount of friction with the ice.

Every manufacturer can make a racing sled if it fits in the general regulations imposed by the FIL. The sport got at a level where, because the gap between athletes is at the thousands of a second, every country is in the endless race of developing the superior, faster sled. There are countries that are investing millions of dollars in the research of the sleds and there are less investing countries that buy from these manufacturers almost all of the time for slower sleds. At this level of performance most of the experienced athletes have pushed their driving skill almost to their maximum so the only countable difference is making in this situation is the race material in particular the sleds. There are races won by people who pushed their sleds capabilities beyond other athletes' sleds despite having a troublesome run.

One very good example is one of the World Cup's winner in one of the 9 stages of the circuit. As shown in the Table 1, R.R. athlete won the race by having both runs first place and by adding those times he would get the least amount of time to slide down the track twice. Also, in the Table 1, there is a second athlete performing in the same race as R.R.. C.V. is one very experienced player with years of training and seriousness and much older than R.R. in this sport.

During the race R.R. had a really bad start with 12th start time and got to the 17th position by the 2nd intermediate but from that point he started to gain until he finished first. C.V started the first run pretty average for his standards at the 13th start time and immediately lost time until the 20th place finish in the first run.

Table 1

Place	Name	START	Intermediate 1	I2	I3	FINISH	Km/h	Total
1	R.R.	6.448(12) 6.405(2)	18.695(17) 18.633(8)	28.156(12) 28.101(7)	37.861(4) 37.824(3)	51.520(1) 51.528(1)	123.44 123.22	1:43.048
20	C.V.	6.455(13) 6.438(6)	18.713(20) 18.663(14)	28.290(20) 28.216(15)	38.197(20) 38.133(18)	52.229(20) 52.163(20)	120.63 120.45	1:44.392 +1.344

The second run in the World Cup circuit is unfolding in the decreasing order of the places after the first run so C.V. will start somewhere in the middle of the 2nd run ranking and R.R. will start last. There are certain benefits in starting earlier than by the other opponents such as better ice conditions. With all the chances towards C.V., with a 6th place start and better ice he still lost all the momentum till the finish line ending again the run with the 20th place. R.R. instead had a better start but a much worse run overall and finished at around the same time as the first one ensuring victory. To specify that C.V during both runs had better position and also better lines than those of R.R.'s and still had no chance anywhere near the podium.

As shown in Table 1 in the second run we can see that the delay C.V. had was increasing exponentially from 33 thousands of a second at the start to 635 thousands of a second at the finish.

There is also a great example with an athlete that managed to get a top sled from one of the investing countries before the European Championships and in the race he pulled 2nd place and became vice European Champion. To mention that before having this fast sled his places in the World Cup circuit rarely did surpass the 20th place mark.

Conclusion

The conclusion is that at the top level of play at the World Cup performances in luge sport the defining factor that can ensure the podium is the sled and the preparation of it for each individual. Having this as a

fact we can easily see that the countries which invest more money in research will be at a considerable advantage in this sport than the other countries which don't benefit from this must-to-have programme.

Recently, at the 67th FIL Congress in 2019, the Technical Commission has taken notice of this problem and with the success of adding to the Youth A women's a standardised double sled they want now to expand developing to the other disciplines in the next few seasons as shown in the Fig. 2.

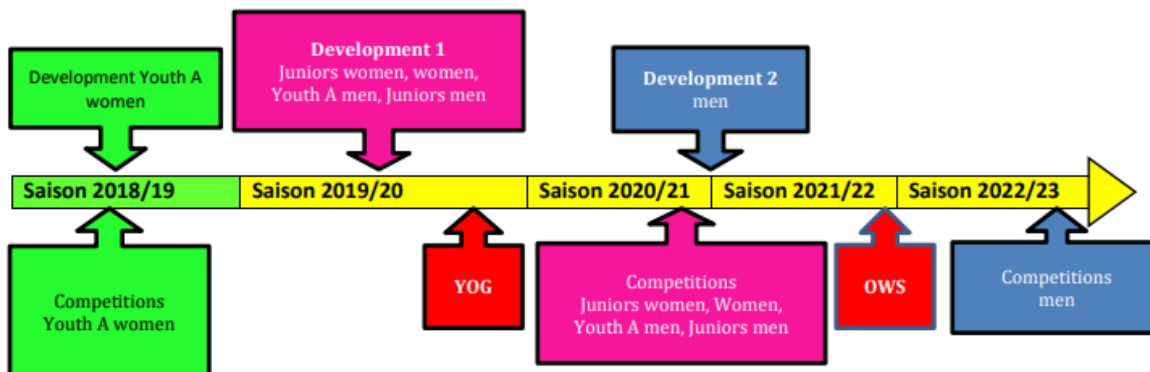


Fig. 2

Unfortunately this problem may be solved for the luge sport in the next couple of years but there are still many research-dependent sports where the lack of access of some countries to technological ways to boost player's performances may damage the rights of any athlete of having equal chances in the competition. But also every country has the obligations to invest in their areas of development such as agriculture, education, health or sport. If not every country is actually investing millions of dollars in each sport then solutions like the ones the FIL took need to be brought to attention in order to protect the sport and the Olympic spirit and values.

Bibliography

1. INTERNATIONAL LUGE REGULATIONS –ARTIFICIAL TRACK– 2018 edition
2. https://en.wikipedia.org/wiki/Winter_sports
3. https://en.wikipedia.org/wiki/Winter_Olympic_Games
4. https://en.wikipedia.org/wiki/Luge_at_the_Winter_Olympics
5. <https://www.fil-luge.org/cdn/uploads/supplement-6-to-the-iro-2018-website.pdf>

DEVELOPMENT OF LONG TERM ATHLETE DEVELOPMENT TRAINING SYSTEM FOR JUDO ATHLETES IN LATVIA

EINARS PIMENOVŠ

*Latvian Academy of Sport Education
Riga, Latvia*

Abstract. In Latvia, the two main problems seen in developing young judokas are a lack of the foundational skill development and a over-emphasis on competition vs training. This project goal was to increase the number of athletes in Latvian judo by introducing a new training system (katas) and new style competition (skilled based vs fighting based). Using theory adapted from the Long Term Athlete Development model (LTAD) model, a new short LTAD theoretical description was created and research into Kata competition was conducted. In addition, on April 6th in 2013, for the first time in Latvian judo history was created KATA competition, attended by 266 athletes. In the past most students of Judo, and some instructors, regard kata as vague and having only a casual relationship to the Judo of the day. On account of this project, kata is being placed in the area of Judo knowledge for athlete development.

Mission. Using aspects of the Long Term Athlete Development model, the mission of this project is to help develop kata as part of the training of young athletes and use this to create kata competitions focused on skill development. And for better training of children other mission is to create New style competition for kids.

Results obtained/project produced

New short LTAD theoretical description created

Active start – (Age U7)

Focuses on daily, physical activity in unstructured and semi-structured environments emphasizing basic movement skills.

Fundamentals – (Age U10)

Focuses on the ABC'S of athleticism in a fun, participatory environment. Basic movement skills and general development leading to physical literacy are so important [1].

At these age judo coaches must use *Judo Game Collection* (see appendix number 2) and of course start to use simple games from *psychological preparation* [2].

At this age group judo coaches must use „*new style competition*” for kids and of course start to learn and compete in *judo kata competition*. Start to learn self-defense

Learning to train – (Age U12, U14)

Begins integration of physical, emotional, cognitive and affective development; emphasis on skill development. For the purposes of Judo we have found it necessary to sub-divide this category into two stages, based on age [1].

We must use *judo game collection* and of course we must to use games from *psychological preparation* [2].

And of course compete in *kata competition*. Start to learn self-defense.

Training to train – (Age U16)

Consists of sport-specific skill development with emphasis on aerobic and strength development according to Peak Height Velocity indicators [1].

We must to start learn relaxation method and a lot of another psychological training methods. And of course compete in *kata competition*. Continue to learn self-defense.

Training to compete – (U18, U21)

Emphasizes sport-specific technical, tactical and fitness preparation [1]. At this age athlete need to know PRT (psyche regulatory training).

Compete in *kata competition*. Continue to learn self-defense.

Training to win – (Age 18+/-)

Maximizes all physical, mental, emotional, and ancillary capabilities with a view to succeed competitively on an international stage [1].

At this age athlete need to know PRT (psyche regulatory training). Compete in *kata competition*. Continue to learn self-defense.

Active for life – (enter at any age)

Provides an opportunity to remain in or move into an active, recreational or agegroup competitive lifestyle with increased participation in other facets of the sport experience (refereeing, coaching, instructing, administration) [1].

Compete in *kata competition*. Continue to learn self-defense.

Kata historical and theoretical description

Jigaro Kano categorically opposed a training philosophy depending on the “survival of the fittest.” According to him, the word “Judo” had two connotations: “Judo in the wide sense” (jodan judo), and “Judo in the narrow sense” (gedan judo). He explained:

Judo in the narrow sense is that form which has evolved from the ancient military art of jujutsu. The narrow interpretation of Judo did not satisfy Kano, for it limits Judo to the mere acquisition of physical or motor skills. For him there was much more than this at the core of

Judo, and he continued:

Although Kodokan Judo begins with the kata and randori, unlike jujutsu, it is based on the principles of physical education and lays stress on the harmonious development of the body muscles [7].

Kata, which literally means «form,» is practiced following a formal system of prearranged exercise. Kata of Judo is the best way of defense and attack in various cases, being theoretically systematized. Katas develops synapses and movement skills.

Judo involves study of mental and physical balance, which depend upon a well-adjusted relationship between component parts. Kata, as one of these components, must be performed in a technically correct manner if it is to be of any value for the judoist. Kata must be considered a complement to the other major Judo training methods, randori and shiai, and all three should be developed equally throughout the training years of the judoist. It can be said of kata that its form and practice offer only hints for the full development of the judoist; much depends upon the methods of utilization if such development is to be realized at all [7].

Ten chief purposes of kata:

1. To afford a basic training method for Judo.
2. To develop representative basic Judo techniques.
3. To ensure harmonious technical development and a wide range of Judo techniques.
4. To ensure a harmoniously developed body.
5. To improve mental control.
6. To display the mechanics and spirit of Judo by exhibition.
7. To promote the development of the Judo spirit.
8. To ensure the development of self-defense principles and values.
9. To provide a suitable kind of Judo practice for all.
10. To ensure the preservation of the traditional symbolic values of Judo.

The following list summarizes all the standard Kodokan kata. They have been divided into groups to enable you to better interpret the original purpose, scope, and spirit of each kata.

Free Exercise:

1. Nage no Kata (Forms of Throwing)
2. Katame no Kata (Forms of Grappling) Combat:
3. Kime no Kata (Classical Forms of Self-Defense)
4. Goshin-jutsu (no Kata) (Modern Forms of Self-Defense)
5. Goshin-ho (no Kata) (Modern Forms of Women’s Self-Defense) Physical Education:
6. Seiryoku Zen’yo Kokumin Taiiku (no Kata) (Forms of National Physical Education)
7. Ju no Kata (Forms of Flexibility) Theory:
8. Itsutsu no Kata (Forms of Five)
9. Koshiki no Kata (Forms of Antiquity) [7].

Analysis of wrestling/judo classification

Studying literature sources was concluded that there are different variants of judo throw classification:

- According to Japanese classification, where anatomic features prevail emphasizing which body part is the main when executing a throw;

- According to the USSR classification, which is made by grouping elements according to biomechanical features (throws bending backward, bending, turning, etc.)

In most literature studied, keeping the traditions that this fight has come from Japan, Japanese terms are used [15, 11, 17, 5, 7, 8].

In literature published in the USSR territory judo fight elements are usually described in Russian [14, 10, 12]. Translated literature is an exception. In recent years some Russian authors use Japanese terms when describing judo technique [9, 16, 5, 7].

As it was mentioned before, at the end of the 19th century at the institute Kodokan under the guidance of Jigoro Kano different technical movements of judo fight were systematized (see Tab. 6). When doing this, fight technique was divided into two classes:

- 1) standing fight technique or throwing techniques (Nage – waza);
- 2) groundwork technique or grappling techniques (Ne – waza).

Standing fight technique was divided into two sub-classes. The throwing technique from the standing position (Tachi – waza) and the throwing technique with falling – sacrifice techniques (Sutemi – waza).

The throwing technique from the standing position (Tachi – waza) in its turn is divided into three groups:

- Throws where the arms play the main role (Te – waza);
- Throws where the hips play the main role (Koshi – waza);
- Throws where the legs play the main role (Ashi – waza).

The throwing technique with falling (Sutemi – waza) is divided into two groups:

- Throws where the thrower falls on the back (Ma – Sutemi – waza);
- Throws where the thrower falls on the side (Joko – Sutemi – waza).

Groundwork technique is divided into three groups:

- holding technique (Osaekomi – waza);
- stranglehold technique (Shime – waza);
- locking techniques (Kansecu – waza) [17, 13, 1].

This classification of technical elements is taken as the basis and used in many countries also nowadays [17].

There is also fighting judo (Atemi – waza), which includes punches with hands or elbows, kicks, with a knife and other objects. These punches or kicks are executed to places dangerous for the opponent's life – to the temple, bridge of the nose, basis of the nose, under the ear and to other places [10].

Sports fighting judo elements are banned. Classification of these elements is shown in literature by foreign authors [18, 6, 17]. They are shown in demonstrations and when executing the kata.

Judo questionnaire results

The questionnaire can be found in the Appendix 11. The majority of respondents are athletes ranging from age 7 till 16. All respondents answered that they like to engage in judo, and that is already cheering news. That means that all athletes come on their own free will. They more likely want to master throwing techniques of judo than grappling techniques. The 67% of respondents like holding techniques, 62% – choking techniques and only 51% – joint lock techniques.

By questioning on *new style competition* for kids:

54% of respondents (almost all athletes, age 12, gave positive answer) like fights for tail, older athletes prefers other disciplines. 69% like sumo wrestling and 72% like fighting for a ball. By researching this type of activities, I came to a conclusion that children prefer them better, because youth pay more attention to judo and “KATU” competitions.

Answering the question on acquisition of throws of the judo “KYO” (student level), 79% of respondents answered positively. Asked to answer, whether you want to participate in judo competition, only 54% of respondents answered positively and 46% said no. As I suspected, not all of judokas like to participate in the competitions. However, on the question would you like to participate in Katu competitions and do you consider it a great opportunity to earn medal, 77% of respondents gave a positive answer.

Consequently, each age group has their own wishes and needs. Not all can be champions and not all want and can fight in judo competitions, because there are tens of reasons why they cannot do that. But as a great opportunity they consider participating in competitions for kids (*new style competition*), as well as “KATU” competitions.

Studies in this field will be continued and it is suggested also that other trainers create questionnaires in order to find out the opinion of athletes, to vary training approach and make some changes.

Outcome assessment & evaluation

At this work the majority of respondents are athletes ranging from age 7 till 16. All respondents answered that they like to engage in judo, and that is already cheering news. That means that all athletes

come on their own free will. They more likely want to master throwing techniques of judo than grappling techniques. The 67% of respondents like holding techniques, 62% – choking techniques and only 51% – joint lock techniques.

By questioning on *new style competition* for kids:

54% of respondents (almost all athletes, age 12, gave positive answer) like fights for tail, older athletes prefers other disciplines. 69% like sumo wrestling and 72% like fighting for a ball. By researching this type of activities, I came to a conclusion that children prefer them better, because youth pay more attention to judo and “KATU” competitions.

Answering the question on acquisition of throws of the judo “KYO” (student level), 79% of respondents answered positively. Asked to answer, whether you want to participate in judo competition, only 54% of respondents answered positively and 46% said no. As I suspected, not all of judokas like to participate in the competitions. However, on the question would you like to participate in *kata* competitions and do you consider it a great opportunity to earn medal, 77% of respondents gave a positive answer.

Consequently, each age group has their own wishes and needs. Not all can be champions and not all want and can fight in judo competitions, because there are tens of reasons why they cannot do that. But as a great opportunity they consider participating in competitions for kids (*new style competition*), as well as “KATA” competitions.

New style competition results: the first competition was attended by 82 athletes, the second competition was the largest and was attended by 175 athletes, but the third competition was best organised, however the attendance was smaller – 129.

Altogether the competition was attended by 266 athletes, but the number of spectators was twice as high. This means that altogether the competition was attended by 798 persons. In my opinion, it is a very good result for a start.

Altogether the competition was attended by 266 athletes from which 14 managed to gain 2 gold medals, which amounts to 5%, and 4 athletes managed to show a 100% effectiveness by winning all the competition stages and receiving 3 gold medals. The winners of 3 competitions amount to 1%.

Conclusion.

In April 6th first time in Latvian judo history was created KATA competition – Kata is the fire in which Judo was, and is being, forged. It stands as the epitome of the great Principle which underlies Judo. Yet, due to a lack of comprehension of what Judo really is, most students of Judo, and some instructors, regard kata as vague and having only a casual relationship to the Judo of the day. On account of this unawareness, kata has been placed on the margin of Judo knowledge.

The complete meaning of kata cannot be expressed by words alone, for it becomes understandable only through experience with the performance of kata.

Begin your study with the idea that Judo is a system of physical education. This was the founder’s idea, and it allows you to interpret kata in various ways as he did. Let us examine the most important of those ways.

Lessons are effective if students are oriented to improve dynamics of their results' development instead of comparing them with results (skills, physical properties) of others. Physical abilities having a more favourable sensitive period (see table 4 in appendix 6) are especially developed. The sensitive period is determined by child's genetic development. Transforming of innate abilities into specific physical abilities will have a positive impact on student's development; however, ignoring of the innate abilities will cause a delay in development of physical abilities and an overload to functional systems, e. g., a nervous system overload, mental and physical development disorders. If the sensitive developmental periods are taken into account while developing physical abilities, the adaptation reactions to a physical load are adequate and develop body's functional reserves.

When looking at the above statements, consideration must also be given to the importance of Long Term Athlete Development. The LTAD is a process whereby sport organizations, coaches and trainers use scientific principles of human growth and development in physical, mental, emotional and cognitive components to design appropriate training, competition and recovery programs so that participants develop at appropriate rates and are not placed in unsafe and/or inappropriate training or competition situations which could potentially be dangerous or harmful, or cause them to prematurely drop out of the sport and/or physical activity system. Parents, teachers and coaches are demanding winners at all ages. LTAD must be learned by everyone sports teacher.

Bibliography

1. Judo Canada LTADM Steering Committee „Judo Canada”, 2006.
2. Алексеев А.В. Психорегулирующая тренировка «Релаксация». – М., 1968.
3. Harrison E. The manual of judo.London : W.Foisham&Co.Ltd.,1952. – 67 p
5. Inokuma I. Džudo: No iesācēja līdz cīņai ar stipriem pretiniekiem: Tokio:Kodanša, 1973. – 202 p.(japāņu valodā)
6. Inakuma I., Sato N. Best judo. Tokio u.a.: Kodansha International Ltd., 1979. – 145 p
7. Kano J. Kodokan judo.-Tokyo. New York. London: Kodansha International, 1994. -264 p.
8. Tegher V. Complete book of judo. Great britan Bantam books,1967,1975. – 187 p.
9. Андреев В.М. Борьба дзюдо,М.,КФКС при СМ СССР,1974. – 35с
10. Гавриков А.,Масюков Ю.,Зеньк Л. *Боевое дзюдо*. Рига: ТРИАЛЕТРА, 1991. 138 с.
11. Иваи Т., Кавамура Т., Канэко С. и др. М Дзю – до/Пер.с яп. Изд. 2-е.: Физкультура и спорт, 1980. 5, 73-74 с
12. Коблев Я. К., Письменский И. А., Чермит К. Д. Подготовка дзюдоистов: Маикоп:
13. Купцов А.П. Вопросы классификации, систематики и терминологии техники спортивной борьбы. – М.: ГЦО-ЛИФК,1975. – 35 с
14. Лукашев М.Н. 10 тысяч путей к победе: М.: Молодая гвардия,1982.– 69с.
15. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Дзюдо: история, теория, практика: учебно–методическое пособие для тренеров и спортсменов. – Архангельск: Издательский Дом „СК”, 2000. – С. 6 – 7, 13-14, 131 – 134.
16. Фомин В.П., Линдер И. Б. Диалог о боевых искусствах Востока: М:Мол.гвардия, 1990. 243 с.
17. Шулики Ю.А. и Коблева Я.К. Дзюдо система и борьба. Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – С. 118, 129 – 133.
18. <http://www.judo.org.lv/>

УНИВЕРСИТЕТСКИЙ СПОРТ: ЗДОРОВЬЕ И ПРОЦВЕТАНИЕ



РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТ. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И СПОРТИВНАЯ РАБОТА ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ И СТУДЕНТОВ С ДЕТЬМИ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД ВРЕМЕНИ

*ӘКИМЖАН Ж.Е.,
СОЛТАНГАЛИУЛЫ Е., КЕНЖЕ З., МИНБАЕВА С.М.
Казахская академия спорта и туризма (КАЗАСТ)
г. Алматы, Казахстан*

Аннотация. В данной статье рассматривается роль физкультурно-оздоровительной и спортивной работы преподавателей и студентов с детьми в летний период. Определены потребности, мотивы и стимулы студентов в физкультурной деятельности, туризме, в пропаганде здорового образа жизни. Анализируются оздоровительные программы, реализуемые в учебно-оздоровительном центре.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, спорт, физкультурно-туристический комплекс.

Abstract. This article discusses the role of physical fitness and sports work of teachers and students with children in the summer. The needs, motives and incentives of students in physical education, tourism, in promoting a healthy lifestyle are identified. The wellness programs implemented in the training and health center are analyzed.

Key words: students, physical education, sport, sports and tourist complex.

Введение. Известно, что физическая культура, спорт и туризм являются одними из средств созидания гармонично развитой личности. Состояние полного физического, духовного и социального благополучия является качественной предпосылкой настоящей и будущей самореализации молодых людей, способности эффективного освоения учебной и профессионально-трудовой деятельности, высокой общественно-политической и творческой активности. Сохранение и приумножение этого капитала осуществляется через приобщение молодых людей к здоровому образу жизни, вовлечение в систему физкультурно-оздоровительного воспитания, студенческого туристического спортивного движения.

Будущие учителя физической культуры, спортивные тренеры должны быть не только настоящими профессионалами в определенном виде спорта, обладать знаниями из анатомии, физиологии, психологии, педагогики, на которых основана теория и методика спортивной тренировки. Прежде всего они должны стать педагогами, наставниками, учителями с большой буквы, для которых главным смыслом является не только и не столько подготовка чемпионов (это само собой подразумевается), сколько воспитание высоко нравственных членов общества, патриотов своей страны, людей высокой общей и спортивной культуры [1].

Физическая культура представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и как важнейший компонент формирования целостного развития личности студента. Являясь составной частью общей культуры, она входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил [2].

В век информационных технологий мы все чаще забываем о физическом здоровье подрастающего поколения. А ведь детство – один из главных этапов в жизни человека. Именно в этот период происходит становление будущей личности. Большую роль в популяризации спорта и здорового образа жизни играют детские спортивные и оздоровительные центры. Проведение спортивных смен, способно вернуть утраченные позиции и приобщить молодежь к физической культуре. Во время подобных смен ребята не только тренируются, но и встречаются с известными спортсменами, которые способны мотивировать их на будущие победы. В свою очередь, оздоровительные центры выполняют функцию поддержки и улучшения состояния здоровья отдыхающих, а так же приучения детей к распорядку дня, правильному питанию и физическим нагрузкам.

В связи с этим одной из актуальных задач преподавателей и студентов является повышение педагогического мастерства, приобретения знаний, умений, профессионально-педагогических навыков, необходимых для самостоятельной организационной, тренерско-педагогической, научной и воспитательной работы в различных учебно-оздоровительных заведениях и организациях системы физического воспитания и спорта

Цель исследования. Определить роль физкультурно-оздоровительной и спортивной работы преподавателей и студентов с детьми в летний период.

Задачи исследования:

1. Проанализировать оздоровительные программы, реализуемые в учебно-оздоровительном центре.
2. Обобщить полученные данные и составить рекомендации по развитию и совершенствованию физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, обобщение материалов реферативного характера, передового опыта работы республиканского учебно-оздоровительного центра «Балдаурен-Капчагай».

РУОЦ «Балдаурен-Капчагай» – это республиканский научно-методический центр по организации учебно-педагогической и оздоровительной деятельности, а также место проведения детских Международных и Республиканских культурно-массовых, научно-практических мероприятий. «Балдаурен» – это сфера активного отдыха, разнообразная, общественно значимая спортивно-оздоровительная и туристическая деятельность, это новый образ жизни детей, новый режим с его особым романтическим стилем и тоном. Туризм, игры, развлечения, различные мероприятия побуждают школьников к приобретению новых знаний, к серьёзным размышлениям, имеющим познавательный характер. Центр дает возможность раскрыться, приблизиться к высоким уровням самоуважения и самореализации. В настоящее время «Балдаурен» – единственный такого рода Центр в странах СНГ и Центральноазиатском регионе по организации отдыха, оздоровления детей, созданию необходимых условий для развития их творческих способностей. Центр функционирует круглый год.

Для школьников предусмотрены современные комфортабельные условия для обучения и проживания. Все комнаты благоустроены, в каждой имеются гидромассажные душевые кабины. Им предлагается 5-ти разовое комплексное питание, профилактические и оздоровительные мероприятия: массаж, водные процедуры, лечебные ванны, сауны, коктейли, экологически чистый воздух. «Главным приоритетом нашего Центра является развитие ребенка, – считает Директор филиала РГКП РУОЦ «Балдаурен-Капчагай» *Ренат Кульмагамбетов*. – Мы воспитываем подрастающее поколение в духе патриотизма, развиваем их творческие способности, помогаем каждому ребенку раскрыться как личности, почувствовать свою значимость. Главная особенность «Балдаурен– Капчагай» в том, что он был и остаётся для ребят мечтой, которая должна превратиться в добрую и светлую, помогающую в жизни, энергию. Превратить детскую мечту в реальность помогают сотрудники нашего Центра, жизнерадостные, творческие, любящие свое дело и детей. Мы гордимся уникальной воспитательной системой нашего Центра» [3].

Результаты исследования и их обсуждение. Физкультурно-массовая работа в Центре проводится под руководством директора физкультурно-туристического комплекса РУОЦ «Балдаурен-Капчагай» Азамата Абенова. Спортивно-оздоровительное направление включает: соблюдение режима дня; проведение утренней зарядки на свежем воздухе; организацию профилактических медосмотров детей; проведение спортивных эстафет, соревнований на свежем воздухе; проведение бесед о правилах безопасного поведения во время спортивных мероприятий, на спортивных площадках; бесед о правильном питании, о здоровом образе жизни; организацию витаминного питания. При составлении оздоровительной программы учитываются традиции и возможности РУОЦ, уровень подготовки педагогического коллектива, пожелания и интересы детей и родителей, опыт прошлых лет по организации летнего оздоровительного отдыха. Поэтому большинство мероприятий имеет спортивную направленность, но в тоже время программа Центра включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления оздоровления, отдыха и воспитания детей.

В процессе работы особая роль отводится физкультурно-массовой работе, основной целью которой – создание условий для реализации двигательной активности детей, укрепление их физического здоровья, развитие потребности в здоровом образе жизни. Для осуществления данной цели в РУОЦ созданы все необходимые условия. Имеются: Спортивный зал, оснащенный необходимым спортивным инвентарем и оборудованием; Открытые спортивные площадки для проведения спортивных мероприятий и подвижных игр. На этапе организации и подготовки мероприятия или соревнования на физкультурного руководителя возлагается ответственность за организацию тренировок и репетиций с

учащимися, проведение инструктажей для членов жюри и судей по спорту, привлечение к судейству соревнований опытных педагогов и наиболее подготовленных учащихся, соблюдение спортивных ритуалов (парад открытия соревнований, подъем флага под гимн РК, награждение победителей и т.д.).

Наиболее сложен для проведения оздоровительной работы орг. период, первые 3–5 дней смены. Необходимо оперативно вместе с медицинскими работниками на основе данных медицинских справок и данных первого медицинского осмотра детей непосредственно в Центре разделить всех учащих школьников на три группы:

- основная медицинская группа (дети, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, им разрешены все формы занятий физкультурой);
- подготовительная медицинская группа (дети, у которых есть незначительные отклонения в состоянии здоровья, им показаны занятия физкультурой при условии постепенного освоения комплекса физических упражнений);
- специальная медицинская группа (дети, имеющие выраженные отклонения в состоянии здоровья, им показаны занятия физической культурой с ограничением двигательной активности).

Только после этого следует окончательно спланировать все спортивно-оздоровительные мероприятия смены, определив степень и качество участия в них каждого ребенка. Отрядные вожатые должны иметь полную информацию о том, в каких оздоровительных мероприятиях и в каком качестве могут принимать участие их воспитанники.

Обязательная утренняя зарядка, в которой участвуют все ребята и вожатые, отрядные спортивные часы, занятия спортивных кружков и секций, спортивные соревнования и праздники – вот необходимые слагаемые успешной спортивной смены.

В организации физкультурно-оздоровительных мероприятий с учащимися привлекаются и представители спортивных обществ и организаций. Большой воспитательный эффект на детей оказывает присутствие и участие в спортивных праздниках знаменитых спортсменов, чемпионов Европы, мира, Олимпийских игр. Так, 5-6 июня 2019г. в РУОЦ прошел заключительный этап Республиканского конкурса исследовательских работ и социальных проектов «Балдаурен білгірі – 2019» по 10 направлениям, участниками которого стали школьники 2-8 классов со всего Казахстана. В направлении «Почтение родной земле» (история, краеведение, познание мира, этнокультуроведение) в качестве члена жюри выступила кандидат педагогических наук, доцент кафедры казахского, русского, иностранных языков Казахской Академии спорта и туризма Сария Минбаева. Во время прохождения конкурса студенты КазАСТ: Ерасыл Солтангалиулы – 2 курс факультета олимпийского спорта КазАСТ, мастер спорта по легкой атлетике *Паралимпийской* сборной Казахстана, обладатель звания Жас Кыран – 2018г» и Рустам Валиуллин – 1 курс факультета профессионального спорта и единоборств КазАСТ, мастер спорта международного класса, обладатель звания ЖасКыран – 2018г» провели спортивные мастер-классы, викторины, показали фильм о КазАСТ [4].

В республиканском учебно-оздоровительном центре «Балдаурен-Капчагай» каждую смену планируются и проводятся как физкультурно-оздоровительные мероприятия, так и спортивные соревнования. Тематика физкультурно-оздоровительных мероприятий учитывает возраст детей, климатические и погодные условия, наличие физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря, участие педагогических работников и др. Особой популярностью пользуются спортивные соревнования по гимнастике, футболу, баскетболу, волейболу, настольному теннису. Подростки с удовольствием принимают участие в спортивных праздниках «Олимпийские надежды», «День здоровья», «День туриста», «День бегуна», «День метателя» и др. В содержание праздников следует включать подвижные, народные и спортивные игры, игры на местности, туристские походы, открытые старты (дни рекордов) на лучшего бегуна, прыгуна, метателя и т. д.

Работа в детских оздоровительных центрах по пропаганде здорового образа жизни, приобщению детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом является логическим продолжением той работы, которая проводится в течение учебного года в КазАСТ. С 15-25 июля 2019 г. в РУОЦ «Балдаурен-Капчагай» проводился марафон здоровья «Спорт Life», цель которого – совершенствование разнообразных физических качеств, жизненно необходимых умений и навыков детей, формирование у них сознательного отношения к занятиям физической культурой и спортом как к средству укрепления здоровья. Участники марафона здоровья – команды отрядов спортивной смены. Наиболее массово проходили соревнования по футболу и волейболу «Baldauren Cup», где в составе судейской команды приняли участие и наши студенты ФОС: Саят Уразбай, Дана Магданова и Зарина Кенже.

Все отряды сначала прошли групповой период отбора, дальше – полуфинальные и, наконец, финальные игры. По итогам соревнований победу одержали ребята 8 отряда.

В программу мероприятий вошли показательные выступления по различным видам спорта, под руководством декана ФПСиЕ, мастера спорта Бакытбека Конакбаева. Мастер-классы для всех отрядов спортивной смены проводили преподаватели и студенты академии, мастера спорта, чемпионы мира, РК, призеры кубка Европы по дзюдо, каратэ и вольной борьбе: Мурат Омар, Марат нигматуллаев, Канат Рамазанов, Райымбек Майданбай, Нуржан Ыкылас, Даурен Мухамеди [5].

Выводы. Трудно переоценить значение марафона здоровья «Спорт Life»: спортивные соревнования закаляют характер, воспитывают командный дух и готовность биться за результат. Благодаря марафону здоровья свыше 300 детей спортивной смены смогли вместе не только пережить незабываемые эмоции и ощущения, которые сохранятся в памяти навсегда, но и активно отдохнуть, набраться сил, здоровья, укрепить спортивные традиции и быть подготовленными к туристическим походам.

Считаем, что целесообразно на роль отрядных вожатых пригласить студентов отделения физической культуры, туризма, что сможет придать смене более выраженную оздоровительную окраску. В качестве знаковых тематических мероприятий предлагаем проводить «Малые Олимпийские игры», подвижные игры «Вас вызывает Спортландия!», «Весёлые старты», а также различные конкурсы и викторины. Ежедневными должны быть не только утренняя зарядка, но и спортивные часы, часы подвижных игр, а для будущих вожатых организовать инструктивный сбор, где не только изучать правила игр, но и проводить практические занятия.

С первых дней жизни в РУОЦ дети должны увидеть красоту спорта, ощутить привлекательность участия в спортивно-оздоровительных мероприятиях. Особенно важную роль могут сыграть в этом показательные выступления вожатых, приглашение на встречи ветеранов спорта. Следует позаботиться и об эстетической стороне спортивных мероприятий, музыкальном оформлении, наглядности. С целью освещения хода подготовки и проведения мероприятий и соревнований рекомендуется использовать стенгазеты, объявления, бюллетени, организовывать радиопередачи на спортивные темы, фото- и видеорепортажи с мероприятий, которые могут быть показаны в конце дня с помощью мультимедийного проектора.

Литература

1. Основы спортивной этики : [учеб. пособие] / В. В. Ягодин ; [науч. ред. З. В. Сенук] ; М-во образования и науки рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2016. – 112 с.
2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2-8.
3. Режим доступа: <http://baldauren-kapchagay.kz/>
4. Студенты и преподаватели КазАСТ приняли участие в марафоне здоровья «Спорт Life» – Режим доступа: <http://kazast.kz/2019/08/%d1%81%dl>.
5. Республиканский конкурс «Балдәурен білгірі – 2019» – Режим доступа: <http://kazast.kz/2019/06/республиканский-конкурс-балдәурен/>.

ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ У ДЕТЕЙ 5 ЛЕТ В СИСТЕМЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ РЕКРЕАТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ

ВАЩЕНКО М.А., МИЛЯКОВА Е.В., ДОРГАН В.П.

*Государственный университет физического воспитания и спорта
г. Кишинёв, Молдова*

Аннотация. В настоящем исследовании авторы определили ЧСС у детей 5 лет на групповых занятиях по рекреативно-оздоровительному плаванию для выявления адекватности качества физической нагрузки. Эксперимент проводился на базе детского бассейна «LOTUS WATER ENERGY» в период с 10 января по 20 ноября 2018 года. В нём приняли участие 5 мальчиков и 2 девочки в возрасте 5 лет, которые принадлежали основной группе здоровья. Все дети имели опыт 40 групповых занятий по 30 минут. В эксперименте, на контрольном групповом занятии Interactiv Base использовался метод пульсометрии. Пульс измерялся за 10 секунд в области сердца с помощью фонендоскопа сразу после выполнения упражнения. Проведённый эксперимент показал следующее: содержание группового рекреативно-оздоровительного плавания для детей 5 лет может соответствовать нормам нагрузки для детей, так как минимальная ЧСС составила 120 уд/мин, а максимальная – 180 уд/мин, что констатирует физиологическую норму.

Ключевые слова: физическая нагрузка, дети, пульсометрия.

Abstract. In this study, the authors determined heart rate in children of 5 years old in group classes of recreational and therapeutic swimming to identify the adequacy of the quality of physical activity. The experiment was conducted at the LOTUS WATER ENERGY children's pool in the period from January 10 to November 20, 2018. The pool was frequented by 5 boys and 2 girls aged 5 years who belonged to the main health group. All children had undergone 40 group lessons of 30 minutes each. In the experiment, on the control group going to the "Interactiv Base" lesson, we used the method of pulsometry. The pulse was measured for 10 seconds using a stethoscope in the heart area, immediately after the exercise. The experiment showed the following: the content of the group of recreational and therapeutic swimming for children of 5 years old can correspond to the load standards for children, since the minimum heart rate was 120 beats/min, and the maximum – 180 beats/min, which is included in the physiological norm limits.

Key words: physical activity, children, pulsometry.

Введение. Основными задачами оздоровительной рекреации и плавания в её составе для детей 5 лет являются профилактика заболеваний и совершенствование техники выполнения основных двигательных актов. А для того, чтобы содержание занятий по плаванию сохраняло соответствие выполнению данных задач, необходим педагогический контроль, который «выявляет адекватность педагогических воздействий и их эффектов запланированным результатам, а при возникновении несоответствия, принятие необходимых решений по коррекции управляющих воздействий» [1, 8].

Как известно, определение ЧСС «позволяет осуществлять мониторинг реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку» [1] и именно она является «незаменимой в определении подготовленности и восприимчивости тренировочных программ» (там же, стр. 39)

Поэтому, целью настоящего исследования является определение ЧСС у детей 5 лет на групповых занятиях по рекреативно-оздоровительному плаванию на предмет адекватности физической нагрузки и подготовленности детей.

Методы и организация исследования. Для достижения цели исследования мы использовали метод пульсометрии, который включал следующий алгоритм:

- составление протокола пульсометрии, подготовка секундомера;
- заполнение вводной части протокола пульсометрии;
- выбор исследуемого занимающегося;
- измерение исходного пульса (до начала занятия, в состоянии покоя);
- многообразные измерения пульса на протяжении занятия в целях определения динамики пульса в зависимости от конкретных факторов: типа физической нагрузки (нагрузка малой, средней, субмаксимальной и максимальной интенсивности) и вида деятельности занимающегося;
- измерение пульса в конце занятия;
- измерение пульса на 3-й минуте после окончания занятия;
- определение средних пульсовых данных, выраженных в процентах;
- графическое изображение пульсовых показателей, построение физиологической кривой физической нагрузки, реализованной ребёнком на протяжении занятия;
- анализ занятия на основе пульсовых данных.

Эксперимент проводился на базе детского бассейна «LOTUS WATER ENERGY» в период с 10 января по 20 ноября 2018 года. В эксперименте приняли участие 5 мальчиков и 2 девочки в возрасте 5 лет, которые принадлежали к основной группе здоровья [8]. Все дети имели опыт 40 групповых занятий по 30 минут.

Пульсометрия проводилась на контрольном групповом занятии Interactiv Base, которые проводились с частотой 2 раза в неделю по 30 минут [13].

Пульс измерялся за 10 секунд в области шеи на сонной артерии сразу после выполнения упражнения.

Результаты исследования. Для определения интенсивности мышечной нагрузки, правильности распределения и её соответствия физиологическим возможностям ребёнка в практике физической рекреации используется метод пульсометрии или измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) до и после выполнения упражнений, а также в покое и восстановление после физической работы [11].

Содержание тренировок Interactiv Base, в рамках которых происходили измерения пульса, формировалось в соответствии с данными научно-методической литературы в области детской физической культуры [1, 2, 3, 4, 12].

Содержание Interactiv Base определялось методами, которые использовались в процессе занятий, условиями проведения занятий, эмоциональной насыщенностью, разнообразием двигательного содержания, наличием достаточного водного пространства и количества интерактивного оборудования.

В процессе данных тренировок в полной мере использовались словесные задания, указания, команды, краткие объяснения, сравнения и оценки, то есть все общепедагогические методы, которые сохраняли эти тренировки адекватными требованиям психолого-педагогическим особенностям возраста 5 лет [5, 6, 7, 9, 10].

Во время контрольного занятия Interactiv Base использовались упражнения и методы, кратко представленные ниже в таблице.

Теперь перейдём к результатам, полученным в процессе измерения ЧСС, которые представлены на графиках рисунка.

Как видно по данным физиологической кривой в показателях ЧСС зафиксировано три пика. Максимальное значение ЧСС среди мальчиков и девочек составляет 180 уд в минуту.

Таблица 1 – Упражнения и методы, используемые на контрольном Interactiv Base

Название упражнения	Название метода
Общеразвивающие упражнения: ходьба, прыжки, круговые движения для рук	Повторный
Дыхательные упражнения	Повторный
Специальные упражнения: – плавание на груди, ноги кроль, руки фиксированы на нудле, дыхание произвольное – плавание под водой, ноги кроль, руки брасс, дыхание произвольное – ныряние за предметами – плавание на спине	Повторный Равномерный Экстенсивно-интервальный Игровой Равномерный

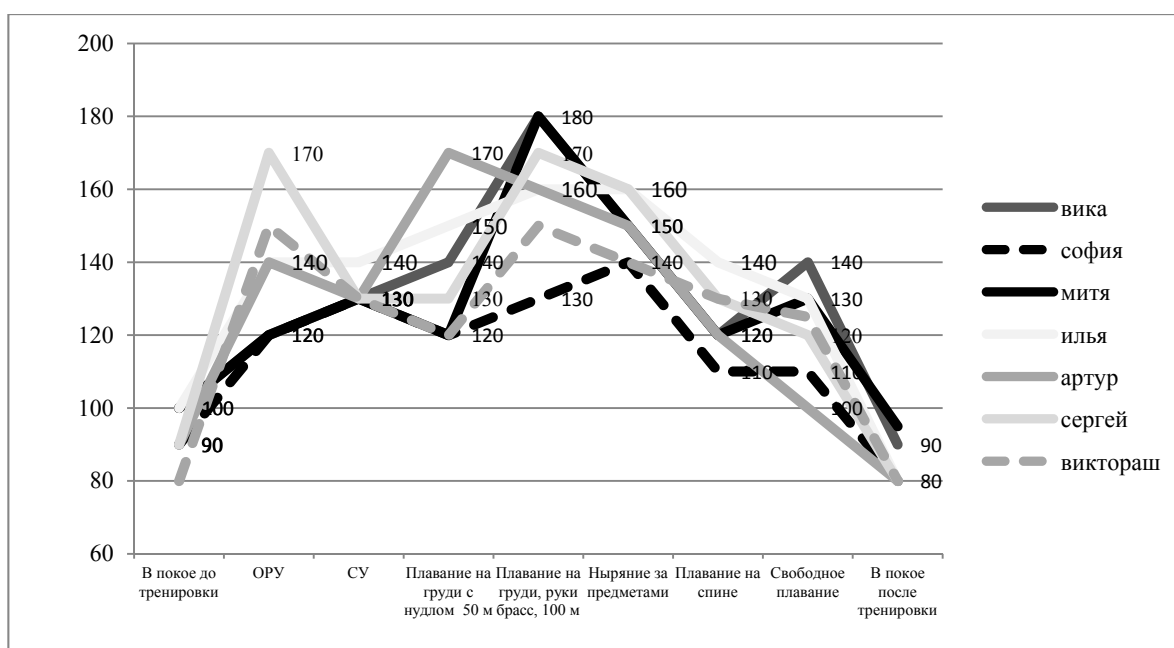


Рисунок 1 – Результаты пульсометрии на занятии по рекреативно-оздоровительному плаванию для детей 5 лет

Занятие прошло в зоне интенсивности 59 – 88 %, учитывая, что максимальный пульс в рассматриваемом возрасте составляет 190-210 уд/мин [1].

На основании данных результатов можно сделать следующие **выводы**:

1. Содержание группового рекреативно-оздоровительного плавания для детей 5 лет может соответствовать нормам нагрузки для детей.

2. Минимальная ЧСС составила 120 уд/мин, а максимальная – 180 уд/мин, что констатирует нормальную нагрузку.

Литература

1. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения/О. Бар-Ор, Т. Роуланд: пер. с англ. И. Андреев. К.: Олимп. л-ра, 2009. 528
2. Булгакова Н.Ж. Учите детей плавать. – М: Физкультура и спорт, 1977. – 48 с.
3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды и на воде и под водой. – М: Прайм, 2000. – 71 с.
4. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. – М: Академия, 2008. – 29 с.
5. Веракса Н.Е. Детская психология: учебник для академического бакалавриата / Н.Е. Веракса, А.Н. Веракса. М.: Издательство Юрайт, 2015. 446 с.
6. Выготский Л.С. Психология. М.: ЭКСМО-ПРЕСС, 2000. 1008 с.
7. Гализубова Л.Н., Мещерякова С.Ю. Педагогика детей раннего возраста. М.: ВЛАДОС, 2007. 230 с.
8. Круцевич Т.Ю. Двигательная активность и здоровье детей, подростков // Теория и методика физического воспитания /Под общ. ред. Т.Ю. Круцевич. М.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 2.– С.8-15.
9. Лисина М.И. Общение, личность и психика ребёнка. М. Воронеж: «Институт практической психологии», «МОДЭК», 1997. 383 с.
10. Рич, Д., Мэтокс, Б. Мегахарактер. От рождения до школы/ Д. Рич, Б. Мэтокс; пер. с англ. Т.И. Попова.– Минск: Попурри, 2013. 304 с.
11. Теория и методика физического воспитания: учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов / Б.А. Ашмарин, М.Я. Виленский, К.Х. Грантынь и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1979. 360–с.
12. Фирсов З. П. Плавать раньше, чем ходить. – М: Физкультура и спорт. 1980. 23с
13. <http://www.lotuslife.md/>

АНАЛИЗ ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В АКТЮБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

ИМАНГУЛОВА Т.В., АСКАРОВА Г.К.

*Казахская Академия спорта и туризма (КазАСТ)
г. Алматы, Казахстан*

Аннотация. В статье сделан анализ проблем развития оздоровительного туризма и перспективы развития в различных районах Актюбинской области. Благодаря своему выгодному географическому положению область имеет хорошие возможности для туристской области. Главные объекты оздоровительного туризма – это санаторий профилакторий «Шипагер», лечебная оздоровительная грязь в поселке Еркін куш Алгинской области, родник природной лечебной воды «Сабыр», санаторий пантолечебница «Зару», уникальная пантолечением. Также можно отметить и возможности развития оздоровительного туризма в Шалкарском районе. Здесь хотя и отсутствуют санатории профилактории, но можно развить оздоровительный туризм на базе крестьянских хозяйств, предоставляющих услуги лечебных напитков из кумыса и шубата, что является наиболее перспективным направлением.

Ключевые слова: оздоровительный туризм, санаторий профилакторий, Актюбинская область, туристский кластер, «Шипагер», пантолечение, грязелечение.

Abstract. The article analyzes the problems of development of health tourism and development prospects in various areas of the Aktobe region. Due to its favorable geographical position, the region has good opportunities for the tourist region. The main objects of health tourism are the sanatorium dispensary «Shipager», therapeutic mud in the village of Yerkin Kush in the Alga region, the spring of natural healing water «Sabyr», the sanatorium of the medical institution «Zaru», a unique medical treatment. You can also note the opportunities for the development of health tourism in the Shalkar district. Although there are no sanatorium sanatoriums, it is possible to develop health tourism on the basis of peasant farms that provide therapeutic drinks from koumiss and shubat, which is the most promising direction.

Key words: health tourism, sanatorium dispensary, Aktobe region, tourist cluster, Shipager, pantoherapy, mud therapy.

Введение. Актюбинская область является одним из процветающих регионов Республики Казахстан, имеющим огромный экономический, культурный и туристский потенциал. Преимущество области в том, что она имеет выгодное географическое положение, находясь на стыке Европы и Азии. Через эту землю проходили караваны великого Шелкового пути, соединяя города и страны. Современную карту области вдоль и поперек пересекают линии автомагистралей, самый крупный из которых – глобальный транспортный коридор «Западная Европа – Западный Китай». Железнодорожные линии тянутся во всех направлениях, как в Европейскую, так и Азиатскую части Евразийского континента. Небо охватывает сеть международных воздушных трасс [1].

Тенденции и перспективы развития туристского кластера на территории Актюбинской области, как одной из участков международного транзитного коридора Западная Европа-Западный Китай являются актуальными на данный момент.

Актюбинская область, как и другие регионы Республики Казахстан, обладает как похожими, так и присущими только для нее возможностями и ресурсами для создания туристского продукта и особенно, оздоровительного туризма. В процессе исследования Казахстанской Туристской Ассоциации, туристский потенциал области раскрылся с положительной стороны, эксперты выявили немало ресурсов, способных привлечь туристов. Основываясь на изученных данных, рабочей группой сделаны выводы о том, что область обладает благоприятными природными и культурными условиями для развития конкурентоспособного на внутреннем и – в определенных сегментах – международном рынке туризма [2].

Целью исследования является подробный анализ развития оздоровительного туризма в Актюбинской области и возможности его развития по районам области.

Задачи исследования:

- анализ возможностей регионов по оздоровительному туризму Актюбинской области.
- формулирование предложений по развитию оздоровительной туристской индустрии Актюбинской области.

Методы исследования: анализ, сбор, обработка карто-схем, разработка карто-схем, анализ научного материала, актуальных научных источников литературы, описание, анкетирование, опрос, использование фотоматериала в работе.

Результаты исследования. Было проведено анкетирование для выявления туристского спроса по оздоровительной части. Для определения спроса было проведено анкетирование различных категорий туристов и участников туристского рынка (результаты смотрите в МП АО). Были выявлены основные причины проблемах в развитии оздоровительной туристской отрасли Актюбинской области:

недостаток информации об объектах оздоровительного туризма; недостаточная реклама в масштабе республики оздоровительных центров, низкая покупательская способность большинства граждан; неудовлетворительное состояние дорог; отсутствие инфраструктуры; отдаленность тур объектов от областного центра; отсутствие основного туристского продукта и брэнда; состояние профессиональной подготовки кадров не соответствует реальным потребностям рынка; короткий сезон из-за климата.

Пути решения: Информационная, юридическая и материальная поддержка тех турфирм, которые разрабатывают и организуют туры по области; доступный и качественный турпродукт: обустроенные и чистые пляжи на водохранилищах, автобусные (или смешанные ж/д и автобусные) туры выходного дня, поездки в санатории; создание льготного турпродукта для молодежи, пенсионеров, других малообеспеченных слоев населения [3]; дальнейшее развитие децентрализованной туристской инфраструктуры с доступным сервисом (сельские гостевые дома, пансионаты, турбазы, детские и молодежные летние лагеря).

Следующей нашей целью было сделать анализ возможностей развития регионов.

Алгинский район – Актюбинской области рассматривался всегда как промышленный район с развитой химической промышленностью. Однако сегодня район может стать привлекательным и в плане оздоровительного туризма.

В г. Алга имеется санаторий-профилакторий «Шипагер», действующий с 1970 года. Основными видами заболеваний, по которым проводится лечение, являются: болезни опорно-двигательного аппарата, а также органов дыхания. Санаторий популярен не только среди местного населения, но и жителей близлежащих областей [4].

В поселке Еркин Куш находится озеро с лечебными грязями, на базе которого можно построить здравницу для оздоровительных процедур при кожных заболеваниях. Помимо грязелечения здесь же возможно кумысолечение для лечения туберкулеза, ЖКТ и оздоровительных процедур. Для этого необходимо обустроить соленое озеро: туалеты, систему общественного питания, зонтики, обеспечение системной санитарной уборкой – для этого передать в управление и обустройство местным предпринимателям.

В районе также можно развивать пляжный туризм. Внутренний спрос есть, имеются ресурсы для развития данного вида туризма на Саздинском водохранилище.

Каргалинский район – один из самых привлекательных мест, где имеется очень много исторических, архитектурных, природных памятников.

В Каргалинском районе, действует к/х «Ардағым», где имеется прудовое осетроводческое хозяйство. Кроме этого функционирует пантолечебница. Пантовые ванны – это мощное народное средство лечения и восстановления организма первое в Актюбинской области водохранилище Каргалинское – природный парк, который имеет научную и экологическую ценность. Палеонтологический памятник природы «Медес» расположен тоже в Каргалинском районе, известен богатыми находками трилобитов. Здесь неподалеку находится родник «Сабыр», где можно испить чистую воду из недр земли. Прекрасен здесь игристый водопад, к которому съезжаются множество туристов. Каргалинский район – это один из примеров развития внутреннего туризма, а именно – экологического, детско-молодежного, пляжного, историко – краеведческого, культурно – познавательного, событийного и туров выходного дня.

Мартукский район – есть предпосылки для развития: детского и молодежно-спортивного, экологического, культурно – познавательного туризма [5].

Современный санаторий-пантолечебница, мараловодческое хозяйство «Зару», расположился в селе Казанка Мартукского района. 150 Маралов завезли из Восточно-Казахстанской области, для того, чтобы и наши жители имели возможность поправить свое здоровье пантами. Гордые животные свободно разгуливают на площади более 700 гектаров. Более 150 маралов, завезенных в Актюбинскую область, обеспечивают лечебным сырьем санаторий. Крестьянское хозяйство «Зару» занимается пантовым мараловодством. Пантовое мараловодство-это отрасль животноводства, специализирующаяся на разведении маралов. Марал-дикое животное, относящееся к числу благородных оленей. Панты-это вовремя срезанные и законсервированные молодые рога марала. Санатории оказывает услуги пантолечения [6]:

- для профилактики и лечения умственного и физического переутомления;
- усиления компенсаторных возможностей организма при тяжелой работе и спортивных нагрузках;

- ускорения выздоровления после хирургических операций и перенесенных инфекционных и других длительно протекающих хронических заболеваний;
- повышения устойчивости нервной системы при астенических состояниях и хронической усталости;
- неврозов, авитаминозов, энцефалопатий различного генеза, климатических и сосудистых расстройств;
- регулирования и коррелирования работы иммунной системы;
- усиление кроветворения при анемии;
- облегчения течения сахарного диабета;

Шалкарский район – имеет важное географическое расположение на юго-востоке Актюбинской области. Благодаря этому здесь есть возможность развития помимо промышленных и социальных объектов, также и туристских объектов.

В районе есть все предпосылки для развития агро-экотуризма и этнотуризма. На базе многочисленного количества крестьянских хозяйств, выращивающих верблюдов, овец целесообразно организовать сеть гостевых домов с возможностью окунуться в быт местного населения, устроить сафари на верблюдах и многое другое. Кроме того, эти гостевые дома будут способствовать притоку населения для оздоровительных целей. Как известно, в Казахстане сейчас наиболее распространенным видом оздоровительных мероприятий являются гостевые дома с возможностью регулярного употребления свежего кумыса (Саумал) и шубата.

Выводы. Таким образом, выгодное географическое положение области, наличие внешней границы с Российской Федерацией, значительный транспортно-логистический и транзитный потенциал по маршруту Европа-Азия усиливают возможности оздоровительного туризма.

Главные объекты оздоровительного туризма – это санаторий профилакторий «Шипагер», лечебная оздоровительная грязь в поселке Еркін куш Алгинской области, родник природной лечебной воды «Сабыр», санаторий пантолечебница «Зару», уникальная пантолечением. Также можно отметить и возможности развития оздоровительного туризма в Шалкарском районе. Здесь хотя и отсутствуют санатории профилактории, но можно развить оздоровительный туризм на базе крестьянских хозяйств, предоставляющих услуги лечебных напитков из кумыса и шубата, что является наиболее перспективным направлением.

Кроме того, развитая промышленность региона; хорошо развитая транспортная инфраструктура; наличие туристской инфраструктуры; обеспеченность кадровыми ресурсами; высокая (более 50%) доля населения младше 29 лет; инициативность местных исполнительных органов: создание кластеров, индустриальной зоны, проведение форумов, культурных мероприятий и прочее создают благоприятные возможности для развития внутреннего оздоровительного туризма. Для развития оздоровительного туризма нужны создать такие возможности, как развитие научно-образовательного и кадрового потенциала путем взаимодействия и обмена опытом с различными вузами Республики Казахстан и других стран, а также путем сотрудничества ВУЗов с крупными и средними предприятиями города, повышение уровня узнаваемости региона на внутреннем и международном рынке, что может обеспечить приток инвестиций и дохода в бюджет; разработка экскурсий, турмаршрутов и туров выходного дня; использование возможностей региона по наличию иностранных специалистов.

Литература

1. Программа развития туризма в Актюбинской области на 2016-2020 годы. – 2016. – С. 10.
2. *Roger Doswell*. Tourism: How Effective Management Makes the Difference. – London, 2009. – 336 p.
3. Sven A.HauglandHåvardNessBjørn-OveGrønsethJarleAarstad. Development of tourism destinations: An Integrated Multilevel Perspective // *Annals of Tourism Research*. – 2011. Volume 38, Issue 1. – P. 268-290
4. Кубесова Г.Т. Основные тенденции развития туристской индустрии Актюбинской области Республики Казахстан / Г.Т. Кубесова // *Приоритетные направления и проблемы развития внутреннего и международного туризма в России: сб. статей*. – Алушта, 2018. – С. 312-315
5. Думова И.И. Инвестиции в человеческий капитал [Текст] / И.И. Думова, М.В. Колесникова // *Современные аспекты регионального развития: сб. статей*. – Иркутск, 2001. – С. 47-49.
6. Бурьянов В. Актюбинская «Швейцария» ждет своих посетителей [Электронный ресурс] / В. Бурьянов. – Электрон. Текстовые дан. – Актюбе, 2018. – <https://kapital.kz/economic/71864/aktyubinskaya-shvejciariya-zhdet-svoih-investorov.html>

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СКАЛОЛАЗАНИЯ КАК АКТИВНОГО РЕКРЕАЦИОННОГО ТУРИЗМА

ИМАНГУЛОВА Т.В., БАТЫРБЕКОВ Н.Н.
Казахская академия спорта и туризма (КазАСТ),
Казахстан, г.Алматы

Аннотация. На сегодняшний день рекреационный туризм является одним из самых перспективных направлений для развития туризма. Рекреационный туризм имеет множество классификации, как активный, так и пассивный. Рекреационный туризм может стать очень полезным в качестве одного из средств интеграции детей школьного возраста и лиц с ограниченными возможностями здоровья в современное общество. В этой статье рассматривается скалолазание как вид активного рекреационного туризма. Потенциал развития рекреационного скалолазания для социальной адаптации детей школьного возраста.

Ключевые слова: рекреационный туризм, скалолазание, скалы, оздоровление, социальное развитие, дети школьного возраста.

Annotation. Today, recreational tourism is one of the most perspective direction for the development of tourism. Recreational tourism has many classifications, both active and passive. Recreational tourism can be very useful as one of the means of integrating schoolchildren and people with disabilities in modern society. This article discusses climbing as a form of active recreational tourism. The potential for the development of recreational climbing for the schoolchildren social adaptation.

Key words: recreational tourism, rock climbing, rocks, recovery, social development, schoolchildren.

Введение. Рекреационный туризм – это передвижение людей в свободное время в целях отдыха, необходимого для восстановления физических и душевных сил человека. Для многих стран мира этот вид туризма является наиболее распространенным и массовым. Каждый человек имеет право на тот уровень жизни, который необходим для его физического, умственного, духовного, нравственного и социального развития [1].

Благодаря разработке и реализации гуманистической парадигмы системы профессионального образования становится возможным повышение уровня интеграции в современное общество детей школьного возраста и лиц с ограниченными возможностями здоровья, более полное удовлетворение их социокультурных потребностей [2].

Для детей школьного возраста и лиц с ограниченными возможностями здоровья в качестве одного из средств интеграции может выступать активные виды рекреационного туризма деятельность, в которой основой являются следующие факторы: оздоровительное влияние природной среды и психофизическая активность на свежем воздухе;

– изменение социальной ситуации развития: кардинальная смена обстановки, изменение и расширение круга общения;

– изменение социальной роли «ребенка» (переход из роли опекаемого объекта воздействия в роль активного субъекта взаимодействия);

– взаимодействие в группе, коллективе, состоящей из равных возможностей по социальному статусу;

– изменение степени негативного влияния заболевания или дефекта на уровень жизненных возможностей;

– повышение жизненного потенциала – приобретение нового жизненного опыта, освоение новых знаний и умений, профессиональных проб и т. д.

Важным положительным фактором деятельности рекреационного туризма является улучшение здоровья детей школьного возраста и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе и лиц без патологий развития, за счет получения необходимых навыков и автономного существования в условиях отрыва от цивилизации.

Другими словами, деятельность рекреационного туризма является важным аспектом в социализации детей школьного возраста и лиц с ограниченными возможностями здоровья в развитии. Цель работы с данной категорией населения в деятельности рекреационного туризма – создание условий для нормального развития безотносительно к заболеванию, которое нарушает этот процесс, а в конечном итоге – формирование успешного жизненного пути [3].

Цель исследования – внедрить скалолазание как вид активного рекреационного туризма, для дальнейшего развития в Алматы и Алматинской области.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть теоретические источники по рекреационному туризму и скалолазанию для последующей деятельности.

2. Определить и проанализировать скальные рельефы для занятия рекреационным скалолазанием в Алматы и Алматинской области.

Рекреационный туризм представляет собой определенный тип туризма, имеющий основную целевую функцию – восстановление физических и психических сил человека средствами туризма. Основной эффект, ради которого используется рекреационный туризм, состоит в повышении работоспособности человека, что субъективно выражается в виде снятия усталости, появления чувства бодрости и прилива сил, а объективно – в улучшении функционального состояния организма. Это туризм активного отдыха и оздоровления, поэтому его часто называют оздоровительным [4].

В научной литературе Пугачева А. С. встречаются разнообразные классификации и группировки рекреационной деятельности. Чаще всего в их основе лежат: цель путешествия; характер организации; правовой статус; продолжительность путешествия и пребывания рекреанта в определенном месте; сезонность; характер передвижения рекреанта; его возраст; активность занятий и т. д.

По общественной функции и технологии выделяются лечебный, оздоровительный, спортивный, познавательный и рекреационный туризм.

Одним из динамически развивающихся видов рекреационного туризма является рекреационное скалолазание.

Скалолазание – молодой и бурно развивающийся вид спорта и активного отдыха.

Помимо развития физических качеств и достижения высших спортивных результатов занятия скалолазанием приводят к хорошему рекреационному эффекту у детей школьного возраста и лиц с ограниченными возможностями [5].

Лазание в скалолазании – одна из основных форм человеческого движения, так же как ходьба, бег, плавание, прыжки. Оно символизирует стремление человека вверх, а достижение высоты является важным психоэмоциональным фактором в любом возрасте [6].

Скалолазание способствует гармоничному развитию практически всех групп мышц, координации, решению интеллектуальных задач, возможности заниматься в любом возрасте и вне зависимости от квалификации; работа в «связке» воспитывает такие качества, как ответственность и взаимовыручка [7].

Скалолазание является видом спорта, который включает в себя все качества, необходимые для успешного решения проблем формирования здорового образа жизни, социальной адаптации среди детей, подростков и молодежи, повышения их физической активности. В отличие от других видов рекреации наиболее значимыми являются не общепринятые компоненты нагрузки, а субъективные ощущения, связанные с выполнением тех или иных действий, которые в большей степени доставляют удовольствие, а не изнуряют. Именно принцип удовольствия является одним из основных отличительных принципов рекреационного скалолазания. Многим видам рекреации сопутствует большое удовольствие от двигательной деятельности. Рекреационное скалолазание, как один из видов физической рекреации, в этом случае не является исключением [8].

Результаты исследования: Для рекреационного скалолазания в Алматы и Алматинской области существуют все условия: климат, экзотичный рельеф, транспортная доступность, развитая рекреационная инфраструктура, наличие интересных мест, памятников природы и истории.

Были изучены места для рекреационного скалолазания на территории Алматы и Алматинской области:

- «Учебные скалы» (Лесничество);
- «Азиатские скалы»;
- «Бутаковские скалы»
- Урочище «Тамгалы – Тас».

В результате исследования было выявлено, что:

1) *Учебные скалы «Лесничество»* расположены в непосредственной близости от города Алматы, по дороге на высокогорный каток «Медео». Данные скалы очень популярны среди альпинистов и скалолазов города, благодаря их удобному расположению и легкодоступности является одним из мест для развития рекреационного туризма в Алматы. Здесь представлены более 5-ти маршрутов на верхней страховке отлично подойдет для начинающих скалолазов (фото 1).



Фото 1 – Скалы на «Лесничестве»

2) *Среднеазиатские скалы или «Азиатские скалы»* одни из немногих освоенных скал в окрестностях Алматы. Ценность они представляют ввиду расположения в черте города, рельеф скал, довольно, разнообразен, над скалой имеются анкера для верхней страховки, маршруты предназначены для лазания новичкам и любителям (фото 2).

3) В верховьях Бутаковского ущелья находится мощнейший скалолазный район – *Бутаковский водопад*. Скалы 70 метров высотой и общей крутизной 85 градусов. Богатый рельеф, сложные трассы, близость к городу и пробитые маршруты для нижней страховки делают этот район, самым лучшим и сложным в окрестностях города Алматы.

На всех маршрутах хватает верёвки длиной 50 метров, количество оттяжек меньше 15 шт. Сейчас есть три сектора: нижний, средний и верхний. Больше всего маршрутов в верхнем секторе, а самый сложный маршрут находится в среднем секторе. На данных скалах рекомендуется лазать со знанием вщелкивания оттяжек, на нижней страховке (фото 3).



Фото 2 – «Азиатские скалы»



Фото 3 – «Бутаковские скалы»

4) *Тамгалы-Тас* является, самым освоенным скалолазным районом в Казахстане. Здесь предоставлены в общей сложности более 200 маршрутов различных уровней от начинающих и для профессионалов скалолазания, огромная территория для палаток и парковки. Тамгалы-Тас – одно из лучших мест для рекреационного скалолазания в Алматинской области (фото 4).

Выводы: В настоящее время рекреационный туризм в Алматы и Алматинской области находится в стадии зарождения и, несомненно, имея богатые природные ландшафты, насыщенные природно-культурными памятниками, в будущем получит широкое распространение. Можно разработать многие маршруты любой категории сложности для многих видов туризма и рекреационного скалолазания, туристские ресурсы Алматы и Алматинской области это позволяют.

В скалолазании разработано множество систем физической и психологической подготовки, при включении методов и средств рекреационного туризма, а также поддержания жизнедеятельности и повышения работоспособности человека, можно разработать множество новых маршрутов, методик занятий рекреационным скалолазанием для детей школьного возраста.

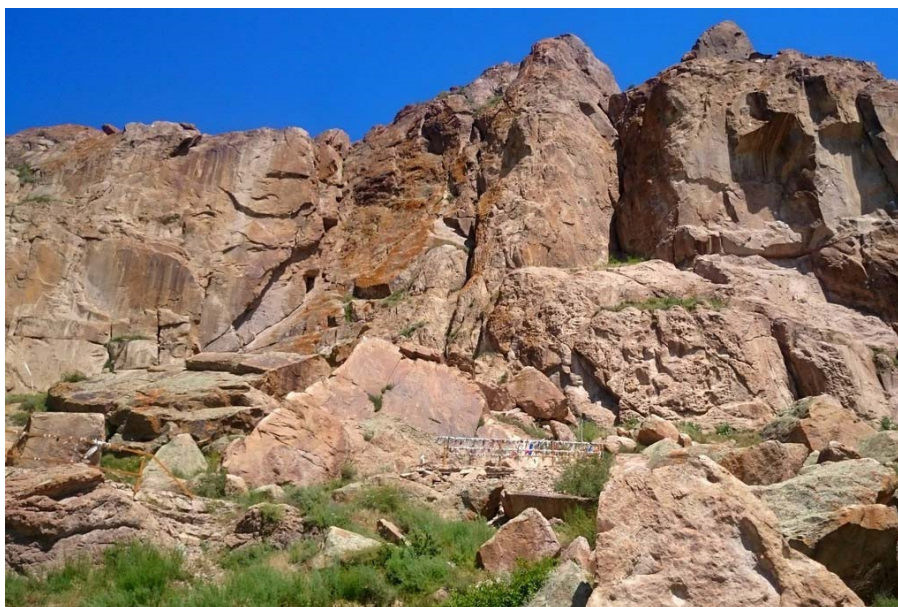


Фото 4 – «Тамгалы тас»

Литература

1. Стрельцов Ю. А. Общение в сфере свободного времени. – М., 2004. – 165 с.
2. Смирнов И. П. Теория профессионального образования. – М., 2006. – 320 с.
3. Пугачев А. С. Туризм как одно из средств интеграции инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в современное общество // Молодой ученый. – 2013. – №1. – С. 363-365. – URL <https://moluch.ru/archive/48/6045/> (дата обращения: 24.01.2019).
4. Крачило Н.Г. География туризма. – К.: Виша школа, 1987. – 208 с.
5. Байковский, Ю. В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта [Текст] / Ю. В. Байковский. – М. : ТВТ Дивизион, 2010. – 320 с.
6. Кравчук, Т. А. Оптимизация тренировочного процесса скалолазов, специализирующихся в лазании на трудность, на основе комплексного анализа уровня физической подготовленности [Текст] / Т. А. Кравчук, Д. Ю. Ломовцев // Омский научный вестник. Сер. Общество. История. Современность. – 2012. – № 4 (111). – С. 247–249.
7. Мироненко Н.С. Рекреационная география, – М.: изд. Московского университета. – 1981. – 207 с.
8. <http://almatyregion-tour.kz/ru/location/climbing-walls.html>

МЕКТЕП ЖАСЫНА ДЕЙІНГІ БАЛАЛАРДЫҢ ДЕНЕ ҚАБІЛЕТТІЛІГІН АРТТЫРУДАҒЫ НЕГІЗГІ САПАЛАР

ҚАЙРГОЖИН Д.У.

Қазақ спорт және туризм академиясы (ҚазСТА)
Алматы қ., Қазақстан

Аннотация. В данной статье рассмотрены актуальные аспекты изучения качеств физических упражнений для детей дошкольного возраста. В статье наглядно была показана необходимость их совершенствования до современного уровня. В частности гибкость, устойчивая сила, выносливость, динамическая мощность, быстродействие, быстродейственность, ловкость и т.д.

В ходе обсуждения по данному вопросу пришли к следующим выводам: в физических упражнениях для детей дошкольного возраста следует ориентироваться на формирование вышеперечисленных качеств, кроме этого, рекомендуются другие упражнения, формирующие те или иные качества, что такие упражнения должны быть разработаны специалистами, данный вопрос должен быть изучен на уровне межпредметных связей и т. д.

Ключевые слова: дети от 2 до 6 лет, физические упражнения, спорт, сила, возрастные особенности, здоровье и т. д.

Abstract. This article discusses the actual aspects of studying the qualities of physical exercises for children of preschool age. The article clearly demonstrated the need for their improvement to the modern level. In particular, flexibility, stable strength, endurance, dynamic power, speed, quickly effective, agility and so on.

During the discussion on this issue came to the following conclusions: in physical exercises for children of preschool age, one should focus on the formation of the above qualities. In addition, other exercises are recommended that form certain qualities that such exercises should be developed by specialists. This question should be studied at the level of interdisciplinary connections, etc.

Key words: children from 2 to 6 years old, physical exercise, sport, strength, age characteristics, health, etc.

Қазіргі таңда әрбір мемлекет пен халықтар, ұлттар мен ұлыстар өзінің өміршеңдігін сақтау идеясына сәйкес қайтадан жаңа, заманауи бағыттарда қолға алып отыр. Ол үшін аға буын ұрпақтары келер жас ұрпақтың тағдырына алаңдаулы және оларды жан-жақты жетілдірудің әртүрлі шараларын жүзеге асырып келеді. Өйткені, келер ұрпақ жастар мен балалар бірнеше жылдардан кейін, сол халық пен ұлтты жалғастыратын ұрпақтар сабақтастығын қамтамасыз ететін субъектілер болып табылады.

И. Кант сабақтастықты аға ұрпақ пен жас ұрпақтардың ара байланысы бойынша былайша сипаттайды: «Аға ұрпақ тек келер жас ұрпақтар үшін, үздіксіз жалғастықтың ұзақ қатарын құру үшін, оларға жаңа баспалдақтар дайындап беру үшін ғана өмір сүретін сияқты болады» [1, 10 б.].

Ұрпақтар сабақтастығының өзі сан қилы форматтарда жүзеге асады: биологиялық, мәдени, әлеуметтік, физиологиялық т.б. Ресейлік ғалым Д.В. Лезгина бұл құбылысты былайша сынап өтеді: «Батыс әлемінде ХХ ғасырдың 60-70 жылдарында бұл әлем елдерінің жоғалып бара жатқан әлеуметтік күңгірттігіне байланысты сабақтастық мәселесі өткір және өзекті болды. Неофрейдизм негізінде «Ұлы бас тарту», «Ұрпақтар дағдарысы», «Ұрпақтар жанжалы» тұжырымдамалары пайда болды. Олардың қателігі 80-90 анық байқалды» [2, 3-4 бб.]. Сондықтан да, ұрпақтар сабақтастығын нығайту үшін, оны өз деңгейінде сақтау үшін, біз, осы бастан-ақ балалар мен жастардың жан-жақты жетілуі мен кемелденуіне баса көңіл аударуымыз қажет.

Қазіргі таңда «адам капиталы», «адам ресурсы» деген ұғымдар мен түсініктер жиі қолданыла бастады. Бұл түптеп келгенде, қоғамда адам құндылығын басты орынға шығарып, тұлғаның сапасын арттыру. Кемелденген тұлға қалыптастырудың өзі қазіргі таңда жан-жақты болуды қалағандықтан, оның бірнеше бағыттарын атап көрсетуімізге болады: рухани-мәдени, биологиялық-физиологиялық, саяси-әлеуметтік т.б. Мәселен, қазіргі кезде, білім алу мәселесіне айрықша көңіл бөліп, бастауыш мектеп жасының оқу бағдарламаларын одан әрі жетілдіріп, үш тілділік бағдарламасын енгізіп отыр.

Бұл да орынды қойылған стратегия. Дегенмен, ұрпақтар жан-жақты болу үшін оның биологиялық-физиологиялық жағынан жетілген болуына, денсаулығының мығым болуына да баса назар аудару қажеттігі де кезек күттірмейтін мәселелердің бірінен саналады. Осыған орай, біз қарастырып отырған мәселе бүгінгі таңда өзекті ахуалдардың бірінен саналады.

Әрине, бұған дейін де мектеп жасына дейінгі балалардың физикалық жаттығулары мен дене шынықтыруларының әр түрлі әдістері мен өзіндік шарттары болған жоқ емес. Дегенмен, қазіргі соңғы жылдардағы орта буын ұрпақтарының да физикалық жағынан әлжуаздануы, денсаулығының сыр беруі т.б. бұрынғыға қарағанда жиірек кездесіп келе жатырғандығын, аурулардың жасарып бара жатқандығын медицинаның өзі мойындап отыр. Осы себепті, мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесі мен физикалық жаттығуларын, олардың оңды, тиімді бағдарламаларын қайта қарастырып, оны балабақшаларға жаңаша кейіпте енгізу кезек күттірмейтін мәселелердің бірі болып саналады.

Сондықтан, біз, бұл зерттеуімізде мектепке дейінгі жастағы балалардың денелік тұрғыда жетілуі үшін қандай сапаларды игеру керектігін ашып көрсетуді мақсат ете отырып, мынадай міндеттер ұсынамыз.

– бұл жастағы балалардың дене қимылы қабілетін арттыру үшін қажетті психологиялық қасиеттердің мәнін ашып көрсету;

– 2-6 жас аралығындағы балалардың денелік жетілуі үшін қажетті физиологиялық-биологиялық мүмкіндіктер болуы тиіс екендігін ғылыми тұрғыдан зерделеу т.б.

Бұл мәселені зерттеу барысында пәнаралық байланыс бойынша құрылған интегративті әдіс қолданылады. Балалар психологиясының негізгі шарттары, мектепке дейінгі балалардың педагогикалық мүмкіндіктері, 2-6 жастағы балалардың әлеуметтенуі, бұл жастағы балалардың физиологиялық жетілуі мен даму медицинасы т.б.

Өйткені, мектепке дейінгі дене шынықтыру мен өзіне тән әр түрлі қимыл ойындары оның ой өрісін де жетілдіріп, толыққанды тұлға болып шығуына ықпал етеді. Қазақ халқы айтқандай, «Ел болам десе, бесігіңді түзе». Яғни, біз қойып отырған мәселе барлық игілікті шараларға қол жеткізу үшін оны әріден бастау керектігімен келіп тоғысады. Өйткені, біз, мектеп жасына дейінгі балалардың физиологиялық дамуына сол жастан-ақ көңіл бөмесек, ертең кеш болады.

Г.В. Бармин, Г.В. Зыков, Е.А. Стеблецов сынды зерттеушілер атап өткендей: «Мектепке дейінгі балалардың дене тәрбиесі үрдісі олардың денсаулықтарын нығайтудың кепілі және мектепте оқуға дайындықтың негізі. Ғылыми зерттеулерде мектепке дейінгі балалардың оқуы мен тәрбиесі мәселесінде жан-жақты дене дайындығының нормаларын пайдалану негізінде басқаруды енгізді», -дей келе, «балалардың дене тәрбиесінде әрқайсысына жекелей келу тұрғысының толықтай тәжірибеде іске аспауы мен жете зерттеуімен дене тәрбиесінің әр түрлі формаларын өткізудің сапасын төмендетті, демек, балалардың дене тәрбиесіне деген қызығушылығын баяулатты, сондықтан, осы мәселеге қатысты зерттеулер өзекті болып отыр» -деп өз ойларын білдіреді [3, 37 б.]

Дегенмен, балабақшадағы дене тәрбиесі тек қана биологиялық жетілу емес, ол әртарапты түрде жүзеге асады: моральдік, эстетикалық, терапиялық, медициналық т.б. Ондағы жаттығулар аурулардың алдын алатын терапиялық сипатта құрыла отырып, баланың жетілуін басты назарда ұстайды. Негізінен алғанда, 2-6 жастағы балалар өздігінен-ақ әртүрлі денелік тұрғыда жетіле түсетін ойындар ойнап, бегілі бір деңгейде қауіпті болса да, өздерінің дене қуаттарын сыртқа шығарып отырады. Жас шамасына байланысты лық денелерді қозғап, оларды кеңістік бойынша орындарын ауыстырып, өздіген де қимылдар жасайды. Бірақ бұл ұйымдаспаған қауіпті түрде, ересектер мен мамандардың бақылауынсыз, бағыт беруінсіз жүзеге асады. Сонымен 2-6 жас аралығындағы мектепке дейінгі балалардың физикалық сапалары қандай болуы керектігін біз, былайша жинақтап көрсете аламыз.

«Икемділік. Белгілі бір шектелген уақыт аралығында қозғалысты тиімді технологиямен орындаудың эталоны және адамның кейбір қабілеттерін көрсетудің кешенді көрсеткіші болып табылады. Икемділік қоғалыс қызметінің әр түлі нұсқаларында көрініс табады. Бұл қозғалыстың кеңістіктік, уақыттық және күш параметрлеріне дәл сәйкес келуі. Икемділік бір шеттен келесі бір шетке, сол шектен келесі бір шетке дейінгі қозғалысты орындаумен сипатталады. Икемді балаларда қоғалыс сапасы шарттарды өзгерткенде де төмендемейді: жабық көздерімен, басқаша құрылымдарда, өзге орында, басқа да ересек адамдар, балалар, ата-аналар қатысқанда да, шулы жерлер мен күлкі ортасында да т.б. Ол көп жағдайда баллмен, бағалаулармен жүзеге асады» [4, 14 б.].

Икемділік те адамның бойында тумысынан беріледі, бірақ оны жетілдіру де қажет болады. Халқымызда балаларды икемділік пен ептілікке де баулып отырған, оны үйрететін арнайы мамандар да болған. Икемділікке баулитын ойындар да кездескен.

Келесі бір сапа: «Тұрақты күш-қуат. Бұл нөлдік қозғалыста да күш-қуатты сақтаудан байқалады, денесінің бір жерін ұстап тұрғанда да көрініс табады немесе бүкіл денесі қолайсыз жағдайларда да жүзеге асады. Бұл күш алдымен, дене бөлігінің ауырлығына қарсы бағытталады. Тұрақты күш дененің әртүрлі жағдайында немесе күйінде сақталып тұруымен де айқындалады» [4, 14 б.].

Әрине, бұл шартты, мәселе қандай жағдай мен қаншалықты күштің қажет екендігіне байланысты. Ол өзінің жас шамасындағы балалармен салыстырмалы түрде қарастырылады. Осыған орай, баланың күш-қуатының мығым болуына қазақ дәстүрі де айрықша көңіл бөлген. Тау көтерген Толағай, қуатты Алпамыс т.б. кішкентай бала кезінен-ақ өзінің күш қуатын көрсеткендігі туралы аңыздар мен мифтер тарап, ол сол жастағы балаларға үлгі, эталон, қызығатындай нысан ретінде кейіптелген.

«...Бірақ, төзімділікті нақты өлшуге де болады. Ол циклды қайталанатын қозғалыстарды ұзақ уақыт орындау қабілетімен айқындалады. Оны қиындықсыз орындалатын төзімділік пен басқа да физикалық сапалардағы төзімділік ретінде ажыратуға болады» [4, 15 б.].

Мәселен, жеңіл әрі бәріне бірдей жаттығуларды ұзақ уақыт қайталауда бірнеше балаларды қатар қойып жарыстыруға, олардың төзімділігін уақыт арқылы анықтауға да болады. Дегенмен, 2-6 жас аралығындағы балалар төзімсіз, жалыққыш болып келеді. Олар қозғалыстардың түрлендіріп тұруды қалайды.

«Динамикалық қуаттылық. Денесінің бір бөлігі мен оның тұрқын, қозғалыс бағыттарын өзгерткен жағдайларда қозғалыстарда әртүрлі жылдамдықпен, амплитудамен күш әрекеті пайда болады. Динамикалық қуаттың көрсеткіші: қайталаулардың саны, кеңістікті игеру, бүкіл дененің бұрылуы.

Күштің шапшаңдығы. Оның сапасы барынша аз уақытта максималды күш көрсетмен сипатталады (0,2-0,4 с.). Секіруде, метан лақтыруда, сырғанауда және басқа да қозғалыстар сәтінде адамның күш-шапшаңдық қабілетімен сипатталады. Күш шапшаңдығының көрсеткіштерінің бірі ең аз мерзімді күшті көрсету уақыты.

Шапшаңдық. Уақыттың ең аз мөлшерінде әрекет пен қозғалысты шапшаң орындаумен сипатталады. Шапшаңдық сапасын былайша ажыратады: азғантай қарсылық жағдайындағы, бір қозғалыстағы жылдамдық, мәселен, жалпы жаттықтыратын қозғалыстар, секіру, метание лақтыруда қолды немесе аяқты сермеу; қозғалыс жиілігі, мәселен, жүгіруде, секіру серияларында т.б. Сигнал бойынша орындалатын кезектесетін қозғалыстарда латенттік уақытта қозғалыс реакциясының болуы, қозғалыс жылдамдығының көрсеткіші әдетте уақыт болып табылады. Шапшаңдық кешенді сапа болып табылады, ал жылдамдық сапасы бір жаттығуда, әрекетте көрініс табуы мүмкін. Әрбір сапа бір-біріне қатыссыз дамиды.

Ептілік буындар мен буындардың қосылыстарында дене бөлігінің қозғалысының үлкен мөлшердегі амплитудасымен анықталады. Сыртқы күштердің ықпалымен болатын ептілікті сылбыр, айналысушылардың белсенді қуаты есебінен болатынын белсенді ептілік деп ажарытады» [4, 15 б.].

Шындығында, бұл сапалар тек 2-6 жастағы мектепке дейінгі балаларға қажетті емес, бұл, біздіңше, ересек адамдардың бәріне, спортпен шұғылданушыларға да қажетті дене сапалары болып табылады. Мәселен, боксшы, күрескер т.б. жекпе-жек түрлерімен айналысатындар, футбол, баскетбол, теннис сынды спорт түрлеріне де осындай сапалар қажет. Өйткені, спортта дененің өзіне ең қажетті қасиеттер қашанда ептілік, икемділік, шапшаңдық болып табылады.

Сонымен қатар, кейбір зерттеушілер, бұндай сапаларды әмбебаптандыруға болмайтындығын, ол баланың жасына қарамастан, әрбір халықта әр түрлі көрсеткіштермен анықталатындығы туралы пікірлерін атап өтеді. Мәселен, Л.А. Прокопьева Батыс Сібір мен Якутия халықтарындағы балалардың спортқа бейімділігі мен дене шынықтырудағы айырмашылықтарын зерттейді де, негізгі белгілерін көрсетеді. Ол өз ойын былайша сабақтайды: «Көптеген зерттеулер Сібірдегі суық жағдайдың балалар дамуына, оның ішінде, дененің дамуына кері әсер ететіндігін көрсетіп отыр. Олардың шапшаңдық-күштік сапаларының, ептіліктерінің салыстырмалы түрде төмен деңгейде дамуын және шыдамдылықтың жоғары деңгейде екендігін көптеген зерттеушілер аңғарған. Алыс Сібірдегі мектепке дейінгі балалардың дамуы экологиялық жағдайға байланысты кері әсер етіп отыр», - дей келе, оларды Омскідегі осы жастағы балалармен салыстырып, Омск балаларының 2-3 жылға алға озып кеткендігін дәйектейді. Сонымен қатар, Якутиядағы балаларға жүргізілген арнайы әдістеме арқасында олардың да жақсы көрсеткіштерге қол жеткізгендігін атап өтеді. Сондай-ақ, орыс балалары мен якут балаларының сапаларының да әр түрлі жағдайда, ептілік, икемділік, қуаттылық бойынша дамидындағына да эксперименттер жасап, көз жеткізеді [5, 30-32 бб.].

Ал осы мәселелермен айналысушы Шалыгина Г.В. «Мектепке дейінгі қала мен ауыл балаларының қозғалыс дайындығын зерттеу» деген тақырыптағы диссертациясында бұндай жаттығулар мен дене шынықтыру сапаларын мектепке дейінгі ауыл және қала балалары арасында зерттеулер жүргізу арқылы айтарлықтай айырмашылықтарды көрсетеді. Бұнда да ауыл балалары барынша төзімді болғанмен, шапшаңдықтары төмендігін атап өтеді [6].

Шындығында, бұндай көрсеткіштердің өлшемдері оның қоректенетін азық түлігіне, климатына, қоршаған ортасы мен бос уақытына, жаттығулардың жиілігі мен сиректігіне т.б. тікелей байланысты болып келеді.

Мәселен, педагог-философ Ш.Л. Монтескье адамның қалыптасуындағы географиялық ортаға баса мән береді, тіпті ол адамның мінез-құлқының өзі сол қоршаған ортасына байланысты қалыптасады деген тұжырымға да келген болатын [7, 48-52 бб.].

Қорыта айтқанда, біріншіден, мектепке дейінгі 2-6 жас аралығындағы балалардың дене сапасының негізгі көрсеткіштеріне тоқталып өттік. Атап айтқанда, икемділік, ептілік, күш-қуат және олардың түрлері, шапшаңдық т.б. мен олардың негізгі өлшемдерін көрсеттік. Демек, шығатын түйін: мектепке дейінгі балалардың дене шынықтыру жаттығуларында осындай сапаларды қалыптастыруға қарай бет бұруымыз керектігі туралы тұжырым жасалады.

Екіншіден, сонымен қатар, бейімделу, дене сапаларының рухпен бірлігі, өзіндік құлшынысы мен талпынысы, бірбеткейлігі мен қайсарлығы, жасқаншақ еместігі, дене тәрбиесінің бір қалыпты немесе жаттығудың бір түріне ғана емес, әрқайсысына деген бейімділігі, бәсекеге түсуге деген ұмтылысы, дене шынықтыруға деген еңбекқорлығы, өзіндік бір тактикаларды қолдана білуі т.б. сапаларды да қосуымызға болады.

Үшіншіден, бірақ бұның бәрі жас шамасына сәйкестендірілуі керек деп санаймыз. Кейбір ата-аналар қыздарын ұл балдарша тәрбиелеп, шама-шарқына сай келмейтін дене шынықтыруларымен шұғылдануға ықпал етсе, кейбір ата-аналар балаларының жас ерекшеліктеріне сай келмейтін ауыр жаттығулармен айналысуға итермелейді. Сондықтан, бұндай жаттығуларды арнайы мамандар белгілеуі қажет деп санаймыз. Бұл көп зерттелмеген тақырып болғанмен, әрбір жас бала орындауы тиіс белгілі бір шарттарының бар екендігі де рас.

Төртіншіден, бұл мәселе, пәнаралық байланыстар негізінде зерделенуі тиіс. Мәселен, ең басты орында, психология мен педагогика, медицина мен дұрыс тамақтану т.б. тұруы тиіс деп ойлаймыз. Осындай, бірнеше пәндердің аралық буынында қарастырылатын мәселе деген қортындыға келеміз. Бұл қазіргі ғылыми зерттеулерде жиі қолданылатын интегративті әдіснамаға сай келеді. Сондықтан, қарастырып отырған зерттеулер нәтижесін, осы ғылымдар өз тәжірибелерінде де қолдануына болады.

Әдебиеттер

1. Кант И. Идея всеобщей истории во всемирно-гражданском плане // Соч. в 6 т. – М.: Мысль, 1966. – Т. 6. – С. 7–23.
2. Лезгина Д.В. Проблема преемственности поколений: В западноевропейской философии: дисс. канд. филос.– Санкт-Петербург, 2004. -168 с.
3. Бармин Г.В, Б.К. Зыков, Е.А. Стеблецов. Блоки тренерских заданий в программе физического воспитания дошкольников // Дети и здоровье-Омск: Омский государственный университет физической культуры, Омск, 1993.– 147с.
4. Краткая характеристика и возрастные особенности развития физических качеств у детей 1-6-го годов жизни Дети и здоровье. – Омск: Омский государственный университет физической культуры. – Омск, 1993. – 147с.
5. Прокопьева Л.А. Особенности развития физических качеств у детей 5-6 лет Западной Сибири и Центральной Якутии // Дети и здоровье-Омск: Омский государственный университет физической культуры. – Омск, 1993. – 147с.
6. Шалыгина Г.В. Исследование двигательной подготовленности детей дошкольного возраста города и села: автореф. дис.... канд.пед. наук. – М.,1987. – 21 с.
7. Монтескье Ш. О духе законов // Избранные произведения. – М., 1955. – 212 с.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЭФФЕКТЫ ГОРНЫХ ПОХОДОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИХ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ

САРДАРОВ О.А., МАКОГОНОВА Т.А.,

Казахская академия спорта и туризма (КазАСТ), г.Алматы, Казахстан

Аннотация. Использование естественных условий природы в сочетании с физическими упражнениями является важным средством укрепления здоровья и повышения физической работоспособности человека. Одним из самых эффективных средств является активный отдых человека в горах. Несмотря на то, что на изучение оздоровительных эффектов пребывания человека в горных условиях были направлены усилия нескольких поколений, однако некоторые особенности использования горных условий в оздоровительных целях изучены крайне недостаточно.

В статье представлены результаты экспериментальных исследований, которые свидетельствуют об исключительной эффективности как однодневных, так и многодневных туристских походов в горы, с точки зрения повышения физической работоспособности и расширения резервных возможностей организма, а стало быть укрепления здоровья человека.

Ключевые слова: физическая работоспособность, минутный объем дыхания, максимальное потребление кислорода, нагрузка малой и субмаксимальной мощности.

Abstract. The use of natural conditions in combination with physical exercise is an important means of promoting health and improving physical performance. One of the most effective means is active rest in the mountains. Despite the fact that the study of the health effects of human stay in the mountains were directed to the peculiarities of the use of mountain conditions for health purposes of several generations, but some have been studied very insufficiently.

The article presents the results of experimental studies, which indicate the exceptional effectiveness of both one-day and multi-day Hiking in the mountains, in terms of improving physical performance and expanding the reserve capacity of the body, and therefore strengthen human health.

Key words: physical performance, minute volume of respiration, maximum oxygen consumption, load of low and submaximal power.

Введение. Использование естественных сил природы в сочетании с физическими упражнениями является важным средством укрепления здоровья и повышения работоспособности человека. Как известно в основе использования естественных сил природы в оздоровительных целях лежит принцип единства организма и среды. В наше время оздоровительная направленность физической культуры должна быть ориентирована не столько на компенсацию гиподинамии, сколько на возможно полную оптимизацию физического состояния и увеличения функциональных резервов организма, расширения его адаптационных возможностей, повышения сопротивляемости по отношению к неблагоприятным факторам окружающей среды. В этом отношении одним из самых эффективных средств является активный отдых человека в горах, поскольку горные районы – не только гигантский полигон для развития народного хозяйства, но и огромный естественный оздоровительный стадион для человека [1].

Несмотря на то, что на изучение оздоровительных эффектов пребывания человека в горных условиях были направлены усилия нескольких поколений исследователей, однако некоторые особенности использования горных условий в оздоровительных целях изучены недостаточно.

В частности до сих пор нет данных, касающихся влияния кратковременного (от одного часа до нескольких дней) активного отдыха в горных условиях на физическое состояние и работоспособность лиц, не занимающихся регулярно физической культурой.

Цель наших исследований заключалась в том, чтобы на примере подготовленных и начинающих туристов показать эффективность горных походов различной продолжительности с точки зрения их влияния на резервные возможности организма, работоспособность и в целом на здоровье человека.

Результаты исследования и их обсуждение. В первой серии исследований изучалось влияние походов выходного дня в горы на физическое состояние, работоспособность и резервные возможности человека. Все участники эксперимента – молодые здоровые мужчины. Оценивался эффект однодневного похода в горы групп подготовленных, а также нетренированных молодых людей в возрасте 18-23 года. Последняя была сформирована из двух групп: опытной и контрольной. Опытная группа в течение месяца осуществила четыре похода в горы (один раз в неделю), а контрольная группа все это время поддерживала обычный режим двигательной активности. Всего обследовано 44 человека.

Оценка эффективности однодневного похода в горы проводилась на основе результатов комплексных исследований, связанных с наблюдениями за туристами на маршруте и их реакцией на велоэргометрические нагрузки накануне и на следующий день после похода в горы. Эти обследования проводились на высоте 800 м. При помощи велоэргометрического теста оценивалась реакция сердца и дыхания у туристов на нагрузки различной интенсивности, включая и максимальные, а также определялась физическая работоспособность при частоте сердечных сокращений 130, 150 и 170 уд/мин.

В начале рассмотрим результаты наблюдений за подготовленной группой. Горный поход начинался на высоте 1700 м, куда участники доставлялись с помощью транспортных средств. Продолжительность похода составляла шесть часов, в течение которых преодолевалось расстояние около 15 км с перепадом высот 600 м. Контроль за нагрузкой во время пешего передвижения осуществляли по ЧСС, уровень которой на сравнительно ровных участках маршрута варьировал в пределах 90-120 уд/мин, а на подъемах повышался до 130-150 уд/мин. Масса переносимого груза не превышала 10-15% от массы тела туриста. Режим работы и отдыха соответствовал 2:1. Через два часа движения устраивался привал. На таблице рис.1 представлены данные, характеризующие реакцию туристов на физические нагрузки различной интенсивности до и после однодневного похода в горы.

Из анализа экспериментальных данных следует, что однодневный поход в горы не оказал существенного влияния на показатели реакции подготовленных туристов на физические нагрузки малой и субмаксимальной мощности. Вместе с тем, нельзя не обратить внимание на тенденции, связанные с динамикой частоты сердечных сокращений, минутного объема дыхания и потребления кислорода.

Как свидетельствуют результаты повторного обследования, ЧСС при нагрузке малой мощности у них снизилась на 2,3%, а минутный объем дыхания – на 7,2%. Во время нагрузки субмаксимальной мощности частота сердечных сокращений уменьшилась на 2,4, а МОД – на 6,6%. После однодневного похода в горы также проявилась тенденция снижения потребления кислорода во время мышечной работы, что является критерием повышения ее экономичности. В целом отмеченные тенденции служат показателем не только хорошей переносимости нагрузок, которые испытали тренированные молодые люди, но и признаком его стимулирующего влияния.

В более отчетливой форме положительный эффект горного похода проявился при сравнении показателей физической работоспособности. В частности из рис.1 следует, что после однодневного похода в горы у подготовленных лиц произошло повышение физической работоспособности при всех режимах ЧСС.

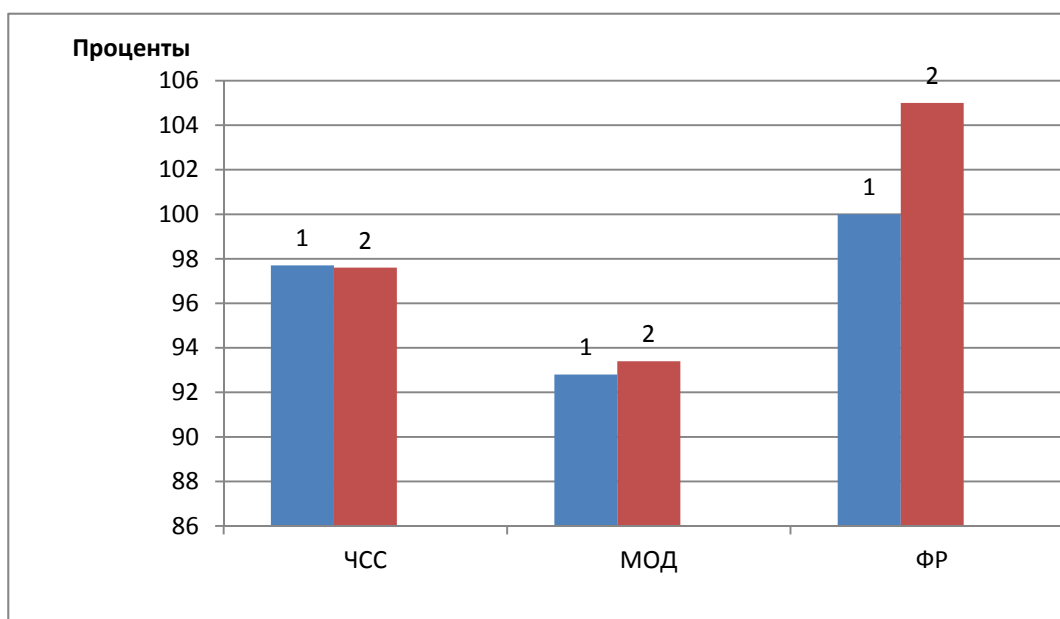


Рисунок 1 – Реакция группы тренированных молодых людей на физические нагрузки различной интенсивности до и после однодневного похода в горы (n=8)
1 – нагрузка малой мощности. 2 – нагрузка субмаксимальной мощности

Уровень физической работоспособности, измеряемый в кгм/мин увеличился в среднем на 5%, тогда как показатель ФР с учетом массы тела повысился на 6,7– 7,1%. Последнее обстоятельство связано с тем, что после похода несколько уменьшилась масса тела.

Таким образом, однодневный поход в горы подготовленных лиц оказывает положительное влияние на характер их ответных реакций на мышечные нагрузки, способствует повышению физической работоспособности. Другими словами, даже однодневный поход в горы является эффективным средством стимуляции резервных возможностей у физически подготовленных людей.

Реакция на однодневный поход в горы у молодых людей, регулярно не занимающихся спортом, несколько отличается от того, что наблюдается у тренированных лиц.

Результаты наблюдений показали, что однодневный поход в горы начинающих, в отличие от подготовленных, не оказывает положительного влияния на работоспособность. Более того, после первого похода в горы у них снизилась физическая работоспособность при ЧСС 130 уд/мин на 10%, при ЧСС 150 уд/мин остается без изменения и лишь слегка повышается при частоте сердечных сокращений 170 уд/мин. Напомним, что у подготовленных лиц уровень физической работоспособности равномерно повысился при всех режимах ЧСС на 7%.

Феномен снижения физической работоспособности при ЧСС 130 уд/мин у нетренированных туристов после однодневного похода в горы не поддается однозначному объяснению. Так, не исключено, что повышенная пульсовая реакция на нагрузку при ЧСС 130 уд/мин обусловлена тем, что во время горного похода основной объем мышечной работы выполнялся при этом режиме ЧСС. В результате повысилась чувствительность сердца к физическим нагрузкам, увеличивающим частоту сердечных сокращений до 130 уд/мин. Вполне возможно также, что продолжительная мышечная работа, которую выполнили туристы за время однодневного похода, снизила адаптационные возможности организма к физическим нагрузкам близким по мощности к ЧСС 130 уд/мин.

Как выяснилось, в результате последующих наблюдений, для получения заметного положительного эффекта, связанного с повышением физической работоспособности у нетренированных, необходимо участвовать не менее, чем в двух-трех однодневных походах, выполняемых с интервалом в одну неделю. Так, результаты наблюдений показывают, что после второго похода в горы уровень $ФР_{130}$ превысил исходный показатель на 13,2% (рисунок 2).

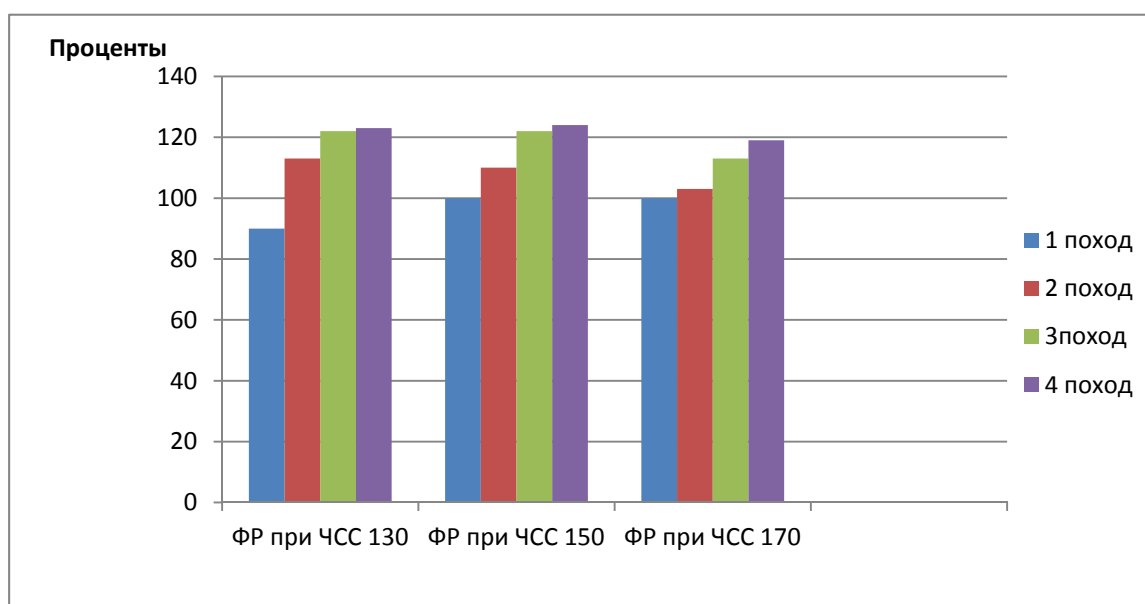


Рисунок 2 – Влияние однодневных походов в горы в режиме один раз в неделю в течение месяца на физическую работоспособность при ЧСС 130, 150 и 170 уд/мин

Однако наиболее существенный подъем $ФР_{130}$ наблюдался после третьего похода в горы, который составил 22%. Этот уровень физической работоспособности сохранился и после четвертого похода в горы. Следовательно, заметный положительный эффект в отношении $ФР_{130}$ достигается после трех однодневных походов в горы.

Физическая работоспособность при ЧСС₁₅₀ уд/мин испытывала иную динамику, нежели $ФР$ при ЧСС₁₃₀ уд/мин. Как уже отмечалось, его уровень не опускался ниже исходного. В частности, после первого похода в горы он был равен ему. В дальнейшем $ФР_{150}$ неуклонно возрастала, превышая исходный уровень после второго, третьего и четвертого походов в горы на 10,2; 22,3 и 24% соответственно. Следовательно, каждый поход в горы способствовал повышению $ФР_{150}$ в среднем примерно на 7% (рисунок 2).

Ощутимое влияние на физическую работоспособность при ЧСС 170 уд/мин проявилось лишь после трех однодневных походов в горы, когда ее прирост по отношению к исходному уровню

составил 12,5%. После четырех походов в горы FR_{170} достигла самого высокого уровня, превосходящего исходный на 19,5%. Иными словами, один поход в горы обеспечивает прирост FR_{170} в среднем на 5%. За время педагогического эксперимента у туристов опытной, по сравнению контрольной группой прирост физической работоспособности оказался намного выше. Прирост FR в режиме ЧСС 130, 150 и 170 уд/мин у них составил 24,4; 16,6 и 12,6 %, тогда как у туристов контрольной группы он равнялся 10,2; 9,8 и 5,9% соответственно.

Таким образом, результаты проведенных исследований позволяют отметить, что организация активного отдыха в форме однодневных походов в горы, являясь доступным средством оптимизации двигательной активности человека, обеспечивает значительный оздоровительный и стимулирующий эффект, судя по повышению физической работоспособности. Устойчивый рост FR при ЧСС 130 и 150 уд/мин наступает после второго, а при ЧСС 170 уд/мин – после третьего похода в горы. Иначе говоря, проявляется гетерохронный эффект в отношении стимуляции FR при различных режимах ЧСС. Наиболее вариативной в этом отношении является физическая работоспособность при ЧСС 130 уд/мин. В целом однодневные (в режиме один раз в неделю) походы в горы в течение месяца, обеспечивают существенный рост физической работоспособности, способствуют улучшению физического состояния и повышению резервных возможностей человека.

Цель второго эксперимента заключалась в сравнительной оценке эффективности влияния 3-дневных походов в среднегорье и на равнине на работоспособность и резервные возможности туристов. Прежде всего, следует отметить, что в начале эксперимента группа туристов была поделена на две равные подгруппы: опытную и контрольную, с учетом их физической работоспособности при ЧСС 170 уд/мин.

Обследование туристов выполнялось на высоте 800 м за день-два до подъема в горы и переезда в условия равнинной местности и на следующий день после возвращения участников эксперимента в обычные условия жизни. Необходимо также отметить, что все участники эксперимента имели хорошую физическую подготовку и опыт участия в туристских походах. В горах (на высотах от 2000 до 3000 м) и на равнине (высота 400 м) туристы выполняли одинаковую по объему и интенсивности нагрузку, связанную с ходьбой по 4 часа в день с грузом 20% от массы тела при ЧСС 120-130 уд/мин. В условиях равнинной местности туристы передвигались по твердому и песчаному грунту, а опытная группа – по пересеченной местности в горах.

Результаты исследований показали, что туристские походы вне зависимости от того, проводятся они в горных или равнинных условиях, благоприятно сказываются на физической работоспособности человека. Вместе с тем, выраженность положительного эффекта трехдневных походов в горах оказалась заметно выше, чем в равнинных условиях. В частности прирост физической работоспособности в режиме ЧСС 130, 150 и 170 уд/мин у опытной группы туристов варьировал в пределах 12,8-15,7% ($P=0,05$), тогда как у контрольной ее увеличение от 8,1 до 11,6% не достигало необходимого уровня значимости (таблица 1).

Таблица 1 – Влияние трехдневных походов в горной местности (опытная группа) и на равнине (контрольная группа) на физическую работоспособность (1-кгм/мин; 2-кгм/мин×кг⁻¹) и аэробные возможности туристов (n=11)

Показатели биометрии	Частота сердечных сокращений								МПК, мл	
	130		150		170		максималь-ная		мин	кг
	1	2	1	2	1	2	1	2		
<i>Опытная группа туристов</i>										
(до похода в горы)										
X	894	11,5	1175	15,1	1457	18,7	1668	21,4	3793	49,4
C%	16,7	12,6	17,3	12,4	17,7	12,8	12,5	9,0	6,4	3,9
После похода в горы										
X	1039	13,3	1343	17,2	1647	21,1	1830	23,5	3830	50,4
C%	15,0	10,9	13,3	8,7	12,7	8,5	9,4	8,1	13,6	14,5
<i>Контрольная группа туристов</i>										
(до похода на равнине)										
X	797	11,2	1058	14,8	1319	18,5	1547	21,6	3477	50,1
C%	14,4	14,3	12,7	13,1	11,5	12,4	10,6	5,6	5,3	9,7
После похода на равнине										
X	893	12,5	1163	16,3	1431	20,0	1603	22,4	3489	50,0
C%	12,5	12,4	11,6	9,8	11,0	8,2	9,5	2,8	18,8	13,2

Максимальная физическая работоспособность у опытной группы повысилась на 9,8%, а у контрольной – на 3,7%. Кроме того, у туристов, находившихся в горных условиях, проявилась тенденция улучшения аэробных возможностей, чего не наблюдалось у лиц контрольной группы.

Следующий эксперимент был направлен на решение задачи, связанной с определением влияния недельного пребывания туристов на высоте 2000 м на их физическое состояние и работоспособность. Под наблюдением находилась одна и та же группа молодых мужчин (6 человек), которая в течение одной недели ежедневно совершала горные туристские походы продолжительностью не менее 4 часов. Скорость ходьбы регулировалась с учетом самочувствия и частоты сердечных сокращений, которая варьировала в диапазоне 100-130 уд/мин.

Анализ результатов этих наблюдений свидетельствует о том, что такие параметры дыхания и газового обмена как потребление кислорода и вентиляционный эквивалент до и после активной акклиматизации в горной местности при нагрузке малой аэробной мощности существенно не отличались. Наряду с этим, после недельного пребывания в среднегорье происходит достоверное ($P < 0,05$) снижение частоты сердечных сокращений, которая уменьшается почти на 10%. Столь ощутимое снижение ЧСС при физической нагрузке служит надежным критерием улучшения функциональных возможностей организма. Выполнение нагрузки субмаксимальной аэробной мощности до и после однонедельного пребывания в горной местности также сопровождалось приблизительно одинаковыми сдвигами показателей дыхания и газового обмена. Небольшие различия легочной вентиляции и потребления кислорода обусловлены, главным образом, тем, что после спуска с гор мощность субмаксимальной нагрузки возросла в среднем на 4,6%. При этом, однако, частота сердечных сокращений оказалось несколько ниже, чем во время исходного обследования.

Следовательно, положительный эффект недельного активного отдыха в условиях среднегорья проявился в снижении реакции сердца на физическую нагрузку, что является показателем повышения резервных возможностей человека (таблица 2).

Еще одним свидетельством благоприятного влияния горных походов на функциональные резервы человека является существенное улучшение аэробных возможностей туристов. Так, прирост МПК после походов в среднегорье составил в среднем 7%. Мощность велоэргометрической нагрузки в режиме МПК повысилась на 7%, а ее продолжительность возросла на 32% ($P < 0,05$).

Другими словами, туристские походы в течение одной недели в среднегорье способствуют существенному улучшению аэробных возможностей организма и повышению переносимости мышечных нагрузок в режиме МПК.

После недельного похода в горах физическая работоспособность туристов существенно повысилась по отношению к исходному (предгорному) уровню при всех режимах ЧСС (130, 150 и 170 уд/мин). Однако выраженность положительного эффекта оказалась неодинаковой. Наиболее ощутимый прирост физической работоспособности произошел в зоне нагрузок малой и большой аэробной мощности.

Физическая работоспособность при ЧСС 130 уд/мин после спуска с гор возросла по отношению к исходной (предгорной) на 26%. На 19,7% улучшился этот показатель при ЧСС 150 уд/мин и на 12,4% при ЧСС 170 уд/мин. Можно полагать, что установленные различия положительных сдвигов физической работоспособности обусловлены особенностями двигательного режима туристов в горной местности, который в большей мере способствовал адаптации к мышечным нагрузкам при ЧСС 130-150 уд/мин.

Таблица 2 – Реакция туристов на физические нагрузки различной интенсивности до и после недельного пребывания в условиях среднегорья (n=8)

Показатели		До похода в горы		После похода в горы	
		\bar{X}	С%	\bar{X}	С%
Состояние покоя					
ЧСС, уд/мин		67,3	8,8	68,3	7,6
МОД, л (ВTPS)		10,3	31,1	9,4	29,8
Нагрузка малой аэробной мощности					
Потребление кислорода, мл	мин	288	10	272	20,6
	кг	4,67	9,9	4,38	19,9
Нагрузка, кгм/мин		488	2,9	498	2,8
ЧСС, уд/мин		135,9	7,1	123,0	8,1
МОД, л (ВTPS)		43,4	19,1	44,6	23,1

Потребление кислорода, мл	мин	1407	5,0	1470	20,6
	кг	22,8	8,5	23,7	23,7
Нагрузка субмаксимальной аэробной мощности					
Нагрузка, кгм/мин		970	3,1	1015	2,6
ЧСС, уд/мин		174	10,6	168,5	5,4
МОД, л (ВTPS)		79,8	21,1	85,4	18,6
Потребление кислорода, мл	мин	2402	8,4	2571	11,3
	кг	39,1	12,3	41,5	11,2
Нагрузка максимальной аэробной мощности					
Нагрузка, кгм/мин		1248	23,8	1335	5,8
ЧСС, уд/мин		197,7	6,4	195,5	6,1
МОД, л (ВTPS)		130,4	16,8	139,6	18,7
Потребление кислорода, мл	мин	3167	9,9	3475	10,1
	кг	51,3	8,3	56,1	10,3
Объем работы в режиме МПК, кгм		4456	28,4	6069	19,6

Заклучение.

Результаты наших наблюдений показывают, что эффективность активного отдыха в горах с точки зрения повышения работоспособности функциональных возможностей организма, оцениваемая по реакции на дозированные физические нагрузки и динамике работоспособности, зависит от экспозиции (таблица 3)

Таблица 3 – Эффективность различных форм организации и продолжительности туристских походов в горах (за 100% приняты показатели до первого подъема в горы)

Форма организации и продолжительность пребывания в горной местности	Реакция на физическую нагрузку, %		Физическая работоспособность, %			МПК, %
	ЧСС	МОД	1*	2**	3***	
Однодневный поход в горы (5-6 часов)	100	100	95	100	100	98
Многочасовые походы в горы (один раз в неделю) по 5-6 часов	90	95	120	115	105	102
Трёхдневный поход	90	95	115	110	105	102-105
Шестидневный поход	85	90	120	115	105	105-110
1*, 2**, 3*** – физическая работоспособность при ЧСС 130, 150 и 170 уд/мин соотв.						

Аккумуляция эффекта – важнейшая часть активного отдыха в горах. Однодневный поход в горы не приводит к ощутимым изменениям физической работоспособности и функциональным возможностям организма. Положительный результат наблюдается после двух-трех походов в горы (в режиме один поход в неделю). При этом наиболее заметно повышается физическая работоспособность при ЧСС 130 уд/мин.

Результаты исследований свидетельствуют об ощутимом положительном эффекте который дает 3х дневный активный отдых человека в горах, сопровождающийся достоверным приростом физической работоспособности в первые дни после спуска.

Эффект шестидневного активного пребывания в горах усиливается положительными тенденциями с точки зрения повышения энергетических возможностей организма. Прирост максимального потребления кислорода у спортсменов невысокой квалификации достигает 5-7%, т.е. один день пребывания на высоте повышает МПК в среднем на один процент. Еще более заметнее положительные изменения, касающиеся расширения функциональных резервов, повышения работоспособности происходит после 7-10 дневного активного пребывания (при совершении категорийного похода) в условиях среднегорья и высокогорья в диапазоне высот 2000-3200 м.)

Уровень МПК после семидневного похода у наших испытуемых повысился в среднем на 9,7%. Мощность велоэргометрической нагрузки в режиме МПК возросла на 7%, а её продолжительность увеличилась на 32%($P \leq 0,05$). Прирост физической работоспособности при ЧСС 130, 150 и 170 уд/мин составил 24:19,7% и 14,4% соответственно. Эти данные являются хорошей иллюстрацией исключительной эффективности семидневного похода в горах Тянь-Шаня, как средства повышения работоспособности, расширения резервных возможностей организма, а стало быть, укрепления здоровья человека.

Литература

1. Макогонов А.Н. Научные и методические основы туризма в горной и пустынной местности.– Алматы, 2002.– 281с.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ РЕКРЕАЦИОННОГО СКАЛОЛАЗАНИЯ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

ШУНЬКО А.В., КРАВЧУК Т.А.

*Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта (СибГУФК)
г. Омск, Россия*

Аннотация. В статье описаны возможности использования рекреационного скалолазания для организации досуга в молодежной среде. Изучен прошлый опыт зарубежных и отечественных исследователей в сфере рекреации с использованием средств скалолазания. Структурированы различные виды рекреационного скалолазания и преимущества их использования для разного уровня подготовки. Так же проведен сравнительный анализ зарубежных скальных районов и стран СНГ. Обозначены перспективы развития рекреационного скалолазания в странах СНГ.

Ключевые слова. Рекреационно скалолазание, естественный рельеф, молодежная среда.

Abstract. The article describes the possibilities of using recreational climbing for organizing leisure activities in the youth environment. Studied the past experience of foreign and domestic researchers in the field of recreation using rock climbing. Different types of recreational climbing are structured and the advantages of their use for different levels of training. A comparative analysis of foreign rocky regions and CIS countries was also carried out. The prospects for the development of recreational climbing in the CIS countries are outlined.

Key words. Recreational climbing, natural terrain, youth environment.

Введение. Скалолазание многогранный вид спорта, включающий в себя не только спортивную составляющую, но и широкий выбор рекреационной активности. Использование скалолазания как рекреационной деятельности широко распространено во всем мире, так как обладает рядом преимуществ: гармоничное развитие всех мышц человека, постоянная смена деятельности и приближенность к экстремальной деятельности. Ярким примером рекреационной деятельности в скалолазании является лазание на естественном рельефе. Использование элементов альпинизма и туризма в путешествиях в горные районы, использование походных технологий, имеют дополнительные преимущества лазания на скалах перед спортивными залами.

Цель исследования. Изучить перспективы развития рекреационного скалолазания в России и странах СНГ для молодежи.

Задачи исследования. 1. Провести анализ литературных источников и интернет ресурсов, посвященных рекреационному скалолазанию в России и странах СНГ.

2. Сравнить районы для занятия скалолазанием в России и странах СНГ с зарубежными регионами.

Методы исследования. 1. Анализ научной и методической литературы;

2. Анализ интернет источников;

3. Контент анализ.

Результаты исследования. Важными чертами физической культуры молодежи является не только прямая польза здоровью и физическому состоянию, но так же и увлекательность занятий. Сегодняшнее состояние профессионального и любительского спорта (включение в программу Олимпийских игр) доказывают, что скалолазание является одним из перспективных направлений для развития физической культуры и спорта в молодежной среде. Скалолазание отличается от других видов спорта своей комплексной направленностью. Во время занятий вы получаете не только развитие всех физических качеств, но и совершенствуете творческое мышление, тактические и коммуникативные навыки [1].

В молодежной среде существует дефицит предложений рекреационных занятий, на фоне желания студенческой молодежи заниматься физической культурой и спортом. Так при показателе желания заниматься у студентов 92%, только лишь 28% считают, что у них есть возможность к желаемой деятельности. Так же в опросах студенты показывают, что им интересны модные виды спорта экстремальной направленности: скейтборд, горные лыжи, сноуборд, паркур, брейкинг и скалолазание [2].

В зарубежной литературе отдельной категорией выделяют экстремальное обучение (Wilderness therapy/education) и применяют его с различными целями. Так Марк Змуди проводил исследование, в котором смешанные группы студентов с разными специализациями участвовали в групповых занятиях по общественному знанию с применением экстремальных технологий (скалолазания и туризма). Анкетирование и тестирование студентов после занятия показало, что усвоение материала стало лучше, хотя его объем был значительно меньше. Так же положительные эмоции от занятий на открытом воздухе с использованием скалолазания и туризма повысили мотивацию к занятиям общественным знанием

[3]. В США на основе 65 обучающих программ для молодежи с использованием экстремальных видов спорта было проведено исследование, показавшее преимущество таких занятий. Все занятия были в свободное время и являлись рекреационными. Самыми интересными занятиями студенты выбрали скалолазание на свежем воздухе (86%), наряду с походами в природных парках, ориентированием, катанием на лыжах и каякингом. Преимуществами скалолазания участники таких занятий выделили не только умеренную нагрузку и пользу здоровью, но так же минимальную травматичность, вариативность занятий и отсутствие необходимости большого количества снаряжения [4].

Современное рекреационное скалолазание может быть представлено в нескольких видах: занятия на искусственном рельефе в крытых помещениях или на естественном рельефе на скалах.

Искусственный рельеф представляет собой крытый скалодром, который может быть использован для занятий в любое время суток вне зависимости от погодных условий. В холодном климате это неоспоримое преимущество из-за возможности создания комфортных условий для занятий. Так же присутствует возможность изменения маршрутов по необходимости, что позволяет не только грамотно и точно управлять физической нагрузкой, но и создает условия для изучения необходимых технических навыков в нужном объеме. Безопасность является одним из ключевых факторов при выборе занятия на скалодроме. Все оборудование в непрерывном доступе, наличие страховочных матов и гимнастической страховки. Такие условия являются привлекательными для ежедневных рекреационных занятий скалолазанием.

Скалолазание зародилось в горах на скалах, и невозможно представить этот вид спорта без занятий на естественном рельефе. Главное что дает нам скалолазание на скалах это единение с природой и ощущение свободы: лазание по маршрутам которые создала сама природа, а не математический расчет постановщика трасс на скалодроме; разнообразие рельефа, который невозможно повторить в закрытом помещении; риск и адреналин. Походный стиль жизни в поездках на скалах так же можно считать преимуществом. Скалолаз покидает комфортную среду своей жизни, отсутствие домашних удобств и комфорта, жизнь в палатках или бунгало, походное питание, все это привносит элемент приключения. При наличии очевидных минусов естественный рельеф является своеобразным испытанием того, чему научились при занятиях на скалодроме.

Рекреационное скалолазание на искусственном рельефе идеально подходит для регулярных занятий и обладает рядом преимуществ:

1) Вариативность – возможность регулировать характер нагрузки на занятиях. Для тренировки общей выносливости, кардио нагрузок или избавления от лишнего веса подойдут лазание на выносливость, боулдеринг. Такие тренировки увлекательны и каждое новое занятие отличается от предыдущего (разнообразие зацеп, игровых упражнений и элементов соревнования). Для предельно силовой нагрузки идеально подойдет лазание боулдеринга на сильном нависании, где вы сможете получить необходимый результат в борьбе с интересными маршрутами. Взрывную силу идеально тренировать при лазании на скорость, где она играет ключевую роль. Так занятия на скалодроме могут решать как фитнес задачи, так и задачи эмоциональной разгрузки после работы.

2) Постоянство – при наличии постоянного доступа на скалодромах есть возможность устраивать тренировки с необходимой регулярностью. Таким образом, для поддержания здорового образа жизни можно заниматься 3 раза в неделю, что будет отлично поддерживать мышцы в тонусе, либо заниматься 1 раз в неделю по выходным с детьми для развлечения и смены деятельности.

3) Проведение мероприятий – скалодром обладает всеми качествами для проведения корпоративов, дней рождения и других мероприятий. Для большинства людей это новый и интересный вид деятельности, захватывающие ощущения, необычная нагрузка. Совмещение с традиционными и общепринятыми конкурсами всегда отличный способ провести праздник или мероприятие.

Естественный рельеф в свое время не подходит для новичков, так как для самых простых восхождений уже необходим минимум знания техники и владения специальным оборудованием, которое приобретается на занятиях на скалодроме. Так же естественный рельеф несет в себе большие риски для жизни и здоровья занимающегося. Поэтому традиционно лазание по скалам это следующий этап занятий рекреационным скалолазанием и обладает следующими преимуществами:

1) Категорийность – для большинства людей увлеченных каким-либо занятием естественным желанием будет узнать свой уровень, в случае со скалолазанием его можно узнать пробуя различные категории маршрутов. В странах СНГ распространена французская система категории трасс (5a – 9b). По международной классификации IRCRA существует градация категории трасс по уровню скалолаза: 5a-5c – новичок, 6a-6c – начинающий, 7a– 7c – любитель, 8a – 9a – спортсмен. Используя категории трасс можно не только узнать свой уровень, но и регулировать сложность своего лазания.

2) Экстрим – после продолжительных занятий на скалодроме часто занимающиеся привыкают к ощущению безопасности, что приводит к отсутствию эффекта экстрима. При занятиях на скалах это ощущение не пропадает: постоянная смена мест, различные условия лазания (погода, обустройство места, дикие места), опасность получения травмы.

3) Путешествие – скалолазание из-за труднодоступности большинства скальных районов имеет много общего с туризмом. Зачастую чтобы добраться в скальный район необходимо проделать трудный путь, жить в палатках, питаться в походных условиях. В зависимости от популярности скального района и его размера удобства на месте всегда отличаются (наличие кемпинга, гайдбука, кафе, парковочных мест, инфраструктуры).

Выезды на скалы могут проводиться в разных формах: поход выходного дня, скальные сборы или экспедиции.

Поход выходного дня отличный вариант для жителей городов близлежащих к скальным районам. Такие походы могут быть организованы как группой, так и личной поездкой. Такие походы могут стать отличной альтернативой для совмещения с учебой или работой (при наличии кемпинга можно с легкостью организовать места для обучения или работы), а для специалистов по туризму и рекреации, такие поездки будут отличной практикой.

Скальные сборы более сложная организационная форма занятий рекреационным скалолазанием. При длительности от 5 до 10 дней несут собой достаточно высокую нагрузку на организм, поэтому подходят уже для более подготовленных скалолазов. В такие поездки собирается компания с тренером и занимаются по тренировочному плану, чтобы избежать неприятных последствий усталости и контролировать весь процесс лазания.

Экспедиции это самая сложная форма организации скального выезда, самая опасная и тяжелая. Такую форму чаще всего выбирают спортсмены и профессионалы, хотя бывают случаи экспедиций с рекреационными целями и совмещением с другими видами деятельности. Экспедиции могут быть продолжительностью от 10 дней до 3 месяцев. Экспедициями можно считать: длительные выезды на скалы других регионов, поиск новых или посещение уже существующих труднодоступных районов.

Перспективой развития рекреационного скалолазания в странах СНГ является организация клубов скалолазания для молодежи. На сегодняшний день клубы скалолазания существуют только при кафедрах туризма или спортивных школах, для которых скалолазание является профильным занятием. Есть необходимость создания любительских клубов скалолазания при не профильных учебных заведениях и досуговых центрах. Наличие таких клубов приведет к росту популярности вида спорта и сможет составить конкуренцию другим популярным видам спорта.

Скалолазание получила толчок в своем развитии в исторически скалистых районах мира: Красноярские столбы, Австрийские Альпы и Американские Йосемити. На сегодняшний день популярность скалолазания растет не только от наличия близости к скальным районам, но и от успехов спортивных команд в регионах и городах. Поэтому одной из перспектив развития рекреационного скалолазания является популяризация здорового образа жизни через успехи спортивных команд, что наиболее актуально на сегодняшний день на фоне включения скалолазания в Олимпийскую программу.

Как форма рекреационного скалолазания естественный рельеф требует развития в странах СНГ. При наличии большого потенциала к развитию, скалы в странах СНГ сильно отстают от скальных районов Европы и США. По информации международного сайта 8a.ru нами была составлена сравнительная таблица зарубежных скальных районов и СНГ (таблица 1 и 2).

Для сравнения были выбраны самые популярные скальные районы. Зарубежные скальные районы обладают большим количеством маршрутов (не менее 2000), в то время как самым близким по значению в СНГ является район Бахчисарай (719 маршрутов). Все крупнейшие скальные районы и зарубежные и СНГ обладают своими печатными гайдбуками.

Одним из преимуществ скального района может быть наличие не только возможности лазать трудно, но и боулдеринг, что повысит привлекательность для всех скалолазов и расширит возможности для занятия рекреационным скалолазанием.

Трудность маршрутов привлекает к себе сильных скалолазов со всего мира, так зарубежные районы являются местом притяжения для сильнейших скалолазов мира, что приводит к росту количества маршрутов и развитию инфраструктуры. В крупнейших скальных районах мира трассы останавливаются на категории минимум 9 а, в то время как такая категория присутствует только в одном районе СНГ Бахчисарае.

Так же скальные районы СНГ обладают слабой инфраструктурой, в сравнении с зарубежными районами. Практически во всех районах СНГ нет питания и трансфера. Кемпинг и возможность проживания в гостевых домиках только в Бахчисарае и на Треугольном озере.

Зарубежные скальные районы имеют широкий спектр дополнительных видов активности: вело прогулки, каньонинг, спелеология; в то время как в районах стран СНГ есть возможность только пеших прогулок, за редким исключением посещения музеев и культурных мест.

Таблица 1 – Самые популярные зарубежные скальные районы

№	Название района	Кол-во маршрутов	Категории маршрутов	Виды лазания	Гайд-бук	Сезон	Места для проживания	Питание	Транспортная доступность	Информационная доступность	Развлечения
1	Frankenjura, Германия	17 959	5c-9a	Боулдеринг, трудность	+	Весна, лето, осень.	Кэмпинг, гостевые домики, гостиницы	Кафе в кемпинге.	Общественный транспорт, трансфер.	Сайт, буклеты.	Пешие походы, исторические экскурсии.
2	Kalymnos, Греция	4 527	5c-9a	Трудность	+	Весна, осень.	Кэмпинг, гостевые домики, гостиницы	Кафе, рестораны.	Паром.	Сайт, буклеты.	Рыбалка, купание в море.
3	Rodellar, Испания	2 443	6b-9c	Трудность, боулдеринг	+	Лето	Кэмпинг, гостевые домики, гостиницы	Кафе, рестораны	Общественный транспорт, трансфер.	Сайт, буклеты.	Пешие походы, каньонинг.
4	Red River Gorge, США	2 980	6a-9c	Трудность, тред	+	Весна, осень	Кэмпинг, Гостевые домики.	Кафе в кемпинге.	Общественный транспорт, трансфер.	Сайт, буклеты.	Пешие походы.
5	Arco, Италия	5 500	5b-9b	Трудность, тред	+	Весна, лето, осень	Кэмпинг, гостевые домики, гостиницы	Кафе, рестораны	Общественный транспорт, трансфер.	Сайт, буклеты.	Пешие походы, экскурсии, парусный спорт.

Таблица 2 – Самые популярные скалолазные районы России и СНГ

№	Название района	Кол-во маршрутов	Категории маршрутов	Виды лазания	Гайд-бук	Сезон	Места для проживания	Питание	Транспортная доступность	Информационная доступность	Развлечения
1	Бахчисарай, Крым	719	5a-9a	Трудность	+	Весна-Осень	Кемпинг, гостевые домики	Кафе, рестораны	Общественный транспорт	Сайт	Пешие походы, музеи
2	Треугольное озеро	494	5a-8c	Трудность, боулдеринг	+	Лето	Кемпинг	Самостоятельно	Общественный транспорт	Сайт	Пешие походы
3	Гуамка	278	5a-8c	Трудность	+	Весна-Осень	Кемпинг	Самостоятельно	Общественный транспорт	Сайт	Пешие походы
4	Красноярские столбы	150	5a-8b	Трудность, боулдеринг	+	Лето	Самостоятельно	Кафе	Общественный транспорт	Сайт, буклеты	Пешие походы
5	Уральские скалы	300	5a-8b	Трудность, боулдеринг	-	Лето	Самостоятельно	Самостоятельно	Общественный транспорт	Сайт	Пешие походы, музеи

Выводы. В ходе исследования нами были выявлены следующие перспективные направления развития рекреационного скалолазания для молодежи:

- 1) создание клубов скалолазания при образовательных и досуговых организациях с целью популяризации рекреационного скалолазания;
- 2) проведение массовых мероприятий с использованием средств рекреационного скалолазания;
- 3) развитие имеющихся скальных районов и поиск новых, создание инфраструктуры для занятий рекреационным скалолазанием.

Исследование проведено с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов, грант «Скалолазание для всех» (№ 18-1-010699).

Литература

1. Condon R. Student Choice Makes a Difference in Physical Education/ R. Condon, C. Collier // *Journal of physical education, recreation & dance* – 2013 – №73 – P. 26-30.
2. Лапочкин С.В. Отдельные аспекты проектирования развития студенческого спорта и физической культуры в молодежной среде / С.В. Лапочкин // *Вестник Кемеровского государственного университета* – 2013 – №54 – с.107-110.
3. Zmudi M. Student participation styles in adventure education/ M. Zmudi, M. Curtner-Smith, J. Steffen // *Sport, education and society* – 2009 – №14 – P. 465-480.
4. Galloway S. Assessment in Wilderness Orientation Programs: Efforts to Improve College Student Retention/ S. Galloway // *Journal of experiential education* – 2000 – №23 – P. 75-84.
5. Кравчук Т.А. Развитие горных видов спорта и рекреации в Сибирском Государственном Университете Физической Культуры и Спорта/ Т.А. Кравчук, И.А. Зданович // *Известия Омского регионального отделения Всероссийской общественной организации “Русское географическое общество”* – 2016 – С. 167-170.
6. Перечень скальных районов мира URL: <https://www.8a.nu/crags> (дата обращения: 15.07.2019)

Ғылыми басылым

Қазақ спорт және туризм академиясының 75 жылдығына арналған

**«УНИВЕРСИТЕТТІК СПОРТ:
ДЕНСАУЛЫҚ ЖӘНЕ ҰЛТТЫҚ ӨРКЕНДЕУ» атты
IX студенттер мен жас ғалымдардың халықаралық
ғылыми конференция**

МАТЕРИАЛДАРЫ

10-13 қазан 2019 жыл

ИБ №13077

Басуға 23.09.2019 жылы қол қойылды. Формат 60x84 ¹/₁₆.

Көлемі 26 б.т. Тапсырыс 5982. Таралымы 100 дана

Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университетінің
«Қазақ университеті» баспа үйі.

Алматы қаласы, әл-Фараби даңғылы, 71.

«Қазақ университеті» баспа үйі баспаханасында басылды.