

I. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

*Тезисы доклада
д.п.н. профессор Кульназарова А.К.
научно-практической конференции*

ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ КАЗАХСТАН В ПЕРИОД ДО 2022 г.

Уважаемые коллеги!

В начале 90-х годов, после получения суверенитета в республике развернулась серьезная дискуссия о путях развития казахстанского спорта. Данный вопрос обсуждался во всех рабочих совещаниях, конференциях, среди ученых, даже в Комитетах Парламента. От их решения зависело, по какому пути пойдет дальнейшее развитие физической культуры и спорта.

Однако большинство казахстанских ученых в то время не были готовы к критическому анализу советской системы физической культуры и спорта. По их мнению, эта система была одной из передовых в мире.

Учитывая низкий социально-экономический уровень большинства населения и другие неблагоприятные факторы, приводящие к ухудшению физического состояния молодежи необходимо было заставлять всех спортивных организаций изменить курс и направленность в работе на разграничения сфер массового и большого спорта, искать новые пути и формы охвата населения систематическими занятиями физическими упражнениями. Самое главное приступить к разработке проекта Закона о физической культуре и спорте в РК. в новой редакции. Для этого, прежде всего, необходимо было усилить государственное руководство спортом.

Наше предложение было поддержано главой государства и его Указом вместе Комитета по физкультуре и спорту была создан Государственный Комитет по делам молодежи, физкультуре и спорту, преобразованный в 1983 году в Министерство по делам молодежи, туризма и спорта РК.

Становление казахстанского физкультурно-спортивного движения осуществлялось в нижеследующих сложных условиях:

- спад производство;
- отсутствие средств на развитие спорта;
- снижение жизненного уровня населения;
- радикальные преобразования структур и механизмов управления в сфере спорта;
- возрастание роли общественных организаций и коммерческих структур.

Позвольте мне сообщить всем присутствующим важную новость, озвученную в резолюциях межгосударственного форума стран СНГ, проведенного в Москве в сентябре прошлого года под девизом «здоровье населения – основа процветания стран содружества», где от Казахстана принимали участие представители Минздрава, Министерство образования и науки, «Агентства по спорту».

Наконец-то собравшиеся руководители заинтересованных министерств образования, здравоохранения и спорта стран СНГ, ученые педагогики, биологии, медицины, физиологии, психологии и других смежных дисциплин разрешили 20-летний спор и определили «формулу здоровья человека», которая зависит от следующих факторов:

- генетических – 20%
- экологических – 20%
- медицинских (профилактика) – 10%
- физическое воспитание и спорт – 50%, включая сюда 10-15 % процедуры закаливания. Раньше физической культуре и спорту отводилось только 15%.

Вышеизложенное еще раз доказывает роль физической культуры и спорта в деле формирования здорового образа жизни человека.

Переходя к повестке дня, хочу подчеркнуть, что педагогика физической культуры и спорта – это очень молодая, развивающаяся наука, содержание которой находится еще в состоянии поиска и становления. Как самостоятельный учебный предмет для ВУЗов по физической культуре она была введена в 2003 году, а в нашей стране действует уже пять лет, утвержденной ГОСО.

Поскольку педагогика спорта как самостоятельная отрасль научных знаний начинает интенсивно

развиваться в европейских странах, США и Японии с конца 1960-х годов и особенно 1970-х годах, к концу прошлого века был накоплен достаточный научный багаж, в результате опубликовались новые учебники для студентов ИФК по теории и методике физической культуры в 1991 г. Л.П. Матвеева; 2003 г. – под редакцией Ю.Д. Курамшина, 2004 г. академика В.Н. Платонова «Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте» (Теория и ее практические приложения).

Не на словах придерживаясь принципа единства спортивной науки и практики, Платонов многие годы принимал и принимает участие в подготовке спортсменов и сборных команд различных стран к Олимпийским Играм и другим крупнейшим соревнованиям.

Используя научные данные 80-90 годов прошлого века, в Казахстане были приняты ряд организационных мер с целью коренной перестройки и совершенствования физкультурно-спортивного движения суверенного Казахстана. Так, в 1993 году постановлением Правительства РК была создана Дирекция штатных национальных команд и спортивного резерва далее (ДШНКиСР) с численностью штата 1500 человек, включая государственных тренеров по видам спорта. До сих пор аналогов такой динамичной структуры в мире нет.

В 1996 году Постановлением Правительства РК введены Президентские тесты физической подготовленности населения РК. Они были разработаны с учетом опыта 50 стран мира, и наконец группа ученых и практиков после испытания тестов в 4-х регионах республики: запад, восток, юг и север, остановились на американском варианте.

В 1999 году инициативная группа из числа депутатов, ученых и практиков, изучив законы о спорте европейских стран и СНГ, остановились на французском варианте. В настоящее время закон новой редакции проходит согласование в заинтересованных министерствах для представления в Парламент РК.

В 2000 году Постановлением Правительства РК был создан Национальный научно-практический центр физической культуры МОН РК, почти во всех областях при управлениях образования действуют региональные учебно-методические центры. Аналогов в других странах тоже нет.

Проведение научно-исследовательской работы в области физического воспитания учащихся и студенческой молодежи, переподготовка и повышение квалификации физкультурных кадров системы образования возложены имеено на Центр. Кроме того, за проведение комплексных спортивных мероприятий и других соревнований среди школьников и студентов ответственен также Центр.

ДШНКиСР и Национальный центр должны работать на стыке теории и практики, опираясь на научные данные и, самое главное, в тесной взаимосвязи между собой. Только тогда мы можем без срыва вести подготовку качественного резерва для сборных команд республики.

К сожалению общая сумма финансирования на проведение комплексных спортивных мероприятий и участие школьников и студентов в мировых первенствах составляет от 100 до 200 млн. тенге, т.е без прироста. Как было в 2002 году первоначальное финансирование так и осталось по сей день.

Вся спортивная наука при СССР держалась на базе ВНИИФК, НИИ г. Санкт-Петербурга, ВНИИ медико-биологических проблем спорта, лаборатории физического воспитания НИИ физиологии детей и подростков АПН СССР, а так же физкультурных институтов союзных республик, гг. Москвы и Ленинграда. Комплексные научные группы (КНГ) создавались на базе вышеупомянутых ВУЗов и НИИ, закреплялись за сборными командами страны. На каждом 4-х летнем цикле, первые три года кандидаты в сборную команду в основном подготовку вели по месту жительства, после финальных соревнований Спартакиады народов СССР, за год до летних и зимних Олимпийских Игр, отобранные члены сборной команды по видам спорта централизованно вели подготовку под особым контролем ученых, врачей, психологов, биохимиков и других специалистов.

Опорным пунктом спортивной науки в Республике Казахстан является ныне Академия спорта и туризма. Значительным шагом в развитии спортивной науки в Республике следует считать открытие при Казахском институте физической культуры диссертационного Совета по специальности 13.00.04, а так же лаборатории дистанционного управления учебно-тренировочным процессом спортсменов высокой квалификации на базе ННПЦФК МОН РК. Ученых Академии спорта в науке поддерживали факультеты физического воспитания тех лет бывшего Карагандинского института физического воспитания, Актюбинского, Павлодарского, Уральского, Усть-Каменогорского и Чимкентского пединститутов, отдельные кафедры КАЗГУ, КАЗПТИ, Алматинского и Карагандинского мединститутов, укомплектованные оstepенными научными кадрами.

Отток научных кадров в дальнее и ближнее зарубежье особенно в первые годы суверенного Казахстана ослабил спортивную науку, всем нам, по известной причине не хватало средств. И только после неудачного выступления национальный сборной олимпийской команд на Афинской Олимпиаде

2004 года (1 золотая медаль), увидев причины поражения даже лидеров казахстанского спорта, Глава Государства дал поручение Правительству РК о выделении средств на спортивную науку. И только после этого в 2006 году в первый раз на научные исследования было выделено 7 млн тенге, в 2007 году через Парламент получено 70 млн.т. На эти средства на базе НИИ Академии спорта была создана КНГ под руководством профессора-биолога А.С. Иванова, она была современно оснащена медико-диагностической аппаратурой. Далее с 2008 по 2010 годы ежегодно выделялось из бюджета по 42,8 млн тенге. В 2011 году за счет средств Азиады был проведен Международный конгресс по спортивным сооружениям, три семинара, вышло три книги с тиражом по 5000 экземпляров каждый, фотоальбом об Азиаде «Триумф казахстанского спорта» тиражом 1000 экземпляров и другая научно-методическая литература на общую сумму 30 млн.т. Однако в 2011 и 2012 годах финансирование спортивной науки было приостановлено, КНГ в канун Лондонской Олимпиады проработало на бесплатной основе, запланированная сумма 20 млн.т. фондом «Казына-Самрук» для оплаты работы ученых не дошла до исполнителей.

Ежегодные заявки Минтурспортом, ныне Агентством на открытие НИИ спорта высших достижений отклонялись Минэком, а этом году добившись впервые за последние 7 лет поддержки Минэка, проект создания НИИ не был поддержан республиканской бюджетной комиссией. В связи с этим, что бы не распускать временный научно-исследовательский коллектив (ВНИК), сформированный еще в начале текущего века из числа ученых России, Белоруссии и Казахстана, мы добиваемся финансирования 5 тем перед Министерством экономики и бюджетного планирования в сумме 45 млн. тенге на 2014 год.

По мере того, как современная технология, медицина и наука все больше обращают внимание на спорт и спортсменов высокого класса, появляется огромное количество новой информации касательно подготовки их к главным соревнованиям года, очередного олимпийского цикла – чемпионатом мира «Олимпийским Играм». Полученные данные научных исследований последних лет становятся настолько сложными, что с командами или отдельными спортсменами, имеющими ресурсы на развитие, работать должны профессионально подготовленные ученые, врачи, биофизики, биохимики и другие специалисты практики.

В соответствии с правилами базового, грантового, программно-целевого финансирования научной и (или) научно-технической деятельности, утвержденными постановлением Правительства РК от 25 мая 2011 года №575, для подготовки заявок на участие в конкурсе на грантовое финансирование научных исследований, после заключения Национального центра государственной научно-технической экспертизы любой проект рассматривается республиканской комиссией при Правительстве РК. Минспортом, затем Агентством неоднократно представлялись кандидатуры ученых спортивной науки в состав вышеотмеченной Комиссии, но пока никто еще не прошел в состав комиссии, и в связи с этим за 20 лет не прошел ни один проект по спорту на грантовое финансирование.

Как нам известно, Глава Государства поставил перед системой образования амбициозную задачу – перейти к новому качеству образования. Ключевыми аспектами решения поставленной главой государства задачи являются: внедрение электронного обучения, подушевого финансирования, государственная образовательная накопительная система, контроль качества на национальном уровне, совершенно новая система повышения квалификации учителей по программе Кембриджского университета, независимая сертификация выпускников колледжей и ВУЗов, рост качества высшего образования за счет совершенствования программ, академической мобильности, приглашения ежегодно 1000 лучших зарубежных профессоров, оптимизации вузовской сети и другое.

Министерством образования и науки (МОН) во исполнение поставленной Главой Государства задачи приняты определенные меры по каждому уровню образования, направленные на глубокие системные преобразования, которые определяют дальнейшую траекторию развития системы образования и науки в Казахстане. 2011-2012 годы стали первыми в масштабной реализации Государственной программы развития образования РК на 2011-2020 годы (далее ГПРО).

Прежде чем перейти к системе физического воспитания в школе, позвольте сделать ссылку на решение Международного Совета физического воспитания и спорта от 1968 года, где была определена еженедельная продолжительность занятий физическими упражнениями в объеме 8-12 часов у старшеклассников и студенческой молодежи.

Например, дети, посещающие спортшколы, тренируются от 8 до 24-28 часов в неделю. Таких детей и подростков у нас 256 тысяч или 10,3% от общего числа учащихся, их тренируют 9617 тренеров-преподавателей. По официальным данным статистики, за время обучения в школе с первого по восьмой класс число здоровых детей снижается в 3-4 раза, к концу обучения более 80% выпускников имеют разные отклонения здоровья. Растет число курящих табак и потребляющих наркотические вещества. Объясняется это

не только социально-экономическими проблемами (68-70 % молодежи, подверженной данным порокам – выходцы из благополучных и обеспеченных семей), а скорее неправильной организацией свободного времени, досуга школьников, ориентацией ее на проведение праздного, нездорового образа жизни.

В настоящее время регулярно физической культурой и спортом в стране занимается 15-17% молодежи, тогда как в в экономически развитых странах этот один из важных показателей развития общества составляет 60-70%. Показатель физической подготовленности современных школьников достигает лишь 60% от результатов их сверстников в 60-е и 70-е годы прошлого века. За период школьного обучения число детей, имеющих хронические заболевания, в отдельных регионах увеличивается на 20%, а показатель патологий возрастает на 1,5%. Это значит, что существующая у нас система физического воспитания требует модернизации. Разве нет в спортивной науке мультимедийных, интерактивных программ, обучающих игр, здоровьесберегающих технологий? Рабочие группы бывшего Минспорта, при Парламенте не раз обсуждали необходимость разделить понятия: физическая культура и школьный спорт. По сути, физическая культура – это такой же учебный предмет, как и математика, физика, химия, следовательно нужно ввести четкие общеобразовательные программы с использованием новейших технологий и методик работы, отражающие различные условия обучения и нагрузки для девочек, для мальчиков, потому что физические возможности у них разные.

Необходимо разработать соответствующие методики, учебные пособия, причем не только для детей, но и для учителей, для родителей, потому что важно, что бы человек владел принципами, как вырастить здорового ребенка, а ребенок должен знать, как ему стать здоровым, если он, конечно, этого хочет. А мы должны этот интерес у него пробудить.

Далее, на наш взгляд, необходимо оздоровить сам ход учебного процесса. Важнейшим фактором, негативно влияющим на формирование здоровья школьников, является гиподинамия, которая выявляется у 80% учащихся общеобразовательных школ. В связи с тем, что уроки не могут компенсировать недостаток движения, еще раз подчеркиваю, следует обеспечить двигательный режим не менее 8-10 часов в неделю. Этот объем – аксиома, биологическая потребность растущего организма.

Далее стоит задача развития школьного спорта. Предлагается вспомнить практику прошлых лет, т.е. открыть при общеобразовательных школах, где имеются собственные спортивные залы, спецклассы по видам спорта, ДЮКФП, спортивные клубы. Самое главное не допустить, чтобы ребенок попал не в тот вид спорта, где он не станет успешным, т.е. чтобы он не разочаровался от избранного вида спорта.

Так же, бесспорно, необходимо возродить систему организации физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, комплексных соревнований от групповых, классных, районных, зональных до областных спартакиад школьников. Должен быть введен критерий соревнований среди школ в виде общего ежегодного спортивного зачета. Широкое освещение этих зачетов в СМИ, например, чемпионов детских соревнований, будет стимулировать детей к самосовершенствованию, создаст мотивацию к достижению лучших результатов, потому что пример одноклассника, ученика твоей школы, района заразителен для того, кто начинает заниматься каким то видом спорта.

Резюмируя вышесказанное, еще раз акцентирую ваше внимание на первоочередных задачах: на государственном уровне в приоритетном порядке должна быть разработана стратегия развития системы физического воспитания дошкольников, школьников, ее концепция, программа (базовая, вариативная), стандарты. Аналогичные программы должны разработать регионы с учетом климато-географических особенностей. Особый упор в этих документах нужно сделать на создание новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания здорового подрастающего поколения.

Сражаемый анализ выступлений казахстанских спортсменов и разных стран в конце прошлого века и в начале века на комплексных спортивных мероприятиях рост спортивных результатов, который ожидается на новейшие достижения науки, медицины, новые технологии в производстве инвентаря и оборудования, создание условий для профессиональной подготовки спортивного резерва. И в этом плане казахстанский спорт постепенно утрачивает свои позиции, особенно в зимних олимпийских видах спорта. Это прежде всего фактическая приостановка научно-исследовательской работы в области подготовки качественного резерва и спортсменов высокого класса, а также отсутствие необходимого для тренировки современного оборудования, инвентаря, научный, мероприятий и контрольно-измерительной аппаратуры.

Как я уже говорил в начале о проекте «Закон о спорте» в новой редакции находится на согласовании с заинтересованными организациями именно здесь мы должны в законодательном порядке утвердить взаимоотношения государственного органа, отвечающего за спорт со спортивными организациями, спортсмена и тренера, спортсмена и клуба, тренера и федерации, федерации с Агентством по спорту и НОКом РК, а также внести дополнение в новый Закон о детско-юношеском спорте, студенческом,

профессиональном спорте, о правах на трансляцию соревнований, о льготных налогообложениях спонсором спорта.

В заключение позвольте обозначить, что начало XXI века проходит под знаком попыток образовательных реформ, которые за редким исключением не только не приводят к улучшениям, но и наоборот усугубляют имеющиеся проблемы. Господство информационно-знаниевого подхода в преподавании приводит к информационной перегрузке учащихся и студентов, к нарастанию у них болезненных явлений, к сокращению времени для пробуждения и формирования ключевых компетентностей, которые носят не узкоспециализированный, а общечеловеческий характер.

Уже к середине 70-х годов прошлого столетия мировыми аналитиками был сделан вывод о том, что главный причиной глобальных проблем современности является недостаточная сформированность человеческих качеств, в том числе, связанных с телесным и двигательным опытом населения. И еще необходимо подчеркнуть о том, что сегодняшняя молодежь подвержена помимо «старых» зависимости (алкогольная, никотиновая, наркотическая) к новым технологическим зависимости (интернет-зависимость, зависимость от компьютерных игр, веб-ёрфинг и прочие).

Исходя из вышеизложенного состояния проблемы нам необходимо пересмотреть Структуру управления физической культурой и спортом, Генеральную схему управления физкультурным движением в Республике Казахстан, разработать Перспективную модель подготовки резерва для спорта высших достижений до 2022 года в РК, утвердить структуры ведомственного спортивно-методического объединения по подготовке спортсменов высокого класса.

Түйін

Қазақстан Республикасында дене шынықтыру спорттық қозғалысты жетілдіру.

Resume

Perfection of sports movement in Kazakhstan Republic.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

К.И. Адамбеков – *д.п.н., профессор КазНПУ им. Абая,*

А.Мирошниченко – *слушатель «Pro-курса»*

В научно-методической литературе имеются рекомендации по совершенствованию скоростных качеств у юных спортсменов. Наиболее эффективными, по мнению ряда авторов, для воспитания этих качеств являются следующие методы: игровой, повторный, метод скоростно-силовых усилий, упрощенный и усложненный методы тренировки /1, 2, 3, 4/.

Эффективность применяемых методов связана, прежде всего, с возрастом футболистов. Как правило, при работе с юными футболистами чаще используется игровой метод тренировки, а у высококвалифицированных распространен повторный метод, в котором каждое повторение на определенную дистанцию чередуется с оптимальной паузой отдыха. Тем не менее у юных футболистов также необходимо использовать как повторный, так и метод динамических (скоростно-силовой) усилий. При этом важно в повторном методе подобрать такое сочетание количества повторений в серии и длины пробегаемой с максимальной скоростью дистанции, а также длительность и характер паузы отдыха, чтобы ее (скорости) величина не снижалась от повторения к повторению. В связи с этим в педагогическом эксперименте была предпринята попытка апробирования средств тренировки для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств с помощью повторного метода и метода скоростно-силовых усилий.

Задачей эксперимента являлось повышение скоростных и скоростно-силовых качеств юных футболистов экспериментальной группы с помощью предложенных средств тренировки, а также апробирование предложенного соотношения средств тренировки.

Выбор тренировочных средств в повторном методе производился с учетом исследования влияния пауз отдыха на изменение скорости бега в упражнениях с использованием дистанций: 5, 10 и 15 метров.

Эксперимент проводился в период с 18 ноября 1995 года по 17, января 1997 года. В эксперименте участвовали две группы: контрольная (А-18 человек) и экспериментальная группа (Б-19 человек), разделенная на подгруппы Б-1 и Б-2.

Суть эксперимента заключалась в том, что контрольная группа тренировалась по общепринятой методике подготовки юных футболистов в спортивных школах города Алматы, а экспериментальная – по

несколько измененной программе, в которой большее внимание уделялось повышению времени, отводимому в тренировках на воспитание скоростно-силовых и скоростных качеств за счет уменьшения времени тренировки на общую выносливость. Причем в подгруппе Б-1 экспериментальной группы наибольший объем времени уделялся работе над воспитанием скорости бега, а в подгруппе Б-2 – воспитанию скоростно-силовых качеств. Всего за вышеуказанный период было проведено по 48 учебно-тренировочных занятий в каждой группе и 8 игр с общим объемом времени 71,35 календарных часов.

В качестве контрольной группы были выбраны футболисты 11-12 лет, которые участвовали в учебно-тренировочном процессе в этот же период с середины ноября 1995 года по середину января 1997 года, В начале эксперимента средний возраст контрольной группы составлял 12,46 лет. Весоростовые показатели футболистов контрольной и экспериментальной групп показаны в таблице 1.

Таблица 1. Характеристика испытуемых контрольной и экспериментальной групп

Параметр	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Достоверность различия
возраст по десятичной системе в начале эксперимента	$\bar{x}12,555 \pm 0,319$	$12,555 \pm 0,329$	$t=0,854$ $y=3,65$ « $\leq 0,001$ не достоверно
вес (кг)	$\bar{x}42,63 \pm 6,63$	$\bar{x}39,71 \pm 4,103$	$t=1,60$ $y=3,65$ ($\chi=0,001$ не достоверно)
длина тела (см)	$\bar{x}154,0 \pm 7,4$	$\bar{x}150,0 \pm 5,3$	$t=0,018$ $y=3,65$ $a=0,001$ не достоверно

Как указывалось выше, у футболистов контрольной группы трижды за этот период определялись показатели скоростных и скоростно-силовых качеств: в начале, середине и конце эксперимента.

В качестве экспериментальной группы были выбраны футболисты, которые на следующий год к началу эксперимента также имели средний возраст 12,55 лет; различия по весо-ростовым показателям были не достоверны.

В начале и конце эксперимента у двух групп определялись показатели скорости (в беге на 15 и 30 метров со старта), а также скоростно-силовых качеств (прыжки в длину, тройной прыжок и прыжок в высоту).

В результате тестирования в начале эксперимента было выявлено, что различий скоростных и скоростно-силовых качеств у футболистов контрольной и экспериментальной групп не наблюдается. Так, скорость бега на 15 м со старта в начале эксперимента у испытуемых контрольной группы в среднем была равна 5,31 м/с, в экспериментальной группе 5,36 м/с.

Скорость бега на 30 м со старта соответственно была равна 5,79 и 5,99 м/с. Отмечено различие в пользу футболистов экспериментальной группы ($P < 0,005$). В прыжках в длину, высоту и в тройном результаты, как контрольной, так и экспериментальной групп были практически одинаковы. Различия по всем показателям были не достоверны.

На основании исследования скоростных и скоростно-силовых качеств у футболистов в конце эксперимента было выявлено, что в значительной степени возросли показатели скорости бега на 15 м со старта футболистов экспериментальной группы. Прирост составил 4,48%. У футболистов же контрольной группы скорость бега возросла всего на 1,3%. Проверка достоверности различия между показателями скорости бега на 15 м со старта показала, что у футболистов экспериментальной у группы она существенно возросла к концу эксперимента ($P < 0,001$). У футболистов контрольной группы различие (начало-конец эксперимента) оказалось не достоверным.

Прирост показателей скорости бега на 30 м со старта в экспериментальной группе был также выше, чем у футболистов контрольной группы: соответственно – 2,34% и 1,55%. Проверка достоверности показала, что как в контрольной, так и в экспериментальной группах различия показателей в беге на 30 м в начале и конце эксперимента не имеется. В тренировочном процессе во время эксперимента по существу не применялись упражнения, в которых приходилось бы производить "рывки" на 30 м, что и не привело к положительным сдвигам скорости бега на этой дистанции.

Как показали исследования, результаты в прыжках в длину с места, в высоту и в тройном значительно увеличились к концу эксперимента у футболистов экспериментальной группы по сравнению с футболистами контрольной группы.

В прыжках в высоту увеличение было значительным и составило в экспериментальной группе – 21,75% (различие оказалось достоверным, $P < 0,001$), в то же время в контрольной группе прирост был минимальным – 3,2% (различие не достоверно).

В прыжках в длину с места прирост результата к концу эксперимента у юных футболистов экспериментальной группы составил 5,26% (различие достоверно, $P < 0,005$).

В тройном прыжке прирост у футболистов экспериментальной группы не был столь значительным, составив 2,77%, в то же время был значительно выше, чем этот же показатель у футболистов контрольной группы. Все это еще раз говорит о том, что предлагаемые в процессе педагогического эксперимента упражнения, направленные на совершенствование скоростных и скоростно-силовых качеств, оказались в значительной степени эффективными для их воспитания на определенном этапе подготовки юных футболистов.

Причем, сравнивая темпы прироста скорости бега, а также показатели скоростно-силовых качеств у юных футболистов в течение года, можно говорить о том, что они, как отмечалось ранее, не столь значительны по сравнению с приростом скоростно-силовых качеств у представителей других видов спорта. Однако, предлагаемые нами методы, средства и содержание тренировки, направленное на увеличение объема времени на совершенствование скоростно-силовых качеств, позволили в значительной степени повысить эффективность их воспитания у юных футболистов. Это является, на наш взгляд, немаловажным доказательством необходимости дальнейшего внедрения предложенных средств и методов тренировки в практику футбола.

Небезынтересно было проследить изменения скорости бега и показателей скоростно-силовых качеств у футболистов двух экспериментальных подгрупп Б-1 и Б-2, которые тренировались с разным объемом тренировочных упражнений, направленных на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.

В результате проведенного тестирования было выявлено (рисунок 4), что скорость бега на 15 м со старта у футболистов экспериментальной группы Б-1, в которой большее время занятий, чем в подгруппе Б-2, отводилось воспитанию скоростных качеств увеличилась значительно и составила 5,6%. В то же время в подгруппе Б-2, в которой такой же

Таблица 2. Достоверность различия между показателями скоростных и скоростно-силовых качеств юных футболистов контрольной и экспериментальной групп в начале и конце педагогического эксперимента

Тест	Группы, этапы эксперимента	Достоверность различия	Уровень значимости
15 м со старта	контрольная группа – начало-конец эксперимента	недостоверно	
	экспериментальная группа начало-конец эксперимента	достоверно	t=3,059 P<0,01
	контрольная и экспериментальная группы – начало эксперимента	недостоверно	t=3,059 P<0,01
	контрольная и экспериментальная группы - конец эксперимента	достоверно	
30 м со старта	контрольная группа – начало-конец эксперимента	недостоверно	-
	экспериментальная группа начало-конец эксперимента	недостоверно	
	контрольная и экспериментальная группы – начало эксперимента	достоверно	1=2,269 P<0,05
	контрольная и экспериментальная группы - конец эксперимента	достоверно	t=3,04 P<0,01
прыжок в длину	контрольная группа – начало-конец эксперимента	недостоверно	
	экспериментальная группа начало-конец эксперимента	достоверно	t=2 613 P<0,05
	контрольная и экспериментальная группы – начало эксперимента	достоверно	0
	контрольная и экспериментальная группы – конец эксперимента	достоверно	t=2,25 P<0,05
прыжок в высоту	контрольная группа – начало-конец эксперимента	недостоверно	
	экспериментальная группа начало-конец эксперимента	достоверно	1=4,072 P<0,001
	контрольная и экспериментальная группы – начало эксперимента	достоверно	1=0,774 P<0,05
	контрольная и экспериментальная группы – конец эксперимента	достоверно	t=2,83 P<0,01
тройной прыжок	контрольная группа – начало-конец эксперимента	недостоверно	
	экспериментальная группа начало-конец эксперимента	недостоверно	
	контрольная и экспериментальная группы – начало эксперимента	достоверно	t=0,483 P<0,01
	контрольная и экспериментальная группы – конец эксперимента	достоверно	1=2,09 P<0,05

Объем времени отводился воспитанию скоростно-силовых качеств и меньший, чем в подгруппе Б-1, объем времени – воспитанию скоростных качеств, прирост скорости на 15 м со старта составил всего 3,55%. У футболистов контрольной группы, как указывалось, прирост за этот период составлял только 1,3%. В связи с этим можно говорить о том, что тренировочный режим, в котором преобладают упражнения на воспитание скоростных качеств, позволяет в большей степени их воспитывать, чем общепринятый режим

тренировки, в котором преобладает время, направленное на воспитание общей выносливости. В обеих подгруппах (Б-1 и Б-2) показатели были лучше как в одних, так и в других видах тестов

Еще раз необходимо отметить, что прирост скорости бега на 30 м со старта у футболистов всех трех групп (т.е. контрольной А, экспериментальной Б-1 и экспериментальной Б-2) был незначителен и составлял соответственно 1,55; 1,8; 3,2%. Различия прироста у всех трех групп было недостоверным.

В связи с этим можно предположить, что применение упражнений с "рывками" на дистанции от 5 до 15 м, а также упражнений, направленных на совершенствование скоростно-силовых качеств, не оказывает значительного влияния на воспитание скоростных качеств на дистанции 30 м со старта. По всей видимости, для футболистов 11-12 лет на этой дистанции проявляется уже не скорость, а скоростная выносливость.

Сравнение показателей прироста скоростно-силовых качеств у контрольной и двух экспериментальных подгрупп выявило, что наибольший прирост показателей в прыжках в длину, высоту, а также в тройном был у футболистов подгруппы Б-2, при тренировке которых значительный объем времени уделялся воспитанию именно этих качеств. Так, в прыжках в длину прирост в подгруппе Б-2 составил 5,2%, в подгруппе Б-1 – 4,8%, в контрольной группе – 1,05% (рисунок 5).

Наиболее высокий прирост скоростно-силовых качеств оказался в прыжках в высоту. В подгруппе Б-2 прирост за 2 месяца тренировки составил 28,5%, в подгруппе Б-1 – 12,3%, в контрольной группе прирост за этот период был незначительным – 3,2%. Это еще раз подчеркивает возможность воспитания скоростно-силовых качеств на определенном этапе учебно-тренировочной работы. Различия в конце эксперимента по отношению к его началу в подгруппе Б-1 и в подгруппе Б-2 было достоверным при высоком уровне значимости.

Показатель в тройных прыжках составил наибольший прирост в подгруппе Б-2 и был равен 3,1%, в подгруппе Б-1 прирост был несколько ниже – 2,1%.

Таким образом, на основании приведенного педагогического эксперимента можно сделать ряд выводов, говорящих о том, что целенаправленная работа на воспитание скоростных и скоростно-силовых качеств дает определенные положительные результаты. Изменение соотношения времени, отводимого на воспитание всех качеств, связанное с его уменьшением на воспитание общей выносливости у футболистов 11-12 лет, приводит к положительному эффекту. Это позволяет существенно повысить как скорость бега, так и скоростно-силовые качества. В то же время необходимо отметить, что упражнения, в которых пробегаются скоростные отрезки не больше 10-15 м, не повышают скорость бега на дистанции 30 м, так как для юных футболистов 12 лет бег на этом отрезке уже будет являться не показателем скоростных качеств, а показателем скоростной выносливости.

1. Адамбеков К.И. Воспитание физических качеств путем мотивации свободного выбора средств в общеобразовательных школах США. В кн.: Народный спорт и массовая физическая культура. – Алматы, 1995. – С. 76-80.

2. Фомин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980. – 255 с.

3. Кириллов А.А. Совершенствование скоростных возможностей футболистов, В кн.: Футбол. Ежегодник, 1981. – С. 44-48.

4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена, 2-е изд. – М.: ФиС, 1970. – 206 с.

Түйін

Оқу-жаттығу сабақтарында жылдамдықты тиімді арттыру методтикалары көрсетілген.

Resume

The paper presents the results of a study to improve speed qualities in young soccer players with the use of effective methods.

УПРАВЛЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ У ФУТБОЛИСТОВ 18-21 ГОДА

А.Н. Ильясова – д.п.н., профессор КазНПУ им. Абая,
Н.Н. Мирзабаев – тренер ФК «Тараз», слушатель Про-курса

Современный спорт характеризуется стремительным ростом рекордов, значительной интенсификацией тренировочных и соревновательных нагрузок. Все это требует проявления максимальных физических возможностей, высоких проявлений психических качеств. Это, определяет необходимость исследования, путей оптимизации планирования, различных структурных единиц, тренировочного процесса. Вопросы, целенаправленной подготовки молодых спортсменов, решены далеко не полностью. Несмотря на то, что многие авторы изучали различные вопросы, касающиеся подготовки футболистов, некоторые, из них, нуждаются в дальнейшей разработке. К ним можно отнести, определение готовности, к определенному виду мышечной деятельности, в условиях применения одноразовых и двухразовых тренировочных занятий, распределение нагрузок в микроцикле, в зависимости от педагогических задач.

Управление – это процесс целенаправленного воздействия на объект, вызывающий соответствующие изменения, способствующие достижению определенной цели [1].

Процесс спортивной подготовки рассматривается, как сложная динамическая система, роль органа управления в которой, выполняет педагог-тренер, а роль объектов управления – спортсмен, команда.

Основные функции управления – планирование, организация, контроль и учет.

Как известно, из результатов исследования, управление тренировочным процессом футболистов, предполагает изучение различных сторон специальной подготовленности, чтобы организовать подготовку на последующих этапах, в соответствии с индивидуальными особенностями игроков. В этой связи, программирование подготовки, суть которого заключается в оптимизации футболистов, в зависимости от характера приспособительных реакций, систем организма, может рассматриваться, как завершающий цикл управленческих операций [2].

Подготовительный период – это единство и противоречие объема и интенсивности, соотношение специфических и неспецифических средств, их всесторонности, рациональности, оптимальности, на каждом этапе подготовки.

В футболе, при построении учебно-тренировочного процесса, в подготовительном периоде, тренеры используют большой объем различных упражнений, которые принято делить на две группы. К одной группе относят специализированные упражнения, тогда как, к другой – не специализированные. Тренировочный эффект упражнений, этих групп, даже при одинаковых объемах, весьма различен. Эти упражнения не могут обеспечить эффективное становление и совершенствование технико-тактического мастерства и игровых навыков футболистов. В связи с этим, несколько повышенный объем, неспециализированных упражнений, возможен, лишь, на начальном этапе подготовительного периода. Наибольшей эффективностью обладают специализированные упражнения. Следовательно, объем этих упражнений, целесообразно увеличивать, при построении учебно-тренировочного процесса, на заключительных этапах подготовительного периода [3].

Анализ уровня, физической подготовленности, футболистов, и контроль эффективности, соревновательной деятельности показал, что перепады подготовленности отмечаются, каждые 40-50 дней. Длительность, сохранения спортивной формы, не превышает 1,5-2,5 месяцев. Эти факторы побудили специалистов, к поиску путей управления, состоянием спортсменов, основанных на принципах программирования организации тренировочного процесса, в рамках отдельных этапов [4].

Так, на этапе от 12 до 16 дней, при применении тренировочных средств, различной направленности, в различном объеме (33,3%), уровень физической и технико-тактической подготовленности, игроков, оставался неизменным. При превалировании, одной из моделей, нагрузок, на уровне 60% обеспечивалось повышение уровня метаболизма и сопровождалось ростом двигательных способностей, а также, снижением количества ошибок, при выполнении технических приемов.

Доказано, что в зависимости от объемов нагрузок и их соотношения, изменяется структура подготовленности. Отставленный тренировочный эффект нагрузок, подготовительного периода, проявляется в течение 26-30 дней, после его окончания.

Следовательно, целью работы явилась разработка рекомендаций, по методике построения микроциклов, в подготовительном периоде тренировки, футболистов 18-21 года. Длительность микроцикла, его содержание и структура, определяются, не только, задачами этапа подготовки, но и объективными

закономерностями, процессов восстановления. Время протекания, этих процессов, определяющее продолжительность интервалов отдыха, перед последующей нагрузкой, существенно зависит от специфичности тренировочных средств. Двухразовые занятия в день, применяемые в подготовительном периоде, вызывают, наиболее качественный тренировочный эффект. Одноразовые занятия, преимущественно, повышают скоростно-силовые качества [5].

В настоящее время, микроциклы тренировки, при подготовке молодых футболистов, по своему содержанию и структуре, не отличаются от таковых у высококвалифицированных спортсменов. В связи с тем, что с 17 лет начинается этап спортивного совершенствования, который предполагает дальнейшую интенсификацию тренировочного процесса, увеличение требований к функциям и системам организма, необходимо качественное улучшение микроструктуры тренировки. Одним, из путей, является определение готовности, к повторным нагрузкам. Последовательность занятий, в микроциклах, должна строиться, в зависимости от конкретных педагогических задач, этапа подготовки и с учетом готовности, футболистов, к выполнению определенной мышечной деятельности. В связи с этим, получивший распространение, в практике футбола, недельный микроцикл, предполагающий проведение, вначале, занятий со скоростно-силовой направленностью, а затем, по развитию выносливости, не всегда может оказаться эффективным. Экспериментальное исследование, тренировочных микроциклов, с двухразовыми тренировочными занятиями, позволило определить значительный прирост, уровня скоростно-силовых качеств и координационных способностей, уже в пределах одного мезоцикла,

Использование, в тренировочном процессе, нагрузок большого объема, как правило, приводит к угнетению функций и систем организма, вызывая тем самым, более продолжительный период восстановления. Малые нагрузки активизируют деятельность систем организма, приводят его в состояние высокой функциональной готовности. Однако, процессы восстановления протекают, значительно быстрее, и уже через 14 часов, после их применения, не остается следовых эффектов. Использование нагрузок, малого объема, оправданно, при активизации восстановительных процессов, после больших тренировочных нагрузок. На наш взгляд, эти нагрузки должны играть роль "перекидного мостика", между двумя большими или средними нагрузками. Продолжительность, тренировочного микроцикла, не обязательно должна быть равна неделе. Распределение средств, по направленности, предусматривающее развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, в первую половину микроцикла, также, не является обязательным. Важно предложить нагрузку тогда, когда организм готов к ее восприятию.

Если, в процессе тренировки, используются занятия смешанного характера, направленные на развитие скоростно-силовых качеств, всех видов выносливости и совершенствование технико-тактического мастерства, то критерием величины нагрузки, может служить результат, ведения мяча с обводкой стоек, а для оценки восстановительных процессов – длительности устойчивой фазы. При использовании тренировочных нагрузок, имеющих смешанную направленность, тренировочного занятия, независимо от величины нагрузки и специализированности, применяемых средств, в качестве критериев, величины нагрузки, могут служить результаты прыжковых тестов [6].

Если, было проведено тренировочное занятие, среднего объема, направленное на развитие специальных скоростно-силовых качеств, то, через 14 часов, можно проводить:

а) занятие малого объема с любой направленностью,

б) занятие среднего объема по развитию различных видов выносливости или совершенствованию технико-тактического мастерства.

Через 22 часа можно провести:

а) занятие среднего или большого объема по развитию скоростных или скоростно-силовых качеств, а также, занятие большого объема, по развитию различных видов выносливости.

Если, в тренировочном процессе, использовались двухразовые тренировочные занятия, среднего объема, направленные на развитие специальной выносливости, то проводить следующее занятие можно, только через 22 часа. В это время, можно планировать нагрузку, только малого объема, но с различной направленностью воздействия тренировочных средств. Через 38 часов можно проводить такие же занятия, но уже среднего объема, а через 46 часов – занятие большого объема [7].

Необходимым звеном, в подготовке футболистов к соревнованиям, являются тренировочные и контрольные игры, где проверяется уровень подготовленности игроков. Большое количество игр, в подготовительном периоде, нецелесообразно, так как, при этом, ухудшается качество учебно-тренировочного процесса. Нагрузки воздействуют на развитие разных двигательных качеств. Чаще всего, воздействие упражнения в футболе, носит смешанный характер и, определить частные объемы, воздействующие на скоростную выносливость или скоростно-силовые качества, довольно трудно. Но делать это нужно,

иначе, все тренировочные занятия будут функционально однообразными и прогресса в развитии и совершенствовании двигательных качеств не будет. Анализ учебно-тренировочного процесса показал, что в подготовительном периоде, наибольшее время (от 53 до 72%) доставляют упражнения аэробно-анаэробной (смешанной) направленности. Это вполне закономерно, так как игры и игровые упражнения присутствуют во всех занятиях. Меньшее время (15-20%), составляют упражнения аэробной направленности. Как правило, интенсивность этих упражнений невелика. Объем этих упражнений, в занятии, не превышает 10-15 минут. К сожалению, объем таких упражнений, невелик (в среднем 6-9%). В тренировочных занятиях, необходимо создавать условия, ситуации, которые непосредственно встречаются в игре, т.е. приблизить к игровой обстановке. Наблюдения показывают, что игроки команд, тренеры которых используют в занятиях, упражнения, повышенной сложности, оказываются более подготовленными. Кроме того, эффективность техники, каждого футболиста и результативность команды, в целом, заметно повышаются.

Динамика нагрузок, в подготовительном периоде, испытывает волнообразные колебания, в пределах, от максимальных до минимальных. Нами исследовалось три варианта динамики нагрузок:

1. Неделя постепенного повышения нагрузки и неделя снижения.

2. Две недели постепенного повышения нагрузки и третья неделя снижения в 2-3 раза от достигнутого максимума во второй неделе.

3. Три недели повышения нагрузки и неделя снижения.

Наибольший прирост специальной работоспособности был получен во втором варианте. Поэтому, в подготовительном периоде, рекомендуется планировать нагрузки так: две недели – постепенное увеличение, неделя – разгрузочная.

Чтобы планировать, процесс подготовки футболистов, в подготовительном периоде, необходимо, не только иметь данные, характеризующие средние показатели на команду, по отдельным видам подготовленности футболистов, но также, и данные, которые отражают особенности физической подготовленности футболистов, различных игровых амплуа. Современный футбол предъявляет специфические требования к физической подготовленности игроков разных амплуа, и поэтому, планирование и проведение учебно-тренировочного процесса, в части физической подготовки, должны предусматривать индивидуализацию подготовки. Перспективы, дальнейших исследований, заключаются в поиске оптимальных средств, для системы совершенствования, физических и технико-тактический кондиций, футболистов.

Как вытекает из результатов исследований, управление тренировочным процессом предполагает изучение различных сторон специальной подготовленности футболистов для того, чтобы организовать подготовку на последующих этапах, в соответствии с индивидуальными особенностями игроков. В этой связи, программирование подготовки, суть которого заключается в оптимизации поведения футболистов, в зависимости от характера протекания, приспособительных реакций, систем организма, может рассматриваться, как завершающий цикл управленческих операций.

1. Адамбеков Е.К. Организация и планирование индивидуальной тренировки футболистов // Вестник Серия «Начальная школа и физическая культура». - 2007, - №1(12). - С. 12-17.

2. Александров Ю.А. Пути повышения эффективности подготовки спортсменов – М.: РГАФК, 2000. - 123-126 с.

3. Планирование учебно-тренировочного процесса футболистов - К.: ФФУ. Центр Лицензирования, 2008 – 104 с.

4. Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки. - Винница: Планер, 2006. - с. 359-414

5. Джус О. Индивидуальная тренировка футболистов. Киев, Научно-методический отдел Федерации футбола Украины, 2000. – 34 с.

6. Зеленцов А.М., Развитие физических качеств футболиста, в подготовительном периоде - К.: 1974. - С. 54-58.

7. Афонский В.И., Организация средств и методов тренировки, на отдельных этапах годичного цикла подготовки футболистов: Тула, 2004. - 62

Түйін

Бұл зерттеудің негізгі мақсаты дайындық мерзімінде жас футболшылардың жаттығу жұмысының методикалық негіздерін ұсыну.

Resume

The aim of the study was to develop recommendations on how to build micro-cycles in the run training players from 18 to 21 years.

MANAGEMENT OF TEAM MOTIVATION DURING FORMATION OF SELF-ORGANIZING COMMAND

K.I. Adambekov – *Doctor of Education (Ed.D.), Professor,*
E.K. Akhmetova – *Candidate Pedagogical Sciences, Senior Lecturer*

A sports club is a dynamically developing system existing under quickly changing conditions of competition activity and constant opposition to an adversary team. All these aspects impose certain requirements for efficient and adequate reaction to the changes of players' game interaction, as well as influence from an opponent. Against the above mentioned background, a central place belongs to an issue of possible degree of organization of sportsmen's effective interaction under these dynamic conditions of mutual activity.

In theory and practice of sports team management a considerable interest is shown to the ideas of self-organization. Organization of individual and team actions is characterized by an ability to adapt under conditions of competition activity to external influence from an adversary team, keeping intact tactics and strategies of game, aimed at a set goal. Such an ability of a team is formed under conditions of teaching-and-training process and aimed at development of such team structure that would impede deviation from the state of organized activity with a possibility to change the range of individual, group and team interaction to a certain degree.

In this paper we would like to address a practical aspect of the problem – how to develop a self-organizing structure in a football team? This role belongs to a coach who through his purposeful management develops self-organizing forms as team's structure units and provides for their existence.

Analysis of football teams competition activities shows that actions of players are aimed at disturbance of an opponent's organized structured game, which in its turn leads to violation of already formed bonds, loss of play and territorial initiative, as well as to arising difficulties in adaptation to changing conditions and quick correction of individual, group and team actions. It all can be reflection of a coach's management system under conditions of teaching-and-training process. It is at that level when one of the most challenging problems of the issue under discussion is presented, which is correlation between purposeful regulating influence of self-organization and predetermined game organization.

As a confirmation of the problem under discussion, we shall take a game between France and Italy in 2006. After Zidan had been sent off, French players were not able to perform an efficient tactical regrouping. This is a tactical defeat of the French coach. As another example, a game between National Teams of Kazakhstan and Ireland, when starting from 1:0, Kazakh team managed to lose 1:2. It is an evidence of poor development of the players' self-organizing command. Thus a question arises, how to correlate the structures of players' game interaction which are formed in the result of purposeful activity of a coach; and would such structure units be self-organizing?

For analysis of the problem we need to identify for ourselves the understanding of "self-organization" concept, which will be applied when analyzing the practice of team management. For this purpose it is necessary to reveal the signs attesting self-organizing character of a sports team.

We shall examine the following. Firstly, self-organization will be considered a variation of organization and regulation process, leading to evolving of certain type of relations between phenomena. Secondly, relative self-dependence, self-support and active behavior of performers are required for self-organization.

In science there are various approaches to recognition of self-organizing qualities of a system. Cybernetic approach, making an accent on management, considers a system to be self-organized, when structuring is managed from inside and determined by the process of aim achievement. Synergetic approach does not require an aim and focuses on spontaneous origin of organization, unidentified from outside.

Appearance and realization of self-organized command happens within a team. The latter is created on the basis of formalization in which an active element of command is the management of a club and its coaches. And we shall consider self-organization notion with regard to the abovementioned factors. In this context, self-organization can show in two variants: as a spontaneous formation based on active behavior of football players and as a purposeful formation with regard to various independent coalition structures managed by football players themselves without interference of the team management.

The factors contributing to development of self-organization process can be considered from three aspects: position of management; readiness of football players themselves; harmonious participation in organizational structure of a team. Now we shall examine each of the abovementioned aspects in detail.

Position of management of a team. Transition of even one member of the management to the principles of self-organization is already a considerable innovation influencing a whole team. Even a possibility of such transition is

directly dependent on the degree to which the management team follows modern football tendencies, scientific achievements in theory and practice of sports trainings, and also their relation to the concept of self-organization and their readiness for its realization. This condition is relevant for any serious innovations. In our case, it is especially important as we speak about considerable redistribution of the real authority inside a team.

It is of importance that the principle of self-organization should be accepted by the management members, as well as coaches, managers and doctors. Resistance or mere misunderstanding on only one level of management is able to bring activity of sportsmen to nothing. If even one of the coaches does not participate in the process, it will considerably hinder correlation between players and a creator of innovation program. Should a top management of a club be not interested in the process, nobody would be able to fulfill complex reorganization of the team.

One of the first manifestations of reorganization in a team may be “waterfall effect”, i.e. expansion of the ideas about necessary self-organization should start from the top and similar to a waterfall spread to lower levels, “washing away” obsolete skills and habits, before reaching the lower levels of a team and sportsmen /5/.

In order to form correct relation to changes in a team, it is necessary to cultivate the following ideas and ways of their realization. In the first place, it is to justify clearly the necessity of application of self-organizing concept in each particular case. For example, new tactical tendencies in football, which require creative non-standard decisions from players, necessity to increase the level of sports mastership and creation on its basis of competition environment between players, or dissatisfaction of highly qualified players by routine trainings and their non-commitment during decision making regarding the issues of a team (which is one of the reason for extinction of initiative in a team).

Secondly, during introduction of perspective ideas, strategic status of new course for the team work needs to be proved. For that a serious work is required, and sportsmen actively participate in its realization only if they are sure that it is seriously, well thought-out perspective idea, but not a trendy infatuation.

In the third place, in one’s activity it is necessary to be oriented on long-term, thorough work. Positive result can be achieved not at once, but only when new character of activity and game interaction of players is stabilized and reinforced. At the beginning of the process recessions, unstable play actions, deterioration of relation and psychological atmosphere in the team are possible. Understanding of that fact by a coach should be expressed not only by words, but in correction of teaching-and-training process, change of material and moral stimuli.

In the fourth place, peculiarity of managing influence by a coach should be accentuated. It is impossible to introduce self-organization in a team by a mere decision of a coach, it needs to be constantly cultivated, developing interest of players for mutual activity during achievement of play objectives of a team. Such character of managing influence by a coach presupposes relative culture of communication with sportsmen – teaching, conversing, analysis, play training, constructive cooperation, etc.

In the fifth place, it is necessary to form an adequate regime of self-organization among sportsmen and team management, as well as their understanding of their roles in the life of a team and its strategies. For many coaches and players it may be uneasy or sometimes even beyond one’s strength objective, as it is connected with overcoming of their own old deep-seated views on their own social roles and status as a coach or a sportsman. Players are the main value and resource of a team, managed by a coach. That is why in his activity a coach should handle his pupils from the position “What can I do for them to provide conditions for efficient training process?”

In the sixth place, during development of self-organization, role of a coach should be the most active. The fact, that self-organization is natural for human relationship and presents only a potential possibility and its limited quality for interaction of sportsmen, does not guarantee achievement of results. That is why a coach must play to a maximum his constructive role in order to direct the energy of interpersonal interaction towards achievement of a team’s aim.

Readiness of players. It is impossible to overestimate significance of that factor, as sportsmen in particular will be self-organized. When examining the above notion it is necessary to consider one provision, that highly qualified players are necessary condition and one of the reasons for transition to the principles of self-organization. But even with this understanding, a coach should keep in mind that well-qualified sportsmen should not be burdened with objective of self-organization without relative preparation and training. Football players are in for training in absolutely new regime, for which they need to be specially prepared and trained. An example of such activity could be K.Beskov and V.Lobanovskiy in football, A.Tarassov in hockey /1.4/. Training includes analysis of the main football development tendencies, tactics and strategies of game, new achievements in theory and practice of sports trainings, as well as understanding of team model and its strategies /1/.

Particular attention should be paid to social-psychological orientation of teaching and training content. It is important to prepare football players for a certain character of cooperation and mutual understanding, i.e. for a new quality of interpersonal interaction. Serious attention to formation of play connections between players based

on their technical level and organization principles of game creates real possibilities for players to interact in various game coalitions performing different functional responsibilities for achievement of an aim. Cultivation of self-organization principles requires different character of players' training. For example, realization of V. Lobanovskiy's idea in Kiev Dinamo club – game with two free defenders, is designed so that those defenders would perform not only defending functions, but also should participate actively in attack. This presupposes that the players need to master peculiarities of attack play.

It is clear that such a training of players takes much time and requires relevant organization and equipment provision. It is an important aspect of a coach's organizing role in the process of self-organization development. In this case a coach needs patience and realistic approach. Expectations of short term results and quick achievement of the aim are able to discredit the idea of self-organization, letting sportsmen feel their inability to achieve certain results. That is why it is not by accident that many coaches fail in their mission when they try to speed up first stage of preparation and perfunctory training of players.

In addition to training, i.e. formation of potential skills and abilities, it is necessary to form players' willingness to participate in new activity conditions. It can be achieved by a coach only through complex work aimed at creation of mutual team environment, which would contribute to change of personal purposes of players. Such an environment is formed on the basis of social-psychological, organizational and material factors.

Harmonious participation in organizational structure of a team. Self-organization is formed not by itself, but in the framework of organizational structure of a team. Its viability depends a lot on the fact, if a coach would be able to harmoniously introduce it into organizational structure of a team in order to achieve integrity and so that it would be accepted by other members of a team. That is why creation of organizational integrity can be achieved in the following directions. First of all, it is an objective of a team. The problem is more complex than a simple redistribution of responsibilities inside a team with aim of introducing new elements into the process of movement towards mutual aims. The thing is that not all aims can be reliable basis for self-organizing regime. Existence of relevant aims is required, which would be proportional and adequate form of realization in regard to self-organization of sportsmen and management of a team.

In this regard an interesting example is Messi's "silence vow" during the World Championship. Thus, in the process of game Messi addressed sharp remarks to his partner. After the game other players of the team expressed their displeasure and asked Messi to change his behavior in regard to his partners. This reaction in its turn became reason for Messi's vow to be silent during the next game. During the game he did not make any remark to his partners and did not coordinate interplay between the players when building up defense and attack. After the game he asked the players what kind of a captain they like better, after which all the players apologized and asked him to retain his way of behavior as before the conflict /3/. One of the reasons for this conflict in the National team of Argentina became displacement of purpose accents towards better personal relations between players, although Messi's actions were aimed at intensification of creative abilities of players and promotion of efficient game interaction on the way to aim achievement.

Another direction of harmonious participation in organizational structure of a team is formation of values system. Coach's role is extremely important here. Development of self-organizing command of a team depends on management culture of a coach. Unity and integrity of a team in the process of self-organization on the level of players, as well as management, depend on mutual cultural environment. It is the system of values that helps to escape disharmony during the process of self-organization of players and management and supports harmonious coexistence with tactical and strategy formation of a team.

Formation of responsibility among players and management during introduction of self-organizing innovations should be one of a coach's objectives. Organizational culture model of a team, which is adequate to the aims and objectives, will play role not only of unifying factor, but also will become basis for future self-organization of individual, group and team activity.

The next direction of harmonious participation in organizational structure of a team is identification of game activity model of a team and its development stages. Let us single out several aspects. The first is formation of purposeful coalition interaction with different number of players. Formations of game connections in various coalitions should take place taking into account attacking tactics and defense actions, as well as team's strategy. An accent should be done on development of decision making abilities not only in one separate game situation, but in a perspective to consider also actions of a team as a whole, i.e. to develop team thinking.

The second aspect of team model development is redistribution of duties under the condition of game interaction in favor of players. In order to create interaction, football players should have a real independence. It enables them to actively change game interaction, which is in its turn mandatory element of self-organization. Ability to independently change game interaction aimed at result achievement without managing command of a

coach will be evidence of sportsmen's skills to manage game interaction. At that degree of players' independence may vary in every separate case.

Summarizing all the above stated, once again we would like to accentuate the fact that development of self-organizing command in a sports team requires serious management provision with such a peculiarity that managing influence, on one hand, should stimulate relevant self-organizing innovations and, on the other hand, not to suppress their independence.

Secondly, self-organization in a sports team is not introduced in administrative method, it should be cultivated taking into account tactical model and development strategy of a team.

Thirdly, highly qualified football players also need relevant preparation and support from a coach during transition process to a new training activity, game interaction and formation of active self-organizing coalitions.

And fourthly, harmonious participation in organizational structure of a team, formation of integral cultural environment, development of readiness and players' willingness to participate in new activity conditions are the basis for managing influence of a coach.

1. Zelentsov A.M., Lobanovskiy V.V., Tkachuk V.G. "Tactics and Strategy in Football", *Health*, issue 1989. - p. 192.
2. "Conception of Self-organization: Formation of New Scientific Thinking", *Science*, issue 2003, - p. 30.
3. Tarassov A.V. "Hockey of the Future" *Physical Culture and Sports*, issue 1971, - p. 359.
3. Harrington J. "Quality Management in American Corporations" *Progress*, issue 2001, - p. 358.
4. Ilyin Y.P. "Sports Psychology" publishing house Peter, issue 2001, - p. 351.

Түйін

Бүгінгі таңдағы футболда өзін-өзі реттеу бастауын қалыптастыру барысындағы команданың мотивациясын басқару мәселесі көкейтесті болып табылады. Осыған байланысты авторлар мақалада зерттеу жұмыстары барысындағы алынған нәтижелерді баяндауға тырысады.

Резюме

В современном футболе мотивация командной игры зависит непосредственно от каждого члена коллектива. В данной работе авторы представили результаты исследования.

СОРЕВНОВАНИЯ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

А.Н. Ильясова – д.п.н., профессор КазНПУ им. Абая,
Ж.К. Ержанов – преподаватель КазНПУ им. Абая

В системе подготовки высококвалифицированных спортсменов соревнования являются не только средством контроля за уровнем подготовленности, способом выявления победителя, но и важнейшим средством повышения тренированности и спортивного мастерства [1].

В исследованиях ряда ученых [1, 2, 3] особенности непосредственной подготовки к соревнованиям и собственно соревновательной борьбе являются мощным способом мобилизации имеющегося функционального потенциала организма спортсмена, дальнейшей стимуляции его адаптационных реакций, воспитания психологической устойчивости к сложным условиям соревновательной деятельности, отработки эффективных технических решений. Соответственно стремление специалистов использовать соревнования в качестве одной из важнейших форм подготовки, ярко проявляется в процессе подготовки спортсменов высокого класса на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.

Изучая роль и место соревнований мы пришли к выводу что они существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки. На начальных этапах планируются, как правило, подготовительные и контрольные соревнования. Основной их целью является контроль за эффективностью прошедшего тренировочного этапа, приобретение опыта соревновательной борьбы, повышение эмоциональной насыщенности процесса подготовки. По мере роста квалификации спортсменов количество соревнований возрастает, в соревновательную практику вводятся подводящие, отборочные и главные соревнования.

В современной соревновательной практике Платонов В.С. [1] выделяет три методических подхода. Первый из них связан со стремлением спортсменов стартовать возможно чаще, добиваясь высоких спортивных результатов в каждом из соревнований. Второй подход предполагает малоинтенсивную соревновательную практику, при этом все внимание спортсменов концентрируется на подготовке к главным соревнованиям сезона. При третьем подходе соревновательная деятельность должна быть обширной но строго дифференцированной: подготовительные и контрольные соревнования могут ис-

пользоваться лишь как средство подготовки. Задача достижения высоких результатов в них не ставится – вся система подготовки концентрируется на необходимости достижения высоких результатов в отборочных и особенно в главных соревнованиях.

Достоинством первого подход, по мнению Платонова В.С., Сулова Ф.П., Вайцеховский С.М., является то, что его применение позволяет спортсменам широко использовать соревнования как средство и метод подготовки и контроля за эффективностью тренировочного процесса. Спортсмены адаптируются к условиям соревнований и оказываются способными показывать достаточно стабильные результаты, длительно удерживать состояние высокого уровня готовности к соревнованию. Однако, как показывают специальные исследования ученых [1, 2, 3, 4, 5] постоянное стремление к достижению высоких спортивных результатов в различных соревнованиях, хотя и стабилизирует результат, связаны с излишними нервно-психическими и физическими нагрузками, ухудшением технической подготовленности и, как правило, приводит к снижению спортивных результатов в главных соревнованиях.

Второй подход также имеет свои недостатки, особенно при подготовке спортсменов высшей квалификации. Во-первых, ограниченная соревновательная практика лишает спортсмена одного из важнейших факторов, обеспечивающих дальнейшее развитие приспособительных реакций организма. Во-вторых, недостаточный соревновательный опыт часто не позволяет полноценно реализовать в главных соревнованиях технико-тактический и функциональный потенциал. Это связано с тем, что при такой подготовке соревнования таят много неожиданного, а встреча с любым непредсказуемым фактором вызывает в организме человека прежде всего реакцию тревоги, которая эмоционально окрашивает предстоящую деятельность. Непредвиденность развития состязательной ситуации, неподготовленность организма к ее решению, вызывая стрессовую реакцию, может привести к отрицательным результатам соревнований.

Третий подход является наиболее плодотворным, так как позволяет использовать преимущества и одновременно сгладить недостатки первых двух. При этом следует помнить, что для реализации в условиях главных соревнований технико-тактического мастерства, физических и психических возможностей в подготовительных, контрольных и подводящих соревнованиях необходимо обеспечивать активность спортсмена, что способствует интегративному проявлению различных сторон подготовленности в соответствии с требованиями оптимальной соревновательной деятельности.

Таким образом, при планировании соревнований в годичном цикле нужно учитывать единство тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки. В частности, соревновательные нагрузки должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Соревнования каждого этапа тренировочного цикла должны согласовываться с задачами подготовки спортсмена на конкретном этапе соответствующего периода. Цели участия спортсмена в соревнованиях на различных этапах подготовки должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла необходимо подчинить задаче достижения пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований года.

1. Платонов В.С. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.

2. Платонов В.С., Вайцеховский С.М. – Тренировка пловцов высокого класса. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 256 с.

3. Вайцеховский С.М. Система спортивной подготовки пловцов к Олимпийским играм.: Автореф. дис. ...д-ра пед.наук. – М., 1985 – 52 с.

4. Сулов Ф.П. Соревновательная подготовка и календарь соревнований // В кн.: Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 1995. – С. 73-79.

5. Келлер В.С., Платонов В.Н. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов. – Львов, 1993. – 270 с.

Түйін

Жарыстардың спорттық дайындығына тигізетін үлкен әсерін көрсете отырып авторлар оларды бірнеше кезеңге бөліп көрсеткен.

Resume

To preparation of sports Contests, that specifying large the impression, that touches, authors them some divided to the pore.

РОЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Л.Р. Кудашова – профессор, д.б.н., Республика Казахстан, г. Алматы, КазНПУ им. Абая,
Р.А. Дюсупова – к.п.н., Республика Казахстан, г. Алматы, Казахская Академия спорта и туризма,
А.В.Лозбина – Республика Казахстан, г. Алматы, КазНМУ им. С.Д. Асфендиярова

Актуальность проблемы исследования.

Высокий уровень достижений в спорте обостряет конкуренцию на международной арене, что актуализирует поиск новых форм и методов тренировки. В настоящий период времени объемы тренировочных физических нагрузок достигли предельных величин для индивидуальных адаптационных возможностей организма спортсменов, что представляет опасность для организма спортсменов в форме срыва механизмов адаптации и возникновению серьезных нарушений в различных системах организма и соответственно к снижению эффективности тренировочного процесса и ухудшением спортивных результатов.

Дальнейший рост спортивных результатов должен быть связан с пересмотром существующей системы тренировки и поиском наиболее значимых факторов, определяющих и лимитирующих спортивный результат. Эти обстоятельства требуют от тренера и научных работников поиска и внедрения других подходов и методов в тренировочный и соревновательный процесс.

Одной из актуальных и недостаточно изученных проблем в спорте является научно обоснованное управление состоянием функциональной подготовленности систем организма, как важной биологической составляющей влияющей на спортивный результат. Исследование механизмов, определяющих и лимитирующих спортивную работоспособность, недостаточно используются тренерами в подготовке спортсменов, несмотря на востребованность в педагогическом процессе.

Цель настоящей работы научно обосновать роль и место проблемы функциональной подготовленности спортсменов в тренировочном процессе.

Методы исследования: анализ научной литературы, педагогические наблюдения, исследования функциональной подготовленности.

Исследования проведены на 10 волейболистках и 10 теннисистках высокой квалификации, у которых оценивался уровень функциональной адаптации к тренировочным нагрузкам в микро и мезоциклах подготовительного периода с оценкой аэробно-анаэробных возможностей по компьютерной методике Ритм-экспресс и расчета показателей, отражающих аэробные (МПК) и анаэробные резервы (алактатные и лактатные) спортсменов высокой квалификации.

Обсуждение полученных данных. Давая анализ теоретическим вопросам проблеме спортивной подготовки следует подчеркнуть, что основными постулатами в учебной литературе по теории спорта на протяжении нескольких десятилетий используются следующие представления о видах подготовки, это: физическая, тактическая, техническая, психологическая и интегральная [Л.П. Матвеев, 2002, В.Н. Платонов 2001 и др.]. В тренировочном процессе тренер управляет работой биологических систем организма спортсмена – биохимической, биомеханической, морфологической и физиологической, которые могут лимитировать спортивные результаты. В обязанности тренера входит подготовка систем организма, обеспечивающих проявление физических качеств, технического и тактического мастерства на оптимальном уровне, для чего необходима другая установочная парадигма в знаниях тренера о системе и структуре управления подготовленностью спортсменов.

Данная система видов подготовки была создана в 50-70 годах XX столетия, когда объем тренировочных нагрузок соответствовал биологическим возможностям организма человека. В настоящий период развития спорта, спортсмены выполняют многочасовые ежедневные тренировки, на пределе биологических возможностей организма. И отсутствие в структуре и системе тренировочного процесса основной биологической составляющей, функциональной подготовки организма – следует считать дилетантским подходом к подготовке в спорте высших достижений, приводящим часто к патологическим состояниям и снижению уровня адаптационных способностей организма, а иногда и к смертельным исходам, из-за низкой компетенции педагога.

Эффективность управления всеми сторонами подготовки спортсменов требует знаний об уровне состояния функциональных биологических резервов систем организма, которые тренер должен получать на основе текущего и оперативного контроля и только этот процесс обеспечит научно-обоснованное построение и планирование объемов и интенсивности физических тренировочных нагрузок.

Достижение спортсменами необходимого уровня функциональной подготовленности к конкретному

периоду подготовки требует знаний об оптимальности использования средств физической культуры и спорта, об особенностях адаптации спортсмена к физическим нагрузкам и их «биологической стоимости» для организма.

Существенным недостатком современного тренировочного процесса является отсутствием в учебно-методической литературе научных основ, включающих биологическую функциональную составляющую спортивной подготовки, и использования в системе планирования таких сторон как функциональная подготовка и понятия функциональная подготовленность, несмотря на то, что акцент по данной проблеме был отражен в трудах и звучен на, такими корифеями теории и методики спорта как Ю.В. Верхошанским и В.Н. Платоновым в 1980-90-х годах.

Функциональная подготовка, по нашему мнению, должна рассматриваться как планомерный многофакторный процесс управления индивидуальными биологическими резервами организма, на основе использованием научно обоснованных установленных эффективных средств и методов спортивной подготовки, с учетом воздействий условий внешней среды.

Функциональная подготовленность – это результат целенаправленной подготовки, проявляющийся в уровне сформированности биологических резервов организма. Развиваемый уровень резервов в процессе общей и специальной физической подготовки должен обеспечить развитие эффективных механизмов адаптации к специальной спортивной деятельности.

Данное понятие «функциональная подготовленность» уже давно употребляется и обсуждается в спортивной литературе, однако, эта сторона подготовленности не нашла своего должного места в теории и методике спорта и в практике системы спортивной тренировки [3].

Отсутствие внесения в структуру и систему спортивной подготовки такой стороны как «функциональная подготовленность», в разделах дисциплины «Теория спорта» по специальности «физическая культура и спорт» приводит к минимуму понимания тренерами её значения на конечный спортивный результат. Основная ставка обычно делается тренером в основном на технико-тактической подготовке, поэтому, отсутствует систематический контроль за состоянием подготовленности биологических систем организма спортсмена, что снижает эффективность спортивной подготовки.

Учитывая актуальность данной проблемы для практики физической культуры и спорта, мы считаем необходимым, внести корректировку в концепцию структуры спортивной тренировки, суть ее в следующем.

В нашей модификации основными сторонами спортивной тренировки являются следующие виды подготовленности: функциональная (т.е. базовая, её биологическая составляющая), физическая, техническая, тактическая, психологическая и интегральная. И весь тренировочный процесс должен начинаться с оценки уровня функциональной подготовленности кардио-респираторной и биоэнергетических систем организма и адаптационных возможностях организма и только на этой основе осуществлять индивидуальное планирование спортивных нагрузок по их направленности, объему и интенсивности.

Нами ранее установлено на спортсменах высокой квалификации (волейболистах, футболистах, теннисистах), что функциональная подготовленность подвержена индивидуальным динамическим колебаниям в процессе спортивной подготовки. Функциональная подготовленность в начале подготовительного периода может быть низкой, средней, высокой в исходном состоянии до начала тренировки и меняется она на протяжении всей физической активности и многолетней тренировки спортсмена со специфической индивидуальной динамикой, характерной для каждого спортсмена. То есть, уже в самом начале подготовительного периода не следует давать одинаковые объемы и интенсивность нагрузок, а следует разделить группу специализации на три подгруппы с низкими, средними и высокими функциональными возможностями и соответственно предлагать выполнение заведомо разных спортивных нагрузок. Такой подход обеспечит

Функциональная подготовленность должна формироваться в подготовительном периоде, а совершенствоваться и поддерживаться на требуемом уровне, в предсоревновательном и соревновательном периодах разных этапов многолетней подготовки. Для реализации данной стороны подготовки необходим систематический контроль и соответствующая биологическая грамотность тренера. Следует акцентировать внимание на том, что подготовительный период должен начинаться параллельно с контроля уровня функциональной и физической подготовленности, спортсмена.

Целью функциональной подготовленности в физической культуре и спорте высших достижений, является расширение границ функциональной адаптации, позволяющей без ущерба для здоровья переносить повышенные объемы тренировочных нагрузок, достигая при этом высоких спортивных результатов.

Функциональная подготовленность должна иметь как общую, так и специальную направленность для

разных уровней систем организма на различных этапах занятий физической культурой и спортом. Задачей общей функциональной подготовленности является повышение адаптационных аэробных возможностей кислород – транспортных систем и эффективной утилизации кислорода на уровне тканей, что позволит выполнять тренировочные нагрузки без перенапряжения сердечной деятельности и анаэробные, направленные на способность работы при недостаточном снабжении организма кислородом.

Проведенные нами наблюдения за волейболистами показали, что существуют достаточно зависимости между изучаемыми показателями механизмов регуляции сердечным ритмом, физической работоспособностью при различных пульсовых режимах 130, 150, 170 ударов в минуту, максимальным потреблением кислорода, алактатными и гликолитическими резервами волейболистов в подготовительном периоде.

Установлено, что:

- физическая работоспособность при пульсе 170 ударов в минуту определяется уровнем МПК и индексом напряжения сердечной деятельности;
- гликолитические резервы имеют тесную связь с уровнем частоты сердечных сокращений, симпатической регуляцией и работоспособностью организма при пульсе 150 ударов в минуту.
- физическая работоспособность при пульсе 150 ударов в минуту существенно определяются уровнем МПК, гликолитическими возможностями, индексом напряжения сердечной деятельности;
- аэробные резервы имеют тесную зависимость от показателей регуляции сердечного ритма, индекса напряжения, физической работоспособности при пульсе 130 и 170 ударов в минуту;
- физическая работоспособность при пульсе 130 ударов в минуту связана с уровнем гликолитических резервов организма, индексом напряжения сердечной деятельности.

При планировании объемов тренировочных нагрузок в подготовительном периоде на этапе ОФП необходимо повысить резервы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Сердечно-сосудистой системе следует иметь в виду, что резервы ее весьма ограничены, по сравнению с дыхательной системой.

Переход в тренировочном процессе к развитию физических качеств скоростно-силовой направленности и технико-тактической работе должен сочетаться с достаточным объемом нагрузок аэробной направленности, что позволит организму без срывов механизмов адаптации справляться с повышенными объемами тренировочных нагрузок.

Заключение. Анализ литературных данных и проведенные нами многолетние исследования позволяют предложить пересмотреть сложившиеся подходы в теории спорта по отношению к биологической составляющей тренировочного процесса в подготовке спортсменов.

Считаем целесообразным, включить в структуру подготовки спортсменов категорию «функциональную подготовленность» как базовую биологическую часть в системе спортивной тренировки и являющуюся одним из факторов, лимитирующих спортивные достижения в видах спорта.

Такой подход позволит обратить внимание тренеров на обязательную необходимость планирования средств ФК для управления функциональной подготовленностью спортсменов на протяжении всех периодов подготовки.

Ключевые слова: система тренировки, функциональная подготовленность, управление функциональной подготовленностью организма спортсменов.

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 2002. – 177 с.
2. Платонов В.Н. Теория спорта. – М.: ФиС, 1987. – С. 15.
3. Верхошанский Ю.В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса // ТИМФК. 2005. – №4. – С. 2-14.

Түйін

Біздің зерттеміміз жаттығу үрдісі тұрасында спорт теориясына деген бұрында қалыптасқан көзқарасын қайта қарастыруға ұсыныс жасауға және спортқа деген қабілеттілікті шектейтін фактордың және спорттық жаттығу жүйесінде негізді биологиялық негіз болатын спортшылардың функционалдық дайындығына жүйелі түрде бақылауды спортшылар дайындау құрылымына енгізуге мүмкіндік береді.

Summary

Our studies allow us to offer to revise the previously established approaches in the theory of sports in relation to the training process, and that the structure of training of sportsmen for the systematic control of functional preparedness of sportsmen, as a basic biological basis for the system of sports training and is a limiting factor for sport performance.

РОЛЬ ТРЕНЕРА В СОВРЕМЕННОМ ФУТБОЛЕ

М.С. Хлыстов – профессор КазНПУ им. Абая,
Э.Б. Глазунов – слушатель Pro-курса по программе УЕФА

Исследование темы заключается в том, что современный футбол совершил большой скачок, вперед, по сравнению с футболом, даже, 90-х годов. Сегодня, нельзя готовить футболистов, не имея научной основы, для проведения учебно-тренировочного процесса. В данном процессе, важна, каждая мелочь. Как никогда, возрастает роль тренера, в современном футболе. Это, должен быть эрудированный, профессионально подкованный, специалист, который должен знать, очень много, чтобы создать боеспособную команду, игроков. Основная нагрузка и ответственность ложится на главного тренера. Не менее ответственно должны подходить к своим обязанностям другие тренеры: старший тренер, тренер по физической подготовке, тренер вратарей, тренер-селекционер и конечно тренеры, готовящие резерв для главной команды.

Данная работа актуальна потому, что в ней рассматривается роль тренера в современном футболе [1].

Футбольный тренер – одно из главных действующих лиц многоликой пьесы под названием "Футбол". О его ответственности за выполняемую работу сказано много, и народная мудрость, которая гласит, что выигрывает команда, а проигрывает тренер, – права. Он – режиссер-постановщик, организатор, администратор, педагог, психолог, воспитатель.

Педагогическая деятельность тренера, характеризуется системой профессиональных знаний и умений, в которой высокие моральные индивидуально-психологические качества сочетаются со знанием основных тенденций, направленных на развитие и совершенствование качеств футболистов.

Тренер тренирует и учит, а также, навязывает свое видение футбола. Он составляет программу тренировок, таким образом, чтобы футболисты разносторонне развивались (физически, психологически, тактически), чтобы они не были, как сильно уставшими, так и чрезмерно отдохнувшими.

Необходимость оценки результатов профессиональной деятельности тренеров в области спорта, обусловлена запросами, не только практики, но и науки. Почти в любом научном исследовании, в котором в качестве его объекта, выступают тренеры, возникает необходимость в соотнесении полученных, экспериментальным путем, данных с показателями, отражающими итог деятельности. В качестве последнего, чаще всего, оценивается успешность деятельности (по отношению к ее целям) и удовлетворенность ею [2].

В данном исследовании, нас интересует лишь первый показатель – успешность (термин, который иногда ошибочно используется как синоним эффективности или продуктивности).

В исследовании была предпринята попытка, раскрыть тайну успеха двух современных тренеров – тренера, с богатым прошлым игровым опытом, Хосепа Гвардиолы и тренера-менеджера, Жозе Моуринью. Оба тренера добились потрясающих успехов. Какую роль эти тренеры, сыграли в судьбе своих команд? Что явилось формулой успеха – игровой опыт или умение аналитически смотреть на футбольную игру.

Роль тренера в футбольной команде. Кто такой, тренер? Зачем нужен тренер? Так ли важна его роль для футболистов?

Тренера без игроков не существует. Как, впрочем, и наоборот. Две важнейшие составляющие, профессиональной команды, позволяют, время от времени, рассуждать о главенствующей роли одного из элементов («футбол тренеров», «футбол игроков»). Но, за рассуждениями не стоит забывать о том, что основные идеи, благодаря которым развивается футбол – игровые и, связанные они с тренировочным процессом, и исходят от тренеров. Особенности деятельности тренера связаны не только с целью, стоящей перед ним, – достижения высокого спортивного мастерства, в результате многолетней подготовки, но и долгого и кропотливого труда, в воспитании личности и социально значимых качеств, у своих подопечных [3].

Тренеры, в значительной мере, недооценивают значимости своих личностных качеств. Они уделяют большее внимание профессиональному компоненту деятельности, нежели межличностным взаимоотношениям внутри коллектива. Это создает ситуацию, когда тренера воспринимают, только, как тренера-педагога, основной задачей которого, является развитие физических способностей занимающихся, позволяющих достичь наивысших спортивных результатов.

Таблица 1. Ранг, наиболее значимых личностных характеристик, имиджа авторитетного тренера, спортсменами, на различных этапах спортивной подготовки.

№	Качества личности тренера, отмеченные как значимые на этапе начальной спортивной подготовки		Качества личности тренера, отмеченные как значимые на этапе углублен спортивной подготовки	
	Точка зрения тренеров	Точка зрения спортсменов	Точка зрения тренеров	Точка зрения спортсменов
1	Компетентный	Доброжелательный	Компетентный	Справедливый
2	Честный	Терпеливый	Коммуникабельный	Компетентный
3	Культурный	Честный	Креативный	С чувством юмора
4	Творческий	Справедливый	Эрудированный	Тактичный
5	Терпеливый	Заботливый	Культурный	Умение видеть заслуги
6	Чувство юмора	Эмоциональный	Принципиальный	Грамотный

Такая функция тренера, как формирование личности спортсмена, отводится на второй план.

Изменить сложившуюся ситуацию возможно путем повышения у тренеров уровня профессионального, личностного и социального, компонентов, авторитета [4]. Наиболее, благоприятным периодом формирования, является процесс профессиональной подготовки специалистов. Человек, решивший посвятить свою жизнь воспитанию настоящего футболиста, должен иметь огромное желание и мотивацию. Сегодня, в футболе, существует масса категорий, по которым определяется тренер, его работа и отношение к ней.

Авторитарный тренер – особенность восприятия тренером своей роли, основана на авторитете и поведении, отражающем авторитарность. Высокая потребность, управлять действиями других, была причиной тому, что они выбирают спортивную деятельность, для удовлетворения этой потребности.

Традиционный Тренер – тот, кто видит обучение как деятельность направляемую и руководимую им, где, игроки не имеют своего мнения, и где, каждый, должен следовать, только тренерской установке.

Тренер-исполнитель – ориентирован, прежде всего, на эффективность обучения. Это тренер, который ориентирован на выполнение, уделяет большое внимание результатам.

Тренер-практик, в первую очередь, сосредоточен на существенном развитии игроков:

- Основным ориентиром для этой модели тренера, является реальная игровая ситуация.
- Поиск, прежде всего, практики игроков, видов деятельности, которые отрабатываются в течение тренировки.

Тренер-конструктор – удовлетворение потребностей игроков, основываясь на ресурсах и возможностях познавательного, социального и эмоционального развития:

- Это личностно-ориентированный тренер.
- Это, тренер, мотивированный на процесс, но не на результат.

Тренер-социокритик – модель, тренер пытается изменить реальность, обучения футболу. Это, как спорт, сам по себе. Обучение направлено на освобождение от существующей системы.

Успех спортивной команды, во многом обусловлен стилем руководства со стороны тренера. Широта взглядов, уровень знаний, навыков, умений, авторитет, воспитание настойчивости, умение сплотить дружный коллектив, разобраться в психологии спортсмена, решительность, требовательность, самокритичность, принципиальность – вот неполный перечень качеств, какими должен обладать тренер-педагог [5].

Особенно важно, чтобы тренер наряду со своими специальными знаниями и способностями, был хорошо эрудирован в вопросах психологии личности и спортивной деятельности, обладал бы не только теоретическими знаниями, но и умел вникать в психологию руководимых им спортсменов, всего спортивного коллектива. Степень эффективности руководства, тренера, зависит от умения оценить особенности психических состояний каждого спортсмена, при его взаимодействии с партнером и противником, умения своевременно и правильно устранить причины, ведущие к неудачам или конфликтам. Необходимым условием эффективности спортивной деятельности, высокой сплочённости команды является демократический тип управления и организации со стороны тренера.

Чтобы стать успешным тренером, необходимо определить свою философию и избрать цели. Личная философия будет сформирована убеждениями и принципами, которые будут служить руководством к действию, например, помощь в принятии решений и организации приоритетов. Философия поможет интерпретировать факты и даст направление. Философия может меняться с течением времени, поскольку она основана на идеях, сформированных из личного опыта, мнении, полученных знаний и надежды, желании и устремлении в будущее. Разработка тренерской философии имеет две основные задачи:

- **Концепция:** о том, кто вы есть.
- **Уточнение цели:** приоритеты и цели обучения, которые обеспечивают направление и обязательства.

Инструменты для разработки своей собственной философии

Для определения философии необходимо сначала выполнить процесс глубоких размышлений и самоанализа [6].

Какие цели у меня есть? (и в жизни, и в спорте)

Зачем заниматься или участвовать в этом виде спорта?

Почему я тренер?

Почему я, участвую в этом виде спорта, в этой группе, в этом учебном процессе?

Чего я хочу достичь?

Чего я хочу добиться с этой командой?

У меня есть долгосрочная цель (миссия)?

Мое поведение является функцией из моих целей?

Что можно улучшить?

Нравится ли мне то, что я делаю?

Какая степень совпадения, между моими целями и команды?

Кто я, для этой команды?

Выводы

Что касается этого, то интересно отметить, что термин "*тренер*", в переводе с английского, означает не только "тренер", но и "повозка", и может рассматриваться в обоих смыслах, в качестве посредника, который помогает достичь своих целей. Определение всех этих аспектов является непрерывным и приобретается через опыт и самоанализ. Важно также, быть честным с самим собой, продолжать расти профессионально. Одним словом, личная философия – это, не копирование тактики и стратегии других тренеров, а проба других идей, чтобы сформировать собственное мнение и опыт. На сколько вы сможете оценить ваш успех в качестве тренера? Нередко бывают разочарования, если тренер не сможет донести свою философию до игроков и, философия не станет главной целью для команды. Пример: Луи Ван Гаал, был футбольным тренером ФК «Барселона» покинул свой пост. Его философия сделала «Аjax». Но, неспособность передать свою философию другой команде, вынудила его уйти. Что касается Гвардиолы, то его тренерская философия была родной для игроков «Барселоны», он сам много лет, будучи игроком, отдал этому клубу. Менталитет сыграл не последнюю роль. Успех Гвардиолы в «Барселоне» неоспорим. Интересно, как сложится его судьба, как тренера, в «Баварии»? Его «соперник», Моуринью, тоже, имеет свою четкую философию, но не всегда, он может ее навязать игрокам. Есть нюансы, которые губят отношения в команде, а это плохо влияет на коллектив, его сплоченность, а значит, и на игру. И, все же, не смотря, ни на что, оба тренера – прекрасные тактики и стратеги, что делает их успешными и помогает вести команды к победе. Именно, их видение, современного футбола, правильная мотивация, в сообществе с игроками, играет огромную роль.

Тренер будущего:

- Прокладывает новые пути, для создания новой реальности;
- Создает культуру победителей, активностью и разрушением барьеров;
- Показывает дорогу, вырабатывает перспективный план, ставит цели;
- Поднимает команду на новый энергетический уровень;
- Определяет возможности и создает условия для их достижения;
- Активно работает над созданием, в игроках, уверенности и психической культуры [7].

1. Уишо, Ю.Д. Авторитет тренера в профессиональном футболе / Т. 1. Физическая культура и биомеханика. – Майкоп, 2005. – С. 105-108.

2. Лебединская Л.И. Проблема определения места и роли тренера, в системе спортивной подготовки // Сочи: Материалы II всероссийской научно-практической конференции (Москва-Краснодар-Сочи, 22-23 мая 2012 г.). – Краснодар: изд-во ЦНТИ, 2012. – С. 118-122.

3. Ортега Х. Что такое философия тренера? – М.: Наука, 1991. – С. 524.

4. Платонова Р.И. Спортивная психология: Учебник по спортивной психологии. – М.: Советский спорт, 2010.

5. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность / Корх А.Я. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 118 с.

6. Маслоу А. Мотивация и личность: пер. с англ. / А.Маслоу. – СПб.: Евразия, 1999. – 478 с.

7. Гома А. Современное руководство тренера. Paidotribo. – Барселона (1996).

Түйін

Бүгінгі таңда дербес футбол жаттықтырушылардың рөлі өте күрделі. Авторлар мақалада жаттықтырушылардың өзіндік және жеке ерекшеліктерін көрсете отырып, тәжірибелік нұсқаулар ұсынған.

Resume

The authors studied the role of coach in football today presented the results of a study on the activities and personal qualities with practical recommendations.

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ И ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-КОМПЕТЕНТНОГО ПЕДАГОГА-МЕТОДИСТА ПО СПОРТУ

Т.М. Джапаров – профессор З.Т.РК., директор РСШИКОР им. Ахметова,
К.Е. Изанова – методист высшей квалификации РСШИКОР им. Ахметова

Современный спорт, требует от методистов работающих в сфере спорта, повышенного профессионально компетентного уровня. Для этого слоя специалистов, научно-методическая работа является, целым специальным комплексом для достижения передового опыта и направлена на всестороннее развитие профессионального мастерства. Ныне ситуация в спортивной науки во многом изменилось, количество научных учреждений во всем мире значительно увеличилось, сегодня спортивная наука, выступает в качестве главного генератора новых идей. Благодаря спортивной науки за последнее десятилетие, стало развиваться и преумножена спортивная-педагогика, спортивная-медицина, спортивная – психология, спортивный – менеджмент и инфраструктура спортивных сооружений.

И профессионально передовой опыт «Педагога-Методиста», новатора, ныне остро нуждается в компетентности в научно-методических знаний и умении. В научно-исследовательской работе методистов, существует несколько форм различных направлений, которое позволяет им овладеть и реализовать свое педагогическое мастерство, для в дальнейшего творческого роста. Классическая модель методиста в организаций научной исследований, должно направленно для определения основных целей и задач своей деятельности, выбор темы и изучение различных дисциплин, как по спортивной-педагогике, по спортивной-медицине, по спортивной-психологии, спортивному-менеджменту и по спортивному сооружению, а также, с обменом опыта и консультаций с лучшими специалистами спорта, сбор и анализ материалов их обработка.

К искусству руководства по методической работе, нужно учиться постоянно, систематический совершенствуя стиль своей работы, анализируя и устраняя свой недостатки, обладая способностью привлекать к себе людей, путем доброжелательности и уважительным отношением. «Методист-педагог», – профессионал, прежде всего должен оценивать своих коллег, по их компетентным делам, на основе личных наблюдений, анализа по всем вопросам. Профессия методиста-педагога, сложная и разнообразна, он должен быть режиссером, организатором, администратором, психологом а главное хорошим наставником и воспитателем. Серьезное, ответственное отношение методиста к своей профессии основывается на трех важных качеств – это:

1-ое, компетентность в своем деле;

2-ое, культурный кругозор;

3-е, твердость в характере.

Знание спортивной науки для методиста должна быть необходимостью, чтобы идти в ногу с современностью, совершенствуя свою профессиональную компетентность. Субъективным критерием профессионализма, должна является устойчивой педагогической направленностью, понимание значимости этой профессии, и ее ценность в трудовой деятельности. **Компетенция** – (от латинского добиваюсь, соответствую, подхожу) – это знание, опыт, умение, решение жизненных и профессиональных задач.

Главная, задача методиста является, умение ориентироваться в широком круге вопросов, не ограничиваясь узкой специализацией, быть мобильным, открытым к изменениям и к творческим поискам, способный к совершенствованию, созиданию и в обновлений своих знаниях. В своей трудовой деятельности, методисты должны обратить внимание на следующие, **цели и задачи**:

1-ое. Все виды деятельности, должны, обусловлены социально-политическим укладом страны, диктуемые современных требованиям.

2-ое. Все виды деятельности, должно направленно на изучение исследования фундаментальных проблем теорий и методики физической культуры и спорта. Участие и проведение семинаров, конференций, открытых уроков, «Мастер-класс».

3-е. Это ежедневные анализы и обобщения, изучая научно-методических издания в отечественных и зарубежных литератур. Участи в разработках методических пособиях.

4-ое. Это изучение и анализ, с обобщением документальных материалов, календарно-тематических планов, журналов учебно-тренировочных занятия, протоколов соревнования, отчеты проделанных работ тренеров-преподавателей, выполнение контрольно-нормативных тестов и выполнение по присвоению спортивных разрядов, согласно спортивной квалификации. Организация проведения конкурсов профессионального мастерства.

Многие гениальные мастера своего дела в своей трудовой деятельности и всю свою жизнь придерживаются тремя принципами:

1-ое. Это работа над собой.

2-ое. Это этическое воспитание и дисциплина.

3-е. Это логическое мышление и последовательность.

Для развития и создания, спортивно педагогического мастерства и искусства, методист отдает всю свою жизнь, приобретая многолетним трудом, и она, живет в нем, вечно, поэтому, он и является избранныком как « Педагог-Методист», единственным, одаренным и талантливым в своем деле.

Профессиональная компетенция спортивного педагога-методиста, должна определяться через групп педагогических умений, знаний, интеллекта, образованности, и всестороннего воспитания. Он должен пройти через ряд опорных спортивно-педагогических знаний – это:

1. Знание теорию и методику физической культуры и спорта.
2. Знание теорию и практику учебно-тренировочных процессов.
3. Знание теорию медико-биологических закономерностей.
4. Знание теорию и практику проведения спортивных мероприятий.
5. Знание теорию и практику, спортивного менеджмента.

Для повышения эффективности в учебно-тренировочных процессах и медико-биологическом обеспечении, а также ежедневного наблюдения, и анализа, методисту необходимо **знать:**

1. Анализ функциональных возможностей и их изучение согласно данных.
2. Знание влияния всех программ в процессе обучения и подготовки.
3. Нормирование всех нагрузок.
4. Знание диагностики и профилактики.
5. Восстановительные средства и методы.
6. Санитарно-гигиенический контроль.
7. Изучение паспортных и биологических возрастов
8. Изучение молекулярной генетики.
9. Знание строгого соответствие системы У.Т.П. УТС.
10. Увеличение соревновательной практики.
11. Индивидуальную подготовку для юных спортсменов.
12. Модернизация новых, более эффективных путей при У.Т.З. У,Т.С.

Подготовка элитного, знающего компетентного «Педагога- Методиста» – это многосторонний процесс, имеющий специальный комплекс и форму организации, которая направлена на его всестороннее развитие и воспитание, в том числе на приобретение широкого круга специальных спортивно-профессиональных знания, навыков и умения. Педагог-Методист, свое, спортивно-педагогическое мастерство, необходимо должен, строить исходя из понимания того, что весь арсенал знаний осваивается субъектом в личностном плане, овладевать новыми готовностями в спортивно-педагогической деятельности, на индивидуально-личностном уровне.

Основная цель формирования новых готовностей, таким образом, должно направлена, чтобы развивался его творческий потенциал, совершенствуя свой личностные качества, расширяя теоретических, организаторских возможностей и способностей.

Изучая свою педагогическую деятельность, «Педагог-методист», получает возможность открыть, объективные связи между действиями и результатами, при которых те или иные методы и приемы воспитания и обучения, дает направление на положительные результаты. Анализ и обобщение своего труда и опыта, придают повседневному труду, творческий характер, делает его вдохновенным, способствует превращению труда и источник радости и всестороннего развития. Поэтому именно новаторский опыт в первую очередь подлежит анализу, обобщению и распространению. Между простым мастерством и новаторством, часто бывает трудно провести резкую границу, потому что, овладев известным, науке принципами и методами, спортивный педагог-методист, не должен останавливается на достигнутом, а должен идти дальше, искать новые, еще более совершенные способы работы. Находя и используя все новые и новые оригинальные приемы, или по-новому, эффективно сочетая старые, спортивный педагог-методист, постепенно становится мастером своего дела. Он должен, организовывать, создание передового опыта, поисковую работу, которая может проводиться и индивидуально, и сообща, например, коллективом школы, школьным и межшкольным методическим объединением. Коллективная работа имеет ряд существенных преимуществ по сравнению с индивидуальной: общими усилиями можно решать более сложные и трудные творческие задачи в более короткие сроки; сообща можно глубже продумать и разра-

ботать направление поисков, содержание и методику опытной работы, собрать более богатый фактический материал и сделать из него более обоснованные выводы; в коллективной работе по созданию передового опыта преодолевая, стихийность и самотек – накопление опыта приобретает целеустремленный, планомерный, организованный характер.

При соблюдении выше указанных, всех принципов и освоением программ, у всех методистов спорта, повышается потребность в постоянном обучении, самообразовании, анализе, обобщении результатов и ответственность за результаты по спортивно-педагогической деятельности.

Эффективная реализация, всех задач в работе методиста, может дать большой толчок и стать намного выше, если при разработке и планировании структуры и содержания образовательных программ, для спортсменов будет учтено **патриотическое воспитание и антидопинговый контроль**, с целью обеспечения всем спортсменам равного и справедливого участия в различных по рангу соревнованиях.

Распространение допинга в спорте, способствует стремительному росту физических нагрузок, превышающих физиологических возможностей организма, а также, за счет спорта, распространяются материальные выгоды спортивных функционеров; развиваются фармакологические неуправляемые коммерческие фирмы, причиняющих вред здоровью спортсмена вплоть до смертельного исхода. И **спортивно-патриотическое воспитание** должно направленно, по формированию физических и духовно развитой личности, готовый к выполнению конституционного долга, моральной стойкости, обладающий высоким уровнем гражданственности чувства верности своему Отечеству. Сложившиеся традиции, должны направлены на воспитание чувства гордости и уважения к гербу, флагу и гимну республики и ответственность за результаты выступления на всех официальных спортивных соревнованиях.

Для всех методистов в сфере спорта, для профессионализма и компетентности необходимо знать:

1-ое Исторический характер развития – спорта, формирование общей теории и методики спортивной подготовки, взаимодействие со смежными научными дисциплинами, сведения исторического развития **Олимпийских игр** (летние и зимние) и Олимпийское образование.

2-ое Общую квалификацию видов спорта и спортивных дисциплин, систему спортивных соревнований, структуру, регламент, положение, организацию управление, правовые и финансовые основы.

3. Основу спортивной подготовки – взаимосвязь смежных дисциплин (теория адаптации, теория управления, теория функциональных систем, общую теорию специальных ответвлений биологических дисциплин, (физиологию, биохимию, морфологию, медицину и психологию), закономерность утомления и восстановления.

4. Техническую и тактическую подготовку спортсменов-задачи, средства и методы их совершенствования.

5. Знание двигательных качеств – спортивно-силовую гибкость, быстроту, ловкость, координация, пластичность, выносливость и физическую подготовку спортсменов и их основа методики совершенствования.

6. Микро -мезо и макроструктурную подготовку спортсменов – (периодизация Л.П. Матвеева), содержание годовой подготовки, полное раскрытие уровня знания годичной многолетней, периодической спортивной подготовки, её теоретическое и практическое значение, в учебно-тренировочных занятиях.

7. Отбор, селекция, ориентация и контроль в системе подготовки спортсменов, влияющая на эффективность дальнейшего совершенствования в процессе многолетней подготовки.

8. Моделирование и прогнозирование – Это анализ, обобщение и внедрение в систему научно-технического оборудования, использование возможностей всех общенаучных дисциплин, поиск инновационных резервов и новшеств в спортивном обучении и подготовки.

Современные цивилизованные государства, в своих научно-методических исследованиях, широко используют и основываются на высокоэффективных компьютерных и информационных технологиях и аппаратур. И главным направлением научно-методической работы, является поиск, разработка, апробация и эффективное применение в своей педагогической работе.

Важно нам, всем, знать и понять, что детско-юношеский спорт – это область спортивной культуры и образование, где закладываются все ценности человеческого мировоззрения.

Для политиков – это престиж государства.

Для дипломатов – это способ налаживания контактов между странами.

Для бизнесмена (менеджера) – это источник прибыли.

Для болельщиков – это радость от побед, горечь за поражение, наслаждение красотой спортивных состязаний и непередаваемое чувство гордости за свою команду и государство.

Для спортсмена и тренера-преподавателя - это ежесекундное, ежедневное, планомерное, кропотливая работа в избранном виде спорта, слезы радости, стоя на пьедестале почета, понимая, что чувствуют не только победителя – спортсмена, но и всю его многомиллионную родину.

Спортсменом любителем или профессионалом может стать каждый нормальный молодой человек, а, вот, профессиональным педагогом-методистом спорта, может стать только тот, кто обладает чувством главного в спортивной-педагогике, спортивной-медицине, спортивной-психологии, спортивном менеджменте или, хотя бы умеет находить главный – приоритет – истины. То есть вся его жизнь – это поиск конкретного спортивного исследования, вокруг всех проблем спортивного обучения и подготовки, от глубины поиска истины в физической культуре и спорта, медико-биологических основ, от чистой науки к практике. Как показывает практика, компетенция в большей мере формируется в процессе теоретических и практических занятий, где основная цель является овладение методами и способами самостоятельной потребности каждого человека, для достижения профессиональных и жизненных целей.

XXI-век особенный в спортивном мире расширился круг спортивного движения появились новые таланты в спорте, новый зритель и для развития зрелищности всей спортивной работы необходимо готовить новых свежих кадров, по методической работе, тренеров-преподавателей, которые мыслят по новому. Главным ответственным лицом и генератором, спортивного-образования, должен стать, «Методист-Педагог», который должен обладать креативностью мышления в современном понятии, легко ориентирующий в спортивной-педагогике, спортивной-медицине, спортивной-психологии и спортивном-менеджменте, в инфраструктуре спортивных сооружений. Он должен быть новатором, актером, режиссером, реформатором, открывателем инновационных путей борьбы. Спортивно-педагогическое-искусство, родившая многолетним трудом, живет лишь одно мгновение в таланте одного человека. Чем одаренный и гениальнее молодой человек в любой профессии, тем он является таинственным и сверхъестественным для других людей. Современное новое обновление спортивного-образования, переход от устаревших форм, поиск новых эффективных моделей, должно направить в будущем на реформирование Казахстанского спорта к системе обеспечения качественной подготовки будущих «Педагогов-Методистов»- спорта.

Ключевые слова: Профессиональная готовность специалиста, научно-методическая работа.

1. Муртазин Ш.Н. Подготовка профессионально-педагогической деятельности специалистов физической культуры и спорта. «Теория и методика физической культуры и спорта», 2008 - №9.
2. Арзуханова С.А. Ведущие компоненты модели формирования профессиональной компетентности. - М.: Ульяновск, 2011, - 43-46 с.
3. Балатов В.А. Компетентность модель: об идеи и образовательной программе. Педагогика. 2003, - №10, - с. 8.
4. Богин М.М. Современные теоретико-методические основы. ГЦО ЛИФК. 1988 - 42 с.

Түйін

Мақалада белгілі бір бағыттағы дене шынықтыру жаттығуы мен дене шынықтыру қызметін таңдауда жеке бейімділікке сәйкестігін бағдарлау берілген.

Резюме

В статье дана ориентация студентов в выборе физкультурной деятельности в соответствии с индивидуальной предрасположенностью к занятиям физическими упражнениями определенной направленности.

Summary

In the article is given orientation of students in a choice of work in physical culture field. It's given in compliance with individual predisposition to physical exercises with certain orientation.

РОЛЬ СОРЕВНОВАНИЙ В ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ СОВРЕМЕННОСТИ

**А.Н. Ильясова – д.п.н., профессор,
Р.Рафикова – магистрант 2-курса**

Современны спортивные соревнования в олимпийских играх являются тем центральным элементов, который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов для результативной соревновательной деятельности. Без соревнования невозможно существование самого спорта. Поэтому олимпийские игры в значительной мере могут рассматриваться как сфера знаний и деятельности, направленных на обеспечение функционирования и развития соревнований.

Олимпийских игры, по мнению Платонова В.С. [1], являются своеобразной моделью человеческих отношений к постоянному совершенствованию и стремление к наивысшим результатам, достижения творческих, престижных и материальных целей. В соревнованиях выявляется действенность организаци-

онных и материально-технических основ подготовки, системы отбора и воспитания резерва для олимпийского спорта, квалификация тренерских кадров и эффективность системы подготовки специалистов, уровень спортивной науки и результативность системы научно-методического и медицинского обеспечения подготовки и др.

В олимпийских играх происходит максимальная реализация возможностей спортсменов и команд, сопоставление уровня их подготовленности, достижение наивысших результатов, побед, установление рекордов.

В специальной научной литературе нередко можно встретить подход к спортивным соревнованиям с психолого-педагогической позиции. Сторонники такого подхода видят в соревнованиях, прежде всего, проявление «специфической формы агрессивности», «удовлетворения воинственного инстинкта», «форму отвлечения» и др. В этом случае значительно объединяется не только сущность спортивных соревнований, но и олимпийского спорта в целом, в основе которого лежит глубоко осознанная, а не инстинктивная деятельность человека (Пономарев Н.И.) [2].

Олимпийские игры характеризуются наличием конкуренции между их участниками. При этом соперничество возникает не только между спортсменами и тренерами, в конкурентные отношения вступают национальные олимпийские комитеты и национальные федерации, организаторы системы подготовки спортсменов и руководители команд, научные работники, врачи, специалисты служб обеспечения, фирмы-поставщики спортивного инвентаря и оборудования, спортивной формы, тренажеров, диагностических приборов и других товаров для спорта, болельщики [1, 2, 3].

Конкуренция, по мнению ученых, между спортсменами оценивается по объективным характеристикам соревновательных результатов (плотность и уровень); по процессу соревнований (их уровень, число спортсменов примерно одинакового класса); по условиям соревнований (число болельщиков, внимание прессы и т.п.), а также по субъективным характеристикам результатов и процесса соревнований (мнение спортсменов, болельщиков, специалистов). Таким образом, конкурентные отношения являются основным типом отношений в процессе спортивных соревнований [1, 2, 4, 5].

По целевым установкам современный спорт связан с соревнованиями, в которых в качестве цели предстаёт сам процесс соревновательной борьбы. В олимпийском спорте существенное значение имеет целевой акцент, который связан с победой, результатом или занятием определенного места. Конкуренция, тем более освещаемая средствами массовой информации, – важный фактор повышения привлекательности и зрелищности соревнований (Келлер В.С.) [3, 4].

Кроме того, соперничество как форма противоречий, обусловленных противоположностью целевых установок участников соревнований, создается условия для объединения спортсменов и специалистов общими интересами – повышением авторитета вида спорта, его зрелищности и популярности, обменом опытом подготовки и соревновательной деятельности, достижениями в области спортивной науки, разработки инвентаря и оборудования и т.п. Практика олимпийского спорта изобилует примерами тесного сотрудничества и взаимопомощи в процессе соревнований [1, 2, 3].

Роль спортивных соревнований как явления социальной жизни подчиняются основным принципам, действующим в любой человеческой деятельности (труде, учебе, искусстве и др.): гласность, сравнимость результатов и возможность практического повторения опыта. В процессе организации и проведения соревнования гласность гарантируется разносторонней информацией, присутствием зрителей. Это создает условия для общественного контроля за поведением соревнующихся, служит одной из форм обмена опытом между спортсменами, специалистами, тренерами различных стран мира.

Сравнимость и объективность результатов обеспечивается действием правил соревнований, формами и способами регистрации спортивных достижений, равенством условий для всех соревнующихся.

Возможность практического повторения опыта в соревнованиях определяется их периодичностью, традиционностью, стабильностью календаря, правилами отбора и допуска к состязаниям. Этот принцип имеет значение не только для роста и стабилизации на высоком уровне спортивного мастерства, но и активизирует всю соревновательную деятельность.

Таким образом, значение соревнований как мощного фактора мобилизации функциональных резервов организма заключается в совершенствовании различных сторон подготовленности спортсмена – технической, тактической, психологической. Поэтому соревнования рассматриваются в качестве одного из наиболее эффективных и незаменимых средств подготовки спортсменов.

1. Платонов В.С. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986.

2. Платонов В.С., Вайцеховский С.М. Тренировка пловцов высокого класса. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

3. Пономарев Н.И. Функции спорта и его место в системе общественных отношений // В кн.: Теория спорта. – К.: Вища шк., 1987.

4. Суслов Ф.П. Соревновательная подготовка и календарь соревнований // В кн.: Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 1995.

5. Harre D. Special problems in preparing for athletic competitions // Principles of Sports Training/ - Berlin Sportverlag, 1982.

Түйін

Мақалада олимпиадалық ойындарының жарысының қазіргі замандағы рөлін теориялық зерттеудегі нәтижелері берілген.

Resume

In the article presented to theoretical material of researches role competition in the Olympic games of contemporaneity.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ КИКБОКСЕРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

М.Т. Дауленбаев – доцент, Республика Казахстан, г. Алматы, МВД РК,

Л.Р. Кудашова – д.б.н, проф., Республика Казахстан, г. Алматы, Казахская Академия спорта и туризма

Актуальность исследования. В системе спортивной подготовки уровни физической подготовленности являются показателями, отражающими качество тренировочного процесса, и являются факторами, влияющими на соревновательную деятельность. Совершенствование составляющих подготовленности тесно сочетается с необходимостью выяснения динамики становления её компонентов.

Построение процесса подготовки кикбоксеров связано с анализом тренировочных программ на основе учета их индивидуальных особенностей для последующего управления их подготовленностью. Специальная физическая подготовка кикбоксеров высокого класса связана с многолетним педагогическим процессом. Эффективно использовать средства физической подготовки можно при учете динамики изменений физических качеств кикбоксеров на протяжении продолжительного промежутка времени. Динамика определения тренированности спортсменов содействует рациональному подбору средств специальной подготовки. Темповая и силовая манеры ведения боя характерны обычно для кикбоксеров с высоким уровнем развития физических качеств. В состоянии спортивной формы физические качества должны достигать высокого уровня развития. Специфика применяемых тренировочных средств в значительной степени определена особенностями динамики физических качеств боксера и особенностями предстоящего соревнования [1].

Научный интерес к индивидуализации подготовки кикбоксеров связан, в большей степени со сложившейся в практике методики тренировки квалифицированных боксеров, с учетом их индивидуально-психологических особенностей. Продолжает быть актуальной проблема повышения эффективности боевой деятельности боксеров и факторов, её определяющих и лимитирующих в соревновательной деятельности. Не решены вопросы по дифференцированному развитию физических качеств и индивидуализации тренировочного процесса.

Проблема исследования. Знание и учет индивидуальных физических резервов организма кикбоксеров помогут научно-обоснованно планировать тренировочные нагрузки кикбоксеров, будут содействовать повышению эффективности управления тренировочным процессом и влиять на соревновательную результативность.

Объект исследования – тренировочный процесс квалифицированных кикбоксеров.

Предмет исследования – определение физической подготовленности кикбоксеров.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что изучение индивидуальной общей физической подготовки кикбоксеров скорости, силы, выносливости в процессе подготовительного периода позволит выявить слабые стороны в подготовке кикбоксеров и повысит её эффективность за счет коррекции планирования тренировочных нагрузок.

Цель исследования – повысить эффективность тренировочного процесса на основе оценке уровней общей физической подготовленности кикбоксеров высокой квалификации.

Методы исследования. Для решения поставленной цели в работе использовались такие методы, как: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы; педагогические наблюдения; педагогическое тестирование физической подготовленности кикбоксеров; методы математической статистики по компьютерной программе Excel.

Методы и организация исследования. Исследование состояло в определении уровня физической подготовки 10 кикбоксеров высокой квалификации (1 разряд, КМС) в конце подготовительного периода. У кикбоксеров тестировали скоростные возможности (бег на 100 м), скоростную выносливость (бег 2400

м), силовую выносливость верхних и нижних конечностей (сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, подъем переворотом и подъем ног на перекладине). Полученные средние данные представлены на рисунках 1, 2, 3.

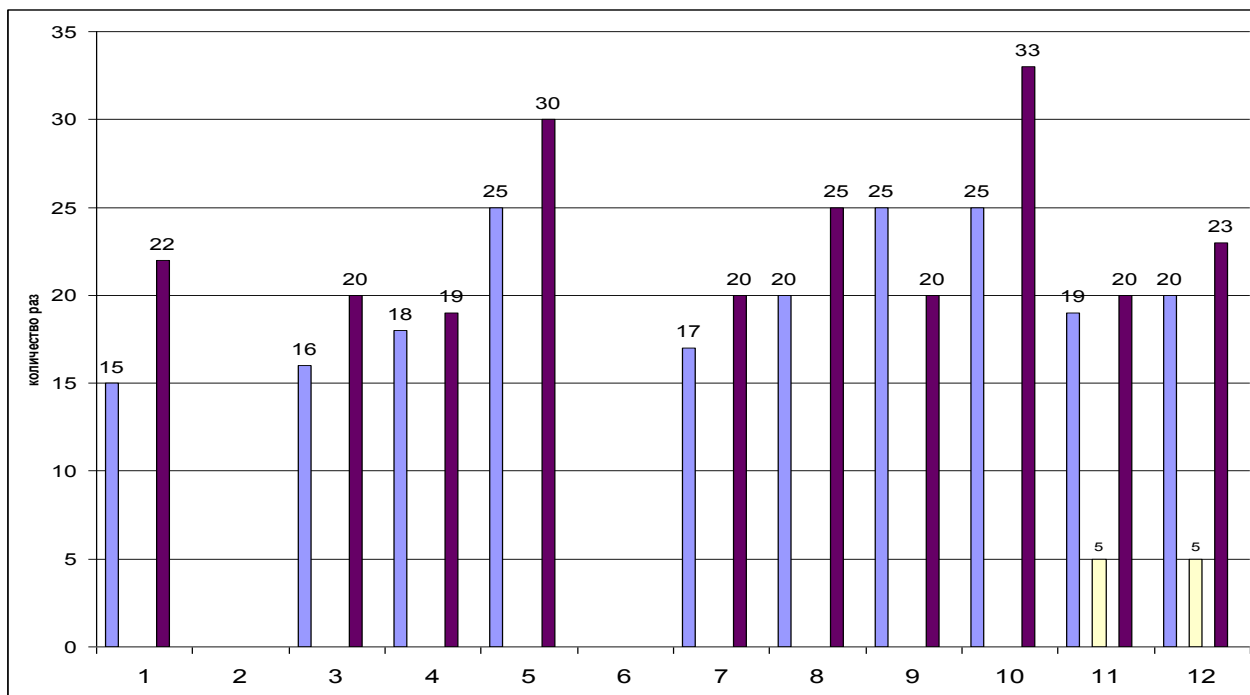


Рисунок 1 – Показатели общей силовой подготовленности кикбоксеров высокой квалификации в конце подготовительного периода годичного тренировочного цикла

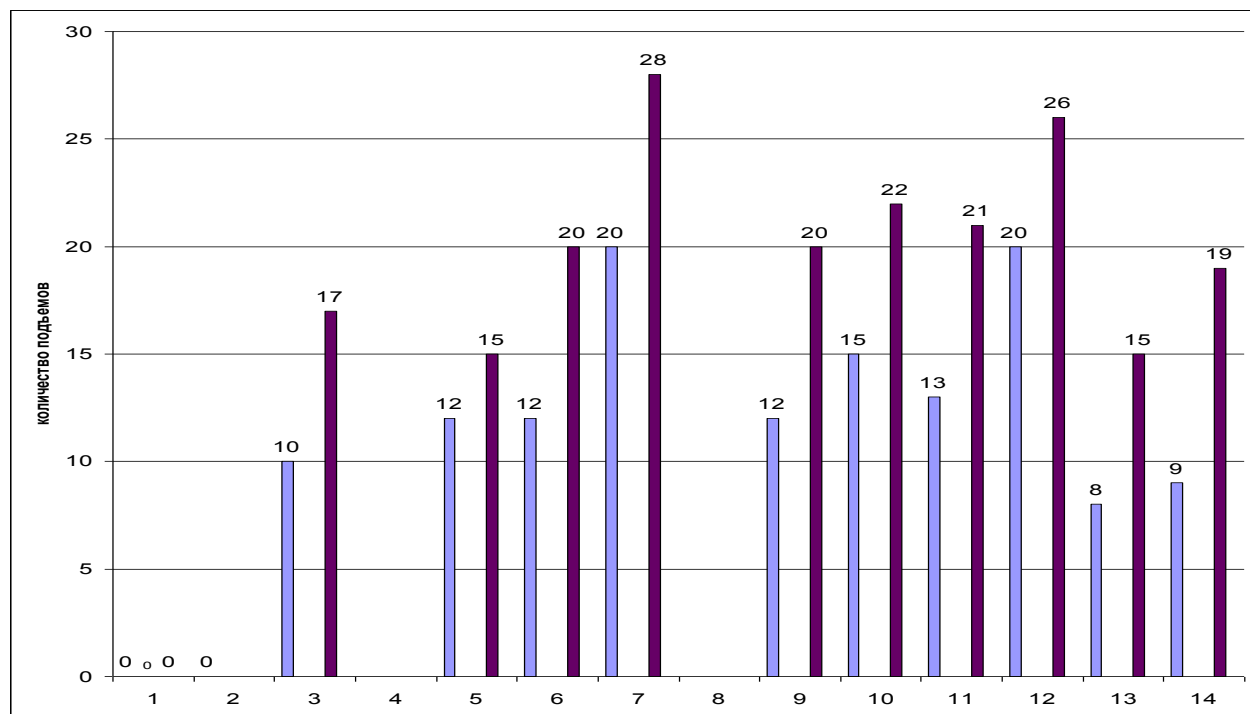
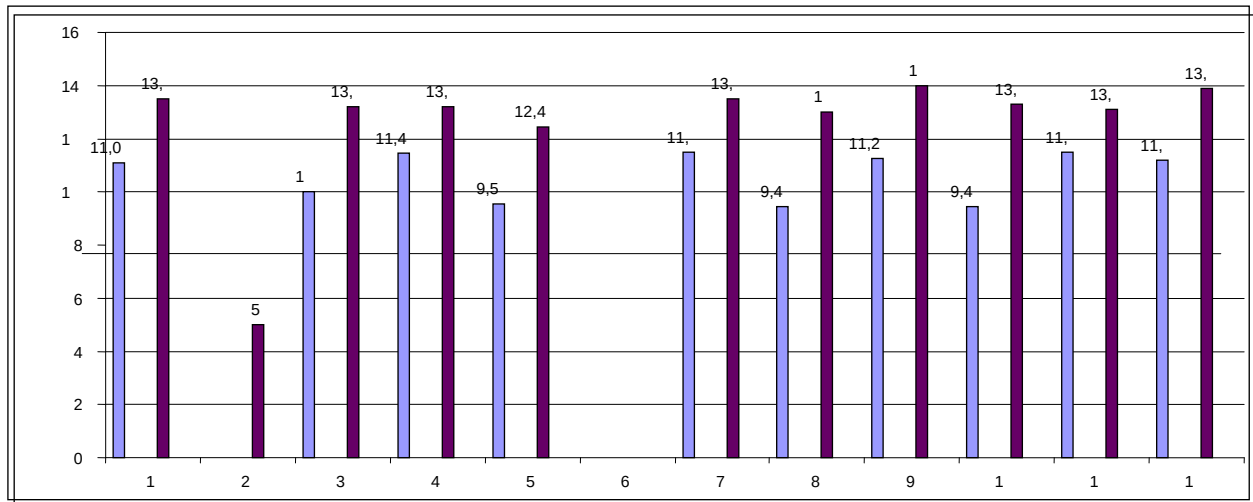


Рисунок 2 – Показатели скоростно-силовой подготовленности кикбоксеров высокой квалификации в конце подготовительного периода годичного тренировочного цикла



Примечание: 1 – время бега на 100 м, в сек, 2 – время бега на 2400 м, в минутах.

Рисунок 3 – Показатели скоростной подготовленности кикбоксеров высокой квалификации в конце подготовительного периода

Исследование силовой подготовленности верхних и нижних конечностей показало, что большинство спортсменов имели показатели на уровне хороших и отличных оценок. Следует подчеркнуть, что только 60% спортсменов имели отличный уровень 30 хороший и 10% удовлетворительный. Исследованиями выявлено, что у большинства кикбоксеров имела высокая силовая выносливость рук и удовлетворительная и ног, что устанавливает слабые стороны в подготовке спортсменов и требует коррекции при планировании направленности и объемов тренировочных нагрузок.

Результаты выполнения упражнений скоростно-силовой направленности, где следует проявлять выносливость мышц не только конечностей, но и всех групп мышц тела имели значительные различия. Так, у 30% спортсменов индивидуальная разность в показателях выполнения упражнений, связанных с переворотом, могла составлять до 50-60%, что требовало существенной корректировки тренировочных нагрузок и направления их на недостаточно подготовленные мышцы тела.

Анализ результатов исследований показал, что согласно нормативных требований уровень скоростных возможностей у 20% кикбоксеров был в низкой зоне, у 50% – в хорошей и 30% – в отличной зоне.

Полученные данные позволяют сделать следующее заключение:

В подготовительном периоде проведение физической подготовки кикбоксеров высокой спортивной квалификации сопровождается более чем у 30-55% спортсменов повышенной эффективностью роста физических качеств. У остальных спортсменов показатели остались на низком уровне, что требует пересмотра планирования объемов физических нагрузок для них с повышением объемов нагрузок скоростно-силовой направленности с учетом индивидуальных резервных возможностей организма, причем коррекцию следует осуществлять не реже одного раза в мезоцикле.

1. Ширяев А.Г. Исследование и реализация в педагогическом процессе взаимосвязи физической подготовленности и технического мастерства боксеров высших разрядов: Автореферат дис.... канд пед. наук. - Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1974. - 18 с.

Түйін

Зерттеулер жоғары санаттағы кикбоксерлер тобы арасындағы физикалық дайындықты жүргізу спортсмендердің 30-55% ғана жоғары көрсеткішті беретінін анықтады, бұл физер азаның жеке мүмкіндіктеріне байланысты жоспарлы физикалық жүктемені тағайындап осы уақытқа дейін келе жатқан дайындық түрін зикалық жүктемелерді қайта қарауды талап етеді.

Summary

Research has established that the conduct of physical training in a group of highly skilled kickboxer accompanied by high effktivnostyu only 30-55% of the athletes.

КОНЦЕПЦИЯ РАЗВИТИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ФУТБОЛА В КАЗАХСТАНЕ

А.И. Юревич – *спортивный директор ФФК,*
К.Б. Мусатаев – *слушатель Pro-курса*

В 2012 году Федерация футбола Казахстана начала поэтапно реализовывать «Концепцию развития детско-юношеского футбола в Республике Казахстан 2012-2022 гг.». Эта программа основывается на европейском подходе. На сегодняшний день это один из самых амбициозных проектов Федерации футбола Казахстана, направленный на коренную реформу подготовки резерва. Создание концепции инициировал президент ФФК Адильбек Джаксыбеков, обозначив требования к ней: «Руководству ФФК разработать концепцию развития детско-юношеского футбола стратегического характера, рассчитанную на 10-ти летний период с учетом новейших достижений в данной сфере и основанную на лучших образцах современности».

При разработке концепции мы за основу взяли немецкую систему, которая уже на протяжении десятков лет доказывает свою состоятельность, и адаптировали ее под казахстанские особенности. Доступ к уникальной немецкой методике стал возможным благодаря долгосрочному сотрудничеству Федерации футбола Казахстана и Немецкого футбольного союза (DFB). При разработке программы мы провели предварительный анализ состояния детско-юношеского футбола и поняли, что только системная работа во всех регионах страны может эффективно сдвинуть с мертвой точки нынешнее состояние нашего детско-юношеского футбола.

Десять назад в нашем футболе мало кто задумывался над тем, что настанет время, когда нужно будет сменить ветеранов, а сделать это будет невероятно трудно, так как полноценной смены просто не будет. Именно это и произошло на рубеже тысячелетий. Футбольные клубы стали приглашать легионеров, которые в большинстве своем футболисты среднего класса.

Но оказалось, что даже этот уровень мастерства иностранцев оказался значительно выше наших воспитанников. Причины, столь не радостного явления, были на поверхности. Вопрос реформирования детско-юношеского футбола у нас в стране возник не случайно и на наш взгляд, своевременно.

При анализе были выявлены основные проблемы детского футбола в Казахстане:

- низкая эффективность предыдущих целевых программ развития футбола, недостаточная организация их выполнения;
- неудовлетворительное состояние материально-технической базы;
- недостатки в системе подготовки и повышения квалификации специалистов в сфере футбола;
- несовершенство сложившейся системы соревнований по футболу;
- переизбыток легионеров в профессиональных футбольных клубах Премьер-лиги, препятствующий селекции, и росту мастерства молодых казахстанских футболистов;
- ухудшение результатов выступления сборных команд и клубов на международной арене;
- невысокая массовость занятий футболом;
- недофинансирование детско-юношеских спортивных школ;
- низкая заработная плата детских тренеров по футболу;
- недостоверная статистическая информация о степени развития футбола в Казахстане;
- отсутствие современных методических пособий (программы, методические указания по планированию учебно-тренировочной работы и т.п.), по которым должна вестись работа в ДЮСШ;
- несовершенная система соревнований в детско-юношеском футболе Казахстана и отсутствие единых форматов соревнований для различных возрастных групп;
- отсутствие системы, а также единых стандартов обязательного и добровольного страхования в сфере футбола на всех уровнях;
- отсутствие системы социальной защиты пострадавших футболистов, отсутствие в этой сфере практики применения действующих в стране нормативно-правовых документов и законов, отсутствие информированности о своих правах, как действующих пострадавших футболистов различной категории, так и закончивших свою профессиональную карьеру;
- несовершенная система оценки качества труда детских тренеров;
- низкий уровень информационного обеспечения для участников и организаторов футбола;
- низкая технология средств и методики тренировочного процесса в детских спортивных школах и клубах,

- отсутствие качественной материальной базы для дворового и школьного футбола.
- отсутствие достаточно прогрессивных социальных явлений и понятий «любовь к футболу», «семейный футбол», «семейный стадион».

Таким образом, повышение уровня спортивного мастерства отечественных футболистов неразрывно связано с проведением целого ряда реформ в области детско-юношеского футбола Казахстана: разработка концепции развития футбола, применение современных методик и системного глубокого обучения, исходя из возрастных особенностей юных футболистов [2, 5].

Решение этих проблем выступает как цель нашего исследования.

Объект исследования: развитие детско-юношеского футбола в Республике Казахстан.

Предмет исследования: концепция развития детско-юношеского футбола в Республике Казахстан, работа футбольных центров.

Основные направления концепции развития детско-юношеского футбола в Казахстане.

Концепция обучения предлагает каждому тренеру четкий ориентир для обучения и педагогического руководства. Тем самым он получает необходимое видение, на каких специальных задачах, главных проблемах, он должен строить работу вместе с игроками.

Частичные цели каждой стадии обучения систематически надстраиваются друг на друга. Ступени обучения соответствуют фазам развития и вытекают из них. Статус индивидуального развития имеет влияние на каждую ступень, цель. Содержание и методы. Выпадение определенных стадий ограничивает систему построения обучения. Каждый уровень обучения имеет специальные функции в процессе обучения. Стадии обучения и структуры должны согласовываться между собой. Прозрачность и открытость для индивидуальных путей обучения являются центральными признаками качества. Оптимизация обучающихся структур является постоянными заданиями.

В 2012 году, в соответствии с нормами и требованиями УЕФА, пленум Федерации Футбола Казахстана принял решение об открытии при футбольных клубах Премьер-Лиги детско-юношеских футбольных центров.

В том же году футбольные центры уже распахнули свои двери для самых одаренных юных футболистов Астаны и Караганды, Павлодара, Актобе, Тараза и Талдыкоргана. В первой половине 2013 года такие же футбольные центры открылись в Шымкенте, Кустанае, Атырыу, Уральске и Усть-Каменогорске.

Лучшие детские тренеры будут готовить детей по 9 возрастам. Уровень оплаты труда детских тренеров в наших футбольных центрах позволит привлечь и наиболее одаренных тренеров-педагогов, которые долгое время не могли реализовать свои таланты в футболе, перейдя в другие сферы из-за низкого уровня оплаты труда.

Главная особенность концепции – ее системность. Программа учитывает возрастные, умственные, психологические и физические особенности развития детей и за каждый возраст отвечает свой специалист футбольного центра. Работа тренеров в футбольных центрах анализируется и корректируется техническими директорами ФФК, которые отвечают за работу определенных регионов страны.

Как правило, это специалисты из России, Украины и Беларуси, которые имеют большой опыт работы в сфере детско-юношеского футбола, и в отличие, от специалистов Дальнего зарубежья, могут доступным, понятным языком объяснить цели и задачи обучения, могут корректировать работу во всех направлениях. А руководство всем проектом осуществляет спортивный директор ФФК.

Во всех центрах введена и работает единая методика обучения, единые подходы, нормы, требования, и поурочные планы.

Наша задача сделать процесс развития игрока более структурированным, с более детально разработанной системой подготовки по возрастам. У группы каждого возраста есть определенная цель, а в конце обучения игрок должен быть полностью подготовлен. Работа тренеров постоянно контролируется и анализируется, все данные по игрокам разных возрастов заводятся в компьютер. Так можно определить, чему должен учиться каждый футболист, как сделать, чтобы он обладал всеми необходимыми тактическими и техническими навыками. Нигде в Европе, тренер не работает с одной командой по восемь лет. Это то, что действительно в Казахстане делается неправильно. Многие таланты пропадают именно потому, что их тренируют одни и те же специалисты по много лет. Для каждого возраста определены собственные цели, которых наставник и должен достичь. После этого цели меняются, и работать над ними должен другой специалист.

Во время тренировок на занятии присутствуют два тренера: старший тренер и помощник, что дает возможность уделить внимание максимальному количеству футболистов, не оставить без внимания не одну из их проблем, помочь решить поставленные задачи. Так же к работе, привлечен специалист тренер

по координации, который контролирует работу по обучению детей двигательным навыкам. Практически во всех футбольных центрах вводится должность тренера по работе с вратарями. А с недавних пор эта должность существует и при департаменте сборных команд Казахстана. Одним из методов контроля и анализа за работой футбольных центров стали проведение так называемых «мастер - классов», которые проводит спортивный директор ФФК.

Следующий этап предполагает открытие футбольных центров при всех профессиональных клубах, а так же открытие региональных академий, в которых будут обучаться лучшие из лучших молодых футболистов нашей страны. В последствие, из числа учащихся этих академий будут комплектоваться сборные юношеские Казахстана. Это позволит выстроить многоступенчатую систему отбора и селекции, выведет наши сборные команды на новый, более качественный уровень развития.

Таким образом, детский футбол это незаменимая составляющая здорового развития сборной, национальных клубов, а так же имиджа нашей страны на мировой арене. Сегодня нужны футболисты, способные открыть «новую эру» в истории нашего футбола. Болельщики уже давно мечтают о появлении легенды, им нужны примеры для подражания, они хотят испытывать гордость за свою страну. Без четко выстроенных стратегических ориентиров, современных методик, без детско-юношеских футбольных центров с правильной философией воспитания, высококлассными специалистами и техническим оснащением этим мечтам не суждено сбыться.

Наша задача подготовить футболистов новой генерации, способных решать игровые задачи в условиях дефицита времени и пространства, обладающих высоким индивидуальным мастерством, и игровым мышлением.

Это стратегический проект, но мы рассчитываем, что первые плоды наших усилий будут видны уже через 5-6 лет. Аналогов такого проекта нет ни в одной стране бывшего Союза. Европейский опыт, адаптированный к казахстанским реалиям, уже в скором времени позволит казахстанскому футболу выйти на совершенно иные высоты.

1. Адамбеков К.И., Акпаев Т.А. Педагогические основы системы отбора юных футболистов. Методические рекомендации. АГУ им. Абая. – Алматы, 2002. – 33 с.

2. Адамбеков К.И. Теория и методика футбола. Учебник для слушателей программы «JIRA» по категории «В», «А» и «PRO». – Алматы, 2007. – 288 с.

3. Абдулкадыров А.Л. Соотношение физической и технической подготовки юных футболистов 11-14 лет на этапе начальной спортивной специализации: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Л., 1985. – 18 с.

4. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов ((ФОН)). – М., 1997.

5. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства. – М.: ФиС, 2000. – 220 с.

6. Петухов А.В. Методика формирования индивидуальной технико-тактической подготовки юных футболистов: Дис. канд. пед. наук. – М., 1990. – 162 с.

7. Рыбин Д.В. Методика отбора и ранней ориентации юных футболистов с учетом их индивидуальных особенностей: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 2001. – 21 с.

Түйін

Мақалада авторлар жас-өспірім талантты футболшыларды орталықта дайындау концепциясын талқылап ашып жазған.

Resume

In the paper, the authors introduced the concept of football centers for training of talented young players.

ОРГАНИЗАЦИЯ И СТРУКТУРА ФУТБОЛЬНОГО КЛУБА

Е.К. Адамбеков – к.п.н., доцент КазНПУ им. Абая,

А.С. Кожабегенов – слушатель Pro-курса

Футбольный клуб, давно перестал быть, просто футбольной командой: футбол, это не просто популярная игра, в современном мире – это высоко – доходный бизнес, с большим денежным оборотом. В то же время, эта сфера бизнеса, одна из самых закрытых, информация о финансово-хозяйственной деятельности, большинства футбольных клубов, совершенно недоступна различным пользователям. Исходя, из главных целей, функционирования футбольного клуба, а также, взаимосвязи спортивных функций, была сформулирована главная особенность футбольного клуба – неотделимость и обоюдное влияние спортивной и финансовой деятельности. Являясь, сложной динамичной системой, футбольный клуб, как хозяйствующий субъект выполняет множество разных функций. Среди них, необходимо выделить, спортив-

ную функцию, которая присуща, исключительно спортивным клубам и является фундаментальной. Несовпадение этапов, жизненного цикла, футбольного клуба и футбольной команды, степень и характер взаимосвязи, между финансово-хозяйственной и спортивной деятельностью футбольного клуба, значительно влияет на содержание и организацию. На основе выявленных характеристик, деятельности клуба и футбольной индустрии, были рассмотрены особенности организации и содержания комплексного анализа деятельности футбольного клуба.

Данная работа актуальна, потому, что в ней рассматривается проблема развития клубной организации в футболе, что необходимо для достижения спортивных результатов [1].

Футбольная индустрия, в целом, и организация работы футбольного клуба, является серьезной и, одной из самых, быстро – развивающихся отраслей экономики, с огромными денежными потоками. Однако, не вызывает сомнения тот факт, что футбольная индустрия, также, является, одной из самых закрытых и неизученных сфер, бизнеса.

Управленческая деятельность – один из важнейших факторов, функционирования и развития спорта.

В теории целевого управления, целями называют те ключевые результаты, к которым организация стремится в своей деятельности, на протяжении длительного периода времени [2].

Говоря точнее, цель управления - это желаемое, необходимое и возможное состояние управляемой системы в будущем.

Цели спортивной организации обычно фиксируются в трех документах:

1. Устав организации,
2. Концепция развития,
3. Целевая программа развития спорта.

Наряду, с общей целью, в спортивной организации, формулируются частные цели, которые в учредительных документах, чаще называют задачами организации. Структура управления или организационная структура управления – одно из ключевых понятий, системы управления вообще и профессиональным футбольным клубом, в частности.

Это понятие, тесно связано с целями, функциями, процессом управления, работой персонала и распределением между ними полномочий. В рамках этой структуры, протекает весь управленческий процесс (движение потоков информации и принятие управленческих решений), в котором участвуют управленцы всех уровней и производственной специализации, профессионального футбольного клуба.

Спортивная организация имеет определенную внутреннюю структуру, основанную на специфике вида спорта. В ней есть управления, департаменты, отделы, группы, команды. Иными словами, в спортивной организации существуют различные виды управленческой деятельности. Вместе с ними, появляется структура взаимоотношений и подчиненности.

Развитие спорта, во многом, зависит от эффективного функционирования спортивных клубов, как первичного звена. От управленческих органов, спортивных клубов, требуется усиление организационно-управленческой деятельности, с целью реализации сложных задач. Именно, функции управления, характеризуют состояние управляемой и управляющей системы. В процессе анализа, были выявлены функции управления спортивным клубом: такие, как организационно-массовая, учебно-тренировочная, организация и проведение спортивных соревнований, кадровое, материально-техническое, научно-методическое обеспечение.

Руководители и тренеры должны уметь, оценивать свою деятельность и деятельность спортивного клуба, предвидеть результаты работы вышестоящих органов, по развитию спорта в стране [3, 4].

Модель эффективной спортивной организации можно представить в виде пирамиды.

В основании пирамиды находятся болельщики спортивной организации, которые составляют фундамент всего бизнеса. От надежности фундамента, как известно, зависит прочность и долговечность всей конструкции. Искомая надежность обеспечивается, за счет удовлетворения интересов болельщиков, их доверия и доброжелательного отношения к спортивной организации.

Немаловажную роль играют материальная база и финансовые ресурсы спортивной организации. Без этих важнейших составляющих, вести дела чрезвычайно затруднительно, хотя на определенных этапах хозяйственной деятельности, возможно. Не имея собственной материальной базы и достаточных денежных средств, спортивная организация вынуждена жить в долг, что накладывает свой негативный отпечаток на всю ее работу. Наиболее вероятный итог, данного режима функционирования спортивной организации – банкротство и уход с рынка.

Спортивная организация должна строить свою повседневную деятельность, на основании долгосрочного и краткосрочного планирования, действовать, в соответствии с изменяющимися условиями и

конъюнктурой рынка, своевременно вносить коррективы в свою ценовую, кадровую, финансовую и иную политику. Только, гибкость, творчество, высокая адаптивность к внешней среде, даст возможность избежать закостенелости в работе, своевременно вводить инновации в управленческую, организационную и маркетинговую деятельность спортивной организации [5].

Для того, чтобы спортивная организация была благополучной в финансовом плане, финансовому менеджеру и его службе необходимо:

- тщательно анализировать предыдущие периоды финансовой деятельности спортивной организации, выявлять те статьи доходов, которые приносят высокую прибыль, а также, статьи расходов, которые неоправданно велики и нуждаются в сокращении;

- осуществлять краткосрочное (до 1 года), среднесрочное (на 2-3 года) и долгосрочное (до 5 лет и более), финансовое планирование спортивной организации, с целью упорядочения движения финансовых потоков. Такое планирование необходимо для упорядоченного и целенаправленного расходования финансовых средств, на рекламную кампанию, на представительские расходы, на работу с общественностью и т.д.;

- осуществлять бизнес-планирование коммерческих проектов и отдельных бизнес-операций, спортивной организации;

- создавать информационную базу, для принятия финансовых решений администрацией спортивной организации.

Чтобы обеспечить выполнение поставленных задач, финансовому менеджеру требуется определенный механизм их реализации. Таким механизмом являются разнообразные финансовые инструменты – банковские депозиты, заемные и валютные операции, ценные бумаги (акции, государственные и корпоративные облигации, векселя, фьючерсы, опционы). Кроме того, спортивная организация осуществляет вложения денежных средств в менеджеров, спортсменов и тренеров, которые в дальнейшем должны эти инвестиции окупить [6].

Основным критерием, эффективности работы, спортивных коллективов, являются спортивные достижения, выраженные в конкретных показателях побед и поражений спортивных команд. Однако, практически неисследованными остаются организационные структуры, от которых в значительной степени зависит их успех. Они обслуживают команды, создают условия для подготовки спортсменов к напряженным графикам тренировок и соревнований. С этой точки зрения, можно сказать, что эффективность работы спортивных коллективов, связана с отлаженностью организационных отношений. Стратегия развития, спортивного коллектива, должна включать два направления. С одной стороны, ориентироваться на совершенствование организационных отношений в подразделениях, обслуживающих спортивную команду. С другой стороны, главным направлением следует считать воспитательный процесс, в спортивной команде.

Под организационной структурой, управления профессиональным футбольным клубом, обычно, понимается упорядоченная совокупность, устойчиво взаимосвязанных элементов, обеспечивающих функционирование и развитие организации, как единого целого. Организационная структура управления, определяется, так же, как форма разделения и кооперации управленческой деятельности, в рамках которой, осуществляется процесс управления, по соответствующим функциям, направленным на решение задач и достижение целей. С этих позиций, структура управления профессиональным футбольным клубом, представляется, в виде системы, оптимального распределения обязанностей, прав и ответственности, порядка и форм взаимодействия, между входящими в ее состав подразделениями, органами управления и работающими в них людьми

Ключевыми образованиями, структур, управления профессионального футбольного клуба, являются элементы, связи (отношения), уровни и полномочия. Элементами, организационной структуры управления, могут быть, как отдельные работники (руководители, специалисты, служащие), так и службы, либо органы аппарата управления, или структурного подразделения, в которых занято, то или иное, количество специалистов, выполняющих определенные функциональные обязанности.

Профессиональная деятельность: Результат выступления в соревнованиях, состав команды, результат работы главного тренера. Спортивные результаты команды оказывают непосредственное влияние на хозяйственную деятельность футбольного клуба. Планирование спортивных результатов клуба, является важной частью, при формировании бюджета клуба на следующий год и, при составлении прогнозного отчета, о прибылях и убытках. Также, результаты выступления команды, влияют на три главных источника дохода клуба. Важную информацию для аналитика дает сравнение достигнутых командой результатов и размера инвестиций, в развитие команды за отчетный период. Состав команды отражает эффективность

работы детско-юношеской школы клуба. Количество легионеров, в команде, следует рассматривать с двух сторон: с одной стороны, наличие легионеров высокого класса означает большие финансовые возможности клуба; с другой стороны, увеличение числа легионеров может говорить о нехватке собственных воспитанников, а следовательно, о слабой детской школе и об отсутствии фундамента, для долгосрочного успешного развития команды. Главный тренер является ключевой фигурой в футбольном клубе. От его профессионализма зависят спортивные результаты команды и, следовательно, финансовая стабильность футбольного клуба [7].

Финансово-инвестиционная деятельность: Поступление денежных средств по текущей, финансовой, инвестиционной деятельности, прибыль до налогообложения, расходы на заработную плату, отражают результат текущей деятельности клуба, в разрезе, трех главных источников дохода: выручка от продажи билетов, коммерческая деятельность, продажа прав на теле-трансляции, спонсорство и доход, от участия в Евро-кубках и завоевания трофеев. Показатели финансово-инвестиционной деятельности являются денежным выражением спортивных достижений команды в соревнованиях, отражают результат финансовой и инвестиционной деятельности футбольного клуба. Высокое значение прибыли до налогообложения дает клубу дополнительную возможность инвестировать в нематериальные активы, инфраструктуру и т.д. Расходы на заработную плату являются самой крупной статьей затрат футбольного клуба в годовом обороте.

Инфраструктура и взаимодействие с болельщиками: Уровень заполнения стадиона, во время проведения матчей, рост/уменьшение количества болельщиков, эффективность проведения футбольных матчей, доход в день матча на одного болельщика. Отражает уровень развития инфраструктуры стратегии ценообразования, гибкость менеджмента в изменяющихся условиях. Данные показатели позволяют планировать будущие денежные поступления клуба от продажи билетов и клубной продукции, постоянно обновлять базу данных болельщиков, измерять их лояльность, определять целевую аудиторию футбольного клуба. Отражают, эффективно ли расходуются средства на проведение матчей, достаточно ли развита инфраструктура клуба. Доход в день матча на одного болельщика является ключевым индикатором эффективности продаж [8].

Детско-юношеская школа или Академия и служба скаутов: «Обменный курс» на профессиональный контракт, на трансфертные выплаты, международные выступления, трансферт игроков. Являются важнейшими индикаторами эффективности и успеха программы подготовки молодых футболистов. Отражают компетентность «скаутов» в поиске нераскрытых талантов и тренерского штаба в подготовке и развитии футболистов. Также, данные показатели помогают измерить управленческие навыки работников клуба, в ведении переговоров, проницательности и рассудительности.

Маркетинг и мультимедиа: Телевизионные трансляции, интернет-сайт, эффективность маркетинговых кампаний (по каждой кампании). Помогает подсчитать приблизительный размер аудитории болельщиков, отражает привлекательность клуба для нейтральной аудитории и болельщиков других команд. Является средством для мониторинга маркетинговых кампаний, реакции потребителей на маркетинговые акции клуба.

Выводы: Структура управления или организационная структура управления – одно из ключевых понятий системы управления вообще и профессиональным футбольным клубом в частности. Это понятие тесно связано с целями, функциями, процессом управления, работой персонала и распределением между ними полномочий. В рамках этой структуры протекает весь управленческий процесс (движение потоков информации и принятие управленческих решений), в котором участвуют управленцы всех уровней и производственной специализации профессионального футбольного клуба.

1. Алексеев, В.Н. Профессиональный футбольный клуб и бизнес. – Красноярск, 2003. – С. 119-124.
2. Иванова Т.И. Система современного спортивного клуба - М.: РГАФК, 2001. – 116 с.
3. Кузин В.В. Оптимизация системы управления спортивным клубом // Теория и практика физической культуры. 2000. - №6.
4. Переверзин И.И. Менеджмент спортивной организации. - М.: ФиС, 2006. - С. 134.
5. Рожков П.А. Развитие спорта в современном мире: организационно-управленческие, финансовые и нормативно-правовые проблемы - М.: Советский спорт, 2002.
6. Хансверов Р. Организационно-правовая форма футбольного клуба Премьер-лиги / Индустрия футбола. 2003. - №1. - С. 15-18.
7. Алексеев, В.Н. Основные организационные составляющие создания профессионального футбольного клуба. (Санкт-Петербург, 26 января-11 февраля 2003 г.). – СПб., 2003. – С. 46-48.
8. Ефимов В.К., Починкин А.В., Какузин В.А., и др. Управление в сфере спорта. Учебное пособие. Ч. 1. - Малаховка: МГАФК, 1996.

Түйін

Бұл мақалада авторлар футбол клубының тиімді басқару жолдарын көрсеткен.

Resume

The paper deals with the problems of the club soccer organization that is necessary for more effective management.

СТРУКТУРА УПРАВЛЕНИЯ ФУТБОЛЬНЫМ КЛУБОМ

В.Е. Войнов – доцент КазНПЖУ,

И.Г. Азовский – тренер ФК «Астана», слушатель Pro-курса по программе УЕФА

Исследование, структуры и деятельности профессионального футбольного клуба, является перспективным направлением. Выявлены характеристики футбольного клуба. Определены критерии роста профессионального футбольного клуба. В данной работе, сделана попытка представить организационную структуру, управления профессиональным футбольным клубом, как сложную многоуровневую систему, в которой, органично, используются современные инновационные элементы – системный подход, системный анализ, научная организация труда, целевое планирование и моделирование, наряду с традиционными методами управления.

Современная структура управления или организационная структура управления – одно из ключевых понятий, системы управления, вообще, и профессиональным футбольным клубом, в частности. Это понятие тесно связано с целями, функциями, процессом управления, работой персонала и распределением, между ними, полномочий. В рамках этой структуры, протекает весь управленческий процесс (движение потоков информации и принятие управленческих решений), в котором участвуют управленцы всех уровней и специализации, профессионального футбольного клуба [1].

Структурные компоненты исследования позволяют сформулировать следующие задачи:

- 1) изучение и анализ структуры управления профессиональными футбольными клубами.
- 2) разработка, апробация и внедрение методических элементов структуры управления профессиональными футбольными клубами.

Собирающий многотысячную аудиторию, футбольный матч, требует серьезных административных, финансовых, информационных ресурсов. Существует множество определений, раскрывающих содержание понятия «профессиональный футбольный клуб»: Спортивный футбольный клуб (команда), подчиняющийся нормам и правилам ФИФА, УЕФА и ФФК, участвующий или желающий участвовать в организованных, под юрисдикцией (эгидой) ФИФА, УЕФА или ФФК, спортивных соревнованиях по футболу (любых его разновидностей)» [2].

В Уставе футбольной премьер-лиги обращается внимание, на социально-статусные характеристики этого понятия, подчеркивается, что «членами премьер-лиги являются футбольные клубы, являющиеся юридическими лицами, получившие право на участие в чемпионате страны, в соответствии с регламентом соревнований по футболу, утвержденным ФФК».

В «Руководстве по лицензированию футбольных клубов» определяется степень ответственности клуба, по отношению к команде, которая входит в его состав. В документе подчеркивается, что клуб – юридическое лицо, полностью и единолично отвечающее за футбольную команду, принимающую участие в национальных и международных клубных соревнованиях [3]. Наряду с этим, в Руководстве по лицензированию, дается характеристика основных видов деятельности профессионального футбольного клуба. К ним относятся: достижение спортивного результата, создание инфраструктуры клуба, а также, осуществление кадрово-административной, правовой и финансовой деятельности.

Сравнительный анализ определений, приведенных в документах, регламентирующих функционирование футбольных клубов, позволяет выявить значимые признаки, присущие профессиональному футбольному клубу. К ним относятся:

- занятие футболом, как видом профессиональной спортивной деятельности;
- обладание правом юридического лица;
- наличие юридической ответственности, по отношению к командам, включенным в состав клуба;
- подчинение правилам и нормам ФИФА, УЕФА и ФФК;
- участие в спортивных соревнованиях по футболу, под эгидой ФИФА, УЕФА и ФФК.

Таким образом, деятельность профессионального футбольного клуба, не сводится, только, лишь к спортивному состязанию, а носит социально значимый характер. Наряду с состязательностью, в игре проявляются и другие ее значимые функции, а именно, зрелищная, воспитательная и миротворческая.

Управленческая деятельность обеспечивает целостность, нормальное функционирование, совершенствование и развитие, достижение заданной цели, футбольного клуба. Управление осуществляется, путем целенаправленного влияния, на условия жизни и подготовку профессиональных футболистов, и персонала, футбольного клуба, на их ценностные ориентации, поведение и имеет, в качестве основной задачи, обеспечение хорошо скоординированной целенаправленной спортивной деятельности, как отдельных субъектов футбольного клуба, так и организации футбольного клуба, в целом [4]. Применительно к футбольному клубу, управленческая деятельность изучает:

- деятельность органов управления, футбольного клуба, как систему;
- комплекс инструментов подбора, расстановки, формирования кадров, обеспечивающих функционирование футбольного клуба;
- отношения и взаимодействия, складывающиеся между работниками аппарата управления клубом, командами футболистов и болельщиками;
- социально-экономические и социально-психологические критерии, соответствия целей управления клубом, интересам футболистов и ожиданиям болельщиков;
- механизм и систему оценок последствий, принимаемых управленческих решений и определение эффективности достижения спортивных результатов.

Исследование структуры управления, профессиональным футбольным клубом, имеет ряд специфических особенностей.

Первая особенность состоит в том, что реальные факты, составляющие живую ткань, управленческой деятельности, представляют собой взаимодействия тех людей, которые управляют футбольным клубом, и самих футболистов, не включенных в управленческую деятельность и вынужденных подчиняться первым, выполняя их распоряжения, приказы, указания, инструкции.

Второй особенностью является то, что из множества фактов управленческой деятельности, выделяют-ся такие факты, которые, наиболее важны, типичны для характеристики управленческих отношений в футбольном клубе.

Еще одна особенность, исследования деятельности профессионального футбольного клуба, с позиции структуры управления, обусловлена необходимостью объяснить, почему в системе управленческой деятельности появляются, те или иные новшества, в силу каких обстоятельств возникают инновационные способы их реализации, в управленческих процессах.

На фоне исследования, научных взглядов, на управленческие функции и футбол, возникает новая область знания – социология футбола.

Данный подход к исследованию, структуры управления в футболе, включает три аспекта: первый – связан с анализом такого феномена, как спортивная деятельность, второй – с процессом создания эффективной структуры управления, профессиональным футбольным клубом, третий – с осуществлением коммуникации, между профессиональным футбольным клубом, субъектом государственной власти, общественностью и болельщиками клуба [5].

В условиях глобализации, спорт стал областью обращения крупных капиталов, где постоянно возрастают размеры призовых фондов, сумм, выплачиваемых по контрактам, профессиональным спортсменам и тренерам. Массмедиа усиливают коммерциализацию спорта: сезонные игры и чемпионаты, стадионы, трибуны и сами участники, эфирное время и печатные площади, задействованные в освещении соревнований, рассматриваются, как пространство для размещения рекламы [6].

Второй аспект – анализ управления профессиональным футбольным клубом. Изучение процессов управления, в футболе, может быть реализовано, на основе трех взаимосвязанных принципов: конкретизации, объективации и типологизации.

Исходным является принцип конкретизации. Объект исследования – структура управления. Логика реализации принципа конкретизации применительно к процессу управления, футбольным клубом, предполагает изучение факторов, которые влияют на политику клуба, и этапов развития, профессионального футбольного клуба.

Исследование, инновационного потенциала организации, позволяет выявить индикаторы измерения инновационного развития футбольного клуба и, на этом основании – фазы его функционирования. К индикаторам измерения инновационного развития футбольного клуба относятся:

- организационная структура управления клубом;
- проектная деятельность;
- реализация трансфертной политики;
- принципы взаимодействия с болельщиками и фанатами клуба.

Управление, как форма сознания, включает в себя:

- организационную сплоченность (сотрудничество, способность объединять футбольный клуб);
- степень включенности президента, генерального директора и главного тренера футбольного клуба в деятельность;
- умение и готовность к быстрой перегруппировке персонала, смелость к риску, желание и готовность произвести быстрые изменения;
- предпринимательский дух (постоянный контакт с сотрудниками, интенсивный обмен информацией, недопущение организационных барьеров).

Управление, как вид деятельности, направлено:

- на понимание нового, в сфере управления, в качестве ценности, для футбольного клуба, в целом;
- на выявление условий, для деятельности на уровне организации;
- на принятие результатов деятельности, не только профессионалами, в сфере управления футбольным клубом, но членами всех подразделений футбольного клуба.

В исследованиях, посвященных данной теме, наибольшее внимание уделяется проблемам потенциала, организации и управления. Категория «потенциала организации» разрабатывалась учеными: Какузиным В.А, Ивановой Т.И., Андреевым О.С. и др. Они исходят из того, что потенциал в организации, рассматривается по критериям интенсивности, комплексности, радикальности. Характерными признаками, потенциала организации, являются:

- а) способность к креативно-деструктивной деятельности;
- б) способность к саморазвитию;
- в) гибкость организационного механизма;
- г) адаптивность организации к изменяющимся условиям существования.

На деятельность профессиональных футбольных клубов оказывают существенное влияние знания в областях:

- подготовки молодых спортсменов к профессиональной футбольной деятельности;
- осуществления тренировочного процесса с игроками основного и дублирующего состава, профессионального футбольного клуба;
- трансфертной политики на футбольном рынке;
- процессов управления профессиональным футбольным клубом;
- коммерческой, юридической и PR-деятельности футбольного клуба;
- взаимодействия с другими футбольными клубами, отечественными и международными футбольными организациями.

Регламент процесса, кадрового обеспечения, спортивного учреждения, предназначен для определения работ, по организации и реализации кадровой политики, с целью построения эффективной системы управления персоналом [7]. Регламент процесса, кадрового обеспечения, определяет последовательность выполнения и содержания процедур, по созданию эффективной системы управления персоналом в следующем составе:

- формирование кадрового состава;
- документационное оформление;
- повышение профессионального уровня;
- аттестация;
- оценка результатов деятельности, деловых и личных качеств;
- изменение и прекращение трудовых правоотношений.

Футбольный клуб обязан осуществлять свою деятельность, в соответствии с законодательством РК и регламентирующими документами ФИФА, УЕФА, ФФК. Для получения Аттестата, футбольный клуб должен соответствовать требованиям Регламента, по следующим критериям:

- 1) спортивные критерии;
- 2) инфраструктурные критерии;
- 3) кадрово-административные критерии;
- 4) правовые критерии;
- 5) финансовые критерии.

В последнее время, общим становится утверждение, что современный футбол – это футбол менеджеров. Не великих игроков, не великих тренеров, а великих управленцев. Тут, безусловно, есть преувеличение. Однако, факт в том, что люди, которые раньше стояли «за спиной» футболистов и тренеров, выполняя важную миссию хозяйственников-администраторов, сегодня выходят на авансцену общественного

интереса. Теперь, вектор болельщического внимания обращен не к тренеру, а к генеральному директору или президенту клуба. Кого купят, кого продадут, какого тренера пригласят, сколько будут стоить билеты и абонементы, когда будет построен новый стадион, модернизирована тренировочная база – все эти сугубо управленческие вопросы, сейчас, для среднестатистического болельщика важнее того, что происходит на футбольном поле. Плохо это или хорошо – отдельный вопрос. Следуя «велениям времени», начался процесс перехода футбольных клубов, под покровительство крупного бизнеса. Именно, в это время, значительные финансовые вливания потребовали участия топ-менеджеров спонсоров или собственников, в процесс клубного администрирования. Изменилась и система управления. Первым лицом стал представитель спонсора.

Выводы. Мощный и конкурентоспособный спортивный клуб, сегодня, – это хороший подбор игроков, тренеров и коммерческих менеджеров, опирающихся на прочную основу – болельщиков. Болельщики создают клубу материальную базу и поток доходов. Задача менеджеров – создавать и приумножать этот поток, направляя и координируя деятельность всех подразделений клуба.

1. Андреев О.С. Как совершенствовать организационно-управленческую деятельность спортивных организаций - Иркутск, 2005. - С. 135-139.

2. Какузин В.А. Футбольный клуб // Теория и практика физической культуры. 1990. - №2. - С. 52-55.

3. Иванова Т.И. Система современного спортивного клуба - М.: РГАФК, 2001. – 116 с.

4. Питерс Т., Уотермен Р. В поисках эффективного управления (опыт лучших клубов). – М.: Прогресс, 2006.

5. Хансверов Р. Организационно-правовая форма футбольного клуба Премьер-Лиги / Индустрия футбола. 2003, - №1, - с. 15-18.

6. Алексеев, В.Н. Профессиональный футбольный клуб и бизнес // Физическая культура и спорт в системе образования - Красноярск: 2003. - С. 119-124.

7. Келлер В.С. Функции управления в системе подготовки спортсменов // Теория и практика физической культуры. 1995. - №6. – С. 57-58.

Түйін

Мақалада авторлар ғылыми зерттеу жұмыстарының нәтижесін, оқырмандарға ұсынып отыр. Футбол клубтардың негізгі құрамын, кәсіби ұйымдастыру және басқару жолдары көрсетілген.

Resume

In this paper the authors present data on the results of studies of the structure and activities of a professional football club. Identified characteristics of the football club, the criteria of the growth of a professional football club.

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖӘНЕ СПОРТТАҒЫ МАТЕМАТИКАЛЫҚ СТАТИСТИКА

К.И. Ергазиева – х.ғ.к., доцент, Абай атындағы КазҰПУ, Қазақстан

Математикалық статистика – ғылыми және тәжірибелік мақсаттарда статистикалық мәліметтерді жинау, талдау және өңдеуге арналған математика бөлімі, ол көптеген объектілермен жұмыс жасайды және күрделі құбылыстарды талдайды.

Ғалым В.С. Фарфель былай деп айтқан: «Ғылым – бұл ең алдымен, нақты білу, айғақ жинау, қорытындыларды объективті негіздеу. Осының барлығы тәжірибелік қана емес, сондай-ақ ғылыми сипаттағы мәліметтерден құралған сандардан тұрады. Бірақ сандармен жұмыс істей білу керек және оларды қажет уақытында, әрі орынды қолдана білу керек».

Статистиканың кей жағдайда ғылыми мәліметтерді талдау кезінде қорытынды жасауда қауіпті құрал болатыны белгілі, себебі әр санның астарында спортшы көрсеткен жеке нәтиже жатыр және бұл көрсеткішті жуықтау, қандай да бір үлгіге келтіру әрқашанда дұрыс және қажет бола бермейді. Дегенмен, математикалық статистика әдістерін қолданбай, тәжірибе барысында алынған мәліметтерді өңдеу, адам өмірінің түрлі салаларында, соның ішінде дене тәрбиесі және спорт саласында қолданбалы мәнге ие қорытындыларды тұжырымдау мүмкін емес.

Кез-келген шығармашылық жұмыспен шұғылданатын дене тәрбиесі маманы, мейлі ол курстық немесе дипломдық жұмыс жазып жүрген дене тәрбиесі факультетінің студенті, не ғылыми мәліметтерді талдаушы аспирант, докторант, ғылыми жұмыскер немесе дене тәрбиесі пәнінің мұғалімі, жаттықтырушы болсын, ол өз жұмысының барысында нақты тәжірибелік материал (алғашқы сандық массив) алады. Егер бұл мәліметтер математикалық статистика әдістерінің көмегімен өңделмесе, онда олардың жұмыстарының не теориялық, не практикалық мәні болмайды.

Математикалық статистиканың мәні туралы және осы арқылы дене тәрбиесі және спорт саласында шешілетін мәселелер туралы айту үшін, кейбір терминдерге анықтама бере кетейік: бас жиынтық –

бастапқы жиынтық (жалпы барлық объектілердің саны), таңдама – бас жиынтықтан таңдалып алынған зерттеу объектілерінің бір бөлігі.

Барлық зерттеу объектілерінің оларды топтастыруға, бір-бірімен салыстыруға мүмкіндік беретін кемінде бір ортақ белгісі болуы керек (жынысы, жас мөлшері, спорттық біліктілігі және т.б.). Бұл жағдайда бұл объектілерді статистикалық жиынтық деп атауға болады.

Нақты тәжірибелік материал ғылыми эксперимент барысында пайда болады. Оның дәстүрлі сұлбасы мынадай: әдетте сыналатын ғылыми зерттеуге қатысушылар оларды статистикалық жиынтық ретінде анықтауға мүмкіндік беретін белгілері маңызды болып табылатын бақылау және эксперименттік топтарға бөлінеді. Бұл белгілер сипаттамалары бойынша шамамен бірдей болуы тиіс. Бұлай болмаған жағдайда, эксперименттің ғылыми мәні болмайды. Бақылау тобы дәстүрлі әдіс бойынша дайындалады, ал эксперименттік топ – жаңа әдісті қолданады. Экспериментке дейін және одан кейін бақылау сынақтары жүргізіледі және олардың нәтижелері бойынша жаңа әдістің тиімділігін талқылайды.

Бақылау және эксперименттік топқа бөлу кезеңінде-ақ зерттеуші топтың саны қанша болу керек, бұл топтарға кандидаттар қалай таңдалуы керек, экспериментке қатысушылардың дайындық деңгейі қандай, бір топ екінші топтан эксперимент үшін маңызды көрсеткіштер бойынша айтарлықтай ерекшеленеді ме деген сұрақтарға тап болады. Осы сұрақтардың барлығына тек математикалық статистика әдістерін пайдалану арқылы ғана жауап беруге болады.

Мысалы, таңдаманың бас жиынтыққа қарағанда сайлы екендігі туралы бір ауыздан айтуға мүмкіндік беретін әдістер бар. Бұл әдістерге мыналар жатады:

1) Объектілерді бас жиынтықтан таңдамаға іріктеу әдістері:

а) жеребе тастау; б) механикалық сұрыптау; в) типтік сұрыптау; г) сериялық сұрыптау.

2) Ізделініп отырған параметрлердің нақты мәндері жатуы ықтимал интервалдардың ең жақын мәндері мен шекараларын анықтауға мүмкіндік беретін нүктелік және интервалдық бағалау әдістері.

3) Бас жиынтықтың орта шамасын бақылау кесінділерін жүргізгеннен кейін берілген шамадан аспайтын қателікпен табуға мүмкіндік беретін таңдаманың ең аз көлемін анықтау әдістері.

4) Зерттеуші әдетте, ауқымды сандық мәліметтерден тұратын алғашқы сандық материалды алады. Бұл сандардың жиынына шолу жасау қиын және олар бойынша тікелей қандай да қорытынды жасау мүмкін емес. Мұнда сипаттамалық статистика әдістері қолданылады:

а) мәліметтерді топтастыру және олардың ішіндегі вариациялық қатарларды бөлу арқылы статистикалық кестелер түрінде көрсету.

б) эксперименттік мәліметтерді гистограмма және жиіліктер полигоны ретінде графикалық түрде көрсету.

5) Сандық есептік сипаттамалар туралы түсінік беретін әдістер:

а) жағдайдың сипаттамалары: орташа арифметикалық; медиана; мода.

б) шашырау сипаттамалары: дисперсия; стандартты ауытқу; вариациялық коэффициент.

в) эмпирикалық үлестірім асимметриясы сипаттамалары: асимметрия; эксцесс.

6) Эксперименттік мәліметтердің орташа шамалары мен үлестірім сипаттамаларын алғаннан кейін, зерттеуші бақылау және эксперименттік топтардағы көрсеткіштердің әр түрлі екенін көреді. Бұл айырмашылықтар қаншалықты дұрыс? Бұл жаңа әдістің нәтижесі ме әлде жай кездейсоқтық па деген сұрақтар туындайды. Бұл сұрақтарға жауап беруге статистикалық гипотезаларды тексеру әдістері көмектеседі:

1. Қалыпты үлестірімге негізделген критерилер:

а) F – Фишер критеріі; б) t – Стьюдент критеріі; в) U – критеріі.

2. Біріккен критерийлер:

а) χ^2 критерий (хи-шаршы критеріі); б) Шапиро-Уилки критеріі.

3. Параметрлік емес критерийлер:

а) Вилкоксон критеріі.

7) Зерттеудің мақсаты көбіне спорттық нәтиже мен анықталған жаттығушылық немесе даму көрсеткіші арасындағы, дене дайындығының белгілі бір көрсеткіштері арасындағы және т.б. байланыстың болуын және оның дәрежесін анықтау болып табылады, мұндай міндеттер корреляциялық және регрессивті талдау әдістерімен шешіледі.

8) Сонымен қатар, кей жағдайда зерттеуші бір көрсеткіштің, осы көрсеткішке ықпал ететін екі, үш, төрт және одан да көп аргументтермен өзара байланысының дәрежесін анықтағысы келеді. Мысалы, биомеханикалық ғылым саласында: жүгіріп келіп ұзындыққа секіру нәтижесіне келесі көрсеткіштер қандай дәрежеде ықпал етеді (жалпы пайыздық мөлшерде): алғашқы жүгіру жылдамдығы; секіруге дейін үш метр қалғандағы жүгіру жылдамдығы; секіру кезіндегі бүгілген аяқтың бұрыштық шамасы; тізе

буынын бұту бұрышы және секіру кезіндегі аяқ қозғалысының жылдамдығы, секіру кезіндегі жоғарыға көтерілу биіктігі және т.б. Бұл белгісіз шамалары көп мысал. Осы мысал сияқты тендеулер көптік корреляция және регрессия әдістерінің көмегімен шешіледі. Бұдан да күрделі міндеттерді факторлы және басқа да талдау түрлері шешеді.

Осылайша, математикалық статистикада қолданылатын негізгі әдістердің бағытын атап көрсете отырып, біз бұл әдістердің дене тәрбиесі мен спортта қолдану қажеттігі және негізділігі туралы қорытындыға келеміз.

1. Боровков А.А. *Математическая статистика*, Лань, 2010. – 704 с.

2. Денисова Л.В., Хмельницкая И.В., Харченко Л.А. *Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте. Учебное пособие для вузов, Олимпийская литература*, 2008. – 127 с.

3. Иванов В.С. *Основы математической статистики, Физкультура и спорт*, 1990. – 177 с.

Түйін

Мақалада математикалық статистика әдістерін дене тәрбиесі және спортта қолдану қажеттігі және негізділігі қарастырылады.

Резюме

В статье рассматривается необходимость и обоснованность использования методов математической статистики в физической культуре и спорте.

Summary

The article discusses the need and reasonableness of use of methods of mathematical statistics in physical culture and sports.

ҚАЗІРГІ КЕЗІНДЕГІ ОРТА ҚАШЫҚТЫҚҚА ЖҮГІРУШІЛЕРДІҢ ӘДІСТЕМЕСІНІҢ ДАМУ ТЕНДЕНЦИЯЛАРЫ

Н.М. Мамбетов – *пед.ғ.к., Х.Досмухамедов атындағы Атырау мемлекеттік университеті*

Зерттеудің өзектілігі. Жеңіл атлетикадан студенттер арасында өтетін Қазақстандық универсиада спорттық жетістіктер төмен деңгейде. Оған Қазақстан Республикасындағы дене шынықтыру және спорттың басшылары мынадай баға беріп отыр. Мысалы, Қазақстан Республикасы туризм және спорт агентствоның бұрынғы төрағасы Д.Б. Тұрлыханов «Уроки летних олимпийских игр 2000 года в Сиднее (Австралия) и задачи по развитию спорта высших достижению в Республике Казахстан» атты мақаласында [1] өзінің пікірін ортаға былай салады: ... Первую золотую медаль на олимпиаде завоевала в барьерном беге на 100 м О.Шишигина, что, несомненно, сыграло исключительно важную роль морального настроя всей спортивной делегации. Однако, другие двадцать четыре члена сборной команды по легкой атлетике выступили намного слабее, чем прогнозировалось. Лишь одна С.Залевская вошла в шестерку сильнейших по прыжкам в высоту. Чем, как не просчетам тренеров можно объяснить неудачные выступления отдельных легкоатлетов, результаты которых на соревнованиях в Сиднее вызывают недоумение. Так, претендент на медаль Олимпиады в спортивной ходьбе С.Карепанов занял лишь 15 место с результатом ниже прежнего его рекорда. Не поддается объяснению и результат, показанный в беге на 100 м В.Медведевым (хуже личного достижения на 0,6 с.) ... одна из причин неудач – полное пренебрежение помощи со стороны комплексных научных групп. Работа по старинке, на глаз...» [1, б. 7].

Бұл пікірді А.К. Кульназаровта қолдады. Өзінің ғылыми мақаласында «Совершенствование физкультурно-спортивного движения Республики Казахстан на современном этапе» осы мәселе бойынша ол былай ойлайды: «На недостаточном уровне находятся научно-методическое и медико-биологическое обеспечение занимающихся физической культурой и спортом. Оно полностью отсутствует в целевых комплексных программах по подготовке национальных сборных команд республики ...» [2, б.7].

Жоғарыдағы аталып кеткенді ескере отырып, мемлекет тарапынан шаралар жүзеге асырылып жатыр. Мысалы, соңғы шыққан құжатта «Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Казахстан на 2007-2011 годы» [3]. Жоғары спортты дамытуға аса көңіл бөлінуде: «Достижение стратегии вхождения Казахстана в число пятидесяти наиболее конкурентоспособных стран мира требует от спортсменов республики высоких результатов на международной арене. Для успешного решения проблем в подготовке спортивного резерва и воспитания спортсменов международного класса необходимо строго учитывать факторы, добиваться конечного результата – воспитания спортсменов, способных занять призовые места, на чемпионатах мира, Азии, Азиатских и олимпийских играх ...» [3, б.17].

Сонымен жоғарыдағы аталған мәліметтерді ескере отырып, біздің пікірімізше **зерттеудің мәселесі**

келесі қарама қайшылықтарға негізделінеді: бір жағынан жеңіл атлетиканың дамуының қазіргі тенденцияларына спорттық дайындық процестің сәйкес болуын, спортшылардың техникo-тактикалық дайындығына талаптардың жоғарылауы; халықаралық жарыстарға қатысатын жеңіл атлетикашылардың резервін студенттерден толтыру қажеттілігі, екінші жағынан жоғары оқу орындарында спорттық жетілдіру бөлімшесінде бұл процестің ғылыми-әдістемелік қамтамасыз етілуінің жетілмегені.

Зерттеудің мақсаты – орта қашықтыққа жүгірушілердің әдістемесінің қазіргі кезеңде даму тенденцияларын анықтау.

Зерттеудің әдістері: ғылыми-әдістемелік әдебиетті талдау, құжаттарды талдау.

Зерттеудің нәтижелері және оларды талдау.

1944 жылы «Советтік жастардың дене тәрбиесін жақсарту туралы» ЦК ВЛКСМ қаулысы шықты. Осы жылы Ташкентте, келесі жылы Фрунзеде Орта Азия мен Қазақстан республикаларының Спартакиадасы өтеді. 1945 жылы Қазақ мемлекеттік дене шынықтыру институты ашылды, қай жерде жеңіл атлетиканың арнайы кафедрасы болды. В.Сухарев, В.Бақрияшев, Ю.Рыбин, Г.Лысенко (спринт), В.Рущкий (орта дистанциялар), В.Штода, Л.Шейдина (лақтырулар) сияқты атақшы спортшылар шығады.

Еркін спорттық қоғамдар мен пионерлер үйлерінде, балалардың және жастардың спорттық мекемелерде жеңіл атлетиканың бөлімшелері ашылады.

1948 жылдың 27 желтоқсанында ЦК ВКП (б)-ның қаулысы шығады, қай жерде жастардың дене шынықтыру және спортпен айналысуға тарту жұмысы қанағаттанырлық емес деңгейде ұйымдастырылғаны жөнінде көрсетілді.

Қазақстанда беделді жаттықтырушылар Москва мен Ленинградтың дене шынықтыру институттарын да өзінің біліктілігін арттыруға жұмыстанады. Сонымен қатар Қазақстанға О.Грикалко, М.Кривоносов, В.Сухарев, В.Садовский, М.Лукин, И.Гельфат жаттықтырушылар жұмысқа келеді.

Жеңіл атлетикада жаттығудың сапасын жетілдіруге жұмыстар жүзеге асырыла бастады.

1949 жылы IV Бүкілқазақстандық спартакиада өткізілді, 10 рекорд көрсетілді.

1956 жылы ССРО халықтардың бірінші спартакиадасында Лидия Шейдина Қазақстандағы әйелдер – жеңіл атлетикашылардың арасында ССРО спорт шеберлігі нормативін орныдайды.

Жеңіл атлетикадан Қазақстанда халықаралық жарыстар 1958 жылы өтті. Оған Монғолияның спортшылары қатысты.

1960 жылы ССРО чемпионы атағын жеңіп алған Василий Савинков Римдегі XVII олимпиадалық ойындарға қатысуға құқықты алды. Гусман Косанов 4 x 100 метрге эстафеталық команданың мүшесі болды.

1962 жылы Қазақстандық федерация бірінші ақпараттық-әдістемелік бюллетенді шығарды.

ССРО халықтың III спартакиадасында (1963 жыл) жеңіл атлетикашылар жетінші орныға ие болды.

XX Олимпиадалық ойындарда (1972 жыл 12 тамыз – 11 қыркүйек) Мюнхен, В.Солдатенко 50 км жүруден 3:58:24 нәтижесмен күміс медаліне ие болды.

1980 жылы Москвада өткен XXII Олимпиадалық ойындарда ССРО құрамалық командасына 4x10 м эстафеталық жүгірістен Владимир Муравьев алтын медаль алды және олимпиадалық чемпион атағына ие болды.

Әрбір спорттың түрінде спорттық даярлықтың барлық компоненттерін жүзеге асыру спорттық жетістіктерді жақсарту, жетілдіру бағытына негізделген. Жеңіл атлетиканың қазіргі таңда даму тенденциялардың бір белгісімен спортшылармен халықаралық аренадағы жетістіктермен сипатталады. Әр кестеде жеңіл атлетиканың әлемдегі даму барысында спортшылармен көрсетілген кейбір нәтижелері көрсетілген.

Әрбір спорттың түрінде спорттық даярлықтың барлық компоненттерін жүзеге асыру спорттық жетістіктерді жақсарту, жетілдіру бағытына негізделген. Жеңіл атлетиканың қазіргі таңда даму тенденциялардың бір белгісімен спортшылармен халықаралық аренадағы жетістіктермен сипатталады. 1 кестеде жеңіл атлетиканың қазіргі таңда даму барысында спортшылармен көрсетілген кейбір нәтижелері көрсетілген. 1 кестедегі берілген мәліметтерден көрініп тұр 1968-2006 жылдардың аралығында (38 жыл) 400 м, 800 м, 1500 м жүгіруден жүздік мөлшерінде азғана өзгерді. Мысалы, 400 м жүгіруден 43,8 секундтан 43,62 секундқа дейін көтерілсе (0,18 секунд), ал 800 м жүгіруден 1 минут 44,3 секундтан 1 минут 43,9 секундқа дейін (0,40 секунд). Бәрімізге мәлім, дене сапалардың арасында жылдамдықтың нәтижелері аса көп жылжымайды.

Кесте 1 – Жеңіл атлетиканың әлемдегі даму барысында спортшылармен орта арақашықтықта жүгіруден көрсеткен нәтижелердің динамикасы

Спортшының Ф.Ә.	Ел	Қай жерде және қай жылы орындалды	Жүгірістің түрлері		
			400 (с)	800 (с)	1500 (с)
Эванс Л.	АҚШ	1968 ж. Мехико олимп. ойындары	43,8		
Даубел Р.	Австралия	1968 ж. Мехико олимп. ойындары		1.44,3	
Кейно К.	Кения	1968 ж. Мехико олимп. ойындары			3.34,9
Джерми Уоринер	АҚШ	2006	43,62		
Мбулаени Мулаудзи	ЮАР	2006		1.43,9	
Даниель Камен	Кения	2006			3.29,0
Фролов В.	Россия Екатеринбург	2006	45,09		
Борзакровский Ю	Москов. обл.	2006		1.43,42	
Кривчонков А.	Брянск	2006			3.39,70
Курочкин А.	Қазақстан	1985	45,52		
Колганов В.	Алматы	2004		1.46,99	
Кальсин В.	Киев	1984			3.37,54

Қазақстандағы ең жақсы жеңіл атлетикашылардың нәтижелері әлемдік, ресейлік спортшылардан төмен. Мысалы, 400 м жүгіруден әлемдегі рекордтан (Джерми Уоринер – 43,62 сек.) біздің Қазақстандық жеңілдет А.Курочкинның нәтижесі (45,52 сек) 1,90 секундқа төмен. Ал ресейлік спортшыларымен салыстырғанда (Фролов В. – 45,09 сек.) біздің спортшының нәтижесі 0,43 секундқа төмен.

Жыл сайын Қазақстан Республикасының жеңіл атлетика федерациясының шығаратын ақпараттық бюллетеньде XV Азия ойындарында Қазақстан Республикасының жеңілдетлеттардың қатысуына талдау жасалынды. Бұл жарыс 2006 жылдың 7 және 12 желтоқсан аралығында Доха (Қатар мемлекетінің астанасы) өтті. Жарысқа 41 елден 591 спортшы қатысты (381 ер адам және 210 әйелдер).

Қазақстан Республикасынан 26 спортшы қатысты. Қазақстандық спортшылар 4 алтын, 4 күміс, 1 қола (барлығы 9) медальдер алды.

10 және 7 сайысты алтын медальдерді алған Дмитрий Карпов және Ольга Рыпакова, 400 м жүгіруден алтын медальге Ольга Трешкова ие болды [4].

Биікке секіруден алтын медальды жеңіп алған Марина Антонова (1 м 93 см).

Күміс медальдерге ие болғандар: Засимович Сергей (Биікке секіру – 2 м 23 см); Валиев Роман (үштікті тройной секіру – 16 м 98 см); Яловцева Виктория (800 м жүгіру – 2 ми 03,19 сек); 4x100 м эстафеталық жүгіріс (Марина Масленко, Татьяна Азарова, Виктория Яловцева, Ольга Терешкова – 3 мин 33,86 сек.)

Қола медальды ұзындыққа секіруден Рыпакова Ольга жеңіп алды (6 м 49 см) [5, Б.66-67].

1994-2006 жылдардың аралығында Қазақстандық жеңілдетлетикашылардың Азия орындарында көрсеткен нәтижелері 2 кестеде көрсетілген. Херосима мен Бангкокта (1994, 1998 жылдар) өткен Азия ойындарында Қазақстандық жеңілдетлетикашылар жалпы командалық үшінші орынға ие болды. Ал, Пусанда өткен Азия ойындары (2002 жыл) біздің спортшыларымыз 4-ші орында болса, Дохода (2006 жыл) – 5-ші орынға дейін төмендеді. Осының себебі қандай?

Біріншіден, Дохода өткен Азия ойындарында кейбір спортшыларымыз өзінің жеке потенциалдық мүмкіндіктерінен төмен көрсеткіштерді.

Кесте 2 – 1994-2006 жылдардың аралығында Қазақстандық жеңіл атлетикашылардың Азия ойындарындағы нәтижелері:

О р ы н	Херосима – 1994 ж.					Бангкок – 1998 ж.				
	Ел	Медальдер				Ел	Медальдер			
		Алтын	Күміс	Қола	Барлығы		Алтын	Күміс	Қола	Барлығы
1	КХР	22	18	6	46	КХР	15	17	7	39
2	Жапония	5	9	9	23	Жапония	12	4	8	24
3	Қазақстан	4	4	3	11	Қазақстан	4	4	5	13
4	Қатар	4	1	3	8	Қатар	4	3	2	9

5	Корея	3	3	3	9	Корея	3	0	2	5
6	Өзбекстан	3	2	3	8	Өзбекстан	2	6	7	15
7	Қытайлық Тайвань	1	2	1	4	Қытайлық Тайвань	2	3	3	8
8	Сирия	1	0	0	1	Сирия	2	3	0	5
9	Тайланд	0	2	4	6	Тайланд	1	0	0	1
10	Индия	0	1	2	3	Индия	0	2	3	5

О р ы н	Пусин – 2002 ж.					Доха				
	Ел	Медальдер				Ел	Медальдер			
		Алтын	Күміс	Қола	Барлығы		Алтын	Күміс	Қола	Барлығы
1	КХР	14	14	13	41	КХР	14	9	8	31
2	Сауд Аравия	7	1	-	8	Сауд Аравия	6	5	3	14
3	Индия	6	6	4	16	Индия	5	9	13	27
4	Қазақстан	3	4	5	12	Қазақстан	5	-	2	7
5	Корея	3	2	1	6	Корея	4	4	1	9
6	Жапония	2	14	8	24	Жапония	3	4	1	8
7	Бахрейн	2	1	1	4	Бахрейн	2	-	1	3
8	Шри-Ланка	2	-	2	4	Шри-Ланка	1	4	4	9
9	Қырғызстан	2	-	-	2	Қырғызстан	1	4	-	5
10	Қатар	1	4	3	8	Қатар	1	1	3	5

жүзеге асырды. Атап айтатын болсақ, олар келесі: Евгений Мелещенко (кедергімен жүгіру); Светлана Толстая (спорттық жүріс); Елена Парфенова (үштіктік секіру); Вячеслав Муравьев (100 м жүгіру). Бұл жағдайда, Д. Тұрлыхановтың пікірі бойынша, жаттықтырушылардың кінәсі бар. Себебі, интегралдық дайындықта барлық компоненттер бар: психологиялық, функционалдық, т.с.с.

Екіншіден, әлде де Қазақстан Республикасында кешінді ғылыми топтар дұрыс жасамайды, сондықтан қазіргі талаптарға сай компьютерлік моделирование т.б. технологиялар дұрыс қолданылмайды деп ойлаймыз.

Үшіншіден, азиаттық аймақтың бірқатар елдерінде жеңіл атлетика арқылы өзін үлкен спорт әлемінде білдіруге жұмыстанып жатыр. Мысалы, Бахрейн мемлекетін қарастырайық. Азия ойындарында жалпы есепте бұл ел 14 орынға ие болса, ал жеңіл атлетикада – 2 орын алды. Саудавиялық Аравия жалпы есеп бойынша 13 орынға ие болса, жеңіл атлетикада – 4 орында. Қатар мемлекеті жалпы есепте 11 позицияда орналаса, жеңіл атлетикада – 6 орында.

Бұл және тағы да азиаттық елдерінің бірқатар елдерінің үкіметтері жеңіл атлетика спорттың дамуына қаражат бөледі, қазіргі талаптарға сай жеңіл атлетикалық құрылыстарды салады, әлемдегі ең жақсы спортшылар мен жаттықтырушыларды шақырады.

ҚОРЫТЫНДЫ. Сонымен келтірілген мәліметтерге сүйене отырып қазіргі кезеңде жеңіл атлетиканың даму тенденция-ларына келесі факторлар әсер ететінін анықтадық. Олар: олимпиялық ойындарда жеңіл атлетика бағдар-ламасының кеңеюі; әрбір белгілі кезеңдерде бұл өрісті жақсарту үшін үкіметтің қаулылары шықты; 1931 жылы Бүкілодақтық «Еңбекке және қорғауға дайынмын» кешен құрылғаны; Бүкілодақтық спорттық классификацияны еңгізу; Одақтың Қазақстан Республикасының біріншіліктерін, ССРО Халықтың спарта-киадасын өткізу; Еркін спорттық қоғамдарын ашу; «Жеңіл атлетика» журналды еңгізу.

2. Қазіргі таңда Қазақстан Республикасының жеңіл атлетикашыларының нәтижелері Халықаралық деңгейден сәл төмен. Соңғы Азияда алған орындар төмендеп кетті. Бұл жерде жаттықтырушылардың кінәсімен қатар мемлекет тарапынан спортқа қаражат бөлудің әлдеде жеткіліксіздігі фактор ретінде болып есептеледі. Азиаттық бірнеше елдерінде керісінше үкімет спорттық құрылыстарға, беделді жаттықтырушы мен спортшыларды шақыруға ақшаны аямайды.

1. Тұрлыханов Д.Б. Уроки летних олимпийских игр 2000 года в Сиднее (Австралия) и задачи по развитию спорта высших достижений в Республике Казахстан // Теория и методика физической культуры. 2000. - №2. - С.6-11

2. Кульназаров А.К. Совершенствование физкультурно-спортивного движения Республики Казахстан на современном этапе // Вестник физической культуры. - 2003. - №2. - С.6-11

3. Указ Президента РК «О Государственной программе развития физической культуры и спорта РК на 2007-2011 годы». - Постановление Правительства РК № 280 от 30 декабря 2006г.

4. Легкая атлетика / Н.Г. Озолин, Д.П. Марков. Учебник – М.: Физкультура и спорт, 1972-672с.

5. Легкая атлетика. Информационный бюлетень – Комитет по спорту министерства туризма и спорта РК. Федерация легкой атлетики РК -2007 -№2-124с.

Резюме

Даны основные тенденции развития техники бега на средние дистанции.

Summary

Is given main progress trends of medium-distance race technics.

СТУДЕНТТЕРДІҢ КӘСІПТІК-ҚОЛДАНБАЛЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫНДА АЙНАЛМА ЖАТТЫҒУ ӘДІСІН ҚОЛДАНУ ӘДІСТЕМЕСІНІҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

С.С. Кубиева – *пед.ғ.к., Ақтобе мемлекеттік педагогикалық институты*

Зерттеудің өзектілігі. Еңбек нарығы болашақ маманнан қоғамдағы әлеуметтік-экономикалық бағыттарда орын алатын тез құбылмалы жағдайларда әрекет ете білуді талап етеді. Сондықтан қазіргі уақытта дене мәдениетінің мазмұны мен құрылымы студенттердің кәсіби психофизикалық тұрғыдан дайын болуын қаншалықты қамтамасыз етіп отырғандығының нақты мәнін білу керек. Қазіргі заманның маманы ұтқыр, тез ойлағыш, өндірістік қызметтің әртүрлі жағдайларына икемделгіш болу керек.

В.И. Ильинич [1], Г.Д. Иванов [2], Б.И. Загорский [3], Л.С. Дворкин, К.Д. Чермий, О.Ю. Давыдов [4], Л.Н. Рютина [5], Л.П. Матвеев, В.П. Полянскийлер [6] өз жұмыстарында КҚДД жалпы әдіснама мәселесі жөнінде қозғаған.

Зерттеу мәселесі болашақ маманнан өзгермелі нарық талаптарына байланысты олардың кәсіптік-психофизикалық дайындығын қамтамасыз ету қажеттілігі мен кредиттік оқу жүйесінде оқыту жағдайлары арасындағы қарама-қайшылықтар арқылы, оқытудың белсенді әдістерін (соның ішінде айналмалы жаттығу әдісі) енгізу және студенттердің кәсіптік-қолданбалы дене дайындығында осы әдісті жүзеге асыруда ғылыми-әдістемелермен жеткіліксіз қамтылғаны анықталады.

Зерттеу мақсаты – биология мамандықтары бойынша студенттердің кәсіптік-қолданбалы дене дайындығында айналмалы жаттығу әдісін қолдану әдістемесін теориялық және эксперименттік түрде негіздеу.

Зерттеу міндеттері:

1. Айналмалы әдіс жаттығулары мәселелерінің ғылыми-теориялық алғышарттарын және оны студенттердің дене тәрбиесі практикасында қолдануын анықтау.

2. Биолог студенттердің оқу және өндірістік қызметтерінің негізгі мазмұны мен сипаттарын зерттеу.

3. Биолог студенттердің дене тәрбиесі бойынша оқу процесі құрылымының жағдайын зерттеп білу және оны жүзеге асыру;

4. Биолог студенттердің дене дайындығының, ақыл-ой қабілеттілігінің мен психикалық процестер көрсеткіштерінің деңгейін анықтау;

5. Биолог студенттердің кәсіптік қолданбалы дене тәрбиесі дайындығы барысында «айналмалы әдіс жаттығуларын» жүзеге асыру әдістемесін жасау және оның тиімділігін ғылыми-тәжірибеде негіздеу.

Зерттеу әдістері: ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау; педагогикалық бақылау; сауалнамалық сұрау; құжаттық материалдарды талдау; дене қуаты қабілеттілігін анықтау әдісі; ақыл-ой жұмыс қабілеттілігін анықтау әдісі; психологиялық зерттеу әдісі; бақылау сынағы; математикалық статистика әдістері; педагогикалық эксперимент.

Зерттеудің нәтижелері және оларды талқылау.

Айналма жаттығу әдісі мен оларды студенттердің дене тәрбиесі процесінде қолдану мәселесінің негізгі ғылыми-теориялық алғышарттары мыналар:

- Кәсіби-қолданбалы дене дайындығы теориясының негізін қалаушылардың бірі Б.И. Загорский [3] КҚДД теориясы мен әдістемесінің қатынастық кестесі мен КҚДД еңбектің объективті факторларымен байланысын көрсететін аралас ұғымдарды ұсынды. Ол келесі факторлар атап көрсетілді: а) қызметтің ақпаратпен қамтамасыз ету ерекшеліктері; ә) негізгі жұмыс қимылдарының сипаты; б) қызметтің ерекше сыртқы жағдайлары.

«Кәсіптік-қолданбалы дене дайындығы» ұғымының кең және тар мағынасының ара қатынасы [Матвеев Л.П., Полянский В.П., 6];

- болашақ мамандардың еңбек қызметінің ғылыми негізделген ерекшеліктері мен мазмұнының, әсіресе КҚДД мазмұнының анықтайтын жұмыс параметрлері бойынша оның көп бейнелі спектрлік профессиограммасының жоқтығы [5];

- еңбектің жаңа жағдайларына жедел бейімделуге қабілетті, меңгерген жоғары кәсіби шеберлігімен, бәсекеге қабілеттілігімен жоғары білікті мамандар дайындауға арнап есептелінген ЖОО бітірушісінің практика жүзіндегі психофизикалық үлгісін жасау мен іске асыру.

Биологтардың еңбек өзгешеліктерін түсіну үшін, олардың дала практикасы кезіндегі қызметтеріне тікелей көңіл аударуымыз қажет. В.М. Душенков, К.В. Макаровтардың ойларына «...омыртқасыз су жәндіктерін қолмен жинау кезінде ең қарапайым әдіс – судағы тырбиған ағаштардан, бұтақтардан, су өсімдіктерінен және тастардан жинау. Су бетіндегі жәндіктерді жинау үшін торлы дорбаны жартылай суға батырылған күйінде ұстау қажет...» [7, 15-16 б.].

Сонымен, жоғарыда айтылғандай, болашақ биологтарға статикалық төзімділік (жүкті статикалық күйде ұстау); ептілік (дене мүшелерінің кең орналасуы, атап айтқанда қызмет мақсатына қарай байланысты аяқ-қол бастары); күш сияқты дене қабілеттері қажет.

В.М. Константинов, А.М. Михеев [8] айтқандай саяхат барысында бақылаушыдан үнемі зейін, әр дыбысқа, сыбырға, ағаштың ұшар басындағы, шөптегі, бұталардағы әр қозғалыстарға, судағы әр дыбыстарға шұғыл әрекет ету талап етіледі.

Студенттер мен мұғалімдердің дене тәрбиесіне қозғарасы жөнінде анықтау үшін сауалнама жүргізілді. Сауалнамаға жауап берушілердің 3,4% дене тәрбиесі сабақтарында айналмалы жаттығу әдісін қолданған. Өкінішке орай, сауалнама жүргізу кезінде биологтардың 83,2% институтта білім алған жылдары спортпен белсенді шұғылданбаған және шұғылданбайтынын көрсетті. Бұл жағдайда биологтардың кәсіби қызметінде дене тәрбиесі өте сирек қолданылады деп қорытынды жасауға болады.

Қ.Жұбанов атындағы Ақтөбе мемлекеттік университетінің дене мәдениеті оқытушылары жүзеге асырған жылдық жоспар-кестесін талдап, дене қабілеті дамуының келесі жүйілігі жоспарланды деп болжамдар жасауға болады.

Жаттығу залдарында сабақ бағыты студенттердің күш қабілетін дамыту мақсатында болжам жасалды. «Жеңіл атлетика» бөлімінде лақтырыс және орта, ұзақ қашықтыққа жүгіру өтуі кезінде студенттердің жылдамдық-күш қабілеттері және төзімділіктері дамуы қажет. Футбол, волейбол, баскетбол сынды спорттық ойындар ептілік, жылдамдық, жылдамдық-күш қабілеттерді, арнайы төзімділікті перефериялық көруді дамытады.

Бірақ жоспарланған материалдың жүзеге асырудың шынайы жағдайы қандай? Бұл үшін біз алдымызға «студенттердің дене дайындығы кезінде қолданатын амалдар мен әдістер табу» қажет деген жеке міндеттер қойдық. Оны шешу үшін біз «биология» мамандығының 1-2 курстарына сабақ барысында педагогикалық бақылау өткіздік. Жоспарланған материалдарды жүзеге асыру кезінде біз келесі қорытындылардан тұратын бірнеше қарама-қайшылықтар анықтадық:

- жауын-шашынды ауа райына байланысты спорт залға көшу кезінде тәсілдер мен әдістердің өзара ауысуы сақталмаған, осының нәтижесінде «орта және алыс қашықтыққа жүгіру» бөлімдерді өту кезінде қойылған міндеттер жүзеге асырылмайды. Осының салдарынан студенттердің шыдамдылық дамуының деңгейі өте төмен;

- спорт залдың толық болуы моторлық тығыздықтың жоғары болмауына алып келеді, осының нәтижесінде өткізген сабақтардың куммулятивті әсері және студенттің дене потенциалының деңгейі динамикасы да төмендейді. Сөйтіп дене жүктемесінің «әрекеттен кейінгі әсері» бұзылады;

- оқытушылар студенттердің кәсіби-қолданбалы дене дайындығында айналмалы жаттығу әдістерін қолданбайды және дене тәрбиесі бойынша оқу процесінде оны жүзеге асыру бойынша олардың білімдері жеткіліксіз;

Биолог студенттердің дене дайындығының бастапқы деңгейі келесідей болды. 100 метрге жүгіру (жылдамдық деңгейі) бақылау және экспериментальды топтың қыздары «қанағаттандырылғы» бағаға сәйкес нәтиже көрсетті (17,6 және 17,5 сек, $p > 0,05$). Сонымен студенттердің қорытындысы бойынша топ ішіндегі әртүрлілігі байқалып, төмендегідей коэффициентпен айқындалады (17,6 % және 17,1 %).

Орнынан ұзындыққа секіру нәтижесі екі топ студенттерінің бағасы «қанағаттанарлық» деген бағаға ғана жетті (165,3 см және 164,2 см). Топтар аралығындағы нәтижелердің статистикалық жағынан дәлелденбеді ($p > 0,05$).

Екі топ қыздардың өз денелерін көтеру жаттығулары бойынша «қанағаттанғысыз» бағаға ие (25 және 24 рет). Вариация қорытындысы өте жоғары (25,2% және 22,5%). Топтар аралығындағы нәтижелердің статистикалық жағынан дәлелденбеді ($p > 0,05$).

Осыған сәйкес жас өспірімдер арасындағы өздерінің елеусіз қабілеттері бар екендігі байқалды.

Біз ойлау, жұмыс істеу қабілетінің деңгейлерін зерттеу қорытындысын талдай отырып, төмендегідей мәселелерді анықтадық: бақылау және тәжірибелік топтардағы қыздардың қарастырған белгі саны жас жігіттерге қарағанда, көбірек болды. (1260,1262 нің орнына қыздардың белгісі 1262, 1264).

Көру және жедел есте сақтау қабілеттерін салыстырғанда көргенін есте сақтап қалу жағынан қыздарда ал жедел есте сақтау ұлдарда жақсы дамыған. Бақылау және тәжірибелік топтардағы ұлдардың көрсеткі-

ші – 4,50 және 4,57-ге тең болса, ал қыздар 4,10 және 5,00-ге тең ($p>0,05$). Көргенін есте сақтау қабілетінің көрсеткіші қыздарда 4,93 және 5,00 ұпайға, ал ұлдарда 4,43 және 4,36 ұпайға тең болды ($p>0,05$).

1-4 міндетті шешу барысында алынған нәтижелерге сүйеніп біз студенттердің кәсіби – қолданбалы дене дайындығында айналма жаттығудың жүзеге асыру әдістемесінің концептуалдық схемасын жете зерттедік.

Студенттердің кәсіби-қолданбалы дене дайындығында айналма жаттығуды енгізудің алғы шарттары келесі болып табылады:

- а) кәсіби маңызы бар дене шынықтыру сапасының дамыту қажеттілігі;
- б) студент-биологтардың дене тәрбиесі бойынша оқ үрдісін ұйымдастырудағы қарама-қайшылықтар;
- в) студенттердің КҚДД жүйесінің тиімділігі үшін бағыттар.

Дене тәрбиесі бойынша сабақта КҚДД студенттердің айналма жаттығуларын ұйымдастыру бағыттары келесі.

- а) студенттердің оқу жүйесінде айналма жаттығудың жоспарлау, өзіндік белгілері:

- Бірінші жылы оқығанда, гимнастика сабақтарына бірінші жарты жылдықта 6-8 сабақ бойынша шеңбер жаттығуын енгізу қажет;

- Екінші жарты жылдықта шеңбер жаттығуларын соңғы 6-8 сабақта спорт ойындарын ойын техникасының негізгі біліктілігі мен дағыларын оқушылардың қалай игергеніне байланысты жоспарлауға болады.

- Осындай шеңбер жаттығулары жеңіл атлетика сабақтарында да жоспарланады. Жеңіл атлетика бойынша шеңбер жаттығулардың мамандандырылған кешені 10-15 станциядан құрылады және жылдамдықпен секіруге, жалпы және жылдамдыққа, шыдамдылыққа жылдамдыққа күші сияқты күш сапаларының дамуына әсер ететін жаттығулар енеді, ол тірек-қозғалыс аппаратының нығайтылуымен тығыз байланысты болады. Кешеннің бағыты қабылданатын бақылау жаттығуларының көрсеткіштерімен анықталады және мұнда олардың дене даярлығын жан-жақты қамтитын жаттығулардың орын алуы тиіс.

Спорт ойындарының техникалық тәсілдерін жетілдіру үшін алдын-ала зерттелген ойын элементтерінен тұратын жаттығулар кешені пайдаланылады. Техникалық элементтерді жасауға, үйрену мен дағдыландыруды жетілдіруге бағытталған ойын арқылы дене сапасы тәрбиесі жөніндегі станциялар санының арақатынасы 3:1 құрайды. Сондықтан спорттық жаттығуларға сәйкес келетін техникалық элементтерді шамадан тыс көп қолданудан аулақ болу керек.

Негізгі педагогикалық тәжірибе төрт оқу жылының арасында өткізілді: 2004-2005 пен 2005-2006 жылдары (қалыптастырушы) және 2006-2007 мен 2007-2008 оқу жылдары (ұйымдастырушылық-бұқаралық тәжірибе).

2005-2006 оқу жылында биолог-студенттердің дене тәрбиесі бойынша оқыту-тәрбиелеу процесін ұйымдастыру келесідей жүзеге асырылды. Біз шеңбер жаттығу әдісін студенттердің қолдануы үшін сатылай оқытуды көздедік. Біз 1 курс студенттерін аталған дене тәрбиесінің әдісіне бастапқыда дайындай бастадық.

2004-2005 оқу жылының басында біз студенттерді шеңбер жаттығуының элементтерімен таныстыра бастадық. Ол үшін келесідей тәжірибелік шешімдерді қабылдадық.

А) Кестеде көрсетілген бағдарламалық материалдың 15 түрінен станциондық плакаттар дайындадық.

Б) Берілген станциондық тапсырмаларда сызбалық және мәтіндік акпарат үндесті. Осындай модель тиімді оқыту мен қабылдауға, санадан өткізуге және станциондық тапсырмаларды одан әрі меңгеруге оңтайлы жағдайлар жасайды;

В) Студенттер жеңіл атлетика, баскетбол, волейбол, гимнастика элементтерін өтіп болғаннан соң, ұсынған станциондық тапсырмаларда көрсетілген жаттығуларды үйренді. Студенттерді қайталаудың жоғарғы көрсеткішін анықтау үшін сынақтан өткізді және әрбірі МТ/4 немесе МТ/2 стандартты өлшемді алып өтті.

Әрбір станциядағы жаттығулар еркін қарқында, уақыт есептелмей жүргізіледі;

Г) Әрбір станцияларды орындап болғаннан кейін студенттердің жүрек соғыстары тексерілді (10 секундтың ішінде);

Д) Біз шеңбер жаттығудың аталған нұскасын орындауда орташа алғандағы нақты орындаудың нәтижелерін тексердік. Осылайша, студенттер шеңбер жаттығу кешенін орындауды меңгеріп алды.

Жастардың дене дайындығы динамикасында келесі заңдылықтар байқалды.

Бақылау мен эксперименттік топтардың 2005-2008 жылдары 100 м жүгіруі барысында эксперименттік топтағы студенттердің нәтижелерінің артуы байқалса да, дегенмен статикалық тұрғыдан алып қарағанда сенімді емес еді ($p<0,05$). Бұл деректі біз былайша түсіндірген болар едік, басқа сапаларға қарағанда жылдамдық сапалары қиындау дамитыны баршаға мәлім.

3000 м жүгіру бойынша үш жылдық эксперимент ішінде тек 2007-2008 оқу жылдарында бақылау тобы мен эксперименттік топтар арасында статикалық тұрғыдан сенімді деп сипатталатын айырмашылықтар байқалды ($p < 0,05$). Егер 2005-2006 оқу жылдарында өсу 0,74% құраса (абсолюттік айырмасы – 0,10 мин); 2006-2007 оқу жылдарында өсу 5,9% құраса (абсолюттік айырмасы – 0,21 мин); 2007-2008 оқу жылдарында өсу 7,86% құраса (абсолюттік айырмасы – 1,05 мин) болды.

Бір орында тұрып ұзындыққа секіру барысында 2005-2006 оқу жылдарынан басқа екі жылда педагогикалық эксперименттің статикалық тұрғыдан арата түсуі сенімді болды ($p < 0,05$). Эксперименттің бірінші жылында өсу 2,08 % құраса (абсолюттік айырмасы 4,7 см), екінші және үшінші жылдарда 5,16% және 5,94% құраса, (абсолюттік айырмалары – 11,8 және 13,7 см) болды.

Педагогикалық эксперимент кезінде эксперименттік және бақылау тобындағы жастар дайындығы барысында психикалық процестер деңгейінің арта түсу динамикасы бойынша келесі заңдылықтар байқалды. Ақыл-ой жұмысына қабілеттілігі жағдайларындағыдай психикалық процестердің көрсеткіштері салыстырмалы түрде жақсара түсті. 2005-2006 оқу жылында бақылау тобындағы жастардың жылдамдығы 5,20 құраса, эксперименттік топта 5,85 құрады. 2006-2007 және 2007-2008 оқу жылдарында 4,61 мен 4,65 және 5,32 мен 7,12 ге тең болды.

ҚОРЫТЫНДЫ

1. Дамымай артта қалған дене сапалары мен қозғалыс біліктіліктері мен дағдыларын анықтау.
2. Оқу жылы бойында айналма жаттығу кешендерін өтілген бағдарламалық материалдардың барлық тарауларымен (жеңіл атлетика, спорт ойындары, гимнастика және шаңғы дайындығы) өзара байланыста құрастыру;
3. Жаттығулар кешенін жасау барысында студенттердің ақыл-ой жұмысына қабілеттілігін жетілдіру бағыттарын қарастыру;
4. Студенттердің оқу процесінде айналма жаттығуды жоспарлау ерекшеліктерін ескеру (бағдарламалық материалды өту ізбе-ізділігіне сәйкес, биологияға қажетті дене сапаларын дамытуға бағытталған);
5. Бағдарламалық материалдың түрлері бойынша айналма жаттығу ұйымдастыру ерекшеліктерін қарастыру;
6. Оқытушылар осы әдістемеге арналған тақырыптар шеңберінде біліктілігін жетілдіру курстарында оқуы тиіс.
7. Студенттер контингентінің түрлі дайындық деңгейі негізінде айналма жаттығулардың түрлі кешендерін іске асыру бойынша студенттер курсын, бейімделу тетіктерін ескеру;

Резюме

Особенности физического развития студенческой молодежи.

Summary

Feature of student's physical development.

НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПОЗИЦИИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ОСНОВАМ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ В РИТМОПЛАСТИКЕ

А.К. Есельбаева – *ст.преп. кафедры физической культуры и валеологии КазГосЖенПУ, г. Алматы.*

Происходящие в Республике Казахстан политические, экономические и идеологические преобразования не могли не отразиться в сфере физической культуры и спорта в Республике. В связи с этим возникла острая необходимость внесения изменений в систему физического воспитания студенческой молодежи, обеспечивающее их разностороннее воспитание. В Республике ведется активный поиск эффективных средств, форм и методов подготовки, позволяющих значительно повысить качество обучения и воспитания будущих высококвалифицированных специалистов.

Введение ритмопластики в систему физического воспитания вузов обеспечит преемственность учебного материала, позволит использовать наиболее прогрессивную форму физического воспитания – ритмопластику и на этой основе решить архиважную проблему – подготовку будущего педагога и овладение нормативными требованиями «Президентского теста РК» и учебной программой. Успешное решение этой проблемы в вузах – первостепенная задача подготовки высококвалифицированного специалиста. Однако, педагогический характер, структура, динамика изменения и соотношения функциональных и психофизиологических возможностей в течение всего учебно-воспитательного процесса при

занятиях ритмопластикой, еще не изучены, что сегодня является существенным пробелом педагогического процесса в вузах РК.

Актуальность темы исследования, ее недостаточная изученность и разработанность в педагогике физического воспитания обусловили выбор темы исследования: «Формирование двигательной культуры студентов средствами ритмопластики в условиях педагогического вуза».

На основании вышеизложенного, можно заключить, что научное исследование представляется весьма актуальным и своевременным.

Целью исследования является: оптимизация учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию студентов педагогического вуза, путем использования ритмопластики.

Поставленная цель достигнута решением в диссертации следующих задач:

- изучить педагогические основы формирования двигательной культуры студентов средствами ритмопластики в условиях педагогического вуза;
- выявить научно-педагогические основы исследования, определяющие необходимость введения ритмопластики в систему формирования двигательной культуры студентов педагогического вуза;
- обосновать содержание и влияние опытно - экспериментальной работы на физические, психомоторные качества, успеваемость и посещаемость занятий студенток;
- разработать научно-практические рекомендации по использованию ритмопластики в учебно-воспитательном процессе со студентками педагогического вуза.

Объектом исследования являются студентки Казахского государственного женского педагогического университета 1-3 курсов очного отделения.

Предмет исследования. Исследуя проблему формирования двигательной культуры студентов средствами ритмопластики, изучение возможности организма различных форм, методов и приемов обучения и воспитания студентов педвуза; рассматриваются оптимальные условия, способствующие достижению цели и выявление:

- состояние материально-технической базы педвуза, являющейся
- основой для формирования двигательной культуры студентов средствами ритмопластики;
- содержание учебно-методической документации вуза, где отражены цели, задачи, методы и формы работы по обеспечению студентов знаниями и умениями, необходимыми для формирования двигательной культуры;
- содержание внеучебной работы вуза по организации мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни, где его основу составляет двигательная культура.

Научные результаты:

В работе представлены следующие новые научно-обоснованные теоретические результаты, совокупность которых имеет немаловажное значение для развития педагогической науки. Результаты проведенного экспериментального исследования убеждают в целесообразности и научной состоятельности использования ритмопластики в формировании двигательной культуры студенток.

Практическое использование этого педагогического воздействия на студенток предопределило получение небезинтересных результатов, т.к. обучение студенток ориентировалось на выполнение основных задач экспериментальной группы:

- создание педагогической основы для физического развития и физической подготовленности в соответствии с поставленными задачами;
- совершенствования знаний, умений и навыков в ритмопластике путем развития физических качеств, повышение общей умственной и физической работоспособности и сдача нормативных требований «Президентского теста РК»;
- совершенствование технических движений в ритмопластике с развитием необходимых физических качеств, сдача нормативных требований «Президентского теста РК» и достижения высоких результатов в избранном виде гимнастики.

Практическая значимость полученных результатов.

- показаны возможности педагогического вуза в формировании двигательной культуры студенток средствами ритмопластики;
- апробировано содержание опытно-экспериментальной программы по формированию двигательной культуры средствами ритмопластики;
- проведена систематизация программного материала;
- определены цели, задачи на каждый учебный год обучения и оптимального соотношения средств общефизической и специальной подготовки в соответствии с физической и технической подготовленности студенток.

По результатам реализации получен следующий положительный эффект:

- повышение уровня физической подготовленности студенток экспериментальных групп в ходе занятий по ритмопластике являлось одной из важнейших задач, решаемых в нашей работе. Положительная динамика, произошедшая за период эксперимента, доказывающая уровень развития физических качеств, является одним из неопровержимых доказательств необходимости использования ритмопластики в подготовке по всестороннему физическому воспитанию будущих педагогов;

- более интенсивный прирост итоговых результатов по отношению к первоначальным в экспериментальных групп обнаружен в пробе Руффье, доказывающий положительные изменения в работоспособности сердечно-сосудистой системы (27,39%). Среднее значение индекса данной пробы в экспериментальных группах уменьшилось на 4,2 условных единиц и с удовлетворительного уровня повысилось до хорошего ($P < 0,001$). В контрольных группах указанные показатели достоверно не значимы ($P > 0,05$);

- весомым критерием, доказывающим о совершенствовании функции сердечно-сосудистой системы, является анализ данных пульсометрии, в результате которого выявлено, что за время опытной работы изменения частоты сердечных сокращений (ЧСС) в экспериментальных группах носила более выраженный брадикардический характер, чем в КГ. Урежении ЧСС в ЭГ в среднем на 8,0 удара в минуту (в КГ – на 4,5 удара) при темпах прироста в 10,0% (в КГ – 5,62%) отмечено значимой достоверностью внутригрупповых различий в первоначальных и итоговых показателей в ЭГ- $P < 0,01$, а в КГ $> 0,05$, а также значимость различий между группами на уровне $P < 0,01$, что свидетельствует о положительных изменениях в реакциях на физической подготовленности студенток экспериментальных групп.

Степень обоснованности и достоверности каждого результата, выводов и заключения.

Проведенное исследование по использованию ритмопластики в формировании двигательной культуры в педагогическом вузе со студентками, позволило полностью реализовать поставленные задачи и сформулировать следующие **выводы**:

1. Разностороннее физическое развитие студенток к будущей избранной деятельности, представляет собой своеобразную педагогическую систему, которая сформировалась в течение многих лет. В основе своей она является устоявшейся и зачастую относительно эффективной. Вместе с тем, данная система нуждается в дальнейшем обновлении и совершенствовании с учетом сложившейся и меняющейся политической, экономической и идеологической обстановки, возможных изменений в содержании подготовки специалистов для народного хозяйства РК. В этой связи повышение эффективности физического воспитания будущих педагогов, своевременное преодоление соответствующих противоречий, имеющих место в повседневной жизни, становится весьма ответственной частью усилий целого ряда организаций и в том числе кафедр физического воспитания.

2. Сложность и многогранность подготовки будущего учителя налагает существенный отпечаток на разноплановость физического воспитания, требования к двигательной культуре, психофизическим, психическим свойствам студенток. Кроме того, обеспечение разностороннего развития учителя требует «динамического здоровья», достаточно высокого уровня физического состояния, умственной способности и т.д.

Вышеперечисленные факторы в той или иной мере учитываются в программах физического воспитания студентов. Вместе с тем, назрела необходимость внести в эти программы некоторые изменения в отношении, с одной стороны, содержания физического воспитания, с другой – методики ее проведения, установить более обновленное содержание последовательности изучаемого материала.

3. Уровень имеющихся физических и психофизических качеств и навыков у студенток существенно отстает от требований, предъявляемых к избранной профессии. Об этом свидетельствует низкий уровень специальных свойств и качеств, слабая посещаемость занятий, большое количество случаев заболеваний и т.п. Выявлена эффективность воздействия занятий ритмопластикой и на психомоторные качества. Использование ритмопластики способствовало улучшению состояния здоровья студенток, следовательно, и их посещаемости занятий. Число пропущенных по болезни занятий студентками экспериментальной группы с контрольной группой показал, что показатели успеваемости студенток экспериментальной группы выше в среднем на 0,25 балла.

4. Сложившееся организационно-методическое обеспечение физического воспитания будущих педагогов также не достигло должного уровня. Несмотря на имеющуюся в этом деле положительную динамику, ряд вопросов требует профессионально-педагогического изменения и обновления. Об этом свидетельствуют данные, которые были использованы средствами педагогического воздействия на занимающихся студенток. Так как, контингент студенток первых курсов университета неоднороден по сформированности спортивных интересов, состоянию здоровья, уровню физической подготовленности и развитию некоторых психомоторных качеств.

Таким образом, результаты исследования приводят к убеждению в том, что теоретически обоснованное и методически выверенное использование в вузовской практике ритмопластики доказывает необходимость ее в деле повышения физических, умственных, психомоторных и иных качеств, в решении гармонизации студенческой молодежи.

1. Концепция перехода Республики Казахстан к устойчивому развитию на 2007-2024 годы // Казахстанская правда от 18 ноября 2006 г.

2. Абдыкадырова Д.Р. Физическая культура в вузе как фактор укрепления здоровья студентов. / Д.Р. Абдыкадырова // Научно-методические основы формирования физического и психологического здоровья детей и молодежи: материалы всероссийской конференции с международным участием. – Екатеринбург, 2006.

3. Менхин Ю.В. Методологические основы физической подготовки гимнастов // Теория и практика физической культуры. – 1997, - №11.

4. Иванов Г.Д. Физическое воспитание в вузе / Г.Д. Иванов. - Алматы, 1993.

Түйін

Бұл мақалада педагогикалық ЖОО жағдайындағы студенттердің қозғалыс мәдениетін ритмопластика арқылы қалыптастырудың проблемасын зерттеудің нәтижесі берілген. Зерттеу тақырыптарының жаңа үлгіде жасалынғаны дәлелденіп, ғылыми жұмыстардың нәтижелері көрсетіліп, қорытынды жасалынған.

Summary

The content of the experimental work for eurhythmies (physical education) and the methods of mastering thereof are developed for the students during their education in the higher education institution.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ПРЫЖКОВ НА БАТУТЕ В МИРЕ И РЕСПУБЛИКЕ КАЗАХСТАН

О.В. Муртазина – магистрант 2 курса КазНПУ им. Абая,

Мастер спорта Международного класса по прыжкам на батуте и акробатической дорожке

Прыжки на батуте – вид спорта, включающий в себя следующие сложно-координационные спортивные дисциплины:

- Индивидуальные и синхронные прыжки;
- Прыжки на акробатической дорожке;
- Прыжки на двойном минитрампе.

Индивидуальные и синхронные прыжки. Индивидуальные прыжки на батуте представляют собой выполнение упражнения, состоящих из 10 элементов в каждом упражнении. Элементы выполняются во время высоких, непрерывных ритмических прыжков с вращениями с ног на ноги, с ног на спину, живот или в сед без задержек или промежуточных прямых прыжков. Упражнение на батуте должно демонстрировать разнообразие элементов с вращением вперед и назад с пируэтами и без них. Упражнение должно выполняться с хорошими координацией, позами тела, техники и с сохранением высоты прыжков. Соревнования у взрослых спортсменов, как правило, проходят в 3 этапа: предварительные соревнования, которые состоят из обязательного упражнения и произвольного упражнения, полуфинальные и финальные соревнования, которые состоят только из одного произвольного упражнения. Соревнования в синхронных прыжках проводятся между синхронными парами которые состоят из 2-х мужчин или 2-х женщин (мужские пары и женские соревнуются отдельно). Спортсмен может выступать только в одной синхронной паре. Соревнования в синхронных прыжках состоят из 2-х произвольных упражнений в предварительных соревнованиях и 1-го произвольного упражнения в финальных соревнованиях. Партнеры должны выполнять одинаковые элементы в одно и то же время (не должны более чем на половину элемента опережать своего партнера) и начинать упражнение, стоя лицом в одну сторону.

Акробатические прыжки (прыжки на акробатической дорожке или АКД). Акробатические прыжки характеризуются комплексом быстрых и ритмичных последовательных акробатических прыжков с рук на ноги, с ног на руки и непосредственно с ног на ноги в течение приблизительно 6 секунд и на акробатической дорожке 25 метров длиной с приземлением на мат. Акробатические прыжки являются красивым спортом, который представляет зрителю захватывающие элементы, проходящие на огромной скорости с сумасшедшим ритмом и многочисленными вращениями. Удивительный коктейль контролируемой виртуозности и энергии. Соревнования по прыжкам на акробатической дорожке состоят из 2-х произвольных упражнений в предварительных соревнованиях и 2-х произвольных упражнений в финальных соревнованиях с 8 элементами в каждом упражнении. Акробатическая комбинация может включать серию прыжков с передним, задним и боковым вращением.

Двойной минитрамп (прыжки на двойном минитрампе или ДМТ). Дисциплина, которая берет свое начало от минитрампа (минибатута). ДМТ допускает больше акробатики. С разбега гимнаст выполняет наскок на снаряд, выполняет элемент на нем, с последующим выполнением элемента с приземлением на мат. Сильнейшие гимнасты выполняют двойные и тройные сальто с поворотами.

Мировая история прыжков на батуте.

Вначале это была система страховки, используемая артистами трапеции, которую изобрел инженер Джордж НИССЕН (США), в далеких 1930-ых годах. Профессор физической культуры, чемпион по прыжкам в воду и акробатическим прыжкам построил первый опытный образец батута в своем гараже, приложив часть холста к шарнирной металлической структуре, используя эластичные жгуты. Слово «Батут» получено из слов «trampling» (топтанье) и «board» (доска). В течение долгого времени употребляется слово «trampolining» (дословно – «прыгание на батуте») и, наконец, «trampoline» («батут» или «прыжки на батуте»). Первоначально дисциплина применялась как игровой метод совершенствования и улучшения физического и психического состояния спортсменов. Это особенно улучшает способность управлять телом в космосе. В спортивной гимнастике это был седьмой снаряд, так как он использовался в качестве главного учебного средства. Успех в Соединенных Штатах Америки был очень быстрым. В 1948 состоялся первый национальный чемпионат США. В 1955 Батут пробивается в Пан-Американские Игры и, наконец, в Европу через швейцарского первопроходца Курта Бехлера, дожившего до 2003 года. Другим великим пионером, который был одним из родоначальников вида спорта, был Тед Блэйк из Великобритании. Шотландия была первой в Европе страной, которая создала свою собственную Национальную Федерацию, и произошло это в 1958 году. 4 марта 1964 года Международная федерация прыжков на батуте (ФИТ) была учреждена во Франкфурте-на-Майне в Германии. Рене Шаре (Швейцарец) был избран президентом, а Эрих Кинзель – Генеральным секретарем. 21 марта того же самого года в «Ройал Альберт Холл» в Лондоне состоялся первый Чемпионат мира. Джуди Виллис и Дэн Миллман (США) являются первыми чемпионами мира в прыжках на батуте. Программа состояла из прыжков на батуте и акробатических прыжков и для мужчин и для женщин. Первое появление прыжков на двойном минитрампе, а также соревнования среди возрастных групп были в 1970 году в Замке «Пикеттс» в Лондоне. Популярность прыжков на батуте росла со скоростью взрыва! В 1985 году дисциплина оказывается в программе Всемирных Игр в Лондоне. В 1988 году ФИТ была признана Международным Олимпийским Комитетом. Прыжки на батуте в это время начали рассматривать как претендента на включение в Олимпийские Игры, что создало фундаментальные изменения в нашем виде спорта. ФИТ расторгнута 1 января 1999 и прыжки на батуте становятся дисциплиной ФИЖ (Международной федерации гимнастики). Прежний президент ФИТ Рон Фрохлич (США) становится членом Исполнительного комитета ФИЖ, а немец Хорст Кунце сохраняет пост Президента Технического Комитета по прыжкам на батуте ФИЖ. 22 сентября 2000 года в 20:40 состоялось первое в истории Олимпийских Игр награждение в прыжках на батуте. Обладателями первых Олимпийских медалей в истории прыжков на батуте стали россияне Ирина Караваева и Александр Москаленко, победу которых в Сиднейском Супердоме так же наблюдал Джордж Ниссен, позже представленный во время празднования ФИЖ к подиуму и получивший истинное признание как создатель батута. Включение прыжков на батуте в Олимпийские Игры подтолкнуло к развитию данного вида во многих странах. На сегодняшний день в Чемпионатах и Кубках мира принимают участие до 50 стран.

История развития прыжков на батуте в Казахстане.

Как отмечалось выше, прыжки на батуте включают в себя 3 дисциплины. Мы рассмотрим 2 из них, которые развиваются в РК – это индивидуальные и синхронные прыжки и прыжки на акробатической дорожке.

1. Прыжки на акробатической дорожке.

Данная дисциплина в составе спортивной акробатики культивируются в Казахстане с 1933 года. В 1949 году был проведен первый личный Чемпионат РК. До 1949 года акробатикой занимались в кружках при клубах, школах, во Дворце пионеров и школьников г. Алматы и г. Караганде. Первые секции в г. Алматы организовали И.Тираспольский, Л.Лукияновский, в КазИФК – А.Тулупов, в ДСО «Енбек» – Н.Иванов, в ДСО «Буревестник» – Н.Дорт-Гольц. С 1949 по 1969 г.г. была проведена огромная работа: впервые присвоено звание Мастера спорта по акробатике, стали проводиться соревнования среди юношей, была составлена сборная команда. В 1954 году впервые на Чемпионате СССР выступили спортсмены из Казахстана В. Стародубов, Г. Назаренко, В. Плужнов. Уже в те годы Валентин Стародубов выполнял 3 упражнения с двойными сальто: двойное сальто вперед, двойное сальто назад и двойное сальто боком (арабское сальто). Высокие результаты показывают молодые спортсмены А.Косауров, О.Бутарева,

Г.Трегубенко, Н.Иванов, В.Балтабаев, П.Кумешкин, А.Мищенко, Л.Рягузова, Н.Андреева на спартакиаде ВЦСПС, Чемпионате и Кубках СССР и других Международных соревнованиях. В городах Республики открываются отделения акробатики в ДЮСШ, РШВСМ и СШМ. Акробаты Казахстана выезжают с показательными соревнованиями в Бельгию, Сирию, Бирму (Мьянму). В 1970-80 ые годы появляются новые имена Е.Дербенева, И.Клищенко, Л.Потехина, И.Коваль, А.Баженов. С 1975 года сборная команда Казахстана в первой шестерке лучших команд СССР. С 1992 года сборная РК участвует в Чемпионатах мира. С 1992 по 1998 г.г. сборная РК по акробатике показала следующие результаты:

1992 г. Андрей Духно занимает 8-ое место в Чемпионате мира (г. Ренн Франция).

1994 г. Татьяна Федорченко – 1 место; Алексей Косауров – 3 место на II Чемпионат Азии (г. Ченьзень, Китай);

1995 г. Татьяна Евдокимова – 2 место в Первенстве мира (г. Риза, Германия);

1995 г. Алексей Косауров – 3 место на Чемпионате мира (г. Вроцлав Польша);

1996 г. Андрей Духно – 1 место на III Чемпионате Азии (г. Кавасаки Япония).

2. Индивидуальные и синхронные прыжки на батуте.

Прыжки на батуте в Казахстане культивируются с 1960 года. В программу спортивных соревнований по акробатике входит с 1963 года. Как самостоятельный вид спорта развивается с 1971 года. Имеются высокие достижения союзного значения. А.Мищенко бронзовый (1971) и серебряный (1973) призеры Чемпионата СССР, в эти же годы Л.Рягузова завоевала бронзовую медаль в синхронных прыжках. Дважды П.Кулишкин и А.Мищенко (1975) становились серебряными призерами в розыгрышах Кубка СССР.

К большому сожалению, имея такие достижения и традиции в середине 90-х годов, батут как самостоятельный вид спорта перестал существовать в Казахстане. Были закрыты спортивные школы и отделения. Начался отток грамотных специалистов и тренеров за рубеж, или переход на другую работу.

В 2001 году произошло объединение прыжков на батуте и прыжков на акробатической дорожке в единый вид спорта. С этого момента все Международные соревнования (ЧМ, КМ и др.) проводятся совместно. После ввода прыжков на батуте в Олимпийскую программу, силами тренеров по прыжкам на акробатической дорожке, началась подготовка и прыгунов на батуте, а также было принято решение, некоторых спортсменов прыгунов на дорожке привлечь к прыжкам на батуте, что и было сделано. По результатам соревнований был сделан вывод что, хотя все прыгуны проходят батутную подготовку, специфика прыжков на дорожке и батуте разная, поэтому необходима индивидуальная планомерная работа прыгунов только на батуте. В настоящее время Батут развивается в таких городах как Алматы, Шымкент, Усть-Каменогорск, Павлодар, Караганда, Петропавловск, Тараз. Сборная команда регулярно выступает на крупнейших, международных соревнованиях и с 2001 по 2013 г.г. были показаны следующие результаты:

2001 г. Юлия Резниченко – 2 место на Всемирных юношеских играх (г. Оденсе, Дания);

2003 г. Анастасия Гудемчук – 1 место; Роман Карпович – 2 место на Всемирных юношеских играх (г. Ганновер, Германия);

2005 г. Сергей Берестовский и Ольга Муртазина, стали финалистами и заняли 6-ые места на Всемирных Играх (г. Дуйсбург, Германия);

2007 г. Анастасия Гудемчук – 1 место на Всемирных юношеских играх (г. Квебек, Канада);

2009 г. Пермаммед Алиев и Александр Шинкарев (Синхронная пара) заняли 1 место на Всемирных юношеских играх (г. Санкт-Петербург, Россия);

2010 г. Пермаммед Алиев и Александр Шинкарев (Синхронная пара) заняли 1 место; Данил Мусабаев – 2 место на Всемирных юношеских играх (г. Метц, Франция);

2010 г. Ернур Сыздык – 5 место на Азиатских Играх (г. Гуанджоу, Китай);

2011 г. Пермаммед Алиев и Александр Шинкарев (Синхронная пара) заняли 1 место; Пермаммед Алиев – 3 место; Еркебулан Абдуллаев – 3 место на Всемирных юношеских играх (г.Бирмингем, Великобритания);

2012 г. Зухриддин Имамов – 8 место в Кубке мира (г. Шанхай, Китай)

А также спортсмены из РК неоднократно становились победителями и призерами ряда Международных турниров и Кубков.

Заключение. Прыжки на батуте (включая 3 дисциплины) – это спорт, созданный для элиты. Это спорт, который предоставляет свободу в полете и пространстве. Многочисленные и сложные прыжки и элементы, выполненные приблизительно на высоте до 8 метров, требуют технического мастерства, прекрасного контроля над телом и гармонии движений. Для всех видов обучения, содержащих акробатические элементы, батут применяется как основное средство в каждой из дисциплин. Результаты показы-

вают, что развитие прыжков на батуте и акробатической дорожке идет усиленными темпами, появляется новое усовершенствованное оборудование и вместе с тем тренеры-преподаватели сталкиваются с новыми проблемами, связанными с подготовкой спортсменов высокого класса.

1. Спортивный Казахстан: Энциклопедический справочник / Авторы-составители: О.Жолымбетов, А.Кульназаров – Алматы: Издательство «Арыс», 2004.

2. Сайт Международной Федерации Гимнастики (FIG) www.fig-gymnastics.com

3. Сайт Федерации Батута России www.trampoline.ru

4. www.wikipedia.com

Түйін

Осы мақалада батутта секіру және акробатикалық жолдың әлемдегі ҚР-дағы даму тарихы баяндалған.

Summary

This article describes the history of Trampoline and Tumbling in the world and Kazakhstan.

II. ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ И СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕКТРОННОГО УЧЕБНИКА В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ШКОЛЕ

Т.А. Ботагариев – д.п.н., проф., Актюбинский государственный педагогический институт, Казахстан

Актуальность темы. Учитель физической культуры должен формировать у учащихся теоретические и практические знания, умения и навыки. За 45 минут учитель большую часть времени затрачивает на практическую часть программного материала. На это указывают в своих исследованиях В.М. Богданов, В.С. Пономарев, А.В. Соловов [1], А.И. Федоров [2]. Они считают, что проблему можно решить с помощью внедрения электронного учебника. **Проблема исследования** заключается в противоречии между необходимостью внедрения электронного учебника в учебный процесс по физическому воспитанию школьников для формирования их теоретических и практических знаний умений и навыков, и недостаточным научно-методическим обоснованием механизма реализации этого процесса в рамках школьной системы уроков.

Цель исследования – научно обосновать эффективность внедрения электронного учебника по предмету «Физическая культура» в школе.

Задачи исследования.

1. Определить научно-теоретические предпосылки внедрения информационных технологий в учебный процесс по физическому воспитанию.
2. Определить мнение учителей физической культуры о необходимости внедрения электронного учебника по предмету «физическая культура» в учебный процесс.
3. Выявить исходный уровень физической и теоретической подготовленности учащихся 8 классов г. Актобе, владения ими техникой двигательных действий в рамках программного материала по легкой атлетике (спринт).
4. Разработать технологию внедрения электронного учебника по предмету «Физическая культура» в учебный процесс и экспериментально её обосновать.

Методы и организация исследования: анализ научно-методической литературы, анализ документальных материалов, анкетный опрос, контрольные испытания, тестирование, методы математической статистики, педагогический эксперимент. Исследование осуществлялось на базе школы-гимназии №51 г., а также сш №30, 36, 24 г. Актобе. Всего в исследования приняло участие 30 учителей физической культуры и 55 учащихся 8 классов школы-гимназии № 51. Методом случайных чисел [3] были отобраны учащиеся экспериментальных групп (15 девочек и 12 мальчиков) и контрольных групп (15 девочек и 13 мальчиков).

Результаты и их обсуждение.

Анализ научно-методической литературы позволил нам выделить в научно-теоретических предпосылках внедрения информационных технологий в учебный процесс по физическому воспитанию следующие составляющие.

Первой составляющей мы обозначили **концептуальные основы применения информационных компьютерных технологий в физическом воспитании учащейся молодежи**. В данном направлении можно выделить научные труды таких ученых, как А.И. Федоров [2], С.В. Гурьев [4].

По мнению А.И. Федорова «...информационные технологии обучения необходимо использовать в трех взаимосвязанных направлениях: во-первых, как объект изучения; во-вторых, как инструмент, программное средство, используемое в процессе обучения; в-третьих, как новая образовательная технология...» [2, с. 36].

С.В. Гурьевым [4] выделены основные перспективные направления использования компьютера в профессиональной деятельности специалистов по физической культуре. К ним можно отнести создание и использование: программ контроля и самоконтроля знаний по различным разделам физической культуры; обучающих мультимедиа-систем; баз данных; автоматизированных методов психодиагностики; автоматизированных методов функциональной диагностики; автоматизированных методов коррекции патологических состояний.

Второй составляющей мы выделили **особенности разработки электронных учебников по предмету**

«физическая культура». В данном направлении можно отметить научные труды В.М. Богданова, В.С. Пономарева, А.В. Соловова, [1] В.В. Храмова [4].

В статье В.М. Богданова, В.С. Пономарева, А.В. Соловова рассматривается опыт применения ИТО в учебно-методической работе кафедры физического воспитания Самарского государственного аэрокосмического университета (СГАУ). В основу работы положены теория и технология системы КАДИС (системы комплексов автоматизированных дидактических средств), разработанной и развиваемой в ЦНИТ СГАУ и успешно применяемой в ряде учебных заведений России для поддержки обучения по различным отраслям знаний. Концептуальная модель системы КАДИС предполагает комплексный подход к поддержке учебного процесса на всех этапах освоения знаний-умений-навыков (ЗУН) – от первого знакомства с учебным материалом до решения нетиповых задач. При этом уяснение (восприятие, осмысление, фиксация) артикулируемой части ЗУН, представленной в виде информации, осуществляется с помощью автоматизированных дидактических средств декларативного типа, реализующих, преимущественно, репродуктивные методы обучения. Овладение неартикулируемой частью ЗУН (формирование и развитие различных форм личностного опыта) производится при поддержке компьютерных систем процедурного типа, использующих математические модели изучаемых объектов или процессов и реализующих продуктивно-поисковые методы познавательной деятельности, основанные на решении профессионально-ориентированных задач [1, с. 56].

В.В. Храмов [5] считает, что теоретические основы компьютеризации учебной деятельности, известные в настоящее время, могут быть отнесены к процессу физического воспитания лишь на уровне общепедагогических закономерностей обучения и воспитания. Они не охватывают те специфические виды учебной работы, характерные именно для образовательного процесса по физической культуре. По его мнению, современная дидактика не объясняет, как с помощью информационных технологий можно повысить эффективность развития физических способностей, двигательных умений и навыков. В частности, отсутствуют требования к специализированным электронным средствам обучения по основам видов спорта для общеобразовательной школы, которые позволили бы на принципиально новом уровне решать образовательные, оздоровительные, воспитательные и прикладные задачи.

Третьей составляющей является **разработка информационно-компьютерных технологий, позволяющих реализовывать диагностику показателей физического совершенства школьников (физическая подготовленность, физическое развитие, здоровье).** Данному аспекту нашей проблемы уделили в своих работах С.С. Фролов [6], Т.А. Ботагариев, А.А. Хамметов [7].

С.С. Фроловым [6] разработана информационно-компьютерная технология, позволяющая по показателям физической подготовленности дифференцировать учащихся I-IV классов, устанавливать характеристику физической подготовленности и индивидуальные показатели для каждого школьника.

Т.А. Ботагариевым, А.А. Хамметовым [7] разработана программа на ЭВМ для обработки массива данных, полученных в ходе изучения уровня физической подготовленности и физического развития школьников. Посредством нее были реализованы следующие задания: а) индивидуальный и групповой (по возрастам) анализ данных физической подготовленности и физического развития детей; б) разработка оценочных таблиц изучаемых показателей; в) получение информации по динамике показателей в течение учебного года (1, 2 полугодия и год); г) возможность доказательства статистической достоверности полученных результатов по физической подготовленности и физическому развитию.

Четвертой составляющей предмета исследования является **управление физическим воспитанием учащихся на основе информационных технологий.** Данному вопросу посвятили свои исследования О.А. Немова [8], Л.А. Асмолова [9].

О.А.Немовой [8] разработана и внедрена методика управления процессом физического воспитания в средних профессиональных образовательных учреждениях на основе использования информационных технологий (электронный учебник, информационные ресурсы сети Интернет и развивающие компьютерные игры спортивного содержания), которые позволяют научить студентов самостоятельно получать знания и дают им возможность соотнести теоретический материал с практическими умениями.

В результате проведенного исследования Л.А. Асмоловой ею было обосновано, что «...технология разработки компьютерных программ реализуется в несколько этапов (отбор узловых тем раздела, отбор учебной формации, проектирование логики представления учебной информации) для отбора содержания учебной информации темы рационально использовать метод моделирования. Смысл моделирования состоит в том, что можно увидеть и понять процесс формирования и развития научных знаний, рассмотреть системы связей между учебными элементами. Для правильной организации содержания программного средства учебного назначения необходимо предварительно спроектировать логику представления учебной информации на экране...» [9, с.19-20].

Анализ результатов анкетного опроса учителей физической культуры г. Актобе выявил следующие закономерности. 53,8% респондентов указали на то, что на уроке учителя физической культуры не успевают реализовать параллельную дачу теоретической и практической информации школьникам. 74,6% респондентов причиной этого считают, что на уроке необходимо внедрение интерактивных методов, в частности электронного учебника. Повышение эффективности введенного ими вариативного материала 53,8% респондентов видят в повышении мотивации учащихся к урокам физической культуры, 15,4% – в повышении уровня физической подготовленности учащихся, 30,8% – в повышении моторной плотности и увеличении физической нагрузки, получаемой учащимися на уроке физической культуры.

В таблице 1 представлены данные, характеризующие исходный уровень физической подготовленности. Как видно из таблицы 1, по всем показателям учащиеся контрольных и экспериментальных классов не отличались друг от друга. Так, хотя по бегу на 60 м у мальчиков контрольной группы результат соответствовал 9,7 сек, а в экспериментальной группе – 9,8 сек, но они статистически достоверно не отличаются друг от друга ($p > 0,05$).

Аналогичная ситуация наблюдалась и по другим показателям. По всем показателям, подлежавших тестированию, уровень физической школьниками в соответствии с нормативными требованиями программы по физическому воспитанию был адекватен оценке «удовлетворительно – 3».

Для выявления исходного уровня теоретической подготовленности по трем видам программного материала были составлены тестовые вопросы. По такому разделу как «Спринт» у мальчиков контрольной и экспериментальной группы результаты ответов на вопросы соответствовали 58,8% и 60%; по разделу «Бег на средние дистанции» – 60,2% и 61,4%; по разделу «Прыжки в длину» – 54,2% и 53,0%. У девочек контрольной и экспериментальной групп по материалу «Спринт» – 59,3% и 55%; по «Бегу на средние дистанции» – 64,2 и 65,0%; по «Прыжкам в длину» – 58,0% и 59,2% соответственно. В соответствии с градацией оценок исходный уровень теоретической подготовленности школьников находился в диапазоне от 3,0 до 3,4 балла.

Таблица 1 – Данные, характеризующие исходный уровень физической подготовленности школьников 8 классов школы-гимназии г. Актобе

Показатели	Мальчики						Девочки					
	Контроль- ная группа, n=15		Эксперимен- тальная группа, n=13		t	p	Контроль- ная группа, n=15		Экспери- ментальная группа, n=12		t	p
	X	σ	X	σ			X	σ	X	σ		
Бег на 60 м, сек	9,7	0,37	9,8	0,82	1,2	>0,05	10,9	0,19	11,0	0,3	1,1	>0,05
Бег на 2000 м, мин, сек	8,8	0,93	9,0	9,89	1,4	>0,05	13,6	1,13	13,4	1,5	1,2	>0,05
Прыжок в длину с места, см	190,2	3,5	192,4	3,8	0,92	>0,05	160,3	6,8	162,0	5,0	0,8	>0,05

Для определения степени исходного уровня владения техникой двигательных действий была применены следующие методические приемы. Во-первых, техника оценивалась по традиционной методике, предлагаемой в научно-методической литературе, основанной на 5-бальной системе. Во-вторых, применялись педагогические критерии оценки техники двигательных действий (спортивный результат, параметры стандартной техники). В-третьих, для относительного нивелирования субъективизма в оценки техники выполнения учащимися двигательных действий были привлечены три эксперта (ведущие преподаватели физической культуры), которые проранжировали учащихся по технике выполнения ими данных им заданий. После этого был вычислен коэффициент конкордации.

Анализ результатов показал следующее. У мальчиков контрольных и экспериментальных классов уровень владения техникой низкого старта соответствовал 3,3 и 3,4 балла соответственно; бега на 2000 м – 3,0 и 3,1 балла; прыжка в длину с места – 3,5 и 3,6 балла. У девочек контрольных и экспериментальных классов уровень владения техникой низкого старта соответствовал 3,1 и 3,2 балла соответственно; бега на 2000 м – 3,1 и 3,0 балла; прыжка в длину с места – 3,3 и 3,4 балла.

Значение коэффициента конкордации (согласованности мнений экспертов) соответствовало 0,82.

Таким образом, предварительные результаты констатирующего эксперимента позволяют заключить, что уровень теоретической и физической подготовленности, владения учащимися техникой спринта, бега на средние дистанции и прыжка в длину относительно недостаточно соответствуют требованиям.

Нами разработан электронный учебник «физическое воспитание». Он предполагает следующие формы учебной работы: лекции, методические и практические занятия, самостоятельную работу, тесто-

вые задания, а также представлен анализ техники и методика обучения видов программного материала как легкая атлетика, волейбол, баскетбол, гимнастика и лыжная подготовка, предусмотренных учебной программой в школе. На рисунке 1 представлен фрагмент этого учебника.

Технология внедрения электронного учебника по предмету «Физическая культура» в учебный процесс заключается в следующем. На одном из трех



Рисунок 1 – Практические задания модуля «спринт» электронного учебника

часов занятий в неделю учащиеся по 25 минут работают в электронном классе с данным учебником. Здесь у них должны формироваться теоретические знания по программному материалу, зрительные ощущения по выполнению двигательных действий (при ознакомлении с методикой выполнения упражнений). В спортивном зале при непосредственном выполнении упражнений сложившиеся у учащихся зрительные ощущения постепенно превращаются в двигательные навыки по их реализации в практике физического воспитания. Одним из разделов электронного учебника является рефлексия учащимся выполнения двигательного действия. Учащемуся представляется в наглядном (рисунок) и описательном выражении стандартная техника выполнения упражнения. Сопоставляя стандартную технику и свою, «собственную технику», он выявляет ошибки. Данный подход позволяет занимающемуся «пропустить» через себя выполнение данного упражнения и осознать ошибки, которые он делает, и искать пути их исправления.

Результаты педагогического эксперимента, проведенного на базе школы-гимназии № 51 г.Актобе, показали следующее. После окончания педагогического эксперимента по всем показателям учащиеся экспериментальных классов превосходили учащихся контрольных классов. Так, по бегу на 60 м у мальчиков экспериментальной группы результат повысился на 0,9 сек, а в контрольной группе на 0,2 сек ($p > 0,05$). По теоретической подготовленности в разделе «Спринт» у мальчиков контрольной и экспериментальной группы результаты ответов на вопросы повысились соответственно на 13,2 % и 31,2 %; по разделу «Бег на средние дистанции» – 11,2 % и 31,4 %; по разделу «Прыжки в длину» – 8,6 % и 41,8 %. В соответствии с градацией оценок исходный уровень теоретической подготовленности школьников контрольной группы находился в диапазоне от 3,4 до 3,9 балла, а у экспериментальной группы от 4,0 до 4,9 баллов. У мальчиков контрольных и экспериментальных классов уровень владения техникой низкого старта повысился соответственно с 3,3 до 3,9 баллов и от 3,4 до 4,9 баллов.

ВЫВОДЫ

1. Основными причинами внедрения информационных технологий в учебный процесс по физическому воспитанию являются следующие: требования к специалистам по владению информационными технологиями и применения их в учебном процессе; необходимость введения программ контроля и самоконтроля знаний по различным разделам физической культуры; обучающих мультимедиа-систем; баз данных; как с помощью информационных технологий можно повысить эффективность развития физических способностей, двигательных умений и навыков; необходимость развития рефлексии учащегося при сопоставлении своих собственных двигательных действий с рекомендуемыми в электронных учебниках.

2. Внедрение электронного учебника в учебный процесс по предмету «Физическая культура» позволяет формировать теоретические знания по программному материалу, зрительные ощущения по выполнению двигательных действий (при ознакомлении с методикой выполнения упражнений).

3. Результаты педагогического эксперимента, проведенного на базе школы-гимназии №51 г. Актобе, показали эффективность данной технологии.

1. Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры //Теория и практика физической культуры. – 2001. - № 8. - С. 55-59.
2. Федоров А.И. Современные информационные технологии в системе высшего физкультурного образования //Теория и практика физической культуры. – 2000. - № 12. - С. 56-59.
3. 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.
4. Гурьев С.В. Использование новых информационных технологий в процессе физического воспитания дошкольников: Автореф. дис. ...канд.пед.наук. – Екатеринбург, 2007. – 24с.
5. Храмов В.В. Электронное средство обучения для обеспечения образовательного процесса по физической культуре в школе //Социальная сеть работников образования. – nsportal.r
6. Фролов С.В. Информационно-компьютерные технологии в совершенствовании образовательного процесса по учебному предмету "Физическая культура" в начальной школе: Автореф. дис. ...канд.пед.наук. – Тамбов, 2009. – 23 с.
7. Ботагариев Т.А., Хамметов А. Использование ЭВМ в исследовании уровня физической подготовленности и физического развития школьников //Теория и практика казахстанского футбола, 2000. № 1. – С.31-35.
8. Немова О.Н. Повышение эффективности физического воспитания студентов средних профессиональных образовательных учреждений с использованием информационных технологий: Автореф.дис. ...канд.пед.наук. – Хабаровск, 2006. – 24с.
9. Асмолова Л.А. Управление физическим воспитанием студентов на основе современных информационных технологий: автореф... канд. пед. наук: 13.00.04. – Алматы: КазАСТ. – 2002. – 24 с.

Түйін

Оқу үрдісіндегі мектептегі «Дене шынықтыру» сабағында электрондық оқулықты пайдаланудың ғылыми-әдістемелік негіздері берілген.

Резюме

Научно-методическое обоснование использования электронного учебника в учебном процессе по предмету «Физическая культура в школе».

Summary

Guidance justification of using of electronic textbook in studing process by school subject "Physical culture".

ВОЗРАСТАНИЕ РОЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННУЮ ЭПОХУ

Ж.Ильясов – к.э.н. член-корр. НИИ РК,

М.Кошаев – д.п.н., профессор,

С.Аяшев – преподаватель,

Национальный научно-практический центр физической культуры МОН РК г. Алматы, Казахстан

Роль физической культуры особенно возрастает в современную эпоху, эпоху научно-технической революции, сопровождающий вытеснением ручных и полуручных работ [1] автоматизацией производственных процессов, заменой людей на тяжелых и опасных работах роботами и киборгами. Между тем автоматизация, коренным образом облегчая труд людей, все же требует всесторонне и гармонически развитого человека. Как показывают исследования [2], это происходит в результате тех изменений, которые автоматизация вносит в разделение труда. Так, сам технологический процесс разрывает связи рабочего с определенным станком, заученной операцией, привычным рабочим местом и значительно расширяет границы его творческой деятельности.

В компьютеризованных автоматизированных производствах физические усилия сокращаются весьма значительно. Там работа оператора связана с тонкими координациями мышечных систем, в которых сила является подчиненным фактором по сравнению со скоростью и точностью. В условиях автоматизации производства многократно возрастает потребность в длительном и напряженном внимании, высокой подвижности функций точных и быстрых реакциях на показания приборов. Все это возможно только при хорошем состоянии здоровья, гармоническом физическом развитии, тренированной мышечной системе, роль которой во внешнем поведении человека, его связях с окружающим миром исключительно велика. Таким образом, автоматизация производства вызывает необходимость во всесторонне физически развитом работнике. И у общества нет другой альтернативы, кроме физической культуры, с помощью которого можно было бы физически готовить людей к новому производству. Физическая культура, следовательно, выступает как потребность развития общества.

Между тем, автоматизация производства, требующая от работника больших знаний, создает предпосылки для перехода к другим видам труда, так как работник становится все более самостоятельным и

инициативным. Но вместе с тем, автоматизированное производство, кроме знаний, предусматривает владение большим количеством двигательных навыков, база для развития которых, создается в процессе занятий физической культурой и спортом. Всесторонне физически развитый человек выступает на данном историческом этапе как непереносимое условие осуществления полной и завершенной автоматизации. При этом очень важно иметь в виду то, что между материально-технической основой данного способа производства и присущим ему типом работника существует определенная связь. Общественный облик человека и его потребности меняются в зависимости от системы труда. Следовательно, прогресс физического воспитания, как явления общественной жизни, в конечном счете, определяется способом производства общества. При дальнейшем поступательном развитии общества, повышении уровня технического прогресса потребность во всесторонне развитом работнике будет, естественно, усиливаться; будут изменяться материальные и культурные условия для всестороннего развития личности.

Огромная роль принадлежит физической культуре в деле ликвидации извечного противоречия, в ликвидации существенных различий между умственным и физическим трудом, а также в ликвидации пожизненной прикованности человека к данной профессии или специальности. Общеизвестно, что деление труда на умственный и физический не исчерпывает всех видов его разделения [3]. В сфере общественного производства имеется общее, частное и единичное разделение труда. Существует также деление и духовного труда. Производительный труд совмещается с учебой, наукой, искусством. Но всестороннее развитие личности означает не только соединение труда умственного и физического, но и предполагает перемену характера труда, специальности. Физические качества труда – сила, выносливость, ловкость, быстрота, а также разнообразные двигательные навыки, развитые в процессе физического воспитания, обладают способностью к переносу и могут использоваться в других видах деятельности, в частности, трудовой.

При анализе другого важного фактора, содействующего ликвидации существенных различий между умственным и физическим трудом – соединении обучения с производительным трудом, то и здесь физическое воспитание является важным фактором производственного обучения [4]. Наука и практика свидетельствуют о том, что физкультурники и спортсмены легче и быстрее овладевают профессиональными движениями, быстрее входят в нужный темп работы, более выносливы и координированы, чем не занимающиеся физической культурой.

Экономическая сущность физической культуры заключается в повышении потенциала совокупной рабочей силы и увеличению эффективности производственной деятельности, что приводит к повышению функциональных возможностей организма работающего человека и укрепления его здоровья. В наших исследованиях выявлено, что целенаправленные физические упражнения в комплексе с другими средствами позволяют повысить уровень профессиональной работоспособности трудящихся на 7-18%, производительность труда 0,64-1,9%, а уровень заболеваемости снизить на 20-83% (таблица 2),.

Таблица 2 – Влияние занятий физическими упражнениями на трудовую деятельность

Показатель	Изменение	%	Достоверность
Работоспособность	Увеличение	7-18	P<0,05
Производительность труда	Повышение	3-8	P<0,05
Заболеваемость	Снижение	20-83	P<0,01

Расчеты, проведенные учеными, на основе эмпирических данных показывают, что увеличение количества лиц систематически занимающихся физической культурой на 10% позволяет снизить их заболеваемость на 6,7% [5]. Научными исследованиями доказано, что дневная выработка систематически занимающихся физической культурой и спортом на 3-8% выше, в сравнении с не занимающимися.

При автоматизированном производстве существенное значение имеют операции по управлению, регулированию механизмов и аппаратов, изменяется система движений человека. Большие по амплитуде движения заменяются движениями, выполняемыми, по преимуществу, мелкими группами мышц. Уменьшается число макро движений и возрастает число микро движений, связанных с ловкостью. Это выдвигает перед физическим воспитанием новую и сложную задачу – наряду с необходимостью общего увеличения двигательной деятельности современного человека она определяет требование нахождения новых форм специальной подготовки средствами физического воспитания к измененным и усложненным формам двигательного и психического компонентов трудовой деятельности. Особенность этого факта в том, что большее число микро движений, необходимое и неизбежное при манипулировании приборами автоматизированного производства, оказывает влияние на энергетику организма. Потому что эти микро движения быстры и выполняются в максимальном темпе, связаны с повышенной возбудимостью центральной нервной системы. Кроме того, существует предположение, что высоко координированные

тонкие, мелкие движения требуют в своей массе больше мышечных усилий, чем движения грубые и силовые. В условиях механизированного производства силовой фактор подчиняется пространственно-временному фактору, что приводит к дроблению крупных силовых движений, в условиях же автоматизированного производства увеличивается роль пространственно-временного фактора за счет быстроты реакции и точности движений исполнителя.

При манипулировании с органами дистанционного управления движение руки, даже самое простое и элементарное, оказывается крайне сложным. Изучение информационной функции руки позволит решить проблему разгрузки зрения работающего, ибо рука является не только исполнительным органом, но и источником информации.

Таким образом, становится очевидным, что наряду с гиподинамией, обусловленной снижением двигательной деятельности, существует явление, которое находится за чертой гиподинамии, где наблюдается избыточное и чрезмерное число микро действий и микро движений. Роль физической культуры в этих условиях чрезвычайно важна, она может содействовать: во-первых, развитию координации микродвижений с помощью упражнений на ловкость; во-вторых, – организации отдыха нервной системы с помощью рациональных мероприятий в режиме рабочего дня.

Вместе с тем, что физкультура и спорт приводит не только к здоровому образу жизни, но она также интенсивно воздействуют на экономическую деятельность государства и общества. При этом повышается качество рабочей силы, улучшая структуру потребления, спроса и поведение потребителей, укрепляется внешнеэкономические связи, развивается туризм и другие показатели экономической системы государства. Поэтому экономическая роль физкультуры и спорта наиболее рельефно проявляется по следующим основным направлениям:

1. Во-первых, состояние здоровья нации непосредственно влияет на экономику. С одной стороны, нарушения в общественном здоровье ведут к колоссальным хозяйственным потерям, с другой стороны, неэффективная экономика придает кумулятивные импульсы негативным явлениям, ибо вначале развивается первичные признаки деградации: пьянство, преступность, наркомания, а затем этот процесс переходит в другую фазу – растет количество психических и сердечно-сосудистых заболеваний, численность самоубийств, нарастает количество инвалидов по здоровью и инвалидов с детства, увеличивается число невыходов на работу. Проявляется также и целый ряд иных негативных факторов.

Поэтому физическая активность и оздоровительно-массовый спорт способствует минимизации экономических потерь практически во всех сферах жизнедеятельности общества, выступают альтернативой вредным привычкам.

2. Во-вторых, физическая активность выступает значимым фактором увеличения продолжительности жизни населения, ибо оно ведет к увеличению трудоспособного возраста людей.

В экономическом аспекте невысокая продолжительность жизни означает, прежде всего, потерю среди наиболее подготовленной и опытной части рабочей силы. Для того чтобы вырастить человека, воспитать, дать ему школьное и вузовское образование, требуются значительные расходы. И вдруг такой человек погибает. Только прямой ущерб от таких деструктивных процессов составляет десятки миллиардов тенге, не считая социальных последствий, невыработанной продукции, проблем с воспроизводством населения. Для решения этой проблемы необходимо развивать массовый, оздоровительный спорт и соответствующую спортивную инфраструктуру.

3. В-третьих, физкультура и спорт являются одним из основных факторов подготовки качественных трудовых ресурсов, ибо она является одним из главных элементов обеспечения экономического роста.

Стабильный экономический рост достигается двумя путями. Первый – в направлении использования большого количества труда, земли и капитала (экстенсивный экономический рост), второй – используя более совершенную технику и технологию, внедряя в производство новейшие научные достижения, повышая качество рабочей силы и производительность труда (интенсивный рост).

Совершенно очевидно, что наиболее целесообразно ориентироваться на вариант интенсивного экономического роста. Исследования, проведенные в различных странах, с различными экономическими системами показали, что повышение производительности труда является наиболее решающим фактором, обеспечивающим рост реального продукта и дохода. Но ведь производительность труда зависит от качества рабочей силы, его физических и интеллектуальных возможностей, жизненной активности рабочих и служащих, творческой их инициативы. Физкультура и спорт, обеспечивая гармоническое развитие человека, способствует укреплению и усилению защитных сил организма, повышению его сопротивляемости большинству болезней. Таким образом, в результате регулярных занятий физкультурой и спортом в экономике страны снижается общее количество невыходов на работу по болезни, которое оказывает позитивное влияние на рост ВВП и благосостояние общества.

Вместе с тем, систематические занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом и другими видами физической культуры, не только существенно повышают физическую работоспособность человека, но и благоприятно сказываются на его умственной деятельности. По мнению ученых [6, 7], это связано с широким неспецифическим спектром влияния физической деятельности на организм человека, способствующим развитию общей выносливости организма, укреплению здоровья, совершенствованию волевых и моральных качеств, созданию положительного эмоционального фона. И как считают ученые, при прочих равных условиях это способствует успешной трудовой деятельности, в том числе и при умственном труде.

Многочисленные экспериментальные и эмпирические данные свидетельствуют, что физическая культура и спорт значительно продлевают трудоспособный возраст человека и продолжительность его жизни. В современных условиях, когда население мира неуклонно стареет, а рождаемость имеет тенденцию к снижению, первостепенное значение приобретают очень сложные проблемы продления трудоспособного возраста. Эта проблема не минует ни одну страну мира.

Дисциплинированность, аккуратность, целеустремленность и работоспособность являются яркими характеристиками конкурентного преимущества рабочей силы во всех сферах экономики – промышленности, транспорте, строительстве, сельском хозяйстве и других отраслях хозяйственной деятельности. И наоборот, неорганизованность, недобросовестность и безответственность в трудовой деятельности и повседневной жизни являются крупными недостатками, которые необходимо устранять. Сделать это можно лишь в процессе воспитания личности, формирования надлежащей производственной и бытовой культуры. Огромная роль в решении этой важнейшей задачи принадлежит физической культуре и спорту, ибо посредством физической активности и спорта школьники, студенты и работники всех сфер хозяйственной деятельности приобретают и развивают в себе такие качества, как самодисциплина и целеустремленность, самоконтроль и самонаблюдение, учатся подавлять в себе лень и душевную слабость, тренируют волю и мускулы.

4. В-четвертых, в современной предпринимательской деятельности физическая активность, спорт и туризм являются важнейшей сферой приложения капитала, которая обеспечивает не только занятость многих людей в отраслях спортивной индустрии и туристического комплекса, но вместе с тем пополняет республиканские и местные бюджеты за счет налоговых поступлений. Все это вместе взятые помогают государству оперативно решать социальные проблемы населения.

Если оглянуться назад на некоторое время, то можно увидеть, что в последние десятилетия бурное развитие получила индустрия физической культуры, спорта и туризма как обширная отрасль предпринимательской деятельности. У нас в республике и за рубежом создается множество спортивных, физкультурных и туристических организаций всех форм собственности, осуществляющие свою деятельность на коммерческой основе. В группу таких организаций входят физкультурные и оздоровительные клубы, ассоциации фитнес – и шейпинг-клубов, массажные салоны, секции бодибилдинга, рукопашного боя, каратэ и т.д.

Другой стороной спортивного бизнеса является профессиональный спорт, к которому относятся профессиональные клубы, лиги и федерации, действующие на основе самофинансирования и получающие доходы за счет рекламной и издательской деятельности, продажи прав на теле – и радиотрансляцию национальным и международным коммуникационным корпорациям и иной коммерческой деятельности.

К сказанному следует добавить, что современная спортивная индустрия включает в себя сферу производства спортивной одежды, обуви, инвентаря, тренажеров и аксессуаров. Как отдельные компоненты спортивной индустрии можно выделить информационно-спортивный бизнес (телеканалы «Ел Арна», КТК) и бизнес на спортивных сооружениях (стадионы, бассейны, тренажерные залы, спорткомплексы).

По своему содержанию бизнес в этой отрасли очень похож на спорт, ибо в основе предпринимательской деятельности составляют соревновательность и конкуренция, соперничество индивидов и коллективов. Мотивом деятельности как в спорте, так и в бизнесе является желание участников конкуренции победить, самовыразиться, доказать себе и другим свою значимость, завоевать уважение окружающих и коллег. Таким образом, спорт и бизнес тесно связаны друг с другом, так как движущая сила и мотивация у них одинакова.

Сфера спортивного бизнеса вовлекает в свою орбиту миллионы людей, которые восстанавливают свой трудовой и эмоциональный потенциал, активно отдыхают и переключаются на иные виды деятельности, получают новые знания, и умения в части двигательной активности, рационального питания, ведения здорового образа жизни. В таком разрезе спортивный бизнес выступает как важнейший элемент процесса воспроизводства качественной рабочей силы, развития и укрепления трудовых ресурсов.

5. В-пятых, высоко значение спорта в инновационных экономических процессах. Ведь для того чтобы новые технологии, опытно-конструкторские разработки и иные открытия научно-технического прогресса нашли применения в хозяйственной практике, необходимо их всесторонние испытания. Такие разноплановые испытания новых идей, новой конструкции автомобилей, материалов, технологий двигателей моторных масел, шин и других изделий дает спорт высших достижений. Только в спортивных соревнованиях, в экстремальных условиях, выявляются лучшие качества новых разработок, экономичность, их удобства и иные эксплуатационные характеристики. В то же время в предельных режимах работы проявляются и слабые стороны тех или иных материалов или компонентов конструкций. В результате становятся ясными возможные пути устранения недостатков и направления перспективной модернизации изделий. Например, большинство новых моторных и трансмиссионных масел, двигателей и шин прошло проверку в гонках «Формула-1», многодневных мотоциклетных гонках, ралли «Париж-Дакар» и иных аналогичных соревнованиях, в которых участвует и Казахстан.

В результате требования спортсменов привели к созданию прочных автомобилей, сверхлегких гоночных и горных велосипедов из композитных материалов, новым технологиям изготовления спортивной обуви, тканей, защитных очков, шлемов, коньков, лыж, а также многих других изделий. Выпускаемые грузовые автомобили «КАМАЗ» (г. Кокшетау) на соревнованиях «Париж-Дакар» хотя и показали себя надежными и прочными машинами, но, тем не менее, в производстве учитываются предложения экспертов по их модернизации.

6. В-шестых, хотя физическая культура, спорт и туризм помимо прямых экономических выгод, приносят и иные блага нематериального характера, которые напрямую не поддаются количественной оценке. Прежде всего, имеются в виду такие факторы, как расширение кругозора и интеллектуального уровня людей в процессе их участия в соревнованиях, в культурно-познавательных и обучающих программах. Люди проводят свой досуг более рационально и конструктивно, так как физкультура и спорт представляет каждому человеку неограниченные возможности для самовыражения, самосовершенствования и самоутверждения. Таким образом, физкультура и спорт являются существенным фактором роста благосостояния общества и улучшения качества жизни людей.

Ключевые слова: физкультура, современная эпоха, автоматизация, роль гармонично развитого человека.

1. Кошаев М.Н. Влияние оздоровительной физической культуры на экономику производства // Сборник научных статей. – Алматы: Комитет спорта и физической культуры РК, КазГАСТ, 1999. – С. 47 – 51.

2. Пономарев Н.И. Физическая культура как элемент культуры общества и человека. – СПб., 1996. – 281 с.

3. Смирнов И.М. Здоровье человека: новые условия – новые требования // Общественные науки и здравоохранение. – М., 1987. – С. 17 – 32.

4. Социокультурные аспекты физической культуры и здорового образа жизни. сост. Жолдак В.И. - М., 1996 - 127 с.

5. Белоусов В.В. и др. Методические рекомендации по организации и использованию физкультурно-оздоровительных центров. – М.: ГДОИФК, 1987. - 88 с.

6. Кошаев М.Н. Некоторые финансово-экономические показатели служащих и рабочих промышленных предприятий г. Алматы, занимающихся оздоровительной физической культурой // Укрепление здоровья нации средствами физической культуры: сборник научных статей. – Алматы: Комитет туризма и спорта РК, КазИФК, 1998. – С. 92 – 96.

7. Гальперин П.Я. Основные результаты исследования по теме: «Формирование умственных действий и понятий». – М., 1965.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ СЕМЬИ

Р.К. Бекмагамбетова – д.п.н., профессор КазНПУ имени Абая (Казахстан)

Велика и ответственна роль семьи в физическом воспитании детей.

Здоровый ребенок – это счастье родителей. Каждый родитель хочет видеть своего ребенка здоровым, крепким, выносливым, закаленным. Дети не становятся такими сами по себе, необходима целенаправленная и систематическая работа в этом направлении в семье. Для этой цели необходимо создавать в домашнем быту благоприятные условия для сохранения и укрепления здоровья, роста и нормального физического развития детей, что возможно лишь при целесообразно осуществляемом семейном физическом воспитании.

В первую очередь, надо создать гигиенически нормальные условия быта, соблюдение в домашнем быту правил личной и общественной гигиены к которым относится:

- разумная организация режима жизни детей, режим дня ребенка устанавливается с учетом индивидуальных особенностей и возраста детей;

- соблюдение гигиенических требований (свежий воздух и чистота в квартире, достаточная освещенность комнат, качество игрушек, с которыми играет ребенок и т.д.

Режим дня – это не только регламентированное времяпровождение, а специально организованная жизнь детей, имеющая оздоровительное и воспитательное значение.

Режим дня способствует воспитанию у детей культурно-гигиенических привычек, помогает ребенку быть самостоятельным.

Очень важно родителям привить детям с младенческих лет навыки личной и общественной гигиены. Это длительный процесс, требующий кропотливой работы по формированию многих гигиенических навыков, к числу которых относится приучение к твердому режиму жизни. Немаловажное значение при осуществлении физического воспитания в условиях семьи имеет закаливание. Закаленные дети реже болеют, легко переносят холод и жару. Закаливание укрепляет сердце, улучшает деятельность органов дыхания и нервную систему, улучшает обмен веществ в организме.

Средства закаливания в условиях семьи очень просты и доступны. Осенью и зимой необходимо 4-5 раз в день на 10-15 минут проветривать комнату. Очень полезен сон на свежем воздухе. Дети на улице быстро засыпают, сон на свежем воздухе всегда ровный и спокойный, после такого сна дети просыпаются бодрыми и веселыми.

Очень полезны воздушные и свето-воздушные ванны, закаливание водой, влажные обтирания. Хорошим закаливающим эффектом обладает контрастный душ, чередование теплой воды с более холодной.

После этих процедур полезна утренняя гимнастика, которая длится 5-10 минут. Цель утренней гимнастики – вывести организм ребенка из сонного, вялого состояния, создать бодрое настроение.

Дети до 7 лет обычно занимаются утренней гимнастикой под руководством родителей, а дети старшего возраста уже занимаются самостоятельно.

Закаливание – прекрасный способ уберечь детей от гриппа, простудных заболеваний, это возможность помочь ребенку расти здоровым, крепким и сильным.

Приступать к закаливанию можно в любое время года. Закаливание эффективно только тогда, когда его проводят систематически. Ни в коем случае нельзя увеличивать продолжительность и силу закаливающих воздействий, все закаливающие процедуры должны доставлять ребенку удовольствие.

Родителям надо стараться не кутать ребенка, дети много двигаются, у них хороший теплообмен.

Дети очень подвижны, в первые пять лет происходит накопление двигательного опыта.

Родители должны заботиться о двигательном развитии ребенка также, как и о рациональном режиме дня, регулярном и полноценном питании.

Степень двигательного развития ребенка во многом зависит от родителей, от организации двигательной активности детей в семье, способствующих воспитанию ловкости, выносливости, быстроты движений. Двигательное развитие детей осуществляется непосредственно в виде игр, при этом всегда следует учитывать возраст детей, а также их возможности.

При этом родителям важно изучить стадии физического развития ребенка, индивидуальные и возрастные особенности, исходя уже из этого подобрать двигательные упражнения.

Правильно подобранные упражнения доставляют радость детям, положительно влияют на эмоциональное, эстетическое и этическое воспитание ребенка.

В педагогической и медицинской литературе развитие ребенка разделены на следующие этапы:

- грудной возраст – до 1 года;
- младший возраст – от 1 года до 3 лет;
- дошкольный возраст – от 3 до 6 лет.

Родители должны особое внимание уделять с рождения ребенка двигательному развитию.

В первом месяце жизни ребенок самостоятельно двигается.

Во 2-3 месяце стимулировать движения мышц шеи, показывая игрушку, класть на животик.

Движения ребенка с каждым месяцем его развития усложняются, видоизменяются.

В 4-6 месяцев к уже усвоенным движениям добавляется переворот ребенка на бок и на животик.

В 7-9 месяцев ребенок начинает ползать, сидеть и стоять, а некоторых детей уже можно учить ходить, держась за какую-либо опору.

В 10-12 месяцев продолжается развитие у ребенка умение ползать, стоять и ходить, опираясь на что-нибудь, а затем родители побуждают ребенка к первым самостоятельным шагам.

Обычно здоровые дети в годовалом возрасте умеют ходить с помощью взрослого или же держась за мебель, а некоторые и самостоятельно.

На втором году жизни родители продолжают работу по двигательному развитию ребенка, учат его менять позы и положения, движения дети усложняются.

На третьем году жизни интенсивно развивается подвижность рук и ног, ребенок набирает силы. Основная задача родителей в этот период научить ребенка ходить, бегать, прыгать, освоить культуру поведения в обществе.

На четвертом году жизни задача родителей вырабатывать у ребенка правильную осанку и легкую, красивую походку.

На пятом-шестом году жизни ребенок ориентируется в новых ситуациях, вполне готов к выполнению ритмических движений.

На всех этапах развития ребенка родители должны помогать и направлять двигательную активность детей, прежде всего, следует соблюдать принцип систематичности и последовательности, чтобы ребенок постепенно привыкал к занятиям, чтобы они стали для него ежедневной потребностью.

Активный интерес к физическим упражнениям пробуждают у детей разнообразные игрушки и предметы, которые имеются в доме.

Ребенку нужно предоставить возможность что-нибудь катать, бросать, качаться, брать предметы различной величины, формы, цвета, безопасно лазать.

К распространенным формам физического воспитания детей в семье относятся:

- пешие прогулки и походы;
- утренняя гимнастика;
- музыкально-ритмические упражнения;
- подвижные игры;
- спортивные игры;
- плавание;
- лыжные прогулки;
- катание на коньках;
- езда на велосипеде;
- бег.

Пешие прогулки, походы являются одной из форм активного отдыха. Прогулки и походы требуют тщательной организации. С детьми 3-4 лет прогулки длятся 15-20 минут, для ребят 5-6 лет – 30-40 минут, а для семилетних возможна прогулка до 40-45 минут.

Музыкально-ритмические упражнения воспитывают у детей грациозность, осознанное выполнение движений и сочетание движений с ритмом стихов и музыки. Ребенок внимательно слушает музыку, а затем непринужденно соединяет движения с музыкой.

В условиях семьи широко применяются подвижные игры, в которых используются ходьба, бег, прыжки, броски. Во время подвижных игр ребенок учится соблюдать определенные правила, дисциплину, а также и умение сосредотачиваться.

Великолепным оздоровительным средством в зимнее время служат лыжные прогулки. Лыжные прогулки доступны уже детям с 3-летнего возраста. Лыжи и палки подбираются по росту ребенка: в возрасте 3-5 лет длина лыж может превышать рост на 5-7 см, тогда как детям в возрасте 6 лет и старше подбираются лыжи, достигающие ладони его вытянутой вверх руки. Лыжные палки – немного ниже плеч. Размер ботинок таков, чтобы их можно было надевать без затруднений с 1-2 толстыми шерстяными носками.

Родителям необходимо учить детей кататься на лыжах, дать им возможность почувствовать удовольствие от скольжения на лыжах сначала по ровной снежной поверхности, потом по наклонной.

Первые упражнения на снегу обычно проводятся без палок, начинаются с обучения падению не вперед или назад, а на бок с разведением рук в стороны.

Первые упражнения – это передвижения по прямой ступающим шагом с постепенным переходом к скольжению. Полезным упражнением является и буксировка на лыжах, когда ребенок держится за палки, которые тянет взрослый, при этом ноги у ребенка слегка согнуты в коленях, а корпус наклонен вперед, а затем ребенка учат развороту на месте. Лишь после этого дают ребенку палки, и он постепенно обучается попеременному двухшажному ходу на лыжах, когда движения рук и ног чередуются как при ходьбе: при движении правой ноги вперед выдвигается левая рука и наоборот. Очень важно следить затем, чтобы палка выносилась вперед и опускалась в снег впереди ступни. Затем переходят к обучению одновременному отталкиванию двумя палками с приподниманием на носки, посылкой корпуса вперед и выносом палок под прямым углом.

Родителям надо помнить, что катание на коньках стимулирует двигательную активность детей, улучшает состояние их здоровья и общую физическую закалку.

Кататься на коньках детям можно уже с 5 лет.

Первые занятия родителям целесообразно проводить дома: рассмотреть коньки с ботинками, примерить, попытаться завязать шнурки, познакомить с правильной посадкой конькобежца – ноги слегка согнуты, туловище – наклонено вперед, спина и плечи расслаблены.

На льду надо научить правильно падать: на бок, пригибая голову к груди, или вперед «рыбкой» – проскользнуть по льду на животе, вытянув руки.

Обучению бегу на коньках следует отводить первое время не более 8-10 минут, а затем время для занятий увеличивается постепенно до 20-30 минут.

Во время катания надо родителям следить за дыханием ребенка, чтобы он дышал через нос и не задерживал дыхания.

В условиях семьи широкое применение находит езда на велосипеде, которая оказывает сильное воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, способствует укреплению мышц, особенно ног и стопы.

Во время езды на велосипеде у детей развивается быстрота, ловкость, равновесие, глазомер, координация движений, ориентировка в пространстве, ловкость, сила, выносливость.

В физическом развитии ребенка немаловажное значение имеет бег, обязательно бег должны организовать родители, регулировать физическую нагрузку. Беговые нагрузки дозируются в зависимости от индивидуальных и возрастных особенностей детей: для ослабленных детей бег на короткое расстояние в невысоком темпе укрепляет здоровье, здоровые дети пробегают большее расстояние и темп бега выше.

По возможности в летний период можно применить бег босиком по песку, мелкой воде.

Таким образом, велика роль семьи в физическом воспитании ребенка.

В условиях семьи работа, направленная на укрепление здоровья ребенка, включает в себя организацию режима жизни детей, закаливающих процедур, специальных упражнений по развитию движений.

Түйін

Бұл мақалада отбасындағы балалардың дене шынықтыруын жетілдіру мәселелері қарастырылған.

Resume

This article is devoted to the physical education of children in the family. The author focuses on strengthening the role of the family in this matter reveals the main form of physical education of children in the family.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

С.Касымбекова – д.п.н, профессор,

М.Н. Кошаев – д.п.н., профессор,

А.Р. Абишев – к.б.н.

Физическое воспитание в системе образования призвано сформировать у молодежи целостное теоретическое представление о физической культуре, как элементе общей культуры человека, править творческое отношение к способам физкультурно-оздоровительной, образовательной и воспитательной задач.

Процесс физического воспитания необходимо развивать и совершенствовать по нескольким направлениям:

- базовая часть физической подготовки – теоретические и методические знания, виды двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, составляющие основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры, обеспечивающие высокую работоспособность и вообще активную жизнедеятельность;

- вариативную часть физической подготовки – развитие двигательных способностей, народных игр и видов спорта с учетом региональной специфики, условий организации и т.д.;

- спортивная подготовка – привлечение широкого круга детей, подростков, учащейся молодежи к регулярным занятиям спортом во внеурочное время с целью дальнейшего физического совершенствования, удовлетворения личных интересов. Занятия спортом с особо одаренными с целью достижения высоких спортивных результатов;

Занятия с оздоровительной направленностью организуются с детьми и учащейся молодежью с целью укрепления и сохранения здоровья, поддержания физической кондиции, организации здорового досуга, удовлетворения естественной потребности в движении.

При этом используются самые разнообразные формы и средства: дни здоровья, походы, массовые

соревнования, национальные и народные игры, развлечения, виды упражнений, которыми можно заниматься длительное время (бег «трусцой», народные танцы и др.).

Первостепенное значение надо придать обучению детей и учащейся молодежи плаванию, как имеющему важное прикладное значение.

Наряду с совершенствованием традиционных форм, разрабатывать и внедрять в практику новые – детские, молодежные центры активного отдыха, оздоровительные залы (кабинеты) со спортивно-игровыми тренажерами, созданными в медицинских учреждениях, по месту учебы и жительства:

- занятия по физической культуре для детей, учащейся молодежи с физическими и умственными недостатками, с целью повышения функциональных возможностей организма, расширения диапазона двигательных умений и навыков для успешного самообслуживания в быту и адаптации в профессиональной и общественной жизни.

Деятельностный подход к физическому воспитанию ориентирован, прежде всего, на групповые и индивидуальные формы обучения движениям и развития физических способностей, в том числе разновозрастным и переменным составом. Он предполагает несравненно более широкое использование активных и творческих методов обучения: проблемных, исследовательских, развивающих методик программно-алгоритмического типа, компьютеризацию, создание в дошкольных и учебных заведениях банка данных физического состояния, разработку модельных характеристик, программ анализа динамики результатов с последующей распечаткой индивидуальных физкультурно-оздоровительных, физического совершенствования рекомендаций краткого действия.

Важным условием содержания преподавания физической культуры является четкое осознание цели совместной деятельности ученика и учителя, перевод его на принципы демократизации, гуманизации и сотрудничества – идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в реализации которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Одним из приоритетных направлений в физическом воспитании остается пропаганда физической культуры, ее взаимодействие с духовной культурой. Развивая и совершенствуя пропаганду физической культуры, следует адресовать ее непосредственно человеку, убедительно показывать роль физической культуры в профилактике заболеваний, продлении активного долголетия. Прямая задача – повышать интерес к знанию своего организма, проиллюстрировать возможность средств физической культуры в борьбе с болезнями, активно популяризировать самостоятельные занятия. Притягательность, убедительность и действенность пропаганды физической культуры необходимо обеспечивать, базируясь на результатах современных научных исследований и открытий, придавать ей просветительный характер, используя при этом все существующие информационные каналы.

Постоянно развивать и совершенствовать направления совместной работы семьи и школы в области физического воспитания детей и учащейся молодежи.

Таким образом полученный материал подтверждает, что физическое воспитание на основе формирования здорового образа жизни учащейся молодежи, является более современным. При этом решаются те проблемы, которые необходимы для формирования здорового образа жизни учащейся молодежи.

Физическая культура личности есть явления конкретно историческое. Ее теоретическими истоками являются народная и классическая педагогика. Ориентация на укрепление здоровья и здоровый образ жизни, основанная на приоритете общечеловеческих ценностей и идеях гуманизма, требует осуществлять формирование физической культуры учащейся молодежи, исходя из понимания сущности данного феномена как одного из компонентов общей культуры личности. Физическая культура, являясь составной частью общей культуры личности, формируемая посредством направленности целостного педагогического процесса на укрепление здоровья и положительной мотивации и двигательной деятельности, представляет собой интегративное качество личности, концентрирующее в себе единство повышения функциональной возможности организма, умственной и физической работоспособности интеллектуальных качеств, таких, как мышление, наблюдательность, находчивость, рассудительность, морально-волевых качеств, как владение собой, дисциплинированность, честность, смелость, решительность, в тесном единстве физкультурного сознания и поведения.

Высокий уровень сформированности этих показателей физической культуры у учащейся молодежи является необходимым условием ее свободного вхождения в общество в качестве здорового, как физически, так и нравственного, полноценного субъекта для успешного выполнения своих функций в основных сферах жизнедеятельности человека: семье, школе, на работе и в целом обществе, государстве.

1. Лесгафт П.Ф. Педагогические сочинения. - М., Т.5, 1954 г.

2. Антропова М.В. Режим дня работоспособность и состояние здоровья школьников-М.:Педагогика, 1974, с.135.

3. Каменский Я.Н. Избранные педагогические сочинения. - М.: Педагогика, 1982 г.

Түйін

Мақалада жастарда дене шынықтырудың біртұтас теориялық ұсынысы қалыптасқан.

Резюме

В статье сформировано, целостны теоретическое представление у молодежи о физической культуре.

Summary

In the article is formed complete theoretical conception about physical culture among youth people.

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ КАДРОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ В ВУЗЕ

М.С. Хлыстов – к.п.н., профессор, КазНПУ им. Абая,
Ж.А. Айпеисов – доцент, Актыюбинского медицинского университета,
Ж.К. Ержанов – преподаватель КазНПУ им. Абая

Качественный уровень подготовки компетентных специалистов в области физической культуры и спорта является одним из основных задач нашего общества. Развитие спорта в спортивной культуре и науке требует серьезной оценки и переосмысления. Сегодня, как нам представляется, подготовку компетентного конкурентоспособного специалиста по физической культуре и спорту в системе современного образования необходимо рассматривать как специализированный процесс. Такие предметы как педагогика физкультуры и спорта, спортивная медицина, спортивная психология, спортивный менеджмент это те направления, которые требуют творческого подхода, осознания нужности и важности изучения правильной оценки со стороны специалистов сферы физкультуры и спорта. Написанием данной статьи мы предпринимаем попытку отдельными штрихами обозначить некоторые проблемы, которые имеют место в деле подготовки кадров физкультурного профиля.

В советский период нашей истории, до и после, учителей физической культуры и тренерские кадры, умеющих организовать учебно-тренировочный процесс, соревновательную деятельность готовил имеющий признание один из вузов спортивной направленности – Казахский государственный институт физической культуры с момента его организации. Настоящий вуз с 1943г. осуществлял подготовку высококвалифицированных спортсменов в целостном педагогическом процессе, которое имело специальное содержание и формы организации, направленных на всестороннее гармоническое развитие обучающихся, привитие специальных спортивно-профессиональных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта.

Двум авторам этой статьи в своё время это было доподлинно известно. Одному, как студенту получившему образование, другому длительное время работавшему проректором по учебно-методической работе.

Вместе с тем достаточные достижения института (позже Академия спорта и туризма) в подготовке кадров не могли в должной мере отвечать запросам общества. Все-таки ощущался острый недостаток в учительских и тренерских кадрах. Глубокая озабоченность бывшего ректора университета, академика Т.С. Садыкова проблемой способствовала в 2000 году на базе кафедры педагогики начальной школы психолого-педагогического факультета КазНПУ им. Абая открыть две специальности – физическая культура и начальная военная подготовка. Позже учитывая острую востребованность в физкультурных кадрах, а также в целях разрешения задач поставленных главой государства в ежегодных посланиях о «укреплении здоровья нации» [1] и «Развитии физкультуры и массового вида спорта» ректор университета, академик Пралиев С.Ж. в 2009 г. открыл факультет физической культуры и начальной военной подготовки.

Главной задачей как определил руководитель нашего университета является подготовка кадров физкультурного профиля и разработка фундаментальных, учебно-методических исследований по обеспечению современного физкультурного образования.

Подготовка специалистов физкультурного профиля – это сложный разносторонний процесс, имеющий особую специальную организационную форму и специфическое содержание, направленное на обладание широким кругом специальных компетенций. На кафедре обладание студентами багажом необходимых компетенции по предметам «Теория и методика физической культуры», «Педагогика физической культуры», «Психология физической культуры», «Спортивная медицина», «Спортивный менеджмент» и т.д. являются залогом успешности в деятельности будущего учителя физкультуры и тренера по видам спорта.

Вместе с тем, наблюдается ряд проблем, которые ждут своего разрешения. На наш взгляд, первооче-

редной является установление для поступающих требования как обладание спортивной квалификацией. Это позволило бы корпусу наставников и преподавателей проследить в годы обучения учебные и спортивные достижения студентов. В этом отношении можно было бы позаимствовать исторический опыт советского периода.

Сегодня уже не достаточно в вузах, факультетах и кафедрах физкультурного профиля иметь состав квалифицированных преподавателей, обладающих высокими технологиями и методикой обучения. Все учебные учреждения, готовящие кадры физкультурного профиля, должны быть оснащены в достаточном количестве необходимыми для подготовки высококвалифицированных учительских и тренерских кадров «спортивными объектами, спортивным инвентарем и оборудованием» [2].

Следующая проблема нам видится в недостатке подготовленных в теоретическом и методическом аспектах преподавательских кадров вуза, имеющих должный уровень знаний, умений, навыков. Такая ситуация, конечно же, имеет социально-политическую и связанную с ними экономическую причину.

После распада Союза было достаточно трудностей во всех сферах жизнедеятельности казахстанского общества. Это коснулось и деятельности высших образовательных учреждений. Пережитые трудности и негативные явления того времени сегодня отрицательно сказываются в деятельности вузов физкультурного профиля, в части, как мы отмечали выше, недостатке числа подготовленных специалистов вуза, а у обладателей диплома об окончании вуза и даже степени кандидатов, докторов наук наблюдается скудность теоретических знаний. Если конкретизировать эту мысль, то ключевыми проблемами мы считаем недостаток в специалистах по спортивной психологии, теории и методике физической культуры, спортивной медицине, спортивному менеджменту и т.д. Недостаточный уровень педагогического мастерства педагога, отсутствие системы в работе, неумение ясно и выразительно излагать мысли, преподнести материал и т.д.

В результате общество получает неподготовленных, «сырых» специалистов физкультурного профиля. Реализация поставленных задач, по нашему убеждению, возможна при сохранении структуры знаний будущих учителей физической культуры и тренеров по видам спорта, которую должны составлять общественные, психолого-педагогические, медико-биологические и специальные знания.

Общественные знания составляют теоретическую основу мировоззрения будущих специалистов физкультурного профиля, методологическую базу для профессиональных и специальных знаний.

Психолого-педагогические знания определяют сущность профессиональной подготовки специалистов физкультурного профиля. Чтобы управлять поведением учащихся и спортсменов необходимо обладать искусством проникновения во внутренний мир их, что невозможно без знания по психологии и педагогике.

Знание предметов медико-биологического цикла: анатомии, биомеханики, физиологии, гигиены, лечебной физкультуры – составляет специфическую особенность структуры знаний будущих специалистов физкультурного профиля [3].

Знания в этой области позволяют им грамотно воздействовать физическими упражнениями на различные органы и системы организма учащихся с учетом их возрастных особенностей, состояние здоровья и уровня подготовленности. Кроме того, будущему учителю физической культуры и тренеру по видам спорта необходимы специальные знания – теория и методика физического воспитания и спортивных дисциплин.

Эффективность реализации задач может повыситься, если будут учтены следующие положения:

- создание на базе вузов современных научно-методических центров, где есть специальность «ФК и спорт»;
- постоянное плановое повышение квалификации и переподготовки специалистов по направлениям спортивной педагогики, спортивной медицины, спортивной психологии, спортивному менеджменту, спортивному судейству, спортивной журналистике, спортивных инженеров;
- повышение ответственности в деле строительства с использованием высоких технологий современных спортивных объектов;
- осуществление строгого медицинского контроля за применением допингов;
- изучение и обобщение отечественного и зарубежного передового опыта при организации целостного педагогического процесса;
- участие в разработке международных проектов.

Думается, соблюдение этого неполного перечня положений позволит решить ряд поставленных существенных задач [4].

1.Послание Президента Республики Казахстан Н.Назарбаева народу Казахстана. 14 декабря 2012 г. 14.12.2012 Послания народу Казахстана.

2.Хлыстов М.С. «Структура и содержание понятие физическая культура» // Вестник хабаршы №2(25) 2010 г.

3.Хлыстов М.С. «Современный спорт как социальное явление и фактор социализации личности» // Актуальные проблемы физической культуры в высших учебных заведениях г. Воронеж 2012.

4.Ильясова А.Н. «Проблемы подготовки педагогических кадров в условиях модернизации казахстанского общества» // Материалы Международной научно-практической конференции 7-8 апреля 2005 г., г. Алматы.

Резюме

В статье поднимаются отдельные актуальные проблемы подготовки конкурентно способных специалистов в современной области физической культуры и спорта.

Resume

In the article the separate rise actual problems of preparation of competition capable specialists in the modern area of physical culture and sport.

НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПОЗИЦИИ ЭТНОПЕДАГОГИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КЫРГЫЗСКОГО НАРОДА

Х.Ф. Анаркулов – д.п.н., профессор Кыргызской государственной юридической академии

Обстоятельные и содержательные научно-педагогические явления, особенно посвященные взаимодействию разных сторон образовательно-воспитательного процесса, предусматривают разработку необходимых педагогических позиций. Во избежание негативных или просто ненужных стараний в работу должны вступать прежде всего соответствующие методологические позиции. Под методологической принято понимать учение о методах познания и преобразования окружающего нас мира. Такое истолкование методологии ориентируют на охват многих аспектов, свойственных возможностям сознания и деятельности личности. Применительно к деятельности физкультурного порядка методология требует изучения ее самых разнотипных сторон. Один из них свидетельствует об уровне физического развития организма, особенностях форм тела и телосложения в целом, функциональных возможностях тех или иных систем и организма как целого, работоспособности, комплексном проявлении двигательных сил и способностей. Названные стороны могут отражаться в разнообразных формах, начиная с восприятия и заканчивая проектированием путей дальнейшего совершенствования. В педагогике физической культуры это заключается в использовании морфологических, функциональных, двигательных, психологических и иных возможностей, которые во всей совокупности рассматриваются как общие и специальные их виды движения к намеченному результату. В обсуждаемом плане человек реализует возможности опорно-двигательного аппарата, волевые черты характера, эмоциональные свойства и качества, умственные способности, особенности типа нервной деятельности, склонности воображению и т.д. И все это, составляя содержания двигательной деятельности в сфере физической культуры, является основной для понимания ее методологии. Методологические основы могут служить в обсуждаемой деятельности надежным фундаментом и практическим ориентиром. Разностороннее понимание физической культуры соответствует требованиям и данным современной науки. Современная наука требует понимания не только единства, но и взаимодействие тех закономерностей, которые свойственны разным формам движения материи. Все сказанное свидетельствует: физическая культура находится в теснейшем единстве с исключительным многообразием движения материи, является своеобразной формой их специфической интеграции, открывает широкие перспективы для глубокого и всестороннего научного изучения соответствующих явлений. Обобщенное отражение методологических требований получает в своих особых принципах: системности, управляемости, адекватности, доказательности, прогностичности. Думается, что на сегодняшнем этапе осмысливания и практического использования кыргызских народных средств физического воспитания названные принципы наиболее фундаментальны и значимы. Выполняя свои соответствующие функции приведенные выше принципы выдвигают на первый план особую систему соответствующих преобразований, которые выступают во взаимодействии с требованиями «конкретно психологического порядка». Среди таких требований можно выделить несколько групп. **Первая группа** ориентирует на постоянный учет таких философских понятий, категорий, как объективность, конкретность, единство и взаимообусловленность явлений, их постоянное движение и преобразование, переход простых количественных накоплений в коренные качественные изменения, единство и борьба противоположностей, отрицание отрицания и другие.

Вторая группа предусматривает безусловное согласование выдвигаемых понятий, суждений, оценок, выводов, заключений и рекомендаций с такими научными понятиями, как материальное и идеальное, сущность и явление. Содержание и форма, возможность и действительность, необходимость и случай-

ность, пространство и время, качество и количество, внутреннее и внешнее и другие. **Третья группа** подчеркивает внутреннее единство сторон познания и деятельности, отражение в них гносеологических, аксиологических и утилитарных возможностей результатов деятельности. Источники говорят о том, что кыргызские народные подвижные игры насчитывается множество. При этом каждый из авторов руководствуется разными подходами, разными основаниями для выделения их видов, разновидностей, сочетаний, условий функционирования, учета типичного контингента занимающихся и другими факторами. Благодаря ему, неуклонно расширяются и углубляются сложившиеся в этом деле представления, взгляды, рекомендации и соответствующие программно-нормативные материалы. Однако данный позитив имеет и свои слабые и спорные стороны. Данный факт пронизывает многие аспекты проблемы. Наиболее характерные из них следующие:

1. Любая научно выверенная классификация чаще всего предусматривает безусловное соблюдение того признака, который положен в определение места классификации предметов и явлений.

2. Выделяемый признак классификации по-своему должен быть принципиален в данной системе анализа.

3. Наличие ряда конкретных принципов классификации должно подчеркивать их весомость и в той или иной мере равнозначность.

4. Выделение особых частей классификации в соответствии с ее особыми частями не исключает их сопряженных проявлений, обеспечивающее одновременный охват сразу нескольких сторон.

5. Широкая сопряженность сторон классификации, в конечном счете, перерастает в многостороннее отражение возможностей обсуждаемого явления. Двигательная деятельность протекает, как правило, при участии многогранного ее психологического обеспечения. В своей совокупности они охватывают важнейшие стороны личности:

1. **Интеллектуальные стороны**, которые нередко называются теоретическими, говорят об освоенности соответствующих знаний, наличии кругозора в обсуждаемых вопросах.

2. **Волевые стороны** направлены на подключение к работе тех механизмов, которые позволяют управлять движениями с помощью мобилизации особых свойств и качеств.

3. **Моральная подготовка** направлена на освоения норм и правил поведения, норм и правил общения с окружающими людьми факторами жизни.

4. **Эмоциональные стороны** представлены управлением таким человеческими проявлениями, которые отражает непосредственные человеческие состояние в виде настроений, чувствований стараний, безразличий, страшенности, страха, неуверенности в себе и пр.

5. **Эстетические стороны**, связанные с формированием чувств и понимания прекрасного.

Общая логика освоения любого учебного материала предусматривает определение задач, подбор необходимых средств воздействия на занимающихся, их неуклонное обновление, оценку работы, уклонения, замену ее и пр. Задачи и средства составляют исходные условия работы. Практика освоения физических упражнений и в том числе игровых заданий нередко оказывается недостаточно продуктивной, а порой и с отрицательным результатом, включая травм, болезнь, перетренировка.

Во избежание таких проявлений решается проблема разработки и практического использования методического обеспечения. В этом плане ведущее место занимает выбор методов преподнесения учебного материала, передачи в нем соответствующих знаний. Коротко их называют методами слова и показа.

На этой основе педагог вступает в действия, используя сведения об истории возникновения и развития выбранных движений, их динамическом, психическом содержании, влиянии на формы и функции организма, практическом значении в системе образовательно-воспитательной практики и повседневной жизни.

Занятия подвижными играми и физическими упражнениями, реализуя разнотипные функции физической культуры и конкретные закономерности оптимизации физического и психического состояния занимающихся, имеют как общие так и специальные черты. К общим чертам можно отнести: специальную подготовку к каждому занятию; реализацию поставленных перед занятиями задач; выполнение особо подобранных двигательных действий; использование заранее продуманных, способных управлению выполняемые работы; постоянную оценку эффективности занятия; выработку путей дальнейшего совершенствования занимающихся в системе занятий и ряд других.

Чтобы составить достаточно четкое представление об указанных признаках, отметим следующее принципиальное обстоятельство: одни занятия проводятся под непосредственным руководством специалиста физической культуры, другие представляют собой самостоятельное выполнение упражнений занимающихся.

Первая группа характеризуется, как правило, строго установленной, относительно большой деятельностью, решением достаточно широкого круга поставленных задач, обстоятельной разработкой соответствующих документов планирование, непосредственным влиянием специалиста на выполнение предложенных упражнений, налаженностью официального учета проделанной работы. К этой группе следует относить: уроки физической культуры, тренировочные занятия, заранее подготовленные походы, спортивные праздники, соревнования и др.

Вторая группа включает в себя эпизодические, порой и систематические занятия, игры со сверстниками с условным отношением к существующим (действующим) правилам, выполнение упражнений для психологической нагрузки, и др.

При действии научных факторов выполнение двигательных действий заставляет управлять многими сторонами их содержания и формы и фактической реакцией занимающихся на выполнение физических заданий. Это свойственно использовать и емких (больших) форм занятий типа урока и малым, которые нередко называют вспомогательными (типа физкультминутка). Данные обстоятельства затрудняет обсуждение каждой отдельно взятой формы и вызывает стремление к тому, чтобы установить их общие методические закономерности. К таким чаще всего относят: обеспечение особой направленности мышления (интеллект); подключение к выполняемой работе волевых и эмоциональных; подбор упражнений с учетом места данной формы занятий общей их системе; управление характером движений в ходе выполнения подобранных заданий; постоянная оценка качества движений, их влияний на человека.

Профессиональное использование многообразия закономерностей физической культуры в разных формах занятий не всегда гарантирует высокую результативность выполняемой работы.

Это в немалой степени зависит и от умения педагога опираться на соответствующие этому делу обстоятельства, включать в работу и другие возможности: объективная оценка состояния здоровья и уровня физической подготовленности; изучение видов занятиости, свойственных занимающихся, их профессиональных, бытовых и других особенностей; разносторонняя подготовка к занятиям; обеспечение внутреннего единства разных форм занятий; разностороннее регулирование деятельности и поведения занимающихся; определение итогов занятий в их обобщенном и избирательном вариантах; корректировка используемых направлений совершенствования занимающихся с учетом сопутствующих факторов.

Результативность освоения разнообразных двигательных действий, в том числе подвижных игр, определяется с помощью специальных методов, называемых методами проверки.

С учетом преимущественной направленности образовательно-воспитательных усилий выделяются базовые группы методов проверки.

1. Для оценки знаний – методы устного и письменного опроса, обмен мнениями, изложение в тексте мнений и т.п.

2. Для оценки навыков – наблюдения, специальные измерения, выполнение на качество движений, изучение результатов соревнований, биомеханический анализ, физиологический срез показателей, изучение кино и фото документов и т.д.

Для оценки умений – изучение двигательных и психологических возможностей, которые показаны занимающимися в разных условиях деятельности...

Учитывая направленность избранных нами исследований, остановимся на наиболее принципиальных требованиях к ним.

1. Систематичность – предусматривает достаточную регулярность оценки показателей развития многих сторон занимающихся с учетом исходных данных и этапа работы.

2. Разносторонность – устанавливается в соответствии с комплексом сторон совершенствования воспитанника.

3. Сочетание разнотипных показателей определяется прежде всего взаимодействием пространственных, временных, пространственно-временных, ритмических, динамических сторон двигательной деятельности.

4. Индивидуализированность – заставляет принимать во внимание личные особенности каждого занимающегося (его роста, веса, длины конечностей, возбудимости, лабильности нервных процессов, психологической устойчивости и т.п.).

5. Объективность – заставляет оценивать результат не только по абсолютному показателю, но и реальными затратами времени, отбрасывание личных симпатий и антипатий, случайные дисциплинированные отклонения и т.п.

6. Аргументированность – надо убедить, доказать, что выдвигаемые оценки имеют убедительные основания.

Таким образом, следует отметить, что:

1. Научные позиции исследования весьма сложны и многогранны. Они диктуют необходимость разработки реальной программы изучения практики использования специальных знаний и опыта в работе и жизни.

Методология изучения данного вопроса ориентирует охвата многих аспектов. Свойственных возможностям сознания и деятельности личности.

Применительно к деятельности физкультурного порядка методология требует изучения: уровня физического развития, физической образованности, разносторонней воспитанности, спортивной подготовленности, знания традиций и многое другое.

Обобщенное отражение методологических требований получает в: принципах и системности; управляемости; адекватности; доказательности; прогностичности.

2. Двигательное содержание народных средств физического воспитания пронизывает многие аспекты проблемы:

- элементарные движения как базовая основа деятельности;
- движения с предметами;
- движения с участием других людей.

3. Психологическое содержание народных средств физического воспитания охватывает важнейшие стороны личности, самыми разными своими элементами, проявлениями пронизывают все многообразие действий, движений: моральная подготовка; эмоциональные стороны; эстетические стороны.

4. Методическое обеспечение процесса освоения народных подвижных игр ориентируют на умелый подбор приемов, подходов, направлений, словесные обращения, показ, демонстрации др.

К многообразным формам практических занятий по кыргызским народным подвижным играм чаще всего относят:

- обеспечение особой направленности мышления (интеллекта);
- подключение к выполняемой работе волевых и эмоциональных возможностей занимающихся;
- подбор упражнений с учетом места данной формы занятий в общей их системе;
- управление характером движений, их влияний на человека и др.

5. Для оценки эффективности задания и требований выделяются базовые группы методов проверки.

- для оценки знаний - методы устного и письменного опроса, обмен мнениями и т.п.;
- для оценки навыков – наблюдения, специальные измерения, использование медико-биологических методов и технических средств и т.д.;
- для оценки умений- изучение двигательных и психологических возможностей.

Принципиальными требованиями являются: систематичность, разносторонность, сочетание разнотипных показателей, индивидуализированность, объективность, аргументированность.

Итак, оценка – дело взвешенное, продуманное, разнохарактерное, в нем есть и старое и новое, и привычное, и необычное, и устоявшееся, и неожиданное, все свойственное мастерству и профессионализму.

1. Анаркулов Х.Ф. *Кыргызские народные подвижные игры, физические упражнения и современность: учебное пособие.* – Бишкек: КГИФК, 2003. - 297 с.

2. *Теория и методика физической культуры: учебное пособие: под редакцией Шарабакина Н.И., Мамбеталиева К.У.* - Бишкек: Шам, 1997. - 297 с.

Резюме

В данной статье рассматриваются: объективная основа методологии и ее особенности в избранной профессии; мотивное содержание народных средств физического воспитания; психологическое содержание народных подвижных игр; методологическое обеспечение процесса освоения народных подвижных игр; многообразие форм практических занятий по кыргызским народным подвижным играм; оценка эффективности заданий и требований.

Summary

This article discusses the objective basis of the methodology and its features in their chosen profession; motive content of national assets of physical training, psychological content of the national outdoor games; methodological support for the process of mastering the national outdoor games, a variety of forms of practical training for Kyrgyz national outdoor games; evaluation of effectiveness in assignments and requirements.

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ БІЛІМІН ҚАЛЫПТАСТЫРУ

Ж.Л. Садықова – п.ғ.к., *Қазақ экономикалық университеті, Дене тәрбиесі кафедрасы*

Оқыту мен дене тәрбиесі жөніндегі білім беруді іс жүзінде шешу мен ғылыми тұрғыдан оны дайындаудың жаңа деңгейі, сондай-ақ бір жағынан жас адамның дене тәрбиесі жөніндегі білімі мен дене дайындығына үйретумен, екінші жағынан, оқушылар мен студенттердің осы саладағы жеке білімінің көлемімен және біліктілік деңгейімен байланысты қоғамдық білімінің көлемімен, деңгейімен жастардың жеке дене тәрбиесінің шамасы арасындағы қазіргі уақыттағы қайшылықты шешу қажет болады.

Дене тәрбиесі сабақтарымен шұғылдану кезінде жеке өзінің денсаулығын нығайту мүмкіндігінің жалаң және бірыңғай түріне ғана сүйену Қазақстан дамуының қазіргі сатысындағы өскелең талаптарға сәйкес келмейтіндігі айқын болып отыр.

Ұзаққа созылған шаршау, торығу, острохондроз, экология мен ақпараттық байланыс адам ағзасына шамадан тыс жүктеменің салдары қазіргі жағдайда бала кезден бастап адамға серіктес болып келеді. Олар іс жүзінде дәрі-дәрмекпен емдеуге келмейді, бірақ мектеп жасына дейінгі балалар мен оқушы жастарды, студенттер мен жас мамандарды, жұмысшылар мен қызметкерлерді зақымдайды. Алматы қаласындағы әрбір мың баланың бір жыл ішінде науқастануы 24,95 жағдайды құрап отыр. Алматы қаласындағы әлеуметтік тұрғыдан жайсыз топтардың денсаулық көрсеткіштерін статистикалық тұрғыдан өңдеуде балалардың дене және психикалық дамуында төмендегідей ауытқушылықтар анықталды: әртүрлі мүшелер мен жүйелердің ауытқушылығы 100 пайызында, тұлғаның бұзылуы 93 пайызында байқалды, психикалық тұрғыдан дамудың тежелуі 67 пайызында тіркелген.

Педагогикалық зерттеу мәселесі биологиялық және паспорт алу жасына келгендердің ара қатынасындағы үйлесімді дамудың заңдылықтарын ашудан тұрады. Жоғарыда баяндалғандардың тұрғысынан алғанда, денсаулықты, ақыл-ойды және амандық саулықты дене тәрбиесі құралдары арқылы отбасылық деңгейде тәжірибесіндегі спорттық педагогикалық ынтымақтастықтың сүйенетін шамасы ерекше мәнге ие болады.

П.Ф. Лесгафт педагогиканың пайдалануына сол мезгілдегі дене тәрбиесі жүйесінің бірде-біреуін алуға келмейді, адам туралы ғылымға қол жеткізуге негізделген жаңа жүйені жасау керек деп есептеді. Алайда педагогика бүгінгі күнге дейін бұл мәселені шеше алмай келе жатыр. Ресейдегі дене шынықтыру білімінің негізін салушы П.Ф. Лесгафт кез-келген жалпы білімнің мақсаты ақыл-ой, эстетикалық және дене дамуын өзінің жеке тұлғасын және оның маңызын айқындауда өз денесін басқара білуде, жас адамның саналы түрде әрекет етіп, өзінің ақыл-ой қызметін тексеруде адамның ойы мен іс-әрекетіндегі жөн-жосықсыздықты саналы түрде шектеу деп есептеді.

Тәрбиелену үшін білім қажет, оған И.Ф. Харламов толығырақ анықтама берді: Ол «...білімді үйренушінің ғылыми білімдерді; практикалық іскерліктер мен дағдыларды меңгеруі, олардың танымдық және творчестволық қабілеттерін, сондай-ақ дүниетанымымен адамиэстетикалық мәдениетін дамыту деп түсіну керек, осылардың нәтижесінде олар жеке өзіндік өзгешеліктер мен белгілі бір жеке келбетке (бейнеге) ие болады» деп есептейді. Т.А. Ильина білімді жеке тұлғаны қалыптастырудың үш бірінғай процесі – тәжірибені меңгеру, тәрбиелеу мен даму, теорияның үш тағаны (фактілер, идеялар, түсініктер), практиканың (өмірдің әртүрлі жағдайларындағы іскерліктер мен дағдылар) және дүниетанымдық-адами түсініктердің процесі ретінде қарастырады.

Адамның және болашақ мамандардың білімін жетілдіру мәселесі белгілі ғалымдардың назарын үнемі аударады және аударып та келеді.

Г.Д. Иванов халыққа білім беру жүйесі мен педагогика дене тәрбиесінің және оның құрамдас бөліктері спорт пен дене шынықтыру мүмкіндіктерін қазіргі орта дәрежелі және жоғарғы оқу орындарының оқу-тәрбие және білім беру үрдісінде әзірге бағаламбай отыр деп көрсетеді. Осы мәселені ол төмендегі жолдар арқылы шешу керек дейді:

- халыққа білім беру жүйесінің жоғарыда айтылған құрылымдарындағы дене тәрбиесінің бағдарламалық және нормативтік құжаттармен қамтылуы.

- дене шынықтыру білімін, оның ішінде отбасылық және мектеп жасына дейінгі мекемелердегі, теориялық-әдістемелік тұрғыдан негіздеу.

- педагогика мен дене тәрбиесінің теориялық және әдістемелік тұжырымдамасын жақындату;

- оқу орындарын бітірушілердің кәсіби қызметімен дене тәрбиесінің ықпалдасуын қамтамасыз ету.

- студенттердің дене дайындығы нормативтерін негіздеу және оларды мамандардың біліктілік сипаттамасына енгізу;

- білім беру жүйесіндегі дене тәрбиесінің орны мен ролін қайта қарау;
- педагогикалық, инженерлік, әскери және өзге мамандықтар үшін дене тәрбиесі бойынша оқу бағдарламаларын дайындау;
- еңбекті ғылыми негізде ұйымдастыруға байланысты ЖОО-ның жоғарғы курс студенттерінің және орта дәрежелі оқу орындарының оқушыларының, мектеп оқушыларының кәсіби-қолданбалы дене дайындығын негіздеу;
- жеткіншектер мен студент жастарда салауатты өмір салтын, қозғалыс белсенділігінің мәдениетін және дене тәрбиесіне деген қызығушылығын қалыптастырудың әдістемесі мен мазмұнын жасау;
- халыққа білім беру жүйесінің басшы қызметкерлері мен жалпы білім беретін мектептің пән мұғалімдеріне дене тәрбиесі жөніндегі білім беруді жолға қоюды күшейту.

Орта мектеп пен ЖОО-дағы дене тәрбиесі мен білім берудің жағымсыз үрдісін көптеген авторлар атап көрсетті. Мысалы: ЖОО-ның бітірер қарсаңында ауыратын студенттердің саны көбеюде. Медициналық, педагогикалық және басқа ЖОО-ның студенттерінде дене дайындығының жеткіліксіздігі байқалуда.

Студенттердің қозғалыс белсенділігі едәуір дәрежеде төмен. Осы категориядағы студенттердің ауру себебінен сабақты көп жіберушілердің және үлгермеуіне байланысты университеттен оқудан шығып кетушілердің пайызы көбірек.

Педагогикалық ЖОО-на түсушілердің санының тек жартысының ғана педагогикалық мамандыққа қызығушылығы бар. Сол себепті көптеген бұрынғы студенттер өзі және өздерінің қарауындағылары үшін дене тәрбиесінің түрліше құралдарын қолданудың қарапайым ұйымдастырушылық және әдістемелік дағдыларын меңгермеген.

Қазақстанның ондаған ЖОО студенттерінің дене дайындығының бастапқы деңгейі төмен. ЖОО-дағы студент жастардың жан-жақты дайындығын қамтамасыз ету үшін дене тәрбиесінің барысында олардың дене дайындығының өзгерістерін тұрақты бақылап, зерттеу ұсынылады. ЖОО-да студенттер үшін факультативтік сабақтар ұйымдастырылғанына қарамастан, олардың көбінің, әсіресе жоғары курс студенттерінің сабаққа қатысуы нашар. Оқитындардың арасында спорт бойынша разрядшы-студенттер саны жас өспірімдер арасында 5,7 пайызды, ал қыздар арасында 2,2 пайызды құрайды. Бұл- мектепте оқыған 11 жыл қосу ЖОО-да оқыған уақыт нәтижесі.

Демографтар мен дәрігерлер жүргізген талдаулар адамзаттың болашағы көңіл-көңшітерліктей емес екендігін көрсетуде – адам баласы қан тамырларының, өкпенің, бауырдың, бүйректің, асқазан және ішектердің созылмалы сырқаттарына шалдыға отырып, қартайды. Сондай-ақ әлеуметтік гигиена ҒЗИ-ның мәліметтері бойынша қоршаған ортадағы жағдай біздің және біздің балаларымыздың денсаулығына 20 пайыздай әсер етеді, оның есесіне денсаулықтың 51 пайызы салауатты өмір салтына оған қосымша қоршаған ортаның тазалығына, оңтайлы тамақтануға, адамдар арасындағы үйлесімді қарым-қатынасқа, жыныстық дұрыс қатынасқа, оқу, жұмыс, тұрмыс саласында тазалықты сақтауға тәуелді.

Дәрігер М.І. Перепелицин фармакологиялық дәрі-дәрмектерсіз емдеуді ұсына отырып, физиотерапия, инемен емдеу, әдеттегі уқалау, қытайлық нүктелер бойынша уқалау, емдік диета, дәрілік шөптермен емдеу, гомеотерапия, аутотренинг, биологиялық қуатпен емдеу, филиппин психологиялық хирургиясы секілді тиімді құралдарды ұсынады. Алайда психологиялық қуатпен емдеу аясы спорттық саланы қосқан-да, кез келген тіршіліктің әлі де аз зерттелмеген негізі болып табылады.

Психология мен медицина адамның мінез-құлқының, оның жан-дүниесінің және психикалық қасиеттерінің іргетасы педагогикалық қарым-қатынас пен педагогикалық ынтымақтастық нәтижесінде алғашқы үш жылда қаланады деген бірыңғай пікірге келді. Сонымен, адам үйренетін ақпардың 70 пайызын көру арқылы игереді, ал бала өмірінің алғашқы жылдарында ақыл-ойының өсуі көру арқылы жүзеге асады. Сондықтан педагогикалық ойшыл классиктер педагогикалық қарым-қатынас жасаудың алғашқы кезеңі бесіктен бастау алады деп есептейді. Олар үйрету өз бетінше ойлаудың дамуына мүмкіндік беретін, балалардың қызығушылығы мен әуестігіне сүйенуге тиіс деп дәлелдейді. Сонымен, балалардың денсаулығын нығайту мен денесін дамытуға, олардың үлгісінің әсемдігіне, сыпайы мінез-құлық дағдыларына, қатал ерік-күшке, өзін-өзі басқара білуге зейін көп аударылуы тиіс.

Педагогикалық процесті гуманизациялау әрбір бала мен ұстаздың жеке ерекшеліктерін есепке алудан тұрады. Ол оқушылар жеке тәжірибесі мен жеткен деңгейіне, олардың қызығушылығы мен бейімділігіне сәйкес құрылады.

Мектептерде кәсіби бағдар жөніндегі жүйелі жұмыстың болмауы оқушының мамандық пен кәсіпті ойланбай таңдауына әкеп соғады.

Педагогикалық процесте демократияландыру мен гуманизациялау қағидаларын жүзеге асыру ынтымақтастық педагогикасының негізінде балалар мен ересектердің біріккен дамытатын іс-әрекетінде

мүмкін болады, оның барысында олар өзара түсінумен, осы әрекеттің барысы мен нәтижесін талдауға біріккен ұмтылыспен байланыста болады. Жаңашыл-ұстаздардан кейін Т.Межуева ынтымақтастық педагогикасын мұғалім-оқушы, мұғалім-ата-аналар, мұғалім-мұғалімнің өзара қарым-қатынасының жиынтығы есебінде қарастырады. Осының бәрі-бір тізбектегі буын. Осы буындардың байланысы қаншалықты берік болса, тізбекте соншалықты берік, мұғалім мен ұстаздың шеберлігі де соншалықты жоғары болмақ. Мұндай ынтымақтастықсыз мұғалім, ұстаз, тәрбиеші болу мүмкін емес. Бұл ретте оқуға деген басты себеп мұғалімнің қоштауы, оқушының жетістігі үшін оның қуанышы. Баланың сана-сезімінің, оның жеке тұлғасының өсуі-міне, осында.

Спорттық педагогиканы басқару туралы ғылымды ойдағыдай пайдалану шарттарының бірі-психологиялық – педагогикалық құбылыстың ерекшеліктерін басқару жүйесіндегі, спортшының жеке тұлғасын өзін-өзі басқарудың жоғары деңгейін сипаттайтын, өзін-өзі тәрбиелеу процесінің даму ерекшеліктерін есепке алу.

Алайда, педагогикалық қарым-қатынас пен ынтымақтасу мәселесі әлі де дәстүрлі педагогикада жеткіліксіз талданған. Педагогикалық еңбек пен дене шынықтырудағы ынтымақтастық пен қарым-қатынас жасау тараулары педагогикалық энциклопедияларға енген жоқ. Денені тынықтыру мен қозғалыс қимылды қалыпқа келтіруді, спорттағы оқу-жаттығу процесінің практикасын ғылымның кешігіп хабарлауы, мамандар мен теоретиктердің көзқарасының көзге еленбеуі секілді өзінің маңыздылығын іс-жүзінде ғылым қиындықпен дәлелдеген адамның мәдени қызметінің бір саласы жоқ болар.

Профессор М.В. Прохорова атап көрсеткендей, дамыта оқыту мен дене тәрбиесінен білім беру жүйесі, бұл салада зерттеулер жүргізілсе де, бүгінгі күнге дейін әлі де жеткіліксіз қарастырылған. Осы мәселе бойынша мақалалар өте аз. Дене шынықтыру қызметінің осы саласындағы спорттық педагогикалық қарым-қатынас пен ынтымақтастық педагогикасының шамасын кеңейту үшін теориялық алғышарттар жоқ.

Студенттерді олардың болашақ кәсіби қызметіне қалыптастыру төмендегідей үш сала бойынша жүруі мүмкін:

- қоғамдық ғылымдарды оқыту барысында;
- қоғамдық ғылымдар мен мамандығы бойынша пәндерді оқу барысында;
- студенттің практикалық кәсіби қызметі кезінде.

Академик А.М. Уголев адамдардың дүниетанымын кеңірек насихаттау жолымен өзгерту мезгілі келді деп есептейді. Рухани және дене мәдениеті деген түсініктермен қатар пайдалануға биологиялық мәдениет түсінігін де енгізу қажет.

Салауатты өмір салтының негіздері балалық шақтан қалыптасады, Қазақстанның төменгі сыныптарының мұғалімдері оқу-тәрбие процесіне салауатты өмір салтының негіздерін енгізуге әлі дайын емес және оның қажеттілігіне сенбейді де. Бұл істі тең дәрежеде сынып жетекшілері, пән мұғалімдері, мектеп әкімшілігі, отбасы мен ата-аналар жүзеге асыруы тиіс.

Әлеуметтік тәжірибені тарихи жинақталған іс-әрекеттің және іс-қимылдың жекелеген актілерінің, оның мақсаттарының, құралдарының, тәсілдері мен нәтижелерінің жиынтығы есебінде қарастыра отырып, И.Я. Лернер әлеуметтік тәжірибенің төрт элементі жөнінде түсінік қалыптастырады, олар оқыту, білім беру мазмұнының жүйесін құрайды және кіреді:

- табиғат, қоғам, техника, адам, іс-әрекет тәсілдері туралы білім;
- жеке адамның іскерлігі мен дағдысында біліммен бірге іске асатын жұмыстың белгілі тәсілдерін жүзеге асыру тәжірибесі;
- ерекше ақыл-ой процедураларында іске асқан шығармашылық қызметтің тәжірибесі;
- қызмет етуге эмоционалды-құндылық тәжірибесі, яғни адам олар мен қайсы бір формада өзара әрекет етуге кірісетін (қабылдау, еске түсіру, өзгерту) объектінің аясына кіретін тәжірибе.

Үйрету мен білім берудің мазмұнын қалыптастырудың негізі ретінде әлеуметтік тәжірибенің төрт жеке құрылымымен келісе отырып, В.В. Давыдов творчестволық қызмет тәжірибесін әлеуметтік тәжірибе жиынтығының төрт элементінің бірі есебінде емес, оны өзге бөліктерге (білім, іскерліктер мен қоршаған ортаға адамның көзқарасы) сүйенуге болатын негізгі және басты элемент есебінде қарастырады. Алдыңғы қатарлы педагогтар мен теоретиктердің еңбектерінде үйрету мен білім берудің мазмұнын қалыптастырумен олардың өзара байланысы көрсетілген. Бұл ретте үйрету мен білім берудің мақсатын В.М. Журавский үйренушінің жеке тұлғасын әлеуметтендіру жүріп жататын әлеуметтік тәжірибені игеру мен табыстау есебінде анықтаған.

Г.Д. Ивановтың докторлық диссертациясында көлемді деректі материалдар негізінде ЖОО-дағы оқу-тәрбие үрдісіндегі дене тәрбиесінің орны мен рөлін арттыру тұжырымдамасы негізделген. Автор дене тәрбиесі жоқ ЖОО студенттерінің кәсіби-қолданбалы дене дайындығының ғылыми негіздерін дайында-

ды. Әсіресе жалпы білім беретін мектеп оқушылары мен студенттердің дене тәрбиесі құралдары арқылы өзін-өзі тәрбиелеу мен тәрбиелік жұмыстардың тиімділігін арттыруға бағытталған диссертациялық жұмыстар көкейкесті болып отыр. Адам, оның дене және рухани денсаулығы – біздің түбегейлі өзгеруіміздің қалтқысыз, жалғыз ғана шарасы. Бүгінгі күні және болашақта бізге барынша мүмкін болатын денсаулық пен ғұмырымызға кепілдік беретін бірыңғай жүйе, бірыңғай әлеуметтік ұйым керек. Денсаулық сақтау ісі жұмыс пен тұрмысты, оқу мен қызмет көрсетуді, бос уақыт пен қарым-қатынас аясын, әсерлену мен ақыл-ой саласын қамтитын, тіршілікті қамтамасыз ететін осы жүйесінің құрамдас бөлігі ғана болуы тиіс. Осы жүйе қызметінің мақсаты – халық денсаулығының жеке алғандағы әрбір адамның үйлесімді болмысы.

Денсаулықты сақтау – бұл медициналық – биологиялық емес, биологиялық-әлеуметтік мәселе. Әділетті қоғамға үміт арту адамның денсаулығын сақтау кепілдіктерімен байланысты екендігі сөзсіз.

1. Ахметова А.А. *Формирование у студентов умений решать педагогические задачи по воспитанию спортсменов // Вопросы теории и методики физического воспитания. 1975. - С. 82-90.*

2. Межуева Т. *Педагогика сотрудничества: как воспитать стойкую привычку к физическим упражнениям // Спорт в школе. 1995. - №1. - С. 2-3.*

3. Амонашвили Ш.А. *В школу – с шести лет // Педагогический поиск.*

4. Сухомлинский В.А. *Мир человека // Наука и жизнь. 1980. - №1. - С. 22.*

5. Боссарт А.Б. *Парадоксы возраста или воспитания. - М.: Просвещение.*

6. Щетинин М.П. *Объять необъятное: записки педагога. - М., 1987. - 40 с.*

7. Козловский В.В., Федотова В.Г. *В поисках социальной гармонии.*

Резюме

Данная статья посвящена формированию знаний учащейся молодежи о физической культуре и физическом воспитании и совершенствованию знаний учащейся молодежи на основе разработки теории и практики процесса развивающего воспитывающего обучения, а также разработана авторская концепция формирования физической культуры и физического воспитания учащейся средних школ и студентов.

Summary

Given article devoted the formation of sports and physical education training of studying youth and perfection of the knowledge of studying youth about the physical education and physical culture on the basis of working out the theory and practice of process of developing and bringing up training, as well as the author's concept of sports formation and education of pupils of high schools and students is developed.

ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРЫНДАРЫНДА ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ МАМАНДАРЫН ДАЙЫНДАУДЫҢ НЕГІЗГІ МАЗМҰНЫ

К.А. Абдраимова – п.ғ.к., аға оқытушы,

К.А. Жукенова – п.ғ.к., доцент,

Б.А. Сабденова – магистр

Қазақстан Республикасы білім беру жүйесінде жүргізіліп жатқан реформа нарықтық экономика, қоғамдық-экономикалық қатынастарды ғаламдандыру, қоғамның дамудың ақпараттық кезеңіне өтуі жағдайында оны сапалық тұрғыда қайта құруға бағытталып отыр. Осындай қайта құрулардың нәтижелілігі білім беру жүйесінің құрылымы мен мазмұнына тікелей тәуелді десек, соның ішінде мектептердегі дене тәрбиесі пәні де өз орнымен айшықталады.

Қазіргі таңда қоғамның салауаттылығы маңызды сипатқа ие. Бүгінгі болашақ мұғалімді дайындауда олардың салауатты өмір сүру мен денсаулық, дене мәдениеттерін өздері игермей тұрып, оларды білімді, білікті маман ретінде қалыптастыру мүмкін емес. Себебі әр болашақ маманның денсаулығы – жеке байлық қана емес, ол сондай-ақ халқымыздың білім және экономикалық қуатының өсуі үшін де қажетті шарттарының бірі. Соның ішінде денсаулықтың басты шарты – мәдени орта, салауатты өмір салты.

Президентіміз Н.Ә. Назарбаев «Қазақстан-2030» стратегиялық бағдарламасында «Салауатты әрі гүлденген экономика құрмайынша, біз қуатты мемлекет пен қарулы күштер құра алмаймыз, демографиялық, экономикалық және әлеуметтік міндеттерді шеше алмаймыз, әрбір адамның жеке басының қадір-қасиеті мен әл-ауқатын арттыра алмаймыз», – деген болатын [1].

Білім беру жүйесінің маңызды міндеттерінің бірі – дене тәрбиесі арқылы салауатты өмір салтын қалыптастыру мәселесі. Соған байланысты көптеген құжаттар бар, мәселен: Қазақстан Республикасы Президентінің 1998 ж. 18 мамырдағы «Халық денсаулығы» атты мемлекеттік бағдарламасы, Қазақстан Республикасының үздіксіз білім беру жүйесінде «Салауаттану – денсаулықты сақтау» бағдарламалары.

Бұл құжаттардағы негізгі мәселенің бірі – дене тәрбиесі арқылы салауатты өмір салтын қалыптастыру, жастар тәрбиесі. Сондықтан да болашақ мұғалімдерге қойылатын жаңаша талаптар мен өзгерістер туындап отыр. Бұған себеп қазіргі кезде жеке тұлғаның қоғамдық және әлеуметтік мәні дене тәрбиесі мұғалімінің назарынан тыс қалмауы қажет. Дене тәрбиесі сабағындағы сауықтыру, білімдік, тәрбиелік міндеттерімен қатар, педагог кәсіби жұмысын атқарып қоймай, оқушылардың рухани жеке тұлғасын қалыптастыруды жүзеге асыруы керек.

Жеке тұлғаны қалыптастыру мәселесі туралы идея, озат тәжірибелер мазмұны түрлі елдерде тарихи кезеңдерде философтар мен педагогтардың, психологтардың тұжырымдарына негізделген.

Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесінің қайнар көздерін, тарихи даму кезеңдерін сараласақ, олардың мынадай жағдайларға байланысты пайда болатынын анықтауға болады:

- дене дайындығы жетілген, денсаулығы мықты адамдардың қажеттілігінен туындаған қоғамдық өмірдің іс-тәжірибесі;
- әр түрлі тарихи кезеңдерде ойшылдар мен ағартушылардың жан-жақты жетілген жеке тұлғаны тәрбиелеу туралы ой-тұжырымдары мен идеялары;
- үйлесімді дамыған, жан-жақты, білімді де білікті ұрпақ тәрбиелеудегі озат педагогикалық іс-тәжірибелер мен ұсыныстар;
- дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі саласындағы ізденістер мен ғылыми негізделген тұжырымдамалар;
- дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесін дамыту жөніндегі мемлекеттік сұраныстар [2].

Дене тәрбиесінің басқа тәрбиелермен сабақтастығы мәселесі Орта Азия және Ұлы дала ғұламалары еңбектерінде де ерекше аталған. Солардың ішінде ерекше тұлға әл-Фараби тәрбие мәселесіне бағыт-бағдар бере отырып, «Әлеуметтік-этикалық трактаттар» атты еңбегінде бала денесін жетілдіруді оның бойындағы абзал қасиетті тани біліп, мінез-құлқының жақсы сипаттарын тәрбиелеп, өзін-өзі үнемі дамыту қажеттігіне тоқталады. Ол «дененің саламаттылығы» ұғымын енгізе отырып, әр адамның тәрбиесінде мынадай үш қасиет болу қажет деп есептейді: дене күші, рухани және ақыл-ой, олар өзара үйлесімді дамыған жағдайда ғана жан-жақты дамыған жеке тұлғаны қалыптастыруға болатынын дәріптейді [3].

Жүсіп Баласағұн «Құтты білік» дастанында ұлттық психологиямыз бен ұлыстық ерекшеліктерімізге тоқтала келе, «кемел адам» ұғымын енгізе отырып, кемел адамның бойында мынадай қасиеттер: жомарттық, саламаттылық, білімділік, ақылдылық, бір сөзде тұру, ширақтық болу қажет дейді [4].

Ұлы ағартушы Абай дене тәрбиесі мен ақыл-ой тәрбиесі үйлескенде ғана әр адам сымбатты болумен қатар, жан-жақты қалыптасқан жан болмақ деген пікірді қуаттайды. Мысалы, «Сегіз аяқ» өлеңінде бойдағы, денедегі күш-қуатты ойсыз, ақылсыз іс-әрекетке жібермей, белсенді өмір сүре отырып, өзінді дамытатын, жетілдіретін іспен ұштастыра білу қажеттігін ескертеді. Әсіресе, «Қара сөздер» адам тәлім-тәрбиесіне бағыт-бағдар беретін, жай ғана бағыт қана емес, ғылыми негізге сүйенген, өмірлік жағдайлардан алынған философиялық тұжырымдар мен түйіндерден тұратын құнды дүние.

Ұлы Абай дене күшін, дене мәдениетін қалыптастыру, оның ақыл-ой тәрбиесіне тікелей байланысын көрсете отырып, «тәрбиелеу керек» деп жай ғана сөзбен емес, оны дұрыс жолға қоюды нақты істермен, жолдармен насихаттау, тәрбиенің өзегін философиялық, психологиялық арнадан іздеу қажеттілігіне тоқталады. Бұл мәселеде Абай оны халықтың рухани мұрасы, асыл қоймасы халықтық тәлім-тәрбие бесігі – ауыз әдебиетінен, мақал-мәтелдері мен даналықтарынан іздеуді меңзейді. Халқымыз: «Азған денеге ауру үйір», «Қайраты мен ақылы сай жігіттің жолы болар», «Ақылсыз жігіт күшіне сенер», «Қайраты бар кісінің, берекеті бар ісінің, қайраты жоқ кісінің, берекеті жоқ ісінің», «Қайратың барда мал тап», «Денсаулығын ойлаған, жан сарайын таза ұстар», «Әлін білмеген әлек» т.б. деп дене тәрбиесін тоқсан ауыз сөздің тобықтай түйінін мақал-мәтелдер арқылы береді [5].

Атақты педагог В.Сухомлинский тәрбиеде ең негізгі орынды ойынға береді. Әлеуметтік тәрбиеде ойын кейбір кезеңдерде ерекше педагогикалық мәнге ие. Ойын барысында баланың мінезін бақылауға болады. Себебі ойында оның өзіне тән ерекшелігі көрінеді. Сондықтан баланың ойынын бақылау – оның мінезін қадағалауға көмектеседі. Ойын баланы қоршаған өмірге еркін кіруге даярлайды, өмір туралы қарапайым түсінік береді, бұл кезеңде баланың қалыптасуына жағдайлар жасалуы көзделеді. 7 мен 9 жас аралықтарының өз ерекшеліктері, адам дамуында атқаратын зор рөлі бар. Бұл кезеңді баланың жетілу кезеңі деп атайды. Бұл физиологиялық және психологиялық жағынан ерекше атап өтетін кезең [6].

Зерттеушілердің бірі дене тәрбиесі білімінің негізгі мақсатын анықтау үшін белсенді жұмыс атқарылып, оны қозғалыс сапаларының дамуы десе, енді біреулері білім міндеттерін шешу құралы деп анықтайды. Үшіншілері, оқушыларды спорттың бір түрімен дамыту және сауықтыру деп ұсынса, төртіншілері, «ең басты мақсат – бұл сауықтыру» деп таныды. Ақырында, авторлардың бірқатары басты мақсаты жеке

тұлғаның жан-жақты дамуын физикалық жетілдіру үдерісімен бірлестіруден деп есептеп, дене тәрбиесі мамандарын дайындаудың басты құралы дейді.

Жоғары оқу орындарында «Дене шынықтыру мен спорт» саласына мамандарды дайындаудың негізгі мазмұны келесі мәселелермен тікелей байланысты:

- білім беру жүйесінде педагогикалық, оқу-тәрбиелік, ғылыми-әдістемелік, ғылыми-зерттеушілік, басқару-ұйымдастырулық қызметінің ұйымдастырылуы;
- енетін инновациялық технологиялар, тиімділікпен ғылыми-әдістемелік басқару, қолданылатын құралдарға және дене шынықтыру әдістері мен спорт жаттығуларына адекваттық әсер ету;
- осы бағыттың қозғалмалы қорын қалыптастыруды іске асыру, болашақ мамандардың дене шынықтыру туралы білімі мен дағдысы;
- спорт түрлеріндегі техника-тактикалық шеберлігі мен дене қасиеттерінің сапалық іске асуы мен дамуы.

Бүгінгі таңда күн тәртібінде студенттердің өзін-өзі басқаруды дамыту міндеттері қойылып, болашақ мұғалімнің дербестігі мен белсенділік дағдысын тәрбиелеу және дамыту қажеттілігі күннен-күнге артып отыр. Жоғары оқу орындарына болашақ мұғалімдерге өз кәсіби міндеттерін жете білетін, қажетті педагогикалық дағдыларды меңгерген, өз Отанын сүйетін шәкірттерді тәрбиелеу мен оған мұғалімдерді кәсіби дайындау міндеті жүктелген. Осы мақсатта жоғары оқу орындарында болашақ маман дайындаудың сапасын арттыруға ерекше көңіл бөлінуде. Сондай-ақ тәрбиенің ықпал жасау өрісі де орасан кеңейе түсті.

Әрбір оқытушының мақсаты – сабақ сапасын көтеру, оның түрлерін жетілдіру, студенттердің пәнге қызығушылығын және логикалық ойлау қабілетін арттыру. Осығай орай, жалпы білім беретін мектептердегі өзекті мәселелердің бірі – сабақтың жаңа түрлерін дамыту және болашақ мұғалімнің жеке басының маман ретінде қалыптасуы үшін кәсіби сапасының негізгі талаптарының бірі ретінде оның жалпы ғылыми-әдістемелік даярлығы болып табылады.

Дене мүмкіндігі мектеп оқушысының жеке тұлғалық дене мәдениетінің маңызды құндылығы және оған қажет қасиет ретінде жеке тұлғаның дене тәрбиесі-спорттық іс-әрекеттерде жан-жақты толық дамуға ұмтылуын сипаттайтын, жеке дене қабілеттерін ашуға жағдай туғызатын қозғалысты жай-күйін анықтайды, оны жетілдіру үдерісі – көбінесе жеке тұлғаның өзіндік белсенділігімен байланысты, жеңілден қиынға дейін қозғалу тәжірибесімен сипатталады.

Мектеп оқушыларында денесін жетілдіру мен өзін-өзі тәрбиелеу қажеттілігін қалыптастыру оқу-тәрбие үдерісінде дене тәрбие пәні бойынша шешуші мән болып есептеледі. Дене тәрбиесінің сан түрлі әдістері олардың оқушы дамуына әсері мен оқу күні бойынша жаттығулар көлемін толықтырады. Дене тәрбиесі түрлерін жетілдіру маңызды, дегенмен мәселенің екінші жағы – оқушылардың кешенді дене тәрбиесін толық, әрі жан-жақты ұйымдастырмаған жағдайда дене тәрбиесі міндеттерін сапалы орындау мүмкін емес. Себебі жоғарыда аталған жұмыс түрлерінің әрқайсысы арнайы мақсатты көздейді, жекеленген міндеттерді шешуге мүмкіндік береді.

Жоғарыда айтылған жайттарды оқушының жеке тұлғасын қалыптастыруда ұнамсыз қасиеттерден бойын аулақ ұстап, ізгілікті сезімдерін, мәдениетті мінез-құлық сапаларын арттыруға бағыттап және өзінің кәсіби қызметінің қоғам игілігіне пайдалы тұсын ұғына біліп, оны болашақ ұрпақ тәрбиесіне ықпалдастыруға тәрбиелеу жұмыстарына баули білгенде ғана – болашақ маманның өз мамандығына деген үлкен сүйіспеншілігі арта түседі және оқушының қызығушылығын туғызады.

1. Назарбаев Н.Ә. Қазақстан-2030: барлық Қазақстандықтардың өсіп-өркендеуі, қауіпсіздігі және әл-ауқатының артуы. Ел Президентінің Қазақстан халқына жолдауы. – Алматы: Білім. - 11 қазан, 1997. – 17 б.

2. Оразов Ш.Б. Оқушылардың дене тәрбиесі жүйесін жүзеге асыруға болашақ мұғалімдерді дайындаудың әдістемесі. // Шағын мектеп №8(52). - Алматы, 2007. – Б. 14-18.

3. Әл-Фараби. Әлеуметтік-этникалық трактаттар. – Алматы: Ғылым. 1995. – 210 б.

4. Баласағұни Ж. Құтты білік. – Алматы: Жазушы, 1995. – 420 б.

5. Абай. Қара сөз. – Алматы: ЕЛ, 1993. – 272 б.

6. Педагогика. Дәрістер курсы. – Алматы, 2003. – 365 б.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КЫРГЫЗСКОГО НАРОДА

Р.П. Анаркулов – к.п.н., доцент *Ошского государственного университета, КР*

Культура физическая, в широком смысле, составляет важную часть культуры общества, которая отображает совокупность его достижений в создании и рациональном использовании специальных средств, методов и условий целенаправленного физического совершенствования человека.

Народность физической культуры неразрывно связана с ее национальными особенностями. В процессе развития у каждого из народов складываются определенные навыки, обычаи, специфические черты быта, культуры, психологии, которые накладывают свой отпечаток на развитие физической культуры. У разных национальностей исторически сложились самобытные элементы физической культуры.

Под физическим воспитанием понимается социально организованный педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного, морально стойкого подрастающего поколения, на укрепление здоровья, всестороннее развитие физических и духовных сил, повышение работоспособности, творческое долголетие и продление жизни людей, занятых во всех сферах деятельности общества [4].

Г.Н. Волковым [5] дано определение «этнопедагогика» – наука о народной педагогике, национальном своеобразии целей, содержания, процесса воспитания и развития личности.

Под понятием «Народная педагогика» – совокупность знаний и навыков воспитания, сохранившихся в этнокультурных традициях, народном поэтическом и художественном творчестве, устойчивых формах общения и взаимодействия детей с друг другом и со взрослыми [5].

«Народное воспитание – объективно-закономерное явление народной жизни, назначение которого состоит в обеспечении преемственной связи поколений; осуществляется в соответствии с требованиями народной педагогики». «Традиционное воспитание – осуществляется в духе традиционной педагогики, учитывая трудовые, интеллектуальные, этические, художественные традиции народа» [5].

На основании представленных определений понятий, нами определена «этнопедагогика физического воспитания» – процесс воспитания личности на основе этнокультурных традиций направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного, морально стойкого подрастающего поколения.

Под классификацией мы понимаем распределение предметов какого-либо рода на классы, согласно наиболее существенным признакам. Она облегчает процесс изучения явлений действительности, выявление закономерностей существования и развития объекта.

В народной педагогике среди большого разнообразия средств воспитания особое место принадлежит физической культуре. К ней не применимы те понятия, с которыми мы подходим в оценке других видов воспитания. В отличие от них, народная физическая культура представляет собой исторически и этнически сложившийся способ воспитания и обучения движению (это только одна сторона), это особая культура человека. Если материальная и духовная культура есть результат переработки природы и использования тех же материальных и духовных ценностей для воспроизводства новых, чтобы удовлетворить свои же растущие потребности, то результатом физической культуры является совершенствование физического тела человека, его психики, морально-волевых норм поведения, характера.

В современных условиях физическая культура должна рассматриваться как существенный вид культуры общества, как средство воспитания морально чистого, духовно богатого и физически совершенного развития личности.

Кыргызы на основе жизненной практики выявили большую воспитательную, оздоровительную и образовательную силу игр, состязаний и самобытных физических упражнений, национальных видов спорта, танцев, естественных факторов и приемов закаливания как комплекса средств, психологического и физического воздействия.

Традиционные средства физического воспитания кыргызов и манси выполняют следующие функции: знакомство с окружающей средой; освоение традиционных промыслов (хозяйств); передача накопленного опыта физического воспитания от старшего поколения к младшему; служат средством физического развития и подготовленности на протяжении всей жизнедеятельности; повышение экологического образования подрастающего поколения; обеспечение необходимого объема двигательной активности; формирование художественно-эстетического совершенствования молодого поколения; формирование нравственного воспитания; подготовка молодежи к защите отечества.

В педагогике физического воспитания «подвижная игра» – рассматривается как разновидность игровой деятельности. Основу ее составляют творчески разработанные двигательные действия, мотивированные сюжетом (темой, идеей) игры [6].

Кыргызы, приспособленные к особой климатической среде, живут в гармонии с суровой горной природой. Воспитание детей направлено у них на решение следующих задач: подготовить молодое поколение для будущей взрослой жизни физически крепким, выносливым, передать ему мудрость старших поколений во взаимоотношениях с природой и окружающим миром, воспитать совесть, благородство души, обучить ремеслам и научить трудиться.

Х.Ф. Анаркуловым [3] делается попытка исследовать национальные особенности игр кыргызов, дается их описание, предлагает классификацию традиционных игр и игр – упражнений, а также методику их использования в практике.

Описание игр и физических упражнений, существующих у кыргызов естественно приводит к анализу той производственной базы, на которой они возникли.

Д.Айтмамбетов [2] отмечает, что у кыргызов различали следующие возрастные категории: дети, взрослые, старики. Х.Ф.Анаркуловым [3]предлагается следующая возрастная периодизация игр: младенческая (1 год – 6 лет) и младшая (7-11 лет); младшая и средняя (7-14 лет); средняя (12-14 лет); средняя и старшая (12-17 лет); старшая (15-17 лет); старшая и юношеская (15-20 лет); юношеская и молодежная (17-20 лет); молодежная и взрослая; взрослая; для всех.

С учетом избранной проблемы нами предложена классификация игр и физических упражнений (рисунок 1), в которую заложена возрастная периодизация. В этой связи рассматриваются следующие возрастные группы: от рождения ребенка, до 2-х лет; от 7-и до 12 лет; от 13 до 18 лет; от 19-25 лет; от 25-55-60 лет; старше 60 лет.

Проведенная классификация игр позволяет выделить следующие их существенные характеристики: природосообразность – соответствие игр природным условиям, в которых проживают и трудятся кыргызский народ; ярко выражены в играх традиционные виды хозяйственной деятельности (охота, животноводство, земледелие); игры доносят до нас отголоски старинных обычаев, ритуалов.

Люди продолжают играть до тех пор, пока что-нибудь предвкушают и к чему-нибудь готовятся. Но больше всех играют дети, хотя они меньше всех настроены, к чему-либо всерьез готовиться. У кыргызов детские годы полны беззаботных игр, зрелые проходят в строгих ритуалах. Они сродни друг другу, поскольку исходят из одних и тех же глубин человеческой природы. Они необычайно важны, так как замещают собой пресловутый «смысл жизни», и нить человеческой судьбы незаметно тянется от первой игры до последнего ритуала.

Издавна кыргызский народ устраивал свои национальные праздники, которые несли в своей основе обрядовую ритуальность или были посвящены инициациям. Обязательным элементом праздников были игрища или ристалища, в основу которых положены состязания и самобытные физические упражнения.

Цель праздников есть показ и просмотр имеющегося у кыргызов самобытного искусства: музыки, пения, танцев, художественных изделий и самобытной физической культуры.

Состязания и самобытные физические упражнения представлены в составе праздников: государственных, религиозных, традиционно-организованных кыргызского народа. На данный момент сложилась система проведения состязаний и самобытных физических упражнений.

Езда верхом на лошади, максимально приспособленные к горным условиям, на протяжении столетий являются главными средствами сообщения. Кроме того, управление конем служит средством физического воспитания. Очень популярны были игры и упражнения, связанные с верховой ездой: скачки, жорго салыш, кок пар, тыйын энмей, аркан салмай, ат устундо ойноо, жаа атуу и др., а также развлечения: кыз-келин жарыш, элечек чечмей и др.

Традиционными видами охоты у кыргызов являлись: охота с предметами, охота с помощью птиц и собак, рыболовство.

Физическое воспитание начиналось в рамках семьи с самого раннего детского возраста.

Педагогическая система воспитания детей, кыргызы решают следующие основные задачи: подготовка ребенка к самостоятельной трудовой деятельности; приобщение детей к культурным традициям своего народа. У кыргызов выработаны традиции, которые способствуют успешному воспитанию детей в семье. Из поколения в поколение бережно передаются у них такие качества, как вежливость, почтительность к людям, чувство взаимной помощи, бескорыстности и выдержке и др.

В игре как бы воспроизводятся многие действительные связи и отношения, и во многом здесь дети повторяют действия взрослых: различные сюжеты охоты, скотоводства и собирательства. Стремление ребенка к участию в охотничьем промысле вылилось в целый ряд игр.

В каждой семье истари уделялось внимание физическому развитию и закаливанию детей.

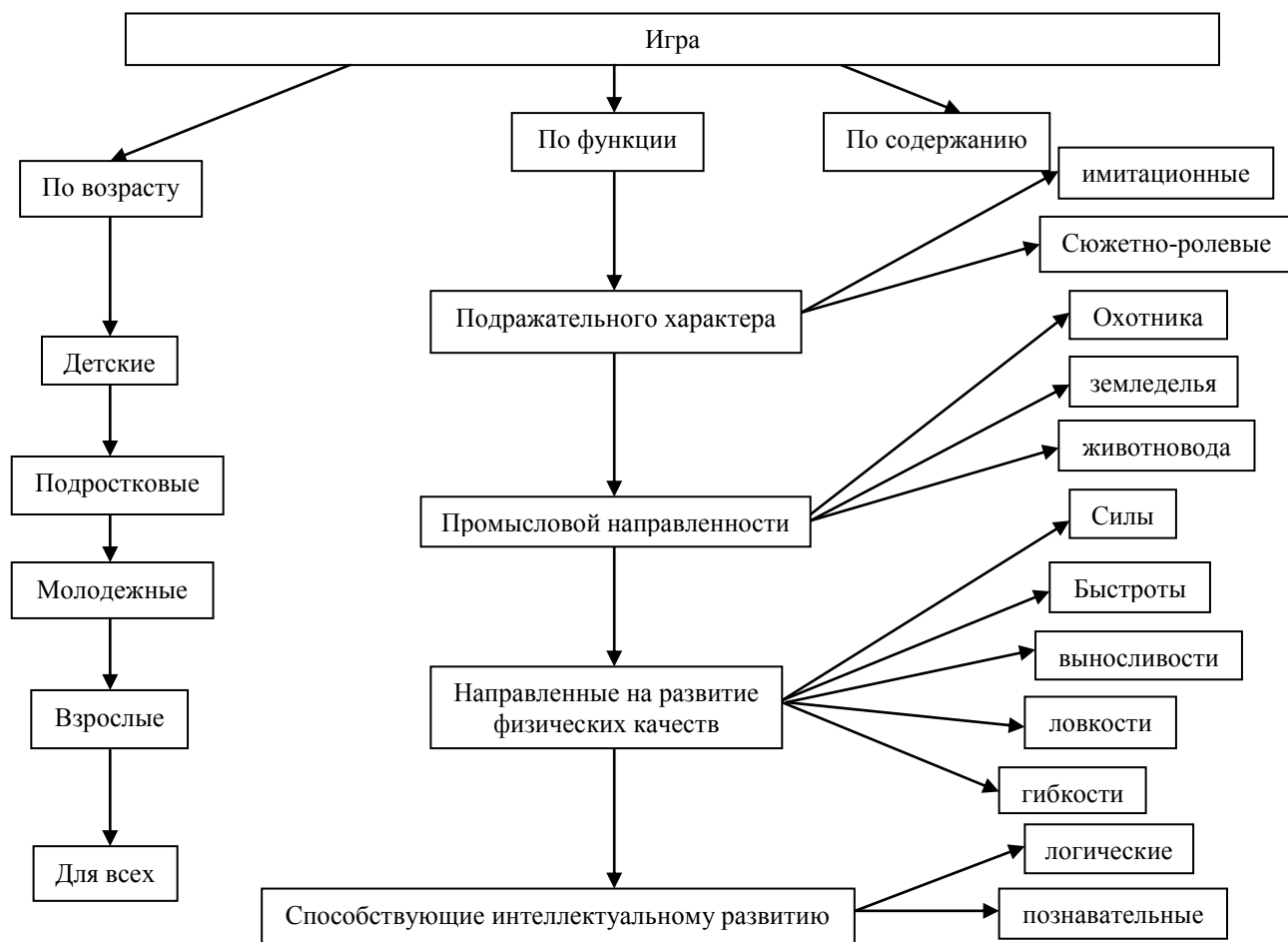


Рис. 1. Классификация кыргызских народных игр и физических упражнений

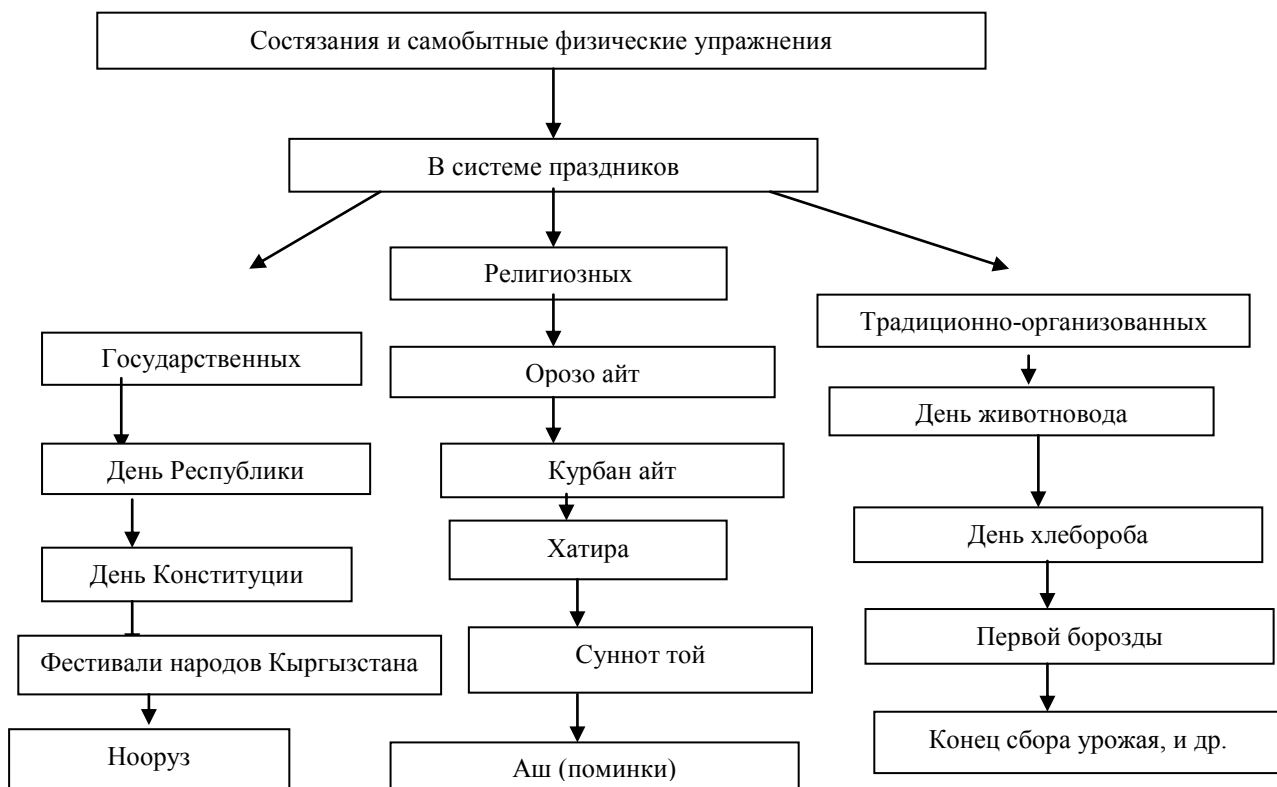


Рис. 2. Классификация состязаний и самобытных народных подвижных игр и физических упражнений кыргызского народа

Детей с раннего возраста знакомяли с разнообразиями животного мира, основными путями их миграции и способами их добычи.

С.М. Абрамзон [1] дает такую характеристику: «Кыргызские дети – страстные охотники. У них меткий глаз, прекрасно развита сноровка подкрадываться к добыче, они бьют в нее без промаха...»

В результате общения ребенка с окружающей средой у него развивается наблюдательность, определенные представления о природе, а в результате трудовой деятельности, длительных наблюдений за окружающей средой кыргызы накопили знания о реальной действительности, обогатили память знаниями по ботанике, зоологии, биологии и географии.

Экологическое воспитание проходило в общении со взрослыми, при посильном участии детей в труде. Дети с малых лет усваивали все знания, накопленные родителями, законы общения с природой. Эти законы сводятся к следующим положениям: природа – живое существо, подобное человеку, к которому необходимо относиться как к живому организму; от природы можно взять лишь столько, сколько необходимо человеку для своей жизни и жизни семьи; нельзя убивать маток и молодняк, обязательно нужно отпускать мелкую рыбу, попавшую в сеть; нельзя оставлять не затушенным костер или огонь в лесистых местах, на природе, чтобы не нанести ущерб ее богатству и человеку; нельзя загрязнять воду, реки, озера, ручьи отходами от добычи; нельзя без нужды рубить деревья; нельзя выщипывать у живой птицы перья и пух; запрещалось выкалывать раненым животным глаза; нельзя оставлять в горах, на месте охоты, во время праздника остатки разделанных животных.

Как отмечает Г.Н. Волков [5], практически у каждого народа исконные средства физического воспитания выполняло следующие триединные задачи: 1) продление жизни, 2) сохранение здоровья и трудоспособности, 3) воспитание волевых и моральных качеств.

Анализ материалов подтверждает, что у кыргызов сложилась структура процесса обучения средствам физического воспитания. В структуре обучения по классификационным признакам можно выделить 4 основных раздела:

1. Общее ознакомление с изучаемыми игровыми действиями (формирование представления).
2. Разучивание игрового действия (его осмысление).
3. Совершенствование технических и тактических действий, проводимых в играх, состязаниях и самобытных физических упражнениях, национальных видах спорта.
4. Применение на практике приобретенных знаний умений и навыков.

Кыргызы на протяжении веков разрабатывали многообразные методы обучения, имевшие сделать учебный процесс целеустремленным и результативным. Анализ изученного материала показывает, что в практике физического воспитания кыргызы применяли следующие методы обучения:

1. устное изложение изучаемого материала (рассказ, объяснение, беседа);
2. показ и демонстрация физического упражнения;
3. практические методы: упражнения и тренировки, подражание, состязания, самостоятельная работа, проверка и оценка.

С целью выработки и закрепления у подрастающего поколения определенных физических качеств, морально-волевых качеств, норм, правил и привычек нравственного поведения наиболее действенными являлись методы наставления, вынуждения, поощрения, «загадки» и «историко-гиперболический».

На основе традиционных видов занятий нами для самостоятельной работы разработана программа специального курса с учащимися 5-11 классов по «Животноводству», «Охотоведению» и «Дыйкан». В соответствии с этой программой осуществляется профильная подготовка учащихся по специальности «Охотник – промысловик, земледелец». Целью обучения является профессиональная подготовка будущего охотника и земледельца. В результате изучения данного курса у учащихся формируются знания, умения и навыки, которые позволяют ему самостоятельно подойти к выбору своего жизненного пути, к выбору профессии, необходимой в данном регионе, а также к традиционному образу жизнедеятельности. Содержание программного материала состоит из теоретического и практического курсов, а также полевой практики в объеме 30 часов в 5-9 классов и 40 часов 10-11 классах. В процессе обучения по данным профилям решаются задачи трудового, экологического, физического, нравственного и умственного воспитания. По линии физического воспитания в данной программе заложены основы обучения средствам передвижения как традиционным, так и механизированным. Также школьников учат оказывать первую медицинскую помощь при несчастных случаях, при переломах, ожогах, кровотечениях, при солнечных ударах, обморожениях; пользоваться знаниями традиционной медицины.

На физическое воспитание подрастающего поколения большое влияние оказывали и оказывают народные празднества, занимающие значительное место в жизни народа. Праздники – одна из форм существования, поддержания и передачи молодым поколениям традиций физического воспитания.

Характерными кыргызскими народными праздниками были весенне-летние торжества, сопровождающиеся массовыми состязаниями, играми, песнями. К таким праздникам в зависимости от демографических особенностей и исторической эпохи, относились: посвящения в воины, соревнования по стрельбе, скачке, борьбе и др. Среди них были и религиозно-обрядовые праздники и массовые гулянья типа «Сейил» и «Нооруз».

Жыйын – древнее название весеннее – летних праздников кыргызов. На этих праздниках устраивались соревнования по различным видам физических упражнений. Более широко был известен – байге.

Сейил праздник не что иное, как смесь народных обыкновений и духовных обрядов. В основном в конкурсе песен, игр, пляске, а также соревнования по борьбе, стрельбе из лука и т.д. [2].

В семейно-обрядовый цикл входят праздник колыбели – бешик той, торжество по случаю рождения сына, обряд наречения именем – ат кою, обряд «открывания рта» – ооз ачмай, праздник по случаю появления первого зуба, аналогичный праздник у кыргызов описывается в повести Ч.Айтматова «Тополек мой в красной косынке» [3], сложный ритуальный комплекс, проводимый по поводу обрезания сына – суннот той.

Чешский профессор Армений Вамберн пишет, что первый праздник в жизни новорожденного начинается по истечению 40 дней после рождения. Он среди праздников перечисляет «Рамазан», «Курбан», «Нооруз» и весенние празднества сельского населения «Сейил».

«Нооруз» в своем содержании носит мощный аспект физического воспитания. Во время праздника организовываются соревнования по скачкам, борьбе, кок бору, бегу и др. Праздник Нооруз отмечается соблюдением многих обрядов: исполнением песен и др.

Праздник «Кырман той» отмечается осенью – в честь окончания уборки урожая. В южных областях популярен «Пахта майрамы» – праздник хлопкороба.

Традиции физического воспитания у кыргызов находили свое выражение в традиционных конных состязаниях, некоторых играх и национальной борьбе. Существуют различные виды конноспортивных состязаний: байге, аламан байге, кунан байге на длинные и короткие дистанции, жорго жарыш, оодарыш, кок бору, джигит жарыш, ат жыгыту, кыз куумай, жамбы атмай и т.д.

Не зря говорят, что кыргызы на спине лошади больше времени проводят, чем на земле.

Семейные обряды представляют важнейший источник, во-первых, для этнографической характеристики народа. Во-вторых, для изучения и воссоздания социальной и культурной истории народа, разработки проблем этногенеза, этнических и хозяйственно-культурных взаимосвязей и взаимного сотрудничества с другими народами. В-третьих, для изучения эволюции семьи.

Основным назначением традиций, связанных с рождением ребенка, здоровьем, физическим развитием, является обеспечение благополучных родов, стимулирование нормального роста и физического развития детей.

Обряды и обычаи кыргызов связанные с рождением ребенка, подразделяются на три цикла: дородовые, непосредственно связанные с родами, послеродовые.

С.М. Абрамзон в книге «Рождение и детство кыргызского ребенка» [1] пишет, что рождение ребенка у кыргызов является одним из самых счастливых семейных праздников. Оно отмечается очень торжественно, близких родственников.

Наречение имени в традиционных культурах было без сомнения, основной формой моделирования социального статуса. Неслучайно в кыргызском языке термин «ат» обозначал не только имя, название, наименование, но и «славу», известность», «честь» и т.д.

Под «рекреацией» понимается отдых, восстановление сил, израсходованных в процессе труда [6].

Под «физической рекреацией» понимаются нерегламентированные занятия физическими упражнениями, игры и развлечения, имеющие целью активный отдых, переключение с одного вида деятельности на другой, удовлетворение потребностей в двигательной деятельности, получение удовольствия, наслаждения от движений.

Процесс рекреации кыргызов многогранен: с одной стороны, он охватывает виды отдыха, а с другой – включает связанное с отдыхом потребление и использование богатых природных ресурсов.

Физическое и духовное воспитание проявлялось в различных формах и видах рекреации кыргызского народа, что имело большее значение в процессе создания биологической и культурной сторон жизни этноса.

1. Рекреация оздоровительной направленности (закаливания и восстановления организма).
2. Рекреация, имеющая духовную направленность (религиозную, мистическую и т.п.).
3. Рекреация, удовлетворяющая потребности в получении удовольствия от двигательной деятельности, от общения разных половозрастных групп детей.

Игра является формой физических рекреаций ещё потому, что её участники действуют в обстановке положительных эмоций, постоянно изменяется их внутреннее состояние. Проявление высоких физических качеств порождает чувство гордости и уверенности у зрителей, поскольку каждый переживает её перипетии.

Горно-кыргызской мировоззренческой традицией предусматривалась возможность для человека различными способами воздействовать на представителей внешнего мира, активизируя доброе начало и нейтрализуя по возможности злое. Формы воздействия можно подразделить на активные и пассивные. Наиболее значимым элементом в культовой практике являлись жертвоприношения, которые происходят чаще всего в дни «Орозо айт» и «Курбан айт».

По времени и характеру происхождения традиционные танцы кыргызов И.С. Узакбаев [7] классифицируют на следующие типы: танцы-пантомимы зверей, птиц и пр.; танцы-пантомимы сверхъестественных существ; коллективные мужские танцы с предметами; подражательные мужские и женские танцы; танцы, возникшие под влиянием извне.

Р.Х. Уразгильдеев классифицирует кыргызские танцы на детские, взрослые; на святы, ритуальные; на женские и мужские – на шуточные и серьезные; на полные и неполные, быстрые и медленные [8].

Д.Айтмамбетов танцы подразделяет на обрядовые и игровые.

По мнению И.С. Узакбаева [7] танец «Табунщика» считается «академией конной скачки».

У кыргызов танцы являются древним видом искусства. Все навыки, полученные во время хозяйственной деятельности передавались путем определенных телодвижений и поз. И поэтому танцевальное искусство должно составлять достойное место в современной системе образования и воспитания, в том числе и в физическом воспитании.

Итак, многообразные по форме и богатые по содержанию традиции физического воспитания кыргызов, выработанные в течение веков, обладают глубоким содержанием. Различные соревнования и состязания являются неотъемлемой частью праздников.

1. Абрамзон, С.М. Рождение и детство кыргызского ребенка. - М.-Л.: Наука, 1949. - 243 с.
2. Айтмамбетов Д. Культура кыргызского народа начало XIX в конце IX вв. - Фрунзе: Мектеп, 1964. - 789 с.
3. Айтматов Ч.Т. Тополек мой в красной косынке // Повести и рассказы. - Фрунзе: Мектеп, 1984. - С. 360.
4. Анаркулов Х.Ф. Кыргызские народные подвижные игры, физические упражнения и современность: учебное пособие. – Бишкек: КГИФК, 2003. - 297 с.
5. Волков Г.Н. Этнопедагогическая концепция национальной школы. - М., 1997. - С. 3.
6. Словарь-справочник: основные термины и понятия, используемые в физическом воспитании студентов: составители: С.С. Кричек, П.В. Половников. - СПб.: СПбГМТУ, 1996. - 175 с.
7. Узакбаев И.С. Изучение эффективности использования кыргызских народных танцев и танцевальных движений в школьной практике // Теория и методика физической культуры.-Алматы, 2002. - №2. - С. 191-156.
8. Уразгильдеев Р.Х. Кыргызский танец. - Бишкек: Кыргызстан, 1994. - 180 с.

Резюме

Данная статья посвящена: классификации традиционных средств физического воспитания Кыргызского народа; педагогическому анализу Кыргызских народных подвижных игр; роли состязаний и самобытных народных подвижных игр в системе физического воспитания; педагогическому заданию народных праздников в физическом воспитании; семейно-бытовым традициям, связанные с рождением, здоровьем и физическим развитием ребенка; педагогическим танцам в системе физического воспитания.

Summary

This paper deals with: classification of the traditional assetsof physical training of the Kyrgyz people, pedagogical analysis of Kyrgyz national outdoor games, functions of contests anddistinctive national outdoor games in the system of physical training, assigningpedagogical assignment of national holidaysin physical training, family and domestic traditions related with birth, health and physical development of the child; teaching dance in the system of physical training.

ҒЫЛЫМИ БІЛІМ ЖҮЙЕСІНДЕГІ СПОРТ ПЕДАГОГИКАСЫ

М.Қ. Ибраева – Абай атындағы ҚазҰПУ

Қазіргі қоғамымызда болып жатқан тарихи өзгерістер ғасырлар бойында адамзатты толғандырып келген тәрбие мәселесіне жаңаша көзқараспен қарауды талап етіп отыр.

«Мектепке дейінгі және мектеп жасындағы балалар тәрбиесі» тұжырымдамасында көрсетілгендей, «тәрбиенің мақсаты – дені сау, ұлттық сана-сезімі ояңған, рухани ойлау дәрежесі биік, парасатты, ар-ожданлы мол, еңбекқор, іскер, бойында басқа да игі қасиеттер қалыптасқан адамды тәрбиелеу» болып табы-

лады. Бұл мақсатты жүзеге асыру, ең алдымен, ұстаздар қауымына тиесілі. Сондықтан мұғалімдерді кәсіптік даярлауға ерекше көңіл бөлген жөн. Сапалы маман даярлау саналы ұрпақ тәрбиелеуге жол ашады.

Ерте заманнан бері, адам баласы ұзақ өмір сүрудің жолын қарастыруда. Кезінде осы қағиданың негізі болған Аристотельдің іліміне сүйенсек «Жанды дене қозғалмаса өледі» – деген тұжырымдамасы сол дәуірден бері адамзаттың ұзақ жасауының, яғни салауатты өмір сүрудің негізгі ілімі болып табылады.

Демек, бүгінгі таңда Қазақстанда күн тәртібінде тұрған әлеуметтік маңызы зор мәселенің бірі ұлттың денсаулығы. Қазіргі кезде, жастардың тәрбиеден сырт қалуы келеңсіз жағдайға соғып отыр. Яғни, ата-аналардың, оқытушы-мұғалімнің, тіпті жалпы оқу орындарының бақылауынан тыс қалғандықтан ішімдікке, есірткіге, шылым шегуге бейімделіп, яғни саналы түрде уақытынан бұрын денсаулықтарын жоюда.

Дені сау адам өзінің жұмысқа деген ынтасын, санасын, рухани байлығын өмір бойы дамытып, еңбекке араласады. Тек қана дені сау адам өзінің үнемі ой-өрісін кеңейтіп, өмірдегі мақсатына жетеді. Міне, денсаулықтың принципі де осында. Ешкімнің денсаулығына ешкім көмектеспейді және бәрін сатып аламын деген принцип те құр ұрандау болып табылады.

Жеке тұлғаның қалыптасу жүйесінің әлеуметтік маңызы – әрбір елдің мемлекеттік болмысы мен күш-қуаты оның халқының денсаулығына ғана байланысты екенін адамзат тарихының ілімі дәлелдеп отыр.

Бірақ қоғамдық санаға қазіргі заман спорты саясат пен идеологиядан шетте тұратыны туралы пікір белсенді насихатталады. Осы жағдайды АҚШ пен ГФР-ның әлеуметтанушылары келесі тезистермен ашып көрсетеді:

- спорт – мінез-құлықтың инстинктивті кешендерінің мәнін табатын формасы;
- спорт – адамның дене белсенділігіндегі қажеттіктеріне негізделген сауықтыру қызметі;
- спорт – агрессиялық, өзін-өзі жазалау, өзін-өзі сақтандырудың алғашқы реакциясы;
- спорт – адам бойында ұйқыда жатқан агрессиялық күштерді ашу құралы;
- спорт – әлеуметтік әділетсіздіктен қорғаныс және қоғамдық проблемалардан кету әдісі;
- спорт – қоғамның үлгісі.

Спорт педагогикасының дамуы – мемлекеттің өмірлік, білімділік, техникалық-экономикалық және ғылыми деңгейлерінің көрсеткіші болып табылады. Ұлттық құрама спорт командаларының халықаралық аренадағы өкілеттігі бұл, ең алдымен, қоғамдық-саяси функция. Спорттық халықаралық форумдарда жеңіспен шыға отырып, спортшылар өз елі беделінің әлемдік аренада өсуіне ықпалын тигізеді.

Ғылыми және тәжірибелік білімдерді дамыту аясындағы жаңа бағыт тұрғысындағы спорт педагогикасы үшін екі тенденцияның көрінісі тән: біріншісі зерттеу пәнінің тұрақты түрде тарылуына байланысты; екіншісі ғалымдардың түрлі ғылыми бағыттарда салынған күштерді біріктіруге ұмтылысын білдіреді. Спорттағы педагогикалық проблемаларды зерттеудің күрделі болуы осы пәннің дамуындағы әлеуметтік және биологиялық қырларын интеграциялау қажеттігімен артуда. Әлемдік ғылым спорт педагогикасының өзара байланыстарын негізгі үш бағытта қарастырады.

Біріншісі философиямен, тарихпен және әлеуметтанумен өзара байланыстарды іске асырады: осы бағыттағы өзекті мәселелерге «спорт педагогикасы мен жалпы адами мәдениет», «спорт педагогикасы мен ғылыми-техникалық прогресс», «спорт педагогикасы мен бос уақыт», «спорт педагогикасы мен қоғам», «спорт педагогикасы мен бұқаралық коммуникациялар», «спорт педагогикасы мен дін», «спорт педагогикасы мен әскер», «спорт педагогикасы мен елжандық тәрбие» жатады.

Екіншісі биологиямен, биомеханикамен, физиологиямен және медицинамен өзара байланыстарды іске асырады; бұл бағыттағы өзекті мәселелер қатарына «балалар спорты», «жасөспірімдер спорты», «әйелдер спорты», «жарымжандар спорты», сонымен қатар түрлі спорт түрлерінің адам ағзасындағы органдардың және жүйелердің тіршілігіне әсері туралы да көптеген мәселелер жатады.

Үшіншісі өзіндік интеркорреляциялық байланыстарды (жеке тұлғаның қасиеттерін зерттеудегі әдіс-тәсілдер) және пән аясындағы қатынастарды іске асырады; осы бағыттағы өзекті мәселелер қатарына «спорт пен адамның ақыл-есінің дамуы», «спорт пен рухани тәрбие», «спорттағы этика мен эстетика», «спортшының тұлғасы мен референттік топ» және т.б.

Осылайша, спорттағы педагогикалық проблемалардың ғылыми талдамасы идеологиялық, медициналық-биологиялық, әлеуметтік-психологиялық, әскери-арнайы және басқа да көзқарастарда жүзеге асып отырғаны туралы айтуға болады.

Спорт педагогикасын ғылыми тұрғысынан қалыптастыру дегенде, спорттық-педагогикалық үрдісті тиімді ұйымдастыруға және заман талаптарын ескере отырып, басқара білуге мүмкіндік беретін жаңа тұжырымдамаларды іздестіруді естен шығармау керек. Спорттық ғылымдағы жаңа жолдардың ізденістері міндетті түрде спорт туралы жалпы педагогикалық білімдерді келешекте дамытуды көздеп отырады.

Спорт педагогикасының ерекшеліктері мен оның адам тәрбесі туралы ірге қалаушы білімдермен байланысы туралы мәселені көтеру орынды болар.

Педагогика – адамдардың әлеуметтік табиғатын тәрбиелеу мүддесінде адамдарға қалай әсер етуге болатынын қарастыратын ғылыми және практикалық білімдер аясы. Ол тәрбиенің мәнін, мақсаттарын, міндеттері мен заңдылықтарын ашып, қоғам өміріндегі, жеке тұлғаның дамуындағы, тұрғындарға білім беру және оларды оқыту үрдістеріндегі тәрбиенің рөлін анықтайды. Негізқалаушы жалпы педагогикалық білімдер өз құрамына педагогика тарихын, дидактиканы, тәрбие теориясын, мектептануды және жеке әдістемелерді енгізеді. Педагогикалық ілім философиялық жүйенің құрама бөлігі ретінде алғаш рет Ежелгі Грекияда (б.э.д. 5-4 ғғ.) пайда болған. Келесіде прогрессивті педагогикалық білімдердің туындауы буржуазиялық қоғамның қалыптасу кезеңінде байқалған (Я. А. Коменский, И. Г. Песталоцци, Ф. А. В. Дистервег). Педагогиканың қазіргі даму кезеңі әлемдік қоғамдық прогресс жағдайына байланысты.

Спорт – дене мәдениетінің құрамдас бөлігі, дене тәрбиесінің құралы мен әдісі, түрлі спорт пәндері бойынша жарыстарды ұйымдастыру, дайындау және өткізу жүйесі. Оның құрамына қосымша жүйелер енеді: бұқаралық спорт, жоғары жетістіктер спорты, кәсіби спорт, спорт пән ретінде, спорт ғылым ретінде, спорт сауықтыру шарасы ретінде, өндіріс пен бизнес.

Жоғары мектеп алдында уақыт талабына ұйымдастырушылық және мазмұндық сәйкестігін қамтамасыз ету деген проблемалық міндеттер туындайды. Бұл заңдылық жоғары мектептер кафедраларындағы оқу-тәрбие үрдісінің мазмұнын жетілдіру, ұйымдастыру және әдістемесін жетілдіру шарттарын айқындайды. Ондай міндеттердің шешімі, ең алдымен, дене мәдениеті бойынша мамандардың теоретикалық деңгейі мен әдістемелік дағдыларын арттыруды көздейді.

Дене мәдениеті теориясы мен әдістемесі кафедрасының оқу-тәрбие үрдісінің жүйесінде өздеріне ғана тән білім беруші функцияларды атқара отырып, маңызды орын алады. Бұл кафедра оқытушылары – түрлі спорт пәндерінен спорт шеберлері. Олардың қаруында спорттық жаттығудың теориясы мен практикасынан білімдер бар. Студенттермен таңдалған спорттық мамандандыруларды пайдалана отырып, оқытушылар жоғары білімді, спорттық дайындықтың теоретикалық және практикалық негіздерін, спорт түрлері бойынша оқу-жаттығу жұмыстарын ұйымдастыру және жарыстарды өткізу бойынша әдіснамалық дағдыларды меңгерген мамандарды даярлайды.

Дене мәдениеті ЖОО-ның білімділік мақсаты – студенттердің таңдаған спорт түрін тірек етіп, дене мәдениеті аясындағы жоғары білікті мамандардың кәсіби-педагогикалық дайындығы мүддесінде оларды дамыту, үйрету, оқыту, рухани тәрбиесі мен психологиялық дайындығы үрдісі. Ондай дайындық құрамына дамыту, психологиялық дайындық, тәрбие, білім беру мен әлеуметтендіру енетін бірқатар базалық педагогикалық категорияларды жүзеге асыруға негізделеді.

Даму білімдер және мәдениетті адамның шығармашылық ойына негізделеді. Үйлесімділік пен әсемділік әрдайым адамның физикалық дамуына, қажетті жағдайда дене және рухани күштерін жинақтай білуге ұмтылысын көрсетіп отырған. Сол себептен дамыту үрдісі студенттердің тек психикалық қасиеттерін жетілдіруді ғана көздемей, сонымен қатар кәсіби қызметі үшін қажетті болатын жаңа психофизикалық құрылымдарды құруды да көздейді.

Дене мәдениеті теориясында физикалық қасиеттерге қатысты «дамыту» терминін пайдалану дәстүрі қабылданған (күшті, жылдамдықты, төзімділікті дамыту). Ал «қалыптастыру» етістігі, әдеттегідей, қозғалыс дағдыларына қатысты қолданылады (семсерлесушілердің шабуылы кезіндегі «көру» дағдыларын дамыту, білек сыбасатындарда – ара-қашықтық, уақыт және т.б. сезімдерін дамыту).

«Қалыптастыру» терминінің (қайсыбір затқа белгілі бір пішінді, аяқталған түрін беру) «дамыту» термині синонимі ретіндегі қолданысы тек белгілі бір жағдайда ғана расталған және сауатты саналады.

Психологиялық дайындық – бұл студент бойында спорт құралдарымен кәсібіне деген эмоционалдық-болымды және тұрақты қатынасты, қиыншылықтардан асуға ішкі дайындық және спорттық-педагогикалық шеберлікті меңгеруге белсенді ұмтылысын мақсатты, ұйымдастырылған түрдегі қалыптастыру үрдісі.

Үйрету – спорттық пәндердің білімдерін, біліктерін және дағдыларын беру бойынша өзара шарт болатын, мақсатқа бағытталған, ұйымдастырылған, жоспарлы және жүйелі жүзеге асырылатын үрдіс. Үйрету дене мәдениеті бойынша арнаулы білімді алудың негізгі жолы болып шығады. Үйрету барысында оқытушыдан қайсыбір білімдердің жүйесін баяндап, рационалды спорттық жұмыстың озық әдістерін, амалдарын және ережелерін атаумен ғана шектелмей, сонымен қатар, ең бастысы, білім алушылардың бойында пән танымына, осы күнде белгілі болып отырған айғақтарды шығармашылықпен іздену және эвристикалық жолмен ашуға қызығушылығын тудыра білу қабілеті де талап етіледі. «Ең мықты білімдерді біз өзіміз белсенді іздесітреміз». Білім беру тәрбиесіз жүрмейді. Қандай да бір дәрежеде білім беру әрдайым тәрбиелеп отырады.

Тәрбиелеу (лат. educare – созу) тура мағынасында «өсіруді» білдіреді. Орыс тіліндегі «тәрбиелеу –

воспитать» етістік сөзінің түбірі «питать – қоректендіру», оған сәйкес келетін синоним «кормить – қоректендіру». Сол себептен ежелгі орыс тілінде «воспитать» және «вскормить» – синоним болған. «Воспитание – тәрбиелеу» сөзі кең және терең мағыналы, әлеуметтік және педагогикалық мағынасында қолданылуда. Демокрит (б.э.д. 460-370 жж.) тәрбиенің мәнін келесідей көрсеткен: «Табиғат пен тәрбие ұқсас. Ал тәрбие болса адамды қайта құрып, оны түрлендіре келе, оған екінші ТАБИҒАТТЫ түзеді». Тәрбие – жеке тұлғаны өндірістік қоғамдық және мәдени қызметке дайындау мақсатымен оның рухани және дене дамуына жүйелі және мақсатты әсер ету үрдісі.

Педагогикалық мазмұнында тәрбие дегенде адамдарда дүниетанымдарын, рухани идеалдарын, нормалары мен қатынастарын, эстетикалық қабылдауын және шынайы өмірге қатынасын, жоғары арнаулы қасиеттерді, және пайдасы сөзсіз, дене жаттығуларымен айналысу қажеттігін қалыптастыру мүддесінде дене мәдениеті құралдарымен әсер етудің мақсатты, ұйымдастырылған жүйесін түсінеміз.

«Жақсы адам болуы анағұрлым дәрежеде табиғатқа емес, жаттығуға байланысты» (Демокрит).

Осылайша, студенттердің оқу бағдарламасын меңгеруге болымды белсендірілген қатысын түзу бойынша педагогикалық міндеттер негізінде келесі қағидалар жатады:

- адам денесінің сұлулығына ұмтылу;
- дененің жұмысқа қабілеттілігін, төзімділігін арттыру;
- өзіне, өзінің зияткерлік, психомоторлық және эмоционалдық-жігерлі мүмкіндіктеріне сенімді қалыптастыру;
- жоғары рухани мәдениет негізінде сабырлық сақтау.

Тәрбие жұмысының жүйесі қоғамдағы өмір жағдайы мен менталитетіне, сонымен қатар жоғары білімнің өзекті жағдайына тәуелді. Ол спорт түрлері бойынша және спорттық ұжымдар тренерлерінің рухани, құқықтық және эстетикалық тәрбиесінің негізін құрайды. Тәрбие жұмысының негізгі бағыттары түрлі ағымдар мен формалар үйлестірілгенінде жүзеге асырылады (1-кесте).

1-кесте. Спорт бойынша тренерлер тәрбие жұмысының негізгі бағыттары

Жұмыстың негізгі бағыттары	Жұмыс формалары
Ақыл-ес тәрбиесі аясында	Классикалық әдебиетті оқу, эвристикалық сұхбаттар жүргізу; зияткерлік ойындар; компьютерлік білім; шет тілдерді үйрену
Рухани тәрбие аясында	Этикалық ағарту ісі; қоғамдық пайдалы жұмыс
Әскери-патриоттық тәрбие аясында	Отандық тарихпен танысу; Қарулы Күштер қатарына дайындық және онда қызмет ету
Эстетикалық тәрбие аясында	Эстетикалық түсінігін, сезімталдығын тәрбиелеу (театр, көркем шығармалар көрмелері; мұражайлар)
Дене тәрбиесі	Жүйелі дене жаттығулары мен шынықтырулар

1. Рувинский Л.И. Воспитание чувств, интеллекта, воли. - М., 1983.
2. Проблемы современной системы подготовки высококвалифицированных спортсменов // Труды ВНИИФК. - М., 1975. Вып. 2.
3. Педагогика / Под ред. Ю.К. Бабанского. - М., 1972.
4. Нестеров А.А., Миронов В.В., Сидоров А.А. Кафедра физической подготовки и спорта военно-учебного заведения. - М., 1987.
5. Лесгафт П.Ф. Избранные педагогические сочинения. - М., 1988.

Түйін

Бұл мақалада спорт педагогикасындағы тәрбиенің кейбір мәселелері қарастырылады. Жас ұрпақты тәрбиелеу жөніндегі тәжірибесі баяндалады. Ұлағатты ұстаздардың тәрбие ерекшеліктері жөніндегі өсиеттері мен үлгі-өнегелері айтылады.

Резюме

В данной статье рассматриваются некоторые проблемы педагогики спорта, а именно проблемы воспитания. Затрагиваются особенности воспитания и опыта воспитания подрастающего поколения. Приводятся наиздания выдающихся личностей об особенностях воспитания.

Summary

This article discusses some of the problems of sport pedagogy, namely the problem of education. Particularly affected by education and experience in the education of the younger generation. Given the edification of outstanding individuals about the features of education.

ЖАС ҰРПАҚТЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУҒА ТӘРБИЕЛЕУДЕ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРДЫ ҚОЛДАНУ МҮМКІНДІКТЕРІ

С.Т. Чинибаев, М.Е. Искаков, А.Т. Талгат – *Қазақстан, Алматы, С.Ж.Асфендияров атындағы Қазақ ұлттық медициналық университеті, Дене тәрбиесі және денсаулық кафедрасының оқытушысы*

Адам денсаулығының қоғам үшін маңыздылығын алға тарта отырып, Қазақстан Республикасының Президенті Н.Ә. Назарбаев «Қазақстан-2050. Барлық қазақстандықтардың өсіп-өнуі, қауіпсіздігі және әлауатының артуы» атты халыққа Жолдауында: «Қазақстан азаматтарының денсаулығы, білім алуы және әлауатының артуы» жеті ұзақ мерзімді басымдықтардың бірі болып табылады деп атап көрсетті. Бұл құжатта ел стратегиясының негізін қалайтын мәселелер: ауруды болдырмау және салауатты өмір салтына ынталандыру; алкоголь мен темекіні тұтынуды қысқарту; әйелдер мен балалардың денсаулығын, тамақтануды, қоршаған орта мен экологиялық жағдайларды жақсарту жөнінде айтылады [1].

Паң даланың төсінде патшалық құрған қазақ ұрпағына әлімсақтан өркениет жауһарларын мұра етті. Оның әрбір әдет-ғұрпы, салт-дәстүрі, ұлттық ойыны ата-бабаның мәйекті мәдениетімен астасып тұр. Қай-қайсысында болмасын, зор мән-мағына бар. Басқасын былай қойғанда, бабаларымыз ұлттық ойын арқылы ұрпақтың ой-өрісін жетілдірді. Асыл мұраларын бойына сіңірді.

Ұлттық ойын жарыстарында денсаулықты сақтау жолы да, өзін-өзі қорғау амалдары да айқын. Денсаулықты сақтаудың шарты – денені шынықтыратын қозғалыс пен жаттығуда, ағза мен жүйке тамырлардың тынысын реттеуде, рухты жоғары ұстай білуде. Денешынықтыру – денсаулық көзі, денсаулықты сақтау үшін әрекет, адамның күш мүмкіншілігін дамыту, жеңіске деген жігерін шыңдау, қиыншылыққа төзу қимыл-әрекетін шоғырландыра білу, соларға үйрену:

- дене еңбегімен үнемі шұғылданып, жаттыққан адамның бұлшық ет талшықтары тез өседі, бойының күш-қуаты қалыптасады;

- сыртқы ортаның түрлі қолайсыз жағдайларына төзімдірек келеді;

- қозғалысы жинақы, ширақ, тез, әдемі жарасқан, қарым-қатынастық ережеге бейімделуі жоғары;

- сезіну, ойлану және еңбектену қабілеттері бір-бірімен үйлесімді және бірін-бірі толықтырады.

Аз қозғалыссыз ортада жүйке талшықтары тез тозады, қан айналым жүйкесі біртіндеп ауруға шалдығады, жүрек қабынады, бойды әуре-сарсаң құрыстырады. Жүрегі шынықпаған адам тез шаршайды, тырысқақ немесе ашушаң келеді. Жалқаулық жекенің де, ұлттың да қасіреті. Онда санасыздық басым. Жүрегі шыныққан адамның мінезі де төзімді, кеңпейіл, батыл соғады, қарсыласынан қайтпайтын тынымсыз, күрескер келеді. Жүрегі ашық жан қиыншылықтан құтылудың, қуанышқа жетудің саналы жолын таңдайды, өзін қарпайымдылық пен қайырымдылықтан ауытқыта бермейді. Өзін емдеудің, сергітудің тиімді тәсілдерін қолданады [2].

Қазақтың ұлттық ойындары ерлікті, өжеттікті, батылдықты, шапшаңдықты, ептілікті, тапқырлықты, табандылықты, байсалдықты т.б. мінез-құлықтың ерекшеліктерімен бірге күш-қуат молдылығын, білек күшін, дененің сомданып шынығуын қажет етеді. Сонымен бірге бұл ойындар әділдік пен адамгершіліктің жоғарғы принциптеріне негізделген. Өйткені, ойынға қатыспай тұрып-ақ оған күн ілгері көп адамдардың тер төгіп, еңбек етуіне тура келеді.

Халқымызда қозғалмалы ойындардың түрі кең таралған. Мамандар қозғалмалы ойындарды төрт топқа бөледі:

1. Табиғи заттарды қолданып ойнайтын ойындар: асық, бестас, лек жалау, сиқырлы таяқ, бақай пісті, жылмаң т.б.;

2. Жануарлар бейнесін елестетіп ойнайтын ойындар: соқыр теке, түйе-түйе, ақ байпақ, көк сиыр және т.б.;

3. Мүліктік бұйымдарды қолданып ойнайтын ойындар: шалма, бөрік жасырмақ, түйілген шыт, тақия телпек, белбеу тастау, орамал тастау т.б.

4. Құрал-жабдықсыз ойнайтын ойындар: айгөлек, ақсерек-көксерек, шымбике, мәлке тотай, тоқтышақ, шертпек, жасырынбақ, бұғынай т.б.

Өскеден ұрпақты дене шынықтыруға даярлау мен денсаулығын нығайтудың пәрменді құралы ретінде жалпы қазақ күресі тиімділігінің, дене тәрбиесі мен салауатты өмір салтына қажеттілікті қалыптастыру және аз қозғалудың орнын қозғалыс белсенділігімен өтеу негіздемелері келтірілген.

Оқушылардың дене тәрбиесінде қазақ күресін қолдану тиімділігі қазақтың ұлттық күресімен шұғылдануға деген тілекті қоса алғанда оқу-жаттығу сабақтарының денсаулықтың, дене шынықтыруға даярлықтың деңгейіне, дене шынықтыру және спортпен шұғылдануға уәж қарқынына оң ықпалын айқындауға мүмкіндік береді.

Спорттық шеберліктің өсуіне қарай рөлі артатын, дене тәрбиесі мен спорттың құндылықтарын одан әрі игеруге маңызды негіз болып табылатын дене шынықтыру құралдарын орынды қолдануға оқу-жаттығу әсерлерінің бағытталуы шұғылданушылардың дене шынықтыруға даярлық пен спорттық шеберлікті арттыруды анықтайтын факторлардың бірі болып келеді.

Анкеталық сауалнама нәтижелері бойынша Қазақстанның ұлттық спорт түрлері тек көрермендер үшін ғана емес, сонымен қатар оқушылар мен студенттер арасындағы дене тәрбиесінің спортпен шұғылдану тәсілі ретінде оған қоса тұрғын халықтардың қозғалыс белсенділігіне қолдау көрсету тәсілі ретінде лайықты орынға ие болып келеді. Оқу бағдарламаларын талдау кейбір оқу орындарында дене шынықтыру мен дене тәрбиесі сабақтарында қазақ күресін, ұлттық ойындардың кейбір қимыл және ойын тәсілдерін меңгеріп, оларды сабақтың кіріспе, негізгі бөлігінде қолдану қарастырылғандығын анықтауға мүмкіндік берді.

Зерттеулер дәлелдегендей, қазақ күресінің қимылы мен әдістік іс-әрекеттерін мектеп оқушылары мен студенттердің дене тәрбиесінің құралы ретінде пайдалану оқушы жастардың физиологиялық дене дамуы мен дене даярлығын жетілдіруге және күнделікті белсенділіктерін арттыруға зор ықпалын тигізеді.

Қазақстанның ұлттық спорт түрлері тек көрермендер үшін ғана емес, сонымен қатар оқушылар мен студенттер арасындағы дене тәрбиесінде және спортпен шұғылдану тәсілі ретінде, соған қоса жергілікті халықтың қозғалыс белсенділігіне қолдау көрсету қажеттілігіне сәйкес келеді. Респонденттер қазақ күресіне ұлттық спорт түрлері арасында ерекше орын береді. Ауылдық жерлердегі жалпы білім беру мектептерінің сауалнама жүргізілген оқушылары арасында 30 пайыздан астам респондент дене шынықтыру сабақтары мен сыныптан тыс сабақтар барысында спорт түрлері арасынан қазақ күресін таңдаған [3].

Дене тәрбиесі және спорт түрлерінен мамандарды даярлауда дене шынықтыру саласы бойынша жасөспірімдер мен ересектердің салауатты өмір салтын қалыптастыру және қозғалу белсенділігін арттыру, балалардың денсаулығын жақсарту, спорттық жаттығулар туралы білік пен дағды, білім шеңберінің аясын кеңейтуді міндетті түрде жоспарлау болып табылады. Спорт түрі бойынша теория мен тәжірибелік курстан басқа, мамандық бойынша айналысатындарға, сабақтарды кәсіби деңгейде өткізу, жарыстарды ұйымдастыру, әдістік, тактикалық, психологиялық, дайындау және ұзақ уақыттық жеке дайындық жұмыстарын жоспарлау қарастырылуы керек.

Біле-білгенге **асық ойынының** баланы дамытудағы алар орны ерекше. Мысалы, сақаны қолға алып, бір аяққа тұрып, бір аяқты серпіп қалып асық атқанда, он екі мүше түгел созылады. Бұл – буын ауруларына қарсы жаттығудың түрі. Екіншіден, күллі жүйке, тамыр ауруларынан құтыласыз. Отырып-тұрып кенейді тіккенде, қан айналымы жақсарады. Сондай-ақ, баланы бәсекелестікке жетелеп, талаптылыққа тәрбиелейді деседі. Расында, асық ойыны, қазіргі педагогика тілімен айтқанда, таза денешынықтыру. Жүгіріп те аласыз, отырып-тұрасыз, көздейсіз, атасыз. Бір асық ойынының бойында спорттың барлық түрі сыйып тұр.

Ғалымдар ойынның мәнін баланың дербес іс-әрекеті, айналасындағы өзгерістерді танып-білуге, белсенді әрекет етуге жол ашуы ретінде түсіндіреді. Ұлттық ойынды зерттеушілер «шынайы өмірде баланың аты – бала. Өз бетінше әлі ештеңе тындырып жарытпайтын жан. Қам-қарекетсіз өмір ағысына ілесіп кете барады. Ол ойын үстінде бейнебір ересек адам тәрізді өз күшін сынап көреді» дейді. Мағжан Жұмабаев ұлттық ойындарды «халық мәдениетінің бастау алар қайнар көзі, ойлау қабілетінің өсу қажеттілігі, тілдің, денешынықтыру тәрбиесінің негізгі элементі» депті. Халық ойынды тәрбие құралы деп таныған. Ұрпақтың ой-өрісін дамытты.

Терең ойды талап ететін, ойнасаң қызығына ешбір тоймайтын, халық даналығы қалдырған ойындардың бірі – **тоғызқұмалақ**. Халықпен бірге жасасып келе жатқан даналардың ойыны аталған тоғызқұмалақ – бүгінде өзінің даму сатысында екенін айта кеткен жөн.

Көшпенді халықты, әсіресе малшылардың математикасы – қай халықтың болмасын күнделікті мұқтажына керекті бүтін сандардың төрт амалын есептеп шығару осы тоғызқұмалақ ойыны үстінде қалыптасқан. Сондықтан да бұл ойын малшы математикасы деп тегін аталмаған. Себебі, далада кездесе кеткен екі малшы қазан мен отаудың жерін шұқып жіберіп, қалталарында жүрген 81 қойдың кепкен 81 құмалағын әр отауға тоғыз тоғыздан бөліп сала қояды да, дереу ойынға кірісіп кетеді. Міне бүгінгі ұрпаққа жеткен ауыз әдебиетіндегі аңыз осылай дейді.

Адамның салауатты өмір салты қозғалыс белсенділігімен тығыз байланысы сөзсіз. Табиғат өскелең ұрпаққа қозғалу қажеттілігін сыйлаған деп айтуға болады. Бірақ, қазіргі кезеңдегі адамның бала кезінен қозғалыс белсенділігінің жетіспеушілігі байқалады. Үйде, балабақша мен мектептерде балалардың қозғалыс мұқтажы өте төмен.

Балалар мен жасөспірімдердің ағзаларының (жүрек, қан тамыр, тыныс жүйелерінің және т.б.)

функционалдық мүмкіншіліктерін арттыратын, жүйке жүйесі мен тірек-қимыл аппаратына дамыту әсерін беретін және гиподинамиялық өтімділікті алдын алатын дене тәрбиесі мен спорт сабақтарында жеткілікті шұғылдану қажет болып саналады.

Жоғары оқу орындарында болсын, мектепте де оқушылардың дене тәрбиесі сабағынан білімін жетілдіру керек, өйткені дене жүктемелерін дұрыс қолдану, оны ары қарай жетілдіру жолдарымен оқушы жастар таныс емес. Дене жүктемелерінің адам ағзасына пайдасы мен қаншалықты әсер ететінін осы дене тәрбиесі білімі арқылы көпшілікке жеткізу дене тәрбиесі мен спорт мамандарының міндеті болып табылады. Жан-жақты қарастырып оны жақсы түсіндіріп, студенттер мен оқушыларға дене тәрбиесінен білім беру қажет.

Мамандарға сауалнама жүргізу бойынша, кезеңдегі дене тәрбиесі, көбінесе, практикалық сабақ, ал дене тәрбиесінен білімін жетілдіруге көңіл бөлінбейді. Оқушыларды дене тәрбиесі сабағымен шұғылдандырып қана қоймай, дене тәрбиесінен білімдерін де жетілдіруге болады. Мысалы, күрес түрлерімен айналысу адам ағзасы мен ішкі ағзаларының дамуына, жыныс бездері мен дене күшінің дамуына және денсаулығының мықты болуына әсер етеді, жастардың адамгершілік пен жігерлік және басқа да психологиялық сапаларын қалыптастыруға тәрбиелеуде, дене қабілеттерін (күш, жылдамдық, ептілік, төзімділік және т.б.) дамытуда тиімді әдіс болып табылады. Сонымен қатар, арнайы қозғалыс дағдыларын: күрестің барлық әдістерін, арнайы жаттығулар мен палуандар акробатикасын, дененің қауқарсыз мүшелерінің жарақатының алдын алу, күрестің тактикасын, жарақаттан қауіпсіздендіру тәсілдерін және т.б. нәрселерді меңгеру қажет. Өз пәні бойынша жалпы дамыту жаттығулары мен жалпы дене даярлығын арнайы дайындықтан ажырата білу, бастауыш топтағы спортшылардың дайындық кезеңін дұрыс жоспарлау және оларды спорттық шеберліктің әртүрлі кезеңдерімен алмастыра білу дағдысын қалыптастыру білімін жетілдіру керек.

Ұлттық ойындар тек баланың сымбатын қалыптастырып, денсаулығын нығайтып қана қоймай, оған ұлттық тәрбие беруде де үлкен рөл атқарады. Сондықтан да халық ойынды тәрбие құралы деп таныған. Ойын арқылы бала жан-жағын, қоршаған ортаны өз бетінше зерделеуге тырысады. Сол себепті ойын халықтық педагогиканың ең көне әрі тиімді де пайдалы құралдарының біріне жатады. Халық ойындарын меңгеріп, соны ойнап өскен әр бала өзінің өмірден байқағандарын іске асырып, айналасындағы адамдардың іс-әрекетіне еліктейді. Өзі көрген жағдайлардың нәтижесінде отбасылық тұрмыс пен қызмет түрлерін жаңғыртады. Мәселен, қазақтың ұлттық ойындары: «Бәйге», «Көкпар», «Алтын сақа», «Хан талапай», «Қыз қуу», «Тоғызқұмалақ» т.б. балалардың еңбекке деген қарым-қатынасы мен қабілеттерін арттырады, қай нәрседе де, қандай жағдайда да жетістікке жетуге ұмтылдырады. Халық ойындарында халықтың өмір сүру әдісі, тұрмыс-тіршілік еңбегі, ұлттық дәстүрлері, батырлық-батылдық туралы түсінігі, адалдыққа, күштілікке ұмтылуы, шыдамдылық, икемділік, дәлдік сынды, т.б. құндылықтарға мән берілуі себепті оларды ойнаған бала, біріншіден, ата-баба тарихынан хабардар болады, екіншіден, батылдыққа бейім болады, үшіншіден, қиындыққа төзе білгіш, шыдамдылығы шындалады, төртіншіден, ойындағы өлеңдер арқылы бабаларының бай ауыз әдебиетінің бір ұшығынан болса да хабардар болады. Сонымен бірге халық ойындары әділдік пен адамгершіліктің жоғарғы принциптеріне негізделген, онда тәрбиелік мәнге ие ұлттық көптеген этнопедагогикалық элементтері де жетерлік. Мысалы, бір ойын шеберлік пен ептілікке, бір ойын талғампаздыққа, ал енді бірі қиын-қыстау кезеңде тез шешім қабылдап, оңтайлы жол таба білуге баулиды. Оның үстіне ұлттық ойындардан спорт пен патриоттық тәрбие айқын аңғарылады. Мұның өзі қазақтың ұлттық ойындарының тәрбие берудің таптырмас құралы екендігін тағы бір мәрте дәлелдейді [4].

1. Қазақстан Республикасының Президенті Н.Ә. Назарбаевтың Қазақстан халқына жолдауы. «Қазақстан-2050» Стратегиясы қалыптасқан мемлекеттің жаңа саяси бағыты. 14 желтоқсан 2012 жс. – Астана: Ақорда.
2. Қисымова Ә.Қ. Салауаттану. Әдістемелік құрал. - Алматы, 2005. - 160 б.
3. Сағындықов Е. Қазақтың ұлттық ойындары. – Алматы: Рауан, 1991 жс.
4. Ембергенова Ж. Жастарды салауатты өмір салтына халықтық педагогика құндылықтары негізінде ұрпақ сабақтастығымен ұштастыра тәрбиелеу. П.ғ.к. дисс. - Қарағанды, 2000. - 148 б.

Резюме

В данной статье рассматриваются возможности использования народных игр в физическом воспитании учеников.

Summary

This article discusses the possibility of using national games in physical vospitanij students.

МЕКТЕП ЖАСЫНА ДЕЙІНГІ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖҮЙЕСІНДЕГІ СПОРТТЫҚ ЖӘНЕ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАР

М.Ә. Идрисова – Қарағанды облысы, Саран қаласы,
Абай Құнанбаев атындағы Саран гуманитарлы-техникалық колледжі

«Дене шынықтыру – адамның күш-жігер қабілетін дамыту және денсаулығын жақсарту. Дене шынықтыруға дене тәрбиесі, арнаулы ғылыми білім, спорттағы табыстар жүйесі енеді. Дене шынықтыру еңбек пен тұрмыс гигиенасын, демалыс пен еңбектің дұрыс режимін, сондай-ақ денсаулықты нығайтып, шынықтыру үшін күн мен ауаны, суда тиімді пайдалау тәсілдерін қамтиды. Дене шынықтырудың мазмұны мен оны қолдану тәсілдері қоғамдық қатынастың өзгеруіне тікелей байланысты» [6].

Балабақшадағы балалардың дене тәрбиесін дамытуда қимыл-қозғалыс және спорттық ойындарға жетекші роль берілді. Дене тәрбиесінің негізгі құралдары мен әдістерінің бірі ретінде бұл ойындар сауықтыру және тәрбие, білім беру міндеттерін тиімді шешуге мүмкіндік ашады. Қимыл-қозғалыс ойындарының сан қырлы тәрбиелік маңызы, олардың мектеп жасындағы балалар үшін ыңғайлылығы, ойындардың қуанышты, балаларды өзіне тартып әрекет сферасын туғызуы – осылардың бәрі қимыл-қозғалыс ойындарды балалардың күнделікті өмірінің ажырағысыз бағалы серігі ретінде айқындайды.

Ойындардың мектеп жасына дейінгі балалар үшін іріктеп алынған әр түрлі педагогикалық классификациясы бар, олардың негізінде түрлі белгілер жатыр. Ойындар мазмұны бойынша бөлінеді: қимыл-қозғалыс ойындары және спорттық ойындар элементтері қолданылатын ойындар [3].

Қимыл-қозғалыс ойындарына сюжетті және сюжетсіз ойындар жатады. Негізгі қимылдардың әрбір түрі бойынша қимыл-қозғалыс ойындарын іріктеген кезде жасына қарай бөлінетін топтар арасындағы сабақтастық сақталады. Бұл тәрбиешіге балалардың бойында белгілі бір қимыл дағдылары қалыптасуына байланысты ойындарды жоспарлауына көмектеседі. Балаларды ойында шығармашылықпен көрінетін ойын бейнелері қызықтырады. Мысалы, "Мысық пен тышқан", "Қарақұлақ", "Алақушік", "Қасқыр қақпан", "Бүркіт", "Атшылар жарысы", "Қара сиыр", "Тай жарыс", "Дене жарыс", "Құнан жарыс", "Түйе жарыс", "Қара құрт", "Жапалақтар мен қарлығаштар", "Хан", "Тұзақ құру", "Түйе-түйе", "Жануарлар қалай үндейді", "Қой бағу", "Қоян" т.б. сюжетті қимыл-қозғалыс ойындарына жатады. Жарыс нышандары қолданылатын ойындар: "Кімнің тобы тез сапқа тұрады", "Кім өз жолаушысына тез жетеді", "Белбеу тастау", "Айдап сал", "Кім шертті", "Икемді тал", т.с.с. Балабақшаның орта топ балаларымен қимыл-қозғалыс ойындары мен іс-шараларға (жаздық, қыстық) белсенді қатысып, түрлі жаттығуларды орындауда, спорттық жарыстарда өздерінің ептілігі мен шапшаңдығын, зеректігін танытуына мүмкіндік жасалады. Спорттық ойын түрлеріне дайындық негізінде балаларды өз еркімен өрмелеу, еңбектеу, доп ойнау сияқты ептілігін арттыратын ойындарға белсенді қатысу іскерліктерін, түрлі спорттық құрал-жабдықтармен жабдықталған, әр түрлі қимыл әрекеттерін дамытады [1].

Спорттық ойындар элементтері қолданылатын ойындар мектепке дейінгі әдебиетте бірыңғай классификациялық атауы жоқ (спорттық ойындар элементтері, спорттық үлгідегі ойындар, спорт элементтері бар ойындар, спорттық ойын элементтері бар ойындар, спорттық сипаттағы ойындар). Алайда атауларын тізіп шығу бұл ойындардың мәнін өзгертпейді, әрбір белгілі топ спорттық ойындарының жекеленген элементтерін ғана қамтиды. Бұл ойындарда ең алдымен мектеп жасына дейінгі балалардың жас ерекшеліктері ескеріледі, сондықтан қимыл, ереже, ойындарды ұйымдастыру техникасының оларға қолайлы қарапайым, бірақ шынайы элементтері іріктеп алынады.

Спорттық ойындар элементтері қолданылатын ойындарға жататындар – волейбол, баскетбол, бадмингтон, городки, столда ойналатын теннис, футбол, хоккей.

Зерттеулердің (М.П. Голощекина) және практиктердің деректері балабақшаның ересектер тобында спорттық ойын элементтері бар ойындарды жүргізуге болатынын көрсетіп отыр. Ол ойындар балалар қимыл-қозғалыс ойындарының бетінше ұйымдастыра білетін кезде жүргізіледі. Спорттық элементтері бар ойындар қимыл-қозғалыс ойындарына қарағанда жинақылықты, ұйымшылдықты, бақылағыштықты, балаларға айқын, қолайлы қимыл техникасын, ұшқыр қимыл сезімін көбірек талап етеді. Аталған ойындарда балалар спорттық ойындар техникасының жалпы талаптарына жауап беретін дұрыс дағдыны игереді, мұның өзі одан әрі қайта үйретуді қажет етпейді және мектепке дайындау үшін маңызды [3].

Ересек және мектепке даярлық тобында спорттық ойын элементтері бар ойын түрлері енгізіледі. Олар: городки, баскетбол, бадмингтон, футбол, хоккей.

Городки ойынында бастапқы қалыпты дұрыс ұстап тұрып, таяқты бір қырындап 2-3 м және 5-6 м аралықтан таяқ лақтырып құлатады.

Баскетбол қимылдарын дамыту үшін кеуде тұсынан қос қолдап допты бір-біріне лақтыру, допты оң және сол қолмен алып жүру, допты кеуде тұсынан екі қолмен лақтыру сияқты қимылдарды топ болып үйренеді.

Бадминтон ракетканың воланын белгілі бағытқа қағып лақтырып, тәрбиешімен жұптасып ойнайды.

Футбол элементтерін үйрету үшін берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен домалату, доппен затты айналдыра жүру, допты шұңқырға, қақпаға домалату, допты қатарынан бірнеше рет қабырғаға соғу, 3-4 метр қашықтықтан допты екі аяқпен кезек-кезек алып жүріп, бір-біріне беру, допты жерден аяқтың ұшымен көтеріп, қолмен ұстау, шахматтық ретпен қойылған заттар арасымен допты ирелендетіп алып жүріп қақпаға соғу сияқты қимылдар жасап ойнайды...

Хоккейде берілген бағытқа, қақпаға доп таяқпен шайбаны сырғанату, жұптасып тұрып шайбаны бір-біріне сырғанату, екі қолмен ұстап, шайбаны оңды-солды қағып, бір орында тұрып немесе қозғалыста келе жатып, қақпаға соғу элементтерін үйренеді [2].

Балалардың қалыптасқан қимыл дағдыларын жетілдіру және қимылдарды орындаудың тиімді жолдарын таңдау, жиі өзгермелі ойын жағдайларында қимыл үйлесімділігін дамыту мақсатында негізгі қимылдарын жетілдіретін, дене қимылдарын қалыптастыратын өз еркімен ойнайтын қимылды ойындар мен спорттық ойындарға және эстафета ойындарына қатыстырады. Атап айтсақ, лақтыру, домалату, қағып алуға арналған ойындар: «Лақтырам, қағып ал», «Допты тордан өткіз», «Лақтырамын, ұстап ал», «Қоян мен аңшылар», «Жалаушаға лақтыр», «Түйреуішті құлат», «Допты тордан өткіз», «Құрсауға дәлде», «Кеглиді құлат», «Ақ сүйек», «Асықтар», «Алысқа лақтыр», «Таяқ-тастау»; эстафета-ойындары: «Жұптасқан эстафета», «Кеглиге тиіп кетпей, допты әкел», «Допты сақинаға сал», «Кедергі жолдар» [4].

Қазіргі заман талабына сәйкес дене тәрбиесі және спорт саласында ұлттық ойындар мен спорт түрлерін ұтымды қолдана білу жолдарын қарастыру, тарих толқынында жоғалған, шеттетілген, ұмытылған дәстүрлі ұлттық ойындарымызды халқымыздың мәдени, рухани құндылықтары негізінде қайтадан қалпына келтіру өзекті мәселе болып саналады.

Ұлттық спорт пен ойындардың теориялық тұғырдан қарастырылу деңгейін әдебиеттік деректерден қарай отырып, төмендегідей тұжырымдар жасауға болады:

- Археологиялық қазбалар нәтижелері тарихи деректер бойынша ойындар тас ғасырларынан бастау алып, алғашқы қауымдық құрылыстан бастап адамдарды тәрбиелеу құралы ретінде көрініс бере бастайды;

- Қазақ халқының тұрмыс-тіршілігі, ерекшелігі адамдар денсаулығына және оның мықты, күшті болуына үлкен талап қойғандығын көреміз. Осындай өте үлкен дәрежеде мән беру үшін және оны іске асыру үшін халық арасында арнайы жаттығулар мен ойындар жүйесінің қалыптасуы қажет болды, яғни ұлттық ойындар мен арнайы жаттығулар осы талаптарды іске асырушы жүйе болып саналды. Сондықтан қазақ халқының арасында дене тәрбиесіне бағытталған арнайы жүйе болған деп айтуға толық дәлел бар;

- Ұлттық ойындар мен спорттың ғылыми-педагогикалық негізінің қалыптасып, ғылыми айналысқа енуі Қазақстан тәуелсіздік алуы уақытынан бастау алады деп тұжырым жасауға негіз бар;

- Қазақ сөзінің түбірі «қаз» – тұру, тік тұру, мықты, берік тұруды білдіреді. Кішкене балалар жүруге ұмтылып аяғын тәй-тәй басып келе жатқанда қазақтар «қаз, қаз», «қаз тұр» деп тікесінен тік тұрғызады. «Қаз»-ға қосып айтылатын «ақ» сөзі – күшейтілген жалғау. Осы деректерге сүйене отырып, біз қазақ халқы оның тұрмыс-тіршілігі, ерекшелігі адам денсаулығына, оның мықты, күшті болуына үлкен мән бергендігін көреміз. Адамның мықты, күшті болуына осындай үлкен дәрежеде мән беру, тіпті бір этностың атын қою үшін және оны іске асыру үшін халық арасында күшті арнайы жаттығулар мен ойындар жүйесінің қалыптасуы қажет болды, яғни ондай жүйені қазақтар пайдаланды деп айтуға толық дәлел бар... [7].

Мектепке дейінгі ересек жастағы балаларды қазақ халқының ұлттық мәдениеті, салт-дәстүрі, әдет-ғұрыптарының ерекшеліктерімен таныстыратын спорттық нышандары бар ойындарды балабақша жұмысына қосу маңызды роль атқарады.

Ұлттық қимыл-қозғалыс ойындардың сауықтыру, тәрбиелеу және білім беру маңызы сан-саналы, бірақ іске асыру үшін тәрбиешінің шығармашылық көзқарасы және педагогтық шеберлігі қажет.

Ұлттық ойындар өзінің бастауын халықтық педагогикасының тұңғығынан алады. Қазақтың ұлттық ойындары ерлікті, өжеттікті, батылдықты, шапшандықты, ептілікті, тапқырлықты табандылықты т.б. мінез-құлықтық ерекшеліктерімен бірге күш-қуатын молдығын, білек күшін, дененің сомданып шығуын қажет етеді. Сонымен бірге бұл ойындар әділдік пен адамгершіліктің жоғары принциптеріне негізделген.

Спорттық нышандары бар ұлттық ойындар балалар қимыл-қозғалыс ойындарын өз бетінше ұйымдастыра білетін кезде жүргізіледі. Мысалы, "Ақ серек, көк серек", "Айгөлек", "Соқыр теке", "Орамал тастау", "Жаяу жарыс", "Әуе таяқ", "Жанды дөңгелек", "Тоспа доп", "Қара бұлақ", "Доп тебу", "Ақ сандық", "Тең көтеру", "Кім түртті", "Ұшты ұшты", "Саққұлақ", "Қуалап соқ", "Қан көбелек", "Арқан тарту" т.б.

Ұлттық қимыл-қозғалыс және спорттық ойындарды серуен кезінде, ертеңгілік, кештерде ұжымда еркін сезіну, саналы тәртіп, еңбексүйгіштік, мақсатқа жетудегі табандылық атмосферасын қалыптастырады. Ұлттық спорттық және қимыл-қозғалыс ойындарын тиімді пайдалану балабақша тәрбиешілері келесі шарттарды орындаған жағдайда нәтиже береді:

- тәрбиешілер халық ойындарына жауапты қарап, кез келгенде ғана емес, жоспарлы және күнделікті пайдалану;

- балабақшаның жылдық жоспарын басшылыққа алып, тәрбиешілер өздерінің жоспарларына міндетті түрде халық ойындарын енгізу;

- балабақша әкімшілігі халық ойындарын үйрену және өткізу мәселелері бойынша тәрбиешілер семинарларын өткізу;

- балалардың ойынға қызығуын көтеру үшін оларды ұйымдастырушылар мазмұны мен ретін біліп қана қоймай, оларды өткізуге өздері де қатысу;

- халық ойындарын кештер мен ертеңгіліктерде қолдану, балабақшаның бағдар жұмысының мазмұнына енгізу.

Болашақ ұрпақ тәрбиелеуде оның ішінде дене тәрбиесі бағытында өзінің қолайлы тәрбие құралдардың бірі екендігін дәлелдеп келе жатқан ұлттық қимыл-қозғалыс ойындары мен спорттық ойындар қазіргі егемен Қазақстан халқы үшін атқарылып жатқан істердің ішінде өзінің пайдалы жақтарымен көрінуде. Ұлттық ойындар мен спорт халықтың тарихи қалыптасқан салт-дәстүрлерін жеткізуші ретінде, ұлттық тілді дамытуда қажеттілігі, балалардың денесін шынықтыру істеріндегі пайдалылығы, салауатты өмір сүруді насихаттауы жағынан маңыздылығымен ерекшеленеді [5].

1. *Мектепке дейінгі кіші жастағы (3 жасан 5 жасқа дейін) балаларды тәрбиелеу мен оқытуға арналған «Зерек бала» бағдарламасы.* – Астана, 2009.

2. *Мектепке дейінгі ересек жастағы (5 жасан бастап 6 жасқа дейінгі) балаларды тәрбиелеу мен оқытуға арналған «Біз мектепке барамыз» бағдарламасы.* – Астана, 2010.

3. *Кенеман А.В. Кухлаева Д.В. «Мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі»*

4. *Балабақшадағы дене тәрбиесінің бағдарламасы және оған арналған әдістемелік нұсқау Алматы-Рауан 1995.*

5. *Алимханов Е.А. Ұлттық спорт пен ойындардың дамуына ғылыми көзқарас қажет. // Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі.* – Алматы, 2010.

6. *Қазақ энциклопедиясы*

7. *Журнал «Орта бастауыш мектеп дене тәрбиесі». 2010 ж. Ұлттық ойындарға байланысты халық арасындағы салт-дәстүрлер, наным сенімдер және жол-жоралғылар.*

Резюме

Спортивные и национальные игры для детей дошкольного возраста.

Summary

Sports and National games for preschool age children.

ОӘЖ:796,011,3:736,3.

БАСТАУЫШ МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫН ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНЕ ЖӘНЕ СПОРТҚА ҚАЛЫПТАСТЫРУ

Т.Ережепов – Абай атындағы ҚазҰПУ-нің 1-курс магистранты

Денсаулық – ел дамуының басты арқауы. Денсаулық сақтау біздің өміріміздегі күрделі мәселелердің, үшінші мыңжылдыққа аттаған еліміз үшін өзекті міндеттердің бірі.

Ел Президентінің "Қазақстан-2030" жолдамасындағы ұзақ мерзімді басымдықтың бірі – "Қазақстан азаматтарының денсаулығы, білімі мен әл ауқаты" тармағында, "...азаматтарымыздың өз өмірінің аяғына дейін сай болуы және оларды қоршаған табиғи ортаның таза болуы үшін" азаматтарымызды салауатты өмір салтына әзірлеу қажеттігі көрсетілген. Бүгінгі таңда өз тәуелсіздігін алған егеменді еліміз осы бағытта Қазақстан мектептерінде жан-жақты дамыған, денсаулығы мықты, салауатты өмір салтын мұрат тұтқан дара тұлғаларды тәрбиелеу басты талап етіп қойылған. Қазақстан азаматтарының денсаулығын нығайту, салауатты өмір салтын ынталандыру туралы елбасының жолдауын, егемендіктің кілтін ұстар жастардың болашағына апаратын, алтын сүрлеу десе болады.

Қазіргі кезде балалар спорт пен өте жас кезінен шұғылдана бастайды. Сондықтан жаттықтыру процесіне, жарыстар өткізуге айрықша көңіл бөлген жөн. Жаттықтыру кезінде дене қуаты дайындығы жан-жақты дамытылуға, организмнің жұмыс істеу қабілеті арттырылуға тиіс. Психикалық және дене күші өсіп келе

жатқан бала организмнің мүмкіндігіне, жасына, жынысына, дайындық деңгейіне сай болуы керек. Жаттықтыру жетісіне 3-6 рет өткізіліп, жаттығу балаларды жалықтырмайтындай әр түрлі әсерлі, көбінесе ойын түрінде болуы қажет. Организмнің бастапқы қалпына келу тәртібі, жаттықтырушының, дәрігердің ұсыныстары, ұйқы, тамақтану, дем алу тәртібі қатаң сақталғаны жөн. Жаттығулардың бастапқы кезінде толық және қарапайым қалпына тәртібі, дене қуаты дайындығының деңгейі көтерілген соң қатаң қалпына келу процесін жеңілдету үшін күндік микроциклдер пайда болады да, аздап және орта күш түсіру қалпына келу процестерінің жеңіл өтуіне себебін тигізеді.

Оқушылар дене-бітімінің дұрыс дамуы, денсаулығының нығаюы, жұмыс қабілетінің артуы сыртқы ортаның қолайсыз жағдайларына қарсы тұруға ықпал етеді. Жақсы денсаулық – адамның еңбек және қоғамның іс-әрекетке жемісті қатысуының маңызды кепілі. Оқушылардың денсаулығына қамқорлық жасауға біздің қоғамымыз мейлінше мүдделі. Сабақтарда, сабақтан тыс уақытта, спорт секцияларында дене тәрбиесін күн сайын ұйымдастырып, қолайлы жағдайлар жасау қажет. Табиғи қозғалыстың түрлері жүгіру, қарғу, жүзу, лақтыру, шаңғы, коньки, велосипед тебу, акробатика өмірге қажетті дағды және іскерліктерді қалыптастырады. Жас адамдардың денесі түрлі жаттығулар көмегімен ширап, дамиды. Сондықтан күш, жылдамдық, төзімділік, икемділік сияқты адам қабілетін дамыту оқушылардың қозғалтқыш тәжірибесін байытады, дене қозғалысын үйлестіреді. Дене тәрбиесі саласында ырғақ, жеке гигиена, дене шынықтыру мәдениеті, туризм, спорт ерекше орын алады. Дене тәрбиесі ең басты күн тәртібін, яғни, еңбек, демалыс, тамақтану, ұйқы, бос уақыт ырғақтарын дұрыс ұйымдастыруды талап етеді. Күн тәртібін тиімді пайдалану балалардың ақыл-ойы мен дене құрылысының дұрыс дамуына, денсаулығын сақтауға көмектеседі. Күн тәртібін бұзбау міндет. Тәртіп дегеніміз – демалыс, тамақтану, жеке гигиена және күн мен түннің пайдалы сәттерін маңызды, мазмұнды қолдану. Мектепте дене тәрбиесін мұғалім, сынып жетекшісі, тәрбиеші басқарады. Олардың жұмысының мазмұны:

- шәкірттерге оқу, еңбек және демалыс ырғағын ұтымды пайдалануды үйрету, оқушылардың денсаулығын үнемі бақылау, жұмыс қабілетін жақсарту, оларға жағдай туғызып, қамқорлық жасау.

- оқу күні және оқу жылы бойында қозғалыс жасау, қозғалтқыш әрекетке үйрету және қозғалтқыш сапаларын дамыту, дене шынықтыру және сауықтыру жұмысын тиімді өткізу. Дене тәрбиесін мектепте және мектептен тыс оқу орындарында спорттық базаларда іске асыру үшін төмендегі талаптарды еске алған жөн:

- оқушылардың бойында жоғары адамгершілік сапаларын тәрбиелеу.
- шәкірттің денсаулығын нығайту, жұмыс қабілетін көтеру.
- спортпен шұғылдануға оқушылардың тұрақты қызығуын және қабілетін дамыту.
- негізгі қозғалтқыш сапаларын дамыту.

Дене тәрбиесінің мазмұны, міндеттері және формалары әрбір мектептердің жағдайларына байланысты дене шынықтыру және сауықтыру жұмысының жүйесін жасауды қажет етеді. Дене тәрбиесінің негізгі құралдарына дене жаттығулары, гимнастика, ойын, туризм, спорт, табиғи факторлар жатады. Дене жаттығулары – бұл саналы түрде орындалған қимылдар және қозғалтқыш әрекеттер. Дене жаттығулары бұлшық ет жүйесін, қан айналымын және тыныс алу мүшелерін дамытады.

Гимнастика. Түрлері: негізгі және гигиеналық гимнастика, спорттық гимнастика, акробатика, көркемдік гимнастика, өндірістік гимнастика және емдік гимнастика. Ойын оқушыларды жылдамдыққа, төзімділікке тәрбиелейді. Туризм – оқушыларды төзімділікке, ұжымдыққа, еңбек сүйгіштікке және қолайсыз сыртқы жағдайларда кездесетін қиындықтарды жеңуге тәрбиелейді. Спорт – оқушылардың денсаулығын нығайтатын, дене күшін, қозғалыс дағдыларын және моральдық-еріктік қасиеттерін дамытатын дене тәрбиесінің құралы. Дене тәрбиесіндегі маңызды құралдарының бірі – табиғи факторлар: күн көзі, ауа, суға шомылу, душ қабылдау. Табиғат факторларын балалардың денесін сауықтыру жұмысы кезінде пайдалану өте тиімді. Дене тәрбиесінің маңызды мақсаттарының бірі – балалар мен ересек адамдарды дене шынықтыру ісіне жұмылдыру.

Бастауыш сыныптағы дене шынықтыру сабақтары жаттығуларының және ойындарының сан алуандылығымен ерекшеленеді.

Дене тәрбиесі бойынша сыныптан тыс жұмыстары баланың денсаулығын нығайтуға көмектеседі; ағзаны шынықтырады, оқушылардың жан-жақты өсіп жетілуіне, дене шынықтыруды оқу бағдарламасын ойдағыдай меңгеруге көмектеседі; балаларды дене шынықтыру және спортпен үнемі шұғылдануға әдеттендіреді; қозғалыс дағдысын тәрбиелейді. Дене шынықтыру мен спорт жөніндегі сыныптан тыс жұмыстың негізгі формалары: секциялары мен үйірмелердегі сабақтар спорт жарыстары, серуендер, туристік жорықтар, дене шынықтыру және спорт мейрамдары. Серуендер мен жорықтарды балалардың табиғат туралы білімдерін толықтыра алатындай тамаша адамдардык әңгімелерін ести алатындай жерде белгіленген жөн.

Оқушыларды жүйелі түрде дене жаттығуларына үйретудің тиімді жолдарының бірі – олардың өз еркімен дайындалуы. Осыған байланысты оқу бағдарламасына дене тәрбиесінен үйге тапсырма беруді міндетті түрде енгізу керек. Отбасында өз еркімен орындалатын дене тәрбиесінің бір түрі – таңертеңгілік гигиеналық-бой сергіту жаттығуы. Ол адамның дене құрылысының ұйқыдан соңғы тіршілік қызметіне тез араласуына әсерін тигізіп қана қоймай, адамды сергек жүруге және көңіл-күйін көтеруге көмегін тигізеді. Таңертеңгілік бой сергіту жаттығуы тұлғаны дұрыс қалыптастыруға әсер ете отырып, тыныс алуды жақсартады, қан айналу жүйесі қызметін күшейтеді, зат алмасуға көмектеседі, оқушылардың зеректігін, мақсатқа жету ұмтылысын қалыптастырады, ақыл-ой қызметін арттырады. Ертеңгілік бой сергіту жаттығулары оқушыларды тәртіптілік пен бейімділікке, өзіне деген сенімділік пен белсенді қызмет атқаруға тәрбиелейді.

Жеке адамның да, мемлекеттің, қоғамның да басты байлығы – денсаулық. Осынау байлығымызға балаған денсаулығымыздың қамын ерте бастан ойлауымыз қажет екенін естен шығарып алатынымыз өкінішті-ақ. Ынтымақ, бірлігі жарасқан елімізде адам денсаулығын нығайту жолында үкіметіміз ерекше көңіл бөліп отыр. Республикамызда салауатты өмір салтын сақтау барысында Елбасы Н.Назарбаевтың бастауымен «2002 жыл – Денсаулық жылы» жарияланғаны баршамызға аян. Табиғаттың ең қымбат жемісі – адамдардың өз денсаулығына көңіл бөлгені – өзін-өзі сыйлағаны. Осыдан-ақ табиғаттың берген сыйы тұла бойына таза қарап, өмірдің соңына шейін денсаулығы зор болып, адам атына кір келтірмей өту абзал. Адамның денсаулығы – өмір тіршілігінің ең бірінші шарты болып табылады. Сондықтан үкіметіміз денсаулық сақтау ісіне, адамдарымыздың дені сау, ағзасының күшті болуына үнемі қамқорлық жасап отыр. Дені сау болса, адамның өзі де, жан-жағындағы адамдар да бақытты. Адамға денсаулықтан не бар қымбат, Ауру төнсе кең дүниені тар қылмақ, – дегендей, өкінішке орай, қымбат байлығымызға кереғар әсерін тигізетін зиянды нәрселер де баршылық. Бір кездері мақтаныш көріп, жерге салып тастаған сан түрлі зауыттардың түтіні адам ағзасын тұншықтыруда. Шашты тік тұрғызар «Семей полигоны» аталған аймақта әлі күнге шейін ауру балалар дүниеге келуде. Айдаһардың үш басындай арақ, темекі және наша – ауруға жол ашатын мүмкіндіктердің басты себептері. Нашакор адамдар – өмірлерінен күдер үзген, болашағы жоқ адамдар деп ойлаймын. Саралап алсақ, осының барлығы адам қолымен жасалып, қоғамның ілгері дамуына кері әсерін тигізуде. Ашық аспанымызға қара бұлт төндірген заман кеселдерінен арылу, арылту – көкірегі асу, көзі ашық әрбір азаматтың борышы. Жаңа ғасыр табалдырығынан аттанған болашақтың тағдыры – оның денсаулығында. Ұлы Абай атамыздың «Бес нәрсеге ғашық бол, бес нәрседен қашық бол» қағидасын берік ұстап, ертедегі ата-бабаларымыздың әскерлі сөз мәйектерімен жеткізе білген денсаулық жайлы ойларының қадірін түсіне білу керек. Сау дене, азат ақыл, адам көңіл, Үшеуімен бақытты болады өмір, – дегендей, өмірге адам болып келген соң, адам болып өту, өмірімізді мәнді де, сәнді өткізу, келешекке оң көзқараспен қарау – міндетіміз. Бұл өмірді дұрыс өткіземін десең, салауатты өмір салтын ұстан. Салауаттылық – саулық кепілі, ал саулық – байлық негізі. Өркениеттің жолындағы елдің ертеңі – халқының саулығына байланысты. Дені сау халық – бай халық, халқының дені сау болып тұрса, мемлекеттің де мықты болып тұрары сөзсіз. Жаны сұлу, тәні сау ұрпақ, саған аманат еткен тәуелсіз мемлекетіміздің алтын кілтін жоғалтпай, көк туын көкке қарай биік көтер!

1. *Тілеуғалиев "Дене тәрбиесі" - Алматы 2002 ж.*

2. *Қуанышов Т.Ш. «Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі» - Алматы, 1996 ж.*

3. *Қалиев С. "Қазақ тәлім-тәрбиесі" – Алматы, 2004 ж.*

4. *Сабыров П. "Оқыту еориясының негіздері" – Алматы, 1993 ж.*

Резюме

В данной статье представлены материалы о формировании учеников младших классов к физическому воспитанию и спорту.

Summary

Materials are presented in this article about formation of pupils of elementary grades to physical training and sports.

ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРЫНДАРЫ СТУДЕНТТЕРІНІҢ ҒЫЛЫМИ-ЗЕРТТЕУ ЖҰМЫСТАРЫНЫҢ ҰЙЫМДАСТЫРЫЛУЫ

Н.Төлегенұлы – магистр оқытушы, Абай атындағы ҚазНПУ

Әрбір оқу процесі бірнеше міндеттерге бағынады: оның бірі, маңыздысы да – оқудағы және барлық еңбек қызметі ішінде әр студенттің оқуға деген қажеттілігін және мамандандырылған мамандықтарды көтеру керектігі. Бүгінгі күннің маманы басқару, ұйымдастыру және тәрбиелеу жұмысын, электронды есептүші техниканы өзінің қызметіне байланысты қолдана алу, жалпы мәдениетті, шетел тілдерін білуі тиіс. Оны ынтасынан және жауапкершілігінен білеміз, оның әрдайым жаңаруы және өзінің білімін байытуға деген қажеттілігі болуы керек.

Бұл барлық талаптар футбол мамандарының жұмысын көрсетеді. Оған әрдайым жаттығу сабақтарын жүргізу барысында пайда болған, басқару қызметі мен көптеген ғылыми-ұйымдастыру жаттығуларын шешуге тура келеді. Мұндай міндетті орындауда дұрыс шешім, мысалы, жаттықтырушының жұмысында, әр футболшының мүмкіндігін ашуда үйлесімді шартты қолдануды қамтамасыз етеді [1].

Егер, жаттықтырушы ғылыми ойлай алатын, жарыс пен жаттығу барысында түсетін әртүрлі хабарды талдауға қабілетті және дәлелді шешім қабылдай алатын болса мұны істеу мүмкін болады. Ғылыми жол практикалық жұмыс негізінде дамиды, бірақ одан да құрастыруды университетте, сабақ уақытында бастаған жөн.

Бұл жоспарда әсерлісі, ол – студенттің ғылыми жұмысы, соның ішінде екі негізгі бағытты алып қарауға болады. Біріншісі – студенттің оқу-зерттеу жұмысы (СОЗЖ). Бұл жерде барлық оқу процесін өтуде, әсіресе футболдағы лекция мен практикалық жаттығулар барысын зерттей білу үлкен рөл атқарады.

Екінші бағыт – студенттің ғылыми-зерттеу жұмысы (СҒЗЖ), ғылыми топ құрамының футболдың өзекті мәселелерін шешуі. Студенттің нақты ғылыми тақырыбы футбол кафедрасы мен басқа ғылыми ұжымымен шешілетін мәселелердің бөлігі болып табылады.

СОЗЖ негізінде ғылыми жұмыстың әдіснамасы жатыр, курстың өту барысында «Ғылыми-зерттеу жұмысының негізі» және оқу құралында «Дене шынықтырудың теориясы» баяндалған. СОЗЖ жалпы сұрақтары сонымен қатар қоғамдық-саяси және медицина-биологиялық циклмен бейнеленген [2, 4].

Оқу-зерттеу жұмыстарымен кез-келген тақырыпты өту барысында айналысуға болады. Мысалы, футбол тарихы жайлы сұрақтар барысында көптеген студенттер «ұмтылмастай» уақыттарға көңіл бөледі: қай жылы бірінші ел біріншілігі өтті, оған кімдер қатысты және кім гол соқты; біздің ұйымдар мен құрама командалар қашан және қандай жеңістерге жетті және т.б. Бұл мәліметтерсіз өмір сүре алмайтын, футболдың хронологиясы – сөзсіз маңызды және қызықты. Бірақ болашақ жаттықтырушы мақсатқа лайықты жаттығу әдіснамасының эволюциясын талдай алу керек, өткенде қалай жаттықсақ, болашақта да солай жаттығамыз, бірақ оны түсінбей болашақтағы жаттығуды жоспарлау мүмкін емес.

20-шы жылдары шығарылған кітаптарда сейсенбі және бейсенбі күндері жаттығу керек және жексенбі күні жарысқа қатысу керек деп жазылған.

30-жылдары бұл көзқарастар қайта қарастылып, сабақ санын, аптасына 3-4 ке дейін көбейтті. Қазіргі уақытта футболшылар дайындық кезінде аптасына 12-18 рет, ал жарысқа 9-10 рет жаттығады. Бұл шектен шыққандық па? Бұның ауқымын тағы үлкейтуге бола ма? Сұрақтарына жауап беру бұдан да маңызды сабақ мазмұнын зерттеу, жаттығуларды таңдау, оларды орналастыру т.б. болып табылады [3].

Басқа тақырып – жас футболшыларды техникалық негізгі тәсілдерді үйретудің бастапқы сатысы. Бұл жерде, мысалы, теориялық және тәжірибелік сабақтарды мына бірнеше оқу әдістерімен салыстырса болады:

- балалар алғашқыда техникалық тәсілдерді орындауды үйренеді, сосын стандарттық тапсырмаларды қайталай отырып, ойынды артықшылықпен ойнап шығады;

- алғашқыда стандарттық тапсырмалар орындалады (мысалы, допты алып жүруді қайталау, соққылар жасау және т.б.), сосын оқытылғандарды практикалық ойында бекітеді. Басқа да әдістердің үйлесуі мүмкін, бастауыш оқытуға қандай әсері болатынын, нәтижедегі айырмашылықтардан көрініп тұрады.

Студенттер сабақта алынған білімдерін пайдаланып, ғылыми-зерттеу жұмысын жүргізуді үйренеді, ғылыми-зерттеу жұмысымен өз бетінше айналыса алады.

Басқа да спорт түрлері сияқты, футболда да көптеген ғылыми шешімге бағынатын мәселелер бар. Ең бастысы ол ғылыми-зерттеу нәтижесіндегі: не? Не үшін? Қалай? Не істеу керек? Деген сұрақтарға жауап беруге болады. Мысалы, аралас бағытталған техникалық-тактикалық оқуда қандай жаттығулар қолдану керек; оқудан кейін, оқу уақытында футболдың жағдайын қалай өзгертуге болады; неге басқа емес, дәл осы жағдайдың өзгеруіне қол жеткізу керек деген сұрақтарды шешу керек [5].

Бұл сұрақтарды шешудің жолы ғылыми талдау шешімінің нәтижесінде қабылданған мәселелерден тұрады. Келесі мысалды қарайық. Жаттықтырушы команда футболшыларымен жаттығуды кезең бойынша жоспарлайды және кезең соңында олардың дайындық деңгейі көтеріледі деп болжайды. Егер болжау дұрыс болмаса, кезең соңында еш нәрсені жөндей алмайсың және команда алға қойған міндетін орындай алмайды.

Футболдағы ғылыми-зерттеу жұмыстарының ауқымын әрқашан үлкейе бермек. Мысалы, тек қана біздің елімізде футбол бойынша 100 диссертациялық жұмыстар қорғалған; жастарды жинау мен оларды бастапқы дайындықтан өткізу; техникалық тәсілдерді үйрету; қозғалыс сапаларын толық жетілдіру; жүктеме көрсетулерін жоспарлау және т.б. Осындай зерттеулер басқа да елдерде жүргізіледі. Оның нәтижелері жүздеген кітаптар мен ғылыми конференцияларда талқыланады.

1997 жылы сәуірде 150 елден аса қатысқан, футболдан дүние жүзілік конференция болып өтті. Сол жерде талқылانған мәселелер: «Футбол жарыстарында топтық бірлесіп әрекет ету», «Команда басқарудың әдістері», «Жоғары және төмен температурада жаттығу жасау», «Футбол шеберліктері мен дағдыларының құрылысы», «Футболдағы кешенді бақылау», «Футболдағы жарақат алу мен сақтандыру», «Футболшының тамақтануы» және т.б. Бұл мәселелердің әрқайсысына ондаған баяндамалар жасалып, мазмұны таныстырылды [2].

Енді студенттермен дене шынықтыру саласы бойынша жүргізілетін негізгі ғылыми зерттеу жұмыстарын қарастырып көрейік:

Футбол мәселелері жайында баспа материалдарын теориялық талдау.

Футбол мәселелері қарастырылған барлық басып шығарылған материалдарды екіге бөлуге болады: а) газет-журналдарда жариялау; б) оқулықтар, оқу-әдістемелік құралдар, ғылыми-зерттеу жұмыстарының жинақтары, монографиялар.

Газет-журналдарда жарияланған материалдардың тек қана мамандарға ғана емес, сонымен бірге футболды жақсы көрушілер үшін де қажет екенін ұмытпаған жөн. Сондықтан мұның мазмұнынан тек қана жалпы мәліметтерді қызықтырған сұрақтарды да алуға болады.

Ғылыми-әдістемелік әдебиетке басқаша жол болуы керек. Талқыланып жатқан материалдардың қандай жолмен алынғанына бәрінен бұрын назар аударған дұрыс. Мысалы: мақалада футболшылардың 30 м жүгіру нәтижесінің жылдамдығын өлшеу туралы айтылып жатыр, жүгіріс уақытында жылдамдықты қол уақыт өлшеуішпен өлшенген, мұндай мәліметке байыппен қарау керек.

Егер автоматтық өлшеу жүргізілсе, қателіктерін 2% асырмайды, назар аударып оқып және одан ең жақсысын алуға тырысу қажет.

Жаттықтырушының жұмыс тәжірибесіне талдау.

Өкінішке орай ғылыми-зерттеу жұмысының бағытында ғылыми зерттеулер қанағаттанарлық емес.

Қалай студент жаттықтырушының тәжірибесін оқып және талдау жасай алады? Бұл үшін ол ғылыми-әдістемелік дайындығын қамтамасыз етуді жүзеге асыратын кешенді ғылыми топтың мүшесі болуы керек.

Футболшылар мұндай жұмыста бірінші болып, футболды қалай ойнау керек екенін елестететін жаттықтырушымен танысады. Мысалы В.В. Лобоновскийдың идеялары «Футбол жаттығуларын модельдеу» деген кітапқа енгізілген (Киев, 1985). Тек қана соларды жақсылап түсініп оқып қана, жаттықтырушының өткізген сабақтарының мазмұнына талдау жасай алады [4].

Екінші кезеңдегі жұмыс бұл – жаттығу сабақтарының мазмұнын тіркеу. Бұл кезде журналға жазудан бастап, компьютерлік тіркеуге дейін әртүрлі әдістерді қолдануға болады, бірақ бір шарт бойынша: сабақтағы жаттығулар мен тұтас жаттығуларды жіберуге болмайды. Бұл жағдайға келесі талдау сапасына әсер ететін жаттығулардың логикасы жатады. Алынған материалдарды талдау жаттықтырушының барлық жұмыстарының әртүрлі жақтарын көруге мүмкіндік береді және ең бастысы жаттықтырушының стратегиялық және тактикалық идеяларын ойынның ұқсас идеясына сәйкес келетінін анықтау болып табылады.

Бақылау нәтижесі бойынша жаттықтырушының пайдаланған барлық жаттығуларын, әр біреуінің әртүрлі дайындықтар мен жарыс кезіндегі пайдалануының бөлігін анықтауға болады. Студенттер болашақ жаттықтырушының картотекасын құруға мүмкіндік алады, оның пайдалану ерекшелігін біліп, өзгеру мен жақсаруын ойлау керек.

Футбол жайлы жаңа білімдерді біту мен қолдану.

Бұл бөлім СҒЗЖ өте маңызды болып көрінеді. Жұмыстар футбол кафедрасының зертханасында, институттың КНТ базасындағы басқа да кафедраларда жүргізіледі. Бұл жерде студенттер ғылыми жетекшілермен бірлесіп, келесі схема бойынша әрекет етеді, бірінші және ең маңызды сәт – футболға өзекті болып отырған мәселелерді қою, олардың шешімі үшін әдістерді таңдау, зерттеу мен бақылауды жүргізу, нәтиже алу мен алдыңғы нәтиже бойынша қорытынды жасау.

Диссертациялардың көптігіне қарамастан футболда көптеген зерттелмеген мәселелер бар. Сонымен бірге жаңа зерттеу әдістер пайда болып және ескісі, бұрын шешілген мәселелер ғылыми талдаудың нысаны болуы мүмкін. Қандай мәселелер қазіргі футболда өзекті?

Заңды құрудың орынды және әсерлі техникасын түсінуге болады, егер де футболшы биомеханикасының қимыл мәселесі шешілетін болса. Нәтижесінде біз динамикалық және кинематикалық соққыларды, айлаларды (финттерді), көпшілікті – инерциялық зерттеулерді білетін боламыз.

Тағы бір мәселе – қозғалыс асимметриясы. Футболшылардың ойындағы қимылдарын бақылап көріңіз: қандай бөлігінде олар финтті жасайды, қай аяққа соққы береді және т.б. тіркеңіз. Сіз бұл бақылаудан олардың көбінесе тек қана бір жақты қарайтынын (фунт оңға болса, соққы оңнан т.б.) байқайсыз. Бұл неге бұлай болды? Ойыншыларды жастайынан екі жақты тәсілдерді орындауға үйретуге бола ма? Бұны жасаудың керегі де жоқ шығар? Айталық тек оңнан, яғни бір жақты тәсілдерді орындау мүмкіндігі жеткілікті ме? Бұл сұрақтарға бір мағыналы жауап жоқ.

Тек қана маңызды бастауышты оқыту мәселесі. Бұл жерде әртүрлі тақырыптар бар, соның бірі – жас футболшылардың қозғалысын анықтауға үйрету.

Өзектілігі және басқа да ғылыми мәселелер:

1) Қиын ойын жағдайында жылдамдық пен дәлдікті реттеу неге байланысты және оны жаттығу процесі кезінде қалай көтеруге болады?

2) Бір жағынан жарыс ойынында қысым көрушіліктен үлгі алатын, ал екінші жағынан – жарақат алу мүмкіндігі бар жаттығудың құрылымын қалай іске асыруға болады? Егер жарақат алынған болса, тез жазылып кетуі үшін қалай жаттығуға болады?

3) Тактиканы қалай санды түрде бағалауға болады (жекеше, топпен және командамен), жаттығуларды жоспарлауда санды бағалауларды қалай пайдалануға болады?

4) Футболшылардың мамандандырылған тест бойынша дене жұмысына қабілеттілігін қалай бақылауға болады?

5) Жасының үлкеюі мен шеберлігінің жоғарылауына байланысты дене жұмысына қабілеттілігін қалай өзгертуге болады т.б. [5].

Аталған мәселелерді зерттеу үшін автоматтандырылған зерттеу керек, яғни мұндай тіркелушілердің көрсеткіштері автоматты түрде өлшене береді, ал тіркелгендердікі ЭЕМ-ға енгізіле береді. Футболшының ойын көрсеткіштерінен және жаттығу қызметінен, сонымен бірге оның жағдайынан, стандарттық бойынша тіркелгендігінен тұратын мәліметтер ұйымын құруға болады.

1. Адамбеков Қ.І. *Футбол (оқу құралы)*. – Алматы, 1994 ж.

2. Адамбеков К.И. *Теория и методика футбола. Учебник для слушателей программы «JIRA» по категории «В», «А» и «PRO»/ Под общей ред. К.И. Адамбекова* – Алматы: Елнұр, 2007.

3. Акпаев Т.А. *Физическая подготовка футболистов. Учебное пособие*, АГУ им. Абая, 2002.

4. Адамбеков К.И. *Научно-теоретические и методические проблемы подготовки футболистов*. - Алматы. междунар. науч. практич. Конференция, 2006.

5. Адамбеков К.И. *Основные направления научно-исследовательской и научно-методической работы по футболу в Республике Казахстан // Теория и практика казахстанского футбола*. - №1, 1999.

Түйін

Бұл мақалада дене тәрбиесі жүйесіндегі жоғары оқу орындары студенттерінің ғылыми-зерттеу жұмыстарының ұйымдастырылу жолдары қарастырылған.

Резюме

В данной статье рассмотрены пути и способы формирования, воспитания нравственно и эстетического характера спортсменов в системе физической культуры.

Summary

Ways and forming methods are considered in this article, educations morally and aesthetic characters of sportsmen in the system of physical culture.

СПОРТ МЕНЕДЖМЕНТІНІҢ ДАМУЫ МЕН АТҚАРАТЫН ҚЫЗМЕТІ

Б.Ислямов - *Абай атындағы ҚазҰПУ-нің 1 курс магистранты*

Бүгінде дене шынықтыру мен спорт мемлекетіміздің ерекше көңіл бөліп келе жатқан салаларының санатына жатады. Елбасымыз Н.Ә. Назарбаевтың Қазақстан халқына Жолдауында да бұл жайлы арнайы сөз болған-ды. Ел Президенті өз сөзінде: «Дене шынықтыру мен спорт мемлекеттің айрықша назарында болуы тиіс. **Нақ сол салауатты өмір салты ұлт денсаулығының кілті болып саналады.** Алайда елде барлығы үшін қол жетімді спорт нысандары, құрал-жабдықтары жетіспейді. Осыған байланысты Үкімет пен жергілікті органдар дене шынықтыруды, бұқаралық спортты дамыту және типтік жобадағы **дене шынықтыру-сауықтыру нысандары**, соның ішінде, аула нысандары құрылысы бойынша шаралар қабылдау қажет. Бұл жұмысты келесі жылы-ақ бастау керек».

Елбасымыздың бұл сөздерінен дене шынықтыруды дамытудың маңызды екенін көріп отырмыз. Сол себепті де қазіргі таңдағы спорт менеджментінің дамуы мен атқаратын қызметін айқындау өзекті мәселе болып отыр.

«Менеджмент» сөзінің тарихына тоқталайық. «Менеджмент» – ағылшын сөзі, оның түп төркіні гректің «манус» яғни «қол, күш» деген сөзінен шығып, алғашқы кезде мал бағу саласында, дәлірек айтқанда, ат тізгінін ұстау, меңгеру шеберлігін білдірген. Кейіннен бұл атақ адам қызметінің саласына ауысып, адамдарды басқару мен ұйымдастырудың ғылыми, практикалық мәнін білдіретін болады.

Алғаш рет ғылыми менеджмент мектебінің негізін қалаған – Америка инженері Фредерик Тейлор (1856-1915). Ол өндірісті ғылым тұрғысынан басқаруға болады деген пікір айтты. Кезінде ғажайып жаңалық болған бұл құбылысты ол кейін өзінің еңбектерінде ғылыми жағынан жан-жақты дәлелдеді. Ф.Тейлор кәсіпорынды басқару ісін өнер ретінде қарастыра келіп, менеджер «нені жасауды дәл білуі және соны арзан, әрі ең тиімді тәсілмен қалай жасауға болатынын» зерттеу нысаны етті. Ф.Тейлор басқару ісін тек кәсіпорын деңгейінде ұйымдастыруды қарастырады. Оның теориясын Гаррингтон Эмерсон (1853-1931), Генри Форд (1863-1947), Френк Гилберт (1868-1919), Лилиан Гилберт (1861-1919) сынды ғалымдар өздерінің ғылыми еңбектерінде одан әрі дамытты. Менеджмент ғылым ретінде XIX ғасырдың аяғы мен XX ғасырдың басында пайда болып, өзінің дамуында бірнеше кезеңді басынан кешірді. Ғылыми әдебиеттерде басқару ойынының алғашқы қарқыны «тейлоризм» деген ағыммен байланысты екені айтылады.

Ағылшын тілінен алынған «менеджмент» ұғымы Ресейде нарықтық қатнастардың пайда бола бастаған кезден қолданысқа енді. Сол себепті ең алдымен шетелдік мамандардың бұл ұғымға беретін негізгі түсініктеріне жүгінсек. Біріншіден, арнайы шетелдік әдебиет талдауы менеджмент ұғымының дәл дифинциясын анықтау емес, оны суреттеумен өзіне назар аудартады. Екінші белгісі, менеджмент ұғымының өте кең мағнада түсіндірілуі. Мысалы, «менеджмент туралы халықаралық анықтамада» менеджмент ұғымы капитал, ғимараттар, материалдар және де еңбек қорларын, алға қойылған мақсаттарға жету үшін үйлесімді және нәтижелі қолдану деп түсіндіреді. Фундаменталды Оксфорд сөздігі (1994) менеджмент ұғымы туралы келесі түсініктемелер береді. 1) адамдармен жұмыс істеу тәсілі, үлгісі; 2) үкімет және басқару өнері; 3) ерекше әкімшілік және басқару шеберлігі мен дағдылары; 4) басқару органы, әкімшілік бірлік.

Менеджмент ұғымының көп мағналы болғанына қарамастан, оның үшіншісі бір баламасын бөліп көрсетуге болады. Ол шетелдік мамандардың көбінесе менеджмент ұғымын белгілі бір мекемеде басқару, мекемешілік басқару деп түсіндіруі, атап айтқан да біздің ойымызша менеджмент пен басқарудың негізгі айырмашылығы осыда.

Ресей облыстарында басқарудың аталған айырмашылық жақтары мамандардың назарын аудартуда. Э.А. Уткин (1998 ж.) менеджмент сөзіне осылай анықтама береді «...кәсіпшілік қызметтің ерекше түрі, кәсіпорынның бағытталған жетістіктеріне жететін, нарықтық шартта жұмыс істейтін, үйлесімді шаруашылық нәтижелердің әр алуан принциптерін қолдану негізінде, менеджмент механизмнің әлеуметтік – экономикалық функциялары мен әдістері»

Дене шынықтыру және спорт саласындағы мамандар да дәл осыған ұқсас көзқарасты ұстанады:

«Спорттық менеджмент – жаһанданудағы нарықтық шарттарға бағытталған дене шынықтыру және спорттық ұйымдарды нәтижелі басқарудың теориясы мен практикасы»

Қазіргі кездегі менеджмент жоспарлау қызметі мазмұнының өзгеруімен байланысты фактілерді жан-жақты зерттеуімен, кәсіпорындардың ойдағыдай іс-әрекетімен, басқаруды түпкі нәтижесіне қарай ұйымдастыруымен, дамыған теориясымен және маркетинг практикасымен, жаңа технологияны жасаумен, адам факторын жандандыратын шешімдер қабылдаумен сипатталады.

Осы саланы дамыту барысында спорт менеджментін дамыту және қызметін жетілдіру нақты мақсатымыз болып табылады.

Бұл мақсатқа жету үшін мынадай міндеттерді шешу қажет:

1. Дене шынықтыру мен спортты басқарудың теориялық негіздерін оқу.
2. Дене шынықтыру мен спортты басқару жүйесін үйрену.
3. Дене шынықтыру мен спортты басқарудың әдістері мен принциптерін, функцияларын оқу.
4. Студенттерді халықаралық спорттық қозғалыс ұйымдарымен таныстыру.

Спорт менеджменті дене шынықтыру мен спорттың әлеуметтік үрдісін ұйымдастыру жүйесі мен тиімді басқарудың ғылыми негізін, осы саладағы ұйымдастыру қызметінің әдістерін құрайды. Спорт менеджментінің әдіснамалық негізі кибернетика мен әлеуметтік басқару теориясы болып табылады.

Бұл пәннің мазмұнына әлеуметтік үрдістерді ұйымдастыру мен басқарудың ғылыми негізделген теориялары енгізілген: дене шынықтыру және спортты басқару жүйелері және барлық буындардың өзара қызметі, мемлекеттік және қоғамдық басқару түрлерін дамыту мен жетілдіру; басқару қызметі, басқару мен ұйымдастыру қызметінің принциптері мен әдістері; дене шынықтыру мен спортты дамытудың озық тәжірибесі мен анағұрлым тиімді жолдарын үйрену; халықаралық спорт қозғалысын талдау болып табылады.

Спорт менеджменті – спорттық ұйымдарды тиімді басқарудың теориясы мен тәжірибесі. Нарықтық қатынастарды есепке алуымен экономикалық жүйе және әлеуметтік саланы қайта құру жағдай жасау дене тәрбиесі ұйымдарының қызметін білдіреді. Аралас экономика мен әлеуметтік қатнастардың либерализация шарттары, дене тәрбиесі және спорт ұйымдарда жұмыс істеуін және менеджменттің жүйесін құрастыруға қызықтырған. Сыртқы ортада да, тікелей ұйымның іші де нарық шарттарындағы дене тәрбиесі және спорт ұйымының дербестігі атқарылатынын ұйымдастыру – басқару жұмыстардың сипаты, интенсификациясының күрделенуіне және басшылық қызметінің көлемі үлкеюіне алып келеді.

«Дене шынықтыру мен спорт менеджменті» жалпы теориялық циклдің бағдар беруші пәндерінің бірі болып табылады. Ол Қазақстан Республикасының ЖОО студенттеріне арналған «Дене шынықтыру және спорт» мамандығында қолданылады, дене тәрбиесі мамандарын дайындау мен басқару саласындағы теориялық және практикалық білімдерін меңгеруге бағытталады.

Қазақстан Республикасының дамуының қазіргі сатысы экономика мен қоғамды өзгертуде өте күрделі мәселелердің пайда болуымен сипатталады. Елде нарық қатынастарын дамытуға бейімдейтін стратегиялық бағыт басқару жүйесін, ең алдымен ұйымды басқару жүйесін жетілдіруді талап етеді.

Қазақстанда басқару теориясы мен практикасын игеру қиыншылығы осы уақытқа дейін нарық қатынастары толық қалыптаспағанына байланысты. Осыған байланысты нарықтық экономикасы өркендеген елдердің бай тәжірибесін игеру жаңа қаржыгер мамандар мен менеджерлерді дайындауда зор маңызы бар.

Дене шынықтыру мен спорттың менеджментінің дамуы, Қазақстан Республикасы Президентінің 1995 жылдың 15 мамырындағы осы саланың әлеуметтік-мәдени құрылысына қойылған Жарлығы мен 1996 жылдың 16 желтоқсанында қабылданған «Дене шынықтыру мен спорт дамуының бағдарламасына» және т.б. заңдарға сәйкес дене шынықтыру мен спортты басқарудың жүйелері мен әдістерін жетілдіруді талап етуде.

1. Жолымбетов О., Кульназаров А. *Спортивный Казахстан. Энциклопедический справочник.* – Алматы: Арыс, 2004. - 672 с.

2. Назарбаев Н.Ә. *Қазақстан-2030.* Алматы: Білім, 1997.

3. Назарбаев Н.Ә. *Егеменді Қазақстан.* 29 қыркүйек, 2004.

4. Ахметов К.Ф., Сағындықов Е.Н. *Менеджмент негіздері.*

Резюме

В статье рассматриваются развитие и функций выполнение спортивного менеджмента.

Summary

In the article are risen development and execution of the functions of sports management.

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ҮРДІСІНДЕГІ СПОРТТЫҚ БАҒДАРЛАУ МЕН ІРІКТЕУ ӘДІСТЕРІ

Р.Қадырбеков – *Абай атындағы ҚазҰПУ-нің 1 курс магистранты*

Дене мәдениеті және спорт теориясы мен тәжірибесінің негізін қалаушылар, жас спортшылар дайындық жүйесін спорт теориясымен практикасының негізі ретінде ал спорттағы бағдарлау мен іріктеуді спорт әлемінде бірінші тұрған негізгі шарт ретінде қарастырған. Дене тәрбиесі сабақтарында біз жаттығушылардың ең бірінші өмірге қажетті қимылға, әрекетке, қозғалысқа үйретеміз. Ол әр бір спорт түрлері жаттығуларының техникалары, жүгіру, секіру, лақтыру т.б кеңістіктегі қозғалыс жаттығулары. Екіншіден, жаттығушылардың дене қуаты сапаларын, күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділіктерін дамытамыз. Үшіншіден, дене тәрбиесі мен спорт саласына қатысты әр түрлі теориялық білім береміз. Дене тәрбиесі мұғаліміне спорт дайындықтарының негізгі сипаттамасын, оның оқушылардың дене тәрбиесі жүйесіндегі орнын білуі, спорттық бағдарлау мен іріктеуге белсене қатысуы қажет. Оқушылар спортқа жан-тәнімен берілуі керек. Егер оқушы спорт түрін жақсы таңдай білсе және онымен бар ықыласымен айналысса, онда ол сөзсіз көрсеткіштерге қол жеткізеді. Жаттығушылардың спорт секцияларында тұрақтамауы, оқу-тәрбие жұмысына кері әсерін тигізеді. Сондықтан оқушылардың спорт түрін таңдауына дене тәрбиесі мұғалімі мен жаттықтырушы бағыт сілтеп отыруы, бірге жұмыс істеуі қажет. Спорттағы бағдарлау және іріктеу кезінде спорт түрінің талаптарына, баланың өз басының ерекшеліктеріне, қабілеттілігіне көңіл аударған жөн.

Қабілеттілік – баланың өзі таңдап алған спорт түрінің қимыл, әрекеттерін тез және нәтижелі меңгере алуы және сол әрекеттердің ұнауы.

Баланың қабілеттілігін, қызығушылығын, ұмтылысын, спорт түрімен шұғылданғысы келуін ескеріп сол спорт түріне бағыттау шараларын спорттағы бағдарлау дейміз. Оны бірнеше түрге бөліуге болады.

1. Үгіт, насихат, спорт түрлерінен мағлұматтар беру. Мектепте сабақ кезінде мұғалімнің баяндаулары, спорт туралы қабырға газеттері, стендтері, көрмелер теледидардан берілетін хабарлар, әдеби кітаптар оқу спорт жарыстарын көру т.б. 2. Спорт туралы кеңес, әңгіме. Мектепте дене тәрбиесі пәнінің мұғалімі оқушымен ол жақсы көретін спорт түрі туралы әңгімелеседі, сұрақ жауаптарына жауап береді. 3. Оқушылардың қабілеттілігіне байланысты нәтижелі айналысуға болатын спорт түріне бағыттау. Жаттықтырушылар іріктеу мен бағдарлау кезінде көптеген әр түрлі әдістер қолданады.

1. Жарыс. Бұл әдіс ресми және әр түрлі бәсеке түрінде қолданылады.
2. Жаттықтыру. Спортшының қабілеттілігін жаттықтыру сабақтары кезінде бақылау.
3. Бақылау сынақтары. Баланың қабілеттілігін әр түрлі аппараттар арқылы тексеру.

Оқушының дарындылығын, спорттық көрсеткіштерін ескеріп нақтылы спорт түріне іріктеуді спорттық іріктеу дейміз.

Жаттықтырушы дарынды балаларды іріктеп алып, оларды жоғарығы жетістіктерге жеткізуді жауапкершілігіне алады. Спорттағы іріктеу бірінші және екінші іріктеу кезеңге бөлінеді. Бірінші іріктеу – кезең спортшылармен танысу, оны жан-жақты зерттеу. Ол мынандай іріктеу түрлерінен тұрады.

1. Қозғалыс қасиеттерін әр түрлі сынақтар арқылы бағалау.
2. Дене құрлысы ерекшеліктерін көру, бағалау.
3. Психо-физиологиялық тексерулер (сұрақ қою әдісі)
4. Ата-аналарымен танысу.

Екінші іріктеу кезеңінде жас спортшының қабілеттілігі және бастапқы мамандану кезіндегі кемшіліктері анықталады. Іріктеу кезінде баланың морфологиялық ерекшеліктеріне назар аударған жөн. (ағзаның құрлысы және дене мүшелері). Спорт түрлері адамның морфологиясына әр түрлі талаптар қояды. Мысалы, найза, граната, диск лақтырушының ұзын бойлы ауыр салмақты болуымен бірге, айналу амплитудасы мен ұшу жылдамдығы үшін қолдарыда ұзын болуы шарт. Жеңіл атлетикамен айналысушылардың аяқтарының ұзын болуы қажет. Жоғары спорттық көрсеткіштерге жету үшін суға жүзу спорт түріндегі баланың алақаны мен табанының жалпақтығының өзінің бірталай әсері бар.

Баланың денесінің, дене мүшелерінің өсуін, келешекте қандай болуын болжап, бағдарлаудың көп маңызы бар. Мысалы баланың бойы 8-9 жас кезінде жанындағы балалардан биік болса ол 18-19 жасқа дейін солай болады. Оқу-жаттықтыру кезеңінде іріктеудің негізгі әдістеріне: антрометриялық зерттеу, медициналық-биологиялық зерттеулер, бақылау сынақтары психофизиологиялық, психологиялық және әлеуметтік зерттеулер жатады.

Физиологиялық ерекшеліктері. Физиологиялық ерекшеліктер ағзаның қозғалысын ғана емес, вегета-

тивті (қызметтік) жүйесінің сипаттамасын көрсетеді. Жүгіру, шаңғы, коньки спорттарына іріктеу кезінде оттегіні барынша керек ету деңгейін арнайы апартпен тексеру арқылы зерттейміз. Ол деңгей неғұрлым жоғары болса, адамның сол спорт түрлерінен мүмкіндіктері көп болады. Жаттықтыру жасау арқылы ол деңгейде тек 20-30 пайыз ғана көтере алатынын ғалымдарымыз дәлелдеген. Сондықтан спортқа бейім табиғи дарынды балаларды іздеу қажет.

Психологиялық ерекшеліктері. Оқушылар жүйке жүйелеріне байланысты мықты және жылдам психикалы спортшылап деп бөлінеді. Күрделі жағдайларда жүйке жүйелері мықты спортшылар бір қалыпты, ұзақ жұмысты керек ететін спорт түрлерінде жылдам жүйке жүйелі спортшылар көп жетістіктерге жететіні дәлелденген. Жүйке жүйелерінің күштері қозу процесінің ұзақ сақталуына яғни қозуды орталық жүйке жүйесінде ұзақ сақтай алу мүмкіншілігі, қозу және тежелу процесінің теңдігіне байланысты. Жүйке жүйесі жылдам спортшыларда қозу процесі тежелу процесінен көбірек болғандықтан олар тез шаршайды. Бірақ кейбір спорт түрлерінің өз типологиялық ерекшеліктері болады. Мысалы, спринтерлердің жүйкесі жылдам, жүйке қозғалыстары кезінде қозу, тежелу процесінен көбірек болып келеді. Жүйке жүйесі жылдам адам бокста, семсерлесуде т.б осыларға ұқсас спорт түрлерінде жоғары жетістіктерге жете алады. Жүйке жүйесінің осы ерекшеліктері туа бітер қасиет, ол жаттықтыру кездерінде өзгере қоймайды, сондықтан спортқа іріктеуде осы психологиялық ерекшеліктерге көңіл аударған жөн.

Тұқым қуалаушылық факторлары. Қазіргі кезде осы факторға ерекше назар аударылып отыр. Адам ағзасының құрлысы, салмағы ата-анадан балаға тұқым қуалау арқылы берілетіні дәлелденген. Ата-анамен баланың қозғалыс қабілеттілігінің арасында байланыс бар екені белгілі мысалы, қысқа қашықтыққа жүгіру, ұзындыққа секіру т.б. Атақты спортшылардың балалары жоғары спорттық көрсеткіштерге жетуге мүмкіндігі әлдеқайда көп. Спорт түрін таңдау себептері. Ұл балаларда спорт арқылы дене қасиетін дамытуға, өзіне сенімділікке мықты, күшті болуға ұмтылушылық байқалады. Қыз балалар әдемі қимыл мен мүсін сұлулығын жасауға ұмтылылады. Балалардың спорт түрін таңдауына жалпылама үгіт, насихат көп әсер етеді. Сонымен қатар ата-аналары да баласының қай спортқа бейім екендегін байқап сол спорт түріне жазылуға кеңестерін бергені.

Қортындылай келе бұл зерттеудің негізгі мақсаты таңдалған спорт түрінде жоғары спорттық нәтижеге жете алатын әлдеқайда дарынды адамдарды іздеу. Дене даму деңгейі (төзімділік, икемділік, тепе-теңдікті сақтай алу қабілеттілігін, күштілік мүмкіндіктері, жұмыс үнемділігі, ауыр салмақты көтере алуы мен нәтижелі түрде қайта күш жинау қабілеттілігі үнемі жас спортшылармен жасайтын жаттықтырушының бақылауында болуы керек.

1. Уанбаев Е.Қ. Дене мәдениеті және спорттың теориясымен әдістемесі – Өскемен, 2010.
2. Есмаганбетов Б. Дене тәрбиесі теориясымен әдістемесі. – Қарағанды, 1995.
3. Агашин Ф.К. Спортшыларды биомеханикалық тұрғыдан іріктеу – Малаховка, 1987.

Резюме

В данной статье рассматривается методика отбора школьников по виду спорта.

Summary

This article discusses the method of selecting students for sport.

МЕКТЕП ЖАСЫНДАҒЫ ОҚУШЫЛАРДЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІН ЖОСПАРЛАУ МЕН ҰЙЫМДАСТЫРУ

Т.Т. Ережепов – Абай атындағы ҚазҰПУ-нің 2-курс магистранты

Мектептегі дене тәрбиесі оқушылар дене-бітімінің дұрыс дамуын, денсаулығының нығаюын, жұмыс қабілетінің артуын сыртқы ортаның қолайсыз жағдайларына қарсы тұруға ықпал етеді. Жаксы денсаулық – адамның еңбек және қоғамның іс-әрекетке жемісті қатысуының маңызды кепілі. Оқушылардың денсаулығына қамқорлық жасауға біздің қоғамымыз мейлінше мүдделі. Сабақтарда, сабақтан тыс уақытта, спорт секцияларында дене тәрбиесін күн сайын ұйымдастырып, қолайлы жағдайлар жасау қажет.

Табиғи қозғалыстың түрлері жүгіру, қарғу, жүзу, лақтыру, шаңғы, коньки, велосипед тебу, акробатика өмірге қажетті дағды және іскерліктерді қалыптастырады. Жас адамдардың денесі түрлі жаттығулар көмегімен ширап, дамиды. Сондықтан күш, жылдамдық, төзімділік, икемділік сияқты адам қабілетін дамыту оқушылардың қозғалтқыш тәжірибесін байытады, дене қозғалысын үйлестіреді.

Дене тәрбиесі саласында ырғақ, жеке гигиена, дене шынықтыру мәдениеті, туризм, спорт ерекше орын алады.

Дене тәрбиесі ең басты күн тәртібін, яғни еңбек, демалыс, тамақтану, ұйқы, бос уақыт ырғақтарын

дұрыс ұйымдастыруды талап етеді. Күн тәртібін тиімді пайдалану балалардың ақыл-ойы мен дене құрылысының дұрыс дамуына, денсаулығын сақтауға көмектеседі.

Күн тәртібін бұзбау міндет. Тәртіп дегеніміз – демалыс, тамақтану, жеке гигиена және күн мен түннің пайдалы сәттерін маңызды, мазмұнды қолдану.

Мектепте дене тәрбиесін мұғалім, сынып жетекшісі, тәрбиеші басқарады. Олардың жұмысының мазмұны:

- шәкірттерге оқу, еңбек және демалыс ырғағын ұтымды пайдалануды үйрету, оқушылардың денсаулығын үнемі бақылау, жұмыс қабілетін жақсарту, оларға жағдай туғызып, қамқорлық жасау;
- оқу күні және оқу жылы бойында қозғалыс жасау, қозғалтқыш әрекетке үйрету және қозғалтқыш сапаларын дамыту, дене шынықтыру және сауықтыру жұмысын тиімді өткізу;
- дене тәрбиесін мектепте және мектептен тыс оқу орындарында спорттық базаларда іске асыру үшін төмендегі талаптарды еске алған жөн;
- оқушылардың бойында жоғары адамгершілік сапаларын тәрбиелеу;
- шәкірттің денсаулығын нығайту, жұмыс қабілетін көтеру;
- спортпен шұғылдануға оқушылардың тұрақты қызығуын және қабілетін дамыту;
- негізгі қозғалтқыш сапаларын дамыту.

Дене тәрбиесінің мазмұны, міндеттері және формалары әрбір мектептердің жағдайларына байланысты дене шынықтыру және сауықтыру жұмысының жүйесін жасауды қажет етеді.

Дене тәрбиесінің негізгі құралдарына дене жаттығулары, гимнастика, ойын, туризм, спорт, табиғи факторлар жатады.

Дене жаттығулары – бұл саналы түрде орындалған қимылдар және қозғалтқыш әрекеттер. Дене жаттығулары бұлшық ет жүйесін, қан айналымын және тыныс алу мүшелерін дамытады.

Гимнастика. Түрлері: негізгі және гигиеналық гимнастика, спорттың гимнастика, акробатика, көркемдік гимнастика, өндірістік гимнастика және емдік гимнастика.

Ойын оқушыларды жылдамдықта, төзімділікке тәрбиелейді.

Туризм – оқушыларды төзімділікке, ұжымдыққа, еңбек сүйгіштікке және қолайсыз сыртқы жағдайларда кездесетін қиындықтарды жеңуге тәрбиелейді.

Спорт – оқушылардың денсаулығын нығайтатын, дене күшін, қозғалыс дағдыларын және моральдық-еріктік қасиеттерін дамытатын дене тәрбиесінің құралы. Дене тәрбиесіндегі маңызды құралдарының бірі – табиғи факторлар: күн көзі, ауа, суға шомылу, душ қабылдау.

Табиғат факторларын балалардың денесін сауықтыру жұмысы кезінде пайдалану өте тиімді. Дене тәрбиесінің маңызды мақсаттарының бірі – балалар мен ересек адамдарды дене шынықтыру ісіне жұмылдыру.

Дене тәрбиесінің міндеттері:

- денсаулықты нығайту және шынықтыру, дененің дұрыс өсіп-жетілуіне және ағзаның жұмыс қабілетін арттыруына әсер ету;
- қимыл дағдылары мен іскерліктерін қалыптастыру және жетілдіру;
- қимылдың жаңа түрлеріне баулу және оны теориялық білімдерімен байланыстыру;
- негізгі қимыл-қасиеттерін күшті, төзімділікті, шапшаңдықты және ептілікті дамыту;
- еріктілікке, батылдыққа, табандылыққа, тәртіптілікке, ұйымшылдыққа, достық пен жолдастық сезімге, мәдениет мінез-құлық дағдысына еңбек пен қоғамдық меншікке саналы көзқарасын тәрбиелеу;
- әдеттерді қалыптастыру және дене жаттығуларымен үнемі шұғылдануға ынтаны тәрбиелеу;
- гигиеналық дағдыларды сіңіру, дене жаттығулары мен шынықтыру гигиенасы жөніндегі білімді хабарлау.

Дене шынықтыру сабағы әзірлік, негізгі, қорытынды бөлімдерінен тұрады. Әзірлік бөлімі оқушылардың сергек көңіл-күйін, дене шынықтырумен шұғылдану ынтасын арттыру және балаларды сабақтың негізгі бөлігінде күрделі дене жаттығуларын орындау даярлығын жасау үшін пайдаланылады.

Сабақтың негізгі бөлігіне оқу бағдарламасындағы дене жаттығуларының түрлері енгізіледі. Жаттығулар, әр қилы ойындар оқушылардың көтеріңкі көңіл-күйін туғызады. Осы көтеріңкі ілікті басып, оқушыларды келесі сабақтарға даярлау сабақтың үшінші, қорытынды бөлігінің міндеті. Сабақ жалпы сап түзеу-меи, қорытынды жасаумен аяқталады.

Дене шынықтыру сабақтары процесінде білім беру, тәрбиелеу, сауықтыру міндеттері шешіледі.

Дене шынықтыру сабағының маңызды тәрбиелік міндеті оқушылардың дене шынықтырумен үнемі шұғылдануға ынта-ықыласын дарыту. Бастауыш сыныптағы дене шынықтыру сабақтары жаттығуларының және ойындарының сан алуандылығымен ерекшеленеді.

Жеке адамды Жан-жақты дамытуда дене тәрбиесінің маңызы өте зор. Оқушыларға арналған дене тәрбиесінің бағдарламасында көрсетілген басты міндеттерге сүйеніп, дене тәрбиесінің кейбір мәселелерін қарастырайық.

Барлық оқушылардың сабақтарда, сабақтан тыс уақытта, спорт секцияларында дене тәрбиесін күн сайын ұйымдастырып қолайлы жағдайлар жасау қажет. Әрбір мектепте, кәсіптік-техникалық училище де, барлық оқу-тәрбие мекемелерінде жабдықтармен және құралдармен жақсы жарықталған спорт залдары мен алаңдары болуы тиіс. Оқушыларға дене тәрбиесін беру үшін спорт ұйымдары мен клубтардың, кәсіпорындар мен мекемелердің базасы кеңінен пайдаланады.

Мектепте дене тәрбиесін ұйымдастыру негізгі формаларына дене шынықтыру сабақтары, сыныптан тыс және мектептен жаппай спорт жұмыстары жатады. Сабақ-дене тәрбиесін ұйымдастырудың негізгі формасы. Дене шынықтыру сабақтары мемлекеттік оқу бағдарламасына сәйкес жүргізіледі. Онда жаттығулардың тізімдері, түрлері, сонымен бірге сабақта теориялық білімді меңгерудің мазмұны берілген. Дене тәрбиесі сабақтарында оқушылардың қозғалу белсенділігін ақыл-ой іс-әрекетіне сәйкес жүзеге асырудың негізгі педагогикалық талаптары қарастырылған.

Дене тәрбиесін ұйымдастыру формаларына дене шынықтыру, жаппай спорт жұмыстары жатады. Дене тәрбиесі ұйымдастырудың негізгі формасы. Дене тәрбиесі мемлекетаралық бағдарламаға сәйкес жүргізіледі. Онда жаттығулардың тізімдері, түрлері, соны мен бірге дене жаттығулардың мазмұны берілген. Дене тәрбиесі бағдарламасына сәйкес спорттар: футбол, баскетбол, волейбол, теннис пайдаланылады. Жаттықтыру бірнеше топтарға бөлінеді: күн тәртібі ішінде физкульт-сәттер, кіріспе гимнастика, жаттығу арасында тынығу, туристік жорықтар, спорт жарыстары және т.б.

1. Уаңбаев Е. "Дене тәрбиесінің негіздері", 1996 ж.

2. Куанышов Т.Ш. "Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі" – Алматы, 2002 ж.

3. Қалиев С. "Қазақ тәлім-тәрбиесі" – Алматы, 2004 ж.

4. Сабыров П. "Оқыту теориясының негіздері" – Алматы, 1993 ж.

Түйін

Бұл мақалада мектеп оқушыларына дене тәрбиесінің маңыздылығы және оны жоспарлау мен ұйымдастыру жолдары қарастырылған.

Резюме

В данной статье, представлены материалы о роли, организации и планировании физической воспитании у учеников в школьном возрасте.

Summary

In this article materials are presented about a role, organization and planning physical education of students school age.

ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЁЖИ – ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ

Г.С. Амзина – преподаватель русского языка и литературы,
ЧУ "Жезказганский колледж Бизнеса и транспорта"

Ежегодно Президент Казахстана Нурсултан Абишевич в Послании народу Казахстана дает объективную оценку деятельности государства, подводит итоги и намечает дальнейший путь становления сильного и независимого государства.

"Здоровье нации – основа нашего успешного будущего" – так обозначено одно из стратегических направлений в последнем Послании Президента. Это включает в себя демографическую ситуацию, медицинское обслуживание и, конечно же, развитие спорта.

«Физическая культура и спорт должны стать особой заботой государства. Именно здоровый образ жизни является ключом к здоровью нации. Однако в стране не хватает спортивных объектов, спортивной инфраструктуры и оборудования, доступного для всех. В этой связи Правительству и местным органам необходимо принять меры по развитию физкультуры, массового спорта и строительству физкультурно-оздоровительных объектов по типовым проектам, в том числе дворовых. Начать эту работу надо уже в следующем году» – озвучил Глава государства Нурсултан Назарбаев в своем Послании народу страны «Стратегия «Казахстан-2050» – новый политический курс состоявшегося государства». Немаловажно то, что Президент не просто призывает казахстанцев вести здоровый образ жизни, но и сам демонстрирует это на личном примере. Он всегда статный, подтянутый, энергичный, сильный и духом, и телом. Наш Президент не просто выполняет физические упражнения, но еще и занимается разными видами спорта.

Сегодня в государстве делается все возможное, чтобы люди заботились о своем здоровье. Причем, делали это не от случая к случаю, а постоянно, не забывая о том, что лучшее средство от болезней - это их профилактика, это здоровый образ жизни.

По статистике главного образовательного ведомства страны, в Казахстане в занятия спортом вовлечено не более 20 процентов населения. В то же время, как показывает мировой опыт, массовый спорт способен выполнять возложенные на него социальные функции при охвате спортивными услугами 30 процентов населения.

Стратегические цели по достижению здоровья для всех на ближайшее и отдаленное будущее позволило медицинскому сообществу планеты предложить цивилизованному миру следующие основные направления здорового образа жизни для обеспечения высокого уровня социального благополучия человека:

1. Физическая культура.
2. Рациональное питание.
3. Отказ от курения,
4. Отказ от наркотиков.
5. Отказ от алкоголя
6. Этика.
7. Самоконтроль за своим здоровьем.
8. Сексуальная культура и репродуктивное здоровье.

Формирование здорового образа жизни зависит только от нас самих, наших предпочтений, убеждений и мировоззрений.

В наше время, научно-технической и промышленной революции за человека почти все делают машины, лишая его двигательной активности. Основная доля физических нагрузок приходится на спорт и физическую культуру. На которые у нас как всегда нет возможности, времени, сил, желания и т.д. Отсюда и слабое здоровье, и вялость, и болезни, и ожирение и остальные недуги.

Также на состояние здоровья человека влияет экологическая обстановка в месте его проживания, качества питания и наличия благоприятных природных условий.

Можно выделить следующие основные направления в деятельности по формированию здорового образа жизни:

1. *Создание информационно-пропагандистской системы повышения уровня знаний всех категорий населения о негативном влиянии факторов риска на здоровье, возможностях его снижения.*

Только через текущую, **повседневную** информацию человек получает необходимые знания, которые в той или иной степени влияют на поведение, а, следовательно, и на образ жизни человека.

Естественно, что информация должна учитывать состав целевой группы, заинтересованность аудитории. К примеру, если темой лекции является материал, вызывающий интерес хотя бы у части слушателей, его усвояемость остальными слушателями значительно повысится.

2. *Второе важное направление формирования здорового образа жизни – так называемое «обучение здоровью».*

Это комплексная просветительская, обучающая и воспитательная деятельность, направленная на повышение информированности по вопросам здоровья и его охраны, на формирование навыков укрепления здоровья, создание мотивации для ведения здорового образа жизни, как отдельных людей, так и общества в целом.

3. *Меры по снижению распространенности курения и потребления табачных изделий, снижению потребления алкоголя, профилактика потребления наркотиков.*

Следует подчеркнуть, что от степени заинтересованности людей в собственном здоровье напрямую зависит успех данного направления в работе по формированию здорового образа жизни. В целях повышения эффективности профилактической работы целесообразно более активно привлекать к участию в ее проведении работников образования, науки, культуры, видных политиков, шоуменов и других лиц, пользующихся авторитетом среди определенных групп населения. С учетом этого, проведение целенаправленных массовых акций с привлечением известных личностей, оказывающих влияние на общественное мнение, может оказаться самым результативным.

4. *Побуждение населения к физически активному образу жизни, занятиям физической культурой, туризмом и спортом, повышение доступности этих видов оздоровления.*

Естественно, что коммерциализация спортивной инфраструктуры препятствует развитию массового спорта. В то же время, сводить проблему исключительно к доступности спортивных сооружений неправильно. Речь должна идти о борьбе с гиподинамией всеми доступными способами, включая уроки

физкультуры в школе, физкультпаузы на производстве, утреннюю гимнастику, пешие прогулки и походы и другие формы, доступные для массового использования. Необходимо, прежде всего, преодолеть пассивность муниципальных органов по делам молодежи и по физической культуре и спорту, которые способны профессионально возглавить и вести эту работу. Сельские и школьные стадионы, дворовые спортивные площадки, другие простейшие спортивные сооружения могут с успехом стать местами обучения населения, особенно детей и молодежи, навыкам физической культуры. Особую роль в этом плане должны играть летние оздоровительные учреждения, которые в настоящее время используются больше как средство обеспечения занятости детей, нежели как средство формирования здорового образа жизни.

Таким образом, чтобы встать на путь здорового образа жизни, нужно соблюдать несколько не очень сложных правил:

1. Заниматься спортом, не переходя черту, за которой начинается бездумная гонка за результатами.
2. Следить за режимом питания, употреблять только полезные продукты.
3. Иметь много друзей, готовых разделить с тобой радость жизни, а если надо – помочь решать твои проблемы.
4. Развивать себя духовно, так как здоровый человек – тот, который здоров нравственно.

Удачи всем, кто стоит или только собирается встать на путь здорового образа жизни. Помните о том, что человек – сам творец своего здоровья, он должен за него бороться.

1. *Послание президента «Стратегия «Казахстана-2050» – новый политический курс состоявшегося государства» 14 декабря, 2012 год.*

2. *Воложин А.И., Субботин Ю.К., Чикин С.Я. Путь к здоровью. – М., 1990 г.*

Түйін

Дене тәрбиесі мен спортпен шұғылдану – денсаулықтың негізгі кілті.

Summary

The main key to national health it's physical culture and sport.

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

Д.В. Синьков – *Казахстан, Алматы, КазНТУ им. Сатпаева,*
И.Ю. Машков – *Казахстан, Алматы, КазНТУ им. Сатпаева,*
Е.Ю. Шемкутова – *Казахстан, Алматы, КазНМУ им. Асфендиярова*

Формирование спортивной культуры, повышение физической подготовленности студентов, систематические занятия спортом являются важными составляющими конкурентоспособности молодежи в условиях социума и выступают главными критериями на всех возрастных этапах его развития. В то же время ухудшение состояния здоровья и уровня физической подготовленности студенческой молодежи в условиях социальных, экономических и экологических проблем свидетельствует о необходимости коррекции существующего традиционного подхода в физическом воспитании студентов в вузе. Отсутствие у большинства студентов необходимой мотивации к занятиям физическими упражнениями еще больше усугубляет создавшееся положение.

В связи с вышесказанным назрела проблема активизации двигательной деятельности и формирования устойчивой мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом в вузе. Анализ последних исследований показал, что в большинстве вузов организация процесса физического воспитания и распределение студентов в учебно-тренировочные группы проходят без учета интересов и потребностей в двигательной деятельности самих студентов, что приводит к снижению мотивации и часто сопровождается ухудшением динамики двигательной подготовленности. В связи с этим увеличивается количество пропущенных занятий без уважительных причин и по болезни, что значительно снижает показатели общей успеваемости студентов и качество физической подготовки [1]. Проблемы, связанные с формированием спортивной культуры студентов в вузе, изучались Н.П. Абалаковой (2001), В.К. Бальсевичем (2003), Н.И. Волковым (1967), В.М. Зациорским (1970), П.Кунат (1973), Л.П. Матвеевым (1977), М.Я. Набатниковым (1982), Ж.К. Холодовым, В.С. Кузнецовым (2000) и др.

Нужно отметить, что причин негативного влияния на показатели физической подготовленности студенческой молодежи много. Это и снижение уровня жизни, ухудшение условий труда и отдыха, состояние окружающей среды, качество и структура питания. Следует учитывать и тот факт, что 90% молодежи ориентированы на умеренную по объему и интенсивности физкультурную деятельность, но не на

спорт. Как следствие, уровень развития физических качеств снижается [2]. Наряду с этим отсутствие часов по физической культуре в учебной программе вузов на старших курсах также приводит к снижению физической активности студенческой молодежи.

Цель данной работы – ориентация студентов в выборе физкультурной деятельности в соответствии с индивидуальной предрасположенностью к занятиям физическими упражнениями определенной направленности.

Задача работы – повышение мотивации к занятиям физическими упражнениями определенной направленности студентов в вузе на примере занятий легкой атлетикой, выявление положительной динамики в совершенствовании индивидуальных двигательных возможностей студентов вуза.

Учеба в вузе – важный этап в становлении будущего специалиста, приобретении им не только специальных знаний, но и постижении смысла физического воспитания, этики физических упражнений, знания основ спортивной гигиены, выработки устойчивых привычек к регулярным занятиям физическими упражнениями [3].

Проведенные нами исследования показывают, что для большинства выпускаемых специальностей профессионально важными являются такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота. Развитию этих качеств на занятиях по физическому воспитанию в вузе уделяется большое внимание. Выносливость – единственное из качеств, которое имеет прямую зависимость от состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Тесно связана с выносливостью умственная и физическая работоспособность. Сила мышц связана с функциями органов и систем организма человека, с его эмоциями и энергетикой. Мышцы связаны с центральной и периферической нервной системой, железами внутренней секреции. Тренированная мышца имеет больше возможностей для предохранения всего организма человека от вредных воздействий учебной и производственной деятельности. Быстрота непосредственно связана с профессиональной готовностью, так как уровень ее развития влияет на подвижность нервных процессов, оперативность мышления, умственную работоспособность. Для воспитания этих профессионально важных качеств наибольшие возможности имеют такие виды спорта, как легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры и др. В начале учебного года студентам была предоставлена возможность определиться в выборе конкретного вида спорта или какой-либо системы физических упражнений для регулярных занятий на протяжении всего курса обучения в вузе. На вводных занятиях со студентами 1-х курсов было проведено анкетирование по теме «Отношение студентов к физическому воспитанию и спорту». На вопрос анкеты, «Каким видом спорта Вы хотели бы заниматься в вузе?» 78% респондентов выбрали легкую атлетику. Легкая атлетика – один из наиболее массовых видов спорта, способствующий всестороннему развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения. Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемой нагрузке, а также ее прикладному значению. Из желающих заниматься легкой атлетикой была сформирована экспериментальная группа в количестве 35 человек, контрольная группа состояла из студентов, которые посещали учебные занятия по общей программе. Учебная программа для экспериментальной группы была разработана на основе нормативных документов Государственного комитета РК по физической культуре и спорту, обобщения передового опыта работы тренеров по легкой атлетике с учетом специфики учебы в вузе.

В учебно-тренировочном процессе решались следующие основные задачи:

- гармоничное физическое развитие студентов, разносторонняя подготовка, укрепление здоровья;
- подготовка спортсменов массовых разрядов по легкой атлетике;
- подготовка инструкторов-общественников и судей по легкой атлетике;
- теоретическая подготовка с основами педагогики, физиологии, лечебной физической культуры.

Передовой спортивный опыт и научные исследования показали, что для достижения гармоничного физического развития необходимо использовать широкий комплекс средств и методов учебно-тренировочного процесса. Особое место в системе подготовки студентов-спортсменов должны занять упражнения специального и общеразвивающего характера, а также упражнения в затрудненных и облегченных условиях.

При построении учебно-тренировочного процесса руководствовались принципами:

- целевой направленности;
- соразмерности в развитии основных физических качеств;
- ведущих факторов, определяющих уровень развития мастерства.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования; педагогические наблюдения; педагогический эксперимент; методы оценки и контроля физической подготовленности студентов; анкетирование; статистический анализ результатов проведенной опытно-экспериментальной работы. Для оценки и контроля физической подготовленности студентов использовались тесты по физической подготовленности, рекомендованные Государственной Типовой программой 2003 г.: бег на 100 м (юноши и девушки); прыжок в длину с места (юноши и девушки); подтягивания на высокой перекладине (юноши); поднимание туловища из положения лежа (девушки) и бег на 3000 и 2000 м (соответственно юноши и девушки).

Учебно-тренировочный процесс рассматривался как целостная динамическая система, где на каждом конкретном этапе решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, формированию технического мастерства и выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий. Организуется он в соответствии с определенными целевыми задачами, которые конкретно выражаются величиной прогнозируемого результата и обуславливают необходимую реализацию программы учебно-тренировочного процесса. Весь учебно-тренировочный процесс делился на четыре основных этапа и взаимосвязан с годами обучения в вузе.

Первый этап – проведение медицинского и педагогического обследования. Важно определить возможности студентов и их индивидуальные особенности, так как тренер-преподаватель должен знать своих воспитанников, их характер и склонности, условия учебы, жизни. К занятиям легкой атлетикой допускаются лишь студенты, отнесенные к основной медицинской группе. В нее входят лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности, а также лица, имеющие незначительные, чаще функциональные отклонения, но не отстающие по своему физическому развитию и функциональной подготовленности.

Второй этап – этап начальной спортивной специализации. Задачи – укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, обучение различным физическим упражнениям, привитие интереса к занятиям легкой атлетикой. Перед началом учебно-тренировочного года и затем через каждые полгода проводятся антропометрические измерения. Физическая подготовка на этом этапе при небольшом объеме специальных упражнений более благоприятна для последующего спортивного совершенствования.

Третий этап – этап углубленного учебно-тренировочного процесса. Он направлен на создание необходимых предпосылок для исключительно напряженной подготовки с целью максимальной реализации индивидуальных возможностей. Работа направлена на формирование фундамента специальной подготовленности и устойчивой мотивации достижения высоких результатов. Этот этап приходится на 2-й курс обучения в вузе. Сдача зачетов и экзаменов создает стрессовую ситуацию с активизацией всех адаптивных сил организма. Была выбрана такая мера тренировочных и соревновательных нагрузок, чтобы, с одной стороны, создав предпосылки для начальной реализации индивидуальных возможностей, оставить резервы для усложнения тренировочного процесса, а с другой – вовремя, без задолженностей проводить учебный процесс.

Четвертый этап – этап спортивного совершенствования. Основная задача – максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать активное протекание адаптационных процессов. В связи с этим увеличивается доля специальных упражнений в общем объеме тренировочной нагрузки, а также соревновательная практика.

Этап спортивного совершенствования совпадает с учебой на 3-5-м курсах. В этот период от студентов-спортсменов требуется повышенная умственная и физическая активность. Корректируется тренировочный процесс в соответствии с учебными планами.

Результаты исследования свидетельствуют о приросте всех показателей физической подготовленности в экспериментальной группе. Физическая подготовленность у юношей экспериментальной группы повысилась: 1-й курс на 3.6% ($p < 0.05$); 2-й курс – на 4.95% ($p < 0.05$); 3-й курс – на 6.87% ($p < 0.05$); 4-й курс – на 5.3% ($p < 0.05$); у девушек соответственно: 3.4% ($p < 0.05$), 3.5 % ($p < 0.05$), 3.1% ($p < 0.05$), 4.2% ($p < 0.05$). В то же время у юношей контрольной группы наблюдается изменение показателей физической подготовленности: на 1-м курсе понижение уровня физической подготовленности –1.95% ($p < 0.05$), на 2-м курсе – повышение на 1.6% ($p < 0.05$), на 3-м курсе – повышение на 3.1% ($p < 0.05$), на 4-м курсе – повышение на 0.9% ($p > 0.05$). У девушек контрольной группы: на 1-м курсе незначительное повышение – 0.6% ($p > 0.05$), на 2-м курсе – 1.2% ($p > 0.05$), на 3-м курсе – 0.8% ($p > 0.05$), на 4-м курсе – 0.7% ($p > 0.05$). Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о большем приросте показателей физической подготовленности в экспериментальной группе. Одной из причин этого выступает стимулирование к максимальному проявлению физических качеств, а также физическая подготовка, осуществляемая с помощью легкоатлетических упражнений.

Выводы:

1. Результаты проведенного исследования показали значительно большие приросты физической подготовленности студентов экспериментальной группы в сравнении с контрольной.

2. Студенты, регулярно занимающиеся физическими упражнениями определенной направленности и не прерывающие занятия даже в период экзаменов, более благополучно для своего здоровья проходят период студенческой жизни.

3. Среди студентов, занимающихся физическими упражнениями определенной направленности, наблюдается более рациональное использование времени в режиме дня в отличие от студентов, занимающихся по стандартной программе. Это дает основание рекомендовать организацию процесса физического воспитания в вузе с учетом интересов и потребностей студентов в двигательной деятельности определенной направленности, повышая мотивацию и улучшая динамику двигательной подготовленности студентов.

Ключевые слова: спортивная культура, физическая подготовленность, легкая атлетика, учебно-тренировочный процесс.

1. Орлан И.В. *Методика физического воспитания студентов основного отделения вузов на основе спортивно ориентированной проблемно-модульной технологии обучения: дис. ... канд. пед. наук. Волгоград, 2002. - 172 с.*

2. Виленский М.Я. *Физическая культура в научной организации учебного труда студентов. - М.: Прометей, 1993. - 156 с.*

3. Круцевич Т.Ю. *Теория и методика физического воспитания: в 2 т. Т. 1. Общие основы теории и методики физического воспитания: учебник для вузов физкультуры // Олимпийская литература. 2003. - 424 с.*

Түйін

Мақалада белгілі бір бағыттағы дене шынықтыру жаттығуы мен дене шынықтыру қызметін таңдауда жеке бейімділікке сәйкестігін бағдарлау берілген.

Summary

In the article is given orientation of students in a choice of work in physical culture field. It's given in compliance with individual predisposition to physical exercises with certain orientation.

ОӘЖ796817

ҚАЗАҚ КҮРЕСІНІҢ ДАМУ ТАРИХЫ, БҮГІНІ МЕН БОЛАШАҒЫ

Н.У. Шаяхметов – *Абай атындағы ҚазҰПУ-нің 1 курс магистранты*

Қазақтың палуандық өнері ерте заманнан ұрпақтан-ұрпаққа ұмытылмай жеткен ұлттық құндылықтардың бірі. Күрестің осы түрі қазақ халқының ғасырлар қойнауымен астасып жатыр. Көптеген этнографиялық мәліметтерге қарасақ бүгінгі Қазақстан аумағында алғашқы қоғамдық құрылыс дәуірінің өзінде-ақ өз заманына сай, материалдық және рухани өмірлеріне сәйкес дене мәдениеті дамығанын білеміз. Біздің дәуірімізге дейінгі VIII-VII ғасырларда қазіргі Қазақстан Республикасының аумағында өмір сүрген әйгілі сақ тайпаларының өмірінде әскери-спорттық сайстар кең тараған. Оның ішінде күрес өнері ерекше орын алған. Оның бір дәлелі, сақтарда мынындай салт болған: сақ жауынгері үйленуі үшін өзінің қалыңдығымен күресіп, қалыңдығын жеңген жағдайда ғана оған үйлене алған.

Қазіргі Тараз қаласының орнында біздің дәуірімізге дейінгі VII-V ғасырларда Көне Тараз қаласы болғаны тарихтан белгілі. Көне Тараз өз заманының үлкен сауда орталығы болған. Көне Таразда жыл сайын жәрменкелер, спорттық сайыстар өтіп тұрған. Спорттық мерекеде садақ атудан, күш сынасудан және күресуден сайысқа түскен. Күрес сайысы көрермендердің үлкен қызығушылығын тудырған. Осы тарихи мәліметтерге қарап, бүгінгі Қазақ күресінің тамыры сонау сақ заманынан бастау алатынын білуге болады.

Қазақтың тойы мен алқалы асы бұл ұлттық күрессіз өткен емес. Күші басым түсіп, жеңіске жеткен палуандар халықтың құрметіне бөленген. Ертеден бабаларымыз белбеу пайдаланып күресу тәсілінің бай тәжірибесін жинақтаған. Белбеу арқылы белдесудің өзіндік сипаты болған, ол белге оралған қайыстан ұстап, тізесі не алақаны жерге тигенге дейін күрескен. Бұл күрес жылдамдық, ептілік, күш және айла-тәсілдердің алуандығымен және көз тойдырар қимыл-қозғалысымен қызықты. Сондықтан да оның адамның көңіл-қуанышын арттыратын, қанын қыздырып, ерлікке, елдікке баулитын қасиеті бар.

Қазақ халқы белбеу арқылы күресудің негізін салған жұрттың бірі деп айтуға болады. Бұған мынадай мысалдар дәлел: көшпелілер күресінің басты қағидасы – әділеттілік болған, жеңімпазды анықтау кей жағдайларда көрермен халықтың өзіне жүктелген. Жарыс ережесінде күресті ұйымдастырушылар оны мезгіл және жер таңдамай өткізе беретін болған. Көшпелілер өнерінің жоталы бір саласы – қазақ күресі-

нің тәрбиелік маңызы зор, ол ұлттық намысты қоздырып, көрерменге асқан шабыт сыйлайтын құдіреті биік күрес екенін білеміз.

Қазақ күресі туралы сөз қозғағанда Балуан Шолақ пен Қажымұқан бабаларымызды айтпай кетпеуге болмайды. Сақ бабаларымызбен мен бүгінгі ұрпақты жалғастырушы көпір іспетті, қазақ күресінің ұлы өкілдері Балуан Шолақ пен Қажымұқан бабаларымыздың аттары бүгінде аңызға айналды. Қазақ палуаны дегенде, алдымен есімізге Балуан Шолақ түседі. Алып – анадан демекші, Балуан Шолақтың анасы Қалампыр – нар денелі, құдыққа түсіп кеткен тайыншаны жалғыз өзі суырып шығаратын қара күш иесі болса керек.

1899 жылы «Сентябрь» жәрменкесінде 35 жасар Балуан Шолақ орыс палуаны Иван Кореньмен күресіп, қарсыласының қабырғасын қаусатады. Одан соң, 51 пұт, яғни 830 келі кір тасын көтеріп, жиналған жұртшылықтың аузын аштырып, таңдайын қақтырады. Дәлірек айтсақ, барлығы 830 келі болатын алты тасты біріктірген Балуан Шолақ алдымен тастарды жалпақ қайыспен матастырып, мойнына іледі де, тізерлеп отырып денесін жазып алады. Содан соң оң тізесін көтеріп, мойнындағы қайыстан екі қолымен ұстап, «әруақ!» деп тұрып кетеді де, аяғын алшаңдата басып жүре берген екен.

Қазақтың ұлы батыры Қажымұқан есімі қазақ халқының тарихына ғана еніп қойған жоқ, сонымен бірге спортшылардың әлемдік элитасының қатарына кірді. Қажымұқан Мұнайтпасұлы тендессіз өнерімен жер шарын аралаған, 28 мемлекетте күреске түсіп, 56 медаль олжалаған Қажымұқандай мықты XX ғасырдың басында түркі халықтарының ішінде қазақта ғана болды. Ресейдің балуандар тобында Қажымұқаннан күші асқан ешкім болмағанын да айту керек. Дүние жүзінің чемпиондары Иван Поддубный, Иван Шемякин, Алекс Аберг, Иван Заикин, Георг Лурих, Георг Гаккеншмидт, Поль Понс, Вейланд Шульц сынды жампоздармен қатар жүру, боз кілемдегі айқастарда осы балуандарды шетінен жығып, бәйге алу – сол заманда нағыз ерлік еді. Ол кезде империяның буына семірген Ресей күресінің қожайындары қазақтың шын мәнінде менсінбеуші еді. Қажымұқан сондай ортада намысын жатқа берген жоқ. Кеудесін ешкімге бастырмады. Күрес қожайындарының, төрешілердің сан мәрте әділетсіздігіне белі бүгілмеді, еңсесі түспеді.

Кеңес тұсында Қазақ күресі кеудесінен басылып тұрды. Бұл ретте оның ашылмай тұрған тағы бір тынысы бардай сезілетін. Дегенмен «Қазақша күрес» бойынша Кеңес дәуірінде бірінші ірі жарыс 1938 жылы ауыл шаруашылығы аймақтары арасындағы спартакиада аясында өткен. Сол сәттен бастап жарыс дәстүрлі түрде республика қалаларында тұрақты өткізіліп келеді.

Ірі Халықаралық турнирлер 1952 және 1975 жылдары Азия аймағы спортшыларының қатысуымен өткізілді. Ұлттық күрестің дамуы Қазақстан егемендік алғаннан кейін жаңа серпін алды. 1991 жылдан бастап республикалық чемпионаттар мен біріншіліктер жыл сайын өткізілетін болды.

Бүгінде Қазақ күресі көптеген оңтайлы өзгерістерге ұшырап, әлемдегі белді күрестердің біріне айналды. Қазақ күресінің халықаралық аренадағы басқа күрес түрлерімен терезесі тең деп айтуға болады. Соңғы жылдары Қазақ күресін әлемдік деңгейге көтеру жолында көптеген жұмыстар атқарылды. Халықаралық стандарттарға сай ережелер қабылданды, ұлттық ерекшеліктегі сыртқы келбет қалыптасты. Қазақ күресінен халықаралық жарыстар өткізіле бастады. Халықаралық күрес қауымдастығы FILA-ға мүшелікке алынды. Азия, Еуропа, Әлем чепионаттары өткізілді

2004 жылы Қазақтардың Берлиндегі Бүкіләлемдік Құрылтайында конференция болып, сонда «Қазақ күресі» бойынша халықаралық федерация ұйымдастырылды.

2005 жылы Ресейде (Алтай өлкесі) «Қазақ күресі» бойынша I Азия Чемпионаты өтті. 2005 жылы қарашада Астанада ҚР Президентінің жүлдесіне «Қазақ күресі» бойынша ірі халықаралық турнир болды. Оған әлемнің 25 елінен 100-ден аса спортшы қатысты. Олардың қатарында Германия, Түркия, Голландия, Франция және басқалары бар.

2006 жылы Алматы қаласында қазақ күресінен 1-ші әлем біріншілігі өткізілді, оған 36 мемлекеттің балуандары қатысты. Бұл жарыста Қазақстанның 4 балуаны әлем чемпионы атанды.

2008 жылы Ресейдің Орск қаласында 2-ші әлем біріншілігі өткізілді, оған 42 мемлекеттің балуандары қатысып, Қазақстанның 4 балуаны алтын, 2-і күміс медальмен оралды.

2010 жылы Елордамыз Астана төрінде 3-ші әлем біріншілігі туын желбіретті, 46 мемлекеттен 300-ден астам балуандар қатысты. Қазақ балуандары бұл бәсекеде намысты қолдан бермей 5 алтын 1 күміс 1 қола медаль иеленіп командалық есепте бірінші орынды алды.

2011 жылы 20-шы тамызда Қазақ барысы жүлдесі өткізілді, оған әр облыстан 4 балуаннан, барлығы 64 балуан қатысып бас жүлдені сарапқа салды. Жүлде қоры 150 мың доллар! Бұрын-соңды ұлттық спорт түріне мұндай жүлде тағайындалған емес. Бұл жарыс – Ұлттық спортты қолдаудың айқын мысалы.

Осы орайда «Қазақстан барысы» жарысына ерекше тоқталған жөн, себебі бұл жарыстың ұлттық

күресімізді насихаттаудағы алатын орны ерекше. Бұл жарыс қазақ күресі жанкүйерлерінің үлкен қызығушылығын тудырғаны белгілі. «Қазақстан барысы» жүлдесі теледидардан тікелей эфирде алғаш көрсетілгенде жанкүйерлер оны сегіз сағат бойы тапжылмай тамашалаған. Ғаламтор арқылы әлемнің алпыс мемлекетінде көрсетілген. Осы жайттың өзі Қазақ күресінің халық арасындағы беделінің қаншалықты жоғары екенін дәлелдесе керек.

Осы бағыттағы жұмыстарды болашақта жалғастыра отырып, Қазақ күресінің әлемдік беделін одан әрі көтеру, ұлттық күрес түрін Қазақстандық брендке айналдыру және Қазақ күресін Олимпиадалық ойндар тізіміне енгізу басты мақсат болып табылады.

1. Байдосов К.Р. «Казахская национальная борьба» - Алматы, 1987.
2. «Қазақша күрес. Жарыс ережесі» - Алматы, 2002.
3. Мұхиддинов Е.М. «Казахша күрес» - Алматы, 1984.
4. Матуцак П.Ф. «Наследники Кажымукана» - Алматы, 1969.

Резюме

В данной статье рассматриваются история и перспективы развития национальной борьбы «Қазақ күресі».

Summary

This article considers the history and prospects of development national wrestling "Kazak kuresi".

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**С.А. Абилдабеков – магистрант КазНПУ им Абая,
О.Сулейменов – ТарГПУ**

Актуальность. Человек не может жить в отрыве от внешней среды. Организм человека, являясь открытой системой, тесно связан с ней – он получает из воздуха кислород для дыхания, пищу для энергообеспечения жизнедеятельности, различного рода информацию из социального окружения для своего развития. Многие влияния оказывают неблагоприятное воздействие, и человеку необходимо принимать специальные меры для поддержания своей работоспособности и здоровья.

Среди факторов, позволяющих поддерживать необходимый уровень здоровья и высокую работоспособность человека, одно из важнейших мест занимает физическая культура. При этом не требуется больших материальных затрат.

Использование различных форм оздоровительной физической культуры неразрывно связано с получением основного эффекта повышения и сохранения здоровья человека. Вместе с тем ими решаются в обществе и многие другие задачи: общеобразовательные, познавательные (туризм), реабилитационные (лечебная гимнастика), рекреационные, развлекательные (игры), профессиональные (производственная гимнастика, профессионально-прикладная физическая подготовка).

Внешняя среда оказывает на человека не только положительное, но и отрицательное влияние. Негативные воздействия могут вызывать различные факторы неживой природы (абиотические), живой природы (биотические) и социальной сферы.

Среди них следует учитывать **физические факторы** – колебания давления и температуры, проникающая радиация, шум, вибрации и др.; **химические факторы** – различные вещества в воде, воздухе, земле, пище; **биологические факторы** – инфекции, вирусы. Кроме того, успехи науки и техники наряду с полезным эффектом приводят в современной жизни также и к неблагоприятным последствиям. Автоматизация и механизация производства (широкое использование различных видов транспорта, необходимость работы в ограниченном пространстве (батискафы, космические аппараты, подводные лодки), избыточность информации, постоянный дефицит времени и пр. снижают необходимый уровень двигательной деятельности и повышают нервно-психическое напряжение человека, вызывая стрессовые состояния и угрожая здоровью населения.

Устав Всемирной организации здравоохранения определяет понятие здоровья как «полное физическое, психическое и социальное благополучие». При этом выделяются 4 степени адаптации к условиям окружающей среды, или 4 уровня функциональных возможностей человека:

- удовлетворительная адаптация, достаточные функциональные возможности человека;
- состояние функционального напряжения;
- неудовлетворительная адаптация, функциональные возможности организма снижены;
- значительное снижение функциональных возможностей организма, истощение физиологических резервов, срыв адаптации.

Эти уровни адаптации отражают риск потери работоспособности и характеризуют изменения в ряде функциональных показателей организма.

В процессе эволюции животного мира, в том числе человека, многие органы и системы организма формировались в тесной взаимосвязи с разного рода движениями. Без работы мышц невозможно перемещение человека в пространстве, осуществление внешнего дыхания, перекачивание крови сердцем, продвижение пищи по пищеварительному тракту, работа мочеполовой системы, передача звуковых волн в слуховом аппарате, поисковая функция глаза и чтение текста, произнесение слов и многие другие функции.

Нарастающее в современном мире ограничение подвижности противоречит самой биологической природе человека, нарушая функционирование различных систем организма, снижая работоспособность и ухудшая состояние здоровья. Чем больше прогресс освобождает человека от физического труда и излишних движений, тем больше растет необходимость компенсации двигательной активности.

В этих условиях очевидна роль развития массовых форм физической культуры. Приобщение к физической культуре очень важно для женщин, от здоровья которых зависит качество потомства; для детей и подростков, развитие организма которых крайне нуждается в высоком уровне подвижности; для лиц пожилого возраста с целью сохранения бодрости и долголетия.

За последнее время наряду со многими отрицательными демографическими явлениями (сокращение рождаемости, повышение смертности, снижение продолжительности жизни) обнаруживается рост проявлений физиологической незрелости (И.А. Аршавский). Ребенок рождается доношенным, с нормальным весом и длиной тела, но в функциональном отношении недостаточно зрелым. Это проявляется в его пониженной двигательной активности, мышечной слабости (гипотонии), быстрой утомляемости, снижении устойчивости к простудным и инфекционным заболеваниям (снижение иммунитета), неустойчивыми эмоциональными реакциями, слабым типом нервной системы. Результатом физиологической незрелости являются недостаточное развитие физических качеств и навыков, ожирение, развитие близорукости, искривления позвоночника, плоскостопие, детский травматизм. Эти явления накладывают свой отпечаток на всю последующую жизнь человека. Они приводят к задержке полового развития (инфантилизму) в подростковом периоде, к снижению физической и умственной работоспособности в зрелом возрасте и к раннему старению пожилых людей.

Борьба с проявлениями физиологической незрелости не может сводиться к фармакрвоздействиям, психологическим или педагогическим мероприятиям. Основное необходимое средство противостояния этому явлению – *повышение двигательной активности*. Это путь к долголетию и здоровому образу жизни в любом возрасте.

Развитие массовой физической культуры и спорта не только обеспечивает сохранение здоровья и повышение работоспособности, но и способствует заполнению досуга и отвлечению населения, в особенности подростков, от вредных привычек – курения, алкоголизма и наркомании.

Для этого необходимо мотивировать у населения высокую потребность в занятиях физической культурой. Спортивные достижения выдающихся атлетов вдохновляют большие массы людей и способствуют их приобщению к систематическим спортивным занятиям. Справедливо отмечал основатель современного олимпизма Пьер де Кубертен: для того чтобы 100 человек занимались физической культурой, нужно, чтобы 50 человек занимались спортом; для того чтобы 50 человек занимались спортом, нужно, чтобы 20 человек были высококвалифицированными спортсменами, а для этого необходимо, чтобы 5 человек могли показать удивительные достижения.

Ключевые слова: физическая культура, функциональные возможности, оздоровительная физическая культура.

1.Сартаев Ж.Н., Тастанов А.Ж., Абилдабеков С.А. Физиологические основы физического воспитания и видов спорта: Учебное пособие для студентов специальности «Физическая культура и спорт». – Омск: ООО «Полиграфический центр КАН» 2012, - 84 с.

2.Невский Я.И. Физиологическая характеристика отдельных видов спорта: Учебное пособие-Алматы, 2006-96 с.

3.Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта – М., 2002 - 605 с.

4.Шфарц В.В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. М., 1984. - 180с.

5.Синяков А.Ф. Самоконтроль при занятиях массовыми формами физической культуры и спорта. –М., 1984.

Түйін

Адамзаттың жоғары жұмыс қабілеттілігі және денсаулығы қажетті деңгейде болу үшін көптеген факторлардың ішінде, дене шынықтыру ерекше орын алады. Сауықтыру дене мәдениетінің әртүрлі бағыттарын қолдану адам денсаулығын нығайту және оның негізгі тиімділігін арттыру болып табылады.

Summary

Among the factors that maintain the necessary high level of health and human performance, one of the most important places for physical fitness. The use of various forms of recreational physical culture is inextricably linked to form the main effect of improving and maintaining health.

III. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

ХАРАКТЕРИСТИКА И СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКИХ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ РАЗЛИЧНЫХ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ

Милашюс Казис – проф. габил. др., Литовский эдукологический университет, Вильнюс, Литва

Введение

Своеобразная согревательная деятельность тяжелоатлетов требует от них специальной подготовленности. Под воздействием тренировок и соревнований в организме тяжелоатлетов происходят значительные адаптационные процессы. По мнению многих авторов (Pearson et al., 2002; Kaneshisa et al., 2005; Дворкин, 2005; McBride et al., 2010) в основном спортивный результат зависит от мышечной массы, от их силы, и мощности выполняя короткие по длительности физические упражнения. Однако, как полагает Яшенко и др. (2000), Scott и др. (2011) большое значение имеет и функциональные возможности кровеносной и дыхательной систем. Ряд авторов (Bal et al., 2010, McBride et al., 2010) отмечают, что наиболее успех в тяжелой атлетике зависит от анаэробной алактатной мощности мышц, от мощности системы креатинфосфатного ресинтеза АТФ. По этому, готовя тяжелоатлетов высокого спортивного мастерства, является актуальным знать факторы, определяющие физические и функциональные возможности спортсменов (McGuigen, Kane, 2004).

Тяжелая атлетика является популярным видом спорта во многих странах мира. Хотя в Литве она не столь популярна, однако в последние годы литовские тяжелоатлеты достигли отличных результатов участвуя в олимпийских играх, завоевали медали на чемпионатах мира и Европы. В мировой спортивной литературе публикуется много статей по различным вопросам подготовки тяжелоатлетов, выявляются своеобразные особенности, важные для достижения высоких спортивных результатов (Scott et al., 2011). Однако в Литве подготовка тяжелоатлетов высокого спортивного мастерства, динамика их физических и функциональных возможностей изучена еще недостаточно. По этому актуальным является исследовать уровень данных возможностей, искать взаимосвязь между различными показателями и определить сильнейшие стороны подготовки исследуемых спортсменов.

Цель работы – характеризовать физические и функциональные возможности и определить их взаимосвязь у тяжелоатлетов Литвы различных весовых категорий.

Организация и методика исследования

В исследовании приняли участие 24 тяжелоатлета высокого спортивного мастерства в возрасте 18-35 лет, входящие в состав олимпийской национальной и молодежной команд Литвы. Они были разделены на три группы по весовым категориям по 8 спортсменов в каждой из них. Представители первой группы (I) весили до 85 кг., второй (II) – до 94 кг., третьей (III) – до 105 кг.

Определяли основные показатели физического развития: рост, вес, массу мышц и жира, силу обеих кистей рук, подсчитывали индекс соотношения массы мышц к жиру (ИСМЖ). Определяли мощность мышц в разных зонах энергообеспечения. Об эффективности деятельности анаэробного алактатного механизма производства энергии судили по мощности одноразового сокращения мышц (МОСМ) и по максимальной и средней мощности работы, продолжительностью 10 с. Анаэробную алактатную гликолитическую мощность (ААГММ) определяли на велоэргометре выполняя работу, продолжительностью 30с (Wingate test). Определяли время психомоторной реакции (ВПР). Функциональные возможности кровеносной и дыхательных систем оценивали по ЧСС в покое, после стандартной физической нагрузки (30 приседаний за 45 с) и после минуты отдыха (тест Руфье).

Данные исследования обработаны методами математической статистики: подсчитаны средние арифметические ($\bar{X}$), их репрезентационные погрешности (S_x), стандартные отклонения (S). Представлены минимальные и максимальные значения показателей, подсчитан коэффициент вариации. Для оценки связи между показателями применен коэффициент прямолинейной корреляции Пирсона (r) и регрессивный анализ для составления регрессивных кривых. Для оценки достоверности данных применялся 95% критерии ($p < 0.05$). Для сравнения исключительных показателей между собой и такими же показателями у представителей своей весовой категории произведена стандартизация и составлен профиль данных исследования двух ведущих спортсменов, призеров чемпионатов мира и Европы в весовых категориях до 94 и 105 кг. – А. Д. и Р. В. Стандартизация показателей производилась по формуле

$Z = X_1 - X_2 S$ где Z – уровень стандартизованного показателя, X_1 – показатель у исследуемого спортс-

мена; X_2 – среднее арифметическое значение по группе этого же показателя, S – стандартное отклонение (Gonestas, Strielčiūnas, 2003).

Результаты исследования и их обсуждение

Одним из основных показателей физического развития тяжелоатлетов является их вес по которому они делятся на весовые категории. Средний вес нами обследуемых представителей первой группы составлял в среднем $81,2 \pm 1,6$ кг, второй – $90,2 \pm 1,4$ кг а третьей – $102,3 \pm 1,2$ кг. Следует отметить, что средний вес всех групп был на 3-4 кг меньшим за предел каждой весовой категории (таблица 1). Также очень важным показателям у тяжелоатлетов является мышечная масса. У исследуемых I группы она составляет в среднем $44,9 \pm 1,2$, II – $50,9 \pm 1,2$, III – $59,4 \pm 1,1$ кг. С увеличением весовой категории сила мышц обеих кистей постепенно увеличивается.

Одним из наиболее важных показателей физических возможностей является МОСМ. Определили что у нами исследуемых тяжелоатлетов абсолютная МОСМ зависит от весовой категории – у представителей III группы она была наиболее высокая и составляла в среднем $3011 \pm 108,8$ W, однако относительная МОСМ большей была у представителей II группы и составляла в среднем $32,9 \pm 1,3$ W/кг (таблица 2).

О специальной подготовленности тяжелоатлетов судили по максимальной моментной мощности, достигаемой на 4-5 с при выполнении теста продолжительностью 10 с. Установили, что показатели абсолютной максимальной моментной мощности у тяжелоатлетов различных весовых категории между собою имеют значительные различия, однако относительная мощность у представителей всех групп имели незначительную разницу и составляла в среднем $21,1 \pm 1,5$, $22,6 \pm 0,6$ и $24,1 \pm 0,8$ W/кг.

Из всех нами исследуемых атлетов трех групп показатели функциональных возможностей кровеносной системы у представителей I и II групп были схожи, а у представителей III группы – меньшими (таблица 3).

Корреляционный анализ показал, что между мышечной массой, МОСМ, ААММ при выполнении работы, продолжительностью 10 с и ААГМ при выполнении работы, продолжительностью 30 с существует тесная корреляционная связь (таблица 4, рис. 1-3). Поэтому увеличение массы специальных мышц является важной предпосылкой для увеличения мощности работы продолжительностью 10 и 30с. На существование аналогичных корреляционных связей указывают и другие авторы (Katch et al., 1980; Pearson et al., 2002). Как указывает А. Яшенко и др. (2000) во время тренировок и соревнований в тяжелой атлетике многократно выполняя рывок и толкание штанги, сердечно сосудистая и кровеносная система работает под большим напряжением которое влияет на функциональное состояние спортсменов. Хотя аэробные возможности для тяжелоатлета не являются определяющими результат, однако наши исследования показывают, что существует тесная корреляционная связь между показателями кровеносной системы и максимальной моментной ААММ.

Среди нами исследуемых спортсменов своим мастерством выделялись два спортсмена, завоевавших медали на чемпионатах мира и Европы по тяжелой атлетике. Применяя метод стандартизации появилась возможность создать стандартизированный профиль исследуемых показателей и произвести их сравнительный анализ. На рис. 4 показано что вес и мышечная масса обеих спортсменов превышает среднее арифметическое на $1,08 - 1,43$ стандартного отклонения. Показатели абсолютной и относительной МОСМ у спортсмена Р. В. (III гр.) являются большим, чем у спортсмена А. Д. (II гр.) у которого абсолютная МОСМ среднеарифметическая значение превышает только на $0,51 S$, а относительная мощность даже меньше чем по группе ($-0,08 S$). Однако при увеличении продолжительности нагрузки мощность выполняемой нагрузки у этого спортсмена значительно превышает среднее значение и достигает $2,03$ и $2,16 S$. У более тяжелого спортсмена эти показатели составляют $0,89$ и $0,96 S$.

Выводы

1. Исследования показали что абсолютные значения МОСМ наиболее высокими являются у тяжелоатлетов, выступающих в весовой категории до 105 кг, тогда как относительная МОСМ наиболее высоким является у атлетов до 94 кг.

2. Абсолютная максимальная моментная мощность, ААММ и ААГММ с увеличением веса спортсменов постепенно увеличивается, тогда, как разница между относительными показателями является небольшой.

3. Корреляционный анализ результатов исследования показывает, что вес и мышечная масса тяжелоатлетов имеет тесные корреляционные связи с показателями МОСМ, ААММ, ААГММ. Между показателями мощности в различных зонах энергообеспечения также наблюдаются тесные корреляционные связи.

4. Стандартизированный профиль исследуемых показателей показывает что физические и функциональные возможности двух ведущих тяжелоатлетов высокого спортивного мастерства значительно превышает средние значения представителей своей весовой категории.

Таблица 1. Сравнительная характеристика показателей физического развития у тяжелоатлетов различных весовых категорий

Показатели	Рост, см	Вес, кг	ИМТ кг/м ²	Динамометрия, кг		Масса мышц, кг	Масса жира, кг	ИСМЖ
				П	Л			
Гр. I до 85 кг								
X	174,8	81,2	26,5	61,8	60,0	44,9	8,2	5,6
Sx	1,2	1,6	0,4	2,3	1,7	1,2	0,5	0,3
S	3,4	4,6	1,1	6,5	4,8	3,4	1,3	0,8
V%	1,9	5,7	4,2	10,5	8,0	7,5	16,4	14,0
Мин	171,0	75,5	24,8	54,0	50,0	39,3	6,0	4,5
Max	180,0	88,2	28,4	70,0	64,0	50,5	10,4	6,6
Гр. II до 94 кг								
X	175,1	90,2	29,5	64,8	65,8	50,9	8,9	5,7
Sx	1,3	1,4	0,8	3,4	2,4	1,2	0,7	0,3
S	3,7	3,9	2,3	9,7	6,7	3,3	2,0	0,8
V%	2,1	4,3	7,8	15,0	10,2	6,4	22,2	14,2
Мин	170,0	85,0	26,7	50,0	58,0	45,9	6,2	4,1
Max	179,0	95,0	32,8	76,0	77,0	55,4	12,8	6,5
Гр. III до 105 кг								
X	182,8	102,3	30,8	68,6	65,0	59,4	10,7	5,9
Sx	1,9	1,2	1,1	3,9	4,4	1,1	0,7	0,4
S	5,5	3,2	3,0	10,9	12,6	3,0	1,9	1,0
V%	3,0	3,2	9,7	15,9	19,3	5,0	18,0	17,8
Мин	176,0	99,0	26,9	50,0	50,0	55,6	7,5	4,6
Max	192,0	107,0	34,3	82,0	84,0	63,7	13,8	7,7

Таблица 2. Сравнительная характеристика показателей физических возможностей у тяжелоатлетов различных весовых категорий

Показатели	МОСМ		Мощность						ВПР, млс
	W	W/кг	10с				30с		
			max W	W/кг	средн. W	W/кг	средн. W	W/кг	
Гр. I до 85 кг									
X	2314,0	29,0	1580,3	21,1	1073,0	14,2	555,6	7,0	179,9
Sx	67,0	1,1	28,5	1,5	18,5	0,7	40,3	0,4	3,6
S	189,4	3,2	57,0	2,9	37,1	1,4	106,5	1,0	10,2
V%	8,2	11,0	3,6	13,8	3,5	10,1	19,2	13,6	5,7
Мин	2091,0	25,7	1502,0	17,1	1040,0	12,8	357,0	5,3	160,0
Мах	2738,0	35,1	1638,0	24,0	1125,0	16,2	649,0	8,2	195,0
Гр. II до 94 кг									
X	2787,3	32,9	2031,9	22,6	1370,8	15,3	612,7	7,0	183,5
Sx	160,5	1,3	76,4	0,6	31,5	0,3	30,8	0,3	2,8
S	454,0	3,6	216,1	1,7	89,2	0,8	81,4	0,7	7,8
V%	16,3	10,9	10,6	7,6	6,5	5,0	13,3	9,3	4,2
Мин	2142,0	27,0	1785,0	21,0	1254,0	14,1	519,0	6,2	176,0
Мах	3590,0	39,0	2471,0	26,3	1559,0	16,6	728,0	7,9	200,0
Гр. III до 105 кг									
X	3011,0	29,4	2492,6	24,1	1635,5	15,8	757,6	7,4	173,3
Sx	108,8	0,8	115,9	0,8	59,0	0,3	25,9	0,2	4,0
S	307,8	2,3	327,9	2,3	166,9	0,9	73,1	0,6	11,3
V%	10,2	7,9	13,2	9,6	10,2	5,5	9,7	8,2	6,5
Мин	2554,0	25,3	2026,0	20,1	1445,0	14,0	629,0	6,4	157,0
Мах	3526,0	32,8	2876,0	27,4	1959,0	16,6	835,0	8,3	186,0

Таблица 3. Сравнительная характеристика показателей функциональных возможностей у тяжелоатлетов различных весовых категорий

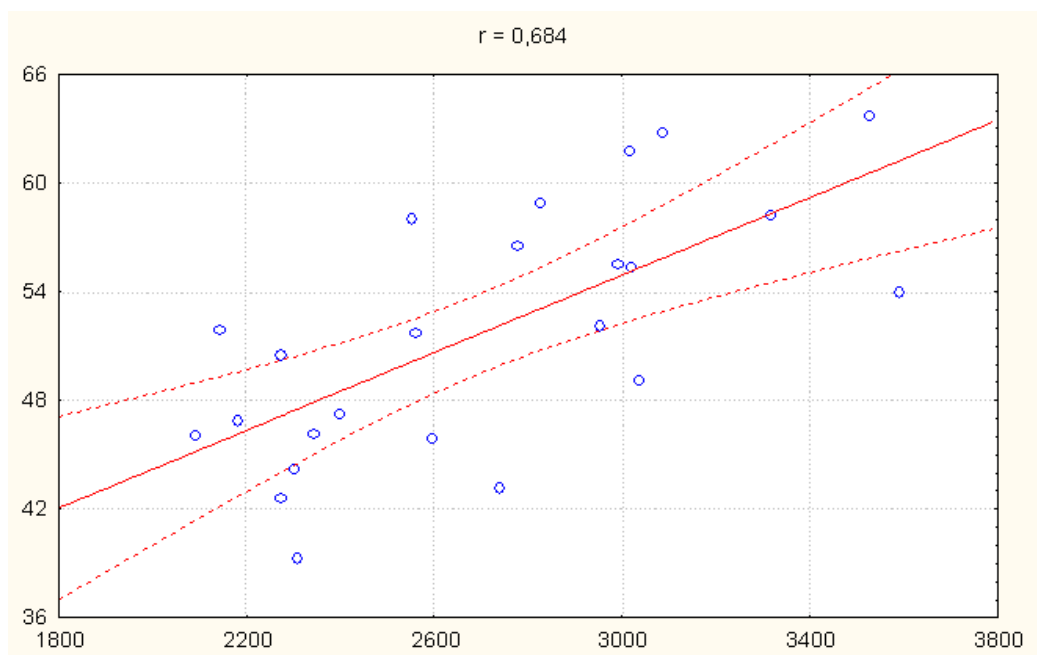
Показатели	Индекс Руфье	ЧСС, уд/мин	ЧСС после 30 приседаний, уд/мин	ЧСС после 1 мин. отдыха, уд/мин
Гр. I до 85 кг				
X	3,8	57,0	115,5	76,5
Sx	1,2	3,6	2,9	5,2
S	3,3	10,2	8,3	14,7
V%	87,8	17,9	7,2	19,3
Мин	-0,4	40,0	105,0	56,0
Max	8,8	72,0	127,0	100,0
Гр. II до 94 кг				
X	3,6	56,8	120,5	73,5
Sx	0,7	2,7	5,9	1,8
S	2,0	7,6	16,8	5,2
V%	55,0	13,3	13,9	7,1
Мин	0,8	48,0	106,0	64,0
Max	6,8	68,0	156,0	80,0
Гр. III до 105 кг				
X	4,8	63,8	122,3	75,5
Sx	0,7	2,5	4,4	3,6
S	1,9	7,0	12,5	10,1
V%	38,7	10,9	10,2	13,4
Мин	2,8	56,0	103,0	64,0
Max	8,8	72,0	142,0	96,0

Таблица 4. Интеркорреляционная матрица (n=24) физических и функциональных показателей тяжелоатлетов

Но.	Вес, кг	Динамометрия, кг		Масса мышц, кг	МОСМ		ВПР, млс.	Мощность W						Индекс Руфье	ЧСС в покое, уд/мин
		П	Л		W	W/кг		10с			30с				
	1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12		
1	1														
2	0,355	1													
3	0,250	0,798	1	1											
4	0,976	0,380	0,271												
5	0,684	0,446	0,150	0,684	1										
6	-0,088	0,212	0,093	-0,034	0,501	1									
7	-0,283	-0,155	-0,236	-0,238	0,074	0,273	1								
8	0,856	0,386	0,164	0,847	0,689	-0,087	-0,137	1							
9	0,473	0,438	0,216	0,505	0,605	0,177	-0,067	0,774	1						
10	0,849	0,320	0,177	0,831	0,651	-0,066	-0,152	0,912	0,551	1					
11	0,381	0,362	0,300	0,418	0,553	0,341	-0,082	0,568	0,68	0,664	1				
12	0,672	0,361	0,269	0,633	0,600	0,152	-0,256	0,762	0,622	0,706	0,498	1			
13	0,121	0,170	0,090	0,105	0,244	0,209	-0,028	0,489	0,531	0,403	0,381	0,731	1		
14	0,066	0,113	-0,020	0,091	0,235	0,11	0,171	0,474	0,262	0,497	0,219	0,385	0,453	1	
15	0,299	0,323	0,059	0,314	0,461	0,127	-0,023	0,595	0,392	0,527	0,188	0,572	0,537	0,820	1

Примечание: $p < 0,05$ когда $r = 0,388-0,495$ $p < 0,01$ когда $r = 0,496-0,570$ $p < 0,001$ когда $r = 0,571$ и более

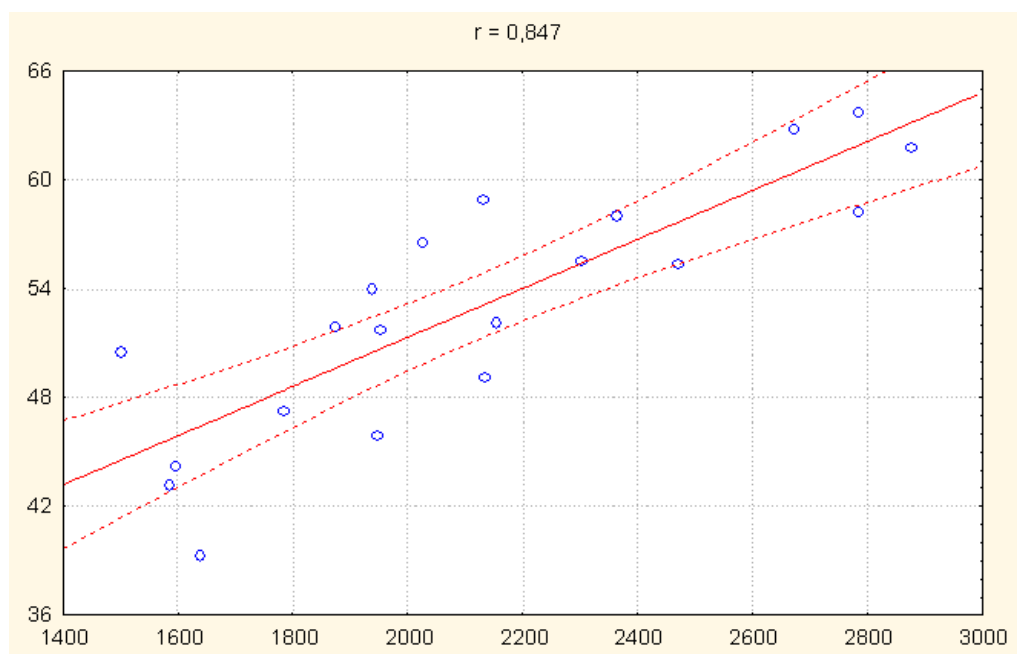
Масса мышц, кг



МОСМ, W

Рис. 1. Интеркорреляционное поле показателей массы мышц и МОСМ у тяжелоатлетов

Масса мышц, кг



Мах мощность, W

Рис. 2. Интеркорреляционное поле показателей массы мышц (кг) и максимальной моментной мощности у тяжелоатлетов

Масса мышц, кг
10 с сред., W

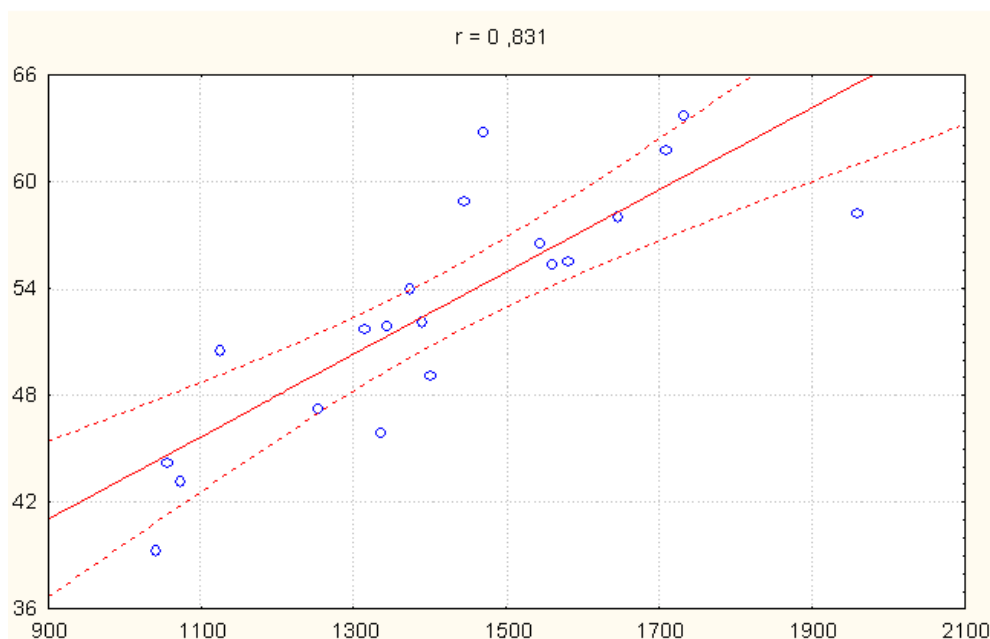


Рис. 3. . Интеркорреляционное поле показателей массы мышц (кг) и мощности при выполнении работы, продолжительностью 10 с у тяжелоатлетов

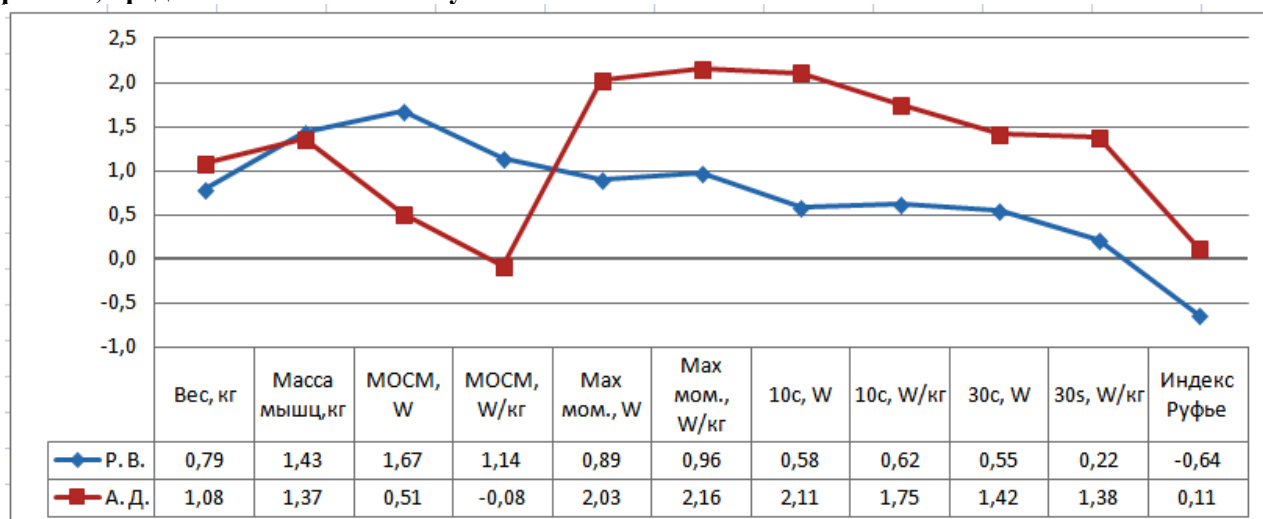


Рис. 4. Стандартизированный профиль показателей физического развития, физических и функциональных возможностей у тяжелоатлетов высокого спортивного мастерства Р. В и А. Д.

1. Bal, B., Yadav, S., Sinha, A. (2010). Comparison of the relative strength among the different weight categories of power lifters. *Journal of Physical Education and Sport*, 27 (2), 126-130.
2. Gonestas, E., Strielciūnas, R. (2003). *Taikomoji statistika*. Kaunas, LKKA, 302 p.
3. Kaneshisa, H., Funato, K., Abe, T., Fukunaga, T. (2005). Profiles of muscularity in junior Olympic weight lifters. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 45 (1), 77-83.
4. Katch, V., Katch, F., Moffatt, R., Gittleson, M. (1980). Muscular development and lean body weight in body builders and weight lifters. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 12 (5), 340-344.
5. McBride, J., Larkin, D., Haines, T., Kirby, T. (2010). Effect of absolute and relative loading on muscle activity during stable and unstable squatting. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 5 (2), 177-183.
6. McGuigan, M., Kane, M. (2004). Reliability of performance of elite olympic weightlifters. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 18 (3), 650-653.
7. Pearson, S., Young, A., Macaluso, A., Devito, G., Nimmo, M., Cobbold, M., Harridge, S. (2002). Muscle function in elite master weightlifters. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 34 (7), 1199-1206.

8. Scott, C., Leary, M., Ten Braak, A. (2011). Energy expenditure characteristics of weight lifting: 2 sets to fatigue. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, 36 (1), 115-120

9. Дворкин, Л. С (2005). *Тяжелая атлетика : учебник для вузов Москва, Советский спорт, 600 с*

10. Яшенко, А., Тайдолина, Л., Михайлов, А. (2000) *Адаптация сердечнососудистой системы тяжелоатлетов высокой квалификации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Наука в олимпийском спорте, спец. вып. 40-46.*

CHARACTERISTIC OF DIFFERENT WEIGHT CATEGORIES WEIGHTLIFTERS' PHYSICAL AND FUNCTIONAL CAPACITIES AND THEIR COMPARATIVE ANALYSIS

Kazys Milašius – Prof. Dr. Habil, Lithuanian University of Educational Sciences

The aim of the work was to establish main characteristics of physical and functional capacities in Lithuanian elite weightlifters of various weight categories, highlighting interrelations between these characteristics.

24 Lithuanian elite weightlifters, aged from 18 to 35 years, were investigated. During the research period, all of them were included into Lithuanian Olympic, national and youth teams. The investigated were split into 3 groups according to weight categories, 8 persons in each group as follows: the first (I) group members' weight was up to 85 kilos, the second (II) group – up to 94 kilos, and the third group – up to 105 kilos.

During the research, several physical development indices were established: muscle power capacity in various energy production zones was measured; effectiveness of anaerobic alactic energy production mechanisms was established according to single muscle contraction power (SMCP), momentum and average working capacity – by performing 10 sec duration work; anaerobic alactic glycolytic power (AAGP) was measured using veloergometer and performing 30 sec duration Wingate test; evaluation was carried out on blood-respiratory system functional capacity.

As showed the research results, weight and muscle mass average in all the three groups' investigated did not reach the weight limits defined for these categories, although the indices of the most capable weightlifters in our research in each category satisfied requirements. It was established that the greatest absolute SMCP indices were possessed by the weightlifters of the category up to 105 kilos, while relative SMCP was characteristic for the athletes in weight category up to 94 kilos. Absolute maximum momentum capacity of the weightlifters and anaerobic alactic muscle capacity results increased in parallel with the increase of the weight results; nevertheless, the difference between relative indices was not great. Absolute anaerobic alactic glycolytic capacity of the investigated was of similar change, bearing insignificant difference between the relative indices. Correlation analysis of the research results show strong correlation of weightlifters' body mass and muscle mass with SMCP, AAMP, and anaerobic glycolytic muscle power. Hand power is in strong correlation with SMCP, which is rather important to weightlifters, whereas psychomotoric reaction speed is not in strong reliable correlation with any other indices established during the research. Close correlation was observed between the investigated athletes' capacity indices in various energy production zones. Performed standardization of the achieved indices and elaboration of their profiles highlighted that physical and functional capacities of the two investigated athletes remarkably exceeded the average of their colleagues of the same weight category.

Keywords: weightlifting, weightlifters' physical body development, physical and functional capacities.

Summary

World sport literature presents rather great number of scientific articles concerning various aspects on weightlifters' training and their body adaptation to physical loads. Athletes' peculiar features, playing rather important role in achieving results in this sport, are highlighted (Scott et al., 2011), while in Lithuania scientific investigations in the field of elite weightlifters' training, as well as of the change in their physical and functional capacities are not enough. Missing are the data on weightlifters' physical body development, change of their physical and functional capacities indices within yearly cycle, as well as on interrelation of these indices. To fill in this gap, it is appear to be reasonable to perform investigations on Lithuanian elite weightlifters' physical and functional capacities level, to search for these indices interrelation and to point out the strong aspects in the preparation of the most capable weightlifters.

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ФУТБОЛИСТОВ В РЕАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Ш.А. Балгимбеков – д.м.н., профессор КазНПУ им. Абая,
А.Кулшинбаев – гл. тренер ФК «Сункар», слушатель Pro-курса

В отечественной и зарубежной литературе, достаточно освещены проблемы борьбы, с различными видами травматизма и недостаточно – вопросы профилактики травматизма, в спорте [1]. Подробнейший анализ, большого количества травм, показал, что спортивный травматизм – это, в определенной мере, процесс управляемый. И при организации надлежащих мер профилактики, спортивные травмы можно свести к минимуму, особенно повреждение средней тяжести и тяжелые.

На сегодняшний день, высокая конкуренция в современном футболе, приводит к повышению количества мышечных травм, травм связок и сухожилий, костных и суставных повреждений, в силу большого количества физических контактов, столкновений и значительных физических усилий, спортсменов, во время игры. Переход, от более артистического и технического футбола, в прошлые периоды, к более силовому и контактному футболу, в современных условиях, привел к повышению вероятности столкновений и получения травм. Из всех видов спорта, на современный футбол, приходится наибольшее количество спортивных травм, поскольку, в футбол играют более чем в ста пятидесяти странах мира. Травматизм, в современном футболе, настолько высок, что на него приходится, от трех до десяти процентов, от общего числа травм, излечиваемых в клиниках.

Врачи, физиотерапевты, массажисты, тренеры по физической подготовке, должны четко понимать механизм получения травмы, знать обстоятельства и место ее получения, иметь представление о причинах, приведших к травме для эффективного ее предотвращения.

Внутренние факторы:

- Тренировки – физические, технические, тактические, умственные и т.д.
- Уровень мастерства
- Спортивные недостатки (в отношении тренировок и физических ограничений спортсмена)

Внешние факторы:

- Место проведения тренировок и игр (условия, качество газона и пр.)
- Организация учебно-тренировочного процесса, отдельно взятых тренировок
- Климатические условия
- Качество экипировки, правильно подобранная обувь
- Элементы защиты (щитки, тейп и прочее)
- Использование запрещенных веществ и методов
- Уровень профессионального мастерства соперника
- Повышенная контактная агрессивность соперника

Статистика травм.

1. Ушибы от физического контакта
2. Мышечные травмы
3. Воспаления и травмы связок и сухожилий
4. Вывихи
5. Переломы

Процентное соотношение травм по позициям игроков.

Вратарь 9,1
Защитник 18,2
Крайний полузащитник 18,2
Опорный полузащитник 18,2
Инсайд 15,9
Нападающий 20,4
Предотвращение травм

Команда профессионалов по предотвращению травм:

- Сам спортсмен
- Врачи
- Физиотерапевты
- Массажисты

Работа по предотвращению травм.

Психологический настрой спортсмена, перед тренировками и играми.

Концентрация и собранность во время работы.

Осуществление группового стретчинга, индивидуальной растяжки на различные группы мышц (20-25% от общего времени тренировочного занятия).

Качественная индивидуальная и командная разминка перед играми.

Постепенное вхождение в нагрузку (разогретый сустав).

Качественные восстановительные мероприятия после нагрузок и игр.

Недопущение проведения интенсивных физических нагрузок после активных реабилитационных процедур накануне.

Полное восстановление после травм и заболеваний.

Подбор качественной индивидуальной экипировки и обуви.

Использование полноценных щитков.

Регулярный биохимический контроль компонентов крови.

Успешная борьба, со спортивными травмами, возможна, лишь, при знании причин, их возникновения.

Некоторые тренеры, при обучении спортсменов, не всегда выполняют важные принципы тренировок: регулярность занятий, постепенность физической нагрузки, последовательность, в овладении двигательными навыками и индивидуализацию тренировок. Форсированная тренировка, недооценка разминки применение, в конце занятий, очень трудных, технически сложных упражнений, отсутствие страховки или неправильное ее применение, при выполнении упражнений и др. не раз выявлялись, при анализе причин, возникновения спортивных травм.

Вся имеющаяся литература, посвященная вопросам спортивного травматизма, написана медиками и предназначена для спортивных врачей. В данной работе, взгляд на проблему, профилактики травм, изложен, с точки зрения тренеров [2].

Эффективность борьбы с травмами зависит от согласованности работы врачей, тренеров и самих спортсменов. При этом, на тренера возлагается основная функция по профилактике травм и проведении специальных реабилитационных мероприятий, после повреждений и заболеваний. Для решения этих задач, необходимо знать основные проявления, причины и условия, при которых возникают различные травмы, и разбираться в особенностях проведения специальной реабилитации у спортсменов. Кроме того, тренеры должны уметь правильно оказывать первую помощь, так как, от ее умелого оказания, зависит результат лечения и сроки восстановления спортивной работоспособности.

У высококвалифицированных спортсменов отмечается уменьшение количества травм. Спортивная квалификация, стаж и спортивный опыт позволяют им избежать многих повреждений. Для спортсменов высокой квалификации, характерны специфические травмы, связанные с особенностями их спортивной деятельности и вызванные чрезмерной, многократно повторяющейся нагрузкой [3].

Практика спорта показала, что недооценка значения разнообразных упражнений, в совершенствовании ОФП, делает физическое развитие однобоким, ведет к нестабильным спортивным результатам и неминуемо, рано или поздно, к возникновению травм. Все это, снижает у спортсменов, интерес к тренировкам, не позволяет в полной мере раскрыть им свои способности. Тренеры, подбирая соответствующие методы и средства, для организации, планирования и ведения учебно-тренировочного процесса, должны постоянно заботиться о достижении оптимального уровня физической подготовленности, спортсменов, на всех его этапах.

К сожалению, в настоящее время, еще недостаточно научно обоснованы новые формы организации тренировочного режима (две-три тренировки в день, новые варианты построения микроциклов и т.п.), отсутствуют данные, о готовности различных систем энергообеспечения, связочно-мышечного аппарата, к повторным тренировочным и соревновательным нагрузкам. Для профилактики травматизма, особенно важны, такие медико-биологические средства, как спортивный массаж, водные процедуры и баня (сауна). Спортивный массаж – это, не только, отличное средство восстановления, но и эффективный метод профилактики травм. Главной задачей, врача и тренера, является укрепление мышечно-связочного аппарата, тренировками на координацию. Самый травмоопасный возраст, в футболе, – 18-19 лет. В этом возрасте, игрокам, часто не хватает способности, распределить силы [4]. Основными профилактическими средствами, травм, называют укрепление мышечно-связочного аппарата, методами баланс-тренировки, тейпирование стоп, полное выздоровление, после травм, тренировки на координацию и укрепление мышц стопы.

При игре в футбол, самая большая нагрузка приходится на нижние конечности и, в связи с нарастающим утомлением, наблюдается нарушение координации движений. Анализ травм и заболеваний опорно-

двигательного аппарата, у футболистов, показывает, что 70% патологии приходится на область коленного сустава, 7% голеностопного сустава, голень и бедро 4,4 и 4,2% соответственно. В основе, профилактики повреждений, лежит контроль, за положением коленных, голеностопных, тазобедренных суставов и позвоночника, при выполнении, потенциально рискованных действий, как прыжки и резкая смена, направления движения. Цель состоит в том, чтобы контролировать нагрузку, на суставы и не позволять коленям отклоняться в стороны, при приземлении. Важно научиться гасить энергию удара о землю, за счет голеностопных суставов и не допускать, колебаний туловища [5]. Интенсивная, тренировочная и игровая деятельность, привели к условиям, при которых, повреждение становится неминуемым, приводит к гипернагрузке и, в этих условиях, к его "готовности" к разным повреждениям. В результате, футболисты высокого класса, по причине профессиональных заболеваний и травм, вынуждены пропускать от 7 до 45% тренировочных занятий и от 5 до 35% официальных игр [6]. Следовательно, детальное изучение причин и обстоятельств, выявление основных механизмов вызвавших травму, разработка профилактических мероприятий, является актуальной проблемой современной спортивной науки.

Цель данного исследования – разработать и оценить эффективность программы, профилактики травм, мышц бедра, у футболистов.

Статистически обработаны и проанализированы результаты наблюдений за 120 футболистами. Средний стаж занятий спортом 12 ± 14 лет. I группу составили 60 футболистов, в сезоне 2011-2012 гг., для которых использовали общепринятые подходы, для предупреждения мышечных травм. II группу составили 60 футболистов в сезоне 2011-2012 гг., для которых использовали новую программу профилактики травматизма. Выделили 2 группы футболистов, в зависимости, от мер профилактики травматизма. В ходе соревновательного периода, во II группе, в течение 270 дней, 3 раза в неделю, перед основной тренировкой, выполняли упражнения с резиновыми амортизаторами, обеспечивающими объем, постепенно нарастающей эксцентрической работы и усиливающими суставно-мышечное чувство. Каждая тренировка включала 10 упражнений, для каждой ноги (сгибание, разгибание, приведение, отведение бедра и разгибание голени), по 30 повторений, для каждой ноги, за 2 подхода и длилась 15 минут. Оценку, полученных результатов, проводили, на основании общего количества, полученных повреждений мышц бедра, общее и среднее число пропущенных тренировочных дней, а также, частоту рецидивов повреждений мышц бедра. При анализе частоты и характера травматизма, учитывали условия получения травмы (игра или тренировка). В работе использовали классификацию мышечных травм по Руапа, опубликованную профессором Ренстремом. В неё включены повреждения, связанные с внутренними причинами и нарушением анатомической структуры мышц. В качестве критериев, оценки, использовали общее количество повреждений мышц бедра, общее и среднее число, пропущенных тренировочных дней, частоту рецидивов, травм мышц бедра. При анализе частоты и характера травматизма, учитывали условия получения. Анализируя причины повреждения, было установлено, что наиболее распространенным являлся разворот, при резком торможении, во время бега, быстрого рывка или прыжка. Так, среди всех пациентов, 27,6% составили футболисты, получившие травмы, при игре в защите. Другими причинами, травматизма, были: резкая остановка футболиста, чтобы получить мяч (20,7%), резкая остановка, чтобы выполнить удар (15,5%), в результате непосредственного удара по мячу (13,8 %), остановка одним шагом, чтобы изменить направление движения (8,6%), блокирование соперника (5,2%), приземление после удара головой (3,4%). По 1,7% случаев, повреждения выявлены, в беге за мячом, утратив равновесие, в одновременном, с соперником, ударом по мячу и прыжке, через лежащего игрока.

Обнаружено статистически-достоверное снижение количества травм мышц бедра, с одновременным уменьшением их тяжести и отсутствием рецидивов повреждений, во II группе. Каждый третий футболист (33,3%) I группы получил травмы мышц бедра. При этом, во II группе, частота травматизма снижена, почти в 2 раза (18,3%). Всего, за 2 сезона, был травмирован 31 футболист (25,8%).

Игра в футбол связана с длительной физической нагрузкой, на весь организм спортсмена. Самая большая нагрузка приходится на нижние конечности, и с нарастанием утомления, часто наблюдается нарушение координации движения [7]. Важным аспектом, профилактики травматизма, является установление факторов риска, для каждого конкретного повреждения. Растяжения и разрывы, задней группы мышц бедра, превратились в огромную проблему. Из-за увеличения темпа игры, подобные травмы вошли в четвертку самых распространенных в профессиональном футболе, а в отдельных клубах, удерживают пальму первенства. Для профессионального футбольного клуба шесть подобных травм, за сезон, уже не редкость. Однако, исследования доказывают, что эти повреждения можно предотвратить. Были разработаны отдельные программы упражнений, направленные на предотвращение травм связок голеностопного и коленного суставов, а также растяжений и разрывов задней группы мышц бедра и паховой области. Эти

программы в целом можно разделить на две категории. Одни, из них, направлены на предотвращение первичных травм, а другие – на недопущение их рецидивов.

1. Валеев Н.М. Основные причины травматических повреждений у футболистов // Теория и практика футбола. 2000. - №3. - С. 16-20.

2. Спортивные травмы в футболе. Клиническая практика предупреждения и лечения – Киев: Олимпийская л-ра, 2003. - 431 с.

3. Мастеровой Л.И. Профилактика заболеваний и повреждений опорно-двигательного аппарата у футболистов. - Волгоград, 1987. – 95 с.

4. Альетти П., Заччеротти Д. Травмы в футболе: механизм и эпидемиология // Спортивные травмы. – Киев: Олимпийская литература, 2003. - С. 229-234.

5. Мамий А.Р. Проявление скоростно-силовых способностей при различных режимах сокращения мышц нижних конечностей / Вестник Адыгейского государственного университета. 2006. - №1. – С. 283-285.

6. Моффруа Т. Методы профилактики повреждений опорно - двигательного аппарата // Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения. - Киев: Олимпийская литература, 2002. - С. 31-41.

7. Таунтон Д.Е. Ошибки в тренировочном процессе // Спортивные травмы. - Киев: Олимпийская литература, 2002. - С. 176-183.

Түйін

Бұл мақалада футболшылардың ойында алған жарақаттануды емдеу жолдары ұсынылған.

Resume

The aim of this study is to develop and evaluate the effectiveness of programs to prevent injuries in football players.

ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО, ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

С.И. Касымбекова – д.п.н, профессор,

А.Амренова – к.п.н.,

С.Мухтаров – к.п.н.,

Ж.Садыкова – к.п.н.

Анализ программа физического воспитания, действующих в различных странах, является чрезвычайно важным для педагогов, так как позволяет сопоставить и оценить объем и содержание занятий, а также высказать критические замечания и дать позитивные предложения по охране и укреплению здоровья молодежи.

Государственные программы физического воспитания в Казахстане дифференцированы по отдельным возрастным группам и типам учреждений, учитывают существующие социальные интересы общества. В этих программах выделены следующие возрастные группы: ранний возраст (0-3 года), дошкольный возраст (3-6), школьный возраст младший (6-10 лет), средний (11-16 лет), старший (17-18 лет).

Типы детских и подростковых учреждений, для которых разработаны государственные программы физического воспитания: детские ясли и детский сад, общеобразовательная школа.

Программа физического воспитания детей раннего возраста имеет отличительную особенность, связанную с необходимостью индивидуальной дозировки физических нагрузок и преимущественным использованием природных факторов для закаливания организма и пассивной гимнастики. Такая особенность физического воспитания детей раннего возраста обусловлена чрезвычайной пластичностью их организма и слабостью костно-мышечной системы. Даже незначительные ошибки в физическом воспитании этого контингента детей нередко отрицательно сказываются на состоянии их здоровья. В тоже время правильная и ежедневная стимуляция средствами физического воспитания закладывает основу полноценного развития крепкого здоровья.

Обязательной формой физического воспитания детей раннего возраста – массаж, пассивные и активные физические упражнения. Эти процедуры проводятся в виде индивидуальных занятий первоначально старшей медицинской сестрой детской поликлиники, а затем родителями. Назначает их врач-педиатр при ежемесячном осмотре ребенка. Массаж и гимнастика противопоказаны при всех заболеваниях в остром периоде, сопровождающихся общей интоксикацией и повышением температуры тела, а также при заболеваниях кожи, подкожной клетчатки, лимфатических узлов и суставов.

На первом году жизни «организатором» физического воспитания ребенка будет его мать. Методика массажа новорожденных проста. Следует только уяснить, что наиболее физиологичным для ребенка данного возраста является легкое поглаживание. Вначале поглаживание делают в направлении от кисти к

плечу на одной руке, придерживая ее за кисть, затем на другой руке ребенка. Круговыми движениями по ходу часовой стрелки делают массаж живота. Придерживая ножку ребенка за стопу, слегка поглаживают наружную сторону голени и бедра в направлении к туловищу. Далее переходят к массажу стоп. Слегка приподняв стопу указательным пальцем, массирует ее от пальцев к пятке. Перевернув ребенка на живот, проводят поглаживание тыльной стороной обеих рук в направлении от таза к плечи и затем ладонями в обратном направлении, по обе стороны позвоночника.

Начиная с 2-х месячного возраста, массаж у здорового ребенка дополняется растиранием, разминанием и похлопыванием, ежедневными комплексами физических упражнений.

В режиме дня детей 2-3 летнего возраста, посещающих ясли, предусматриваются утренняя гимнастика и физкультурные занятия 2 раза в неделю продолжительностью не менее 10 мин. Занятия проводятся индивидуально или с небольшими группами: обязательно используются гимнастические снаряды, скакалки, палки, лесенки и другие предметы, которые входят в перечень оборудования детских яслей. Цель этих занятий – разносторонняя тренировка всех групп мышц, включая мышечно-связочный аппарат стоп и мышц дыхания. Особенностью методических приемов при проведении физкультурных занятий с детьми данного возраста являются использование игровых ситуаций и выполнение движений имитационного характера. Дети подражают не только движению птиц, животных, маятника часов, плывущей лодочки и др., но их «голосом», что способствует развитию дыхания.

Программа физического воспитания детей дошкольного возраста, посещающих детский сад, значительно шире по сравнению с программой для детей раннего возраста. Она предусматривает различные организационные формы занятий физическими упражнениями и закаливания: гимнастику, подвижные игры и развлечения на прогулке, физические упражнения при закаливании воздухом, а также обтирание, обливание водой, солнечные ванны, музыкальные занятия и занятия по труду. К дополнительным формам физического воспитания относятся двигательные разрядки и динамические паузы в процессе учебных занятий и между ними, а также во время игровой деятельности в группе.

Ежедневно в режиме дня детского сада отводится время для самостоятельной двигательной активности детей. Кроме того, предусматривается организация физкультурных праздников и дней здоровья. Такое разнообразие форм физического воспитания должно обеспечивать общую продолжительность двигательного компонента, равную 50 процентам времени бодрствования детей. Около 70 процентов времени нормируемой суточной двигательной активности должно быть реализовано в процессе организованных форм физического воспитания.

Специфика физического воспитания детей дошкольного возраста состоит в том, что в нем преобладают изучение естественных локомоций и знакомство с основами техники элементарных движений. В связи с этим в программу обучения включаются ходьба, бег, балансирование, ловля мяча, элементарные ритмические занятия, имитационные упражнения и подвижные игры, которые создают основу для дальнейшего усвоения более сложных двигательных умений.

Программа физического воспитания школьников охватывает возрастной период от 6-18 лет. Условно школьный возраст делится на младший, средний и старший. Эта программа учитывает морфофункциональные особенности каждого возрастного периода. В младшем школьном возрасте легко закрепляются знакомые двигательные навыки. Дети могут даже совершенствовать их самостоятельно, без инструктажа (например, передвижение на лыжах и коньках, езда на велосипеде). Владея многими навыками, ребенок в этом возрасте охотно упражняется осваивает новые сложные комбинации движений. Ярко выраженная мобильность, радостная готовность, к движению создают благоприятную возможность для физического воспитания. Поэтому младший школьный возраст называют «лучшим возрастом обучаемости».

Дети среднего и старшего школьного возраста проявляют живой интерес к спорту. Они стремятся к самостоятельному освоению сложных двигательных навыков, обнаруживают настойчивость и даже бесстрашие и мужество при решении двигательных задач, что приводит иногда к спортивным травмам. В этом вопросе проявляются сознательность в обучении и желании физически «загружаться». Двигательный анализатор как комплексный орган управления движениями достигает своей полной работоспособности.

В среднем школьном возрасте (11-16 лет) происходит половое созревание, в связи с чем, возникают некоторые нарушения в координационных способностях организма, ухудшение усвоения новых двигательных навыков. Этот возраст характеризуется неуравновешенностью и неустойчивостью настроения, сверхчувствительным отношением к своей личности и успехам в учебе и спорте. Такое поведение подростков учитывается программой физического воспитания.

Старший школьный возраст можно считать этапом завершения в формировании всех физических и

двигательных черт индивидуума. Достигая зрелости, юноши и девушки приобретают тот статус, те двигательные умения, которые стабильно сохраняются на многие последующие годы.

Физическое воспитание школьников регламентируется комплексной программой для учащихся 1-11 классов, Президентскими тестами, классифицированными нормативами по отдельным видам спорта, а также инструктивно-методическими и нормативными документами Национального научно-практического центра физической культуры МОН РК.

Анализируя комплексную программу физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательных школ (2010 г.), следует отметить, что она объединяет ранее существовавшие программы по физической культуре, внеклассной и внешкольной спортивной работе, а также программу занятий с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к разным группам. Комплексная программа состоит из пяти частей и содержит перечень средств физического воспитания, строго регламентирует формы организации и дозировку их по объему и периодичности в режиме учебного дня, а также рекомендует общий объем организованной активности на неделю.

Түйін

Мақалада әр елде қолданылып жүрген дене тәрбиесі бағдарламасының сараптауы берілген.

Резюме

Дан анализ программ физического воспитания, действующих в различных странах.

Summary

Is given analysis of physical cultures programmes which work in different countries.

РАЗВИТИЕ И ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ

И.Ф. Андрушицин – *д.п.н., профессор КазАСТ,*

В.И. Спарышев – *гл. тренер ФК «Экибастуз», слушатель Про-курса*

Игра в футбол предъявляет существенные требования к личности игроков. Занятия футболом влияют на процесс становления личности спортсмена. Результатом спортивной деятельности являются, не только, физическая, техническая, тактическая подготовленность и спортивный результат, но и психологические изменения, к которым, прежде всего, относится сфера личности [1]. В процессе, игровой деятельности, необходимо овладеть сложной техникой и тактикой, развивать физические качества, преодолевать усталость, боль, вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Целью, работы, является необходимость создания нового направления, инновационных преобразований, в системе воспитания личностных качеств, необходимых для футболистов, реализация которого, расширит возможности улучшения, многолетней подготовки футболистов [2].

В рамках, научного и практического обеспечения спортивной деятельности, существует ряд актуальных проблем. Одной, из них, является проблема изучения особенностей взаимодействия, между составляющими компонентами, подготовленности футболистов. Особенно, это важно для грамотного, научно обоснованного формирования, личностных качеств, профессионального игрока.

В настоящее время, существуют, достаточно эффективные системы, оценки личностных качеств, которые позволяют тренеру, заранее знать сильные и слабые стороны спортсмена, чтобы компенсировать недостатки и максимально учитывать его сильные стороны. Без ясного понимания психологической сложности, спортивной деятельности, многообразия, обуславливающих ее связей, невозможно создать рациональную методику подготовки, отвечающую современным научным и педагогическим требованиям. В тоже время, анализ литературы показал, что отсутствуют исследования, в которых бы изучалась оптимизация технической и физической подготовленности, футболистов, посредством влияния на их индивидуально-личностные качества. То есть, не показано наличие связи, между психологическими качествами личности футболистов и уровнем их спортивной успешности. В настоящем исследовании, было предположение, о возможности положительного влияния на физическую и техническую подготовленность, футболистов, посредством проведения, продуманной психологической подготовки. В связи с этим, было изучено влияние, личностных качеств футболистов, на уровень их физической и технической подготовленности и возможность коррекции этого процесса.

Одной, из первых исследователей, которые указали на необходимость разработки структуры личности спортсмена, была Н.Б. Стамбулова.

В ансамбле, психических свойств, спортсмена, она выделила:

- психические свойства, обеспечивающие прием и переработку информации, принятие необходимых решений;
- психомоторные свойства, определяющие качество двигательных действий;
- эмоциональные, влияющие на энергетику, волевые, коммуникативные нравственные, определяющие мотивацию деятельности и соответствие целей, средств, результатов моральным нормам.

Психические свойства, необходимые спортсмену, для успешной деятельности, должны быть представлены в комплексе, который бы отражал все стороны психической деятельности спортсменов. Когда эти свойства проявляются в практической, трудовой деятельности, они выступают в роли профессиональных качеств.

Психологические профессиональные качества – это индивидуально-психологические свойства личности, актуально выражающие потенциальные возможности, в определенной деятельности, и являющиеся основой для приобретения специальных знаний, умений, навыков.

Исходя, из особенностей спортивной деятельности, профессором, Серовой Л., была создана модель, личности профессионального спортсмена [3]. Модель состоит из пяти основных структурных компонентов, показывающих основные направления, исследования личности спортсмена: поведенческий, мотивационный, интеллектуальный эмоционально-волевой, коммуникативный.

Поведенческий компонент характеризует внешние условия психической деятельности. Он включает: тип нервной деятельности, темперамент и характер.

Мотивационный компонент характеризует условия психической деятельности, побуждающие спортсмена к достижениям. Он состоит из: интереса к виду деятельности, уровня притязания и ценностных ориентаций.

Интеллектуальный компонент обеспечивает понимание своего вида спорта, эти качества способствуют овладению его техникой и тактикой. Содержит следующие модельные характеристики: психомоторика, специализированные восприятия, оперативная память, внимание, мышление.

Эмоциональный компонент обеспечивает самоконтроль спортивной деятельности. Включает модельные характеристики: эмоциональная устойчивость, волевые качества.

Коммуникативный компонент характеризует отношение: отношение к тренеру, отношение к партнерам, к соперникам.

Умение взаимодействовать, между собой, на высоком уровне, дает большое преимущество в игре, развивает у игроков качества, необходимые для обеспечения и расширения диапазона приемов взаимодействия.

Фундаментальные качества, необходимые для обеспечения высокого уровня приемов взаимодействия (игровое воображение, игровая хитрость, непредсказуемость, частота касаний при работе с мячом, работа с мячом без зрительного контроля, прогнозирование).

У профессиональных спортсменов, на высоком уровне находится психомоторика, развитие специализированных восприятий, память, внимание, оперативное мышление. Хорошая реакция является приоритетным качеством. В спортивных играх – оперативная память, внимание, мышление, являются индикаторами специальных способностей.

Однако, тренерам хорошо известно, что далеко не каждое качество, можно развить. Генетические факторы определяют потенциальные возможности развития. Таким образом, достижение высоких спортивных результатов, с одной стороны, ограничено генотипом, а с другой стимулируются условиями воспитания и подготовки.

Наследственные влияния, на различные физические качества, не однотипны [4]. Они проявляются, в различной степени, генетической зависимости и обнаруживаются на различных этапах. Наиболее тренируемыми, физическими качествами, являются ловкость и общая выносливость, а наименее тренируемыми – быстрота и гибкость. Среднее положение занимает качество силы. Это подтверждается данными, о степени прироста, различных физических качеств, в процессе многолетней спортивной подготовки. Чтобы подготовить первоклассного спортсмена, мало быть, просто тренером, необходимо быть опытным педагогом и «тонким» психологом. Лишь, в этом случае, возможно максимальное развитие личностных качеств у спортсменов.

Поскольку, личностные качества развиваются и формируются прижизненно, значение имеет раскрытие понятий «развитие» и «формирование». Понятие, «развитие», используется, применительно к целостной системе, какой и является личность. А понятие, «формирование», означает процесс целенаправленного воздействия на игрока. Специалисты отмечают [5], что у спортсменов имеется комплекс, ряда общих

личностных качеств, способствующих рациональной организации процесса их подготовки. Однако, от специфики вида спорта, зависит формирование тех или иных, профессионально важных качеств, для достижения успеха.

Пример. Футбол формируют дисциплинированность, за счет необходимости, соблюдения правил игры, а также, умение работать в коллективе. Игры, предполагающие единоборство соперников, стимулируют развитие оперативности мышления, стремление к самосовершенствованию (чтобы добиться превосходства над соперником, необходимо расширять арсенал технических приемов и повышать тактическое мастерство). В процессе игровой деятельности необходимо овладеть сложной техникой и тактикой, развивать физические качества, преодолевать усталость, боль, вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества. Постоянное изменение игровых ситуаций, необходимость, принятия «нестандартных» решений, требуют от игрока отличного функционального состояния, оперативности мышления, высокой скорости переработки информации, быстроты переключения внимания, большой скорости и точности двигательных реакций. Ввиду значительных размеров футбольного поля, большого количества участников игры, необходимости контролировать, одновременно, несколько объектов, игрок должен обладать достаточным объемом внимания.

Формирование и совершенствование двигательных навыков и спортивно-технического мастерства, невозможны, без получения сенсорной системы информации, о силе и длительности, выполняемых сокращений мышц, о скорости и точности перемещения тела и спортивных снарядов, об изменениях темпа и ритма движений, о степени достижения поставленной цели. Физические упражнения, используемые в подготовке футболистов, позволяют совершенствовать систему самоконтроля. Понимание того, как формируются личностные качества, позволит понять, природу личности.

Настоящее исследование посвящено изучению, влияния занятий футболом, на формирование важных личностных качеств игроков, на основе определения свойств личности. Для сравнения были взяты свойства, которые опосредуют успешность деятельности в футболе. Рассмотрим различия изучаемых свойств, в двух группах: игроков со стажем и начинающих футболистов. Как оказалось, уровень выраженности нейродинамических качеств, футболистов, практически не зависит от стажа занятий спортом. Значимые различия получены, только, по одному показателю – эмоциональной возбудимости. Анализ показал, что игроки с большим стажем, обладают большей эмоциональной устойчивостью, по сравнению с начинающими спортсменами. Поскольку, нейродинамические свойства являются устойчивыми характеристиками, слабо подверженными изменениям, можно говорить о том, что, ведущую роль сыграл «фактор отсева» [6]. Продолжают занятия футболом и не уходят из спорта, на первых этапах спортивной карьеры, игроки, с меньшим уровнем эмоциональной возбудимости. По всей видимости, это дает им возможность, выдерживать большие психофизические нагрузки. По выраженности сенсорных и перцептивных качеств, футболисты со стажем и начинающие игроки, значимо не отличаются друг от друга. Они обладают, одинаково высокой двигательной чувствительностью, точностью восприятия пространства и времени. Исключение составляет образная память – ее уровень значимо выше у спортсменов со стажем. По всей видимости, занятия футболом оказывают позитивное влияние, на развитие образного запоминания и воспроизведения материала. Такое свойство личности, как уверенность в себе, подвержено влиянию занятий футболом. Из регуляторных свойств личности, у футболистов со стажем, выше, показатели целеустремленности и смелости. Это означает, что они формируются под влиянием занятий футболом. Из числа, характерологических свойств личности, у футболистов с большим стажем, выше показатель социальной нормативности. Более высокий уровень, в группе игроков со стажем, дает возможность заключить, что склонность, следовать нормам команды, развиваются у футболистов, в процессе спортивной деятельности. У игроков со стажем, выше два показателя их мотивации: ценности личностного роста, власти и влияния, то есть, значимость, этих ценностей, возрастает с увеличением стажа спортивной деятельности. Более выражены, у футболистов и регуляторные свойства личности. У них, более развито, распределение внимания, более выражены такие качества личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, смелость.

Данные показатели были получены, в ходе педагогического наблюдения, в серии соревнований и регистрации технико-тактических действий, футболистов, в матчах. Анализировались личностные характеристики футболиста. С деятельностью показателями активности, оказались связанными параметры личности, отражающие волевые, коммуникативные и эмоциональные черты.

Рассмотренные показатели, относятся к модельным характеристикам, психорегуляторного механизма, соревновательной деятельности, обеспечивающего эффективность и надежность деятельности футболиста.

тов. Они могут быть использованы, для психодиагностики готовности игроков, к достижению спортивного результата. Повышение эффективности и надежности, игровых действий футболистов, является важнейшей задачей их подготовки. Это достигается, путем воспитания личностных качеств, посредством организованной деятельности в условиях, требующих проявления определенных качеств, а также, путем создания игровых ситуаций.

Для психологической подготовки футболистов, главная проблема в распознавании объекта, концентрации сознания. Это не так просто, как кажется, потому, что эмоциональная окраска восприятия, делает его «распахнутым» для всех впечатлений. Свойства внимания не могут развиваться сами по себе. Они проявляются в комплексных качествах личности, связанных с мышлением, наблюдательностью – тактические способности: оперативное мышление, скорость принятия решений, способность, предвидеть действия противника и партнера, скорость реакции на объект, способность изменить решение, в последний момент [7].

Футбол – это, не только, единоборство на поле, сколько, большая подготовительная работа к игре. Это психологическое единоборство «тренер-игрок», в котором тренер должен уметь, не всегда побеждать. Это, как в философии: нужно уметь грамотно уступить в малом, чтобы выиграть, в большом. И здесь, огромное значение имеют личностные качества тренера. Тренер, просто обязан, в каждой конкретной ситуации, проявлять искусство педагога.

1. Адамбеков Б.К. и соавторы. Влияние структуры и содержания тренировочного процесса на подготовленность футболистов. Материалы Международной научно-практической конференции. 2006. – С. 114-117.
2. Русалов В.М. Природные предпосылки и индивидуально-психофизиологические особенности личности // Психология личности в трудах отечественных психологов. – СПб., 2000. – С. 66-75.
3. Серова Л.К. Психология личности спортсмена: учеб. пособие - М.: Советский спорт, 2007. – 116.
4. Озеров В.П. Психомоторные способности человека - Дубна: Феникс +, 2002. - 320 с.
5. Иванов А.А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой /Советский спорт/. 2012.
6. Нифонтов М.Ю. Совершенствование технологии отбора футболистов на основе диагностики психологических качеств. Гос. ун-т физ. культуры, спорта им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб., 2008. – С. 62-64.
7. Загайнов Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена. 2006.

Түйін

Мақалада авторлар футболшылардың психологиялық ерекшеліктерін зерттей отырып, футбол ойының адамның тұлғалық қасиетін қалыптасуына және арттыруына әсері көп.

Resume

The authors examine the development and formation of the personal qualities of the players as an inevitable process, because game activity itself influences change human psychology.

КОМАНДНЫЕ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ МОДЕЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ

В.Н. Шамардин – д.п.н., профессор ЛГУФК, технический директор ФФУ

На основании многолетних наблюдений за командой «Днепр» г. Днепропетровска нами получены командные и индивидуальные значения технико-тактической подготовленности квалифицированных футболистов. Исходя из динамики показателей и их статистических характеристик были разработаны командные и индивидуальные модельные характеристики, которые приведены в таблицах 1, 2.

Таблица 1. Командные модельные характеристики ТТД

ТТД	Эталонная модель		Усредненная модель		Минимальная модель	
	Кол-во	Брак, %	Кол-во	Брак, %	Кол-во	Брак, %
Короткие и средние передачи вперед	198	16	191	18	186	21
Короткие и средние передачи поперек и назад	110	7	120	9	125	9
Длинные передачи	142	36	121	38	100	40
Игра головой	51	40	45	43	39	47
Ведение	80	2	70	3	60	4
Обводка	45	30	37	33	30	36
Перехват	81	20	76	24	68	27
Отбор (всего)	83	25	74	30	68	36
- внизу	60	25	56	30	52	36

- вверху	23	19	18	30	16	35
Удары по воротам (всего)	20	45	16	47	14	51
- ногой	17	45	14	47	12	50
- головой	3	35	2	37	2	40
Всего за игру	810	23	750	25	690	27

Эти модельные характеристики имеют три уровня. Эталонная модель отражает наивысший результат соревновательной деятельности, выполнение которого на данном этапе дает возможность успешно выступать в тех или иных соревнованиях (или игре). Минимальная модель определяет нижнюю границу показателей ТТД игроков и команды в целом, а усредненная модель является как бы промежуточным звеном между первыми двумя.

Аналогичные модельные характеристики были разработаны для защитников, игроков средней линии и линии атаки.

Таблица 2. Индивидуальные модельные характеристики ТТД защитников

ТТД	Крайний защитник			Центральный защитник		
	эталонная	усредненная	минимальная	эталонная	усредненная	минимальная
Короткие и средние передачи вперед	22 (12)	20 (14)	18 (17)	20 (11)	18 (18)	16 (27)
Короткие и средние передачи поперек и назад	11 (8)	10 (10)	9 (12)	7 (0)	6 (1)	5 (2)
Длинные передачи	18 (37)	12 (42)	10 (45)	9 (36)	8 (40)	7 (45)
Игра головой	5 (33)	3 (40)	3 (43)	10 (20)	8 (28)	8 (30)
Ведение	5 (0)	4 (0)	4 (1)	3 (0)	3(0)	2 (0)
Обводка	3 (23)	2 (32)	2 (42)	1 (0)	1 (0)	1 (20)
Перехват	12 (22)	10 (25)	9 (28)	15 (25)	11 (28)	9 (35)
Отбор внизу	14 (30)	10 (36)	8 (40)	7 (45)	6 (49)	6 (50)
Отбор вверху	4 (20)	2 (23)	1 (26)	3 (10)	3 (13)	2 (14)
ВСЕГО	18 (25)	12 (30)	9 (45)	10 (31)	9 (37)	8 (40)
Удары по воротам	2 (50)	1 (78)	1 (100)	1 (20)	1 (30)	1 (50)
Головой	---	---	---	1 (20)	1 (30)	1 (50)
ВСЕГО	2 (50)	1 (78)	1 (100)	2 (20)	2 (30)	2 (50)
Всего за игру	96 (20)	74 (25)	65 (28)	77 (23)	66 (26)	58 (27)

Примечание: Цифра перед скобками – количество ТТД; цифра в скобках – процент брака при выполнении ТТД

Таблица 3. Индивидуальные модельные характеристики ТТД игроков средней линии

ТТД	Опорный полузащитник			Центральный полузащитник		
	эталонная	усредненная	минимальная	эталонная	усредненная	минимальная
1	2	3	4	5	6	7
Короткие и средние передачи вперед	22 (17)	24 (19)	21 (21)	25 (19)	22 (20)	19 (20)
Короткие и средние передачи поперек и назад	12 (13)	10 (15)	9 (17)	13 (17)	12 (19)	10 (22)
Длинные передачи	17 (38)	15 (40)	14 (43)	10 (33)	9 (37)	8 (45)
Игра головой	7 (23)	6 (30)	5 (41)	6 (36)	5 (39)	5 (42)
Ведение	13 (0)	10 (1)	7 (2)	10 (0)	8 (0)	7 (1)
Обводка	7 (23)	5 (30)	4 (35)	5 (23)	4 (29)	4 (34)
Перехват	12 (20)	9 (22)	8 (25)	10 (25)	10 (28)	8 (33)
Отбор внизу	7 (30)	5 (34)	5 (36)	5 (36)	6 (46)	5 (50)
Отбор вверху	2 (16)	1 (20)	1 (29)	2 (18)	1 (22)	1 (27)
ВСЕГО	9 (26)	6 (28)	6 (32)	7 (35)	7 (40)	6 (45)
Удары по воротам ногой	2 (44)	2 (54)	1 (66)	3 (40)	2 (47)	2 (50)
Головой	1 (50)	---	---	1 (55)	1 (60)	1 (75)
ВСЕГО	3 (50)	2 (52)	1 (55)	4 (45)	3 (50)	3 (55)
Всего за игру	106 (20)	87 (22)	75 (25)	90 (23)	80 (25)	70 (27)

Примечание: Цифра перед скобками – количество ТТД; цифра в скобках – процент брака при выполнении ТТД

Таблица 4. Индивидуальные модельные характеристики ТТД футболистов средней линии и линии атаки

ТТД	Крайний полузащитник			Нападающий		
	эталонная	усредненная	минимальная	эталонная	усредненная	минимальная
1	2	3	4	5	6	7
Короткие и средние передачи вперед	30 (14)	26 (17)	24 (20)	16 (28)	12 (36)	10 (42)
1	2	3	4	5	6	7
Короткие и средние передачи поперек и назад	13 (8)	12 (7)	11 (9)	11 (9)	10 (14)	10 (20)
Длинные передачи	14 (29)	10 (38)	8 (50)	8 (40)	6 (44)	4 (47)
Игра головой	6 (37)	6 (33)	6 (40)	7 (50)	7 (56)	8 (56)
Ведение	9 (0)	7 (0)	7 (1)	10 (1)	8 (2)	8 (3)
Обводка	5 (30)	4 (35)	3 (40)	9 (33)	13 (50)	13 (56)
Перехват	12 (18)	9 (19)	8 (27)	7 (30)	5 (35)	3 (45)
Отбор внизу	6 (27)	6 (32)	5 (40)	4 (40)	3 (50)	2 (50)
Отбор вверху	3 (17)	2 (23)	2 (26)	1 (17)	1 (27)	1 (31)
ВСЕГО	9 (28)	8 (32)	7 (35)	5 (43)	4 (44)	3 (45)
Удары по воротам ногой	2 (50)	2 (55)	1 (60)	5 (50)	4 (50)	2 (50)
Головой	---	---	---	2 (40)	1 (50)	1 (60)
ВСЕГО	2 (50)	2 (55)	1 (60)	7 (50)	5 (50)	3 (55)
Всего за игру	100 (17)	84 (23)	75 (25)	80 (29)	70 (33)	62 (35)

Примечание: Цифра перед скобками – количество ТТД; цифра в скобках – процент брака при выполнении ТТД

Таким образом, можно предположить, что зная качественно-количественную характеристику деятельности определенного спортсмена (эталонная, усредненная и минимальная модели), можно определить, в какой спортивной форме этот футболист находится [2].

На данном уровне становления команды «Днепр» эти модельные характеристики являются оптимальными и отражают реальное состояние учебно-тренировочного процесса, дальнейшей оптимизации которого они будут способствовать.

1. Шамардин В.Н. *Технология подготовки футбольной команды высшей квалификации.* – Днепропетровск: Из-во «Инновация», 2012. – 302 с.

2. Годик М.А. *Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.* – М.: ФиС, 1977, – с. 18-29.

Түйін

Мақалада «Днепр» Днепропетровск футбол командасының көп жылдық бақылау нәтижелері берілген.

Summary

The paper presents the study materials for the long-term observation team "Dnipro" Dnipropetrovsk.

ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ МНОГОДНЕВНЫХ БИОРИТМОВ НА ОБЩУЮ И СПЕЦИАЛЬНУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ

Е.С. Кудашов – к.п.н, РК., Алматы, Казхстан-Британский технический университет,

А.В. Лозбина – РК, Алматы, КазНМУ им. С.Д. Асфендиярова,

Е.Ю. Шемкутова – РК, Алматы, КазНМУ им. С.Д. Асфендиярова

Актуальность темы. Современная спортивная тренировка характеризуется выполнением больших физических нагрузок, достигающих предельных возможностей для организма, что требует поиска и определения тех факторов, которые могут лимитировать спортивный результат. Достаточно актуальной проблемой является определение влияния многодневных биологических ритмов на спортивные результаты.

К.Рихтер один из основоположников теории, связывающий состояние здоровья человека с действием его «биологических часов», считает, что каждая функциональная единица организма имеет свой врожденный биологический цикл колебания [1].

Согласно концепции Г.Свободы и Б.Флисса жизнедеятельность человека регулируется тремя периодическими циклами биоритмов, которые представлены: 23 дневным – физическим, 28 дневным – эмоциональным и 31 дневным – интеллектуальным.

Физический цикл характеризует уровень двигательной активности, силы, выносливости, а также

координации. Первая половина биоритма продолжительностью 11,5 дней, характеризуется повышенной активностью, во второй половине следующих 11,5 дней физическая активность спортсмена снижается. В период со второго по девятый день постепенно истощается резерв мышечной силы.

Эмоциональный цикл, отражает настроение и интуицию спортсменов. Впервые 14 дней спортсмен полон оптимизма, в хорошем настроении, а во второй половине периода с 15 по 28 день эмоции спортсмена входят в отрицательную фазу.

Интеллектуальный цикл, определяет творческую активность человека. Первая половина 16,5 дней сопровождается повышенной активностью, а вторая половина – снижением памяти и творческой активности [2].

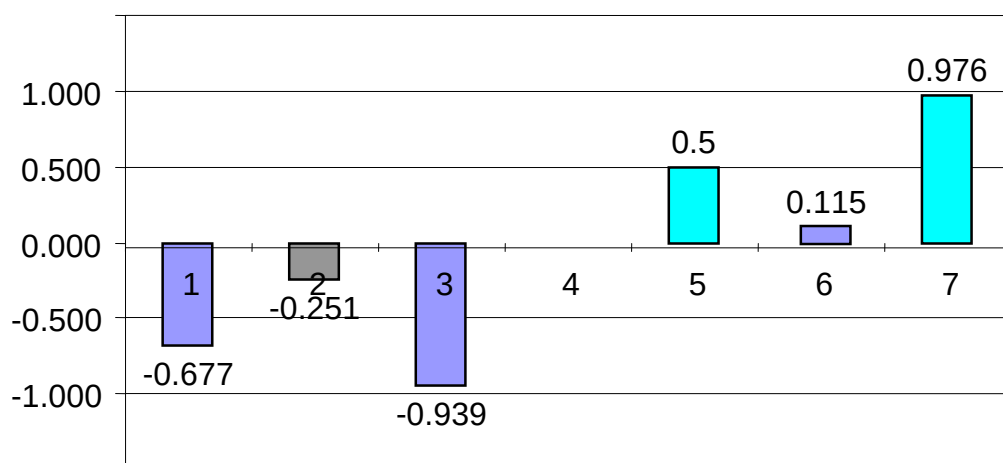
В научной литературе существуют различные мнения о влиянии различных фаз биоритмов на отдельные функции, здоровье и спортивные показатели, так одни результаты свидетельствуют о положительном влиянии, а другие отрицают их действие на организм.

Цель исследования – выяснить влияние многодневные биоритмов на точность подач теннисистов и на физическую работоспособность волейболистов.

В данной работе использовались следующие методы исследования: анализ литературных данных, педагогические исследования, статистические методы исследования.

Расчет многодневных биоритмов (физический, эмоциональный, интеллектуальный) в первой серии исследований проводился в подготовительном периоде у 10 теннисистов 1 разряда из них 7 мужчин 18-21 года и 3 девушек 16-17 лет. Проведен расчет дней физического и эмоционального биоритмов и их влияние на работоспособность волейболистов.

Осуществлялось определение точности подач их 10 попыток, рассчитывались дни биоритмов. Зависимость между изучаемыми показателями определялась путем расчета коэффициента корреляции по компьютерной программе Excel (рисунок 1).



Биоритмы у мужчин: 1-физический, 2- эмоциональный, 3-интеллектуальный
Биоритмы у девушек: 5-физический, 6- эмоциональный, 7-интеллектуальный

Рисунок 1 - Коэффициент корреляции между точностью подач и днями многодневных биоритмов

Анализ полученных данных показал, что девушки теннисистки имеют наиболее высокую положительную зависимость от интеллектуального биоритма $r = 0,976$, а у мужчин тоже высокую, но отрицательную зависимость $r = 0,939$. Между днями физического биоритма и точностью подач мяча у девушек-теннисисток определена положительная средняя зависимость $r = 0,5$, а у мужчин теннисистов - отрицательная $r = -0,677$.

Эмоциональный биоритм не влиял на точность подач, как у девушек теннисисток, так и мужчин-теннисистов в процессе учебно-тренировочных занятий.

Согласно литературным данным рекомендуется в период двойного подъема ритма биологической активности организма тренироваться более интенсивно. Чтобы сформировать функциональный резерв для соревнований, следует более рационально распределять свои силы и тренироваться с умеренными объемами нагрузок [2].

В большом теннисе на точность подач мяча у юношей в тренировочных играх оказывает высокое

отрицательное воздействие фазы интеллектуального биоритма, и среднее положительное воздействие - физический биоритм.

В другой серии исследований у 3 мастеров спорта международного класса проводились расчеты по методике «Программа "Биоритмы для Windows" v3.20 (по Годовицыну М.) (рисунок 2).

Оценивая выступления ведущих спортсменок Мира Ж.Энен, С.Кузнецовой и Е.Янкович на Австралийском турнире AUSTRALIAN OPEN, было выявлено, что спортсменки стали призерами, находясь в положительной фазе интеллектуального, эмоционального и физического биоритмов, что подтверждает наличие положительной связи с многодневными биоритмами.

В соответствии с литературными данными в период двойного подъема ритма биологической активности организма следует тренироваться более интенсивно. Для формирования функционального резерва в дни соревнований, следует более рационально распределять свои силы и тренироваться с умеренными объемами нагрузок.

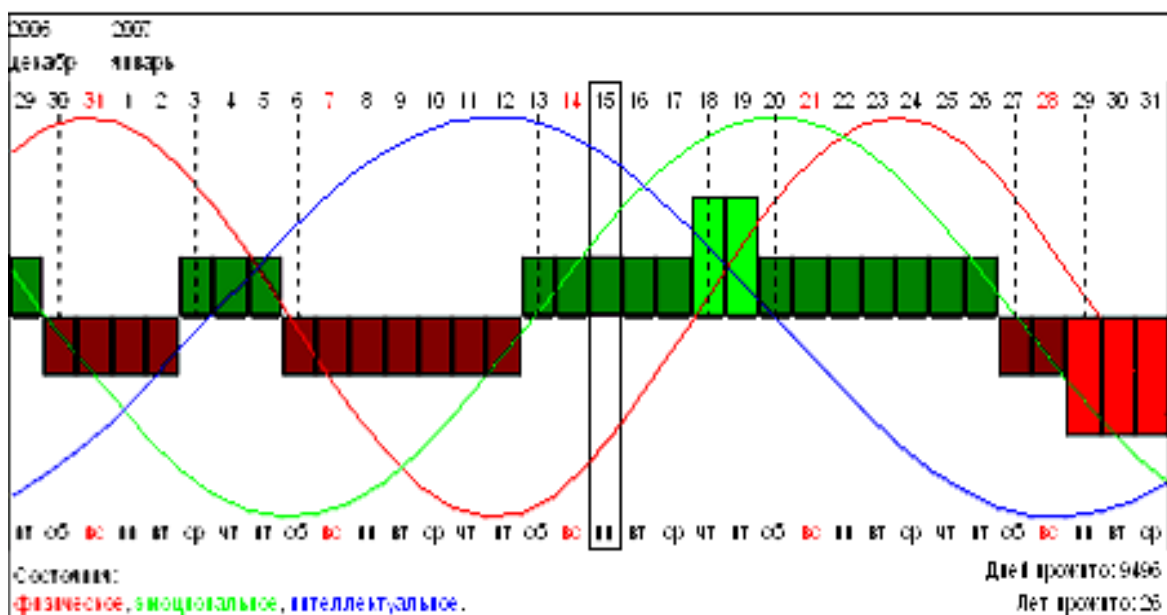


Рисунок 2 – Расчет многодневных биоритмов по программе "Биоритмы для Windows"(v3.20 по Годовицыну М.)

При двойном спаде биологической активности ритмов не нужно пропускать соревнование, так как участие в соревновании позволит спортсмену преодолевать неблагоприятное состояние и быть подготовленным к ним.

ВЫВОДЫ

1. Применение компьютерной программы «Биоритмы для Windows – v3.20» позволяет быстро найти и рассчитать фазы физического, эмоционального и интеллектуального биоритмов.

2. У волейболисток расчет коэффициента корреляции между уровнем физической работоспособности и днями физического и эмоционального биоритмов выявил наличие высокой зависимости физической работоспособности при пульсе 170 ударов в минуту от фаз физического биоритма, и эта зависимость находилась в пределах от $r = -0,738$ до $r = 0,878$.

3. Анализ полученных расчетов показывает, что на момент проведения исследований волейболисты находились в положительной фазе физического и эмоционального биоритмов.

4. Установлено различное влияние фаз многодневных биоритмов на точность подачи мяча в большом теннисе у спортсменов высокой квалификации. Определена высокая положительная зависимость от фаз интеллектуального биоритма у девушек и отрицательная – у мужчин. Средняя зависимость выявлена от фаз физического биоритма. Эти особенности следует учитывать в тренировочном и соревновательном процессе.

5. В большом теннисе на точность подачи мяча в тренировочных играх у девушек оказывает высокое положительное влияние фазы интеллектуального биоритма, и среднее положительное воздействие – физический биоритм, у мужчин связь отрицательная.

6. У теннисисток международного класса установлена положительная связь между успешностью

выступления на соревнованиях и фазами многодневных (физического, эмоционального, интеллектуального) биоритмов.

Ключевые слова: биоритмы, теннисисты высокой квалификации, спортивные показатели

1. Rieger G. Schönholzer G. *Biologische Rhythmik im Sport*. 1939, - p. 123.
2. Белов А.Ф. *Биоритмология: Учебное пособие*. - Рязань, 1986, - С. 49.

Түйін

Берілген түйіндемеде спортшылардың жаттығу үрдісіндегі іске қабілеттілігі мен биырғақты өзгерулердің физиологиялық көрсеткіштерінің бар болуы жайлы мәліметтер келтірілген. Спортшылардың жұмысқа қабілеттілігі және физиологиялық көрсеткіштерінің көпкүндік биырғақтар арасында өзара байланыс бар екені дәлелденген.

Resume

In the present work shows the presence of biorhythmic changes of physiological parameters and efficiency in of sportsmen during the training process. Proved that there many days interaction with the biorhythms of performance of athletes and physiological indices.

INFLUENCE OF SPEED ON GAME ACTIVITY OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS

Y.K. Adambekov – *candidate Pedagogical Sciences, Associate Prof.*

On the basis of fundamental analysis of the issue on speed training of teenager and youth football players, due to the peculiarities of their game activity, the hypothesis on influence of speed on game activity of football players [1, 2, 3] has been formed. The aim of the work is a research on speed training among teenager and youth football players, who systematically attend football training sessions, and perfection of the training methods.

The research has the following objectives:

- **To determine speed required to cover a distance and reaction time among football players of different age;**
- **To reveal degree of correlation between speed with which a distance is covered and reaction time among football players of different age;**
- **In the process of pedagogical experiment to identify distance, covered by football players at maximum and sub-maximum speed in the process of a game.**

The pedagogical experiment consisted of two stages.

The first stage is a mass evaluation of speed training among teenagers and youth at the age of 9-17, who systematically attend football training sessions

The second stage is a natural pedagogical experiment, held at Kairat Football Club, Almaty city, which consisted in game activity analysis of youth players with help of specially designed charts. Number and length of “dashes”- high intensive running, done by youth football players during a game were recorded

Besides, during the pedagogical experiment correlation between speed components and their change for better or worse with change of age were discovered.

For determination of speed level of the players under research the following complex of pedagogical control exercises was applied: running from the move with high start for 5, 10, 15, 20, 25, 30, 40, 60 meters distance.

One player ran at a time with the aim to show the best possible result.

30 meters distance was run from high start with controlling a ball in any way with at least 6 touches of the ball. The distance was considered finished when a player stopped a ball after finish line. At the start correct start and number of touches were recorded, at the finish – running time.

A Photo-electronic semi-conducting devise was used for measurement of the time. Photo-electronic devise enables to measure movements in natural environment without any contact sensors and gadgets. Photo-electronic intensifiers are quite simple in use, can work under different weather conditions, resistant to vibration. When using photo element flowchart of registering equipment looks like that:

Photo element – intensifier – relay – electric stop-watch – light.

Operation principle of the device is based on the fact that football players run between two posts and cross a ray of light coming from a lamp of photo element. Going through intensifier, a signal which appeared in photo element gets to relay, which stops a hand of the electronic stopwatch.

The intensifiers work independently, that is why posts with photo- electronic devices can be positioned at any distance from each other, depending on the objectives set by a coach during separate sessions.

With help of one-channel automatic chronovoleptimograph, a model produced by the Institute of Hygiene

after F.F. Erisman, latent period of visual-motor reaction with 0.001 seconds accuracy was measured. The device enables signal to be sent automatically by programs set randomly.

Visual-motor reaction are measured after preliminary instructions: “to press a key to the left if you see white or green light, to press a key to the rights, if you see red light”.

White and green lights are positive irritants, red – differentiated. 16 irritants were used during each test.

Experimental data were subject to mathematical processing; figures indicating speed level and adequacy of difference between them were calculated for each type of material and each age. Significant attention was paid to calculation of correlation coefficient between different components of speed, as it was one of the research objectives.

The received data provides us with quite clear understanding about age related changes of running speed and reaction time. Below are age related changes of the results on distances 15, 30, 60 meters running off the mark; 15, 30 meters distance from the run, 30 meters distance with a ball and time of simple and complex visual-motor reaction. Control test data characterize age related changes in speed and reaction time. For the sake of convenience, the results are presented in the following sequence.

General increase on 15 meters distance running off the mark is 0.81 seconds (23.5%); 30 meters distance running off the mark is 1.81 seconds (29.0%); 60 meters distance run is 3.20 seconds (28.6%); 15 meters distance from the run – 0.96 seconds (34.7%); 30 meters distance from the run – 1.57 seconds (30.2%); 30 meters distance with a ball – 2.79 seconds (35.5%). Latent period of simple visual-motor reaction increased 58.9 meters per second (31.9%); latent period of complex visual-motor reaction – 207.8 meters per second (42.5%).

However, as we can clearly see on pictures 1 and 2, changes are very irregular. Thus, increase for the age group of 9-11 years old goes as follows: 0.32 seconds (9.3%); 0.66 seconds (10.6%), 79 seconds (7.1%); 0.35 seconds (12.6%); 0.36 seconds (6.9%); 0.97 seconds (12.3%); 28.7 seconds (15.5%); 121.3 seconds (24.8%).

As a result of the experiment the following findings were revealed. 15 and 20 meters are most often run distances covered at maximum and sub-maximum speed during a game. Youth football players at the age of 9-11 use “dashes” more often at 5 and 10 meters distances, and players at the age of 13-17 dash on 15 and 20 meters distances.

Football players with the best performance during the tests, during the game in one to one contests, requiring maximum speed, usually win in the game. At that, various technical elements are performed by them quicker.

Conclusions

1. Speed is the most important physical quality, requiring special attention during teaching-and-training process of youth football players.

2. The results of our research revealed the following speed development peculiarities among football players at the age of 9-17 years old:

a) level and tempo of age related changes of speed are irregular: the most speed increase is recorded among football players at the age of 12-13 years old;

b) an insignificant increase of speed indicators was recorded of the age groups of 9-11 and 14-15 years old.

3. Development of speed qualities and technical elements training of youth football players should be one integral process.

4. Reaction, starting off the mark and sprinting speed are relatively independent aspects and each requires a separate special training.

5. Purposeful training sessions aimed at development of speed qualities promote positive changes in game.

1. Adambekov K.I. “*Theory and Methodology in Football*”, Textbook by “Oner” publishing house, 2007, - p. 268.

2. Zatsiorskiy V.M. “*Physical Qualities of a Sportsman*”, - M.: “Sovietskiy Sport” publishing house, 2009. - p. 199.

3. Kuznetsov A.A. “*Football*”, - M.: “Chelovek” publishing house, 2007, - p. 310.

Түйін

Бұл мақалада авторлар жас-өспірім футболшылардың жылдамдығын арттыру жолдарын көрсеткен.

Резюме

В статье представлены результаты исследований по выявлению особенностей развития скоростных качеств у юных футболистов.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ОСНОВНЫХ КОМПОНЕНТОВ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ

В.Н. Шамардин – д.п.н., профессор ЛГУФК, технический директор ФФУ,
Е.К. Адамбеков – к.п.н., доцент КазНПУ им. Абая

Одним из методов выделения дискриминативных признаков показателей подготовленности спортсменов является определение их взаимосвязи с результатом основной соревновательной деятельности [1, 2].

Расчет коэффициентов корреляции позволяет установить уровень информативности рассматриваемых показателей. В нашем случае, одним из информативных показателей, который характеризует уровень подготовленности футбольных команд высшей квалификации, есть технико-тактическая деятельность. На основании этих позиций, технико-тактическая подготовленность команды рассматривалась нами как многоуровневая система, которая функционирует в оптимальном режиме благодаря складывающимся взаимодействиям факторов ее составляющих.

В то же время, учитывая специфичность динамики возникающих взаимосвязей показателей технико-тактической подготовленности, можно полагать, что их характер различен в зависимости от действующих внешних факторов – объема и направленности физической нагрузки и технико-тактической подготовки на различных этапах годичного макроцикла. Исходя из этого, мы считали необходимым изучение особенностей взаимосвязей между компонентами структуры технико-тактической подготовленности. Рассмотрение этого вопроса позволяет, с одной стороны, понять механизм структуры технико-тактической подготовленности футбольных команд высшей квалификации на различных этапах подготовки, с другой – по количеству и значимости взаимосвязей определить приоритетные показатели.

Оценка значимости корреляционных связей проводилась по трем уровням: высокая – $r > 0,7$; средняя – $r = 0,5 - 0,69$ и слабая – $r = 0,3 - 0,49$ [169].

В результате проведенного корреляционного анализа технико-тактической деятельности футболистов высокого класса в первом макроцикле (I вариант построения годичного цикла) установлено, что целый ряд параметров весьма тесно взаимосвязаны друг с другом (табл. 1).

Как следует из таблицы, обращает на себя внимание высокая теснота взаимосвязей технико-тактических показателей между собой. Из 14 выделенных взаимосвязей 7(50%) обладают высокой степенью значимости и 7 взаимосвязей (50%) – средней значимостью.

Высокая степень взаимосвязи обнаружена между такими технико-тактическими приемами игры:

- короткими и средними передачами мяча, выполняемыми вперед и длинными передачами ($r = 0,71$);
- перехватом мяча и игрой головой ($r = 0,70$);
- ударом по воротам и игрой головой ($r = 0,76$);
- обводкой и ведением мяча ($r = 0,76$);
- передачами мяча, выполняемыми на различное расстояние и общим количеством ТТД за игру ($r = 0,84; 0,72; 0,86$).

Таблица 1. Матрица корреляционных взаимосвязей технико-тактических действий команды «КазНПУ» в первом макроцикле (I вариант построения годичного цикла)

№ п/п	Показатели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Короткие и средние передачи вперед	1									
2	Короткие и средние передачи назад и поперек	0,58	1								
3	Длинные передачи	0,71	0,39	1							
4	Игра головой	0,50	0,27	0,62	1						
5	Ведение	0,23	0,52	0,24	-0,27	1					
6	Обводка	-0,08	0,44	0,17	-0,37	0,76	1				
7	Перехват	0,31	0,08	0,55	0,70	-0,33	-0,27	1			
8	Отбор	-0,12	0,07	-0,32	-0,42	0,19	0,30	-0,55	1		
9	Удары по воротам	0,05	-0,02	0,28	0,79	-0,27	-0,19	0,38	-0,28	1	
10	Всего ТТД	0,84	0,72	0,86	0,68	0,37	0,22	0,46	-0,15	0,35	1

Средние величины взаимосвязи следует отметить между такими показателями:

- игрой головой и короткими и средними передачами вперед ($r = 0,50$);
- игрой головой и длинными передачами ($r = 0,62$);
- ведением мяча и короткими и средними передачами поперек и назад ($r = 0,52$);

- перехватом и длинными передачами ($r=0,55$);
- отбором мяча и перехватом ($r=0,55$);
- общим количеством ТТД и ведением мяча ($r=0,68$).

Анализ корреляционных взаимосвязей во втором макроцикле (табл. 2) позволяет говорить о той же взаимосвязи технико-тактических показателей между собой, что установлено и в первом макроцикле.

Таблица 2. Матрица корреляционных взаимосвязей технико-тактических действий команды «КазНПУ» во втором макроцикле (I вариант построения годичного цикла)

№ п/п	Показатели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Короткие и средние передачи вперед	1									
2	Короткие и средние передачи назад и поперек	0,66	1								
3	Длинные передачи	0,57	0,40	1							
4	Игра головой	0,25	0,30	0,33	1						
5	Ведение	0,15	0,31	0,38	0,29	1					
6	Обводка	0,01	0,35	0,00	-0,14	0,56	1				
7	Перехват	0,43	0,32	0,67	0,69	0,01	-0,21	1			
8	Отбор	0,77	0,33	0,40	0,42	0,19	-0,02	0,43	1		
9	Удары по воротам	-0,15	0,01	0,06	0,81	0,28	0,10	0,56	0,10	1	
10	Всего ТТД	0,83	0,76	0,78	0,57	0,51	0,21	0,66	0,68	0,25	1

Из 15 выделенных взаимосвязей 5(33,3%) относятся к высокой степени значимости и 10(66,7%) – к средней степени значимости.

Во втором макроцикле по сравнению с первым произошла количественная перегруппировка взаимовлияния технико-тактических действий. Уменьшилось количество сильных взаимосвязей на два параметра и увеличилось количество взаимосвязей со средним значением на три.

Дополнительные корреляционные связи со средней значимостью показателей установлены с общим количеством ТТД за игру и такими технико-тактическими приемами игры как:

- ведение мяча ($r=0,51$);
- перехватом ($r=0,66$);
- отбором ($r=0,68$).

Анализ корреляционных матриц показывает, что между технико-тактическими приемами игры в первом и втором макроциклах первого варианта построения годичного цикла команды высшей квалификации не установлено существенных изменений корреляционных взаимосвязей. Так в первом макроцикле (I круг соревнований) было выделено 14 взаимосвязей (7 сильных и 7 средних), во втором макроцикле (II круг соревнований) соответственно – 15, 5, 10.

Таким образом, мы можем констатировать, что динамика корреляционных взаимосвязей на протяжении двух макроциклов в первом варианте построения годичного цикла между показателями технико-тактических действий достаточно стабильна.

Анализ корреляционных взаимодействий основных сторон технико-тактических действий во втором варианте годичного макроцикла выявил качественную и количественную перегруппировку изучаемых показателей.

Так в первом макроцикле установлено 17 возможных статистически значимых взаимосвязей, из которых 11 (64,7%) относятся к высокой значимости и 6 (35,3%) средней значимости (табл. 3).

Из представленной таблицы 3 видно, что увеличилось количество показателей технико-тактических действий с высокой степенью значимости на 4 по сравнению с аналогичным макроциклом в первом варианте построения годичного цикла.

Таблица 3. Матрица корреляционных взаимосвязей технико-тактических действий команды «КазНПУ» в первом макроцикле (II вариант построения годичного цикла)

№ п/п	Показатели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Короткие и средние передачи вперед	1									
2	Короткие и средние передачи назад и поперек	0,77	1								
3	Длинные передачи	0,78	0,42	1							
4	Игра головой	0,71	0,46	0,79	1						
5	Ведение	0,19	0,28	0,05	-0,08	1					
6	Обводка	-0,15	-0,28	-0,07	-0,35	0,68	1				
7	Перехват	0,69	0,57	0,47	0,45	-0,11	-0,20	1			

8	Отбор	0,61	0,74	0,48	0,39	0,49	0,22	0,38	1		
9	Удары по воротам	0,49	0,37	0,38	0,76	-0,21	-0,30	0,50	0,22	1	
10	Всего ТТД	0,96	0,82	0,81	0,74	0,33	-0,05	0,66	0,75	0,49	1

Высокий уровень взаимосвязи имели такие технико-тактические показатели:

- короткие и средние передачи мяча вперед и короткие и средние передачи поперек и назад ($r=0,77$);
- длинные передачи и короткие и средние передачи вперед ($r=0,78$);
- игра головой и короткие и средние передачи вперед ($r=0,71$);
- отбор мяча и короткие и средние передачи поперек и назад ($r=0,74$);
- игра головой и длинные передачи ($r=0,79$);
- общее количество ТТД за игру и такие технико-тактические приемы как: короткие и средние передачи вперед ($r=0,96$), короткие и средние передачи поперек и назад ($r=0,82$), длинные передачи ($r=0,81$), игра головой ($r=0,74$), отбор ($r=0,75$) $p<0,05$.

Среди показателей технико-тактических действий имеют средние значения взаимосвязей необходимо отметить:

- перехват и короткие и средние передачи вперед ($r=0,69$);
- отбор и короткие и средние передачи вперед ($r=0,61$);
- обводка и ведение ($r=0,68$);
- удар по воротам и перехват ($r=0,50$);
- всего ТТД за игру и перехват ($r=0,66$).

Взаимосвязи между другими показателями технико-тактических действий отмечались низким, статистически недостоверным уровнем корреляционной зависимости.

Обнаруженные факты расширения и устойчивости взаимосвязей можно объяснить увеличением количества соревновательных игр в чемпионате, что было связано с завоеванием права и участием команды в турнире кубка УЕФА. В результате чего налаживались и укреплялись стойкие оптимальные взаимоотношения компонентов технико-тактической подготовленности.

Анализ взаимосвязей технико-тактических действий во втором макроцикле показал их перегруппировку, уменьшилось их количество, изменяется теснота взаимовлияния факторов (табл. 4).

Таблица 4. Матрица корреляционных взаимосвязей технико-тактических действий команды «КазНПУ» во втором макроцикле (II вариант построения годичного цикла)

№ п/п	Показатели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Короткие и средние передачи вперед	1									
2	Короткие и средние передачи назад и поперек	0,18	1								
3	Длинные передачи	0,27	-0,13	1							
4	Игра головой	-0,51	-0,06	0,24	1						
5	Ведение	0,37	0,55	-0,01	0,27	1					
6	Обводка	0,13	0,33	-0,20	-0,42	0,03	1				
7	Перехват	0,28	-0,34	0,52	0,15	0,04	-0,06	1			
8	Отбор	-0,19	-0,07	0,31	0,32	0,26	-0,01	0,23	1		
9	Удары по воротам	-0,77	0,09	0,17	0,59	-0,25	-0,34	-0,17	0,12	1	
10	Всего ТТД	0,43	0,46	0,66	0,36	0,67	0,03	0,45	0,38	-0,01	1

Как видно из таблицы 4 количество возможных выделенных взаимосвязей значительно снизилось. Вместо 17 корреляционных взаимосвязей выявленных в первом макроцикле их стало 7, из них 1 обладала высоким уровнем. Эта взаимосвязь была отрицательной и выявлена между ударом по воротам и короткими и средними передачами вперед ($r=-0,77$).

Средняя статистически достоверная взаимосвязь установлена между такими технико-тактическими приемами игры:

- игра головой и короткие и средние передачи вперед ($r=-0,51$);
- ведение и короткие и средние передачи поперек и назад ($r=0,55$);
- перехват и длинные передачи ($r=0,52$);
- удар по воротам и игра головой ($r=0,59$);
- общее количество ТТД и длинные передачи ($r=0,66$);
- общее количество ТТД и ведение мяча ($r=0,67$).

Таким образом, проанализировав особенности взаимосвязей технико-тактических действий во втором макроцикле, можно констатировать, что изменение структуры построения годичного цикла (увеличение соревновательного периода и сокращение сроков подготовительного периода) ведет к уменьшению количества корреляционных связей между факторами при их качественных изменениях.

1. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. – М.: из-во «Человек», 2009. – 272 с.
2. Костюкевич В. Корреляционный анализ специальных способностей хоккеистов на траве высокой квалификации. – Днепрпетровск: из-во «Спортивный вестник» - №1, - с. 99-105.

Түйін

Жұмыста футболшылардың ойын жүргізу әдістерімен тәсілдерін зерттеу нәтижелері көрсетілген.

Resume

The paper presents the results of a study of indicators of technical and tactical training of soccer players

СУБЪЕКТИВНОЕ ПРОГНОЗИРОВАНИЕ НА РАЗНЫХ УРОВНЯХ АНТИЦИПАЦИИ ФУТБОЛИСТОВ

В.И. Шукан – к.п.н., профессор БГУФК (Минск),
Э.К. Ахметова – к.п.н., ст. преподаватель КазНПУ им. Абая

Выступления ведущих команд на Чемпионате Европы футболистов-юношей U16 показали, что характер соревновательной деятельности во многом определяется субъективным прогнозированием спортсменов [3.4]. Одной из характеристик прогнозирования является показатель "субъективной вероятности" – соотношения субъективной оценки собственных возможностей точно выполнить двигательные действия и результатов выполненных действий [1, 2, 6, 11].

Учитывая то, что субъективное прогнозирование на разных уровнях антиципации проявляется поразному [5, 7, 8, 9, 10], представляется важным оценить точность прогнозирования на разных уровнях антиципации у футболистов по показателям субъективной вероятности и определить эквивалентность показателей, характеризующих субъективное прогнозирование.

Нами были проведены исследования футболистов-юношей 16-17 лет в количестве 16 человек (полевые игроки). Средний рост 175,6 см (172-187), средний вес – 71,4 кг (60-77,5), стаж занятий футболом – 6-9 лет.

Для оценки прогнозирования на сенсомоторном уровне использовались два задания:

1. Испытуемому сначала предлагалось указать расстояние, на которое он может прыгнуть в длину с места толчком двумя ногами, а затем один раз выполнить прыжок. Рассчитывался показатель субъективной вероятности дальности прыжка по формуле: субъективная вероятность дальности прыжка = прогнозируемый результат/истинный результат x 100%.

2. Испытуемый один раз выжимал кистевой динамометр примерно со средней силой и видел свой результат. Затем ему предлагалось назвать величину максимальной силы, с которой он может выжать динамометр ведущей рукой, и один раз выжать динамометр с максимальной силой этой рукой. Рассчитывался показатель субъективной вероятности проявления максимальной силы при сжатии динамометра по формуле: субъективная вероятность проявления максимальной силы = прогнозируемый истинный результат x 100%.

Для оценки прогнозирования на перцептивном уровне использовались два задания:

1. Испытуемому сначала предлагалось назвать количество ударов ногой, которое он сможет выполнить точно, из 20 ударов по неподвижному мячу по прямой траектории в вертикальную мишень размером 1x1 м, центр которой находился на высоте 1 м от поверхности поля, с расстояния 11 м, а затем выполнить удары.

Рассчитывался показатель субъективной вероятности количества точно выполненных ударов по неподвижному мячу в вертикальную мишень по формуле: субъективная вероятность точности выполнения ударов = прогнозируемый результат/истинный результат x 100%.

2. Испытуемому сначала предлагалось назвать количество передач ногой, которое он сможет выполнить точно, из 20 передач мяча, находящегося в руках, по навесной траектории в горизонтальную мишень размером 0,7x0,7 м, центр которой находился на высоте 0,5 м от поверхности поля, с расстояния 5 м, а затем выполнить передачи.

Рассчитывался показатель субъективной вероятности количества точно выполненных передач в горизонтальную мишень по формуле: субъективная вероятность точности выполнения передач = прогнозируемый результат/истинный результат x 100%.

Для оценки прогнозирования на представленном уровне испытуемому предлагалось следующее задание.

Сначала футболист должен был спрогнозировать результат предстоящей игры в футбол (вероятность

победы или поражения) один на один в ограниченном пространстве размером 10x10 в двое ворот размером 1,2x0,6 м с партнером по команде, а затем выполнить задание.

Каждый игрок должен был провести не менее 10 игр с разными соперниками. Победителем одной игры считался футболист, первым забивший два гола.

Рассчитывался показатель субъективной вероятности результатов игр по формуле: субъективная вероятность результатов всех предстоящих игр = количество совпадений прогноза и истинного результата игр/количество проведенных игр x 100%.

В таблице 1 приводятся показатели субъективной вероятности дальности прыжка в длину с места толчком двумя ногами и проявления максимальной силы при кистевой динамометрии ведущей рукой у футболистов, характеризующие прогнозирование на сенсомоторном уровне.

Испытуемые, как правило, в среднем недооценивали свои возможности в плане дальности прыжка в длину с места (0,34%) и переоценивали их в плане точности оценки кистевой динамометрии (-0,68%). Меньшие межиндивидуальные различия наблюдались у них в показателях субъективной вероятности дальности прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Следовательно, для футболистов более специфичным является задание на прогнозирование результата выполнения прыжка в длину с места толчком двумя ногами как упражнения, характеризующего их возможности проявления скоростно-силовых качеств.

В таблице 2 представлены показатели субъективной вероятности точности выполнения прямых ударов в вертикальную мишень и точности навесных передач в горизонтальную мишень у футболистов, характеризующие прогнозирование на перцептивном уровне.

Результаты показывают, что на перцептивном уровне антиципации футболисты в среднем переоценивали свои возможности при выполнении и первого задания (7,9%), и второго (-1,6%). причем более высокая переоценка наблюдалась у них в прогнозировании точности выполнения ударов по неподвижному мячу с 11 м в вертикальную мишень.

Что касается межиндивидуальных различий показателей субъективной вероятности точности прямых ударов и навесных передач, то они отличаются незначительно (в первом задании $b = 20,2$, во втором – $o = 21,4$).

В табл. 3 представлены показатели субъективной вероятности результатов игр в футбол один на один на поле размером 10x10 м с различными соперниками, характеризующие прогнозирование футболистов на представленческом уровне.

Анализ результатов выполнения данного задания показывает, что имеют место невысокая степень прогнозирования футболистами результатов игр в футбол один на один (53%) и достаточно большие межиндивидуальные различия показателей субъективной вероятности ($5 = 18,8$).

Показатель среднего группового значения индивидуальных показателей субъективной вероятности результатов игр в футбол один на один теоретически должен быть более высоким, так как игроки вступали в соперничество с партнерами, которых хорошо знали как в плане спортивного мастерства, так и в обыденной жизни, занимаясь в одной команде в течение нескольких лет. Однако, здесь, как ни в каком другом тестовом задании, видимо, оказывают сильное влияние индивидуальные способности спортсменов, которые проявляются в условиях высокой степени напряженности и ответственности.

Рассматривая полученные данные о точности субъективного прогнозирования на разных уровнях антиципации у футболистов, можно отметить следующее.

На сенсомоторном уровне футболисты имеют высокую степень прогнозирования при небольших межиндивидуальных колебаниях.

На перцептивном уровне наблюдаются переоценка футболистами своих возможностей и наибольшие межиндивидуальные различия показателей субъективной вероятности: спортсмены начинают резко отличаться друг от друга.

На представленческом уровне у футболистов наблюдается невысокий уровень прогнозирования и большие межиндивидуальные различия показателей субъективной вероятности. Несмотря на значительный спортивный опыт исследуемых футболистов и хорошее знание соперников, среднее групповое значение индивидуальных показателей субъективной вероятности результатов игр в футбол один на один составляет всего 53% при условии высокой степени напряженности проводимых игр.

В таблице 4 представлены данные о взаимосвязи показателей субъективной вероятности выполнения заданий, характеризующих прогнозирование на разных уровнях у футболистов.

Анализ коэффициентов корреляции позволяет заметить, что в целом имеет место слабая корреляция между показателями субъективной вероятности, характеризующими прогнозирование на разных уровнях.

В определенной степени эквивалентными можно считать показатели:

- субъективной вероятности дальности прыжка в длину с места толчком двумя ногами и проявления максимальной силы при кистевой динамометрии – на сенсомоторном уровне;
- субъективной вероятности точности выполнения прямых ударов по неподвижному мячу с 11 м в вертикальную мишень и точности навесных передач мяча, находящегося в руках игрока, с 5 м в горизонтальную мишень – на перцептивном уровне.

Оценка эквивалентности показателей субъективной вероятности выполнения заданий, характеризующих прогнозирование на разных уровнях, показала, что для определения точности прогнозирования у футболистов целесообразно использовать следующие задания:

Субъективное прогнозирование дальности выполнения прыжка в длину с места толчком двумя ногами (на сенсомоторном уровне).

Субъективное прогнозирование точности выполнения прямых ударов по неподвижному мячу с 11 м в вертикальную мишень (на перцептивном уровне).

Субъективное прогнозирование результата игр в футбол один на один на поле размером 10х10 м (на представлении уровне).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основании полученных данных можно сделать заключение, что имеют место большие различия и низкая взаимосвязь между показателями субъективной вероятности, характеризующими прогнозирование футболистов на разных уровнях, а наибольшие показатели эквивалентности наблюдаются между показателями субъективной вероятности выполнения разных заданий для оценки конкретного уровня прогнозирования. Это позволяет выделить наиболее удобные задания для характеристики прогнозирования футболистов на том или другом уровне антиципации:

- для оценки прогнозирования на сенсомоторном уровне – прогнозирование дальности выполнения прыжка с места толчком двумя ногами;
- для оценки прогнозирования на перцептивном уровне – прогнозирование точности прямых ударов по неподвижному мячу с 11 м в вертикальную мишень;
- для оценки прогнозирования на представлении уровне – прогнозирование результатов игр в футбол один на один на поле размером 10х10 м с разными соперниками.

1. Голомазов С. Левин В., Маневич Г. "Субъективная вероятность" как направление исследований в области психологии футбола // Теория и практика футбола. 2001. - №3. - С. 14-16.

2. Голомазов С, Левин В., Маневич Г. Субъективное прогнозирование как фактор, определяющий объем и эффективность действий футболистов с мячом в соревновательных играх / Теория и практика футбола. 2001. - №4. - С. 16-19.

3. Акпаев Т.А. Динамики изменения подготовленности футболистов высшей квалификации. - Алматы, методические рекомендации для студентов ВУЗов АТУ им. Абая. – 45 с. 2001.

4. Ломов Б.Ф., Сурков ЕМ, Антиципация в структуре деятельности. - М.: Наука, 1982.

5. Индивидуальные особенности футболистов и точность субъективного прогнозирования принятия решений.

6. Родионов А.В. Спортсмен прогнозирует решение. - М., 1971. Учебное пособие. - 72 с.

7. Сурков Е.Н. К вопросу об уровнях антиципации в структуре сенсомоторных и интеллектуальных действий спортсмена / В книге: Вопросы психологической подготовки к соревнованиям в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1972. - С. 20-27.

8. Сурков Е.Н. Антиципация в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 143 с.

9. Украинцев Б.С. Самоуправляемые системы и причинность. - М.: Мысль, 1972. - 87 с.

10. Cohen N., Dearnaley E.I. British J. of Psychology //v. 53. 1962. - №1.

ПОВЫШЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ВОСТОЧНОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ

Ж.И. Жунусбеков – к.п.н., доцент, Заслуженный тренер РК, Национальный научно-практический центр физической культуры МОН РК, г. Алматы, Казахстан

Актуальность исследования. Система высшего образования Республики Казахстан, выполняя социальный заказ общества, ставит своей целью подготовку высокообразованных людей и высококвалифицированных специалистов, способных к профессиональному росту и профессиональной мобильности. Наряду со всей совокупностью интеллектуальных и деловых способностей специалиста показателем профессионализма выступает уровень его работоспособности, которая отражает возможности биологической природы человека, служит показателем его дееспособности, а также выражает его социальную сущность, являясь показателем успешности овладения требованиями какой-то конкретной деятельности.

К сожалению, в последнее десятилетие интенсификация процесса обучения в современном вузе, внедрение информационных и компьютерных технологий в учебный процесс создают повышенные нагрузки на организм студентов, что отрицательно сказывается на состоянии их здоровья, функциональной и физической подготовленности, физическом развитии. В результате дефицита двигательной активности снижается умственная работоспособность студентов, а продолжительные эмоциональные перенапряжения ведут к быстрой истощаемости организма.

Актуальность проблемы дефицита двигательной активности обусловлена тем, что в последние годы отмечается тенденция «омоложения» заболеваний. «Недостаточная физическая активность молодежи отрицательно сказывается на физическом состоянии, ведет к нарушению осанки и координации у 45% студентов, у 54,1% учащихся выявлены различные патологии в состоянии здоровья... Только 15-20% молодежи призывного возраста признается годной к несению воинской службы. Наблюдается всплеск таких заболеваний, как туберкулез, болезни сосудов, сердца, ожирение. Тенденция к ухудшению здоровья людей – это результат отрицательного влияния современной цивилизации: неблагоприятная экологическая обстановка, стрессы, неправильное питание, гиподинамия и т.д. [1].

Особое беспокойство среди учёных во всём мире вызывает тот факт, что в наибольшей степени негативные последствия дефицита двигательной активности испытывает на себе учащаяся молодёжь, и прежде всего – студенчество по причине значительного увеличения затрат времени на учебную деятельность. Реальный объём двигательной активности студентов не соответствует биологическим нормам, необходимым для полноценного развития молодого организма. Недостаток двигательной активности – гиподинамия – приводит к перестройке деятельности сердечно-сосудистой системы, наблюдается ухудшение приспособительных механизмов аппарата кровообращения к физической нагрузке, значительно снижается физическая работоспособность, возрастают энергозатраты. Наблюдается также атрофия мышц, уменьшение прочности костей, ухудшение деятельности основных функциональных систем организма. Вынужденное уменьшение объема произвольных движений – гипокинезия – приводит к тому, что в организме снижается микронасосная деятельность мышц, уменьшается работа всех звеньев кровообращения, возникает комплекс различных расстройств в обмене веществ, системе дыхания, ускоряется процесс старения. В результате воздействия гипокинезии сокращается объём мышечной массы, снижается тонус мышц, уменьшается масса и плотность костной ткани, снижается эластичность сухожилий и суставных связок, ухудшается координация. Резкое уменьшение количества сигналов, поступающих от мышц в центральную нервную систему, негативно сказывается на деятельности центральной нервной системы и приводит к снижению умственной работоспособности. Изменения в эндокринной системе способствуют быстрой утомляемости, при выполнении как физической, так и умственной работы, проявлению эмоциональной неустойчивости. При этом, по словам сербского профессора Д.Живковича с соавт. (2009), повседневные морфофункциональные изменения, вызванные дефицитом двигательной активности, заметны не очень, однако отрицательное кумулятивное воздействие гиподинамии и гипокинезии приводит к негативным изменениям в организме.

Идея поиска мотивации к занятиям физической культурой получила широкое распространение среди учёных, работающих на территории СНГ. Однако в нашей стране она по-прежнему остаётся практически нереализованной.

Анализируя представленные в специальной отечественной и зарубежной литературе подходы к решению проблемы дефицита двигательной активности студенческой молодёжи, можно заключить, что в настоящее время просматривается два пути решения проблемы:

- так называемый «западный» путь, в основе которого лежит идея «популяризации» двигательной активности посредством формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом, создания новых модных видов двигательной активности, привлечения новых конкурентоспособных технологий;

- «отечественный» путь, в основе которого лежит идея пересмотра вузовских программ по дисциплине «Физическая культура», однако отсутствует единая линия воплощения этой идеи в жизнь.

Таким образом, проблема дефицита двигательной активности студенческой молодёжи, необходимости разработки и научного обоснования средств и методов профилактики гиподинамии с помощью физических упражнений является важным научным направлением теории и методики физической культуры [2].

В этой связи необходимо усилить формирование «культуры физического воспитания общества» и мотивационно-ценностного отношения к ней. Уяснить, что самыми доступными и массовыми формами и средствами решения указанных проблем: оздоровление и повышение работоспособности учащейся молодёжи, нормального использования свободного времени, отвлечение от наркомании и преступности – является физическое воспитание и спорт.

Выраженное ухудшение состояния здоровья студентов требует поиска новых, действенных средств и методов физического воспитания, укрепляющих физическое и духовное здоровье молодежи, формирующих у них здоровый образ жизни.

За последние годы в Казахстане наблюдается рост общественного интереса к занятиям восточными оздоровительными гимнастиками. В полной мере это относится к китайской оздоровительной гимнастике «тайцзи-цюань», которая используется не только для профилактики, но и с целью коррекции уже наступивших отклонений в состоянии здоровья [3, 4]. Однако, несмотря на положительное влияние средств китайской оздоровительной гимнастики тайцзи-цюань на организм человека, использование их в качестве эффективных средств физического, психического и нравственного совершенствования все еще не нашло своего должного применения в системе физического воспитания студенческой молодежи.

В то же время преодоление нарушений в состоянии здоровья и деятельности функциональных систем, повышение уровня физической подготовленности и улучшение показателей физического развития и умственной работоспособности студентов вполне возможно при организации систематических, непрерывных и разнообразных форм занятий с использованием средств китайской оздоровительной гимнастики тайцзи-цюань.

Недостаточно исследованными остаются вопросы, освещающие взаимосвязь между физической и умственной работоспособностью, вопросы мотивации физкультурной деятельности, поиск средств, методов формирования физической культуры, адекватных решению задач повышения работоспособности студентов на учебных занятиях.

Объект исследования – процесс физического воспитания студентов в вузе.

Предмет исследования – комплекс психофизических упражнений тайцзи-цюань, как средство-повышения-работоспособности-студентов.

Гипотеза исследования – если на занятиях по физической культуре применять комплекс психофизических упражнений тайцзи-цюань, как нетрадиционный для современного вуза вид двигательной активности, то это окажет положительное влияние на физическую и умственную работоспособность студентов, а также будет способствовать формированию у них положительной мотивации к занятиям физической культурой.

Цель работы – исследовать эффективность комплекса психофизических упражнений тайцзи-цюань, как средства повышения работоспособности студентов на учебных занятиях.

Методы исследования: анализ научной и методической литературы, анкетный опрос, педагогический эксперимент, статическая обработка материалов исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. В обобщенном виде работоспособность может быть определена как способность человека развить максимум энергии и, экономно расходуя ее, достичь поставленной цели при качественном выполнении умственной и физической деятельности.

Структура работоспособности предусматривает наличие двух взаимосвязанных компонентов – умственной и физической. Среди факторов, влияющих на уровень физической и, как следствие, умственной работоспособности, особое значение уделяется состоянию здоровья, физической подготовленности и двигательной активности [5].

Для эффективного повышения уровня работоспособности также необходимо формирование мотивации физкультурной деятельности. Мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности отражает активно-положительное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности, познавательную и практическую деятельность по овладению ценностями физической культуры, нацеленность на здоровый образ жизни, физическое совершенство.

Нетрадиционные виды физической культуры могут выступать эффективным средством мотивации физкультурной деятельности студентов, как на занятиях, так и во внеурочное время. Гимнастика тайцзи-цюань, являясь одним из нетрадиционных видов физической культуры, влияет на укрепление здоровья студентов, регулирование их психики, развитие быстроты мышления, повышения реакции, что, в свою очередь, положительно влияет на повышение уровня умственной работоспособности и активности студентов на учебных занятиях.

Изучение литературы, обобщение опыта работы преподавателей, инструкторов по физической культуре и автора данной работы, исследование особенностей восточной оздоровительной системы способствовали разработке комплекса психофизических упражнений тайцзи-цюань и методики его применения на занятиях по физической культуре.

Целью использования экспериментального комплекса стала попытка улучшить функциональное

состояние организма занимающихся, оптимизировать их психоэмоциональное состояние, повысить работоспособность.

В составлении комплекса использовался комбинированный подбор упражнений, влияние которых было направлено на внутренние органы и функциональные системы испытуемых. Наиболее рациональные и эффективные, в сугубо терапевтическом отношении, движения и приемы, взятые из системы тайцзи-цюань (суставная гимнастика, динамическая медитация под расслабляющей музыки, дыхательное упражнение – цигун), были сведены в единую и целостную-систему [6].

В эксперименте принимали участие 116 студентов 1-2 курсов факультета начального образования. По состоянию здоровья участники педагогического эксперимента были отнесены к основной и к специальной медицинским группам. Испытуемые всех групп принадлежали к одной возрастной группе (17-18-лет).

Для проведения эксперимента как основные, так и специальные группы были поделены на экспериментальные и контрольные группы. К экспериментальным группам относились 34 студента 1-2 курсов основной медицинской группы (ОМГ) и 24 студента 1-2 курсов специальной медицинской группы (СМГ). Контрольные группы составляли 34 студента ОМГ и 24 - СМГ.

Исходя из структуры урока, принятой в теории и практике физической культуры, занятия состояли из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Занятия проводились в форме «круговой тренировки». В экспериментальной группе в конце подготовительной части занятия и в основной части - после перехода от «станции» к «станции» выполнялись дыхательные упражнения цигун. Количество упражнений цигун зависело от времени, отводимого на отдых. Этим создавались условия для поддержания организма студентов на соответствующем, а иногда и более высоком функциональном уровне. В заключительной части занятия, после нагрузок, испытуемые выполняли весь комплекс психофизических упражнений тайцзи-цюань (5-7 минут). Выполнение комплекса в этой части занятия позволяло студентам устранять психомоторную и общую напряженность после выполненной нагрузки, снятие в той или иной мере-нежелательных-побочных-эффектов.

Студенты контрольной группы, после выполнения нагрузок, отдыхали пассивно.

Экспериментальное обучение проводилось в течение одного учебного года (сентябрь 2011 май 2012 г.г).

Применение разработанного комплекса психофизических упражнений тайцзи-цюань на занятиях по физической культуре оказало положительное воздействие на физическое развитие, физическую подготовленность и физическую работоспособность студентов 1-2 курсов основной и специальной медицинских групп:

об улучшении физического развития свидетельствуют показатели ОГК ($P<0,05$), ЭГК ($P<0,05$), ЖЕЛ ($P<0,01-0,001$);

положительная динамика наблюдается в результатах физической подготовленности, что продемонстрировали тесты на выносливость ($P<0,05$), в сгибании и разгибании рук в упоре лежа ($P<0,01-0,001$), сгибании туловища из положения лежа ($P<0,001$), наклон вперед из положения сидя ($P<0,05-0,01$), ЧСС ($P<0,001$), проба Штанге ($P<0,001$), проба Генчи ($P<0,001$), ЧД ($P<0,001$);

о повышении уровня физической работоспособности свидетельствуют тесты PWC170 ($P<0,05-0,01$), МПК ($P<0,01$).

Экспериментальное обучение выявило эффективность комплекса психофизических упражнений тайцзи-цюань, как средства повышения умственной работоспособности, что доказывается достоверным изменением показателей интенсивности и качества ($P<0,05$), продуктивности и точности умственной работоспособности ($P<0,05$). Косвенным подтверждением улучшения умственной работоспособности студентов являются показатели успеваемости студентов за период педагогического эксперимента. Так за период педагогического эксперимента средняя оценка успеваемости в экспериментальной группе увеличилась с 3,6 баллов до 3,9 баллов, тогда как в контрольной группе уменьшилась с 3,7 до 3,4 баллов.

Данные анкетирования подтверждают заинтересованность студентов в применении на занятиях физической культурой психофизических упражнений тайцзи-цюань. Отмечается развитие устойчивой положительной мотивации к занятиям в течение эксперимента на основе положительных эмоций, чувства удовлетворения и ценностных ориентаций. В результате происходит рост уровня физической подготовленности и работоспособности, появляется устойчивое желание заниматься физическими упражнениями, стремление к физическому совершенствованию.

Выполнение психофизических упражнений тайцзи-цюань способствует достоверному увеличению дифференцированной оценки самочувствия, активности и настроения ($P<0,05$) студентов экспериментальных групп.

Важным показателем эффективности использования оздоровительного комплекса психофизических упражнений тайцзи-цюань выступает уровень восприимчивости к простудным заболеваниям. Оздоровительный эффект экспериментального комплекса также, по нашему мнению, способствовал положительным изменениям в структуре мотивации физкультурной деятельности испытуемых.

Занятия по экспериментальной методике способствовали сокращению простудных заболеваний в экспериментальных группах, что, вероятнее всего, связано с использованием специальных дыхательных упражнений, которые, на наш взгляд, возможно и целесообразно включать в рабочие программы по физической культуре.

Выводы: Комплекс психофизических упражнений тайцзи-цюань может широко использоваться в практике преподавания физической культуры в вузе, общеобразовательных школах, группах здоровья, в студенческих специализированных группах с целью оздоровления и повышения уровня всесторонней физической подготовленности. Это окажет положительное влияние на физическую и умственную работоспособность студентов, на стабилизацию психоэмоционального состояния, а также будет способствовать формированию у них положительной мотивации к занятиям физической культуры.

1. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Казахстан на 2007-2011 г.
2. Горелов А.А. Об актуальности поиска эффективных средств профилактики дефицита двигательной активности студенческой молодежи // Материалы международной научно-практической конференции « Теория и практика развития массовой-физической культуры и спорта высших достижений: тенденции, проблемы и перспективы в свете Послания Главы государства к народу Казахстана от 29 января 2010 года» - Астана, 2010. – С. 6-10.
3. Богачихин М.М. Уроки китайской гимнастики (выпуск 1). - М.: Советский спорт, 1990. – 45 с.
4. Коровин О.О. Тайцзи-цюань: стиль Ян/О.О. Коровин. - М.: АСТ; - СПб.: Ост, 2006. – 77 с.
5. Иванов Г.Д., Кульназаров А.К. Физическое воспитание / Учебник. - Алматы, 2002, - 146 с.
6. Жунусбеков Ж.И. Методика проведения тренировочных занятий по тайцзи - цюань // Материалы международной научно-практической конференции «Современные проблемы развития физической культуры и спорта» - Актөбе, 2007. - С.60-66.

Түйін

Бұл мақалада автор шығыстың сауықтыру технологиясы құралымен студенттердің жұмысқа қабілеттілігін инновациялық жолмен көтеруді ұсынады.

Resume

In the article are proposed innovation ways of increase of student's efficiency by means of east wellness technologies.

ОСАНКА – ПОКАЗАТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Д.Р. Абдыкадырова – к.п.н., профессор КазГос ЖЕНПУ,
Л.Б. Семенкова – старший преподаватель КазГос ЖЕНПУ

Введение

Актуальность исследования. Массовый характер нарушений осанки – одна из наиболее злободневных проблем современного общества.

Осанка – это умение без особого напряжения удерживать свое тело, сохраняя правильную позу в различных положениях: сидя, во время ходьбы и игр. Вместе с тем осанкой называют и саму эту правильную позу. Важнейшее условие правильной осанки – нормальное развитие позвоночника. Если положение тела правильное, то каких-либо негативных изменений в состоянии здоровья человека не происходит. Особенно это касается состояния костного скелета и мышц.

Однако, если ребенок или подросток неправильно сидит за партой или столом, искривляясь в ту или другую сторону, или если он постоянно носит тяжелый портфель в одной руке, то это может привести к искривлению позвоночника в правую или левую сторону, которое называется сколиозом. Есть множество причин, вызывающих изменения в состоянии костей и мышц. К ним относят различные заболевания, вызванные слабым физическим развитием в том случае, если человек пренебрегает занятиями физкультурой и спортом. Нарушение телосложения не только очень не красиво, но и вредно для здоровья человека: страдают внутренние органы, снижается работоспособность – такие люди чаще болеют. Чтобы этого не было, надо тщательно следить за тем, как сидишь за партой или столом во время уроков, регулярно делать зарядку и заниматься спортом.

Почему важно иметь хорошую осанку? Если человек постоянно сутулится и втягивает голову в плечи, если он сидит, – сгорбившись за партой или столом, то такая неправильная поза станет для него привычкой. Из-за этого часто формируются наиболее распространенные нарушения осанки: сутулость, сверхизогнутость, неустойчивость.

1. Нарушение осанки

Осанка – это привычная, непринужденная манера держать свое тело. При правильной осанке фигура человека выглядит красивой, стройной, а походка легкой и упругой. И наоборот, как часто приходится встречать людей разного возраста, хорошо сложенных, но фигуру и общий облик которых портит сутулая спина, плечи «коромыслом», опущенная во время ходьбы голова.

Формирование осанки начинается самого раннего возраста. Неправильная осанка способствует развитию ранних «неправильных» изменений в позвоночнике.

«Правильный» позвоночник имеет свои естественные физические изгибы в сагитальной плоскости (при осмотре сбоку) в виде шейного и поясничного лордоза (изгиба кпереди) и кифоза (изгиба кзади) в грудном и крестцовом отделах (представляет собой «знак вопроса»). Увеличение одной кривизны приводит к изменению другой. Во фронтальной плоскости (при осмотре со спины (опущение лопаток)) позвоночник в норме должен быть прямым. Даже незначительное искривление позвоночника во всех случаях следует расценивать как отклонения от нормы.

Контролировать осанку можно следующим упражнением: встать в плотную к стенке так, чтобы коснуться ее затылком, лопатками, ягодицами и пятками. Зафиксировав это положение, отступить от стены и постараться правильно сохранить правильную осанку. Если удержать тело в таком положении удастся без труда, то, значит, искривлений в позвоночнике нет, и не надо беспокоиться.

Второй способ – это осмотр спины. Смотрится положение лопаток, равной длинной шейно-плечевой линии, глубиной треугольников талии и.п. ребенка с боку и со спины. Ребенка при этом следует раздеть по пояс.

2. Причины нарушения осанки

Причины появления искривления позвоночника могут быть как врожденными, так и приобретенными. К врожденным причинам искривления позвоночника относят нарушения нормального внутриутробного развития, что приводит к недоразвитости позвонков, образованию клиновидных и дополнительных позвонков и других патологий. Приобретенные причины искривления позвоночника следующие: какое-нибудь заболевание (рахит, полиомиелит, туберкулез, плеврит, радикулит), а так же травмы (переломы позвоночника). Неправильное положение тела вследствие физиологических особенностей человека (плоскостопие, разная длина ног или отсутствие одной из них, косоглазие или близорукость из-за которых человек вынужден принимать неправильную позу при работе) тоже является причиной развития искривления позвоночника.

Также, причиной, из-за которой возникает искривление позвоночника, может быть профессиональная деятельность человека, при которой он постоянно пребывает в одной позе (работа за столом с постоянно наклоненной головой, просто не правильная поза на стуле, привычная неправильная осанка). Стоит заметить, что при искривлении позвоночника нарушается равномерная тяга мышц, что приводит ещё большему искривлению. Ещё одной причиной развития искривления позвоночника являются мышцы. Позвоночник может быть искривлён из-за разной развитости мышц, при чём это может быть обусловлено каким-либо заболеванием (односторонний паралич, ревматическими заболеваниями). Предрасполагающими моментами для развития искривления позвоночника являются неправильное питание, слабое физическое развитие.

У детей нарушению осанки могут часто способствовать некоторые заболевания, в первую очередь рахит, гипотрофия, ожирение, плоскостопие, инфекционные болезни, а также нерациональный режим, неполноценное питание, неправильно подобранная мебель дома и в школе, неправильное ношение портфеля и др.

Основная причина – гиподинамия, или, недостаточная двигательная активность, которая ведет к снижению уровня физического развития людей, ухудшению состояния внутренних органов и постепенному уменьшению сопротивляемости организма. У таких людей, как правило, слабый мышечный корсет, то есть плохо развитые мышцы спины и живота. А это, в свою очередь, ведет к нарушениям осанки и прогрессированию сколиозов. Поэтому нарушение осанки не должно расцениваться как безобидная деформация, не требующая коррекции. У детей с таким нарушением снижены физиологические резервы дыхания и кровообращения, нарушены адаптивные реакции, слабость мышц брюшного пресса приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости.

Кроме того, нарушение рессорной функции позвоночника отрицательно сказывается на высшей нервной деятельности ребенка, что может проявляться повышенной утомляемостью, снижением работоспособности и головной болью. Это почти всегда первый звонок к развитию ортопедических заболеваний, таких как сколиоз, юношеский остеохондроз.

3. Виды нарушений осанки

Дефекты осанки условно можно разделить следующим образом: нарушения осанки во фронтальной, сагиттальной плоскости и обеих плоскостях одновременно. Для каждого вида нарушения осанки характерно свое положение позвоночника, лопаток, таза и нижних конечностей. Сохранение патологической осанки возможно благодаря определенному состоянию связок, фасций и мышц.

Отклонение позвоночника в сторону – сколиоз. Вперёд – сутулость, круглая спина, кругловогнутая спина, плоская спина, плосковогнутая спина.

Осанка формируется в процессе жизнедеятельности с момента рождения человека. Развитие осанки человека зависит от трех основополагающих факторов – угла наклона таза, силы мышц и формы позвоночного столба, который при правильной осанке должен иметь три четко выраженных изгиба.

Решающая часть процесса формирования осанки приходится на младенческий, дошкольный и школьный периоды.

Ребенок появляется на свет практически с прямым позвоночником. Позвоночник новорожденного не подготовлен к прямохождению. Ребенок инстинктивно «стучит» ножками, укрепляя связочный аппарат позвоночника мышцы спины. К двум месяцам жизни, когда малыш начинает лежать на животике и пытается держать голову, начинается формирование шейного изгиба позвоночника. Следующий этап развития позвоночника – это ползание, а когда начинает садиться формируется – грудной изгиб. Поясничный изгиб начинает появляться тогда, когда ребенок осуществляет свои первые попытки встать на ноги. Все эти изгибы должны быть уравновешены.

Одновременно с развитием изгибов позвоночника и мускулатуры формируется определенное положение головы, плеч. Более отчетливо осанка видна к 6-7 годам, но окончательно она формируется к 18-20 годам.

Есть ли какие-либо критические моменты в развитии молодого организма, когда на осанку следует обратить наибольшее внимание?

Да, это так называемый «период риска», когда в организме происходит толчок в росте. В этот период связочно-мышечный аппарат не успевает за активным ростом скелета. «Период риска» начинается в 5-7 лет и 11-12 (у девочек раньше, у мальчиков позже) и заканчивается в период полового созревания. Эти два цикла самым непосредственным образом влияют на развитие сколиотической болезни в сторону ее прогрессирования.

Неправильной осанкой мы называем различные асимметрии человеческого тела, в частности положения туловища и позвоночника. Ярко выраженная асимметрия тела чаще всего развивается у людей с искривленным позвоночником.

4. Профилактика нарушений осанки

Формирование осанки – процесс длительный, начинающийся с первого года жизни и завершающийся только к 20-25 годам. В связи с этим особое значение приобретают методы профилактики и лечения, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов. Лечебная физкультура и массаж – это наиболее подходящие способы воздействия на детский организм. Кроме того, это относительно простые методы.

В дошкольном возрасте стоит научить ребенка плавать, играть в футбол, прыгать со скакалкой, а зимой – ходить на лыжах или кататься на коньках. Многие спортивные секции проводят набор 5-6 летних детей, но не торопитесь отдавать их туда – серьезные занятия спортом лучше начинать в более старшем возрасте. А вот предоставить ребенку возможность поразмяться дома надо обязательно. Для этой цели подойдет шведская стенка или лесенка, перекладина или кольца. Можно оборудовать настоящий спортивный уголок. Только не забудьте положить на пол поролоновый мат или что-нибудь упругое, чтобы избежать травм!

Итак, правильно организованный двигательный режим, активная и разнообразная физическая деятельность Вашего ребенка – основа профилактики нарушений осанки, сколиозов и других дефектов опорно-двигательного аппарата.

И еще один важный момент: ребенок с трудом выдерживает неподвижные позы. Чем младше ребенок, тем сложнее ему стоять или сидеть "спокойно". Это объясняется особенностями анатомического строения детского позвоночника, он гораздо более эластичен, чем взрослый, а, значит, менее устойчив. Чтобы удержать свое тело в выпрямленном состоянии, ребенок затрачивает значительно больше усилия, чем взрослый, и поэтому быстрее устает. Поэтому не надо мучить своих детей неподвижностью.

При ходьбе учите ребенка ставить стопы параллельно и удерживать вертикальную ось тела. Разворот стоп носками внутрь и наружу нарушает походку и способствует плоскостопию.

Поза сидя имеет особенно большое значение. Если у дошкольника воспитать устойчивый навык, то в школе Ваш ребенок будет сидеть правильно, избежит большей части проблем со здоровьем. Важно, чтобы ребенок сидел прямо, не сгибая туловище, голова может быть слегка наклонена вперед. Ноги упираются в пол всей стопой и согнуты в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах под прямыми углами, спина должна опираться на спинку стула или кресла, а бедра лежать на двух третях сиденья. Нельзя допускать, чтобы ребенок сидел, положив одну ногу на другую в подражание взрослым, или убирал ноги под сиденье, так как под коленями проходят крупные кровеносные сосуды и в таких позах они пережимаются.

Особенно следите за плечами – они должны быть на одном уровне. Нельзя позволять ребенку опираться на одну руку, поворачивая плечо при письме и рисовании. Это самая большая ошибка, которая формирует стойкую привычку и ведет к нарушению осанки, сколиозу.

Поза во время сна не менее важна, чем положение тела днем. Позвоночник должен хорошо отдохнуть за ночь. Это возможно, если позвоночник опирается во всех частях и лежит прямо, не провисая, если ребенок спит на боку, или сохраняет все физиологические изгибы в положении лежа на спине.

Спать лучше на полужесткой опоре, на упругом матрасе. Причем надо учитывать соответствие полноты ребенка, его массы тела и толщины постели. Полному, тяжелому ребенку подходит относительно жесткий матрас, худенькому – помягче.

Очень важный элемент постели – подушка. Она должна быть небольшой и упругой. Мебель, которой пользуется ребенок, должна соответствовать его росту.

Воспитывая правильную осанку, будьте терпеливы. Раздражительные и резкие окрики лишь повредят делу.

Запомните семь правил для сохранения правильной осанки:

1. Ребенок должен спать только на жесткой постели! Лучше всего на ортопедических матрасах и подушках.

2. Нельзя покупать ребёнку обувь «на вырост», неудобную или тесную. Из-за неправильного положения ноги может нарушиться положение позвоночника.

3. Нужно организовать ребёнку правильный режим дня.

4. Обеспечить удобное рабочее место с хорошим освещением, для занятий ребёнка. Важным моментом является подбор мебели, нужно чтобы она подходила по росту. Для дома подходят как нельзя лучше – офисные стулья. У них регулируется высота. При работе за компьютером монитор должен находиться чуть ниже уровня глаз. Клавиатура – должна быть на высоте 70 сантиметров от пола. Руки и ноги, должны находиться под углом в 90 градусов.

5. Не надо забывать, что причины нарушения осанки заключены в недостатке движения! Рекомендуем вашему ребёнку занятия танцами, туризмом, плаванием и даже обычные регулярные прогулки будут очень полезны.

6. Детям лучше всего носить учебники в рюкзаках с широкими лямками и ортопедической (жесткой) спинкой. Нельзя носить учебники в сумках, особенно в одной руке – это прямой путь к сколиозу.

7. При необходимости, применяйте ортопедический корсет, спинодержатель, корректоры осанки.

В профилактике деформаций позвоночника большую роль должен играть соответствующий режим двигательной активности. При этом можно рекомендовать следующие формы физических упражнений: утреннюю гигиеническую гимнастику; физкультурные паузы во время приготовления домашних заданий; дополнительные физкультурные занятия; подвижные игры и прогулки на свежем воздухе.

Заключение

Здоровая спина устойчива и гибка, а вот у людей с неправильной осанкой может возникнуть ряд серьезных проблем. Дело в том, что позвоночник – это хранилище спинного мозга, который связывает внутренние органы в единую систему и передает им команды от головного мозга. Когда позвонок отклоняется за пределы допустимого, он сдавливает не только межпозвоночный диск, но и кровеносные сосуды, и нервные окончания. Связь между спинным мозгом и соответствующим органом прерывается, и это грозит многими серьезными заболеваниями.

Нарушения осанки, особенно в период роста, могут вызвать стойкие деформации костного скелета, расстройство нервной деятельности, двигательного аппарата, головные боли, повышение утомляемости и нарушение деятельности всех органов и систем организма.

При нарушениях осанки скелет деформируется, нагрузка на суставы, связки, мышцы распределяется неправильно, отчего страдает весь опорно-двигательный аппарат, ухудшается рессорная функция позвоночника. Снижение рессорной функции позвоночника приводит к постоянным микротравмам головного

и спинного мозга во время ходьбы, бега и других движений, что отрицательно сказывается на высшей нервной деятельности, сопровождается снижением работоспособности. Кроме того, при наличии дефектов осанки внутренние органы могут отклоняться от нормального положения и зажиматься другими органами и тканями. Спинной мозг, находящийся в позвоночнике, участвует в большинстве рефлексов. При нарушении положения позвоночника происходит зажатие спинномозговых нервов, нарушается циркуляция спинномозговой жидкости, что оказывает негативное воздействие на весь организм.

Нарушение осанки может сопровождаться расстройствами деятельности внутренних органов: сердечно-сосудистой и дыхательной систем, затрудняется работа сердца, легких, желудочно-кишечного тракта, уменьшается жизненная емкость легких, понижается обмен веществ, появляются головные боли, утомление, снижается аппетит и т.д., приводя к снижению их физиологических резервов, нарушая адаптационные возможности организма. Слабость мышц живота и спины, согнутое положение вызывают нарушение перистальтики кишечника и желчевыводящих путей.

Таким образом, между осанкой и здоровьем существует крепкая связь и прямая зависимость.

В большинстве случаев нарушения осанки являются приобретенными. Осанка портится по нескольким причинам:

- слабое развитие мышц спины, привычное неправильное положение тела;
- неправильное расположение тела в ходе различной, часто повторяющейся, деятельности;
- сидения за столом, сгорбившись;
- передвижения, ссутулившись, либо когда одна рука находится в кармане (налицо искусственный перекос плечевого пояса и нарушенная осанка);
- различные врожденные заболевания, как внутренних органов, так и опорно-двигательного аппарата, при наличии которых осанка оказывается далека от идеальной;
- односторонние занятия некоторыми видами спорта и т.д.

В первую очередь при нарушении осанки страдает внешний вид и походка. Ссутулившийся человек с повисшей головой, опущенными плечами и неуклюжей походкой воспринимается окружающими как человек некрасивый и неуверенный в себе.

Отсюда вывод: правильная осанка нужна чтобы выглядеть красиво и привлекательно, а главное быть здоровым. Хорошая осанка заставляет непроизвольно втянуть живот, подчеркнуть грудь, походку делает более плавной и грациозной и визуально делает фигуру подтянутой. Кроме того, именно осанка в значительной степени показывает окружающим отношение человека к себе, его внутреннюю самооценку.

Чтобы выглядеть хорошо и красиво, надо поддерживать правильную осанку. А для этого нужно выполнять определенные упражнения, ведь люди с прямой спиной излучают надежду и успешность.

Помните, что правильная осанка – это не только здоровье, но и красота. Человек с такой осанкой не только привлекателен, он и чувствует себя хорошо, бодро, уверенно. Недаром же глагол «приосаниться» означает приободриться, собраться с духом!

В своей работе мы использовали следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы по исследуемой проблеме.
2. Педагогическое наблюдение.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие задачи:

1. Специфицировать контингента студентов подготовительной и специальной медицинских групп по видам нарушений осанки, выявить основные факторы, оказывающие влияние на изменение их осанки.
2. Определить особенности морфофункционального состояния и различия в структуре данных характеристик у студентов с различными вариантами осанки.
3. Выявить влияние нарушений осанки на физическое состояние студентов, определить наиболее эффективные средства оздоровительной физической культуры, обеспечивающие коррекцию нарушений осанки.

Практическая значимость результатов исследования заключается:

- снижению количества студентов, имеющих нарушения осанки, вследствие целенаправленного использования корректирующих средств оздоровительной физической культуры;
- повышению уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности студентов за счет оптимизации их двигательной активности как важного компонента учебного процесса, направленного на коррекцию нарушений осанки;
- формированию мотивации к занятиям оздоровительной физической культурой, обеспечивающих коррекцию нарушений осанки.

Рекомендации:

1. Процесс физического воспитания студентов вуза с нарушениями осанки необходимо начинать с предварительной оценки функционального состояния, уровня развития основных физических качеств.

2. Внедрение средств коррекционной направленности целесообразно осуществлять в соответствии с задачами учебного занятия, видом нарушения осанки, тендерными особенностями занимающихся, уровнями развития их физических способностей и физического развития.

3. При разработке документов планирования программного материала студентов вуза обязательен учет их состояния осанки, выделяя на каждом занятии от 5 до 12 минут для использования средств коррекционной направленности.

4. Для целенаправленного применения средств коррекционного блока обязательен учет разновидностей нарушения осанки, соотношения уровней развития физических способностей, уровней функционального состояния и физического развития.

5. Содержание комплексов упражнений составляют позные и дыхательные упражнения, упражнения, направленные на развитие «мышечного корсета», увеличение подвижности позвоночника.

6. Коррекция нарушений осанки студентов обеспечивается строгим регулированием физической нагрузки умеренной интенсивности.

Завершая работу можно прийти к выводу, что нарушения осанки - это симптом, характеризующий группу заболеваний, проявляющихся искривлением позвоночника.

Разрешение проблемы коррекции осанки усугубляется отсутствием у большинства студентов необходимого интереса к физической культуре

1. Аронов Д.М. *Сердце под защитой.* / Д.М. Аронов. - М.: Физкультура и спорт, 1982.

2. Бака М.М. *Физическая и военно-прикладная подготовка допризывной молодежи : уч. пособие* / М.М. Бака. - М.: Советский спорт, 2004.

3. Балмашев В.С. *Коррекция в силовой подготовке школьников: учеб. пособие* / В.С. Балмашев. - Екатеринбург: Изд-во Урал. Гос. проф.-пед. ун-та, 2004.

4. Волков Л. В. *Теория и методика детского и юношеского спорта: учебник* / Л.В. Волков. - Киев: Олимпийская литература, 2002.

5. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С. *С помощью движений.* / М.Ф. Гриненко, Г.С. Решетников. - М.: Физкультура и спорт, 1984.

6. Журавлев Е.П. *Секреты здоровья.* / Е.П. Журавлев - М.: Физкультура и спорт, 1977.

7. Завьялова Т.П. *Туризм в детском саду: новые возможности, новые решения: учеб. пособие* / Т.П. Завьялова. - Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2006.

8. Кожухова Н.Н. *Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: учеб. пособие* / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Самодурова. - М.: Академия, 2002.

9. Короткова Е.А. *Педагогические технологии в учебном процессе по физическому воспитанию: учеб. пособие* / Е.А. Короткова, Л.А. Архипова, Н.В. Фомичева. - Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2007.

10. Курысь В.Н. *Основы силовой подготовки юношей: учеб. пособие* / В.Н. Курысь. - М.: Советский спорт, 2004.

11. Колтановский А.П. *Тропы и дорожки здоровья.* - М.: Физкультура и спорт, 1986.

12. Кунер К. *Аэробика для хорошего самочувствия.* / К.Кунер. - М.: Физ. и спорт, 1989.

13. Левит К., Захсе Й., Янда Е. *Мануальная медицина: Пер. с нем.* / К.Левит, Й.Захсе, Е.Янда. - М.: Медицина. - 1993.

14. *Общее физкультурное образование: т. 1: школьное физкультурное образование: учебник* / И.И. Сулейманов, В.И. Михалев, В.Х. Шнайдер [и др.]. - Омск: Изд-во СибГАФК 1998.

Резюме

Все виды нарушений осанки, так же как и любой двигательный навык, формируется по законам условно-рефлекторной деятельности и заболеванием как таковым не считается. Путем тренировок, физических упражнений и правильного воспитания все нарушения могут быть устранены.

Summary

All kinds of posture disorders, as well as any motor skill, formed under the laws of the conditioned reflex activity and the disease is not considered as such. By training, exercise, and proper education all violations can be rectified.

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ

Е.К. Адамбеков – к.п.н., доцент КазНПУ им. Абая,
М.Есмуратов – слушатель Pro-курса по программе УЕФА

Исследование темы заключается в том, что современный футбол характеризуется высокой двигательной активностью игроков, которая носит преимущественно динамический характер и отличается неравномерностью физических нагрузок и аритмичным чередованием работы и отдыха. Прыжок в борьбе за верховой мяч; мощный удар головой; сила удара и сила опорной ноги; сила рук, когда им приходится пружинить, принимая вес тела после удара головой в падении, – вот лишь некоторые основные моменты применения силы в футболе. От того, насколько футболист хорошо владеет своим двигательным аппаратом и как высоко у него развиты двигательные способности, зависит быстрота, точность и своевременность выполнения конкретной технической задачи.

Интенсификация соревновательной деятельности, часто приводит к тому, что увеличение объема перемещений и технико-тактических действий не сопровождается повышением, их эффективности. Связано это с недостаточной устойчивостью двигательных навыков, и особенно тех, что выполняются в скоростно-силовом режиме. Анализ научно-методических разработок показывает, что основное внимание, исследователей, сосредоточено на оценке структуры игры, определении эффективности индивидуальных, групповых и командных технико-тактических действий, динамики этих действий в процессе игры. Однако, главный вопрос – как, с помощью каких упражнений повысить скоростно-силовые проявления футболистов и устойчивость игровых действий, практически не исследован.

Данная работа актуальна, потому, что в ней рассматривается проблема развития силовых качеств в футболе, что необходимо для достижения спортивных результатов [1].

Долго бытовало, в футбольной среде, представление о том, что силовая подготовка, футболистов, приводит к малой подвижности и медлительности. Но, практика последних лет показывает, что футбол стал значительно жестче и более силовым. Футбол тяжело причислить к силовым видам спорта. Однако, стоит посмотреть, на физическую подготовку, ведущих футбольных звезд, и сразу становится ясно, что без тренировок в тренажерном зале дело не обходится.

Казалось бы, можно ограничиться игровыми упражнениями, для развития силы футболиста и не использовать другие средства, такие, как штанга, набивные мячи, различные тренажерные устройства, утяжеленные пояса, жилеты. Однако, современное состояние и динамика развития футбола, требует от спортсмена высокого уровня силовой и скоростно-силовой подготовленности, достичь который, только игровой деятельностью невозможно, т.к. организм быстро адаптируется к стандартным силовым проявлениям. И для успешного развития, специальных силовых качеств футболиста, необходимы, более эффективные средства и методы.

Сила – это, способность преодолевать, внешнее сопротивление или противостоять ему, за счет мышечных усилий (напряжений) [2].

Силовые способности – это, комплекс различных проявлений, в определенной двигательной деятельности, в основе которых, лежит понятие «сила».

Силовые способности характеризуются большим мышечным напряжением и проявляются в преодолевающем, уступающем и статическом режимах работы мышц.

Первая задача, развития силовых способностей, это – общее гармоническое развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Она решается, путем использования, избирательных силовых упражнений. Здесь, значение имеют их объем и содержание. Они должны обеспечить пропорциональное развитие различных мышечных групп.

Для развития силовых качеств, футболистов, предлагается использовать две группы упражнений: силовые упражнения на поле и в тренажерном зале. Каждый тренер может придумать свои комплексы силовых упражнений, выполняемых на футбольном поле [3].

В качестве примера:

- игровые упражнения, выполняемые в жилетках, в специальных карманах которых крепятся дополнительные отягощения массой, не более 3% от веса футболиста. В этом случае, масса отягощений не превышает 2,2-3,0 кг;

- игровые, беговые и прыжковые упражнения с отягощающими браслетами на голенях, массой, не более 1 кг. Все эти упражнения должны выполняться быстро, и отягощения такой массы позволяют это сделать;

- бег с преодолением сопротивления резинового амортизатора.

А теперь, кратко о тех преимуществах, которые дадут футболисту силовые тренировки:

1. Укрепленные, связки и мышцы, снизят риск развития травм, что очень важно, так как футбол является, одним из самых травматичных видов спорта;
2. Физически слабый, игрок, не сможет вступить в силовую борьбу за мяч, подготовленный футболист отважится на нее;
3. Сила связана с другими, очень важными, для футболиста, качествами: прыгучестью и скоростью. Без сильных ног, вряд ли высоко выпрыгнешь и быстро побежишь;
4. Сила повышает силу удара по мячу. Ведь для пушечных ударов, которым не сможет противостоять голкипер, нужны тренированные квадрицепсы и бицепсы бедер;
5. Сила – это уверенность в себе.

Одним словом, футболистом становятся и на поле стадиона, и в тренажерном зале.

Одним, из видов упражнений, из арсенала силовой подготовки футболистов, можно назвать специально-подготовительные упражнения. Они делятся на упражнения, для развития отдельных составляющих, скоростных способностей спортсмена, и на упражнения, действующие на развитие двигательных способностей футболиста, в целом [4].

Методы развития «взрывной» силы и реактивной способности мышц

Для развития «взрывной» силы и реактивной способности нервно-мышечного аппарата применяется весь арсенал средств силовой подготовки, как отдельно, так и в комплексе:

- 1) упражнения с отягощениями;
- 2) прыжковые упражнения;
- 3) упражнения с «ударным» режимом работы мышц;
- 4) изометрические упражнения.

Можно применить комплекс нетрадиционных средств: беговые упражнения "в гору" и под уклон (3-5°). Бег в гору применяется, чтобы научить футболистов, выше выносить бедро, при беге и развивать силу мышц, передней поверхности бедра. Бег, под уклон, способствует развитию частоты движения ног при беге, что для футболиста имеет существенное значение.

В упражнениях с отягощениями в основном используется метод повторных усилий. В последнее время, многие спортсмены возвращаются к использованию упражнений с различными отягощениями, вместо тренажеров. По мнению спортсменов и многих тренеров, использование отягощений, более эффективно, чем использование тренажеров. При использовании отягощений, спортсмен должен контролировать поднимаемую массу, рекрутируя большее количество двигательных единиц, не только, тренируемых, но и других мышц, чтобы удержать равновесие. Тренировка с отягощениями отвечает принципу специфичности. При использовании средств, специальной силовой направленности, необходимо учитывать биомеханическую структуру движения и использовать специальный инвентарь, способный повысить плотность занятия и предотвратить травматизм.

Наиболее целесообразно, планировать, средства силовой подготовки, по три мезоцикла в год. Это обеспечивает эффективное развитие, силовых качеств и их реализацию, в соревновательной деятельности. Такое построение, учебно-тренировочного процесса, предусматривает использование, в каждом из мезоциклов, значительного объема силовой работы, различной направленности, которая, вначале, приводит к снижению показателей, физической подготовленности, а затем, создаёт благоприятные условия, для целенаправленного повышения показателей, физической подготовленности и технического мастерства. Хочется отметить, что развитие силовых качеств, у футболиста, дополнительно или иными словами, решает задачи развития, у спортсмена, других качеств: скоростной выносливости, скорости движения, гликолитической выносливости, мощности [5].

Исследуя методы и методики, повышения силовых качеств, в футболе, был исследован метод прогрессирующих отягощений. Основной целью научного эксперимента, было, повышение общего уровня силовой подготовленности и определение эффективности тренировочных средств, увеличения силы удара по мячу. Метод, прогрессирующих отягощений, предполагает постепенный рост величины сопротивления, как в одном тренировочном занятии, так и в последующих. Данный метод, эффективен, при совершенствовании силовых качеств. Он обеспечивает постепенную вработываемость и максимальное напряжение мышц, причем, в первом подходе – за счет скорости движения, а в последнем подходе – за счет веса отягощения. Сегодня, уже можно говорить, о расширении средств подготовки, при данном методе. Один из основных технических элементов, в футболе – удар по мячу, который применяется при передачах во взаимодействии игроков и поражении ворот противника [6]. Ударное действие происходит в скоростно-силовом режиме, показатели которого, характеризуют подготовленность футболистов и

вливают на техническое мастерство. В тренировочном занятии, в первом подходе, рекомендуется начинать с отягощения, равного 50 % от веса, который спортсмен может поднять 10 раз (10 МП). Во втором подходе упражнение выполняется с весом 75% от 10 МП, в третьем – с весом 10 МП. Всего за тренировку делается 3 подхода. Интервал отдыха между подходами – 2-4 мин. В каждом подходе упражнение выполняется с предельной скоростью, до явного утомления.

1-й эксперимент включал в себя 10-дневный цикл, состоящий из тренировочных заданий силовой направленности. После 15-минутной разминки спортсмены выполняли удары ногой по поролоновому мату, размером 50 x 50 x 50 см и плотностью 100 кг/м². Это позволило повысить количественную плотность нанесения ударов, не искажая техники и предупреждая травматизм. На тренировке, каждой ногой, выполнялось по 20 ударов в пяти подходах, итого, каждой ногой за период эксперимента – 1000 ударов. Перед испытуемыми ставилась задача, каждый удар наносить максимально сильно. Сила удара определялась в десяти попытках, правой и левой ногой. Показатели правой и левой ноги постепенно растут до 10-й тренировки. Так, КЭСУ правой ноги увеличился на 14,38%, левой – на 14,68%. Таким образом, можно утверждать, что применение средств силового характера, приводит к увеличению силы, удара по мячу, приблизительно на 15%.

2-й эксперимент повторял 1-й, только, удары ногой, спортсмены выполняли с утяжелителем, весом 0,5 кг. Это позволило увеличить нагрузку на 0,5 кг, не искажая техники удара по мячу и предупреждая травматизм.

КЭСУ правой ноги увеличился на 22,61%, левой – на 29,96%. Изменение параметров говорит о том, что удалось воздействовать на силовые качества футболистов, стимулируя их увеличение.

3-й эксперимент, также, полностью повторял 1-й, с той лишь разницей, что утяжелитель, на голени, весил 1,5 кг.

4-й эксперимент полностью повторял 1-й, с той лишь разницей, что утяжелитель, на голени, был, весом 2 кг.

Согласно, анализу результатов исследования, в период проведения экспериментов, у спортсменов, статистически достоверно увеличились показатели специальной силовой подготовленности, а именно, повысилась сила удара, по мячу [7]:

Выводы: Выполнение упражнений, специального силового характера, с отягощением 2 кг, вызывает, в организме, значительные тренировочные изменения, позволяющие стабилизировать высокий уровень развития специальных качеств и использовать тренировочный эффект, через 15 дней, после силового цикла. Включение, в тренировочный цикл, упражнений силового характера, улучшает специальную подготовленность футболистов: при выполнении упражнений: - без отягощения – на 15%, с отягощением 0,5 кг – на 25%, с отягощением 1,5 кг – на 35%, с отягощением 2 кг – на 32%, со значительной стабилизацией силовых качеств, на высоком уровне. Эффективность, силовой тренировки, зависит от числа и последовательности упражнений, числа повторений, темпа выполнения упражнений и режима работы мышц.

1. Хэтфилд Ф.К. Всестороннее руководство по развитию силы. Пер. с англ. – Владивосток: Изд. "Восток", 1996. – 390 с.

2. Иманалиев К. Потенциальные и актуальные двигательные способности // ТИПФК. – 1986. – N 6. С. 36 – 37.

3. Пишбыльский В. Физические кондиции высококвалифицированных футболистов. - Киев., 2004. - С. 25-31.

4. Коца Я.М. Физиология мышечной деятельности – М., 1992 г – 150 с.

5. Чурсинов В.Е. Методы тренировки силы // Теория и практика физической культуры. 2011. - №10. – С. 38-42.

6. Васильев Л.А. Использование снарядов разного веса для воспитания специальных скоростно-силовых качеств спортсменов // Теория и практика физ.культуры. 1981.- №6. - С. 16-18.

7. Голомазов С., Чирва Б. Футбол. Техника сильных ударов: Метод. разработ. для ВШТ. - М.: РГАФК. Вып. 2. 1998. - 39 с.

Түйін

Бұл мақалада ізденушілер футболшылардың күшін арттыру методикалық тұрғыда қарастырған. Ұсынып отырған күшті арттыру әдістері ғылыми зерттеу деректеріне сай.

Resume

In the article the authors examine the method strength training players on the basis of the results of the study.

ВЧЕРА. СЕГОДНЯ. ЗАВТРА

К.С. Тулеков – директор РСШИКОР г. Алматы,
М.И. Адамбеков – к.п.н., профессор, З.Т.Р.К. РСШИКОР г. Алматы,
А.О. Битуова – методист колледжа РСШИКОР г. Алматы,
Ж.А. Умирбеков – Отличник образования РК., методист РСШИКОР г. Алматы,
Республиканское государственное учреждение «Республиканская специализированная
школа-интернат-колледж олимпийского резерва» в мкр. «Шанырақ», г. Алматы

Спортивно профильное обучение сегодня является одним из ведущих процессов, отечественной системы образования. Целевая установка и государственный заказ специализированно-профессиональное обучение учащихся-спортсменов-студентов, осуществляется в контексте индивидуальных особенностей и способности спортсменов в избранном виде спорта.

Расширяя и реализуя международных спортивно-образовательных проектов, изучая и внедряя отечественных и зарубежных передовых опытов, в учебные и учебно-тренировочных процессы, для сотрудников РСШИКОР дает направление к сотрудничеству с родственными учебными заведениями, и расширяет географию. А главное формируется профессиональная компетентность в **физкультурно-оздоровительной, спортивной-медицине, спортивной-педагогике спортивной-психологии в спортивном-менеджменте**, а также в творческом подходе ко всем формам обучения.

5-й год существует РГУ РСШИКОР г. Алматы, это были не простые годы становления, высокая ответственность и профессионализм сплоченного коллектива, желание внести достойный вклад в общее дело, обеспечил поставленных задач. Участвуя во всех программах ГУ РСШИКОР, является органичной частью основного спортивно-образовательного и воспитательного процесса.

Этот большой коллектив единомышленников возглавляет имеющий большой жизненный спортивный опыт **Канат Сыздыкович Тулеков**. С его приходом в **РСШИКОР** многое изменилось в лучшую сторону, требовательный, инициативный стремится в улучшении обучения и воспитаний учащихся повышается уровень в учебно-тренировочном процессе всех видов, культивируемые в **РСШИКОР**. Большое внимание уделяет в подборе и расстановке кадров. Творческий подход к делу руководителя, сплачивает тренерско-педагогический коллектив. По штатному расписанию школы-интерната-колледжа на 2013-2014 учебный год численность педагогического коллектива составляет: учителей, тренеров, воспитателей. Число штатных учителей – **25**, тренеров – **37**, воспитателей – **17**. Специалисты мед. центра – **13** чел. Высшей и первой категории от их общего числа: учителей – **17**, тренеров – **28**, воспитателей – **1**. Из них один имеет звание **профессора**, и степень **кандидата педагогических наук**, В **РСШИКОР** 5-тренера-преподавателя имеют звания «**Заслуженных тренеров Республики Казахстан**», **13** тренеров-преподавателей имеют высшую категорию, **14** тренеров-преподавателей имеют первую категорию.

Звание «**Заслуженного тренера Республики Казахстан**» имеют – это: **Адамбеков М.И.** – заместитель директора по спорту; старший тренер-преподаватель отделения плавания **Смолев А.Н.**; старший тренер-преподаватель отделения бокса среди девушек **Омурзаков Ж.Ш.**; тренер-преподаватель отделения стрельбы из лука **Литус О.Н.**; тренер-преподаватель отделения вольной борьбы **Рахманкулов Н.**, **Елубаев С.Е.** Есть и те, кто носят высокое звание «**Мастер спорта международного класса**»: старший тренер-преподаватель отделения бокса **Абдрахманов К.Б.**; тренер-преподаватель отделения таеквондо **Султанов Е.Е.** Звание «**Мастера спорта Республики Казахстан**» имеют тренера-преподаватели по видам спорта следующих отделений: отделение плавания **Стыбаев К.Д.**, **Аубакирова Э.Н.**, **Максименко Б.В.**, **Мауленов Г.**, **Синицина Ю.В.** отделение греко-римской борьбы **Сулейменов Д.Б.**, **Байгоныров Г.А.**, **Турсынов Ж.С.**, **Байгулов А.К.** отделение вольной борьбы **Беласар П.Т.**, **Кешубаев Р.Н.**, **Кешубаев Е.Н.**, **Рахимбаев Е.А.**, **Торебекулы Т.** отделение женской борьбы **Садыков Б.Б.**, **Байыбетов Р.К.** отделение таеквондо **Райбеков Б.М.**, **Усикбаев Е.Т.**, **Сатыбалдиев Н.Б.** отделение настольный теннис **Тимченко Е.А.**, **Рязанова И.А.**, **Мирасланов Р.М.** отделение бокс **Сихымбай М.С.**, **Омарбеков Б.Б.**, отделение женского бокса **Азизова Г.Ш.**, отделение тяжелой атлетики **Абен Т.К.**, **Кишкинбаев Ж.Б.**, **Адилгазин Д.**, отделение стрельба из лука **Литус В.** Отд. лыжн. гонок **Филиппов С.А.**

В спортивном отделе РГУ РСШИКОР создан методический кабинет, где работают опытные специалисты, – это старший методист **Битуова А.О.**, методисты по спорту: **Адилахынкызы Т.**, **Бекенова А.С.**, **Сейтов А.А.**, **Ниязов Н.Х.**

Умирбеков Ж.А. **Анапьянов А.И.** **Баибулеков Г.Д.**

Приоритетные направления РГУ РСШИКОР г. Алматы.

- казахстанский патриотизм и чувство гражданства;
- познавательная – интеллектуальная культура;
- политическая и правовая культура;
- здоровый образ жизни;
- достижение высоких спортивных результатов;
- эстетическая культура;
- культура межнациональных взаимоотношений.

РГУ РСШИКОР является одним из главных кузниц спортивного резерва Республики Казахстан - это спортивное учебное заведение находится в городе Алматы. Многие учащиеся - спортсмены получают в процессе обучения и подготовки дорогу в большой спорт. В своей деятельности школа-интернат-колледж руководствуется Конституцией Республики Казахстан, трудовым и гражданским кодексами Республики Казахстан, законами Республики Казахстан «Об образовании», «О физической культуре и спорте», Госстандартом образования, иными нормативными правовыми актами и Уставом школы-интерната-колледжа. Делопроизводство ведется на государственном и русском языках.

Контингент обучающихся на **2013-2014** учебный год составлен из воспитанников региональных детских спортивных школ по **14**-видам спорта, составляет **383** – человек, **40** – студентов колледжа.

Основная задача РСШИКОР – подготовка качественного спортивного резерва – кандидатов в сборные команды страны, организация и проведение в объемах, соответствующих современным требованиям, круглогодичных учебно-тренировочных занятий, учебно-тренировочных сборов и выездов на соревнования, формирование у детей внутренней потребности к непрерывному совершенствованию в избранном виде спорта.

Контингент учащихся-спортсменов выполнивших спортивную квалификацию за 5 лет (2010-2013).

№	квалификация	2010 г.	2011 г.	2012 г.	2013 г.	Студенты колледжа	Всего:
1	ЗМС РК						-
2	МСМК РК					2	2
3	МС РК			2	5	9	16
4	КМС	3	10	31	45	43	132
5	1 разряд	24	19	14	9	4	670
6	2-3 разряды	21	29	19			67
7	1 юн.раз-д	27	28	25	15	5	95

В школу-интернат-колледж поступают юноши и девушки в возрасте 12 лет, окончившие 6 классов, способные к спорту, прошедшие предварительную подготовку в детско-юношеских спортивных школах, в порядке конкурсного отбора.

Прием осуществляется по видам спорта в соответствии с нормативными требованиями по спортивной подготовке для комплектования классов в школах-интернатах для одаренных в спорте детей, утвержденными приказом Председателя Комитета по спорту Министерства туризма и спорта Республики Казахстан от 02 марта 2007 года №1-10/42.

Отбор кандидатов на зачисление в школу производится в течении года, путем просмотра и селекции на республиканских и областных соревнованиях. Для зачисления в школу-интернат-колледж ежегодно создается приемная комиссия с участием государственных и главных тренеров сборных команд. абитуриенты сдают контрольные экзамены по общефизической и специальной подготовке.

Представительство регионов в составе контингента спортсменов РГУ РСШИКОР на 2013-2014 учебный год

№	Область	Бокс	Бокс (девушки)	Борьба вольная	Гандбол	Борьба греко/рим	Борьба вольная (девушки)	Таеквондо	Настольный теннис	Плавание	Тяжелая атлетика	Стрельба из лука	ВСЕГО:
1.	г.Астана			1								2	3
2.	г.Алматы	15	4	15		7	3	13	4	15	2	13	92
3.	Акмолинская обл.			1	2							1	4
4.	Алматинская обл.	19	6	12		6	10	6	1	10	14		84
5.	Актюбинская обл.	1		3		6			5				15
6.	Атырауская обл.	2		2		5							9

7.	Восточно-Каз.обл.		1	7		9	3					1	21
8.	Жамбылская обл.	13	1	9	1	2		3		14		1	44
9.	Западно-Каз.обл.		1			2			3				6
10	Кызылордин. обл.	3		7	1	4				1	5		21
11	Карагандинс. обл.	4		2		2			4				12
12	Костанайская обл.			1			3			2			6
13	Мангистауск. обл.			3						1			4
14	Павлодарская обл.			2		2		3	1	1			9
15	Северо-Каз. обл.				1				5				6
16	Южно-Каз. обл.	5		8	1	5		6	9		6	4	44
	ВСЕГО:	62	13	73	6	50	19	31	32	45	27	22	380

Школьный период учащихся – спортсмена в РСШИКОР г. Алматы – это период интенсивного спортивного познания и самоопределения молодого человека и выбор своей будущей профессии. Этапы жизненного самоопределения талантливых одаренных в спорте детей.

1. Поисково-зондирующий этапы (12-13 лет) формирование интересы к избранному виду спорта, развитие интереса к участиям различных соревнованиям;

2. Профессионально ориентированный этап (14-15 лет); оценке своих возможностей и достижений, углубленное освоение учебно-тренировочных занятий, развития физической, технической подготовленности, участие в спортивных квалификационных соревнованиях за честь школы, района, города, области, республики;

3. Профессионально-адаптационный этап (16-18 лет) целенаправленное приобретение практического опыта в избранном виде спорта, углубленное освоение учебно-тренировочных занятий, формирование учащихся-спортсмена в участиях квалификационных соревнованиях как республиканского и международного ранга, кандидат и член сборной команды страны или резерв в подготовке к Олимпийским играм.

Спортивно-образовательное направление юного спортсмена в **РСШИКОР** – это главным образом, содержание его внутреннего мира, мера чувств и интеллекта, воображение и эрудиций, мышление и знание, личная ответственность и развитие творческих способностей в избранном виде спорта, которое позволяет в будущем, более полного раскрытия на спортивных аренах различного ранга.

Достижение высокого качества обучения и подготовки, в конечном счете, зависит, прежде всего:

1. От качества ресурсов, материально-технического обеспечения и финансирования.

2. От качественной организаций и осуществления круглогодичной учебно-тренировочных процессов.

3. От кадрового потенциала, профессиональной компетентности тренеров-преподавателей специалистов спортивной медицины воспитателей и педагогов общеобразовательных дисциплин.

4 Учебно-методического и медико-биологического обеспечения.

5 Научно-исследовательской направленности.

6. В систематическом повышении квалификаций.

7. От правильной организаций питания.

8. Психологической подготовки.

9. От правильной селекции и отбора перспективных в спорте детей.

И в этом тренеры-преподаватели, специалисты спортивной медицины, педагоги общеобразовательных дисциплин, воспитатели, являются – ключевой фигурой в обеспечений качества работы, от их уровня знаний и профессионализма, интеллектуальных способностей, в конечном счете, зависит высокие достижения спортивных результатов.

Главной задачей организации педагогического труда является:

- выполнение установленных правил внутреннего трудового распорядка, включая санитарно-гигиенический режим и технику безопасности;

- сохранность учебно-материальной базы;

- выполнение учащимися-спортсменами единый педагогические требования;

- соответствие учебно-тренировочных занятий;

- планирование и состояние учеты учебно-тренировочных нагрузок;

- медицинский контроль;

- результативность выполнения контрольных и переводных нормативных требований.

За отчетный период 2012-2013 г.г. в РСШИКОР была проделана определенная работа по подготовке достойного резерва в сборные команды РК.

Так, чемпионами мира по греко-римской борьбе стал ученик 11 класса Айнагулов Мейрамбек,

серебряным призером стал ученик 11 класса Карипжан Абылай, **бронзовым призером** стал ученик 11 класса Есмурзаев Мухаммед. **Бронзовыми призерами чемпионата мира по вольной борьбе** стали ученики 10 класса Айтуган Жанжигитов, Бауыржан Торебек.

Чемпионом Азии по вольной борьбе стал ученик 10 класса Альментай Бакдаулет

Призерами чемпионатов Азии стали:

ученик 10 класса Торебек Бауыржан, вольная борьба

ученик 11 класса Жанетов Ислам, вольная борьба

ученица 9 класса -Алдангорова Фариза, таеквондо

ученица 9 класса Казюлина Ирина, женская борьба

Победителями Международных юношеских игр «Дети Азии» стали:

Ученик 10 класса -Сейтжан Нуржан, вольная борьба

ученица 10 класса – Бакбергенова Жамиля, женская борьба

ученица 10 класса -Бакбергенова Мадина, женская борьба

Призерами Международных юношеских игр «Дети Азии» Игр стали:

ученица 10 класса-Седнева Марина, женская борьба

ученик 10 класса -Калтаев Адлет, вольная борьба

ученик 10 класса -Жумай Ильяс, вольная борьба

ученица 9 класса -Алдангорова Фариза, таеквондо

ученик 8 класса -Абылкас Еркебулан, таеквондо

ученик 9 класса -Кайырбек Ерасыл, таеквондо

По состоянию на 1 сентября 2013 года спортсменами РСШИКОР было завоевано **203** медалей, в том числе **57** золотых, **63** серебряных, **83** бронзовых медалей. На международных соревнованиях: чемпионатах мира, Азии, МЮИ «Дети Азии» было завоевано **19** медалей, в том числе: **5** золотых, **6** серебряных, **8** бронзовых медалей.

В составах Национальных сборных команд в **2013** году спортсмены РСШИКОР представляют: основной состав-**15** человек, молодежный-**79**, юношеский-**51**.

Со дня деятельности РСШИКОР были подготовлены: **1** Заслуженный мастер спорта (**З.Чиншанло**, тяжелая атлетика), **3** мастера спорта международного класса (**Э.Айгалиева**, и **А.Жусупова**-плавание, **Кызайбай Н.-женский бокс**), **49** мастеров спорта, **198** кандидатов в мастера спорта, **215** спортсменов первого-третьего взрослых разрядов.

Главной задачей тренерского коллектива является подготовка резерва спортсменов в составы сборных национальных команд Республики Казахстан.

№ п/п	Виды спорта	2012-2013 г.							
		ДШНК	ЦОП	РШВСМ	Всего	Основной состав	Молодежный состав	Юношеский состав	Всего:
1.	Бокс (юноши)	-	-	-	-	-	3	-	3
2.	Бокс (девушки)	-	4	-	4	4	3	4	11
3.	Борьба вольная, юн.	-	12	-	12	-	5	12	17
4.	Борьба вольная, дев.	-	5	-	5	-	5	7	12
5.	Борьба гр./ римская	-	12	-	12	1	5	14	30
6.	Гандбол	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Настольный теннис	2	-	-	2	-	-	-	-
8.	Плавание	1	-	-	1	1	3	5	9
9.	Стрельба из лука	-	-	-	-	-	4	1	5
10.	Таеквондо	-	7	3	10	-	5	2	7
11.	Тяжелая атлетика	-	-	-	-	-	-	3	3
12.	Лыжные гонки								
13.	Байдарка и каное								
	Всего:	3	40	3	48	6	33	48	97

Вся работа построена в соответствии с утвержденным руководством школы-интерната-колледжа, годовым планом спортивной работы, годовыми, месячными, поурочными планами педагогов. При составлении данных планов используются типовые программы.

На территории РСШИКОР имеются:

- спортивный игровой зал и зал борьбы на четыре ковра олимпийского стандарта общей площадью 3.503.5 кв.м;
- 50-ти метровый плавательный бассейн и зал таеквондо, общей площадью 5.545.0 кв.м;
- столовая с двумя залами на 240 посадочных мест, общежитие на 360 мест, оснащенный всем необходимым медицинский центр, общая площадь которых составляет 8.571.5 кв.м;
- для восстановительных мероприятий на территории интерната имеется сауна, включающая в себя прачечную, котельную, общей площадью 350 кв.м;
- учебный корпус с 31 учебными классами, библиотекой и актовым залом, а также примыкающие к нему залы бокса и настольного тенниса, все общей площадью 8.374.8 кв.м

В имеющихся полуподвальных помещениях оборудованы зал тяжелой атлетики и тир для стрельбы из лука с общей площадью 2.113.0 кв.м.

Продолжается строительство и оснащение стадиона на территории школы-интерната-колледжа.

Имеется восстановительный центр, включающий в себя несколько саун, медико-реабилитационный центр. Во всех спортивных помещениях имеются душевые и комнаты для раздевалки. Для проживания учащихся – спортсменов созданы все условия, по последним требованиям. Имеется учебный корпус на 400 аудиторных мест для общеобразовательных дисциплин.

Потребность каждого государства в спортивном резерве рассматривается, как одним из главных вопросов в подготовке, а также в пополнении членов сборной команды страны и является неотъемлемой частью многолетней подготовки юных дарований.

Создание в республике такой школы, в системе подготовки резерва, это начало для подготовки высококвалифицированных спортсменов по различным видам спорта, и в будущем мы надеемся, что эта школа принесет свои плоды в достижении высоких спортивных результатов на республиканских и международных аренах.

Сегодня в коллективе школы на первый план ставится роль и место в повышении эффективности и качества работы, а также увеличении спортивного резерва для достижения значимых спортивных результатов на мировых аренах. Только координируя воспитание в школе, в семье, можно достичь желаемой ориентации ученика-спортсмена, добиться хороших результатов, путем углубленного сотрудничества всех звеньев, педагогической деятельности и в его воспитании.

В годовом учебном плане школы отражаются основные задачи и цели, стоящие перед современным образовательным учреждением: свободное гармоничное развитие личности, способной и стремящейся к самоопределению. В плане включены предметы, позволяющие заложить фундамент знаний по общеобразовательным дисциплинам, учитывающие их личностные особенности, интересы, склонности и тем самым, обеспечивающие индивидуальный подход к развитию обучающихся.

И одним из главных направлений является эффективность тренировочного процесса, а именно рациональное распределение нагрузок в микроцикле для юных спортсменов, при двух и более тренировочных занятий в течение одного дня. Работа на таком уровне требует тренеров-преподавателей глубокого изучения и знания, особенностей воздействия на организм юных спортсменов, закономерности протекания процессов утомления и восстановления. Построение многолетнего тренировочного процесса, во всех культивируемых видах спорта в нашей школе с юными спортсменами ориентируется на перспективное планирование, которое составляет на 2-4 года. При школе функционирует медицинский центр, задача которой проводить восстановительную, оздоровительную, лечебно-профилактическую работу, а также осуществлять контроль за тренировочным процессом, на соревнованиях и тренировочных сборах. Имеются следующие кабинеты: физиотерапевтический кабинет, функциональной диагностики, процедурный, прививочный, лечебного и восстановительного массажа, школьного врача и изолятор. За состоянием здоровья учащихся следят школьные и спортивные врачи. Спортивные врачи контролируют состояние учащихся непосредственно на учебно-тренировочных процессах, оценивают функциональное состояние, дают необходимые рекомендации тренерам-преподавателям.

В физиотерапевтическом кабинете имеются следующие технические средства:

- **УВЧ – 70-01-А «Стрела»**, аппарат предназначен для местного лечебного воздействия электрическим и магнитным полем ультравысокой частоты (УВЧ), в заболеваниях терапевтического, хирургического характера, а также травмы и ушибы;

- **Гальванизатор «Поток-1»**, аппарат предназначен для воздействия постоянным током на организм спортсмена в лечебных и профилактических целях, а также для проведения лекарственного электрофареза;

- **Биоптрон «Про-1»**, применяется при острых и хронических заболеваниях;
- Ингалятор, аэрозольтерапия, этот аппарат используется с применением лечебного вещества, используется при хронических и острых заболеваниях верхних дыхательных путей, при лор-заболеваниях, при ОРВИ и ОРЗ;
- **УЗТ-ультразвуковой**, применяется при абцессе, миозите позвоночника, артрозе суставов, тазобедренных суставов, растяжении связок, переломах, невралгия тройничного нерва;
- **БТЛ**, аппарат применяется при невритах, растяжениях, болезни суставов;
- **УФО**, аппарат применяется при лор-заболеваниях;
- Магнитная терапия, применяется при ушибах мягких тканей, посттравматических отеках, повреждениях связок и мышц, остеохондрозе

Медицинский центр РГУ РСШИКОР проводит плановый профилактический осмотр учащихся в Республиканском физкультурном диспансере. Перед крупными соревнованиями спортивные врачи по видам спорта проводят восстановительные мероприятия. Школьным врачом проводится плановая иммунизация, проведение ФГ обследований спортсменов, ведется прием амбулаторных больных. Массажист делает необходимый массаж спортсменам, которым назначают спортивные врачи.

Во все времена профессионального спортивного врача волновало развитие детского и подросткового возраста, который избрал тот или иной вид спорта. Врачи тщательно выявляют сложные и пограничные случаи, направлять своих пациентов на специализированные исследования, строго отслеживают их завершения, оценивая адекватность принятого решения в судьбе каждого из них.

Современные технологические достижения и новая уникальная аппаратура значительно расширила возможности медицинского контроля. Цель наших спортивных врачей, насколько правильно поставить правильный диагноз и разобраться в самой проблеме, во всей многогранности ее проявления, диагностического поиска, устанавливать тончайшие взаимосвязи, профессионально разбираться во всех смежных дисциплин. Спортивная медицина РСШИКОР не только направлена на углубленное медицинское обследование спортсменов, но и в плане организации ежедневного, текущего контроля, выявления патологических и особенно пограничных состояний организма, в различные периоды тренировок, своевременное проведение лечебных и реабилитационных мероприятий.

Медицинское обследование проводится в зависимости от направленности учебно-тренировочного процесса и уровня спортивного мастерства, возрастных особенностей, обращая внимание на морфологические признаки изменения организма, в целях улучшения функциональной подготовки спортсменов, снижения их травматизма, заболеваемости и ускорения сроков восстановления.

Основные задачи нашей спортивной медицины:

- **научно-обоснованный отбор спортсменов**
- **проведение этапных и текущих медицинских обследований**
- **оперативный контроль за динамикой адаптации к тренировочным нагрузкам**
- **разработка новых подходов и технологий психо-функциональной диагностики**
- **осуществлять фармакологические сопровождения и необходимые лечебно-профилактические, восстановительные и реабилитационные мероприятия**
- **выполнять химико-биохимические анализы**
- **Медицинский контроль за применением допингов.**

Сегодня заглядывая в будущее наша школьная программа в целом обеспечивает для занимающихся спортом всеми необходимыми условиями для эффективного развития всех форм спортивной подготовки. Это новый тип образовательного учреждения не только осуществляет спортивное образование, но и создает принципиально иные подходы к обучению и воспитанию подрастающего поколения, которое основывается на современных спортивно-педагогической технологии, школа является органичной частью основного образовательно-воспитательного процесса, расширяет границы проявления способностей и талантов в достижении высоких спортивных результатов в различных видах спорта.

Перед учащимися-спортсменами **РСШИКОР** открыты новые перспективы, осознание в спорте самого себя, укрепление профессиональной направленности и поиск своего места в спортивной и трудовой жизни.

Мы уверены, что воспитанники нашей школы (РГУ РСШИКОР) принесут Казахстану еще немало ярких побед и медалей. Все это говорит о том, что спорт должен быть одним из основных объектов государственной политики, как фактор воспитания молодого поколения, думающая о судьбе своей страны и стремящаяся на всех рангах спортивного движения быть на высшем пьедестале и прославлять свое государство.

Ключевые слова: юные спортсмены, учебно-воспитательный процесс, спорт, ценностный потенциал.

Түйін

Республикада спорттық мамандандыруға оқытудың мағынасы.

Summary

Significance of sports profile teaching in Kazakhstan.

АУЫЛДЫҚ ЖЕРДЕГІ БАЛАЛАРДЫҢ ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРЫ АРҚЫЛЫ ӨЗІНДІК САБАҚТАРЫНДА ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ ДАҒДЫЛАРЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУЫ

Е.К. Тулегенов – п.ғ.к., Атырау мұнай мен газ институты

Зерттеудің өзектілігі. Біздің көпжылғы бақылауымыздан ауыл мектептерінің оқушыларының дене тәрбиесіне деген көзқарасының әлі дами қоймағанын, сонымен қатар олардың Мемлекеттік бағдарламаны толық көлемде игере қоймағанын байқадық. Бұндай кері әсерден құтылу үшін республикамыздың жалпы білім беретін ауылдық мектептерінде дене тәрбиесі сабағын ұйымдастыру әдістемесін қайта қарап, олардың жұмысын жетілдіруде жаңа әдіс-тәсілдер пайдалану қажет.

Ғылыми-әдістемелік жұмыстар мен алдыңғы қатардағы оқытушылардың тәжірибесінен байқайтынымыз, дене жаттығуларының ұлттық түрін үй тапсырмасына қосу оқушылардың тәрбиесі мен оны оқытуға қатты әсер етеді [1, б. 46; 2, б. 4; 3, 8 б.; 4, 8 б.]. Осындай кешенді нұсқаулар мен әдістемелер бола тұра, нақты анықталған, ғылыми бағытта негізделген әдістеме күні бүгінге дейін жасалмаған. Оның ішінде дене жаттығуларының ұлттық түрін оқушылардың (оның ішінде ауылдық) өз бетінше сабақтарының күнделікті тәртібіне ендіру мәселесі тағы жоқ. Практикалық нұсқаулардың көпшілігі «дене жаттығуларының классикалық түрін» қамтыған. Сондықтан оларды республикамыздың ерекше жағдайларына байланысты толық деңгейде пайдалану мүмкін болмай тұр.

Сонымен қатар, қазақ ұлттық ойындары бойынша жаттығулардың түрін қамтыған өз бетінше сабақтарының әдістемесі, мазмұны, ғылыми жағынан жоспарлануы, дене жүктемесінің бөлінуі, ағзаның күшін бақылау күні бүгінге дейін жеткілікті деңгейде жасалмаған. Дене жаттығуларының нақты осы ұлттық сипаты өте төменгі дәрежеде ынталандырылған.

Осы деректердің барлығы жалпы білім беретін мектептерде оқушылардың өз бетінше жүргізетін сабақтарында қазақ ұлттық ойындары бойынша дене жаттығуларының түрлерін пайдаланудың жолдарын іздестіру және ғылыми жолмен негіздеу қажеттігін көрсетеді.

Зерттеу мақсаты. 11-12 жастағы жасөспірімдердің дене тәрбиесінде өз бетінше сабақтарға қазақ ұлттық қимыл-қимыл ойындарын енгізу әдістемесін жасау мен тәжірибелік тұрғыдан негіздеу.

Зерттеудің міндеттері.

1. Ауыл мектептері оқушыларының дене тәрбиесі үдерісінде қазақ ұлттық қимыл-қимыл ойындары бойынша өз бетінше сабақтар өткізудің практикалық тәжірибесін ұйымдастыру мен әдістемесін зерттеу.

2. 11-12 жастағы ауыл жасөспірімдерінің қалалық жасөспірімдерге қарағанда дене дамуы мен қимыл дайындығы ерекшеліктерін анықтау.

3. Түрлі сипаттар мен бағыттардағы қазақтың ұлттық дене жаттығуларын орындау барысында 11–12 жастағы жасөспірімдерге арналған мүмкін болған дене жүктемелерін белгілеу.

4. 11-12 жастағы ауылдық жасөспірімдердің қазақ ұлттық қимыл-қимыл ойындары бойынша дене жаттығуларына арналған өз бетінше сабақтарының әдістемесін (моделін) жасау және оның тиімділігін бағалау.

Зерттеу әдістері және оны ұйымдастыру. Қойылған міндеттерді шешу үшін келесі әдістер қолданылды: ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау; педагогикалық бақылау; сауалнамалық сұрау; құжаттық материалдарды талдау; дене қуаты қабілеттілігін анықтау әдісі; бақылау сынағы; математикалық статистика әдістері; педагогикалық эксперимент.

Бірінші сатыда мектеп оқушыларының қимыл әрекетін бағалау үшін жаттығуларды іріктеу жүргізілді. Жоғары деңгейде қабылданатын жаттығулар әдебиеттерден іріктелініп алынды.

Мектеп оқушыларының моторикасын зерттеу барысында дене тәрбиесінің нормативтері пайдаланылған 14 жаттығу қолданылды. Алынған деректер мектеп оқушыларының дене тәрбиесінің және қимыл дайындығының динамикасын бағалауға мүмкіндік береді, сондай-ақ зерттелінген санының статистикалық бірыңғай жақтарын шешеді.

Зерттеудің осы сатысында мектеп оқушыларының қимыл әрекетінің мәселесі зерттелініп, түрлі сауалнамалар және өзін-өзі бақылаудың талдау картасы арқылы ол мәселені күн тәртібіне және өз бетінше сабақтарға ендіру дәрежесі зерттелінді.

Екінші сатының маңызды буыны болып 11-12 жастағы жасөспірімдердің дене жүктемесінің онтайлы өлшемін анықтау мақсатында жүргізілген зертханалық тәжірибелердің жүргізілуі болды.

Үшінші сатыда (педагогикалық тәжірибе) мектеп оқушыларының мектеп бағдарламасын өз беттерінше үй жағдайында орындауға дайындық әдістемесінің тиімділігін тексеру арқылы жүзеге асты.

Тәжірибе Атырау мұнай-газ институтының спорт педагогикасы кафедрасында және Атырау қаласының орта мектептерінде өткізілді. Тәжірибеге барлығы 868 мектеп оқушысы және 23 дене тәрбиесі пәнінің мұғалімдері қатысты.

Зерттеудің нәтижелері. Дене тәрбиесі бойынша мектепте үй тапсырмасының практикаға енгізілгеніне 30 жылдан асты, ғалым С.Қасымбекова атап өткендей ол белгілі бір жүйеде [5, 4 б.]. Алайда, осы тақырып төңірегінде барлық әдебиеттерді талдай келе, біз ондай жүйені таба қоймадық. Мәселен, алдыңғы қатардағы педагогикалық тәжірибенің талдануы жарық көретін «Физическая культура, теория и методика физической культуры» журналында оқытушылар қимыл-әрекеттің сапаларын дамыту мақсатында әр түрлі кешенді жаттығулар мен ойындарды пайдаланатыны байқалған, алайда оларда тиісті дене жаттығуларын жүзеге асыруға лайықты өз бетінше сабақтардың жүйесін жоспарлау, құрал-жабдықтарды пайдалану әдісі қалыптаспаған. Сөйтіп, дене тәрбиесінің оқытушысы үй тапсырмасын жасау барысында дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесінің жалпы ережелеріне, өзінің жеке тәжірибесіне сүйенеді. Бұл мектеп оқытушыларынан сауал-жауап алу барысында да анықталған. Олардың жауаптарына қарасақ, практикада үй тапсырмалары жүзеге асып жүргендігін, алайда олардың мазмұны интуциялы түрде өз беттерінше алынатыны да байқалған.

Дене жаттығуларының ұлттық түрі бойынша өз бетінше жүргізілетін сабақтар көптеген авторлардың пікірі бойынша [6, 7 б.; 7, 7 б.; 8], мынадай міндеттерді шешуге өз септігін тигізеді: 1) қимыл белсенділігін арттыруға; 2) негізгі бұлшық еттерін нығайтуға; 3) дұрыс жүріс-тұрысын қалыптастыру; 4) қимыл-әрекет қабілеттерін, жүгірудегі, қарғу мен лақтырудағы білік-дағдыларын игеруге кешенді дамытуға ықпал ету.

Ұлттық ойындары мен дене жаттығуларына арналған өз бетінше жүргізілетін сабақтарда мынадай негізгі талаптарды орындағанда ғана маңызды нәтижеге қол жеткізуге болады:

- ұлттық қимыл-қимыл ойындары мен дене жаттығуларына арналған өз бетінше сабақтар міндетті түрде оқу бағдарламасының нақты материалдарымен байланысты болу керек;

- өз бетінше сабақтардың негізін тиісті қимыл-әрекетті дамытуға бағытталған жаттығулар құрайды;

- өз бетінше сабақтың тапсырмалары олардың үй жағдайында орындай алуы үшін жеткілікті дәрежеде және жекеленген болуы керек;

- дене жүктемелері нақты жоспарланып отыруы қажет (көлемі және қарқындылығы және әдістемелік ерекшеліктері), ал айналысушылар олардың орындау әдістемесін дұрыс игеруі шарт;

- мектеп оқушыларының функционалдық жағдайының жасқа салыстырмалы өзгерістерін үнемі бақылап отыру керек;

өз бетінше сабақтар үнемі дәрігерлік-педагогикалық бақылауда және өзін-өзі бақылауға алған жағдайда шынықтырушы сипатта болады.

Денелерінің және қимыл-қимылдарының дайындығын реттеу мақсатында, біз 10-14 жас аралығындағы ауыл және қала балаларының қимыл-әрекет қабілеттерінің және негізгі антропометрикалық белгілерінің салыстырмалы талдауын жүргіздік.

Қала балаларының да, ауыл балаларының денелерінің ұзындығы 11 жастан бастап тез қорқынды дамиды. Жыл сайынғы өсуі орта есеппен 8 см болса, ал 14 жасында ол алдындағылармен салыстырғанда 17,7% өскен.

Дәл осындай заңдылық денесінің салмағы бойынша да байқалған. Ауыл балаларында 11 жастан 14 жасқа дейін олардың өсуі 51,3% өссе, ал қала балаларында 44,7% өскен. Сөйтіп, бойы мен салмағы бір-бірімен тығыз байланысты, олардың арасынан осы 11 мен 14 жас аралығында даму динамикасынан бөлендей өзгеріс жоқ.

10-14 жасындағы ауыл балаларының көкірек клеткалары 9,4% өскен, қала балаларының – 13,7%, екеуінің арасындағы айырмашылық – 4,3% ($P > 0,05$) статистикалық жағынан дұрыс емес. Ауыл балаларының 10-13 жас аралығындағы балалардың көкірегі қала балаларына қарағанда едеуір төмен, ол орта есеппен 16,1% ($P < 0,05$) құрайды. Ауыл балаларында ӨТС едеуір дәрежеде төмен. 13 жаста ӨТС едеуір дәрежеде маңызды және дұрыс – 20,2% ($P < 0,05$). Бұл ауыл балаларында дене жүктемесінің жүйелі және онтайлы жүргізілмейтіндігін көрсетеді.

Олай болса, негізгі антропометрикалық белгілері бойынша салыстырмалы бағалау арқылы дене тәрбиесі үдерісінде тыныс алу жүйелеріне тиімді әсер ете алатын ойындар мен жаттығуларға баса көңіл бөлу қажеттігін көрсетеді.

Ауыл және қала ер балаларының оқу нормативтерімен бағаланған қимыл-әрекеттерінің дайындықтың көрсеткіштері кейбір жаттығуларда, әсіресе, созылып, тартылуда, 60 м жүгіргенде жалпы білім беретін мектептердің бағдарламасының талабынан төмен екенін аңғартты. Мәселен, ауылдың 10-14 жасар балалары 60 м жүгіруден 29%, ал 1500 м жүгіруден – 22%, созылып-тартылудан – 50% нормативтік талапты орындамаған. Зерттеуге алынған 10-14 жасар қала балаларының ішінен: жүгіруден – 60 м – 20%, 1500 м – 32%, созылып-тартылудан – 38% нормативтік талапты орындамаған. Бұл жерде көпшілігінің нәтижесі қанағаттандыратын екенін ұмытпау керек.

Қимыл-әрекет дайындығының нәтижесін талдау қала балаларының ауыл балаларына қарағанда шапшаңдық сипатында жол бермейтінін айқындайды, ал ауыл балалары өз кезегінде төзімділік жағынан жол бермейді. Мәселен, ауыл балаларында бақылауға алынған кезеңде (10-14 жас) шапшаңдық қабілеті (60 м жүгіруде) 23% артты, ал қала балаларында 29%, шапшаңдықты-күшті талап ететін жағдайларда ауыл балаларында – 26% болса, ал қала балаларында – 20% артты.

1. Ауыл ер балаларының (11-12 жастағы) өз бетінше сабақтарындағы дене жаттығуларының (зертханалық тәжірибе) бұлшық ет жүктемелерінің мынадай өлшемдері байқалған:

- төзімділікті тәрбиелеуде (60% қарқындылықпен) 90% ұзақтықта максималды жағдайдан арасына 3-4 минуттан интервал салып жаттығуларды 1-2 реттен қайталау, 80% ұзақтықта дәл сондай интервалмен жаттығуларды 2-3 реттен қайталау және 70% ұзақтықта да 2-3 минуттік интервалда жаттығуларды 3-4 реттен қайталау (ЖСЖ 140-160 соғу/мин);

- шапшаңдықты тәрбиелеуде (5-7 с ұзақтықта орындау) 20-30 с сериялық интервалда демалуымен 2 серияларды орындау және 60-90 с сериялар арасында жаттығуларды 3-4 реттен қайталап орындау (ЖСЖ 160-170 соғу/мин);

- шапшаңдықты-күшті сапасын тәрбиелеуде: 60-90 с интервалда 18-20 реттен қарғудан қарғулық сипаттағы жаттығулар (ЖСЖ 160-165 в уд/мин.), алысқа лақтырудан 60-90 с интервалда демалудан 10-14 реттен 2-3 серияларды орындау (ЖСЖ 130-140 соғу/мин.);

- күшті төзімділігін тәрбиелеуде 60 с интервалда демалып 5-10 реттен 3-5 серияларды орындау (ЖСЖ 140-160 соғу/мин.).

Әдеби көздерді зерттей отырып, біз оқу-шынықтыру жүктемелерін онтайландыру ұғымына толығырақ тоқталамыз, яғни ондағы [157, 18 б.; 218] көп жағдайда оқу-шынықтыру үдерісін арттыруға, оның бүгінгі күннің талабына сай болуына және шұғылданушылардың ағзасының функционалдық жағдайының мүмкіндігіне аса үлкен мән беретін дене жүктемесіне жағдай жасалатын үрдіс деп түсіндірілген. Негізгі онтайландыру белгілері мыналар:

- 1) физиологиялық нормадан аспайтын ағзаның негізгі функционалдық жүйесінің реакциясы;
- 2) дененің жұмысқа қабілеттілігін қалпына келтірудің тиімділігі;
- 3) дене жүктемесіне бейімделудің қысқа мерзімі;
- 4) дәл сол кезеңдегі әрбір оқушының қимыл-дағдыларын дамытудағы максималды мүмкіндікке қол жеткізуге тырысуы.

Осындай концептуалды тұжырымдарға сүйене отырып, біз қазақ ұлттық ойындары түрлеріндегі дене жаттығуларының өз бетінше жүргізілу сабақтарының онтайландырылған моделін жасауға және оның тиімділігін тәжірибе арқылы дәлелдеуге бағытталған педагогикалық тәжірибе ұйымдастырылды.

Ұлттық қимыл-әрекет пен дене жаттығуларына арналған өз бетінше сабақтардың моделі тұйық жылдық циклдың бес сатысынан тұрады, олар өз кезегінде жалпы білім беретін мектептің дене тәрбиелеуге арналған кешенді бағдарламасының барлық тарауларымен тығыз байланысты. Жасалған модельдің құрылымына: әрбір сатының мақсат, міндеттері, сатылардың саны, ұзақтығы және бағыттылығы; шынықтыру үдерісінің ширығу динамикасы; құралдары мен әдістері; педагогикалық және дәрігерлік бақылаулардың әдістерінің кезегі енеді. Қазақ ұлттық қимыл-әрекет дағдыларын жетілдіруге бағытталған өз бетінше сабақтардың жүйелі ұйымдастырылуы барлық оқу циклының ұйымдастырушылық-технологиялық карталарынан бастап жеке әрбір сатының дайындалуына дейін тиянақты қарастырылды.

Ер балалардың өз бетінше дене дайындығын жүзеге асыру үдерісі спорттық жаттығудың жалпы дидактикалық қағидаларына негізделді [9, 4 б.] және келесідей әдістемелік ережелерді сақтағанда ғана жүзеге асады:

- оқу бағдарламаларының нақты материалдарымен өзара байланысы;
- қимыл сапаларының кешенді дамуы;
- өз бетінше сабақтардың үдерісінде оқушылардың жеке қатысын пайдалану;
- дене жаттығуларының орындалу сылаларын кең пайдалану: шар, ойындық, қайталау, аралық, бақылау, жарысу;

- дене жүктемелерінің қобалжуы;
- оқушылардың денесін дамытудағы олардың ағзасына әсер ететін теориялық мәселелерді және өз бетінше сабақтардың әдістемесін тереңдету;
- дәрігерлік-педагогикалық бақылау және өзін өзі бақылау.

Тәжірибеге дейінгі және кейінгі қимыл-әрекет сапаларының және дене дайындығының деңгейінің өзгерісін бағалау үшін 60% қарқындылықпен 30 м. жүгіру, орнында тұрып қарғу, 1 кг. үрілген допты лақтыру, саусақ күшін айыру, сондай-ақ мектеп бағдарламасының нормативтерін қабылдау (60 м, 1500 м. жүгіру, допты лақтыру, ұзына бойы қарғу, салмақпен тартылу) сияқты сынақтар іске асырылды.

Тәжірибеге алынған топта нәтижелер жоғары болған: 60 м жүгіруде – 7,5%, 1500 м жүгіруде 8,5%, доп лақтырудан – 23%, ұзына бойы қарғудан – 7,2%, салмақпен тартылу – 48%. Тәжірибеге алынған топтағы ер балалардың саны бақылауға алынған топтағы ер балаларға қарағанда мектеп бағдарламасының барлық орындалған нормативтерінің 38,0% артық орындаған. Тәжірибеге алынған топта барлық нормативтердің жалпы саны 95,5%, ал бақылау тобында 57,5% құрады.

Сөйтіп, зерттеу нәтижесінің қимыл-әрекетті дамытуға бағытталған өз бетінше жүргізілетін сабақтардағы қазақ ұлттық дене жаттығуларын және ойындарын ұтымды пайдалану өте жақсы нәтиже беріп, оның көмегін тек қана ауыл балалары емес, сондай-ақ қала балаларына да, жалпы жас ағзаның дұрыс дамуына тиімді әсер ететіндігін көрсеткен.

Ауылдық жерлерде өз бетінше жүргізілетін сабақтардың жүргізілуінің тиімді болуының бір себебі – оны табиғат аясында жыл бойы өткізе беруге болады.

ҚОРЫТЫНДЫ

1. Әдебиеттердегі ауыл мектептерінің күнделікті өміріндегі өз бетінше сабақтарына арналған қазақ ұлттық дене жаттығуларының түрлері қажетті дәрежеде енгізілмеген. Дене тәрбиесі жүйесін қағидалы модельдеу негізі болған жоқ. Осының бәрі, тиімді деп қарастырылған әдіс-тәсілдері мен қажетті құрал-жабдықтарының өзі Қазақстан Республикасы ауыл мектептерінің дене дайындығының және дамуының оңтайлы деңгейіне әсер етеді.

2. Қазіргі ғылым нәтижесінің және дене тәрбиесінің тәжірибесіндегі және спорттық шынықтырудың жүйелі әдіс-тәсілі негізінде құрылған өз бетінше жүргізілетін сабақтардағы дене жаттығуларының моделі мынадай сипатқа ие болды: бес сатыдан тұратын тұйық жылдық цикл, оқу материалының бағыттылығы мен ұзақтылығы (озық дене дайындығы қағидасымен); оқу бағдарламасының жиынтық ширығуы; дәрігерлік-педагогикалық бақылаудың мерзімдері.

3. Демографиялық жағдайына және теориялық және практикалық материалдардың зерттелуіне қарай барлық жылдық циклды бес сатыға бөлу қажет: жасау, базалық, кешенді, қорытынды, сауықтыру. Әрбір сатының бағытын, мақсат-міндетін анықтау қажет. Өз бетінше сабақтарда орындалатын дене жаттығулары озық дене дайындығы қағидасымен құрылуы қажет.

1. Адамбеков К.И. Педагогические основы физического воспитания учащихся: автореф. ... докт. пед. наук: 13.00.01. – Алматы, 1995. – 34 с.

2. Анаркулов Х.Ф. Социально-педагогические проблемы развития кыргызской народной физической культуры // Национальная физическая культура. – Бишкек: КГАФКиС, 2008. – С. 10-197.

3. Асарбаев А.К., Абидабеков С.А. Использование казахских национальных подвижных игр на уроках физической культуры в начальных классах // Материалы междунар. науч. конгр. «Спорт и здоровье человека», посвящ. III Центральноазиатским играм. – Бишкек: Технология, 1999. – С. 67-69.

4. Асарбаев А.К. Использование национальных подвижных игр в физическом воспитании // Теория и методика физической культуры. 2003. – №1. – С. 63-64.

5. Касымбекова С.И. Научно-педагогические основы формирования физической культуры учащейся молодежи: автореф. ... докт. пед. наук: 13.00.04. – Алматы, 2002. – 44 с.

6. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. 1987. – №7. – С. 37-39.

7. Антропова М.Г. Гигиена детей и подростков. – М.: Медицина, 1977. – 165 с.

8. Сагындыков Е. Казахские народные игры. – Алма-Ата: Рауан, 1991. – 48 с.

9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 493.

Резюме

В статье рассматриваются значение национальных казахских игр для гармоничного развития детей и подростков.

Summary

In the article is considered significance of Kazakh national games for harmonious development of children and teenagers.

ПИТАНИЕ – ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Э.К. Мухамеджанов – *Казахстан, Алматы, ННПЦФК*

Для достижения высоких результатов необходимо учащать тренировочные нагрузки и повышать их интенсивность. В этом плане встает вопрос, что надо сделать для быстрой и эффективной перестройки морфологического и метаболического аппарата клеток в соответствии с характером тренировочных нагрузок и какие меры следует принять для быстрого восстановления в соревновательный период?

В подготовительный период для эффективной перестройки морфологических структур требуется увеличить поступление в клетку структурных, энергетических и регуляторных соединений. Для этого необходимо повысить пропускную способность клеточных мембран, т.е. открыть «ворота» [1]. Следует знать, что насыщенные жирные кислоты (НЖК) компоненты жиров животного происхождения обладают низкой конформационной подвижностью и плохо пропускают через мембрану клеток пищевые соединения. Поэтому следует заменить их на конформационно подвижные полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК) содержащиеся в растительных и рыбьих жирах. Это замещение осуществляется за счет удаления из мембран клеток НЖК посредством активации процесса перекисного окисления липидов (ПОЛ). Однако активация ПОЛ может привести к образованию «дырок» в мембране, т.е. появлению возможности утечки из клетки нужных компонентов и, напротив, поступлению ненужных. Поэтому обычно процесс активации ПОЛ рассматривают как повреждающий и прикладывают все силы для подавления ПОЛ. Поэтому в мире возник своего рода бум по использованию антиоксидантных витаминов (А, Е и С) для «гашения» свободных радикалов, посредством которых и осуществляются процессы ПОЛ. Действительно, при этом не происходит накопление продуктов ПОЛ, в частности малонового диальдегида (ключевого маркера интенсивности ПОЛ), однако в этом случае, оказывается, невозможно включить в мембраны клеток ПНЖК и увеличить пропускную способность мембран. Этим самым мы предотвращаем возможность адаптивной перестройки для обеспечения структурных изменений в соответствии с характером тренировочного процесса. Если же обогатить рацион ПНЖК или в подготовительный период использовать курс приема омега-3 и омега-6 жирных кислот, то образующиеся при активации ПОЛ «дырки» сразу заполняются этими жирными кислотами, что предотвращает развитие негативных проявлений активации ПОЛ и улучшает процесс адаптации к интенсивным физическим нагрузкам.

В мембране клеток, помимо пассивного транспорта происходят процессы активного переноса соединений за счет специфических белковых переносчиков. Физическая нагрузка способствует экспрессии РНК этих переносчиков, но для эффективной их постройки требуется адекватное поступление незаменимых аминокислот (НАК) и кофакторов для их работы (витамины, микроэлементы). Поэтому обогащение рациона НАК, витаминами и микроэлементами ускоряет процесс адаптации организма спортсмена к интенсивной физической работе. Следует знать, что при недостаточном поступлении с пищей этих факторов питания организм вынужден перераспределить поток поставки, что может привести к нарушению функционирования отдельных органов и тканей и нарушению здоровья, что проявляется в реакциях перетренированности.

При выполнении интенсивной физической работы происходит активация симпатического звена нервной системы и секреция гормона адреналина. Это приводит к переключению деятельности метаболических конвейеров на процессы выработки энергии. Организм может получить энергию как в анаэробных (без кислородных), так и аэробных (при участии кислорода) условиях. Анаэробный путь энергообразования в свою очередь делится на два этапа: 1) выработка энергии за счет расщепления креатинфосфата (алактатный период) и 2) окисление глюкозы до пировиноградной кислоты – пирувата (гликолитический этап превращения глюкозы – гликолиз). Мощность первого этапа зависит от количества в мышечной клетке креатинфосфата. Величина запаса креатинфосфата зависит не только от физической нагрузки, но и от количества поступающего с пищей креатина. Креатин в организме синтезируется из аминокислоты лизин, поэтому его адекватное поступление является первым важным фактором образования креатинфосфата. Этапы превращения лизина в креатин происходят в печени и почках, поэтому эти ткани богаты креатином и их следует употреблять в питании. В настоящее время на рынке продаются препараты креатина, поэтому их употребление (минимум две недели до соревнований) будет способствовать увеличению запаса креатинфосфата и повышению мощности анаэробной производительности. Особенно важен этот путь повышения работоспособности спортсменам скоростно-силовых видов.

Второй путь выработки энергии в анаэробных условиях способствует образованию 7% энергии химических связей глюкозы. Хотя этот этап вроде бы малоэффективен, но скорость выработки энергии

АТФ на этом этапе в 100 раз выше, чем дальнейшее окисление глюкозы в аэробных условиях (цикл трикарбоновых кислот – ЦТК). Спорт – это, прежде всего скорость, поэтому этот этап выработки энергии является ведущим, особенно для скоростно-силовых видов спорта. Окисление – это отнятие от органического соединения водорода (дегидрирование), поэтому при высокой скорости гликолиза происходит интенсивное высвобождение и накопление водорода (восстановленных эквивалентов), который в дальнейшем окисляется в ЦТК до воды при участии кислорода. Однако при высокой скорости гликолиза усиленное образование восстановленных эквивалентов, накопление которых может привести к остановке окислительно-восстановительных реакций и нарушению жизнедеятельности. Самый простой путь удаления восстановленных эквивалентов – это перенос водорода в виде НАДН₂ на пируват с образованием молочной кислоты (лактата). Этот этап вынужденный для сохранения жизнедеятельности, но при накоплении лактата происходит закисление крови (нарушение кислотно-щелочного равновесия), и, кроме того, поступая в мозг лактат является информационным сигналом степени нарушения метаболических реакций, т.е. о том, что продолжение работы в таком темпе несовместимо с жизнедеятельностью. Поэтому мозг через свою систему регуляции включает механизмы защиты в виде отказа от работы, утомления. Следует знать, что это происходит не за счет закисления крови, так как коррекция ацидоза посредством введения щелочей не снимает проявления утомления. Это влияние оказывает сам лактат, который содержит восстановленные эквиваленты, действующие на мозговую ткань.

Закисление оказывает негативное влияние на работу самих мышц. Поэтому в спорте появились технологии по уменьшению величины закисления мышц при высокой скорости гликолиза. Так дипептид карнозин (состоит из двух аминокислот – бета-аланина и гистидина), который содержится в мышечной ткани в больших концентрациях, обладает высокой буферной способностью, т.е. уменьшает степень их закисления. Содержание карнозина в мышцах повышается при его употреблении с пищей или в виде препарата. Прием составных частей карнозина, в частности бета-аланина способствует увеличению содержания в мышце карнозина и предотвращению развития мышечных нарушений, в частности «окаменения» и боли мышц, что приводит к повышению работоспособности спортсмена.

Хотя гликолиз приводит к образованию пирувата, однако концентрация этого метаболита в мышечной клетке должна поддерживаться на определенном уровне (гомеостаз пирувата – важный компонент регуляции энергетического обмена), вот почему уровень пирувата в мышце изменяется очень незначительно после нагрузки. Это связано с тем, что концентрация соединений, находящиеся на перекрестке нескольких метаболических путей строго поддерживается, а дальнейшее превращение пирувата может происходить по нескольким путям: 1) восстановление в лактат (присоединение водорода), 2) переаминирование в аланин, 3) декарбоксилирование в щавелевоуксусную кислоту и 4) дегидрирование до ацетил-КоА. Поэтому если нарушается превращение пирувата по этим путям, то автоматически снижается величина его образования или блокируется гликолиз и выработка энергии АТФ.

Усиление превращения пирувата в лактат может приводить к развитию лактатацидоза, вызывает снижение работоспособности – защитная реакция организма для предотвращения необратимых изменений. Более предпочтительно пируват аминировать в аминокислоту аланин. Это осуществляется за счет реакции переаминирования, т.е. присоединения к пирувату амино группы. В качестве таких донаторов (поставщиков амино групп) выступают разветвленные аминокислоты – РАК (в английской транскрипции ВСАА), а именно лейцин, валин и изолейцин. Дача РАК за 60 минут до выполнения нагрузки на велоэргометре способствовало удлинению времени работы до отказа и большему образованию аланина в крови, на который не происходит снижение физической и умственной работоспособности. На рынке имеются препараты этих аминокислот под маркой ВСАА.

Поступающий в кровоток лактат из мышц во время физической нагрузки может подвергаться обратному превращению в печени и почках в глюкозу в реакциях глюконеогенеза. Такой кругооборот лактата еще в 60 годах прошлого столетия предложил Кори (Cory) в честь которого этот кругооборот был назван циклом Кори. Однако, прежде чем лактат превратиться в глюкозу необходима приведение в рабочее состояние метаболических реакций этого пути, но для этого требуется время. Обычно для включения процесса глюконеогенеза для лактата требуется около 30 минут (лаг период – период задержки). Однако, если в систему внести аминокислоту лизин, то лаг период сокращается до 2 минут. Исходя из такого представления еще в 80 годах прошлого столетия нами был разработан диетический продукт с лизином для ускорения включения глюконеогенеза [2]. При его приеме после выполнения физической нагрузки происходило быстрое снижение уровня лактата в крови.

Другой путь ускорения утилизации лактата основан на принципе метаболической тренировки. Известно, что чабаны за месяц до отгона скота на высокогорные пастбища (Жайляу) начинали усиленно

употреблять кисломолочный продукт (айран), в котором, как и в других кисломолочных продуктах, содержится молочная кислота. Это способствовало повышению в крови лактата и происходила экспрессия генов отвечающих за путь утилизации лактата. При подъеме на высоту происходило повышение образования лактата, но из-за высокой скорости его утилизации не отмечалось накопления лактата и, соответственно, не отмечалось проявлений горной болезни и потери работоспособности. Исходя из такого положения, нами в Казахском филиале института питания АМН СССР был разработан кисломолочный продукт Лактан (лакт – молоко, ан – анаэробный) в который был включен кисломолочный штамм преимущественно синтезирующий Л-молочную кислоту. В обычных кисломолочных продуктах идет образование не только Л-молочной кислоты, но и ее изоформы – Д-молочной кислоты, которая в определенной степени может оказывать негативные проявления. Продукт Лактан давали в течение двух недель конькобежкам классического многоборья. Наблюдения показали, что до использования продукта лактата после проведения нагрузки «пирамида» достигал 100 мг%, тогда как после приема Лактана его уровень был почти в два раза ниже. Отмечалось улучшение работоспособности, а член сборной МСМК Вера Брындзей выиграла прикидочный старт по спринтерскому многоборью и поехав на чемпионат мира в Америку завоевала там первое место. Следует отметить тот факт, что при проведении подобного прикидочного старта через два месяца уже первенствовали спринтеры. Это свидетельствует о том, что метаболическая тренировка, как и любая другая, имеет временной характер и прекращение приема продукта Лактан привела к проявлением детренированности.

В экспрессии генов глюконеогенеза может принимать участие глюконеогенная аминокислота аланин, что обусловлено, в первую очередь, способностью аланина вызывать секрецию гормона глюкагона. Известно, что глюкагон почти в 50 раз активнее влияет на углеводный обмен, чем адреналин. Исходя из такого представления, нами было проведено испытание влияния дачи легкоатлетам аминокислоты аланин в дозе 5 г/день (физиологическая потребность) в течение недели до отъезда спортсменов на тренировочный сбор на Иссык-Куль. По приезду на сбор у спортсменов отмечалось меньшее накопление лактата и мочевины при утренних исследованиях, что указывало на меньшее неблагоприятное влияние физических нагрузок на метаболические показатели. По приезду со сборов у всех наблюдаемых отмечалось улучшение личных результатов, а половина даже превысила разрядные нормы. Следует отметить тот факт, что аланин, также как и лактат молочно-кислых продуктов способствует активации системы глюконеогенеза или утилизации лактата, но кисломолочные продукты сложны в изготовлении и хранении, тогда как аланин в виде порошка имеет хорошие вкусовые свойства, а порошок можно расфасовать и он удобен в транспортировке и хранении.

Питание является важным компонентом технологий по набору и сгонке веса. Понятно, что при наборе веса нас в первую очередь интересует мышечная масса. В этом плане необходимо адекватное поступление полноценного белка. Однако энергетическое обеспечение процесса синтеза белка осуществляется за счет энергии глюкозы, поэтому необходимо соблюдать соотношение между этими нутриентами. Синтез белка усиливается при добавлении в рацион питания аминокислот анаболического действия. Это в первую очередь ВСАА, аргинин и глутамин. На синтез белка положительное влияние оказывают и витамины и микроэлементы (витамины группы В, кальций и магний), поэтому необходимо обогащать рацион питания этими микронутриентами.

Известно, что мышечная масса как набирается, так и распадается. Для снижения величины распада мышечной массы и, тем самым, улучшения технологии набора веса следует употреблять перед тренировкой и в периоды тренировочных пауз фруктозу или аланин, которые оказывают антикатаболическое влияние и способствуют сохранению мышечной массы.

Очень остро в спорте стоит вопрос о сгонке веса. Вообще общий принцип в мире по сгонке веса основан вроде бы на правильной идеологии: меньше ешь, больше двигайся. Однако при соблюдении такого принципа очень часто развиваются различные метаболические нарушения, и снижается работоспособность, как иногда образно говорят «спортсмены ползают как мухи». Конечно, такой подход мало пригоден для спортсменов. Более перспективным в этом отношении может являться принцип активации метаболических процессов, идущих с большой потерей энергии, в частности активации глюконеогенеза. Так, если при гликолитическом расщеплении глюкозы до пирувата выделяется две молекулы АТФ (энергии), то на обратный ресинтез глюкозы из пирувата затрачивается в три раза больше АТФ. Поэтому пищевые соединения, используемые на синтез глюкозы, будут приводить к развитию энергетического дефицита, с одной стороны, а, с другой стороны, энергетическое обеспечение этого процесса осуществляется за счет окисления жиров, т.е. в этом случае усиливается «сгорание» жиров. Кроме того, при снижении калорийности рациона в качестве субстратов для глюконеогенеза обычно используются тканевые

белки, в первую очередь мышечные или основной инструмент спортсмена, что крайне не желательно. В этом плане нами был разработан диетический продукт, который обеспечивает глюконеогенез и снижает распад мышечных белков [3]. При его использовании калорийность рациона можно снизить в несколько раз, и сохраняется довольно хорошая работоспособность без развития метаболических нарушений.

Таким образом, фактор питания может являться важным компонентом технологий по повышению работоспособности спортсмена без использования различных запрещенных препаратов.

1. Смагулова З.Ш., Ерджанова С.С., Есыров О.В., Мухамеджанов Э.К. Механизмы адаптации организма к воздействию факторов окружающей среды. 1. Мембраны клеток. Актуальные проблемы оздоровления населения природными факторами. Тр. Межд.научно-практ.конференции, посвященной году здоровья - Алматы, 2002 - С.153-155.
2. Кондитерское изделие А.С. СССР № 1309948 от 12.01.87
3. Английский патент GB 1118725.9 от 31 октября 2011

Түйін

Жаттығу және жарысқа дайындық кезеңдерінде тамақтану.

Resume

Nourishment for training and competition stages of preparation.

ТАЭКВОНДОНЫҢ СТУДЕНТТЕРДІҢ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫНА ТИГІЗЕТІН ӘСЕРІ

Б.Ж. Аязбаев – Дене мәдениетінің теориясы мен әдістемесі кафедрасының аға оқытушысы

Бұқара халықтың денсаулығын жақсарту, азаматтардың психо-физикалық күйлерінің деңгейін жоғарылату және жұмысқа қабілеттілігін арттыру мемлекеттік маңызды міндеттердің бірі болып табылады. Студенттік шақта оқу жүктемелерінің көптігінен, бос уақыттың тапшылығына байланысты дененің және оның функционалды дайындығының деңгейі төмендеп кетеді. Дәл осындай кезеңде жастардың дене шынықтыру жағдайын белсенділендіру бағытында бірқатар іс шараларды қолға алу қажет. Бұл мақсатта, дене тәрбиесі бойынша өтетін стандартты оқу машықтану сабақтарында альтернативті түрде жан-жақты талданып, арнайы бағдарламамен жүргізілетін бірқатар тәжірибелерден өткен таэквондо спортының бай жинақталған жүйелендірілген оқу-әдістемелік, теориялық және практикалық жаттығу сабақтарын, студенттің ағзасына жан-жақты әсер ету және сонымен қатар олардың қозғалыс сатылары мен қимыл дағдыларын одан әрі дамыту мақсатында қолдануға ұсынуға болады.

Таэквондо – жалпы қолжетімді спорттың түрі болып табылады және жаттығушының алғашқы мүмкіншіліктеріне байланысты ешқандай шектеу қойылмайды. Дегенмен, бұл спорттың түрі дене дамуының және дене дайындығының қарқындылығына, сапалылығына аса ықпал ететін құрал болып табылады. Таэквондомен жаттығу үрдісінде жаттығу жүктемелерінің әсерінен тірек-қимыл аппараты күшейтіледі, әртүрлі қозғалыс сапалары дамиды, атап айтқанда, шапшаңдық, жылдамдық -күш сапалары, күш, дәлдік пен қимылдардың координациясы және олардың ізінше, барлық негізгі өмірлік маңызды функциялар белсендіріледі [1].

Таэквондомен жаттығудың, қозғалыс және психикалық функциялардың дамуына, моральдық және ерік жігер сапаларын тәрбиелеуге тигізетін оң әсері, таэквондоны тек қана спорттың бір түрі ретінде ғана емес, жастардың тұлғалық қасиеттерін жетілдіру және дене тәрбиесі білімімен қаруландыруда баға жеткісіз құрал ретінде қарастыруға мүмкіндік береді.

Себебі:

- Таэквондомен жаттығу адам денсаулығына оң әсер етеді;
- Таэквондо дұрыс тыныс алуды қалыптастырады;
- Таэквондо жүрек-қан тамырларының қызметінің жұмысын жақсартады;
- Таэквондомен үздіксіз айналысудың нәтижесінде тұлғаның жан дүниесі рухани түрде жетіледі;
- Таэквондо қозғалыс сапаларын кешенді түрде дамытады;
- Таэквондомен жаттығу арқасында батылдық, қайсарлық және т.б. сияқты ерік-жігер саналары шыңдалады;
- Таэквондомен шұғылдана отырып, адам өмірлік қажетті дағдыларды меңгереді;
- Таэквондо адамды тәртіпке келтіреді, уақытты дұрыс және талғаммен бөлуге үйретеді;
- Таэквондомен жаттыға отырып, адам дене жаттығуларын өз бетімен орындауға дағдыланады.

Таэквондо техникасының арсеналында дененің иілгіштік қасиетінің сапаларын дамыту бағытында арнайы жаттығулар кешені құрылған. Иілгіштік – дененің бес қасиетінің бірі ретінде, студенттердің спорттағы жетістіктерін жақсартуға және дене дамуын жетілдіруге сондай-ақ, денсаулық жағдайын және

өзін-өзі жақсы сезінуге көмектеседі. Иілгіштікті дамытатын жаттығуларды орындау, қозғалыс белсенділігін көтереді, буындардың қозғалмалылығын қалыптастырады, қозғалыс функцияларын жарақаттан, аурудан, стресстен кейін тез қалыпқа келтіруге көмектеседі [2].

Қазіргі таңда, спорттық технология мен ғылымның дамыған заманында, жоғары спорттық жетістіктерге жету үшін, спорт ғылыммен қарқынды түрде қарулануда. Мәселен, соның бірі, спортшыларды дайындаудың қазіргі кезеңінде спорттық психология мен педагогиканың дамуы, спорттық жаттығуларға тиісті қосымша зерттеулерді жүргізуді талап етеді. Шынайы оқу-жаттығу үрдісінде ұтымды қолдануға жататын пайдалы кеңестерді тіпті ғалымдардың өздері де әрқашан бере алмайды. Алайда, жаттықтырушының теориялық дайындығының жоғары деңгейі мұндай күрделі мәселелердің түйінін шешуге көмектеседі. Жалпы теориялық тұжырымдарға қатысты ғылымның, соның ішінде спорт ғылымының дамуындағы қол жеткен білімнің кең диапазоны оларды жинақталған педагогикалық және психологиялық пәндерде білім мен тәжірибенің бүтіндей жүйесінде жүзеге асыруға мүмкіндік береді. Сондай-ақ, жаттықтыру кезеңдеріндегі макро, мезо және микроциклдер мен этаптар, машықтану үрдісіндегі бой қыздыру, жалпы дене дайындығы, арнайы дене дайындығы және техника-тактикалық дайындықтың мәні мен мағынасы айырмашылықтары ғылым жүзінде дәлелденіп, аса маңызды теориялық білімге айналды. Қазіргі заманда спорттық жаттығуларды дене тәрбиесінің бес қағидасынсыз жасау мүмкін емес.

Олар:

- көрнекілік қағидасы;
- жүйелілік қағидасы;
- реттілік қағидасы;
- біртіндеушілік қағидасы;
- даралық қағидасы.

Жоғарыда айтылған машықтану үрдісіндегі дайындықтар осы дене тәрбиесінің негізгі бес қағидасының элементтерінің міндетті түрде араласуымен жүргізіледі.

Таэквондо спорты Олимпиада ойындарының бағдарламасына кіріп, 2000 жылдан Сидней Олимпиадасынан бері ойналып келеді. Қазақ халқының ұлы перзенті, даңқты Мұстафа Өзтүрік негізін қалап, керегесін тігіп, шаңырағын көтеріп, уығын шаншып кеткен осы бір шығыс жекпе-жек ұрыс өнері шыққан жері Кореядан болса да, өзінің тамаша құрастырылған техникалық құрылымымен біздің ұлтымыздың менталитетіне, болмысы мен табиғатына сай келді. Қазақстандағы балалар мен жасөспірімдердің және ересектердің сүйіп жаттығатын спортына айналды. 2008 жылы Қытайда өткен 29-шы Олимпиада ойындары біздің еліміздегі таэквондо қауымы үшін естен кетпес оқиғаға айналды. Пекин Олимпиадасында Қазақстандық Арман Шылманов таэквондодан тұңғыш рет қола медальды жеңіп алды. Алдағы уақытта, еліміз аман жұртымыз тыныш болса әлі талай спортшы ұландарымыз таэквондодан халықаралық арена-ларда жеңістен жеңіске жетіп, мемлекетіміздің көк байрағын көкте желбірете береді деп сенеміз.

1. *Ким Су. Таэквондо негіздері. – Сеул, Оңтүстік Корея, 2004 ж.*
2. *Базарбаев Е. Таэквондо – шығыс жекпе-жегі. – Алматы, 2002 ж.*

Түйін

Бұл мақалада таэквондо спортының университет қабырғасындағы студент жастарға жалпы дене дайындығы арқылы тигізетін пайдалы әсері баяндалған.

Резюме

В данной статье рассматриваются вопросы полезности таэквондо как вида спорта влияющего на организм студентов для развития общей и специальной физической подготовки.

Summary

In this article usefulness questions taekvondo as sport influencing an organism of students for development of the general and special physical preparation are considered.

ВОЗДЕЙСТВИЕ НА СПОРТСМЕНА С ПОМОЩЬЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВЛИЯНИЯ

Ю.В. Жиленко – преподаватель,

Г.Р. Асубаева – преподаватель,

А.П. Короткий – преподаватель

При работе со спортсменом тренер способен уловить малейшие изменения в его психике, способные отразиться как позитивно, так и негативно на будущих спортивных результатах. Выявление и предотвращение отрицательных последствий таких изменений – одна из задач тренера. И в этом ему может помочь психоанализ.

«Формирование психоанализа - сначала как ответвления психиатрии, а потом как явления культуры и специально философии – приходится на последние десятилетия прошлого и начало XX столетия». Его отцом – основателем считается Зигмунд Фрейд. Изначально этот метод применялся лишь для лечения неврозов, но постепенно, на основании многолетнего опыта, Фрейд создал единую систему, которая является одной из главных в современной психологии. На основании лечения отдельных пациентов, Фрейд сделал обобщения, которые привели к более глубокому пониманию психологических составляющих искусства, мифологии, религии, социальной организации, детского развития и многих других сфер человеческой жизни.

С точки зрения Фрейда человеческая личность состоит из трёх частей: id, ego и super ego. Причем самым важным из них является id или, иными словами, бессознательное. В нём скапливается весь жизненный опыт человека, все события и впечатления, которые он изначально мог даже не заметить. Особенно большое влияние Фрейд уделял первым годам жизни человека. Именно детские воспоминания, с точки зрения психоанализа, играют важнейшую роль в формировании личности, в его дальнейшем развитии.

Человеческая психика рассматривается психоанализом с точки зрения конфликта. Это постоянная борьба противоположных тенденций. Наиболее глубокими и сложными являются бессознательные конфликты, так как происходит взаимодействие сил, которые сам человек не осознает. Именно психоанализом была установлена связь этих бессознательных конфликтов с эмоциональной жизнью человека. Они влияют на самооценку, на взаимоотношения с другими людьми, на спортивные достижения, вообще на мировосприятие.

«Это направление представляет собой настолько широкий спектр идей и исследовательских программ, что даже сегодня, когда границы между разными образованиями стали весьма условными, его почти невозможно «причесать под одну гребенку», чтобы сделать более или менее удобным предметом изложения в учебнике».

Когда речь заходит о действиях отдельно взятого спортсмена, то здесь трудно говорить о том, что оно неосознанно. Формально мы видим человека, который в здравом уме и твёрдой памяти делает осознанное дело. Он продумывает свои действия, внося свою лепту в тренировочный процесс, составленный тренером. Но это только на первый взгляд всё так просто. На самом деле человек, совершая то или иное действие, во многом действует неосознанно. Что заставило его сделать именно так? Какие-то внешние жизненные факторы или нечто внутреннее, бессознательное? Почему спортсмен не придерживается тренировочного плана? Почему события развиваются так, а не иначе? На все эти вопросы долгое время пытались ответить многие специалисты, и, конечно же, психоаналитики. Психоанализ может применяться при анализе действий спортсмена, как метод, позволяющий наиболее глубоко понять неосознанные влечения подопечного.

Работать со спортсменом с помощью психоанализа необходимо по стадиям. В начале, необходимо просто наблюдение за действиями (сознательными и бессознательными) спортсмена, записывать то, что показалось необычным, способным помочь в дальнейшей работе. Таким образом, можно выявить некие влечения, травматические ситуации, от которых надо избавляться. Это естественный процесс, характерный для любого человека. Но одни не в состоянии справиться со своими психологическими проблемами сами и идут к психоаналитику. Другие вообще отрицают их, как и возможность лечения.

На следующей стадии тренеру необходимо проводить личные беседы со спортсменом, в психике которого им были замечены тенденции к отклонению. Это может быть вызвано чрезмерными нагрузками, спортивными неудачами, сложными взаимоотношениями с товарищами по команде. Анализируя действия спортсмена, тренер может подобрать к нему индивидуальный подход, тем самым переступая порог недоверия между двумя людьми и это, естественно, способствует видимому улучшению результатов.

Основные идеи теории информации оказываются чрезвычайно полезными при личном общении со спортсменом, поскольку благодаря им становится очевидным, что на первое место выдвигается не то, что передается в сообщении, не содержание последнего, очевидное для тренера (это потенциальная информация), а то, что воспринимается спортсменом, содержание, действительно осваиваемое им, (реальная, актуальная информация). В последнее время стали уделять больше внимания механизму обратной связи – реакции подопечного на увиденное и услышанное. Передача информации превращается тем самым в коммуникацию, взаимный обмен, общение со спортсменом.

Тренеру необходимо изучать реальные потребности и стремления спортсмена для того, чтобы сообщения отвечали этим потребностям, иначе они не достигнут адресата. Психика человека отбирает из предоставляемой информации то, что он – даже неосознанно – считает нужным и полезным. Она ставит барьер тому, что субъективно не представляется необходимым. «Расширение масштабов массовых информационных процессов в современном мире поставило перед людьми практическую проблему включения или невключения содержания воспринимаемых сообщений в свое сознание. Следствием... является относительно большая критичность к содержанию и форме сообщений, чем это было в прошлом, и необходимость более логизированного представления выводов, подкреплённых доводами в виде достоверных фактов».

Таким образом, сообщение может быть объективно полезным для спортсмена, но он не всегда принимает его, если нет доказательств этой полезности. Иначе говоря, если сообщение тренера не оказывает соответствующего его функции действия, оно не несет никакой информации, независимо от того, каков объем сведений в нем с точки зрения тренера.

Все методы воздействия на спортсменов должны осуществляться с учетом их индивидуально-личностных особенностей (выявляющихся в ходе психодиагностического обследования). Благодаря общению правильному психологическому общению тренера и спортсмена достигается психическая готовность последнего – это существенная предпосылка эффективности его деятельности. Состояние готовности помогает успешно выполнять свои обязанности, правильно использовать знания, опыт, сохранять самоконтроль и перестраиваться при возникновении непредвиденных препятствий. Готовность – решающее условие быстрой адаптации к условиям труда, профессионального совершенствования и повышения уровня мастерства спортсмена. Готовность как психическое состояние личности – это внутренняя настроенность на определенное поведение при решении спортивных и иных задач, установка на активные и целесообразные действия.

Состояние готовности включает (по М.И. Дьяченко и Л.А. Кандыбович): а) познавательные компоненты (понимание профессиональных задач, оценка их значимости, значение способов решения, представления о вероятных изменениях трудовой обстановки); б) эмоциональные компоненты (чувство профессиональной чести и ответственности, уверенность в успехе, воодушевление); в) мотивационные компоненты (потребность успешно решать задачи, интерес к процессу их решения, стремление добиться успеха и показать себя с лучшей стороны); г) волевые компоненты (мобилизация сил, преодолевая сомнения и т.д.).

Именно благодаря лекциям и личным беседам достигается не психологическая подготовленность, но и улучшается психологическое состояние и здоровье спортсмена. Этому аспекту своей работы тренер обязан уделять особое внимание. Беседы помогают спортсмену глубже понять себя и других в трудных условиях спортивной деятельности, разобраться в своих переживаниях, отношениях и действиях.

Благодаря психоанализу тренер не будет опасаться лишить спортсмена его собственного индивидуального своеобразия. Более того, он будет постоянно на него опираться и развивать. Благодаря психоанализу и дальнейшей психологической работе со спортсменом тренер сможет избежать нервных срывов и иных психологических отклонений у своего подопечного. Это означает, что тренер не будет диктатором, навязывающим спортсмену имеющиеся нормы, не выступит инструментом подавляющей системы воздействия на формирование личности.

1. Зотов А.Ф. Современная западная философия: Учебник. - М.: Высшая школа, 2001. - 784 с.
2. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. Учеб. пос. М.: Терра:Спорт, 2000. - 120 с.
3. Кузнецов Г.В. Психология общения. – Изд-во МГУ, 1980. – 287 с.
4. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. - М.: Политиздат, 1982. – 180 с.
5. Петровская Л.А. Компетентность в общении. М.: Политиздат, 1989. - 216 с.
6. Петровский А.В. Личность. Деятельность. Коллектив. М.: Политиздат, 1982. - 255 с.
7. Петровский В.А. К пониманию личности в психологии. - Вопросы психологии, 1981. - № 2. - С. 45
8. Фрейд З. Будущее одной иллюзии. - Серия «Психоаналитические этюды». – Минск: Азбука, 1996. – 306 с.
9. Фрейд З. Введение в психоанализ. – Серия «Психоаналитические этюды». – Минск: Азбука, 1996. – 514 с.

Tүйін

Психологиялық ықпал арқылы жеке тұлға қалыптастыру.

Резюме

Формирование личности путем психологического влияния.

Summary

Forming of personality by psychological influence.

**НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ
КЛЮЧЕВЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО
ВУЗА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Б.Д. Колдасбаева – магистр педагогических наук,

Западно-Казахстанский государственный медицинский университет им. М.Оспанова

Актуальность темы исследования. Как известно, Республика Казахстан присоединилась к Болонскому процессу. На состоявшемся в Будапеште и Вене II Болонском форуме министров образования стран-участниц Болонского процесса обсужден вопрос присоединения к нему Казахстана.

Как отмечают Матушкин Н.Н. [1], И.Д. Столбова [2], компетентностная модель обучения, реализуемая в рамках государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования, организует образовательный процесс, нацеленный на формирование перечня компетенций, которыми должен обладать выпускник, соответствующий требованиям, выдвигаемым со стороны работодателей, постоянно меняющихся в условиях рыночной экономики.

Государственный образовательный стандарт ставит перед физическим воспитанием задачу – сформировать стиль жизни студентов. Так как предмет «физическая культура» в вузе является обязательным (хотя в государственном стандарте он входит в дополнительные виды обучения), мы считаем, что в рамках изучения этого предмета у будущего специалиста должны формироваться ключевые компетенции, а именно компетенция разрешения проблем, информационная и коммуникативная.

Как показывает практика физического воспитания, на сегодняшний день, как преподаватели физической культуры, так и студенты, не в достаточной степени владеют ключевыми компетенциями, необходимых для реализации компетентного подхода на занятиях по предмету «физическая культура». Данной проблеме посвятили свои работы такие авторы как К.А. Оглоблин [3], Л.Ф. Зуева [4], А.Н. Белова [5], V.Mindrigan [6], Н.Г. Сабитова [7].

Проблема исследования определяется противоречием между, с одной стороны, необходимостью реализации целостного педагогического процесса в вузе с позиций компетентного подхода и формирования у студентов ключевых компетенций на занятиях по предмету «физическая культура», а с другой стороны, недостаточным научно-методическим обеспечением этого процесса и подготовленностью преподавателей физической культуры.

Цель исследования – определить научно-теоретические предпосылки формирования ключевых компетенций студентов 1-2 курсов медицинского вуза по предмету «физическая культура».

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анализ документальных материалов, экстраполяция.

Результаты и их обсуждение.

Отмеченное нами выше присоединение Республики Казахстан к Болонскому процессу привело к принятию решения о разработке нового поколения государственных образовательных стандартов. По мнению В.И. Байденко [8] новые стандарты отличаются от прежних следующим: выраженный компетентностный характер; обоснование требований к результатам освоения основных образовательных программ (результатов образования) в виде компетенций, подразделяемых на общие (универсальные) и профессиональные (предметно-специализированные) [8, с. 4, 5].

По мнению С.Мукановой [9] в Австралии, Венгрии, Финляндии цель образования формулируется в виде системы ожидаемых результатов в виде жизненных навыков и компетенций. Система ожидаемых результатов, в свою очередь, оказывает влияние на отбор содержания и процесса образования, оценку, управление и другие компоненты системы (модель образования, ориентированная на результат). **Ожидаемые результаты** отражают слияние ключевых и предметных компетенций в единое целое. Они характеризуют готовность учащихся к интеграции предметных знаний, умений и навыков и их жизненного опыта в контексте ключевых компетенций.

По мнению К.У. Кунаковой [10], к ключевым компетенциям относятся: информационная; коммуникативная; компетенция разрешения проблем.

Информационная компетенция. При помощи реальных объектов (телевизор, магнитофон, телефон, факс, компьютер, принтер, модем, копир) и информационных технологий (аудио- и видеозапись, электронная почта, СМИ, Интернет), формируются умения самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать её. Эта компетенция обеспечивает навыки деятельности ученика с информацией, содержащейся в учебных предметах и образовательных областях, а также в окружающем мире.

Коммуникативная компетенция включает знание необходимых языков, способов взаимодействия с окружающими и удалёнными людьми и событиями, навыки работы в группе, владение различными социальными ролями в коллективе. Ученик должен уметь представить себя, написать письмо, анкету, заявление, задать вопрос, вести дискуссию и др. Чтобы освоить эту компетенцию в учебном процессе, фиксируется необходимое и достаточное количество реальных объектов коммуникации и способов работы с ними для ученика каждой ступени обучения в рамках каждого изучаемого предмета или образовательной области.

Компетенция разрешения проблем представляет собой самостоятельную познавательную деятельность ученика, включающую элементы логической, методологической, общеучебной деятельности, с использованием реальных познаваемых объектов. Сюда входят знания и умения целеполагания, планирования, анализа, рефлексии, самооценки учебно-познавательной деятельности. Ученик овладевает креативными навыками продуктивной деятельности: добыванием знаний непосредственно из реальности, владением приёмами действий в нестандартных ситуациях, эвристическими методами решения проблем.

По мнению А.И. Загrevской [11] рассмотрение компетентностного подхода невозможно без отождествления либо дифференциации ключевых понятий: «компетенция» и «компетентность». Если эти два понятия отождествляются, то компетенция (также и компетентность) определяются как: способность делать что либо хорошо или эффективно; соответствие требованиям, предъявляемым при устройстве на работу; способность выполнять особые трудовые функции [13].

Отождествляя эти понятия, исследователи подчеркивают именно практическую направленность компетенций: «Компетенция является, таким образом, сферой отношений между знанием и действием в человеческой практике» [12].

По мнению А.И. Загrevской [11] под компетенцией понимают способность человека применять имеющиеся знания на практике в нестандартной ситуации, акцентируя внимание на её деятельностном аспекте. Компетенции являются основным содержанием компетентности.

Ею представлены следующие виды компетенции.

Физкультурная компетентность – совокупность ценностно-смысловых ориентаций, знаний, умений, навыков в области физической культуры, двигательных способностей, обусловленных личным опытом субъекта в осуществлении физкультурной деятельности. По ее мнению, в составе физкультурной компетентности можно выделить следующие компетенции: ценностно-смысловую, здоровьесберегающую, двигательную и компетенцию физкультурного самосовершенствования.

Ценностно-смысловая компетенция включает в себя ценности физической культуры, мотивы, интересы, потребности в физкультурной деятельности.

Здоровьесберегающая компетенция характеризуется знанием и соблюдением норм здорового образа жизни, совершенствованием функциональных возможностей организма, укреплением индивидуального здоровья на основе применения средств физической культуры.

Двигательная компетенция характеризуется развитием физических качеств, формированием двигательных умений и навыков в процессе физкультурной деятельности.

Компетенция физкультурного самосовершенствования включает в себя знание средств и способов организации самостоятельной физкультурной деятельности, развитие способностей к физическому самосовершенствованию.

Свое мнение по соотношению терминов «компетенция» и «компетентность» предложила К.У. Кунакова [10] на основе данных, взятых из «Гипертекстового словаря методических терминов» (под ред. А.Г. Шмелева): «Компетентность понимается как уровень достижений индивида в области определенной компетенции». «Компетенция – область деятельности, значимая для эффективной работы организации в целом, в которой индивид должен проявить определенные знания, умения, поведенческие навыки, гибкие способности и профессионально важные качества личности». Она считает, что семантическое поле «компетенции» шире поля «компетентности» (т.е. область деятельности, в которой индивид должен проявить знания шире уровня достижений его в этой области).

На наш взгляд, анализ сопоставления соотношения «компетенции» и «компетентности» в двух представленных случаях противоречат друг другу. В первом случае компетентность шире компетенции, так как компетенция является основным содержанием компетентности. Во втором случае компетенция шире компетентности, так как компетентность, как уровень достижений индивида, проявляется в компетенции, т.е. области, где человек её должен проявить.

Исходя из анализа формулировок, представленных в литературе [14, 15], можно сделать вывод, что компетентность означает владение компетенциями, т.е. какими-то качествами личности.

Рассуждая о важности понятия «компетентность» М.Е. Кудряшова, Е.Н. Герасимов отмечают, что: «современное образование не учит самому главному – ПОНИМАНИЮ». В силу многих факторов наше образование учит знаниям, и чаще всего в рамках дидактического процесса стадию «понимания» пропускают и даже игнорируют, считая её, может быть, само собой разумеющейся, а потому уровень понимания не контролируют. Преподаватель требует от учащихся на контрольных мероприятиях уровня «применения» знаний, активно стремясь «вывести студента на этот важный уровень освоения знания (в силу внедрения ГОСов) третьего поколения и компетентностного подхода) – это уровень применения компетенций. По их мнению, это не просто уровень применения, это уровень КОМПЕТЕНТНОСТИ...» [16, с. 57].

Выше нами упоминались профессиональные компетенции. К.А. Оглоблиным [3] разработаны профессиональные компетенции для студентов физкультурных вузов по культуре здоровья. Ключевые компетенции: отношение к здоровью как высшей ценности; обладание качествами здоровой личности в физическом, психическом, социальном, духовном плане; мотивации к ЗОЖ; способность к прогнозированию своего будущего через укрепление здоровья; отношение к вредным привычкам; мотивация к регулярным занятиям двигательной активностью; умение преодолевать стрессовые ситуации; коммуникативные способности, исключая конфликтность; обладание широким кругозором; способность к проявлению духовно-нравственных качеств.

Результаты исследования, проведенные Л.Ф. Зуевой [4] обусловили необходимость реализации адаптированных организационно-методических мероприятий, направленных на формирование профессионально значимых компетенций у бакалавров физической культуры на занятиях спортивным плаванием. Использовалась методика преодоления водобоязни в условиях плавательного бассейна в сочетании с обязательным освоением спортивных способов плавания через оптимальное развитие физических качеств, обучение методике преподавания плавания через самостоятельное прохождение всех ступеней обучения независимо от уровня плавательной подготовленности.

По мнению Н.А. Беловой [5] образовательные компетенции в подготовке специалистов вуза культуры и искусств выступают как профессионально значимые и выполняют ряд следующих функций: информационную, общекультурную, нормативно-регулирующую, ценностно-смысловую, интерпретационно-конструирующую, интерактивную, интегрирующую, функцию самосознания, развивающую и формирующе-преобразующую функции.

По мнению В.И. Пентюхина [17] в высшей школе явно недостаточно внимания уделяют формированию готовности студентов, к здоровьесбережению. В образовательный процесс вузов крайне мало внедряют современные педагогические технологии, направленные на воспитание потребности в ЗОЖ и формирование готовности к здоровьесбережению студентов. Преобладающее большинство преподавателей вузов не являются носителями здоровьесберегающего фактора, в основном из-за собственного низкого уровня физической подготовки, недостатка специальных знаний в области «Педагогики здоровья» и недостаточной информированности о новейших технологиях здоровьесбережения студентов. На наш взгляд, здоровьесберегающая компетенция является основополагающей в ряду профессиональных компетенций будущего учителя.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Присоединение Республики Казахстан к Болонскому процессу, создание государственных стандартов нового поколения требуют реализации в учебном процессе вуза компетентностного подхода.

2. Учебный процесс в вузе по предмету «физическая культура» основан на уровне формирования у студентов знаний, умений и навыков, а не формирует у них ПОНИМАНИЕ того, чему их учат, вариативному рациональному применению полученных знаний. У студентов не формируется компетентность по овладению освоенным материалом.

3. Необходимо разграничивать понятия «компетенция» и «компетентность», подразумевая, что компетентность реализуется в форме варьированного применения компетенций.

4. Для формирования ключевых компетенций необходима разработка программы поэтапной (трехуровневой) реализации соотношения теоретического и практического материала с целью появления

компетентности по разрешению проблем, информационной и коммуникативной компетентности (письменной и устной).

1. Матушкин Н.Н. Методологические аспекты разработки структуры компетентностной модели выпускника высшей школы / Н.Н.Матушкин, И.Д.Столбова // *Высшее образование сегодня*. – 2009. - № 5. – С.24-29.
2. Столбова И.Д. Механизмы управления содержанием компетентностно-ориентированной основной образовательной программы вуза // *Высшее образование сегодня*. – 2011. - № 1. – С. 32-40.
3. Оглоблин К.А. Формирование профессиональных компетенций в сфере культуры и здоровья у студентов факультета физической культуры УГПИ // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. – 2009. - № 3 (49). – 07 апреля. – С.53-58.
4. Зуева Л.Ф. Формирование социолингвистической компетенции студентов вузов физической культуры: Автореф. дис ... канд. пед. наук : 13.00.04 Малаховка, 2002. – 24 с.
5. Белова А. Н. Формирование образовательных компетенций студентов вуза культуры и искусств: Автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01: Моск. гуманитар. ун-т. - Москва, 2009. – 24 с.
6. Mindrigan V. Профессиональное формирование студентов университетского образования в области физической культуры и спорта по специализации «Менеджер в области туризма»: автореф....дис. докт.пед.наук. – Будапешт, 2012: *Государственный университет физического воспитания и спорта*. – 24 с.
7. Сабитова Н.Г. Формирование информационно-коммуникационных компетенций студентов бакалавриата средствами электронных образовательных технологий: Автореф. дис... канд.пед.наук. – 2012, Ижевск, - 24 с.
8. Байденко В.И. Новые стандарты высшего образования: методологические аспекты // *Высшее образование сегодня*. – 2007. - № 5. – С.4-9.
9. Муканова С. Контекст организации компетентностно-ориентированного образования в Казахстане // *Высшее образование в Казахстане*. – С. 32- 36.
10. Кунакова К.У. К вопросу определения терминов «компетенция» и «компетентность» // *Открытая школа*. – 2006. - № 5(54). - С. 3-5.
11. Заглевская А.И. Компетентность специалиста как результат физкультурного образования студентов в высшей школе // *Теория и практика физической культуры*. – 2012. - № 11.- С.51-53.
12. Глоссарий терминов рынка труда, разработки стандартов образовательных программ и учебных планов. Европейский фонд образования. ЕФО, 1997.
13. Леднев В.С. Государственные образовательные стандарты в системе общего образования: теория и практика / В.С.Леднев, Н.Д. Никаноров, М.В.Рыжаков. – М., 2002.
14. Зимняя И.А. Компетентностный подход. Каково его место в системе современных подходов к проблемам образования? (теоретико-методологический подход) / И.А. Зимняя / *Высшее образование сегодня*. 2006.-№8.-С.21-26.
15. Субетто А.И. Проблемы фундаментализации и источников содержания высшего образования / А.И.Субетто. - Кострома. – М.:КГПУ, Исследов. Центр проблем качества подготовки специалистов, 1995. - 332с.
16. Кудряшова Е.Н. Е.Н.Герасимов Компетентность как краеугольный камень эффективной дидактической системы // *Теория и практика физической культуры*. – 2012. - № 11.- С.56-60.
17. Пентюхин В.И. Педагогическая технология формирования здоровьесберегающих компетенций будущих учителей физической культуры: Автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08. - Самарский государственный педагогический университет.- Самара, 2010.- 25с.

Түйін

Мақалада медициналық ЖОО-ның «Дене шынықтыру» сабағы бойынша 1-2 курс студенттерінің ғылыми-теориялық алғышарттарын қалыптастырудың өзекті мәселелері анықталады.

Резюме

Определены научно-теоретические предпосылки формирования ключевых компетенций студентов 1-2 курсов медицинского вуза по предмету «Физическая культура».

Summary

Were determined theoretical premises of forming of core competencies of first and second years students of Medical University by the subject “Physical culture”.

МОНИТОРИНГ ДИНАМИКИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ КАЗНМУ ИМ. С.Д. АСФЕНДИЯРОВА

О.Ю. Фадеева, А.Ш. Бекболатова – *Казахстан, г. Алматы, КазНМУ им. С.Д. Асфендиярова*

Здоровый образ жизни рассматривается нами как целостная система, включающая социально обусловленные и приемлемые обществом формы и способы жизнедеятельности, поведения и деятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют адаптивные возможности организма, способствуют сохранению и укреплению его здоровья для обеспечения полного физического, духовного и социального благополучия. Состояние физического здоровья подрастающего поколения остается одной из актуальных проблем современного казахстанского общества.

Основными задачами ЗОЖ Республики Казахстан являются: совершенствование системы физического воспитания молодежи, направленной на обеспечение крепкого здоровья, разностороннего развития двигательных способностей, сохранение и укрепление здоровья посредством формирования потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В «Государственной программе развития здравоохранения Республики Казахстан «Саламатты Қазақстан»» говорится, что по данным ВОЗ, здоровье человека на 50% зависит от образа жизни. Развитие большинства хронических неинфекционных болезней (болезни сердечнососудистой системы, сахарный диабет и другие) связано с образом жизни человека. В этой связи становится важным формирование здорового образа жизни казахстанцев и развитие физической культуры [1].

Также причинами низкого уровня здоровья населения являются недостаточная информированность, грамотность и мотивация населения в вопросах ведения здорового образа жизни и профилактики болезней.

В настоящее время наблюдается тенденция снижения показателей физического развития и роста хронических заболеваний молодежи. Следствием этого является низкий уровень физической подготовленности студентов: только каждый второй из них выполняет нормативы по физической подготовке.

Одной из причин сложившейся ситуации является недостаточная разработанность вопросов формирования положительного отношения молодых людей к своему здоровью через физическую культуру и спорт, что приводит к тому, что они постепенно, по мере взросления отходят от норм здорового образа жизни [2, 3].

Используемая методика комплексной оценки физического состояния студентов КазНМУ им. С.Д. Асфендиярова строится на основе Президентских тестов физической подготовленности РК.

Цель мониторинга: определить динамику влияния средств физической культуры и спорта на физическое состояние студентов и формирование положительного отношения к здоровому образу жизни.

Гипотеза – процесс формирования положительного отношения студентов к здоровому образу жизни, раскрытие его компонентного подхода и уровня знаний о сохранении и укреплении здоровья, даст возможность для выявления эффективности влияния физической культуры и спорта, что будет способствовать сохранению и укреплению здоровья и снижению заболеваемости подрастающего поколения.

Для достижения цели настоящего мониторинга необходимо последовательно решать следующие **задачи**:

- повысить уровень знаний студентов в области физической культуры и спорта для укрепления здоровья и формирования ЗОЖ;
- исследовать возможность использования знаний о ЗОЖ в целях положительного отношения студентов к формированию потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- изучить динамику показателей, характеризующих физическое и функциональное состояние здоровья студентов;
- разработать и экспериментально обосновать наиболее эффективные средства и методы, режимы оздоровления, обучения и воспитания формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья студентов;
- пропагандировать через средства массовой информации возможности физической культуры и спорта в решении оздоровительных задач и формирования ЗОЖ.

Контроль за физическим, функциональным состоянием здоровья, физической подготовленностью нужно осуществлять 2 раза в год (в сентябре и феврале).

Направления мониторинга.

- «Физическая подготовленность студентов»;
- «Функциональное развитие студентов».

1) Направление «Физическая подготовленность студентов»

Задача:

Оценка физической подготовленности студентов (быстрота, сила, скоростная сила).

2) Направление «Функциональное развитие студентов».

Задача:

Медицинское измерение физического и функционального развития студентов (вес-ростовой показатель, проба Мартинэ, ЖЕЛ).

Схема мониторинга динамики физического состояния студентов

Критерии	Показатели	Методики	Объект наблюдения	Периодичность измерений
Компонент «Физическое здоровье»				
Медицинские показания студента	- Вес-ростовой показатель -Проба Мартинэ - ЖЕЛ	Анализ медицинских документов, тестирование	Студенты 1-5 курсов	1 раз в год
Резистентность	Устойчивость к заболеваниям - Гигиенические требования к организации учебного процесса - Гигиенические требования к составлению расписания занятий	Сведения о пропусках по болезни за семестры	Студенты 1-5 курсов	2 раза в год
Физическая подготовленность	Соответствие возрастным показателям и курсам обучения по: - прыжкам с места; - подъем туловища в сед; - подтягиванию; - бег 60 метров.	прыжок с места; бег 60 м.; подтягивание; подъем туловища в сед.	Студенты 1-5 курсов	2 раза в год
Компонент «Психологическое здоровье»				
Мотивация к здоровью и ЗОЖ	Стремление вести ЗОЖ	Интервью, беседы «Почему необходимо вести здоровый образ жизни?»	Студенты 1-5 курсов	1 раз в год
	Умение вести здоровый образ жизни	Экспертные оценки преподавателей	Студенты 1-5 курсов	1 раз в год

Методы и способы технических решений.

1) Тестирование:

- двигательной подготовленности – в рамках практических занятий по физическому воспитанию по стандартизованному комплексу тестов.

- функционального развития – по стандартным методикам силами преподавателей кафедры.

2) Экспертные методы:

- осуществление статистического анализа;

- оценка эффективности учебного процесса, действующего в образовательном учреждении.

Научная новизна заключается:

- в реализации инновационного комплексного и системного подхода к решению проблем улучшения здоровья и формирования здорового образа жизни студентов средствами физической культуры и спорта;

- в выявлении динамики показателей, характеризующих индивидуальные особенности комплекса показателей физического, функционального развития студентов, и возможности оптимизации этих процессов.

Практическая значимость мониторинга заключается в разработке программы формирования здорового образа жизни студентов с учётом индивидуальных особенностей и состояния здоровья.

Программа включает:

а) агитационно-пропагандистская деятельность (подготовка видеофильма, проведение лекций и бесед посвященных здоровому образу жизни);

б) раскрытие подходов к более эффективной реализации принципа оздоровительной направленности средств физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни и улучшения здоровья студентов;

в) пути формирования готовности студентов улучшить показатели своего здоровья путем повышения двигательной активности и осознание важности формирования здорового стиля жизни: достаточное

количество спортивного инвентаря и оборудования, его доступность → экскурсии на спортивные объекты и посещение соревнований различного уровня → создание картотеки для самостоятельных занятий физическими упражнениями, включающими перечень элементов, которые студент должен освоить на определенном этапе обучения → наглядный материал на спортивную тематику → стенд-выставка личных спортивных достижений студентов → участие в спортивно-массовых мероприятиях → поощрение за выполнение нормативов физической подготовленности с учетом личных достижений.

1. www.zakon.kz.

2. Радаева С.В., Шилько В.Г. Обязательный курс физического воспитания студентов, реализуемый с применением учебной и внеучебной форм занятий. Вестник Томского государственного университета. 2007-№300(III). С.76-78.

3. Шилько В.Г., Гусева Н.Л., Капилевич Л.В. Мотивация студентов к здоровому образу жизни через физкультурно-спортивную деятельность // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и учебной работы. - М.: Изд-во МГУ, 2008. - С. 213-215.

Түйін

Мониторингтің мақсаты. Студенттердің дене тәрбиесі мен спорттың дене қалпына ықпал ету серпін анықтау, және салауатты өмір салтына дұрыс көзқарас қалыптастыру.

Summary

The purpose of monitoring: to determine the influence of the dynamics of physical culture and sports in the physical condition of students and create a positive attitude towards a healthy lifestyle.

МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ҚИМЫЛ-ҚОЗҒАЛЫС ОЙЫНДАР АРҚЫЛЫ ДЕНСАУЛЫҒЫН ЖЕТІЛДІРУ

Асылхан Бахытжан, С.Т. Чинибаев – Қазақстан, Алматы, С.Ж. Асфендияров атындағы Қазақ ұлттық медициналық университеті, Дене тәрбиесі және денсаулық кафедрасының оқытушылары

Әлемдегі бәсекеге қабілетті 50 елдің қатарынан орын алу Қазақстан Республикасының стратегиялық басты мақсаттарының бірі болып саналады. Республиканың экономикалық мақсаттарымен қатар халықтың әл ауқатын арттыру, денсаулығын нығайту, адамдардың дене шынықтыру және спортпен шұғылдануына жағдай жасау арқылы денсаулығы мықты ұрпақ тәрбиелеу мақсаттары қойылған [1].

Дене тәрбиесі басқа да тәрбие құралдары сияқты жас баладан бастап, барлық жастағы адамдар тәрбиесінде кеңінен қолданылады. Дене тәрбиесін игеру кезінде оның теориялық және тәжірибелік бағыттары негізге алынып, оқу-жаттығу жұмыстарының жоспарлары мен бағдарламалары түзіледі. Осы бағдарламалар негізінде педагогикалық жұмыстардың принциптері мен әдістемелері жасалады. Қазіргі дене тәрбиесі және спорт саласындағы қолданылып жүрген жаттығулар, ойындар, спорт түрлері бойынша отандық және шетелдік мамандар мен ғалымдар теориялық және педагогикалық бағытта үлкен зерттеулер мен ұсыныстар жасаған.

Мектептегі дене тәрбиесінің негізгі міндеттері оқушылардың денсаулығын нығайтып, дұрыс дамуына әсер ету, өмірде қажетті қимыл-қозғалыс дағдыларына үйретіп, дене, жігер және адамгершілік сапаларын тәрбиелеу болып табылады. Спорт дене тәрбиесі жүйесіндегі негізгі құралдардың бірі болып табылады. Спорттың маңызды ерекшелігі оқушылардың жан-жақты дене дамуының негізінде дене жаттығуларына біршама тар көлемде мамандану болып есептеледі.

Педагогика ғылымының негізін салушы Я.А.Коменский баланың денсаулығына зиян келтірмей тәрбиелеудің табиғилыққа сәйкес ұйымдастыру тұжырымдамасын ұсынады. Ол өз еңбегінде: «баланы үйлесімділікте: басын, жүрегін, қолын, ерік-жігерін, есте сақтау қабілетін, шеберлігін, ерлігін және әсемдік сезімін бірдей дамыту керек», – деп жазады.

Қалыптасқан өмір салты, еңбек ету мен дене тәрбиесінің жүйесі балалар мен жеткеншектердің күнделікті қозғалыс белсенділігін өзгертуі, не төмендетуі, не оны арттыруы мүмкін. Кіші жастағы балаларды тәуліктік қозғалыс белсенділігі көп жағдайда тұқым қуалаушылық негізде қалыптасатын, биологиялық себептермен реттеледі. Қозғалыс белсенділігінің де өлшемі бар. Тәулік қозғалыс белсенділігінің сандық сипаттамасына ие бола отырып, оның ағзаға әсер етуі туралы алдын-ала айтуға болады. Тәуліктік қозғалыс белсенділігінің ең төменгі қажетті және мүмкін болатын жоғары деңгейі гигиеналық норманың шектері болады; ол бұзылса сауықтыру тиімділігі болмайды және ағза жағдайында жағымсыз өзгерістер дамуы мүмкін. Сөйтіп, қозғалыс белсенділігі адам қызметінің таптырмайтын факторы бола отырып, тек оңтайлы көлемде және қолайлы күн режимінде ғана өсіп келе жатқан организмге сауықтыру әсерін тигізеді [2].

Дене тәрбиесі мен спорттың барлық құралдары мен түрлерін дұрыс пайдалану арқылы ғана оңтайлы

қозғалыс белсенділігіне жетуге болады. Мектепке дейінгі мекемелердегі, мектептердегі оқыту мен тәрбиелеу бағдарламаларымен қарастырылған дене дайындығының міндетті түрлері және үйде дербес шұғылдану әрбір оқушыға қолайлы.

Қозғалыс белсенділігіне жеткіншектерде тұрақты қажеттілікті қалыптастыруда спорттық рөлі зор. Алайда, шама жетпейтіндей спорттық жүктемелер бала ағзасында жағымсыз өзгерістерді туындатуы мүмкін. Дәрігерлік дене шынықтыру диспансерлерінің көптеген мамандары жас спортшылар денсаулығын қорғайтындықтан мұндай құбылыстар сирек болса да кездесетіндігін білген жөн.

Балалық жаста спорттың кез-келген түрімен айналыса беруге болмайды. Қазақстан Республикасы Білім, денсаулық және спорт министрлігінің дене тәрбиесімен спорт Комитеті бекіткен, жеке спорт түрлері бойынша оқу-жаттығу топтарына балалар мен жеткіншектерді қабылдау үшін жас шектері бар. Тәулік қозғалыс белсенділігінің ұсынылып отырған көлемі сергектің (ұйықтамаған уақыттың) барлық кезеңіне бірқалыпты бөлінуі керек; ағзаның тәуліктік ырғағына сәйкес қозғалыстың көп бөлігін 9-12 және 15-18 сағаттардың арасында орындау керек.

Мағжан Жұмабаев «Адам денесі қозғалуды тілейді. Адам неғұрлым жас болса, соғұрлым қозғалуды көп тілейді. Екі жастағы дені сау бала бір минут тыныш отыра алмайды. Күні бойы шаршауды білмейді, ойнайды да жүгіреді» деп бекер айтпаса керек. Балаларға алғашқы жеті жыл – денсаулықтың, ақыл-ой, адамгершілік, еңбек және эстетикалық дамудың негіздері қаланатын өте маңызды кезең. Ойын балаларға тән алуан әрекеттер сынды бір текті емес және оның әрбір түрі бала дамуында өзінің қызметін орындайды. Ойынды қарым-қатынас құралы ретінде пайдаланып, педагог ойынның көмегімен баланың қоршаған әлеммен, үлкендермен, құрдастарымен қарым-қатынас жасауына көмектеседі [3].

Қозғалыс және ойын – бала ағзасы үшін биологиялық қажеттілік. Баланың денесін, денсаулығын ойын арқылы шынықтыруға да әбден болатыны белгілі. Дене тәрбиесінің басты міндеттері: балалардың денсаулығын сақтау және нығайту дене бітімін дұрыс дамыту, организмдерін шынықтыру, қимыл және мәдени гигиеналық дағдылары мен іскерліктерін қалыптастыру. Баланың денесін шынықтыру үшін қимылды ойындарды пайдалану керек.

Дене шынықтыру құрал-жабдықтардың дұрыс іріктеп және қозғалыс әрекет түрлерінде орынды қолдануы балалардың:

- шығармашылық қабілеттері және дене сапаларын дамытуға;
- түрлі қимыл-қозғалыс дағдылары мен іскерліктерін қалыптастыруға;
- дене және ерік-жігер қасиеттерін тәрбиелеуге;
- дене шынықтыру жаттығулары мен спорттық ойындарға деген қызығушылығын арттыруға ықпал етеді;

Сонымен қатар баланың толыққанды психофизиологиялық дамуы мен олардың денсаулығын нығайту міндеттерін шешеді. Жаттығу кешенін орындау үшін баланың дербестігі, өзіне сенімділігі және қиындықты еңсеру үдерістеріне жеткен нәтижесіне қанағаттанарлық сезімі жақсы стимул болып табылады. Түрлі сипатта туындаған қиындықты (кездескен түрлі кедергілер, жасқаншақ, толқу, қимыл-қозғалысты орындау тәсілін білмейтіні және т.с.с.) жеңу нәтижесінде алған қанағаттанарлық ерік күшінің дамуына ықпалын тигізіп, қимыл-қозғалыс тәжірибесін байытады.

Отбасында тәрбие міндеттеріне: баланың дене, танымдық дамуына жағдай жасау, балаларды өзіне-өзі қызмет етуге, жақындарына көмектесуге үйрету, баланың бейімі, қызығушылығын дамытуға, тілдік қатынастық дамуына жан-жақты дамуына жағдай жасауға міндетті. Жұмыла көтерген жүк жеңіл демекші, ата-аналардың мектеппен байланыс дұрыс жолға қоюға жұмыстар жүргіземіз. Денешынықтыру кезінде бала дұрыс қозғалыста болуы үшін жыл мезгілдеріне сай киіндіруге, демалыс күндерінде де үйде жаттығулар жасауды әдетке айналдыруды, ашық есік күні, мерекелік ертеңгіліктерге, түрлі спорттық ойындарға ата-аналардың белсене қатысып, қызығушылық танытуын ынтымақтаса жүргізген жұмыстарымыздың нәтижесі деп білеміз.

Неғұрлым ерте жатып, уақытымен таңертеңгілік тамағын ішіп, серуенге шығып ойнаған, жылы сөз, мақтау естіген, спортпен шұғылданған, шыныққан бала әрқашан да ауруға төтеп беретін, жігерлі, ақылды болып өседі. Бала денсаулығы жақсы, шыныққан, көңіл-күйінің жоғары, ынталы болуы үлкендерге, яғни ата-ана, тәрбиешіге, қоршаған ортаға байланысты. Іс әрекеті, технологияны ертеңгілік бой жазу.

Еліміздегі балалар гигиенасында, денешынықтыру тәрбиесінің мақсаты – қандай да бір спорттық нәтижелерге жету емес, жоғары деңгейдегі денсаулық көрсеткішіне жету болып табылады. Бұл мақсат жеке адамдармен қатар, жалпы қоғамның мүддесіне де сәйкес келеді. Көпшілік қауым баланың чемпион титулына талаптануына тиым сала алмайды, бірақ оны денсаулығына әсер ететін қауіптен қорғауға міндетті. Көрсетілген мақсатқа жету үшін, денешынықтыру тәрбиесінің міндеттері оның жетістіктеріне

байланысты біршама өзгертілді және әлі де өзгертілуде. Балалардың әлеуметтік іс-әрекеттерге жарамдылығы негізінде жүргізілген есептеулер бойынша бұл өзгертулердің тиімділігі өте көптеген факторларға байланысты. Денешынықтыру тәрбиесінің негізгі міндеттеріне: денсаулықты нығайту, функционалдық мүмкіндіктер мен дене бітімі дамуының үйлесімділігін жетілдіру; қимыл-қозғалыс дағдыларын, бұлшық ет күшін дамыту; жылдамдық, төзімділік, ептіліктің негіздерін құрып, жетілдіру; еркіндік пен тәртіп саласын дамыту; гигиеналық дағдыларға тәрбиелеу т.б. жатады [4].

Қазіргі кезде білім беру саласында болып жатқан ауқымды өзгерістер әр түрлі ынталы бастамаларға кеңінен жол ашуда. Осы тұрғыдан қарағанда дене шынықтыру мен спорттың дамуына үлкен септігін тигізеді деп сенеміз.

Қимыл-қозғалыс ойындары – жасөспірімдердің сүйікті де пайдалы іс-әрекетінің бірі болып табылады. Ойын адам ағзасының жұмыс істеу қабілетін арттырады. Көңіл-күйін сергітіп, тамаққа тәбетін ашады, еңбекке құлшынысын күшейтеді. Ойын ежелден келе жатқан адам өмірінің манызды бөлігі екені сөзсіз. «Бала ойынмен өседі» демекші, қимыл-қозғалыс ойындарының бала тәрбиесіндегі рөлі ерекше. Ол – мыңдаған ұрпақтың керегіне жарап, оларды өмірге әзірлеу қажетін өтеген, сыннан өткен сенімді тәрбие құралы. Ойын жігерлілікке, шыдамдылыққа және ұйымшыл болуға тәрбиелейді. Сондай-ақ тез арада ойлау қабілеттерін дамытады.

Қимыл-қозғалыс ойындары спорт ойындарынан айырмашылығы ешбір арнайы құрал-жабдықты, өткізетін орынды және уақыт регламентін талғамайды. Олар бүгінгі мектептеріміздегі дене шынықтыру сабақтарына және тәрбие жұмыстарына пайдалануға қолайлы. Қимыл-қозғалыс ойындары бірнеше түрге бөлінеді: ұлдарға және қыздарға арналған ойындар, топтық ойындар, командалық ойындар, эстафеталық ойындар, жекпе-жек ойындары және қысқы ойындар. Осы ойындар ішінен қысқы ойындарға тоқталып кетсек. Қысты күндері қар үстінде, айдында, мұз және қар жал төбелерінде көптеген қызықты ойындар ұйымдастыруға болады. Қыс кезінде ауа-райы ауыспалы келеді. Жылы кезде қар жабысқақ болады. Осы күндері балалар қардан қалашық, қорған, аққала жасайды. Ал, егер қарды мұз басып қалса, онда шанамен және конькимен көптеген ойын түрлерін өткізуге болады. Қысқы ойындары желсіз күні, ауа-райының көрсеткіші минус 10 градусқа дейін мөлшерді көрсеткен кезде жүргізілу қажет. Ойыншылардың киімдері жылы әрі қозғалуға ыңғайлы болуы керек. Бірнеше қысқы ойын түрлерін келтіргім келіп тұр.

«Кім жылдам». Қатысушылар 3-5 ойыншыдан тұратын топқа бөлінеді. Әр топқа аққала жасау тапсырмасы беріледі. Қай топ аққаланы үлкен және тез арада жасаса, сол топ жеңіске жетеді. Содан 2-ші кезеңінде 6-8 метр жерден қарсылысының аққаласына қар лақтырып құлату керек. Бұл ойынды кіші сыныптарға ойнатқан жөн болады.

«Жанды нысана». Екі қарсылас команда бір-біріне қарама-қарсы орналасып тұрады. Әр ойыншы радиусы 0,5 метр шеңбер сызып, сол шеңбердің ішінде тұрады. Жүргізуші «Бірінші, баста!» деп белгі береді. Команданың бірінші ойыншысы қарама-қарсы тұрған ойыншыға қар лақтырады. Қарама-қарсы тұрған ойыншыға отыра қалуға, секіруге болады, бірақ шеңберден шығуға болмайды. Содан жүргізуші «Бірінші, жауап қайтар!» деп белгі береді. Сол кезде екінші команданың бірінші ойыншысы, қарама-қарсы тұрған ойыншыға қар лақтырады. Команданың барлық ойыншылары лақтырып болған кезде, жүргізуші дәл тигізген саның шығарып жеңімпаздарды анықтайды.

«Қоңырауды қуып жет». Ойыншылардың барлығында коньки болу керек. Ойыншылардың ішінен бір ойыншыға қоңырау ұсынылады. Төрт ойыншы қуғыншылар болып шығады. Жүргізуші белгі береді. Қоңырау ұстаған ойыншы қуғыншылардан қашады, ал қуғыншылар қол ұстасып қоршап алу керек. Қоңырау ұстаған ойыншыға қауіпті жағдайда, қоңырауды басқа бір ойыншыға беруге болады. Ойын осылайша жалғаса береді. Ойыншылар шаршаған кезде басқа ойыншылармен алмасуға болады.

«Жүгіріп өту». Бұл ойынды көлемі 30х40 метр қарлы алаңда өткізеді. Алаңның шектерін қардан жал үйіп белгілеп қояды. Ойыншылар тең екі командаға бөлінеді, біреуі жүгіріп өтушілер; екіншілері – атқыштар командасы делінеді. Атқыштар алаңның екі жағына орналасады, ал жүгіріп өтушілер алаңның сыртына орналасады. Жүргізуші белгі береді. Жүгіріп өтушілер бір-бірден алаңның ортасымен жүгіріп өтіп екінші жаққа жету керек. Ал, атқыштар екі жақтан қармен атқылап тигізу керек. Егер жүгірушілерге қар кесегі тисе, онда ол «оққа ұшып», ойыннан шығады. Ойын аяқталғанда орындары алмасады: жүгіріп өтушілер «атқыштар» болады да, ал атушылар жүгіріп өткіштер болады. Бұл ойынды шанамен де ойнауға болады. Жүгіріп өтушілердің бір ойыншысы шанаға отырады, екіншісі тасымалдайды. Егер қар кесегі тасымалдаушыға тисе 1 ұпай, шанадағы ойыншыға тисе 2 ұпай беріледі.

«Шайбамен эстафета». Ойыншылар 2 командаға бөлінеді. Ойыншылардың барлығында коньки болу керек. Командалар сөреге орналасып тұрады. Әр командаға қарама-қарсы жерде жалаушалар орнатылады, бұл мәре. Жалаушаға дейін бірнеше фишка немесе кегли қойылады. Жүргізуші белгі береді. Әр

команданың бірінші ойыншылары фишканың (кеглидін) арасымен, шайбаны клюшкамен алып жүріп, жалаушаны айналып, қайта сөреге келіп эстафетаны келесі ойыншыларға тапсырады. Ойын осылайша жалғаса береді [5].

Оқушының жаттығуларды орындаушылық қабілеті, ол дене әзірлігі жағынан қаншалықты дайын болуына байланысты. Мұғалім осы бағытта оқушылардың бойындағы ізденушілік, белсенділік, жинақылық сияқты қасиеттерін дамытуға ұмтылуы тиіс. Әрбір мұғалім балалармен жұмыс істеуде өз мүмкіндігі мен жұмыс жағдайына қарай жол іздейді. Ауыл мектептерінде бұл жолдарды шешудің өзіндік жолы мен мүмкіндіктері, ерекшеліктері бар. Жыл бойы ашық ауада өткізілген дене жаттығулары ағзаның шынығуы үшін тиімді, шыныққан ағза суық тиіп аурудан қорғайды және кез-келген ауруға қарсы тұратын болады. Мектеп жанындағы ашық спорт алаңдарында орындалған дене жаттығулары мен ойындар оқушылардың дене бітімінің жан-жақты дамуына, дұрыс мүсін қалыптасуына жақсы әсерін тигізеді.

Таза ауада жаттығулар өткізу оқушылардың қозғалыс дағдыларының шеңберін кеңейтеді. Балалар табиғи кедергілерден өтуге, жаңа жағдайға бейімделуге үйренеді, өзіндік белсенділігін таныта бастайды. Таза ауадағы дене жаттығулары балаларды қоғамдық пайдалы еңбекке тартуға ықпал етеді. Қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастырады. Мұндай сабақтарға дайындала отырып, оқушылар сабақ өткізілетін орынды таза ұстауға үйренеді және өздерінің күштерімен әртүрлі шағын құрал-жабдықтар дайындауға дағдыланады. Бұның бәрі дене тәрбиесі сабақтарының тәрбиелік және білімділік мәнін барынша арттырады [6].

1. Қазақстан Республикасының Президенті Н.Ә. Назарбаевтың Қазақстан халқына жолдауы. «Қазақстан-2050» Стратегиясы қалыптасқан мемлекеттің жаңа саяси бағыты». 14 желтоқсан 2012 ж. – Астана: Ақорда.
2. Коменский Я.А. Ұлы дидактика, 1957.
3. Жұмабаев М. Педагогика. – Алматы, 1992. – 112 б.
4. Мильман И.И. Гигиеническое воспитание и обучение в начальной школе. - М.: Учпедгиз, 1961. - 172 с.
5. Төлегенов Е.Қ. Дене тәрбиесінің теориясы мен практикасында өз бетінше сабақтардағы дене жаттығуларының мазмұны, түрі және әдістемесі // Білім. 2009. - №4(46). – 33-36 б.
6. Иманғалиев А.С. Педагогическая валеология. - Алматы, 1998. - 263 с.

Резюме

В данной статье рассматривается развития здоровья по средствам подвижных игр и их роль в воспитании учеников.

Summary

This article discusses the development of health by means of mobile games and their role in the education of students.