

зав тем самым морфологический субстрат с функциональными возможностями организма детей.

Список использованной литературы

1. Козлов В.И., Гладышев А.А. «Основы спортивной морфологии» издательство: Москва «Физкультура и спорт», 1977. – С. 12-16.12-16.
2. Козлов В.И. «Методические указания к лабораторным занятиям по спортивной морфологии», издательство: Москва 1976. – 76 с.
3. Ставицкая А.В., Арон Д.И. «Методика исследования физического развития детей и подростков» МЕДГИЗ, 1959. – 68 с.
4. Чтецов В.П. «Состав тела человека» Антропология 1969: Итоги науки ВИНТИ АН СССР М.: 1970. – 65 с.
5. Чтецов В.П. «Вариации подкожного жира» Вопросы антропологии 1968. Вып.30. - С. 11-14.
6. Лесгафт П.Ф. «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста». 2-е изд., 4.1. – СПб., 1994. – 392 с.
7. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физическая культура и спорт, 1988. – 288 с.
8. Выдрин В.М. Современные проблемы теории физической культуры как вида культуры: Учебное пособие. – СПб. 2001. – 76 с.
9. Смирнов В.М. Физиология физического воспитания и спорта/ В.М.Смирнов., В.И.Дубровенский. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС. – 2002. – 608 с.
10. Аршавский И.А. Основы возрастной периодизации/ Аршавский И.А.// Возрастная физиология. – 1975. – Т. 12, № 3. – С.10-12.

Абишев А.Р., кандидат биологических наук, доцент
Кокебаева Р.С., кандидат педагогических наук, доцент
Тастанов А.Ж., кандидат педагогических наук, доцент
Бозтаева С.Ж., магистр педагогических наук, старший преподаватель
Казахский национальный педагогический университет имени Абая, Алматы

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕВОЧЕК КОРЕННОЙ НАЦИОНАЛЬНОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ (обхватные размеры тела)

Аннотация: На современном этапе исследования по изучению морфофункционального развития детского населения нашей республики носят плановый комплексный характер. Именно на комплексной оценке морфофункционального развития детей и должно основываться изучение гармоничности физического развития и полноценности функционального состояния организма школьника. Своевременное выявление отклонений в физическом развитии отдельного ребенка и детских коллективов предполагает наличие единых объективных критериев, позволяющих иметь достоверные данные о санитарном состоянии детских популяций, вести диспансерный учет лиц с различными отклонениями в физическом развитии.

Однако возникает ряд вопросов: какое физическое развитие следует считать наиболее соответствующим данному возрасту и данному контингенту, какие методы и показатели физического развития использовать в каждом конкретном случае, в каком соотношении находятся изменения физического развития и физической дееспособности? Правильное решение этих вопросов зависит не только от целей и задач исследователя, но требует и современной дешифровки понятия «физического развития». Под физическим развитием понимают состояние морфологических и функциональных свойств и качеств, лежащих в основе определения возрастных особенностей физической силы и выносливости организма. Для детей и подростков это толкование можно расширить с учетом тех биологических процессов, которые характерны для растущего организма.

Изучению влияния спортивных тренировок и физических упражнений на организм детей и подростков посвящен ряд исследований отмечающих положительное влияние систематических занятий спортом на физическое развитие, состояние здоровья и функциональные возможности организма детей и подростков в период роста и развития.

Ключевые слова: физическая культура; углубление; двигательный режим; совершенствование; морфологические и функциональные показатели; утомление; физическое воспитание.

Abishev A.R., Candidate of Biological Sciences, Associate Professor
Kokebaeva R.S., Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Tastanov A.Zh., Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Boztayeva S.Zh., Master of Pedagogical Sciences, senior lecturer
Kazakh National Pedagogical University named after Abai, Almaty

DYNAMICS OF BODY DEVELOPMENT OF BOYS OF LOCAL NATIONALITIES ENGAGED IN SPORTS (SIZE OF BODY THICKNESS)

Abstract: The foundation of the younger generation is laid at school. This system is comprehensively implemented through physical education, extracurricular, extracurricular and general recreational activities. Formation of the necessary skills and abilities of students in physical education. The purpose of the discipline is to teach students the knowledge and educational skills necessary for the fluency of vital physical training activities; to promote their improvement of flexibility, strength, speed, endurance and other qualities; to promote health promotion and the normal growth of the child's body, as well as the development of mental abilities; to form the skills of systematic independent practice of various physical exercises of a health-improving nature, to instill in them an interest in Physical Culture and sports. The ultimate goal of the discipline "physical education" is to educate students in an active life position, courage, perseverance and the ability to make decisions. It teaches, trains and monitors the health, behavior, abilities of the child.

Improving the physical education of students is a task carried out in accordance with the requirements of the state need to be able to provide offspring, good health, a well-developed body, perform various physical and mental work. The main goal is to teach students the knowledge and practical skills necessary for the fluency of vital physical activities; promote the improvement of positive qualities: flexibility, strength, speed, endurance and others; promote the strengthening of children's health and the growth of physical qualities, as well as the development of mental abilities; to form the skills of systematic independent practice of various physical exercises of a health-improving nature, to increase their interest in Physical Culture and sports.

The ultimate goal of physical education is to educate students in an active life position, courage, perseverance and the ability to make the right decisions. We believe that the main task and goal of achieving this goal is always to be ready to defend the motherland, to know the students at a high level and their main business.

Keywords: Physical culture, deepening, mode of movement, improvement, anatomical and anthropological indicators, specialization, physical training.

Введение. Физическая культура и спорт рассматриваются как одно из важнейших средств воспитания гражданина республики, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Успешное выполнение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания в школьном возрасте. [1, 10-24].

Изучение вопросов двигательной активности молодого поколения представляет интерес для большого круга исследователей: медиков, биологов, психологов и педагогов, так как очень важно, как будет выглядеть завтра потенциальный резерв человеческого общества. Материалы проведенного исследования углубляют представления об антропометрических

особенностях физического развития детей и подростков 8-17 лет в связи с их возрастно-половой принадлежностью. Установленные сенситивные периоды в размерах тела, силе отдельных групп мышц обеспечат научный подход к построению многолетней подготовки спортсменов и целенаправленное воздействие различных двигательных режимов на становление физических характеристик детей-школьников [2, 391].

Научно обоснованное и правильно организованное физическое воспитание детей должно благотворно влиять на молодой организм: оно должно способствовать гармоничному физическому и психическому развитию; расширять двигательные возможности; повышать защитно-приспособительные реакции и усиливать устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешних факторов; вырабатывать у детей и подростков оптимизм и бодрость; создавать условия для высокопроизводительного труда и учебы; воспитывать коллективизм, чувство патриотизма и любви к своей Родине [3, 28-30].

На современном этапе исследования по изучению морфофункционального развития детского населения нашей республики носят плановый комплексный характер. Именно на комплексной оценке морфофункционального развития детей и должно основываться изучение гармоничности физического развития и полноценности функционального состояния организма школьника. Однако возникает ряд вопросов: какое физическое развитие следует считать наиболее соответствующим данному возрасту и данному контингенту, какие методы и показатели физического развития использовать в каждом конкретном случае, в каком соотношении находятся изменения физического развития и физической дееспособности? Правильное решение этих вопросов зависит не только от целей и задач исследователя, но требует и современной дешифровки понятия «физического развития». Под физическим развитием понимают состояние морфологических и функциональных свойств и качеств, лежащих в основе определения возрастных особенностей физической силы и выносливости организма. Для детей и подростков это толкование можно расширить с учетом тех биологических процессов, которые характерны для растущего организма [4, 47].

Ведущие теоретики учения о физическом развитии человека понимали его как «комплекс морфофункциональных свойств, определяющих запас физических сил организма» углубляет это понятие, подразумевая под ним комплекс морфофункциональных признаков, характеризующих возрастную степень биологического развития ребенка. Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что физическое развитие является одной из сторон развития индивидуума и представляет собой биологический процесс, детерминированный средовыми и генетическими факторами, которые определяют индивидуальные темпы морфологического и функционального созревания организма. Женский организм в отличие от мужского менее приспособлен к большим физическим нагрузкам. Эти различия определяются особенностями адаптационно-приспособительных реакций, в которых немаловажную роль играют половые железы [5, 65-68].

Подбор методов физического воспитания для всех занимающихся должен вести к максимальному раскрытию двигательных качеств. Поэтому одной из актуальных проблем современной спортивной морфологии является изучение вопросов отбора спортсменов и прогнозирование их спортивных достижений, что практически связано с поиском модельных характеристик морфофункциональных показателей, отражающих потенциальные возможности развития тех или иных качеств у спортсменов применительно к конкретному виду спорта [6, 110-111].

Конечно, морфологические признаки в ряде видов спорта не являются определяющими, а вместе с другими характеристиками спортсмена могут лишь способствовать достижению высоких результатов. Однако эффективность спортивных достижений в значительной степени определяется морфологическими особенностями человека. Современные спортивные достижения убеждают в том, что спортсмен должен иметь не просто хорошее физическое развитие, и ряд морфологических и функциональных особенностей, характерных для конкретного вида спорта. Для выяснения этих особенностей были изучены размерные характеристики и телосложение представителей различных спортивных специализаций [7, 34].

Таким образом, для каждого этапа онтогенеза характерны свои специфические анатомо-физиологические особенности. Отличия между возрастными группами определяются не только количественными, но и качественными особенностями морфологических структур и функциональных признаков отдельных органов, систем и всего организма в целом. Формирование детского организма характеризуется интенсивно идущими процессами морфогенеза. Развитие организма протекает неравномерно, периоды усиленного роста сменяются периодами его замедления, во время которых происходит интенсивная дифференцировка тканей организма, их формирование. В процессе возрастного развития изменяются все свойства организма: химические, физико-химические, морфологические и функциональные. Возрастные изменения определяются ходом обмена веществ и энергии, а также увеличением скелетной мускулатуры [8, 104].

Многие исследователи отмечают, что процесс развития в различных отделах тела начинается и завершается не одновременно. Такая гетерохронность развития обуславливает разные соотношения морфологических признаков между собой на разных этапах онтогенеза. В период между 13-16 годами происходит значительный рост тела в длину, отмечается быстрое развитие дыхательного аппарата и сердечно-сосудистой системы, заметно увеличивается окружность грудной клетки. Изучение морфологических признаков у юных спортсменов является необходимым еще и для оценки текущего состояния, а также дает возможность прогнозировать развитие способностей спортсменов, т.е. решать задачи отбора в различные спортивные специализации [9, 105-106]. Такая информация, как справедливо указывает, необходима тренерам для успешной работы с юношескими и молодежными коллективами спортсменов, позволяет более рационально планировать тренировки, повышая их эффективность.

Сегодня имеется достаточно конкретный материал, используя который можно успешно вести спортивную ориентацию и отбор юных спортсменов. В частности, выделен целый ряд морфологических, физиологических и психологических показателей, которые можно использовать для целей спортивной ориентации и отбора детей, особенно на этапах начальной спортивной подготовки. При отборе детей в спортивные секции тренеры должны учитывать комплекс физических данных и, в том числе, степень развития ведущих (для данной специализации) мышечных групп. Неодинаковый характер мышечной деятельности у спортсменов не только различных специализации, но и внутри специализаций при выполнении движения [10, 41-50].

Цель исследования установить влияния дифференцированного двигательного режима на показатели физического развития у детей школьного возраста Республики Казахстан, определить пути гармонического развития подрастающего поколения.

1. Изучить анатомо-антропологические характеристики детей школьников со спортивным уклоном в возрасте 8-17 лет.
2. Изучить возрастную динамику морфофункциональных показателей и выявить сенситивные периоды развития у детей с различной двигательной активностью.
3. Определить возрастное становление показателей силы отдельных групп мышц для разных возрастных групп детей, занимающихся спортом в возрасте 8-17 лет.

Методы и организация исследования. Объектом исследования являлись дети-школьники в возрасте 8-17 лет. В школе со спортивным уклоном обследовали детей, занимающихся спортом не менее трех лет, спортсменок девушек коренной национальностей 293 школьницы. Из спортивных специализаций обследованы волейболисты, баскетболисты, футболисты и пловцы. Специальная физическая подготовка состояла из отдельных занятий физической культурой или тренировок по схеме 2 часа 2 раза в неделю общефизической подготовки и 2 раза в неделю двухчасовых занятий игровыми видами спорта (волейбол, футбол, баскетбол, плавание) и легкой атлетикой.

Все испытуемые распределены на 10 возрастных групп. Все антропометрические измерения проводились по унифицированной методике, принятой в НИИ антропологии МГУ им. Ломоносова. Антропометрически определялись: обхватные размеры тела. Программа исследова-

дования включала 4 соматометрический признака. Соответственно поставленным задачам в работе были применены методы, широко распространенные в гигиенических исследованиях при оценке физического здоровья детей и подростков: антропометрический, аналитический (фракционирование массы тела), вариационно-статистический.

Результаты исследования и их обсуждение. Обхватные размеры тела. В этом разделе анализ скорости роста проводится по обхватам плеча, предплечья, бедра и голени.

По сравнению с другими параметрами скорость роста обхватных размеров тела у детей и подростков коренной национальности, занимающихся спортом неодинаковы по величине и по времени наступления максимальных годовичных приростов и их динамике.

Суммарная скорость в обхватах плеча и предплечья дало следующие показатели 34,26 % и 31,57 %, в обхватах бедра и голени составляет 35,57 % и 31,08 %.

Относительные показатели скорости роста обхвата плеча колеблется от 0,04 см 0,17% до 1,52 см 7,97%, обхвата предплечья от 0,20 см 0,94% до 1,59 см, 8,39%, обхвата бедра от 0,49 см 1,03% до 3,59 см 7,97%, и обхвата голени от 0,29 см 0,90% до 1,73 см 5,39%.

Максимальная скорость роста всех обхватных размеров в основном приходится для плеча и предплечья в 12 лет, а бедра и голени в 14,15 лет. падение скорости роста наблюдается плеча и предплечья, и голени в 17 лет, а бедра в 16 лет.

Увеличение скорости роста плеча наблюдается в возрасте 10,12,14,16 лет, снижение в 9,11,13,17 лет, для предплечья увеличение происходит в возрасте 10,11,12,14 лет, а уменьшение в 9,13,15,16,17 лет, для обхвата бедра в 10,11,12,14 лет, уменьшение 9,13,15,16,17 лет, для голени в 9,12,14,15 лет, уменьшение в 10,11,13,16,17 лет. Во всех обхватных размерах до 14,15 лет идет увеличение скорости роста, а в 16,17 лет происходит уменьшение. Скорость роста обхвата плеча, предплечья и бедра скачкообразна. Скачок происходит до максимального увеличения в 14-15 лет и далее мелким скачком снижается до 17 лет. Данные представлены в таблице 1.

Выводы: Скорости роста обхватных размеров тела, в изученный возрастной интервал позволило установить закономерности возрастного развития организма, характерные для детей, занимающиеся спортом. Так, скорости отдельных параметров не одинаковы по величине и по времени наступления максимальных приростов признака, то есть, рост отдельных обхватных размеров тела происходит асинхронно. Они растут разными темпами, достигают максимума скорости и заканчивают рост не одновременно. Скорости роста в различные возрастные периоды, можно обнаружить, что самые существенные сдвиги в антропометрических показателях в основном в 11-14 лет. В младшем и среднем школьном возрасте (от 8 до 11 лет и от 11 до 14 лет) рост тела в длину преобладает над ростом тела в ширину. В старшем школьном возрасте все идет наоборот.

Резюмируя вышеуказанное, можно отметить, что двигательная деятельность при занятиях спортом оказывает более сильное воздействие на анатомо-антропологических особенностей детей, изменяя тем или иным образом и ход становления этих показателей. При этом изменения носят не только количественный характер, но и отражаются на возрасте максимальных приростов, так как каждый вид спорта вносит в этот процесс свои коррективы.

Таблица 1

Скорость роста обхватных размеров тела у девочек коренной национальности, занимающихся спортом 8-17 лет

| Возраст в годах | Признаки | Средняя величина | Величина прироста | | Суммарный прирост | |
|-----------------|--------------------------|------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| | | | Абсолютный в см | Относительный в % | Абсолютный в см | Относительный в % |
| 7-8 | Обхват плеча в (см) | 15,72 | | | | |
| 8-9 | | 15,94 | 0,22 | 1,36 | | |
| 9-10 | | 17,27 | 1,33 | 7,73 | | |
| 10-11 | | 17,53 | 0,25 | 1,45 | | |
| 11-12 | | 19,05 | 1,52 | 7,97 | | |
| 12-13 | | 19,13 | 0,08 | 0,43 | | |
| 13-14 | | 20,66 | 1,53 | 7,41 | | |
| 14-15 | | 21,41 | 0,75 | 3,50 | | |
| 15-16 | | 22,35 | 0,95 | 4,23 | | |
| 16-17 | 22,39 | 0,04 | 0,17 | 6,67 | 34,26 | |
| 7-8 | Обхват предплечья в (см) | 15,26 | | | | |
| 8-9 | | 15,63 | 0,37 | 2,34 | | |
| 9-10 | | 16,40 | 0,78 | 4,73 | | |
| 10-11 | | 17,38 | 0,98 | 5,65 | | |
| 11-12 | | 18,97 | 1,59 | 8,39 | | |
| 12-13 | | 19,36 | 0,38 | 1,99 | | |
| 13-14 | | 20,13 | 0,78 | 3,86 | | |
| 14-15 | | 20,42 | 0,28 | 1,39 | | |
| 15-16 | | 20,89 | 0,48 | 2,28 | | |
| 16-17 | 21,09 | 0,20 | 0,94 | 5,83 | 31,57 | |
| 7-8 | Обхват бедра в (см) | 31,68 | | | | |
| 8-9 | | 32,82 | 1,14 | 3,36 | | |
| 9-10 | | 33,96 | 2,63 | 7,18 | | |
| 10-11 | | 36,59 | 2,15 | 5,56 | | |
| 11-12 | | 38,75 | 2,18 | 5,33 | | |
| 12-13 | | 40,93 | 0,50 | 1,21 | | |
| 13-14 | | 41,43 | 3,59 | 7,97 | | |
| 14-15 | | 45,02 | 1,84 | 3,93 | | |
| 15-16 | | 47,35 | 0,49 | 1,03 | | |
| 16-17 | 48,55 | 1,20 | 2,47 | 15,73 | 35,57 | |
| 7-8 | Обхват голени в (см) | 23,89 | | | | |
| 8-9 | | 24,93 | 1,04 | 4,15 | | |
| 9-10 | | 25,76 | 0,84 | 3,26 | | |
| 10-11 | | 26,75 | 0,99 | 3,70 | | |
| 11-12 | | 28,13 | 1,37 | 4,88 | | |
| 12-13 | | 28,86 | 0,73 | 2,53 | | |
| 13-14 | | 30,29 | 1,43 | 4,74 | | |
| 14-15 | | 32,02 | 1,73 | 5,39 | | |
| 15-16 | | 32,52 | 0,50 | 1,53 | | |
| 16-17 | 32,81 | 0,29 | 0,90 | 8,91 | 31,08 | |

Так, время наступления максимальных приростов генетически детерминированных признаков сдвигается у спортсменов на более поздние сроки, а максимальные приросты признаков, в большей степени подверженных средовым воздействием, зависят от специфики и временного распределения нагрузок в тренировочном процессе данного вида спорта.

Список использованной литературы

1. Указ Президента Республики Казахстан «О государственной программе развитии массового спорта Республике Казахстан на 1996-2000 годы» от 19 декабря 1996 г. № 3276 «Әділет». - С. 10-24.
2. Головкина В.А. и др. Физическое воспитание / В.А.Головкина, В.А.Масляков, А.В.Коробкова. – М.: Высшая школа. – 1983. - 391с.

3. Киения И.И. Антропометрическая характеристика сельских школьников 8-13 лет, проживающих на территории радиоактивного загрязнения / И.И.Киения, Э.М.Зайка, В.И.Мельник // Гигиена и санитария. - 2003, № 6. - С. 28-30.
4. Савицкий А.Б. Методика исследования физического развития детей подростков / А.Б.Савицкий, Д.И.Арон. - М., 1969. - 47 с.
5. Камилова Р.Т. Влияние социально генетических факторов условия жизни детей Ешкольного возраста уровень из физического развития / Р.Т.Камилова // Гигиена и санитария – 2001. – №6. – С. 65-68.
6. Мусагалиева Г.М. Анатомо-антропологическая характеристика спортсменов, занимающихся национальный борьбой казакша-курес / Г.М.Мусагалиева, Е.С.Олшевский, Л.Е.Кирина // в кн: Тезисы всесоюзные конференции «Критерии-антропологического контроля в спорте». - Ереван-Цахкадзор, 1983. - С. 110-111.
7. Никитюк Б.А. В кн: морфология человека / Б.А.Никитюк. - М.: МГУ, 1983. - С.34-35.
8. Козлов В.И. В кн: основы спортивной морфологии /В.И.Козлов, А.А.Гладышева.–ФиС.–1977.-104 с.
9. Мусагалиева Г.М. Влияние окружающей среды на некоторые морфо-функционального показатели развитие школьников. – Алматы / Г.М.Мусагалиева / 16 сб.: «Состояние внешней среды г.Алматы и здоровья человека». - КазССР, Алматы, Наука, 1988. – С.105-106.
10. Мартинчик А.Н. Рост и масса тела детей России по данным поперечного исследования 1994-1996 гг. / А.Н.Мартинчик, А.К.Батурин // Институт питания РАМН. - Москва: НИИ гигиена детей и подростков НЦЗД. - Москва, 2002. - С. 41-50.

Баймолдин А.О., дене тәрбиесі оқытушысы
Абай Құнанбаев атындағы Саран жоғары гуманитарлық техникалық колледжін

ҚОҒАМДА САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ

Аннотация: Мақалада көтерілген мәселе қоғамның ең басты байлығы адам, оның денсаулығы туралы. Қазіргі таңдағы мемлекетіміздің негізгі мақсаты - қоғамда салауатты өмір салтын қалыптастыру. Бүгінгі күнге ауырмаудың қамы үшін медицина саласының мамандары айтып, жазып жатқан ескертулер мен пікірлерді Ұлт ұстазы Ахмет Байтұрсынов өз еңбектерінде халыққа түсінікті тілде сол кезеңнің өзінде қалдырған екен. Денсаулық, тазалық туралы пікірлері қажетімізге жарайтыны сөзсіз.

Кілт сөздер: денсаулық, тазалық, спорт, денешынықтыру, салауатты өмір салты т.б.

Baimoldin A.O., physical education teacher and sports
Saran higher humanitarian and Technical College named after Abay Kunanbayev, Saran

FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE IN SOCIETY

Annotation: The issue raised in the article is about the most important wealth of the society - man, his health. The main goal of our state today is to create a healthy lifestyle in society. The warnings and opinions that medical experts say and write today for the sake of not getting sick, the national teacher Ahmet Baitursynov left in his works in a language understandable to the people even at that time. Opinions about health and cleanliness are definitely useful for us.

Keywords: health, cleanliness, Sports, Physical Culture, healthy lifestyle.

Компьютердің, смартфондардың және басқа да құрылғылардың пайда болуы салдарынан адамның күнделікті жұмысы жеңілдеп, қимыл-қозғалысы азайды. Бұл адамның функционалдық қабілетінің төмендеуіне, қаңқа-бұлшықет аппаратының әлсіреуіне, ішкі ағзалардың жұмысының нашарлауына әкеліп соғады. Қимыл-қозғалыстың жеткіліксіздігі барлық жүйелердің (бұлшықет, қантамыр, жүрек, тыныс алу) жұмысын нашарлатып, түрлі ауруларға тез шалдығуға әкеліп соғады. Сондықтан да спорттың адам денсаулығына әсері өте көп. Дене шынықтыру мен спорт адам ағзасы табиғи түрде қажет ететін қимыл-қозғалыстың қолжетімді түрі болып табылады. Физикалық белсенділіктің адамға пайдалы екендігін медициналық зерттеулер, практикалық бақылаулар, халық даналығы да дәлелдейді.