

2. Kispayev T.A. Scientific bases of vocational and applied physical training of students in technical and vocational education: Monograph [Text] / T.A. Kispayev - Karaganda: Izd-in KarSU, 2014. -278s.
3. Lyakh V.I. Tests in physical education. [Text] / V.I. Lyakh - M.: АСТ, 1998. - 217p.
4. Kispayev T.A. To the issue of physical preparedness of children and adolescents and the methodical approaches to its definition [Text] / T.A. Kispayev // Higher School of Kazakhstan. - Almaty, 2010. - 4. - P.100-104.
5. Kuchma V.R. Actual problems of health of children and teenagers and ways of their solution. Mater.3rd All-Russia. Congress with inter. participation. School and University Medicine (February 25-27, 2012, Moscow) / Ed. ch-Corr. RAMN, prof. V.R. Kuchma. - M.: Izd. NCCN and RAMS, 2012. - 477s.
6. Kispayev T.A Motor activity and physical fitness of students' institutions of vocational education [Text] / T. Kispayev /Vesnik Academy ped. Sciences. - Almaty, 2015. - 5. - P.87-93.

Аданов К.Б., PhD., ассоциированный профессор
Абилмажит Б.М., м.п.н., старший преподаватель
Степанов В.И., магистрант 2-го курса
Карагандинский университет Букетова, Караганда
Гринцова О.В., учитель физической культуры
КГУ «Специальная школа-интернат №4», г. Караганда

МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация: В статье обсуждаются вопросы физической подготовленности (ФП) и физического развития (ФР) обучающихся в учреждениях профессионально-технического образования. Получены показатели ФП и ФР подростков обучающихся профессионально-технических колледжах г. Караганды.

Ключевые слова: показатели физической подготовленности, показатели физического развития, суточная двигательная активность, локомоции, двигательный компонент, энергозатраты.

Adanov K.B., PhD., Associate Professor
Abilmazhit B.M., master of pedagogical sciences, senior lecturer
Stepanov V.I., 2nd year Master's student
Karaganda Buketov University, Karaganda
Grincova O.V., physical education teacher
KSU «Special Boarding School №4», Karaganda

MONITORING OF THE PHYSICAL CONDITION OF STUDENTS IN VOCATIONAL EDUCATION INSTITUTIONS

Annotation: The article discusses the issues of physical fitness (FP) and physical development (FR) of students in vocational education institutions. The indicators of AF and FR of adolescents studying at vocational colleges in Karaganda were obtained.

Keywords: indicators of physical fitness, indicators of physical development, daily motor activity, locomotion, motor component, energy consumption.

Экономическая и политическая стабильность Казахстана, её экологическая и национальная безопасность невозможна без решения проблем подготовки здоровых и высококвалифицированных специалистов. Основную роль в укреплении здоровья населения и их профессиональной подготовке выполняют физическая культура и спорт. В Послании Президента страны К.К. Токаева народу Казахстана «Единство Народа и системные реформы – прочная основа процветания страны» поставлены задачи об увеличении доли населения всех возрастов занимающихся физической культурой и спортом к 2025 году до 30 % и по-

вышении конкурентоспособности человеческого капитала. Принцип солидарной ответственности за здоровье, популяция здорового образа жизни и подготовка квалифицированных кадров определены в качестве главных приоритетов образования.

В Государственных программах развития здравоохранения и образования в Республики Казахстан на 2020-2025 годы говорится о кардинальной модернизации системы образования. Особое внимание уделяется состоянию здоровья подрастающего поколения, формированию интеллектуального, физически и духовно развитого гражданина Казахстана.

В настоящий момент возрастает роль физической культуры в укреплении здоровья населения, профилактике заболеваний, повышении производительности труда, организации досуга, продлении жизни и творческой активности.

В последние годы идет интенсивная дифференциация системы образования, когда появились новые виды учебных заведений (лицеи, гимназии, колледжи и др.), уплотняются учебные программы, вводятся новые педагогические технологии, а так же наблюдается повышенный объем учебной нагрузки в условиях дефицита времени все это ведет к недостаточной двигательной активности, снижению показателей физического развития и физической подготовленности [1,2].

По данным многих авторов организм подростков отличается повышенной чувствительностью к воздействию производственной среды, чем лица зрелого возраста и претерпевает более значительные функциональные сдвиги в процессе адаптации к производственным условиям [3,4].

Важнейшим признаком, характеризующим и обуславливающим состояние здоровья подростков, осваивающих рабочие профессии в системе технического и профессионального образования (ТиПО) их функциональное состояние, профессиональная пригодность, а также успешность адаптации к условиям учебно-производственной деятельности, является уровень развития основных и специальных физических качеств, объединенных общим понятием «физическая подготовленность (ФП)» [4,5].

В связи с этим целью нашей работы явилось изучение показателей физического развития (ФР) и физической подготовленности (ФП) подростков обучающихся в профессионально-технических колледжах (ПТК).

Под наблюдением находились подростки в количестве 97 человек старшего школьного возраста, обучающиеся в профессионально-технических колледжах г. Караганды. Условия обучения и состояние учреждений отвечали санитарно-гигиеническим требованиям. Работа проводилась методом естественного гигиенического эксперимента, не нарушая педагогический процесс.

Для организации исследования был проведен анализ научно-методической литературы по оценке ФП и ФР подростков. В работе использовали комплекс гигиенических и педагогических методов исследования, доступных, информативных, адекватных, надежных и простых, применяемых в научно-практических исследованиях педагогами, гигиенистами и другими специалистами.

Изучение физического развития - это процесс количественного и качественного изменения всех показателей организма человека в процессе его жизнедеятельности. Основы современных антропометрических (antroposchеловек, metria-измерение) методов исследования заложены в прошлом веке, когда были описаны закономерности изменчивости антропометрических показателей. Исследуя антропометрические показатели (рост или длину тела, вес или массу тела, окружности различных частей тела), можно наглядно и просто оценить физическое развитие [6].

Исследования показателей физической подготовленности: скоростных, скоростно-силовых, силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости по тестам [7,8]. Тесты достаточно просты и не требуют специальной аппаратуры и используются для определения показателей ФП и развития способностей для учащихся образовательных учреждений (ОУ).

Для выявления уровня развития: скоростных способностей подростков использовали бег на дистанции 30 метров; скоростно-силовых – прыжок в длину с места; силовых – подтягивания на высокой перекладине; координационных – челночный бег 3x10 метров; гибкости – наклон вперед из положения сидя и выносливости – бег в течении 6-ти минут.

Как показали наши исследования при количественном расчете показателей СДА у 40-60% подростков этих учреждений отмечается гипокинезия в следствии малоподвижного образа жизни. При подробном анализе хронометражных карт и личной беседе выясняется, что проведение ими свободного времени на воздухе сопровождается не двигательной активностью, а пассивными формами досуга, где больше преобладает статический компонент. Расчет ДК и Э полученные хронометражно-табличным методом выявил, что подростки имеют по этим показателям 2,0- 2,5 часа и 2900- 3400 ккал ($2,3 \pm 0,3$ ч и $3160 \pm 101,8$), по числу локомоций от 13-18 тыс. шагов в сутки ($17550 \pm 863,3$).

Показатели физической подготовленности – это региональные возрастно-половые средние величины признаков, которые разработаны на основании тестирования большого количества детей различных возрастов [7,9,11]. Показатели стандартов физической подготовленности, как отмечают ученые должны разрабатываться для каждого региона той страны, где проживают дети и подростки. Каждый регион характеризуется своими особенностями: климатом, географическим расположением, производственной средой, национальным составом и т.д. Все эти составляющие конкретного региона оказывают влияние на показатели физической подготовленности. В связи с этим стандарты физической подготовленности разрабатываются для конкретной местности. Нами получены оценочные таблицы показателей физической подготовленности для каждого возраста и пола для учащихся Карагандинской области [11]. Приведены пять уровней развития основных показателей физической подготовленности: низкий, ниже средний, средний, выше средний и высокий.

Анализ результатов исследования физической подготовленности по выносливости показал, что среднее значение показателя по 6-ти минутному бегу составило $1063,57 \pm 56,93$ метров. По оценочным таблицам у обследуемых подростков он соответствует низкому уровню развития.

По координационным и скоростным способностям среднее значение показателей бега на 30 метров и челночного бега 3x10 составило $4,37 \pm 0,81$ сек. и $7,51 \pm 0,47$ сек. По уровню развития этих качеств они соответствуют среднему развитию согласно оценочным таблицам по этим показателям.

Аналогичные данные получены и по выполнению физического упражнения - наклон вперед из положения сидя, где $M = 12,3 \pm 4,26$ см., что соответствует среднему уровню развития. По силовым способностям, выполнение физического упражнения – подтягивание на высокой перекладине выявило ниже среднее развитие этого показателя, которое составило $9,09 \pm 5,33$ раза. В то время как по скоростно-силовым способностям выполнение прыжка в длину с места выявило выше-среднего уровень развития этого качества и составило $2,17 \pm 0,17$ см.

Индивидуальный анализ показателей физической подготовленности выявил более точную картину исследуемых качеств у каждого учащегося. Так, например, по показателю выносливости у всех подростков в 100% случаях выявлен низкий и ниже средний уровень развития данного показателя. При этом у 84% подростков выявлен низкий уровень физической подготовленности и у 16% подростков – ниже-среднего уровень развития. Низкий и ниже-среднего уровень развития физической подготовленности получен по выполнению упражнений по подтягиванию у 33,3 % и 29,2 % подростков соответственно.

По гибкости, скоростным и координационным способностям, как указано выше, выявлен средний уровень развития этих качеств. По скоростно-силовым способностям – выше-среднего уровень развития. В то время как индивидуальный анализ выявил, что у 62,5% подростков имеется низкий и ниже-среднего уровень развития по гибкости. При этом отсутствуют подростки со средним уровнем развития этого показателя. Аналогичный показатель выявлен и по результатам скоростных и координационных способностей. Об-

ращает на себя внимание, что 60% подростков имеют низкий и ниже-среднего уровень развития по координационным способностям. По этому показателю отсутствуют подростки, имеющие высокий уровень развития. Отсутствуют подростки по средним показателям уровня развития по результатам гибкости. Аналогичная картина отмечается и по показателям выносливости, где отсутствуют подростки по средним, выше средним и высоким показателям.

Выводы:

1. Существующая организация физического воспитания в ОУ не обеспечивает достаточный уровень ДА, соответствующий гигиеническим нормам.

2. Риск формирования отклонения в показателях двигательной активности и физической подготовленности в значительной степени определяется организацией учебного процесса и физической активностью школьников в режиме дня.

3. Обучающиеся осваивающие массовые профессии в учреждениях ТиПО имеют низкие показатели суточной двигательной активности, не соответствующие гигиеническим нормативам.

4. Обучающиеся осваивающие массовые профессии в учреждениях ТиПО имеют низкие показатели физической подготовленности, не соответствующие стандартам среднего уровня развития этих значений.

Практические рекомендации:

1. Для оценки состояния здоровья и физической подготовленности обучающихся в учреждениях ТиПО использовать оценочные уровни физического развития, физической подготовленности и показатели СДА для данного возраста. Это позволяет проводить мониторинг индивидуального развития каждого подростка в динамике роста и проводимых профилактических и оздоровительных мероприятий.

2. Увеличить двигательный режим учащихся за счет:

- дополнительных видов обучения (физкультурно-оздоровительные, физкультурно-спортивные, лечебно-профилактические занятия)
- факультативных видов обучения (занятия в ДЮСШ, спортивных секциях, кружках, группах ЛФК)
- самостоятельное использование разнообразных средств и форм физического воспитания (индивидуальные, массовые и семейные групповые занятия)

3. Увеличить объем часов и упражнений, направленных на развитие физических качеств:

- выносливости;
- гибкости;
- координационных, скоростно-силовых, скоростных и силовых способностей.

Список использованной литературы

1. Кучма В. Р., Сухарева Л. М., Степанова М. И. Гигиенические проблемы школьных инноваций. -М.: НИЗДРАМН, 2011.-240с.

2. Кучма В.Р., Соколова С.Б., Рапопорт И.К., Макарова А.Ю. Организация профилактической работы в образовательных учреждениях: проблемы и пути решения// Гигиена и санитария .-2015.-№1.-С5-8.

3. Баранов А.А., Кучма В.Р., Сухарева Л.М. Медицинские и социальные аспекты современных подростков к условиям воспитания, обучения и трудовой деятельности: Руководство для врачей. -М.: ГОТАР. Медиа, 2017.-352с.

4. Гигиена детей и подростков. Сборник нормативно-методических документов/ Под редакцией членов кор. РАМН В.Р. Кучмы. М.: Издательство научного центра здоровья детей РАМН, 2015.- 379с.

5. Киспаев Т.А. Профиссеонально-прикладная физическая подготовка учащихся профессионально-технических колледжей: Учебное пособие. - Караганда, 2014.-260с.

6. Сухарев А.Г. Гигиеническое нормирование суточной двигательной активности. /Образование и воспитание детей и подростков: гигиенические проблемы: матер. всерос. конф. с междунар. участ. (Москва, октябрь 2002г.) -М.: 2012. - с. 335-337.

7. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании. – М.: АСТ, 1988. – 217с.

8. Киспаев Т.А. К вопросу о физической подготовленности детей и подростков и методических подходах ее определения// Высшая школа Казахстана. – Алматы, 2012.- № 4. – С.100-104.
9. Ланда Б.Х. Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся. – М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2011. – 170с.
10. Семёнов Л.А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях: монография: - М.: Советский спорт 2007. – 168с.
11. Гейнц К. А., Гейнц Р. П., Киспаев Т. А. и др. Оценка двигательной подготовленности и физического развития учащихся 6-17 лет городских и сельских школ Карагандинской области. Методическое пособие. Караганда, 2012. -126с.

Бурдина Л.Ю., магистр педагогических наук, тренер-преподаватель

Райнгардт Е.А., тренер-преподаватель

Жумабеков Ж.К., заместитель руководителя по учебной работе

Фархутдинова Е.В., руководитель

КГУ "Областная специализированная школа по инвалидному спорту" УФКиС Карагандинской области, Караганда

К ВОПРОСУ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ОБЛАСТНОЙ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ШКОЛЕ ПО ИНВАЛИДНОМУ СПОРТУ Г. КАРАГАНДЫ

Аннотация: в данной статье раскрываются особенности организации физкультурно-оздоровительной работы в Областной специализированной школе по инвалидному спорту г. Караганды. Проанализированы социальные и психологические индикаторы мотивации у лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Ключевые слова: двигательные способности, социальная адаптация, адаптивный спорт, спортсмены с поражением опорно-двигательного аппарата

Burdina L.Y., master of pedagogical sciences, coach-teacher

Raingardt E.A., coach-teacher

Zhumabekov Z.K., deputy head for educational work

Farkhutdinova Y.V., head

MSI «Regional specialized school for dissable sports», Karaganda

ON THE ISSUE OF ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURE AND RECREATION WORK IN THE REGIONAL SPECIALIZED SCHOOL FOR DISABLED SPORTS IN KARAGANDA

Annotation: This article reveals the features of the organization of physical and health work in the regional specialized school for disabled sports of Karaganda. Social and psychological indicators of motivation in persons with disabilities are analyzed.

Keywords: moving abilities, social adaptation, adaptive sports, athletes with orthopedic injury.

По данным информационного портала Социальной защиты лиц с инвалидностью, общее число людей с инвалидностью в Карагандинской области на 28 июля 2022 года составляет 68 081 человек. Детей до 16 лет, имеющих инвалидность, в нашей области 1078 человек [1]. Социальная поддержка и повышение качества их жизни являются одним из главных направлений государственной политики и одной из первостепенных задач, отмечается в ведомстве.

Единственным государственным учреждением в Карагандинской области для занятий спортом лиц с ограниченными возможностями является КГУ «Областная специализирован-