

DOI
MRNTI 77.05.09
УДК 828.314.42

А.Р.Абишев¹, М.Ш Туякбаева¹, В.В.Полбин²

¹Национальный научно-практический центр физической культуры МОН РК
²Алматинский Государственный колледж энергетики и электронной технологий
г.Алматы, Республика Казахстан
E-mail: asylkhan.a54@mail.ru

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕВОЧЕК КОРЕННОЙ НАЦИОНАЛЬНОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ (ТОТАЛЬНЫЕ РАЗМЕРЫ ТЕЛА)

Главная задача физкультурного движения, всей системы физического воспитания – всемерно способствовать укреплению здоровья людей нашей республики, повышению их работоспособности и производительности труда, готовности к защите Родины, формированию высоких нравственных качеств, бодрости духа, силы и выносливости, воспитанию здорового и жизнерадостного подрастающего поколения.

Успешное использование физической культуры для гармонического развития личности и формирования активной жизненной позиции тесно связано с применением научных достижений, накопленных в спортивной морфологии. Очень важно дифференцировать объем двигательных нагрузок для разных возрастных групп населения, проживающих в различных регионах Казахстана.

В связи с этим следует уточнить изменение морфофункциональных показателей при занятиях различными видами физической культуры и спорта применительно к отдельным возрастно-половым, этно-территориальным и профессиональным группам населения.

Однако на сегодняшний день мы мало имеем соответствующих стандартов для детей коренной национальности.

Цель нашей исследований установить влияние дифференцированного двигательного режима на становление анатомо-антропологических показателей у детей школьниц в возрасте 8-17 лет девушек коренной национальностей и наметить пути гармонического развития подрастающего поколения. Исходя из целевой установки частными задачами являлись:

Изучение антропометрических данных у детей с активным двигательным режимом (дети занимающиеся в школах со спортивным уклоном). Из спортивных специализации обследованы футболисты, волейболисты и пловцы. Все специализации относятся к массовым, широко распространенным видам спорта.

А также детей с пассивным двигательным режимом, дети общеобразовательной школы, который занимающиеся общей физической культурой по программе школы.

Темп занятий сочетает чередование малой и средней интенсивности нагрузок согласно программе, утвержденной Министерством образования и науки.

Ключевые слова: физическая культура, физическая подготовка, анатомо-антропологическая, углубление, двигательный режим, функциональный.

Введение

Главная задача физкультурного движения, всей системы физического воспитания – всемерно способствовать укреплению здоровья людей нашей республики, повышению их работоспособности и производительности труда, готовности к защите Родины, формированию высоких нравственных качеств, бодрости духа, силы и выносливости, воспитанию здорового и жизнерадостного подрастающего поколения.

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 [1].

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.

Успешное использование физической культуры для гармонического развития личности и формирования активной жизненной позиции тесно связано с применением научных достижений, накопленных в спортивной морфологии. Очень важно дифференцировать объем двигательных нагрузок для разных возрастных групп населения, проживающих в различных регионах Казахстана [2].

В теории физического воспитания оценка физической подготовленности учащихся общеобразовательных и спортивных школ является одной из актуальных проблем, так как она непосредственно связана с совершенствованием учебного процесса по физической культуре в школе. Для наиболее объективной оценки физической подготовленности школьников необходимы возрастные ориентиры-нормы показателей физического развития, двигательных качеств и функционального состояния, рассматриваемых в комплексе. При этом необходимо учитывать не только возрастно-половые, природно-климатические особенности, но и этническую принадлежность учащихся [3].

Проблема возрастного становления, анатомо-антропологических показателей, характеризующих рост и развитие подрастающего поколения в различных этнотерриториальных, профессиональных и спортивных группах населения продолжает оставаться одной из важнейшей при решении и выполнении Государственной программы развития массового спорта в Республике Казахстан [4].

Физическое воспитание является одним из важнейших средств в гармоничном развитии человека, так как содействует всестороннему развитию человека, подготовке к труду, повышая его трудоспособность, способствует укреплению здоровья, развивает физические (двигательные) качества, формирует и совершенствует знания, умения, навыки, необходимые в труде, военном деле, быту и спорте. Правильно поставленное физическое воспитание содействует воспитанию волевых и нравственно-моральных качеств человека [5].

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 [6].

Улучшение физического развития человека, укрепление его здоровья и физической дееспособности связано со знанием возрастных особенностей физического развития, как одного из интегральных показателей состояния здоровья, особенно важно и необходимо для выявления влияния на организм разнообразных природных, естественных и искусственно созданных факторов и условий жизни [7,8].

Представляется актуальным выяснение влияния физических нагрузок при целенаправленной двигательной деятельности на организм человека, особенно резервных возможностей пластического и энергетического обеспечения функций организма, существенно важных для гармонического развития человека, повышения его физических качеств.

Особую актуальность приобретает вопрос о совершенствовании таких физических качеств, как сила и гибкость которые, в основном, обеспечивают двигательные возможности человека во всех сферах его деятельности [9,10].

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

Задачи исследования:

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

Дети занимающихся спортом не менее трех лет, спортсменок девушек коренной национальности 293.

Всего обследовано 293 школьниц.

Все обследуемые дети обучались в общеобразовательных школах, расположенных в типовых помещениях. Учебно-воспитательный процесс, медицинское обслуживание не имели существенный различий.

В испытуемые распределены на 10 возрастные группы. Количество наблюдаемых в группах соответствовало методикам, предложенным для такого рода исследований А.В.Ставицкой и Д.М.Арон (1959).

При определении школьников по возрастным группам с интервалом в один год мы пользовались общепринятой схемой.

Соответственно поставленным задачам в работе были применены методы, широко распространенные в гигиенических исследованиях при оценке физического здоровья детей и подростков: антропометрический, аналитический, вариационно-статистический.

Показатели самометрических и функциональных признаков заносились в специальную карту, составленную на каждого исследуемого.

Антропометрически определены: тотальные размеры тела из них длина тела, масса тела, окружности грудной клетки, длина корпуса.

В данном разделе анализируются абсолютные и относительные морфологические показатели физического развития годовых приростов у школьниц, занимающихся спортом коренной национальности, двигательный режим которых выше по сравнению с не занимающихся спортом.

В качестве относительных величин использованы отношения (в%) годового прироста признака к величине его в предшествующий год.

Таким образом, в основном максимальный прирост тотальных размеров приходится 12,13,14 лет.

Здесь длина, масса тела и окружной грудной клетки достигает в 12 лет максимальный прирост и составляет 6,95 см 4,72%, 5,14 кг 13,63%, 3,86 см 5,73% а длине туловища приходится в 13 лет 2,97 см 4,16% и длина туловищ в этом же возрасте 3,21 см 6,67%.

Так же можно отметить специфические изменение годичных приростов длины тела, массы тела обхват грудной клетки, длины корпуса и длины туловища имеющие неодинаковые величины.

Для длины тела прирост колеблется в пределах от 0,56% до 4,72%, для массы тела от 2,46% до 13,63% для окружности грудной клетки от 0,33% до 5,73% для длины корпуса от 0,88% до 4,16% для туловища от 0,86% до 6,67%.

Суммарный прирост для длины тела 36,67 см 25,49%, для массы тела 29,07 кг 78,58%, для окружности грудной клетки 19,76 см 29,29%, для длины корпуса приходится 14,74 см 21,37%(Таблица 1).

Скорости роста тотальных размеров тела у девочек коренной национальности занимающихся спортом 8-17 лет. Южном регионе Республики Казахстан (Таблица 1).

Таблица 1

Возраст в годах	Признаки	Средняя Величина	Величина прироста		Суммарный прирост	
			Абсолютный	Относительный в %	Абсолютный	Относительный в %
1	2	3	4	5	6	7
7-8 8-9	Длина тела в (см)	123,65 128,81	5,16	4,01		
9-10		134,36	5,55	4,13		
10-11		140,45	6,09	4,34		
11-12		147,41	6,95	4,72		
12-13		153,00	5,59	3,65		
13-14		156,13	3,13	2,00		
14-15		158,46	2,33	1,47		
15-16		159,42	0,96	0,61		
16-17		160,32	0,90	0,56	36,67	25,49
7-8 8-9	Масса тела в (кг)	22,47 24,91	2,44 3,26	9,80 11,57		
9-10		28,17	4,38	13,46		
10-11		32,55	5,14	13,63		
11-12		37,69	4,72	11,14		
12-13		42,41	3,04	6,70		
13-14		45,46	2,76	5,72		
14-15		48,22	1,21	2,46		
15-16		49,43	2,11	4,10		
16-17		51,55			29,07	78,58
7-8 8-9	Окружность грудной клетки (ОТК) в (см)	56,60 57,81	1,21 3,14	2,10 5,15		
9-10		60,95	2,64	4,15		
10-11		63,59	3,86	5,73		
11-12		67,45	1,62	2,34		
12-13		69,07	4,22	5,76		
13-14		73,29	2,46	3,25		
14-15		75,75	0,25	0,33		
15-16		76,00	0,36	0,48		
16-17		76,38			19,76	29,29
7-8 8-9 9-10	Длина корпуса в (см)	60,83 61,91 63,02	1,08 1,12 2,59	1,75 1,77 3,95		

10-11		65,61	2,70	3,96		
11-12		68,32	2,97	4,16		
12-13		71,29	1,67	2,29		
13-14		72,96	1,07	1,44		
14-15		74,03	0,88	1,17		
15-16		74,90	0,67	0,88	14,74	21,37
16-17		75,57				

Выводы

Скорости роста тотальных размеров тела, а также компонентов массы тела в изученный возрастной интервал позволило установить закономерности возрастного развития организма, характерны для детей, занимающиеся спортом. Так, скорости отдельных параметров неодинаковы по величине и по времени наступления максимальных приростов признака, то есть, рост отдельных тотальных размеров тела происходит асинхронно. Они растут разными темпами, достигают максимума скорости и заканчивают рост не одновременно. Подобная гетерохронность развития анатомо-антропологических признаков, по мнению В.В.Бунака (1958) расширяет адаптационные возможности организма в сфере. Скорости роста в различные возрастные периоды, можно обнаружить, что самые существенные сдвиги в антропометрических показателях в основном происходит в 11-14 лет.

На основании полученных данных можно сказать, что становление морфологических особенности у детей, занимающихся спортом имеет гетерохронный характер, заключающийся в изменении скорости года по годам.

Согласно полученным данным, изменение в длине тела у спортсменов наступают в среднем школьном возрасте у девочек 12 лет. По видимому, на первых этапах подготовки спортсменов повышенный двигательный режим не оказывает существенного влияния на этап признак, что может быть связано или с низким объемом и интенсивностью физических нагрузок, или с очень высокой степенью генетической обусловленностью длины тела, или же, наконец с действием и того и другого факторов вместе.

Список литературы

- 1 О государственной программе развития массового спорта в Республике Казахстан от 19 декабря 1998 г.
- 2 Савицкая А.Б., Арон Д.И. Методика исследование физического развития детей и подростков. - М., 1969. – 47 с.
- 3 Мусагалиева Г.М., Олшевский Е.С., Кирина Л.Е. Анатомо-антропологическая характеристика спортсменов, занимающих национальной борьбой казакша күрес. В кн: Тезисы всесоюзные конференции «Критерии-антропометрического контроля в спорте». Ереван Цахкадзор., 12-15 октября 1983. - с. 110-111.
- 4 Козлов В.И., Гладышева А.А. В кн: Основы спортивной морфологии. - ФиС 1977. - с. 104.
- 5 Ямпольская Ю.А. Физическое развитие мальчиков Москвы последнее десятилетия. - «Гигиена и санитария». - 2000. - №6, – 65-68 с.
- 6 Дүйсекенов А.Д., Коюпова Н.А. Национальная политика семейного здравоохранения в Казахстане. - Здравоохранение Казахстан. – 1999, – №7, С. 2-5.
- 7 Касенова Л.Ж. Динамика анатомо-соматических параметров развития подростков двух этнических параметров развития подростков двух этнических групп (по данным г.Астана): Автореф, Дисс...канд.мед.наук, 14.00.02. – Актобе, 2002. – 29 с.
- 8 Даутов Ф.Ф., Лысеко А.Н., Яруллин А.Х. Влияние факторов окружающей среды на физическое развитие детей дошкольного возраста. //Гигиена и санитария//. – 2004. - №6. – С. 49-51.
- 9 Олшевский А.Б., Арон Д.И. Методика исследования физического развития детей подростков. – М., 1969. – 47 с.

10 Головкина В.А., Масляков В.А., Коробокова А.В. и др. Физическое воспитание. – М.: Высшая школа. – 1983. – 391 с.

ҚЫЗДАРДЫҢ ФИЗИКАЛЫҚ ДАМУ ДИНАМИКАСЫ СПОРТПЕН АЙНАЛЫСАТЫН ЖЕРГІЛІКТІ ҰЛТ (ДЕНЕНІҢ ЖАЛПЫ МӨЛШЕРІ)

Дене шынықтыру қозғалысының, дене тәрбиесінің бүкіл жүйесінің басты міндеті - республикамыздың тұрғындарының денсаулығын нығайтуға, олардың тиімділігі мен өнімділігін арттыруға, Отанды қорғауға дайын болуға, жоғары адамгершілік қасиеттерді, көтеріңкі көңіл-күйді, күш пен төзімділікті қалыптастыруға және дені сау және көңілді жас ұрпақты тәрбиелеуге жан-жақты ықпал ету.

Жеке тұлғаны үйлесімді дамыту және белсенді өмірлік позицияны қалыптастыру үшін дене шынықтыруды сәтті қолдану спорттық морфологияда жинақталған ғылыми жетістіктерді қолданумен тығыз байланысты. Қазақстанның әртүрлі аймақтарында тұратын халықтың әр түрлі жас топтары үшін қозғалтқыш жүктемелерінің көлемін ажырату өте маңызды.

Осыған байланысты, халықтың жеке жастық-жыныстық, этно-аумақтық және кәсіби топтарына қатысты дене шынықтыру мен спорттың әр түрлі түрлерімен шұғылдану кезінде морфологиялық және функционалдық көрсеткіштердің өзгеруін нақтылау қажет.

Алайда, бүгінгі күні бізде жергілікті балалар үшін тиісті стандарттар аз.

Біздің зерттеуіміздің мақсаты - 8-17 жас аралығындағы мектеп оқушыларының жергілікті ұлт өкілдерінің қыздарындағы анатомиялық-антропологиялық көрсеткіштердің қалыптасуына дифференциалды қозғалтқыш режимінің әсерін белгілеу және жас ұрпақтың үйлесімді даму жолдарын белгілеу. Мақсатты қою негізінде келесі міндеттер болды:

Белсенді қозғалтқыш режимі бар балалардағы антропометриялық деректерді зерттеу (спортқа бейімділікпен мектептерге тартылған балалар). Спорттық мамандандырудан бастап футболшылар, волейболшылар мен жүзушілер тексерілді. Барлық мамандандырулар жаппай, кең таралған спорт түрлерімен байланысты.

Сондай-ақ, мектеп бағдарламасына сәйкес жалпы дене шынықтырумен айналысатын пассивті моторлы режимдегі балалар, жалпы білім беретін мектептің балалары.

Сабақтардың қарқыны Білім және ғылым министрлігі бекіткен бағдарлама бойынша төмен және орташа қарқынды жаттығуларды біріктіреді.

Негізгі сөздер: дене шынықтыру, дене дайындығы, анатомиялық-антропологиялық, тереңдету, қозғалтқыш режимі, функционалды.

DYNAMICS OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF GIRLS INDIGENOUS NATIONALITY ENGAGED IN SPORTS (TOTAL BODY SIZE)

The main task of the physical culture movement, the entire system of physical education is to contribute in every way to strengthening the health of the people of our republic, increasing their working capacity and labor productivity, readiness to defend the Motherland, the formation of high moral qualities, good spirits, strength and endurance, and the upbringing of a healthy and cheerful younger generation.

The successful use of physical culture for the harmonious development of the personality and the formation of an active life position is closely connected with the application of scientific achievements accumulated in sports morphology. It is very important to differentiate the volume of motor loads for different age groups of the population living in different regions of Kazakhstan.

In this regard, it is necessary to clarify the change in morphological and functional indicators when practicing various types of physical culture and sports in relation to individual age-sex, ethno-territorial and professional groups of the population.

However, today we have few relevant standards for indigenous children.

The purpose of our research is to establish the influence of a differentiated motor regime on the formation of anatomical and anthropological indicators in schoolgirls' children aged 8-17 years old girls of indigenous nationalities and to outline the ways of harmonious development of the younger generation. Based on the target setting, the particular tasks were:

The study of anthropometric data in children with an active motor regime (children involved in schools with a sports bias). From sports specialization, football players, volleyball players and swimmers were examined. All specializations are related to mass, widespread sports.

As well as children with a passive motor regime, children of a general education school, who are engaged in general physical education according to the school program.

The pace of the classes combines a low and medium intensity exercise according to the program approved by the Ministry of Education and Science.

Key words: physical culture, physical training, anatomical and anthropological, deepening, motor mode, functional.

Information about authors:

Asylkhan Abishev, Candidate of Biological Sciences, Leading Researcher, NSPCFK MES RK Almaty, Kazakhstan

Meruert Tuyakbaeva, Candidate of Pedagogical Sciences, Leading Employee of the NSPCFK MES RK Almaty, Kazakhstan

Viktor Polbin, methodologist-teacher, master of sports, Honored trainer of the Kazakh SSR, Almaty, Kazakhstan

DOI

УДК 004.588

МРПТИ 49.01.85

B.Kenzhegulov¹, Zh.Saydolkyzy¹, S.Zhubanova¹, M.O.Pirzhanov¹

¹Atyrau university named after Kh.Dosmukhamedov

Atyrau, Kazakhstan

Email: kenzegulov_bz@mail.ru

THE USE OF MOBILE LEARNING AS A MODERN INFORMATION TECHNOLOGY IN LEARNING OF FOREIGN LANGUAGE IN THE EDUCATIONAL INSTITUTIONS

The article examines the current trends of mobile learning in modern education. Some of the aspects of implementation such mobile approach are mentioned below. It is noted that despite the widespread availability of different types of mobile phones among students, mobile learning poorly distributed in high schools of Kazakhstan. The technical and psychological readiness of students to use mobile technology in the learning process is analyzed. Also, the experience of the first world mobile learning technology is examined. Based on that findings some of the advantages and the most suitable mobile devices are outlined. These devices, which originally were developed for entertainment might play a crucial role in increasing the efficiency of Kazakhstan's education sector. It concludes that most of today's students are ready both technically and psychologically to use mobile technology in education, and it is highly important to consider any new opportunities for more effective use of mobile learning.

Key words: mobile learning, methods of mobile learning, students' readiness to mobile learning.

Introduction

Forthelast 20 years, the social and economic development of Kazakhstan and related changes in the different spheres of public life have led to the renewal of national education. At the present time, the establishment of a new educational system focused on entrance into world information and education space which is taking place in Kazakhstan. This process is followed by significant changes in the pedagogical theory and practice of the educational-bringing-up process associated with adjustment to the content of learning technology. It becomes necessary