

Таблица 4

Антропологические параметры верхней и нижней частей тела у тяжелоатлетов различной квалификации (n = 16)

	Мастера спорта			Спортсмены-разрядники		
	Обхват бедра, см	Обхват плеча, см	K _{AC} , %	Обхват бедра, см	Обхват плеча, см	K _{AC} , %
Правое	64,8±0,9	39,6±0,5	38,8	61,7±0,5	34,8±1,3	43,5
Левое	65,0±0,7	38,5±0,7	40,7	62,8±0,6	33,3±0,2	46,9

Таблица 5

Сила мышц верхних и нижних конечностей у тяжелоатлетов различной квалификации (n = 16)

	Мастера спорта			Спортсмены-разрядники		
	Quadriceps femoris	Biceps brachii	K _{AC} , %	Quadriceps femoris	Biceps brachii	K _{AC} , %
Правая	108,8±1,7	46,3±1,1	57,4	88,4±1,7	34,2±1,7	61,3
Левая	112,2±1,9	43,2±1,1	61,4	94,5±1,5	29,2±1,6	68,7

Таблица 6

Антропологические показатели спортсменов высших разрядов (по: Ф.А.Завилейскому, 1968)

№ п/п	Вид спорта	Обхват бедра, см	Обхват плеча, см	K _{AC} , %
1	Конькобежный спорт	57,2±2,3	29,3±1,5	48,7
2	Футбол-хоккей	57,4±2,5	29,8±1,6	48,0
3	Велоспорт	58,0±2,4	30,2±1,3	47,9
4	Лыжный спорт	55,8±2,4	29,3±1,6	47,4
5	Современное пятиборье	57,2±2,6	30,3±1,2	47,0
6	Волейбол	58,0±2,4	30,2±1,3	46,9
7	Плавание	56,1±3,0	30,4±1,8	45,8
8	Спортивная гимнастика	54,3±2,0	31,0±1,5	42,9
9	Тяжелая атлетика	64,8±0,9	39,6±0,5	38,8

Примечание: жирным шрифтом выделены собственные или переработанные данные

Полученные результаты свидетельствуют о том, что асимметрия физического развития тяжелоатлетов с повышением уровня спортивного мастерства относительно различных плоскостей формируется неоднозначно: относительно сагиттальной и трансверсальной она уменьшается, относительно фронтальной – возрастает.

О МЕРАХ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

М.Н. Кошаев, Л.И. Орехов, Ж.О. Ильясов

В новом Законе Республики Казахстан «Об образовании» №319-III ЗРК [1] в числе принципов государственной политики в области образования отмечен приоритет жизни и здоровья человека, то есть, сделан акцент на развитие физических возможностей, нравственности, укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни. В Законе здоровье человека, его нравственный облик и образ жизни рассматриваются как один из факторов производительных сил, в значительной степени определяющих успешное развитие экономики любой страны, ибо здоровье человека и его образ жизни существенно влияют на продолжительность жизни, и является одним из показателей определения индекса развития человеческого потенциала (ИРЧП).

Учитывая высокую значимость здоровья каждого человека, вносящего свой вклад в развитие своей страны, необходимо при определении стратегии физического

воспитания как составной части образования учитывать основные тенденции мировой образовательной системы, поскольку Республика намеревается войти в мировое образовательное пространство в соответствии с Болонской декларацией 1992 года.

Однако в реальности внимание государства к насущным проблемам здоровья в современном, постперестроечном Казахстане остается, к сожалению, весьма неадекватным. До сих пор сказывается традиционный менталитет, характерный для периода реформ и проявляющийся в недостаточном внимании к сфере образования, следствием чего явились крайне незначительные ассигнования на культуру, науку и образование, формализм в организации воспитания, обучения и развития детей, молодежи и взрослых. И в нынешнем Казахстане не случайно катастрофически падает престиж физического воспитания, резко ухудшается материально-техническая база кафедр физической подготовки большинства учебных заведений, крайне низкой остается оплата труда учителей, преподавателей профессионально-технических, средних специальных и высших учебных заведений, преподавателей в сфере физического воспитания и спорта.

Изучение современного состояния проблемы физической культуры и спорта в Республике Казахстан показало следующее:

- Физкультурно-оздоровительная работа среди населения в республике все еще не организована. У населения не выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями для укрепления здоровья и повышения различных видов профессиональной работоспособности [1]. По-прежнему не развивается массовый спорт, народные и национальные виды спорта. Физкультурно-оздоровительные средства, лечебная физическая культура, закаливание – один из путей массового оздоровления населения, почти не используются. Поэтому не случайно в нашей республике продолжительность жизни на 10-15 лет ниже, чем в развитых странах. Так, например, американцы и европейцы живут в среднем до 77 лет, японцы – до 79-82, россияне – до 64 (мужчины – до 55,7), казахстанцы-мужчины – до 60, казахстанки-женщины – до 70 лет. Из 10 юношей призывного возраста 7 имеют противопоказания к службе в армии по медицинским критериям.

- По данным Национального научно-практического центра физической культуры (ННПЦФК) Министерства образования и науки РК в секциях и спортивных школах в настоящее время занимается менее 10% детей, а в спорте высших достижений занято лишь 0,2% в возрасте от 16 до 25 лет. Над казахстанской нацией сейчас нависла серьезная опасность. Граждане республики в годы реформ находились в состоянии затяжного психоэмоционального стресса, что привело к росту депрессии, суицида, анти-социальных вспышек, преступности, алкоголизма, табакокурения, наркомании. Так, количество больных наркоманией и токсикоманией за последние 10 лет увеличилось в 8 раз и превышает 425 тысяч человек. А по результатам экспертных исследований – их более 1,5 миллиона. Каждый третий наркоман – подросток. В прошедшем году число юношей, освобожденных от призыва в армию в связи с психическими расстройствами, составило 130 тысяч, а в связи с наркоманией – более 16 тысяч.

- По данным пресс-службы Министерства здравоохранения РК в Год здоровья в 2002 году при всеобщем медосмотре школьников выявлено 53,8% лиц с различной патологией в состоянии здоровья. Ежегодно обостряется проблема табакокурения, алкоголизма и наркомании среди учащихся (Пресс-служба Минздрава РК, 2002 г.).

- По продолжительности жизни Казахстан занимает 122 место в мире, а по смертности – первое место среди стран Центральной Азии.

- Эти негативные явления происходят в обществе из-за игнорирования ведущей роли оздоровительной физической культуры в формировании дисциплины труда, воспитании важнейших нравственных черт личности, выработке своеобразного иммунитета к вредным привычкам, в том числе к употреблению алкоголя и к курению, а также воспитанию у человека настойчивости, решительности, воли, целеустремленности, самообладания. Ибо, развивая эти качества, человек вырабатывает активную жизненную позицию, которая предполагает сознательное отношение к общественному

долгу, единству слова и дела, а проявление мужества в борьбе за утверждение добра и преодоление морального зла становится для него повседневной нормой.

- Здоровье, даже в иерархии потребностей человека, не всегда занимает первое место. При массовых опросах большинство лиц на первое место по значимости ставят здоровье, однако, в повседневной жизни фактически главенствующее значение приобретают материальные блага. Конечно, здоровье в значительной степени зависит от благосостояния, но его нельзя понимать только как материальное обеспечение. «Неограниченный рост материального потребления становится для человека вредным и тормозит его духовное развитие (например, погоня за вещами лишает человека духовных радостей и гармонического развития, а чрезмерная еда приводит к ожирению)» (П.Л.Капица, 1981, С.470-480). Со всей очевидностью можно утверждать, что здоровье должно занимать первое место в иерархии потребностей, иное отношение к нему в конечном счете приведет к гибели человечества.

В развитых странах проводится широкомасштабная работа по оздоровлению населения средствами двигательной активности, пропагандируется здоровый образ жизни. Например, в США еще в 80-х годах прошлого века около 1000 фирм и корпораций ежегодно расходовали более 2 млрд. долларов на оздоровительные и спортивные программы. Создано 15 тысяч компаний «Спорт и здоровье», в которых занимаются оздоровительным спортом более 10 млн. человек [3]. В стране ежегодно издается более 1200 книг о физическом оздоровлении и спорте, свыше 300 периодических спортивных журналов. Объем телепередач составляет 16 тысяч часов в год. Занятия спортом преподносятся как национальная страсть, как неотъемлемая часть американского образа жизни.

«Ассоциация физической подготовки и бизнеса», финансируемая Президентским советом США и корпорациями, проводит большую работу по реализации оздоровительной программы на предприятиях: проводит обследования работников, разрабатывает программы, строит спортивные сооружения. Многие крупные фирмы поощряют морально и материально работников, активно занимающихся оздоровительной физкультурой, при этом время занятий включают в рабочие часы работников.

Такие масштабные мероприятия дали положительные результаты. Средняя продолжительность жизни американцев за 20 лет увеличилась на 4,4 года. В 2006 году отмечен очень низкий процент курящих среди взрослого населения – 24%. В то же время в Казахстане курят 34% взрослых, занимая «передовые позиции» по этому показателю (по данным опроса Гэллапа, 2006 г.).

Большое внимание в США уделяется занятиям физкультурой в школах. Еще в 1987 году Сенат США принял резолюцию, которая рекомендовала включать в учебные планы ежедневные занятия физическими упражнениями. Американские специалисты считают, что для удовлетворения двигательной потребности нормально развитых детей необходимо 2-4 часа ежедневных интенсивных занятий физическими упражнениями. Ни в одной другой стране мира не проводится так много школьных соревнований, как в США.

Ученые СССР в свое время рекомендовали школьникам и студентам заниматься физкультурно-спортивной деятельностью в пределах 8-12 часов в неделю. Согласно работам известного специалиста в области возрастной физиологии И.А. Аршавского [4], организм ребенка генетически запрограммирован на повышенную двигательную активность. Только высокая двигательная активность обеспечивает физическое и психическое здоровье, способствует интеллектуальному развитию, так как клетки мозга активно взаимодействуют с мышечной системой. При недостаточной двигательной активности дети будут отставать в развитии, у них снизится иммунная защита и повысится риск возникновения заболеваний, что мы и наблюдаем в Казахстане.

На основании вышеизложенного для решения проблем молодежи и развития оздоровительной физкультуры и спорта в Республике Казахстан мы предлагаем следующие конкретные меры:

1. В процессе обучения в образовательных школах главными задачами следует считать укрепление здоровья школьников, формирование здорового образа жизни, развитие творческих и мыслительных способностей за счет ежедневных занятий физическими упражнениями, а не памяти, как это принято сейчас. В воскресные дни проводить школьные соревнования или туристские походы с экологической направленностью.

2. Обеспечить школьников полноценным питанием, так как двигательная активность и питание определяют здоровье молодежи.

3. В средних и высших профессиональных учебных заведениях планировать и проводить три обязательных занятия в неделю продолжительностью по 2 часа каждая на протяжении всех лет обучения.

4. Принять соответствующие меры для материально-технического обеспечения учебно-воспитательного процесса в учебных заведениях.

5. Обеспечить качественный ежегодный медицинский осмотр всех учащихся.

6. Расширить сеть спортивных школ, обеспечив их соответствующими спортивными сооружениями и спортивным оборудованием.

7. Предусмотреть повышение не менее в 2 раза заработной платы работникам системы образования.

8. Необходимо, начиная с 2008-2009 гг., увеличить ежегодный бюджет Министерства образования и науки РК, предусмотрев его в размере не менее 10% от ВВП и включив этот пункт в Закон РК «Об образовании».

9. Предусмотреть повышение заработной платы работникам образования и науки, имеющим ученые степени и ученые звания в 3 раза по сравнению с настоящим тарифом, включив этот пункт в Закон «Об образовании».

10. Предусмотреть беспроцентные кредиты сроком на 10-20 лет всем желающим получить высшее профессиональное образование, как это делается в развитых странах. Платное образование, существующее сейчас, доступно только богатым и ограничивает возможности развития человеческого потенциала у других слоев населения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Закон Республики Казахстан «Об образовании» №319-III ЗРК.
2. Кошаев, М.Н. Экономические проблемы физической культуры и спорта в Республике Казахстан / М.Н. Кошаев. – Алматы : Lem, 2006. – 220 с.
3. Орехов, Л.И. Оздоровление нации по-американски / Л.И. Орехов, Е.Л. Караваева // Вестник физ. культуры. – 1999. – № 1-2. – С. 38-40.
4. Аршавский, И.А. Основы возрастной периодизации // Возрастная физиология. – М. : Наука, 1975. – С. 5-67.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ КОНФЛИКТНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ И ПОЛА

С.Н. Монастырев

А.Я. Анцупов (2005), давая определение конфликтности личности, понимает ее как интегральное свойство, отражающее частоту вступления человека в межличностные конфликты [1].

В задачу настоящего исследования входило определение степени индивидуальной конфликтности спортсменов и выявление ее взаимосвязи с данными спортивного паспорта, куда входили показатели стажа занятия спортом, биологический возраст, а также квалификация.

Для определения степени и уровня личностной конфликтности спортсмена была выбрана методика (тест) самооценки собственной конфликтности [3, 4, 5].

В обследовании приняли участие 1695 человек, из которых 1105 спортсменов и