

ЮНЕСКО ЖӘНЕ ИСЕСКО ІСТЕРІ ЖӨНІНДЕ ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ
ҰЛТТЫҚ КОМИССИЯСЫ
ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ
АБАЙ АТЫНДАҒЫ ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ
АБАЙ АТЫНДАҒЫ ҚазҰПУ-нің ЮНЕСКО ПЕДАГОГИКА КАФЕДРАСЫ



**«МӘДЕНИЕТТЕР ЖАҚЫНДАСТЫҒЫНЫҢ
ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ОНЖЫЛДЫҒЫ БАҒДАРЛАМАСЫН
ЖҮЗЕГЕ АСЫРУДЫҢ НЕГІЗГІ БАҒЫТТАРЫ»**

**«ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РЕАЛИЗАЦИИ
ПРОГРАММЫ ДЕЙСТВИЙ ПО МЕЖДУНАРОДНОМУ
ДЕСЯТИЛЕТИЮ СБЛИЖЕНИЯ КУЛЬТУР»**

**“KEY WAYS OF IMPLEMENTING ACTION PROGRAM
ON THE INTERNATIONAL DECADE IN RAPPROCHEMENT
OF CULTURES”**

II – том

Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университетінің
90-жылдығына арналған
Халықаралық ғылыми-практикалық конференцияның материалдары

Материалы Международной научно-практической конференции,
посвященные празднованию 90-летия образования
Казахского национального педагогического университета имени Абая

The Materials of the International research and practical conference
dedicated to the celebration of the 90th anniversary
of Abai Kazakh National Pedagogical University to be held

Алматы, 2018

4. Предложенная методика эффективна для обоих полов с достоверным преобладанием реализуемых возможностей формирования навыков здоровьесберегающего поведения и профилактики дерматологической патологии у мальчиков и юношей.

Литература

1. Досуговые мероприятия, как альтернативные способы работы с молодежью по вопросам установки на здоровый образ жизни и профилактике злоупотребления психоактивными веществами: материалы Республиканской научной конференции «Студенческая молодежь в меняющемся обществе», Брест, 2003. / Изд. БрГУ им. А.С. Пушкина. – Брест, 2003. – 202 с.

2. Косарева, Н.В. Опыт работы молодежного волонтерского клуба «Альтернатива» по профилактике поведения высокой степени риска среди подростков и молодежи / Н.В. Косарева, П.Л. Дрибинский, А.Г. Семенова // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – М.2004. - №5. – С55-58.

3. Перетягина, Н.Н. Целостное образование как духовно-нравственная и социально-психологическая детерминанта формирования экологического сознания современного человека / Н.Н. Перетягина / Сохрани мне жизнь. Ценность жизни в контексте гуманитарного и утилитарного подходов: 2-ая междисциплинарная научно-практическая конференция с международным участием. – Смоленск, 2012. – Изд-во: Смоленская гос. мед. Академия. – Смоленск. 2012. – С.117-119.

ОЦЕНКА ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ СТОИМОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК У ДЗЮДОИСТОВ ВЫСОКОГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Ержанова Е.Е., Сабырбек Ж.Б.
доктор PhD,

Дилмаханбетов Е.К. к.э.н.,
Милашюс К.М.

габилитированный доктор биологических наук, профессор
Казахский национальный университет им. Аль-Фараби, Алматы, Казахстан
Литовский эдукологический университет, Вильнюс, Литва

Аннотация

Структура и объем физической нагрузки дзюдоистов регистрировались при помощи анкеты в течение 3 дней. Общая продолжительность нагрузки составляла 810 мин., средняя нагрузка за один тренировочный день составляла 4,5 ч., а средняя продолжительность одной тренировки – 2 ч. 15 мин. Оценка диеты производилась в течение 3-х дней за 24 часа в сутки методом опроса о фактическом питании. Регистрировались данные о потреблении продуктов и блюд 15-ти дзюдоистов национальной сборной Казахстана. Результаты исследования показали, что фактическое питание исследуемых дзюдоистов высокого спортивного мастерства практически удовлетворяет физиологические потребности в пищевых и биологически активных веществах. Однако, в средних пищевых рационах основные пищевые вещества не сбалансированы. Часть энергетической стоимости приходящей из жиров завышена и составляет в среднем 44,64%, тогда как часть энергии, производимой из углеводов, занижена и не соответствует рекомендуемой норме.

Summary

The structure and volume of judoists' physical activity was recorded using a questionnaire within 3 days. The total duration of the load was 810 minutes, the average load for one day training was 4.5 hours, and the average duration of one training was 2 hours and 15 minutes. Diet evaluation was carried out for 3 days for 24 hours a day by questioning about the actual nutrition. Data on consumption of food and meals of 15 judoists of the national team of Kazakhstan were recorded. The results of the research showed that the actual nutrition of the high sportsmanship judoists practically satisfies the physiological needs in food and biologically active substances. However, the main food substances are not balanced in basic food rations. Part of the energy cost coming from fat is overstated and on the average 44.64%, while some of the energy produced from carbohydrates is understated and does not meet the recommended rate.

Введение

Дзюдо – вид спорта, требующий большой физической силы, быстроты и ловкости. Поединок у борцов длится 5 минут. Во время поединка потребность в энергии у борцов меняется. Поединок насыщен моментами, во время которых в производстве энергии задействованы АТФ-КФ, гликолитическая системы, а аэробные системы помогают борцу быстро восстановиться во время менее активных действий. Предполагается, что для борцов дзюдо требуется 70-80% энергии, производимой системой АТФ-КФ совместно с гликолитической и 10-20% - аэробной [1]. Потребность борцов стиля дзюдо в основных пищевых веществах примерно такая же, как и у других спортсменов – 55-60% должны составить углеводы, 25-30% жиры и 15-20% белки [2]. Борцам дзюдо рекомендуется потреблять углеводов до 6 г/кг массы тела для поддержания уровня гликогена, а при интенсивной тренировке, в течении нескольких часов и более, количество углеводов может достигать 7-10 г/кг массы тела [3].

Рекомендуемая норма белков для не занимающихся спортом за сутки составляет 0,8-1,0 г/кг массы тела. Однако для борцов потребность в белке является большей и увеличивается до 1,4-1,7 г/кг массы тела [4]. Большинство авторов полагают, что количество энергии, получаемой из жиров, должно составить 20-30%. Потребность в жире у борцов стиля дзюдо меняется в зависимости от характера поединка. Как полагают Proteau et al. (2006) [5], количество энергии, производимой из жира, у борцов должно составить 36-45% от общего объема.

Потребность в энергии определяется исходя из индивидуальной массы тела спортсмена, соответствующей весовой категории, и среднего количества килокалорий, сжигаемых во время нагрузки [6].

Поэтому, при подготовке дзюдоистов к ответственным соревнованиям, стараясь избежать неблагоприятных последствий, изучение фактического питания и оценка энергетической стоимости тренировочных нагрузок является несомненно актуальным. Только оценив питание спортсменов, можно его согласовать с организованным тренировочным процессом и выступлением на соревнованиях [7].

Цель работы – оценить энергетическую стоимость тренировочных нагрузок и обеспечение необходимыми нутриентами дзюдоистов высокого спортивного мастерства.

Методика

Оценка фактического питания борцов дзюдо национальной сборной Казахстана проведена на сборах в ходе подготовки их к чемпионату мира.

Структура и объем физической нагрузки дзюдоистов регистрировались при помощи анкеты в течение 3 дней, во время которых проведено 6 тренировок. Общая продолжительность нагрузки за три дня составляла 810 мин., средняя нагрузка за один тренировочный день составляла 4,5 ч., а средняя продолжительность одной тренировки – 2 ч. 15 мин. (1 табл.).

Таблица 1. Структура и содержание физической нагрузки дзюдоистов высокого спортивного мастерства за 3 тренировочных дня

№	Структура и содержание физической нагрузки	Объем, мин.
1.	Бег	75
2.	Силовые упражнения со снарядами	120
3.	Скоростные упражнения с интервалом на отдых	60
4.	Техническая подготовка на татами	180
5.	Борьба с партнёром	180
6.	Индивидуальное совершенствование	90
7.	Растягивание мышц, восстановительные упражнения	45
8.	Игры	60
Всего		810 / 13,5 ч.

Оценка диеты включала сбор информации о питании спортсменов в течение 3-х дней за 24 часа в сутки методом опроса о фактическом питании. Регистрировались данные о потреблении продуктов и блюд 15 дзюдоистов национальной сборной Казахстана в возрасте 20-28 лет различных весовых категорий. Их средний рост составил $174,3 \pm 8,3$ см, масса тела - в среднем $78,0 \pm 18,9$ кг. Их индекс массы тела (ИМТ) составил в среднем 25,74.

Химический состав и энергетическая стоимость потребляемых продуктов оценены по таблице химического состава продуктов Казахстана. Для определения рекомендуемых дневных норм (РДН)

использовались рекомендации D. Bernardot (2000) [8], С. Португалова (2001) [9]. Систематический анализ состава пищевых веществ и их энергетической стоимости проводился при помощи программы “Статистический пакет для общественных наук” (SPSS, версия 16), типового синтаксиса и алгоритмов табулирования, адаптированных для цели настоящего исследования. Для анализа данных исследования применены традиционные методы математической статистики – подсчитаны среднеарифметические данные (\bar{X}) и их стандартные отклонения (SD).

Результаты

Результаты исследования энергетической стоимости пищевого рациона дзюдоистов высокого спортивного мастерства показали, что получаемое количество энергии составило в среднем 6110 ± 627 ккал (табл. 2). Оценивая обеспечение организма дзюдоистов одним из основных пищевых веществ – белком, следует отметить, что членами национальной сборной, получено значительно больше этого вещества, чем рекомендуется Phillips, van. Loon, (2011). Белковые калории в пищевом рационе дзюдоистов высокого спортивного мастерства составили $18,55 \pm 2,94\%$ общего количества получаемой энергии. На долю белков жирового происхождения приходится соответственно $53,95 \pm 8,54$ и $55,38 \pm 10,09\%$.

Таблица 2. Сравнительная характеристика химического состава и энергетической стоимости пищевых рационов дзюдоистов различного спортивного мастерства ($\bar{X} \pm SD$)

Пищевые вещества	Национальная сборная	Рекомендуемая суточная норма, г*
Белки, всего г	$281,75 \pm 45,89$	96-176
Белковые калории, %	$18,55 \pm 2,94$	12-20
Белки животные, г	$151,00 \pm 49,43$	75-100
Белки животные к общим белкам, %	$53,95 \pm 8,84$	65
Жиры, г	$290,40 \pm 46,00$	144-176
Жировые калории, %	$44,64 \pm 4,25$	20-30
Жиры растительные, г	$84,85 \pm 9,49$	48-58
Калории растительных жиров, %	$2922 \pm 4,22$	
Холестерин, мг	1273 ± 814	300-600
Углеводы, г	$542,81 \pm 42,55$	400-560
Углеводные калории, %	$36,42 \pm 3,84$	60-65
Моно-дисахариды, г	$313,57 \pm 22,29$	
Процент моно-дисахаридов ко всем углеводам %	$57,87 \pm 2,99$	
Пищевые волокна, г	$95,07 \pm 13,82$	25-50
Калории пищевых волокон, %	$1,15 \pm 0,63$	
Энергетическая стоимость, ккал	6110 ± 627	3500-4000

Количество жиров в пищевом рационе, потребляемых членами национальной сборной дзюдо составляет в среднем $290,40 \pm 55,99$ г, что значительно превышает рекомендуемую дневную норму. Исследуемые нами спортсмены высокого спортивного мастерства потребляли в среднем $3,72$ г/кг жира, тогда как рекомендуемая норма для них должна быть $1,5-2,6$ г/кг. Калории растительных жиров у них составили в среднем лишь $29,22\%$. В питании спортсменов важным, не энергетическим, но выполняющим многие важные функции, является холестерин. В рационе спортсменов его количество обычно не должно превышать 500 мг. У нами обследуемых дзюдоистов высокого спортивного мастерства количество этого вещества превышало норму – и было в среднем 1273 ± 814 мг.

В современном питании один из основных требований рациону спортсменов является оптимальное обеспечение углеводами. Доказано, что достаточное количество углеводов оказывает положительное влияние работоспособности, помогает отдалить утомление. Результаты нашего исследования показали, что в рационе питания исследуемых дзюдоистов общее количество углеводов составило в среднем $542,81 \pm 42,55$ г. Их вклад в общее количество производимой энергии составил соответственно лишь $36,42 \pm 3,84\%$. Из общего количества углеводов у высоко тренированных дзюдоистов в среднем $313,57 \pm 22,29$ г. приходится на моно- и дисахариды, что составляет $57,88 \pm 2,99\%$ от количества углеводов.

Среднее количество пищевых волокон в пищевом рационе исследуемых дзюдоистов превышало РНД, и составляло в среднем $95,07 \pm 13,82$ г. Следует отметить, что они участвуют в производстве энергии, однако их вклад в общее количество энергии нами исследуемых дзюдоистов сравнительно невелик.

Выводы

Фактическое питание исследуемых дзюдоистов высокого спортивного мастерства практически удовлетворяет физиологические потребности в пищевых и биологически активных веществах. Однако, в средних пищевых рационах основные пищевые вещества не сбалансированы. Часть энергетической стоимости, приходящей из жиров завышена, и составляет в среднем 44,64%, тогда как часть энергии, производимой, из углеводов 36,42 занижена и не соответствует рекомендуемой норме.

Литература

1. Degoutte F., Filaire P. (2003). Energy demands during a judo match and recovery. *British Journal of Sports Medicine*, 37(3). – 245-249.
2. Boisseau N, Vera-Perez S, Poortmans J. (2005). Food and fluid intake in adolescent female judo athletes before competition. *Pediatric Exercise Science*, 17. – 62-71.
3. Timpmann S., Ööpik V., Pääsuke M., Medijainen L., Ereline J. (2008) Acute effects of self-selected regimen of rapid body mass loss in combat sports athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*, 7, 210-217.
4. Houtkooper L., Abbot J., Nimomo M. (2007). Nutrition for throwers, jumpers, and combined events athletes. International Association of Athletics Federations. *Journal of Sports Sciences*, 25 (1), 39-47.
5. Prouteau S., Benhamou L., Courteix D. (2006). Relationships between serum leptin and bone markers during stable weight, weight reduction and weight regain in male and female judoists. *European Journal of Endocrinology*, 154, 389-395.
6. Broad E., Cox G. (2010). What is the optimal composition of an athlete's diet? *European Journal of Sport Science*, 8(2), 57-65.
7. Papandreou D., Eystathiadis P., Bouzouki V., Hassapidou M., Tsitskaris G., Garefis A. (2007). Dietary assessment, anthropometric measurements and nutritional status of Greek professional athletes. *Nutrition and Food Science*, 37(5), 338-344.
8. Bernardot D. (2000). *Nutrition for Serious Athletes*. Human Kinetics. Champaign IL, 337 p.
9. Португалов С. Н. (2001). Программы спортивного питания. Легкая атлетика, 8-9, 48 с.

ҚАЗІРГІ КЕЗДЕГІ СТУДЕНТ ЖАСТАРДЫҢ ҚОЗҒАЛЫС БЕЛСЕНДІЛІГІНІҢ КӨРСЕТКІШТЕРІ

Ш.А.Балғынбеков, мед.ғ.д., профессор

Абай атындағы Қазақ Ұлттық педагогикалық университеті

Аннотация

В статье представлены результаты изучения некоторых показателей двигательной активности студентов педагогического университета в условиях современной образовательной среды. Установлено, что у большинства обучающихся образ жизни характеризуется малоподвижностью. При этом наблюдается постепенное снижение показателей двигательной активности в процессе обучения студентов с 1 по 4 курсы. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости реализации комплекса педагогико-организационных мероприятий, направленных на повышение эффективности учебных занятий по физическому воспитанию студентов и создание условий для занятия различными видами спорта.

Ключевые слова: двигательная активность, функциональное состояние, студенты, физическое воспитание, шагомер.

Summary

The article presents the results of studying some indicators of the motor activity of students at a pedagogical university in the conditions of a modern educational environment. It is established that the life of the most students is characterized by low mobility. At the same time there is a gradual decrease in the rates of motor activity of the students from 1 to 4 courses. The obtained results lead us to the need of implementation of a set of pedagogical and organizational events aimed to the increasing the effectiveness of training sessions in the physical education of students and creating conditions for the various sport activity.

Key words: motor activity, functional state, students, physical education, pedometer.

МАЗМУНЫ СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ № 4. СПОРТ ЗАМАНАУИ ҚОҒАМНЫҢ МӘДЕНИ МҰРАСЫ РЕТІНДЕ СЕКЦИЯ № 4. СПОРТ КАК КУЛЬТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

SECTION № 4. SPORT AS A CULTURAL HERITAGE OF MODERN SOCIETY

Чекмарева Н.Г., Хаджинов В.А., Максимов А.В. Спорт как культурное наследие современного общества.....	3
Адамбеков К.И. Спорт как фактор социализации личности.....	6
Анаркулов Х.Ф., Мырзабосынов Е.К. Социально-педагогические функции национальной физической культуры (на примере казахского и кыргызского этносов).....	10
Милашюс К.М., Ильясова А.Н. Влияние физической активности (бега) на физические и функциональные возможности взрослых людей в возрасте 30-40 лет.....	12
Шамардина Г.Н., Мартынюк О.В. Научно-методические основы построения физкультурно-оздоровительных занятий.....	16
Шамардин В.Н. Профиль современного тренера.....	20
Ботагариев Т.А., Жетимеков Е.Т., Өтегенов Н.Ө. Основные компетенции школьников в области физической культуры и методические пути их совершенствования.....	22
Анаркулов Б.Х., Мырзабосынов Е. Казахская национальная спортивная борьба казак-куреси как международно - признанный вид спорта.....	27
Ботагариев Т.А., Сулейменова З.Е. Особенности внедрения информационных технологий в учебный процесс по специальности «физическая культура и спорт» в вузе.....	29
Томилин К.Г. Туризм и спорт как средство историко-патриотического воспитания современной молодежи.....	33
Адамбеков Е.К., Ахметова Э.К. Исследование игровой соревновательной деятельности спортсменов.....	36
Бекмаганбетов О.А., Шагалаев Ж.Ш. Научно-теоретические аспекты разработки методики подготовки студентов легкоатлетов, специализирующихся в беге на средние дистанции.....	40
Сивохин И.П., Скотников В.Ф., Хлыстов М.С., Калашников А.П. Экспериментальное обоснование методики совершенствования технического мастерства элитных тяжелоатлетов с использованием биомеханического контроля.....	44
Кубиева С.С. Современные методические подходы к проведению занятий в вузе (на примере специальности «физическая культура»).....	48
Дильмаханбетов Е.К., Касымбекова С.И. Формирование здорового образа жизни молодежи.....	51
Пац Н.В. Информационно-образовательные технологии в первичной профилактике при решении валеолого-гигиенических проблем, обусловленных одеждой для занятий физкультурой и спортом.....	54
Ержанова Е.Е., Сабырбек Ж.Б., Дилмаханбетов Е.К., Милашюс К. Оценка энергетической стоимости тренировочных нагрузок у дзюдоистов высокого спортивного мастерства.....	57
Балғынбеков Ш.А. Қазіргі кездегі студент жастардың қозғалыс белсенділігінің көрсеткіштері.....	60
Кузьмин М.А., Малкин В.Р., Рогалева Л.Н., Семкина В.И. Управление спортивной командой через развитие рефлексии спортсменов.....	64
Пристинский В.Н., Пристинская Т.Н. Физическое воспитание и спорт как факторы культурного наследия современного общества.....	67
Шамардина Г.Н., Чернявская Е.А. Необходимость модернизации процесса физического воспитания учащихся профессионально-технических учебных заведений.....	70