

тек тілді байытады. Мақал-мәтелдерде бір мағынаны білдіріп тұратын сөздер кейде қатарластырып, тізіліп айтылуы, халықтық тілдің өрнегін сақтау мақсатымен ол сөздерді арнаулы баламаларымен тізбектеп береді.

Жоғарыда келтірілген мақал-мәтелдердегі синонимдік қатарлардың қолданысынан алдыңғы сөйлемде немесе қатар тұрған сөйлемде бір рет пайдаланған сөзді қайталамас үшін, екіншіден, белгілі бір ұғымды жан-жақты сипаттап көрсету үшін синонимдер бір-біріне қарсы қойылып та, салыстырылып та келе беретіндігін, үшіншіден, белгілі бір ұғымды толық көрсету мақсатымен, қатарма-қатар қолданылғандығын байқауға болады. Қазақ мақал-мәтеліндегі синоним сөздердің қызметі айқын, нақты, шынайы өте шебер қолданылғандығы анық байқалады.

Біріншіден, мақал-мәтелдегі синоним сөздерді бір-біріне қатарластыра жұмсау арқылы айтайын деген ойды анығырақ беру үшін сөздерді қосарлау арқылы жалпыхалықтық ұғымды көрсетуде жұмсаған.

Екіншіден, мағыналас сөздер тобы бір ғана ақиқат шындыққа негізделіп бір ұғым мағынаның әр түрлі реңктерін бір-бірінен оздырып, түрлендіріп қолдану қызметінде жұмсайды.

Үшіншіден, мақал-мәтелдердегі синонимдер сөйлемнің бір жолында қатар келіп градация (сөз мағынасын бірте-бірте күшейту немесе әлсірету) арқылы оның экспрессиясын арттырудағы орны ерекше. Мақал-мәтелдердегі синоним сөздердің мол ұшырасуы тіліміздің бай, мағыналас сөздердің сөйлем мазмұнын байытудағы орны ерекше екендігін, образдылық тудырып тыңдаушыға әсер ету күші басымдылығын, көп ойды аз сөзбен ықшамдап беру қасиетін байқауға болады.

Қорыта келгенде, мақал-мәтел тіліндегі мағыналас сөздердің қолданылуы, мақалдың көркемдігін, экспрессивті-эмоционалдық бояуын айқындау үшін, халықтың тәлім-тәрбиелік, өмірлік көзқарасын шынайы бейнелеу үшін ойды тереңдетіп беруде өте ұтымды стильдік мақсатта қолданған.

ӘДЕБИЕТТЕР

1. Оразбаева Ф.Ш. Қазіргі қазақ тіліндегі сын есім синонимдер. Алматы: Мектеп, 1988.- 3 б.
2. Қанапина С.Ф. «Қазақ тіліндегі мақал-мәтелдердің танымдық бейнелілігі (Ғ.Мұстафин, С.Мұқанов шығармалары негізінде) Алматы, 2006. Б. 5-12.

Акулова Г.А., тренер ОДЮСШ №1

Шилов И.А., ст.преподаватель

Костанайский государственный педагогический институт

ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЖЕНЩИН В ФИТНЕС-КЛУБАХ г.КОСТАНАЯ

Одним из основных долгосрочных приоритетов государство определило сохранение здоровья и обеспечение благополучия граждан [1, с.3;2, с.4].

В Республике Казахстан создаются и действуют физкультурно-спортивные объединения, общества и клубы любителейских и профессиональных союзов, федерации по различным видам спорта [3,с.3].

Формированию, сохранению и укреплению здоровья служат многие виды спорта. Среди них фитнес (от англ. to be fit – быть в форме, готовность). [4,с.7]

Этот молодой вид спорта, развитие которого идет очень интенсивно в настоящее время. Фитнес – это один из видов спорта, укрепляющих здоровье. Тренируясь на тренажерах, выбирая правильные методы и принци-

пы тренировок, рационально-сбалансированно питаясь, человек может творить с собой чудеса.

В связи с этим все больше растет популярность фитнеса, становится очевидным влияние этого вида спорта на современную культуру человечества и его развитие.

К систематическим занятиям фитнесом в настоящее время приобщается все больше представителей почти всех возрастов и социальных групп населения.

Фитнес – это один из аспектов жизни плюс физическое здоровье, в этом мы видим потребность современных людей.

Исходя из вышесказанного следуют рабочие гипотезы:

1. Правомерно предположить, что в настоящее время в фитнес-клубах г. Костаная в основном отсутствуют программы для тренировочных занятий. Вследствие чего необходимо разработать один из вариантов компьютерных программ по типам фигур.

2. Внедрение и освоение данных программ возможно приведет к повышению положительных показателей.

Цель нашей работы заключалась в исследовании состояния современных фитнес-клубов и в определении наиболее эффективных программ тренировок для женщин.

Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи:

1. Анализ литературных источников по организации физического воспитания женщин в фитнес-клубах.

2. Исследовать становление фитнес-клубов в г.Костаная.

3. Провести сравнительную оценку тестирования антропометрических данных женщин.

4. Разработать компьютерную программу тренировок для женщин по типам фигур.

В ходе исследования были применены следующие методы:

- Анализ литературных источников по теме исследования.
- Метод опроса.
- Метод анкетирования.
- Метод антропометрических показателей.
- Метод математической статистики.

Объектом исследования служили условия, способствующие организации тренировочных занятий среди женщин, занимающихся в фитнес-клубах.

Предметом исследования являлись особенности программы тренировок занимающихся в фитнес-клубах г. Костаная.

Данная работа актуальна в настоящее время, т.к. фитнес – это новое наиболее эффективное эстетическое направление в ведении здорового образа жизни.

Новизна исследования состоит в том, что по данной теме в Костанайской области исследования не проводились.

В ходе исследования было проанализировано 56 литературных источников, из которых следует, что существуют в основном комплексы упражнений, а не программы, которые требуют разработки и должны быть рекомендованы для фитнес-клубов, соответствовать их направлению работы.

Исследование организации и становления фитнес-клубов в г.Костанаяе проходило в два этапа:

1 этап на период 2003-2005гг, за этот период в исследовании приняло участие 11 фитнес-клубов.

2 этап на период 2005-2007гг.

В исследовании приняло участие 14 фитнес-клубов г. Костаная.

За период исследовательской работы произошли значительные изменения. Это образование, если на период 2003-2005гг. процент инструкторов с высшим и средне-специальным физкультурным образованием составлял 73%, а без образования 27%, то на май 2007г этот процент

значительно вырос и составил 88% и 12% соответственно. Можно утверждать, что на это повлияли высокие требования в области лицензирования физкультурно-оздоровительной деятельности.

Стаж работы инструкторов составляет от 1 года до 20 лет на тренерско-преподавательской работе.

Стоимость абонемента в фитнес-клубах: разовый от 200 до 500 тенге, месячный от 2000 до 5000 тенге. Режим работы клубов с 8⁰⁰ до 22⁰⁰ часов.

В оказании платных услуг применяют широкий спектр (массаж, солярий, шейпинг, аэробика, тренажеры, восточные танцы) такие клубы, как «Гармония», «Лагуна», «Эллада», «Саян», «Олимп», «Жемчужина», «Медео», а в клубах «Самсон», «Грация», «Калипсо» фитнес с помощью в основном тренажерного комплекса.

В направлении клубов в основном преобладает оздоровительный фитнес, коррекция фигуры.

Если на период 2003-2005г 50% фитнес-клубов организовали свою работу в 1-2 комнатных квартирах, то в настоящее время этот процент снизился до 36%, а 64% занимают отдельные помещения, где созданы наиболее благоприятные условия для проведения тренировочного процесса.

В связи с конкуренцией и нерентабельностью 5 фитнес-клубов прекратили свою работу «Сункар» КГУ, «Грация-спорт», «Яна», «Модерн», «Нега».

Из 14 клубов на июнь 2007 г. 6 фитнес-клубов имеют лицензию «Грация», «Эллада», «Саян», «Самсон», «Гармония», «Медео», а 8 не имеют:

«Лагуна», «Калипсо», «Жемчужина», «Олимп» и т.д.

В большинстве клубов нарушается организация тренировочного процесса, в основном отсутствуют программы тренировок по типу фигур.

В связи с этим нами была разработана компьютерная программа тренировок для женщин, занимающихся в фитнес-клубах, которая была апробирована в клубе «Самсон».

В ходе исследования было установлено, что фитнес-клубы г. Костаная не соответствуют современным требованиям по проведению эффективного тренировочного процесса в связи со слабым комплектованием тренажерных залов.

Следующей задачей исследования было определить среднее значение результатов антропометрии женщин, занимающихся фитнесом.

В исследовании приняло участие 28 женщин. Были сформированы контрольная и экспериментальная группы, численностью 14 испытуемых в каждой соответственно. Возраст женщин составлял от 20 до 35 лет. Занятия проводились три раза в неделю в двух группах.

В экспериментальной группе предварительное тестирование провели в январе 2005 года на базе фитнес-клуба «Эллада».

Существует шесть типов фигур: «А», «Т», «Х», «Н», «I», «O». В данном исследовании было выявлено три типа (А, Т, Х).

Из них с типом фигуры «А» девять человек, что составляет 64%, с типом фигуры «Т» пять человек, что составляет 36%.(см. Таблицу 1).

Таблица 1

Результаты исследования типов фигур экспериментальной группы в фитнес-клубе «Эллада»

Предварительное тестирование			Итоговое тестирование			Результат
Тип фигуры	Кол-во испытуемых	%	Тип фигуры	Кол-во испытуемых	%	
«Т»	5	36	«Т»	4	29	-7
«А»	9	64	«А»	10	71	+7

В мае 2007г. было проведено итоговое тестирование, в результате которого в экспериментальной группе были выявлены следующие результаты:

1) Количество женщин, обладающих типом фигуры «А», увеличилось на 7%, что составило 71% (10 чел.).

2) Количество женщин, обладающих типом фигуры «Т», уменьшилось на 7%, что составило 29% (4 чел.).

Сопоставив результаты среднего значения антропометрических данных женщин, обладающих типом фигуры «А», мы видим, что ширина плеч уменьшилась на 3 см, что составляет

2,9% (100 см), окружность талии уменьшилась на 3 см, что составляет 3,7% (79 см), окружность таза уменьшилась на 3 см, что составляет 2,8% (106 см).

Обработав данные среднего значения антропометрии женщин, обладающих типом фигуры «Т», получили следующие результаты: ширина плеч уменьшилась на 1 см, что составляет 1% (104 см), окружность талии уменьшилась на 1 см, что составляет 1,2% (81 см), окружность таза уменьшилась на 3 см, что составило 3% (98 см).

Результаты исследования представлены в таблице 2, 2А

Таблица 2

Среднее значение результатов антропометрии женщин фитнес-клуб «Эллада» тип фигуры «А»

Контрольные параметры	Предварительное тестирование	Итоговое тестирование	Результат, см	% прироста/уменьшения
Ширина плеч	103	100	3	-2,9
Окружность талии	82	79	3	-3,7
Окружность таза	109	106	3	-2,8

Таблица 2А

Среднее значение результатов антропометрии женщин Фитнес-клуб «Эллада» тип фигуры «Т»

Контрольные параметры	Предварительное тестирование	Итоговое тестирование	Результат, см	% прироста/уменьшения
Ширина плеч	105	104	1	-1,0
Окружность талии	82	81	1	-1,2
Окружность таза	101	98	3	-3,0

Следовательно, в этой группе не произошли значительные изменения в типах фигур, необходимо было приблизить к идеальной фигуре – типу «Х».

Контрольная группа была сформирована на базе фитнес-клуба «Самсон».

В январе 2005 года было проведено предварительное тестирование, в результате которого были получены следующие данные: с типом фигуры «А» - 3 человека, что составляет 21%, с типом фигуры «Т» 11 человек, что составляет 79%.(см. Таблицу 3).

Таблица 3

Результаты исследования типов фигур контрольной группы в фитнес-клубе «Самсон»

Предварительное тестирование			Итоговое тестирование			Результат
Тип фигуры	Кол-во испытуемых	%	Тип фигуры	Кол-во испытуемых	%	% прироста/уменьшения
«Т»	11	79	«Т»	4	29	-50
«А»	3	21	«А»	2	14	-7
			«Х»	8	57	

В итоговом тестировании, которое проводилось в мае 2007 года были получены следующие данные:

1) Количество женщин, обладающих типом фигуры «А» уменьшилось на 7%, что составило 14% (2 чел.).

2) Количество женщин, обладающих типом фигуры «Т» уменьшилось на 50% и составило 29% (4 чел.).

3) В этой группе 8 испытуемых (женщин), что составляет 57% приобрели идеальный тип фигуры «Х». Это следует считать положительным результатом.

Сопоставив результаты среднего значения антропометрических данных женщин, обладающих типом фигуры «А», мы видим, что ширина плеч

уменьшилась на 2 см, что составляет 2,0% (100 см), окружность талии уменьшилась на 3 см, что составляет 3,9% (73 см), окружность таза уменьшилась на 4 см, что составило 3,6% (106 см).

Обработав данные среднего значения антропометрии женщин, обладающих типом фигуры «Т», можем наблюдать следующие изменения: ширина плеч уменьшилась на 6 см, и составляет 5,7% (99 см), окружность талии уменьшилась на 5 см, что составило 6,5% (72 см), окружность таза уменьшилась на 6 см, что составило 5,9% (95 см).

Результаты исследования представлены в таблице 4, 4А.

Таблица 4

Среднее значение результатов антропометрии женщин фитнес-клуб «Самсон» тип фигуры «А»

Контрольные параметры	Предварительное тестирование	Итоговое тестирование	Результат, см	% прироста/уменьшения
Ширина плеч	102	100	2	-2,0
Окружность талии	76	73	3	-3,9
Окружность таза	110	106	4	-3,6

Таблица 4А

Среднее значение результатов антропометрии женщин фитнес-клуб «Самсон» тип фигуры «Т»

Контрольные параметры	Предварительное тестирование	Итоговое тестирование	Результат, см	% прироста/уменьшения
Ширина плеч	105	99	6	-5,7
Окружность талии	77	72	5	-6,5
Окружность таза	101	95	6	-5,9

Таким образом, мы можем констатировать факты, занимаясь по разработанной компьютерной программе для коррекции фигуры, в контрольной группе были получены положительные результаты, что доказывает эффективность ее применения.

Практическая значимость данной работы заключается в том, что эта работа поможет тренерам использовать научно-обоснованные методики для занятий фитнесом, в составлении

бизнес-планов при открытии, а также при лицензировании клубов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Программа развития РК «Стратегия 2030».
2. Закон РК «О физической культуре и спорте», 1999.
3. Программа оздоровления населения РК средствами физической культуры и спорта. Алматы, 1997.
4. Стрекачева О. Все о фитнесе. М., 2003.

- | | |
|--|--|
| <p>5. Щур И.П., Щур О.П., Щур В.П. Бодибилдинг и фитнес. Ростов-на-Дону, «Фитнес», 2004.</p> <p>6. Карпей Э. Энциклопедия фитнеса. М., 2003.</p> <p>7. Харт Л., Непорент Л. Энциклопедия идеальной женской фигуры. Ярославль, «Гринго», 1995.</p> <p>8. Ким Н. Фитнес и аэробика Натальи Ким. М.: Рипол Классик, 2001.</p> <p>9. Керони С., Рэнкен Э. Оформление тела со свободными отягощениями. М., 2000.</p> <p>10. Руненко С.Д. Фитнес: мифы, иллюзии, реальность. М.: «Советский спорт», 2005.</p> <p>11. Зорина И.В. Фитнес. Стратегия успеха в личной жизни. М., «Олма-пресс», 2002.</p> <p>12. Тактическая энциклопедия. Фитнес для современной женщины/Пер. с англ. – М., «ЭКСМО», 2004.</p> <p>13. Кеннеди Р., Гринвуд-Робинсон М. Фитнес тренинг. «Медиа спорт». 2000.</p> <p>14. Бэчли Т. Гроувз Б. Идем в фитнес-клуб! «ЭКСМО», 2003.</p> | <p>15. Гусев и.Е. Бодибилдинг «Гармония тела и духа»/М.: АСТ. Мн.: Харвест, 2005.</p> <p>16. Вейдер Б., Вейдер Д. Классический бодибилдинг. М.:Изд-во «ЭКСМО», 2003. – 432 с.</p> <p>17. Хмельницкий Б.Н. Бодибилдинг и не только. М.: Изд-во «ЭКСМО»: Днепк: Изд-во «Скиф», 2004.-352 с.</p> <p>18. Глузман Л.С. Тренажеры в оздоровительной физической тренировке. Киев «Высшая школа», 1990.</p> <p>19. Шилов И.А., Сарапаниди П.И., Ташлыков В.С. Характеристика оборудования и методика организации занятий атлетической гимнастикой. Костанай, 1998.</p> <p>20. Гипозберг С., Непорент Л. Фитнес. Пер. с англ., М.: Издательский дом «Вильямс», 2000.</p> <p>21. Зорина И.В. Фитнес. Стратегия успеха в личной жизни. – СПб: Издательский дом «Нева», М: «Олма-Пресс», 2002.</p> <p>22. Практическая энциклопедия. Фитнес для современной женщины / пер. с англ. М.: изд-во «Эксмо», 2004.</p> |
|--|--|

Альтанова Д.Ж., магистрант

Костанай мемлекеттік педагогикалық институты

СӨЗ ТІРКЕСТЕРІНДЕГІ СЕПТІК ЖАЛҒАУЛАРЫ МЕН ШЫЛАУЛАРДЫҢ СИНОНИМИЯЛЫҚ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Сөз тіркестерінің синонимикасында басыңқы сыңарлардың бір түбірлі болу керектігін ескерсек және бағыныңқы сыңар қызметіндегі сөздер де бір түбірлі болып, соңғыларының тұлғалары әр түрлі болатындығына көз жеткізсек, синонимдік қатар жасаушы сөз тіркестерінің мазмұн-мағынасы жақын болады.

Сөз тіркестері синоним болу үшін бағыныңқы сыңардағы грамматикалық тұлғалардың орын ауыстыру тәртібі мынадай болып келеді:

а) септік жалғаулары мен септік жалғаулары;

б) көмекші есімдер мен көмекші есімдер;

в) септік жалғаулары мен көмекші есімдер.

Бұлардың ішіндегі ең өнімді тәсіл-септік жалғауларының бірінің орнына екіншісінің қолданылуы арқылы синоним тудыру тәсілі. Бұлай болуы септік жалғауларының сөйлем ішіндегі, сөз тіркестеріндегі қызметіне байланысты.

Атау септігі – септіктердің ішіндегі ешбір қосымша қабылдамай, септеуге алынған сөзді сол күйінде танытатын түрі. Сондықтан атау септігіндегі сөздің сол күйінде басқа септіктегі сөзбен орын алмастыруы сирек кездеседі. Мұндайда басыңқы қызметіндегі сөз есепте, сана тәрізді етістіктер болып келеді: Мен әжемді ең ба-