



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ  
БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН  
MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE  
OF THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN



Л. Н. ГУМИЛЕВ АТЫНДАҒЫ  
ЕУРАЗИЯ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ  
ЕВРАЗИЙСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. Л. Н. ГУМИЛЕВА  
GUMILYOV EURASIAN  
NATIONAL UNIVERSITY



Студенттер мен жас ғалымдардың  
«Ғылым және білім - 2015»  
атты X Халықаралық ғылыми конференциясының  
БАЯНДАМАЛАР ЖИНАҒЫ

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ  
X Международной научной конференции  
студентов и молодых ученых  
«Наука и образование - 2015»

PROCEEDINGS  
of the X International Scientific Conference  
for students and young scholars  
«Science and education - 2015»

**УДК 001:37.0**  
**ББК72+74.04**  
**Ғ 96**

Ғ96

«Ғылым және білім – 2015» атты студенттер мен жас ғалымдардың X Халық. ғыл. конф. = X Межд. науч. конф. студентов и молодых ученых «Наука и образование - 2015» = The X International Scientific Conference for students and young scholars «Science and education - 2015». – Астана: <http://www.enu.kz/ru/nauka/nauka-i-obrazovanie-2015/>, 2015. – 7419 стр. қазақша, орысша, ағылшынша.

ISBN 978-9965-31-695-1

Жинаққа студенттердің, магистранттардың, докторанттардың және жас ғалымдардың жаратылыстану-техникалық және гуманитарлық ғылымдардың өзекті мәселелері бойынша баяндамалары енгізілген.

The proceedings are the papers of students, undergraduates, doctoral students and young researchers on topical issues of natural and technical sciences and humanities.

В сборник вошли доклады студентов, магистрантов, докторантов и молодых ученых по актуальным вопросам естественно-технических и гуманитарных наук.

УДК 001:37.0  
ББК 72+74.04

ISBN 978-9965-31-695-1

©Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия  
ұлттық университеті, 2015

да бір жарыстар мен олардың жеңісі жайындағы мағлұматтың өзін өте сирек естиміз. Соған карамастан, гiр спорты әлі күнге дейiн жаппай дамып келедi. Спорттың бұл танымал түрi бiздiң Қазақстанда да бүгiнгi күндерi кең етек жайып келедi. Түрлi әлем чемпионаттарында қазақ жастары бақтарын сынап, жүлделi орындарды иелендi. Өзiмiздiң университетiмiзден де әлем чемпионаттарында өнерлерiн ортаға салып, топты жарған жiгiттер аз болған жоқ. Л. Н. Гумилев атындағы Еуразия Ұлттық Университетiнiң жоғары дәрежелi жаттықтырушысы Алпысбаев Н. С. ҚР-ның спорт шеберлерiн, Қазақстан чемпионатының жүлдегерлерiн, әлем кубогының жеңiмпаздарын, осы университеттiң түлектерiн Здоровец Максим мен Ескендиоров Талғатты жаттықтырып, дайындады. Л. Н. Гумилев атындағы Еуразия Ұлттық Университетiнiң түлегi Кульбаба Алексей ҚР чемпионатының бесдүркiн жүлдегерi болған. Сонымен қатар Алпысбаев Н. С-тың басшылығымен жаттықтырылған Дәукенов Ермек-жастар арасындағы әлем чемпионатының төртдүркiн жүлдегерi және ересектер арасындағы әлем чемпионатының екiдүркiн жүлдегерi атанса, Тұрсын Азат-жастар арасындағы әлем чемпионатының төртдүркiн жүлдегерi атанды. Осылайша, жiгiттерiмiз өздерiнiң оқу орындарын ғана емес, Қазақстанды да әлемге танытты [2].

Сонымен, егер гiр көтеру спортына сiздiң қызығушылығыңыз артса, өзiңiздiң жас ерекшелiгiңiзге, дене бiтiмiңiзге, денсаулығыңыздың жағдайына ерекше мән бөлiп, осыған байланысты әдiстемемен танысып, бастағаныңыз жөн. Денсаулық-зор байлық! Сiздiң денсаулығыңыз-өз қолыңызда!

#### **Қолданылған әдебиет**

1. Горбов Александр Михайлович “Гиревой спорт” Москва - 2005.
2. В.А.Поляков, В.И.Воропаев “Гиревой спорт” Москва “Физкультура и спорт” – 1988.

УДК 796-085

#### **«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ ПОДАЧИ МЯЧА В ПРЫЖКЕ В ВОЛЕЙБОЛЕ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ»**

**Нугуспанов Айбек Мусабекулы**

[Aibek\\_nugus\\_93@mail.ru](mailto:Aibek_nugus_93@mail.ru)

Студент факультета социальных наук специальности «Физическая культура и спорт»

ЕНУ им. Л.Н.Гумилева, Астана, Казахстан

Научный руководитель – Д.Г.-С. Токтарбаев

Тенденция развития современного волейбола направлена, прежде всего, на то, чтобы увеличить интенсивность игры, сделав каждый розыгрыш мяча результативным, придать игре динамизм, повысить остроту и зрелищность соревновательной борьбы. Изменения структуры и содержания соревновательной деятельности диктуют необходимость учета этого при организации и проведении тренировочного процесса высококвалифицированных волейболистов.

Уровень развития технических приемов в волейболе модернизируется и принимает «новый облик». Особенно это отразилось на таком элементе игры как подача мяча. Все чаще мы наблюдаем как волейболистки, подражая мужчинам, выполняют силовую подачу в прыжке, прием которой бывает чрезвычайно затрудненным и не может не сказаться на эффективности.

В этих условиях становится актуальной - проблема совершенствования методики обучения техники подачи мяча в прыжке.

Объектом исследования стали спортсменки высокой квалификации, выступающие в высшей лиге Республики Казахстан.

В качестве предмета исследования рассматривалась методика подачи в прыжке в

современном волейболе.

Анализирование структуры технического элемента волейбола – подача мяча в прыжке и разработка методик обучения подачи мяча в прыжке, которая будет способствовать эффективности соревновательной деятельности спортсменок высокой квалификации: все это явилось целью исследования [1].

Совершенствуя подачу мяча в прыжке, специально разработанной методикой с применением методов и способов повышения самооценки можно добиться требования надежности, стабильности выполнения данного технического приема, а, следовательно, повысить эффективность соревновательной деятельности.

Для достижения поставленной цели работы были решены следующие задачи:

1) Изучена и проанализирована научная литература отечественных и зарубежных авторов, посвященная проблеме тенденции развития подачи мяча в прыжке в современном волейболе.

2) Разработана методика совершенствования подачи мяча в прыжке у спортсменок высокой квалификации.

3) Проведена диагностика спортсменок на эффективность реализации подачи мяча в прыжке в соревновательной и тренировочной деятельности.

В ходе решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

- 1) теоретический анализ научной и учебно-методической литературы;
- 2) анкетирование;
- 3) педагогическое наблюдение;
- 4) педагогическое тестирование;
- 5) метод математической статистики (t- критерии Стьюдента);
- 6) метод соревновательной деятельности;
- 7) тест - опросник на определение уровня самооценки;
- 8) педагогический эксперимент.

Технический элемент, подача в прыжке имеет свою методику обучения. Его обучение осуществляется в процессе технической подготовки в сочетании с физической подготовкой.

Процесс обучения и совершенствования осуществляется с учетом индивидуальных морфофункциональных особенностей спортсмена.

Основной задачей совершенствования силовой подачи в прыжке у спортсменок высокой квалификации является стабилизация навыков подач в различные зоны (устойчивость против сбивающих факторов), достижение вариативности основного навыка при чередовании двигательных задач, совершенствование подач в игровых условиях. Главный метод при этом – выполнение основного движения в меняющихся условиях и в различных чередованиях тактических задач на тренировках и соревнованиях. Тренировку в чередовании подач в дальние и ближние зоны рекомендуется осуществлять по принципу постепенного усложнения условий.

На рисунке 1 демонстрируется совершенная техника подачи мяча в прыжке.



Рис.1. Совершенная техника подачи мяча в прыжке.

С целью совершенствования данного технического элемента как подача мяча в прыжке, нами был проведен педагогический эксперимент. Эксперимент проводился на базе КГКП «Волейбольный клуб Астана». В исследовании приняли участие спортсменки женской команды «Астана» г.Астана, выступающие в высшей лиги Республики Казахстан и имеющие разряды кандидатов в мастера спорта и звание мастер спорта Республики Казахстан.

Спортсменки на добровольной основе разделились на 2 группы:

1-ая (КГ) – игроки не пожелавшие изменить свой способ подачи и отказавшиеся от его совершенствования. Их тренировочный процесс велся без изменений.

2-ая (ЭГ) – спортсменки, которые изъявили желание внедрить подачу мяча в прыжке для эффективности соревновательной деятельности. В их тренировочном процессе использовалась разработанная методика [2].

На констатирующем этапе эксперимента, используя методы анкетирования, наблюдения, статистических данных мы получили следующие результаты: одно из слабых звеньев в соревнованиях у спортсменок команды «Астана» является реализация подачи мяча. У большинства спортсменок реализация подачи мяча составляет от 30% до 40%. Как в КГ, так и в ЭГ результативность подачи очень маленькая. Общий коэффициент эффективности в ЭГ равен 39,1 в КГ 35,7%. Это очень низкий показатель, особенно для спортсменок, играющих в высшей лиге.

Процесс совершенствования техники подачи мяча проходил поэтапно, с реализацией поставленных задач и с использованием выбранных методов и средств, по ходу игрового сезона чемпионата РК 2013-2014 гг .

С помощью разработанной технологии по совершенствованию подачи мяча в прыжке, необходимо было у спортсменок женской команды «Астана» г.Астана улучшить показатели эффективности подачи мяча в прыжке, повысить самооценку, уверенность в себе и своих действиях, внушить о том что модернизация технического приема будет эффективно сказываться на результативности выступления команды на соревнованиях любого масштаба.

Работа со спортсменками ЭГ, привела к положительному результату, их самооценка изменилась. У спортсменок экспериментальной группы, повысился процент (65%) по адекватной самооценке. Это и есть важный момент, так как только спортсмен с адекватной самооценкой способен принимать рациональные решения и реально воспринимать окружающую обстановку, правильно использовать арсенал технических средств в зависимости от создавшейся обстановки. В экспериментальной группе их более половины.

У спортсменок контрольной группы по уровню самооценки изменения незначительны, процент имеющих адекватную самооценку остался без изменений (52%). Повысился процент спортсменок имеющих завышенную самооценку, за счет уменьшения на 2% игроков с заниженной самооценкой. Как нам кажется, данные результаты свидетельствуют об отсутствии целенаправленной работы по формированию данного качества.

Повышение уровня самооценки привело, как нами было замечено, к формированию рефлексии, т.е к умению анализировать свою собственную деятельность и поведение, обеспечивать контроль и регулировку в системе «человек-жизненные ситуации».

На завершающем этапе педагогического эксперимента, проведен тест по выполнению подачи и ее видов на эффективное использование, которыми пользуются игроки в тренировочной и соревновательной деятельности на период сезона чемпионата РК 2013-2014 года.

Анализируя полученные данные видно, что в арсенале спортсменок появился технический прием – подача мяча в прыжке, как силовая, так и планирующая. Это положительная тенденция не могла не сказаться на эффективности игровых действий, что подтверждается и такими данными, как чистый выигрыш с подачи у многих спортсменок стал достигать 50-60%.

Сравнивая показатели реализации подач мяча за игру ЭГ и КГ (таблица 1), наблюдается

улучшение показателей, как в ЭГ - результативность повысилась с 39,1% до 72%, и это значительный прирост, что подтверждается достоверностью t- критерия Стьюдента (таблица 1), так и КГ с 35,7 % до 48,5%.

В контрольной группе за период эксперимента происходят изменения, но не столь значительные как в ЭГ. Прирост данных недостоверен, при  $P > 0,05$ .

Таблица 1 – Уровень прироста реализации подачи мяча за игру у спортсменок ЭГ и КГ (%) до и после эксперимента

группа	Показатели до эксперимента	Показатели после эксперимента	t	P
ЭГ	39,1	72%	7,69	<0,05
КГ	35,7	48,5%	0,61	>0,05

Результаты педагогического эксперимента показали достоверность и значимость показателей реализации подачи мяча в прыжке спортсменов КГ и ЭГ. Значительный прирост показателей произошел в ЭГ, что в принципе подтверждает правильность нашей методики, и внедрения ее в тренировочный процесс спортсменок высокой квалификации.

Предполагается, что одним из успехов такого выступления частично является разработанная определенная последовательная технология совершенствования подачи мяча в прыжке, что в принципе повлекло за собой и результативность всех последующих технических приемов используемых спортсменками в игровой деятельности, а вера в себя и свои возможности способствовала реализации их на соревнованиях [4].

Следовательно, можно сделать вывод, что совершенствование технического элемента (подача мяча в прыжке) в тренировочном периоде у игроков ЭГ в совокупности с тренингами по повышению уровня самооценки, положительно повлияло на эффективность показателей соревновательного периода, т.е. гипотеза, выдвинутая в работе - доказана.

#### Список использованных источников

- 1 Губа В.П. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе / В.П. Губа., А.В.Родин.- М.: Советский спорт, - 2009.-С 164.
- 2 Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учеб. для студ. высш.учеб. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», - 2004. – С 400.
- 3 Железняк Ю.Д. Тенденции развития классического волейбола на современном этапе / Ю.Д. Железняк., Г.Я. Шипулин., О. Э. Сердюков // Теория и практика физической культуры.- 2004. - № 4. – С 30-33.
- 4 Железняк Ю.Д. Возрастные аспекты подготовленности волейболистов / Ю.Д.Железняк., К.А.Швец. - Смоленск: - 1973. - С 52
- 5 Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие для студ. высш.пед.учеб.заведений / Ю.Д.Железняк, В.А. Кашкаров., И.П.Кравцевич. – М.: Издательский центр «Академия», - 2002. – С 384.
- 6 Портнов Ю.М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх / Ю.М. Портнов.- М., 1996. С- 2000.
- 7 Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П.Матвеев.- Спб., - 2005.- С 370.

УДК 378.147:793.4 (=512.122)

«ҰЛТТЫҚ ОЙЫННЫҢ ТӘРБИЕЛІК МӘНІ»

Өтеген Арайлым