



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.eni.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

мәдени тұлғаны қалыптастырудағы мәселелерді шешу, тұлғаның қоғамдық өмірге бейімделу құралы болып табылады.

Қолданылған әдебиет

1. Алехина Е.О. «Педагогический контроль знаний студентов вузов физической культуры с использованием тестовых технологий» // Санкт-Петербург, - 2006., –С 23.
2. Богданов В. М., Пономарев В. С., Соловов А. В. «Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры. // Теория и практика физической культуры», - 2001.- №8. - С 55-59.
3. Мацибурский А.В. «Формирование педагогического мастерства преподавателей физической культуры7 //Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.» - 2008. - № 5. – С 71-74.

УДК 796.433.7

ДЕНСАУЫҚТЫҢ МАНЫЗДЫ КЕПІЛІ ГІР КӨТЕРУ СПОРТЫ

Наурызбайұлы Алибек

Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ

Әлеуметтік ғылымдар факультеті

«Дене шынықтыру және спорт» кафедрасы студенті, Астана, Қазақстан

Ғылыми жетекші-Н.С.Алпыспаев

Кез- келген спорт түрімен шұғылдану жеке бұлшықеттердің жақсы дамуына, сондай-ақ адамның сыртқы келбетіне, жүріс-тұрысына, өзін-өзі ұстауына және дене мүшелеріне барынша септігін тигізеді. Спорттың бір түрлері бүкіл дененің бір- бірімен үйлесуін қамтамасыз етсе, басқалары иық аумағын , бел мен аяқ бұлшықеттерін дамытады. Бұлшықет жүйесінің дамуының ең бір нәтижелі әдісіне – ауырлық көтеру жаттығулары, атап айтқанда, гир көтеру жатады. Оның көмегімен туа біткен, сонымен қатар жүре пайда болған дене бітімінің ақауларын қалыпқа келтіруге болады. Спорттың көптеген басқа түрлерімен салыстырғанда, гир көтерудің бірнеше артықшылықтары мен құндылықтары бар. Бұл- ең алдымен, үнемділік, қолжетімділік. Гир көтерумен үйде жалғыз, далада топпен немесе мектепте, әскерде тіпті кеме мен сүңгуір кемесінде және т.с.с. жерлерде шұғылдануға болады. Гирдің құны айтарлықтай қымбат емес, ал оны қолдану мерзімі шектелмеген. Киім үлгісі де көп шығынды қажеттпейді.

Жеке бұлшықет топтарының қызметі мен олардың орналасуын білу атлетке әртүрлі жаттығу бағдарламаларының мазмұны мен мағынасын түсінуге, өзіне қажет жаттығулар мен құралдарды, сонымен қатар, спорт түрін таңдауға мүмкіндік береді. Жүдеу болсаңыз және бұлшықеттеріңізді дамытып отырмасаңыз, бұл салауатты өмір салтына апармайтыны белгілі. Ал, егер, спортпен шұғылдансаңыз, денсаулығыңызды нығайтып, жаман әдеттерден арылатыныңыз анық. Физикалық дамудың көптеген бағалау тәсілдері және сұлулық қағидалары бар, сондай- ақ, адамның дене бітімін анықтаудың әр түрлі жолдары қолданылады. Алайда, денсаулыққа, еңбекке қабілеттілікке, сұлулыққа апаратын жолдар төмендегілер болып саналады:

1. Өзінің физиологиялық дамуына баға беру
2. Басты бұлшықет топтарының дамуы мен қатаюы;
3. Қорытынды нормативтердің орындалуы;
4. Дене пішінінің өз кемеліне жетуі;
5. Таңдаған спорт түрімен үзбей машықтану;

Атлетикалық спорт кез- келген жаста да пайдалы. Дегенмен, 12-13 жастағы жасөспірімдер бұлшықеттердің жан-жақты дамуына мән берулері тиіс, әрине ауырлық көтеруге болмайды. Мұндай ауыртпалықтарға олардың сүйек бұлшықет жүйесі әлі дайын

емес, себебі ауыр көтерудің соңы- артықкүш жұмсауға әкеп соғады. Көп қызығушылар бұл спорт түрінің техникасы мен әдістемесі жөнінен хабарсыз болып, өз беттерінше, өздері үшін айналысады, бірақ оның арты жағымсыз салдарға жиі әкеп жатады. Жасөспірімдер өздері қатарынан бірнеше рет (кемінде 4- 5 рет) көтере алатын ауыр заттарды ғана көтере алады. Жаттығу құралдарын әр түрлі қарқынмен көтеру керек. Әр түрлі қарқындағы жаттығуларды үйлесімді орындау ең тиімді нәтиже береді. 12 жастан төмен балалар 3- тен 2 мөлшерде ғана ауырлық күштерін жұмсау қажет. Мысалы, ұл бала бір орында тұрып 30 кг ауырлық көтере алады. Бұндай жағдайда оның жаттығу кезіндегі жұмыс салмағы 20 кг аспауы тиіс.

Жасөспірімдерге арналған жаттығулар техникасы жеңіл: кең амплитудалы (ауытқу шегі) қозғалыстар. Егер жаттығу барысында деміңізді ұстап тұрсаңыз, салмақты азайту керек. Жасөспірімдерге арналған бірнеше күш жаттығуларының ережесі:

1. Ауырлық көтеру салмағын тағайындалған санаққа дейін аса қиындықсыз көтере алатындай етіп таңдау қажет. Көп жаттығулар 8- 10 рет қайталанады. Балтыр, білек, мойын және құрсақ бұлшықеттерін қозғалысқа келтірген сайын жаттығуды 12- 20- ға дейін қайталау қажет [1].

2. Жасөспірімдерге жаттығудың алғашқы жылы аптасына 3 рет қана айналысуға болады.

3. Бастапқы 2- 3 аптада әр жаттығуды бір мәрте (подход) ғана орындайды. Кейін жеңіл құралдарды қолданып екі не үш мәрте орындауға болады.

4. Жасөспірімнің күш- қуаты дамыған сайын оған ауыр салмақты құралдармен жұмыс жасау қажет. Мұндай жағдайда да ол тағайындалған санаққа дейін жаттығуларды дұрыс орындауға қабілетті болуы тиіс.

5. Үнемі шынығу барысында бірнеше айдан соң әр жаттығуды кем дегенде 3 мәрте орындауға болады. Ең көп күш 3- 4 мәрте орындағанда жұмсалады. Мысалы, шалқалай жатып зілтемірді көтерудегі ең үздік нәтиже- 45 кг. зілтемірді көтеру (қатарынан 8 рет қайталау). Сонда, сіз бірінші мәртеде 32- 34кг., екінші мәрте 40- 42кг., үшінші мәрте көтергеніңізде 45 кг. салмақпен жылынасыз. Төртінші талпыныста 2,5- 5 кг. салмақ қосуға болады, әрине егер бұған негіз болса.

6. Әрбір жаттығуды толық амплитудада орындау керек. Деміңізге көңіл бөлмеңіз. Өзіңізге қалай ыңғайлы, солай дем алыңыз. Деміңізді ұстап тұрудан қорықпаңыз, ол пайдалы, ағзаның бұған қалыптасуына әсер етеді.

7. Егер де бөлме суық болса, қалың жаттығу формасын киіңіз. Ұйқы мен демалысқа жеткілікті уақыт бөліңіз. Тамақ рационыныңызда ақуыздың жеткілікті мөлшерде болғаны жөн (ет, балық, тауық еті, жұмыртқа, сүт).

Жасөспірімдер басты бұлшықет топтарын қозғалысқа келтіретін жаттығуларды орындаулары керек. Сонда атлетикалық жаттығулар көпжақты және симметриялық дамудың негізін қалайды. Мұндай жаттығуларға мыналар жатады: түрегеліп тұрып, шалқайып жатып көтеру, (әр түрлі тәсілдерді пайдалана отырып көтеруге болады), бүкіл дене бойымен иекке дейін көтеру, иыққа көтеру, еңкейіп көтеру, иыққа зілтемірді алып тұрып- отыру, шалқалай жатып қолды тікелей артқа жіберу (бұл жаттығуды тұрып- отырып жасағанда да пайдалы), аяқтың ұшына тұру, иықты көтеру.

Басқа да басты жаттығуларға: жатқан күйден денені көтеру, бірақ аяқ жартылай бүгілуі тиіс, мойынды және білекті бұғып, жазу жатады. Бұл жаттығулардың көбісін зілтемірмен орындайды. Батпан мен гирді де қолдануға болады. Жаңадан үйреніп келе жатқандарға бұның барлығын бір жаттыққан кезде орындау міндетті емес. Алғашында 5-7 жаттығумен басты бұлшықет топтарын дамытумен шектеліңіз. Содан соң, жаттығудың көбеюіне байланысты, басқа жаттығуларды енгізуге және басқа жаттығулармен алмастыруға болады. Бірақ 10-15 жаттығудан артық қосуға болмайды.

Гір спорты Ресейде бұрыннан ұлттық дәстүрге айналған. Көптеген қалаларында мереке гир көтерушілердің өнерінсіз өтпейді. Өкінішке орай, бұл спорт өзінің жеткілікті деңгейде танымалдығына қарамастан БАҚ- та (атап айтқанда, спорттық радио және телеарналар мен газет, журналдарда) өте сирек жарияланады. Біз гир көтерушілердің арасында болған қандай

да бір жарыстар мен олардың жеңісі жайындағы мағлұматтың өзін өте сирек естиміз. Соған қарамастан, бір спорты әлі күнге дейін жаппай дамып келеді. Спорттың бұл танымал түрі біздің Қазақстанда да бүгінгі күндері кең етек жайып келеді. Түрлі әлем чемпионаттарында қазақ жастары бақтарын сынап, жүлделі орындарды иеленді. Өзіміздің университетімізден де әлем чемпионаттарында өнерлерін ортаға салып, топты жарған жігіттер аз болған жоқ. Л. Н. Гумилев атындағы Еуразия Ұлттық Университетінің жоғары дәрежелі жаттықтырушысы Алпысбаев Н. С. ҚР-ның спорт шеберлерін, Қазақстан чемпионатының жүлдегерлерін, әлем кубогының жеңімпаздарын, осы университеттің түлектерін Здоровец Максим мен Ескендинов Талғатты жаттықтырып, дайындады. Л. Н. Гумилев атындағы Еуразия Ұлттық Университетінің түлегі Кульбаба Алексей ҚР чемпионатының бесдүркін жүлдегері болған. Сонымен қатар Алпысбаев Н. С-тың басшылығымен жаттықтырылған Дәукенов Ермек-жастар арасындағы әлем чемпионатының төртдүркін жүлдегері және ересектер арасындағы әлем чемпионатының екідүркін жүлдегері атанса, Тұрсын Азат-жастар арасындағы әлем чемпионатының төртдүркін жүлдегері атанды. Осылайша, жігіттеріміз өздерінің оқу орындарын ғана емес, Қазақстанды да әлемге танытты [2].

Сонымен, егер бір көтеру спортына сіздің қызығушылығыңыз артса, өзіңіздің жас ерекшелігіңізге, дене бітіміңізге, денсаулығыңыздың жағдайына ерекше мән бөліп, осыған байланысты әдістемемен танысып, бастағаныңыз жөн. Денсаулық-зор байлық! Сіздің 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

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 динамику, 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 технике 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