



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ
Л.Н. ГУМИЛЕВ АТЫНДАҒЫ ЕУРАЗИЯ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ



Студенттер мен жас ғалымдардың
«ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ БІЛІМ - 2014» атты
IX халықаралық ғылыми конференциясы

IX Международная научная конференция
студентов и молодых ученых
«НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ - 2014»

The IX International Scientific Conference for
students and young scholars
«SCIENCE AND EDUCATION-2014»

2014 жыл 11 сәуір
11 апреля 2014 года
April 11, 2014



**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ
Л.Н. ГУМИЛЕВ АТЫНДАҒЫ ЕУРАЗИЯ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ**

**Студенттер мен жас ғалымдардың
«Ғылым және білім - 2014»
атты IX Халықаралық ғылыми конференциясының
БАЯНДАМАЛАР ЖИНАҒЫ**

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
IX Международной научной конференции
студентов и молодых ученых
«Наука и образование - 2014»**

**PROCEEDINGS
of the IX International Scientific Conference
for students and young scholars
«Science and education - 2014»**

2014 жыл 11 сәуір

Астана

УДК 001(063)
ББК 72
Ғ 96

Ғ 96

«Ғылым және білім – 2014» атты студенттер мен жас ғалымдардың IX Халықаралық ғылыми конференциясы = IX Международная научная конференция студентов и молодых ученых «Наука и образование - 2014» = The IX International Scientific Conference for students and young scholars «Science and education - 2014».
– Астана: <http://www.eni.kz/ru/nauka/nauka-i-obrazovanie/>, 2014. – 5831 стр.
(қазақша, орысша, ағылшынша).

ISBN 978-9965-31-610-4

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(063)
ББК 72

ISBN 978-9965-31-610-4

©Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық
университеті, 2014

УДК 796.8

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Нугуспанов А.М.

Aibek_nugus_93@mail.ru

Студент 3 курса ЕНУ им. Л.Н.Гумилева, Астана, Казахстан

Научный руководитель –У. Марчибаева

Подготовка волейболистов, как и любых спортсменов, состоит из физической, технической, тактической, морально-волевой и теоретической. Существует взаимная зависимость и неразрывная связь между физической подготовкой и обучением технике волейбола, между обучением тактике и технике, а также между физической подготовкой и формированием тактических умений [1]. Именно поэтому важно уделять равное внимание использованию элементов отдельных видов спорта при подготовке профессиональных волейболистов. *Актуальность работы* обусловлена недостатком методических указаний по подготовке молодых спортсменов в казахстанской школе волейбола.

Целью работы стало выявление основных гимнастических элементов для составления упражнений на увеличение силы и выносливости спортсменов-волейболистов.

В соответствии с целью работы были поставлены следующие *задачи*:

- 1) Изучение влияния отдельных элементов гимнастики на игру волейболистов;
- 2) Составление упражнений и программ тренировок с учетом выявленных закономерностей.

Настоящую работу можно использовать при разработке методических пособий, тренировках, как самостоятельных, так и спортивных, а также при преподавании основ физической культуры и спорта в вузе, чем и обусловлена *научная ценность* данной статьи.

Содержание физической подготовки составляют общая физическая подготовка и специальная. Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с волейболистами преимущественно используются: гимнастика, акробатика, легкая атлетика, баскетбол, ручной мяч (7:7), подвижные игры.

Все упражнения условно делятся на две большие группы: основные и вспомогательные. Основные упражнения представляют собой упражнения по технике, тактике и собственно игру в волейбол, т. е. то специфическое, что отличает волейбол от других видов спорта и составляет его сущность. В этих упражнениях технические приемы и тактические действия выполняются, как в игре. Цель упражнений по технике: совершенствование того или иного технического приема преимущественно в индивидуальном порядке, а также с помощью партнеров. Большинство упражнений направлено на совершенствование техники в условиях, способствующих формированию тактических умений. Упражнения по тактике призваны научить занимающихся индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям, принятым в волейболе. В учебной двусторонней игре в волейбол совершенствуются и физические качества, и технические приемы, и тактические умения. Вспомогательные упражнения служат для лучшего овладения основными и для разносторонней подготовки занимающихся. Они разделяются на общеразвивающие и специальные [2].

Общеразвивающие упражнения способствуют разносторонней физической подготовке занимающихся. При проведении общеразвивающих упражнений используются средства гимнастики, акробатики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр.

Специальные упражнения применяются, чтобы ускорить и облегчить обучение техническим приемам и тактическим действиям волейбола и овладение игровыми навыками. Они делятся на подготовительные, главная задача которых заключается в развитии специальных физических способностей, и подводящие, непосредственно направленные на овладение структурой технических приемов. В группу подводящих упражнений входят имитационные (выполнение технических приемов без мяча).

Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных возможностей организма, а подводящие и основные—на формирование двигательных навыков (овладение техникой) и тактических умений. В целом все упражнения решают задачу подготовки всесторонне физически развитых квалифицированных волейболистов.

Формирование навыков игры в волейбол начинается с разносторонней физической подготовки, которая проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. В ходе всесторонней физической подготовки большое место занимают упражнения для развития специальных физических способностей, необходимых для игры в волейбол. С помощью подготовительных и подводящих упражнений развиваются специальные физические качества и координационные способности, необходимые для овладения техникой и тактикой волейбола. Такие упражнения содержат структурные элементы технических приемов волейбола и действия, характерные для волейболиста в игре [3].

Средства волейбола, и особенно двусторонняя игра, не оказывают большого влияния на всестороннее физическое развитие занимающихся, если они не овладели еще хорошо навыками игры в волейбол. Если в баскетболе, увеличив время на двустороннюю игру, можно увеличить и нагрузку на организм занимающихся, то в волейболе это ни к чему хорошему не приведет. Совсем другое дело, когда занимающиеся уже овладели техникой игры в совершенстве, знают тактику. В этом случае воздействие средств волейбола весьма значительно. Волейбол в его современном виде—это атлетический вид спорта.

Чем выше уровень развития физических качеств у волейболистов, тем успешнее у них происходит овладение техникой игры [4]. Физические качества необходимы в таком сочетании, как этого требует специфика игры. Если уровень развития физических качеств недостаточный, овладение техникой будет происходить менее успешно и потребует много времени. Например, чтобы овладеть навыком приема и передачи мяча сверху двумя руками, нужна определенная сила мышц кистей рук. В противном случае занимающиеся не смогут хорошо овладеть основой волейбола — приемом и передачей мяча сверху двумя руками. Это особенно касается детей, девушек и женщин. Или, если у занимающихся низкий уровень прыгучести, они не смогут быстро изучить нападающий удар и на нужной высоте сетки.

Роль гимнастических упражнений проявляется в двух направлениях. В начальный период обучения начинающих главная задача гимнастики заключается в том, чтобы содействовать успешному овладению двигательными навыками (техникой игры). На последующих этапах обучения гимнастические элементы направлены на совершенствование двигательных навыков (высокий уровень развития физических качеств, совершенное овладение техническими приемами и эффективное применение их в игре).

Например, прыгучесть, силу и быстроту сокращения отдельных групп мышц, особенно кисти рук, вначале развивают для того, чтобы начинающий волейболист смог овладеть техникой нападающего удара. Основное значение развития физических способностей здесь состоит в том, чтобы научить новичка правильной технике нападающего удара при высоте сетки для женщин 2 м 24 см, для мужчин — 2 м 43 см, а для детей — на соответствующем для их возраста уровне. На последующих этапах развитие скоростно-силовых качеств продолжается довольно интенсивно, но цель уже иная—сделать навык нападающего удара совершенным, т. е. удар должен быть и сильным, и точным, и тактически осмысленным [5].

Подбор средств общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и тех условий, в которых проводятся занятия. Удельный вес

общеразвивающих упражнений в занятиях различен на каждом этапе и в каждом периоде учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач урока можно включить в подготовительную часть занятия, в основную и отчасти в заключительную. Так, гимнастические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительная (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике).

Основным содержанием специальной физической подготовки являются подготовительные гимнастические упражнения. Они особенно важны на начальном этапе обучения.

Подбирать гимнастические упражнения следует так, чтобы одни из них были связаны с техническими приемами, которые разучиваются на данном занятии, а другие подготавливали к изучению новых технических приемов на последующих занятиях.

Гимнастические упражнения для развития быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения, прыгучести обязательно проводятся на протяжении всего периода учебно-тренировочного процесса.

В одном занятии обычно преобладают какие-либо одинаковые по способу выполнения подготовительные упражнения: упражнения без предметов, упражнения с предметами или игры и эстафеты.

На серию занятий целесообразно составлять комплексы гимнастических упражнений и затем менять их в соответствии с конкретными задачами обучения.

Обучение тактике происходит в тесной взаимосвязи с обучением технике. Эта взаимосвязь выражается в том, что уже во время выполнения специальных (подготовительных и подводящих) упражнений у занимающихся формируются тактические умения, связанные с изучаемым техническим приемом. Процесс формирования тактических умений ускоряется, когда при проведении упражнений по технике создаются определенные условия их выполнения. Характерным для таких условий является то, что направление полета мяча и характер перемещения занимающихся в упражнениях в известной степени соответствуют направлению полета мяча и перемещению игроков в игре в волейбол. В упражнениях по тактике, в учебных играх и соревнованиях по волейболу формируются тактические умения волейболиста.

Во время подготовки юных спортсменов, первым шагом является закладка базовых образцов движений, которые помогут им перейти на более высокий уровень тренировок в будущем.

После этого, спортсмен более подготовлен и физически развит для усвоения усложненных программ. Тренировка должна включать в себя гимнастические элементы разного уровня, но обязательно и в достаточном количестве должны присутствовать упражнения улучшающие координацию, контроль тела и развивающие мгновенную реакцию на события (проприоцепцию).

Ниже, как пример, представлены упражнения, направленные на развитие силы у спортсменов, играющих на сложной позиции либеро.

1. Приседы с гимнастической палкой. Данное упражнение является наилучшим для развития силы нижней части тела, укрепления коленей, лодыжек, тренировки подвижности бедренного отдела и, что более важно, спинного отдела. Большинство упражнений на растяжку сфокусированы на развитие гибкости передней части позвоночника. Приседы с гимнастической палкой над головой акцентированы на развитие подвижности мышц вдоль позвоночника и увеличение амплитуды движений плечевого пояса. Использовать оба хвата, - широкий и узкий, для вариативности движений и выполнить 2 подхода по 10-15 повторов в медленном темпе.

2. Горящие ладони. Это упражнение способствует развитию силы верхней части тела, а также позволяет стабилизировать плечевой пояс. Использование небольшого кольца поможет скоординировать и направлять движения спортсмена, но это не обязательно. Выполнить 3

подхода по 5-8 повторов или работайте на время, где один повтор – 10-20 секунд непрерывной работы. Исходное положение – упор лежа, с руками, расположенными непосредственно под грудью. Быстрым движением перенести правую руку в сторону за пределы кольца. Перенести левую руку в сторону за пределы кольца. Перенести правую руку назад в кольцо. Перенести левую руку назад в кольцо. Руки перемещать так быстро, насколько это возможно. Можно переносить руки вперед-назад или по диагонали. Тело во время упражнений необходимо держать прямо.

3. Боковые выпады и наклоны вперед. Это упражнение развивает силу и гибкость нижней части тела, что необходимо для выполнения приема мяча снизу. Держать голову и грудь прямо, чтобы видеть мяч. Выполнять 2-3 подхода по 8-12 повторов на каждую сторону. Использовать гантель для дополнительной нагрузки или менять ритм выполнения упражнения. Исходное положение – стоя. Выполнять выпад в сторону. Присесть глубже и вытянуть руки вперед, имитируя положение при приеме мяча снизу.

Высокий прыжок в волейболе – один из самых эффективных и эффективных элементов игры. К счастью, не существует особого волейбольного прыжка. Техника прыжка с хода одинакова и для волейбола, и для баскетбола, и для паркура, и даже для художественной гимнастики. Словом, для любого вида спорта, где нужны сильные ноги и умение в нужный момент резко и сильно оттолкнуться и взлететь как можно выше, слегка помогая себе руками. Программа упражнений для развития прыгучести используется одинаковая.

Очень важно отработать технику прыжка вверх с использованием стопорящего шага. В противном случае кинетическая энергия продолжает выносить тело вперед, а прыжок вверх остается недостаточно высоким.

Сделать широкий шаг вперед толчковой ногой, при постановке ноги колено слегка сгибается, корпус чуть вперед. После этого короткий шаг маховой ногой, стопа разворачивается чуть внутрь, а весь корпус слегка поворачивается в сторону толчковой ноги. Одновременно обе руки параллельно отводятся максимально назад. Затем толчковой ногой сделайте приставной шаг-толчок с выпрыгиванием вверх. В этот момент руки тоже резко идут вверх и помогают вытолкнуть корпус. Освоив шаги, выполнить прыжок с хода, стараясь коснуться руками ориентира: сетки, баскетбольного кольца, отметки на вертикальной стене. Производить касание поочередно правой рукой, левой и двумя руками одновременно.

Ниже представлены упражнения с элементами гимнастики, которые влияют на положительную динамику техники прыжка спортсмена.

1) Согнуть ноги в коленях и взять штангу хватом сверху. Руки расположены на грифе чуть шире плеч. Держите спину прямой. Чуть свести лопатки и прогнитесь в пояснице. Выпрямить ноги и встать. Повторить упражнение 6-8 раз. Отдохните 30 секунд и перейдите к второму упражнению.

2) Встать прямо. Руки свободно опущены вдоль корпуса. В каждой руке по гантели. Присесть на корточки. Не округлять спину, смотреть прямо перед собой. Из положения глубокого приседа выпрыгивать как можно выше. Приземляться мягко, на полусогнутых ногах. Не задерживаясь, снова опускаться в низкий присед и повторить. Сделать 8 прыжков.

3) Встать прямо лицом к устойчивой скамье или высокой платформе. Руки подняты вверх, затем отвод их назад, словно для замаха, одновременно сгиб в корпусе и присед. Выбросив руки вперед, запрыгнуть на скамью. Спуститься. Выполнить 6-8 прыжков. Отдыхать 30 секунд и переходить к следующему упражнению.

4) Встать правым боком к невысокой платформе. Справа от платформы на расстоянии 60-70 см положить нетяжелую гантель. Оттолкнувшись двумя ногами, перепрыгнуть боком через платформу. Приземлившись между платформой и гантелью, быстро присесть и поднять гантель. Теперь перепрыгнуть вместе с гантелью обратно. Переложить гантель в другую руку и опустить ее на пол слева от себя. Перепрыгнуть через платформу. Вернуться, быстро присесть и поднять гантель. Повторять прыжки и подъемы в быстром темпе в

течение 30 секунд. Приседания должны быть глубокими, а прыжки резкими. Работают только ноги, не округлять спину и не опускать взгляд.

Возможности использования данных упражнений велики - от использования самостоятельным комплексом до дополнения и включения в программы тренировок, что позволит увеличить силу и выносливость спортсменов-волейболистов.

Выводы:

- 1) Отдельные элементы гимнастики повышают физическую подготовку спортсменов-волейболистов, что увеличивает их технические и тактические умения;
- 2) С учетом выявленных закономерностей составлены основные позиции и техника упражнений с гимнастическими элементами. Их эффективное применение в тренировке и игре зависит от поставленного процесса преподавания.

Список использованных источников

1. Алехнов А.В. Техника и тактика волейбола.- М.: Мир спорта, 2006.
2. Николаев В.В. и др. Методические указания по преподаванию спортивных дисциплин// Спортивный вестник- 2010.- №6.- С.46-48
3. Цой И.Т. Технические приемы волейбола.- Алматы., 2012
4. Сметник В.П., Тумилович Л.Г. Медицина и спорт.- Астана.: Гласир, 2007.
5. Ильина М.М. Гимнастика. Основы.- М.: Просвещение, 2011.

ӘОЖ 811.512.122

ҚАЗІРГІ МУЛЬТФИЛЬМДЕРДІҢ ТӘРБИЕЛІК МӘНІ

Нуракишова Жанар Бакытбековна

tolkynka2794@mail.ru

С.Аманжолов атындағы Шығыс Қазақстан мемлекеттік университетінің Мектепке дейінгі оқыту және тәрбиелеу мамандығының 4-курс студенті, Өскемен, Қазақстан
Ғылыми жетекші- Г.К.Мақшиева

Тәрбие басы-тал бесіктен екенін ұғынған ата-бабамыз балдай тәтті қылығымен әрбір үйдің қуанышы болған кішкентай бұлдіршіндеріміздің әдепті, білімді, иманды болып өсуі үшін ерекше көңіл бөлген. Ата-бабамыз дүниеге келетін нәрестеге анасының құрсағында жатқанда-ақ қамқорлық жасап, бала тәрбиесін құрсақта жатқан кезден бастау керектігін ұғынған. Ал қазіргі кезде бұған ешкім мән беріп те жатқан жоқ. Осының әсерінен болар дәл қазіргі уақыттағы балалардың мінезі де қиын болып кетті. Сонымен қатар балалар арасында түрлі оқиғалар да болып жатыр. Мұның барлығының алдын алу үшін, бала тәрбиесін түзеу үшін бізге көгілдір экранымызды дұрыстау қажет.[1] Мультфильм – тәрбие құралы. Сол арқылы жас ұрпақтың дүниетанымы қалыптасып, туған тілге, тарихқа, болашаққа деген сүйіспеншілігі оянады.

Тәуелсіздік алғаннан бастап елімізде кабельді және спутниктік телеарналар көбейіп кетті. Онда түрлі елдердің атыс-шабысқа, ұрыс-керіске, түсініксіз оқиғаларға толы кинолар мен мультфильмдері көрсетіледі. Филология ғылымдарының докторы, профессор Бауыржан Омарұлы: «Ұлттық болмысымыздың тұтастығы туралы айтар болсақ, спутник байланысы арқылы берілетін “Никелоден” телеарнасы еске түседі. Батыстың бізге арнап хабар тарататын бұл арнасы бала біткенді бірден баурайды. Үйіңізде мектеп жасына дейінгі бала болса, “Никелоденның” құрбаны болды дей беріңіз. Себебі бұл арнадағы мультфильмдердің сәби психологиясына әсер ету мүмкіндіктері терең ойластырылып, шебер киюластырылған... “Никелоденның” хабарларын үзбей көрген бала айғайлап-шыңғырып, басын қабырғаға соғып жүретін кейіпкерлердің қимылын айна-қатесіз қайталайды”- деген. Психологтардың зерттеулеріне қарағанда, мектепке дейінгі балалардың 70-80%-ы адамның