



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
ТҰҢҒЫШ ПРЕЗИДЕНТІ - ЕЛБАСЫНЫҢ ҚОРЫ

«ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ БІЛІМ – 2017»

студенттер мен жас ғалымдардың
XII Халықаралық ғылыми конференциясының
БАЯНДАМАЛАР ЖИНАҒЫ

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ

XII Международной научной конференции
студентов и молодых ученых
«НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ – 2017»

PROCEEDINGS

of the XII International Scientific Conference
for students and young scholars
«SCIENCE AND EDUCATION - 2017»



14th April 2017, Astana



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

**«Ғылым және білім - 2017»
студенттер мен жас ғалымдардың
XII Халықаралық ғылыми конференциясының
БАЯНДАМАЛАР ЖИНАҒЫ**

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
XII Международной научной конференции
студентов и молодых ученых
«Наука и образование - 2017»**

**PROCEEDINGS
of the XII International Scientific Conference
for students and young scholars
«Science and education - 2017»**

2017 жыл 14 сәуір

Астана

УДК 378

ББК 74.58

Ғ 96

Ғ 96

«Ғылым және білім – 2017» студенттер мен жас ғалымдардың XII Халықаралық ғылыми конференциясы = The XII International Scientific Conference for students and young scholars «Science and education - 2017» = XII Международная научная конференция студентов и молодых ученых «Наука и образование - 2017». – Астана: <http://www.eni.kz/ru/nauka/nauka-i-obrazovanie/>, 2017. – 7466 стр. (қазақша, орысша, ағылшынша).

ISBN 978-9965-31-827-6

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 378

ББК 74.58

ISBN 978-9965-31-827-6

©Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия
ұлттық университеті, 2017

Көбінесе бұл спортшының жеке даралығына, оның жасына, дайындық деңгейіне, спорт түрінің ерекшелігіне және басқа жайттарға байланысты. Алайда бұл сілтемелер көбінесе жарияланымдық сипатта болады да, зерттеу жағына көңіл аз бөлінеді.

Қолданылған әдебиеттер тізімі

1. Кургузов Г. В. Русанов В. Я. Метод интервальной тренировки для повышения специальной работоспособности боксеров.// Бокс: Ежегодник. – М., 1985.
2. Набатникова М. Я. Специальная выносливость спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1972.
3. Градополов К. В. Бокс. – М.: Физкультура и спорт, 1961.
4. Бутенко Б. Н., Худадов Н. А., Мамчупп Н. А., Гильдин Л. С., Огуренков В. Н. Физическая подготовка юных боксеров// Бокс: Ежегодник. – М., 1964.
5. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. М. 1982.

УДК 796.015.5

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ

Аношкин Вадим Федорович

af_vadim14@mail.ru

Студент 3-го курса факультета социальных наук
специальности «Физическая культура и спорт»
ЕНУ им. Л.Н.Гумилева, Астана, Казахстан.
Научный руководитель – Тасполатова Р.Е.

Анализ существующей практики показывает, что применяемая сегодня во многих видах спорта методика воспитания специальных скоростно-силовых качеств требует принципиального пересмотра. Особенно это относится к скоростно-силовым видам спорта, в которых соревновательная величина преодолеваемых сопротивлений значительно ниже предельно возможной (легкоатлетические метания, прыжки, спринтерские дистанции). В процессе воспитания специальных скоростно-силовых качеств решаются две задачи: повышение скоростно-силового потенциала специфических мышечных групп и повышение степени его использования при выполнении основного упражнения.

Специальные скоростно-силовые качества у квалифицированных спортсменов на любом этапе круглогодичной тренировки развиваются в условиях высокой интенсивности выполнения упражнений. Поэтому, чтобы избежать стрессовых явлений, необходимо систематически, с учетом индивидуальных особенностей и функционального состояния организма, чередовать в недельном цикле большие объемы тренировочной работы со средними и малыми т. е. применять вариативный принцип. [1]

В настоящее время многие специалисты еще придерживаются следующих методических положений при использовании упражнений в процессе воспитания специальных скоростно-силовых качеств: с целью создания условий для дальнейшего повышения уровня развития скоростно-силовых возможностей отдельных мышц и групп мышц, т. е. повышения скоростно-силового потенциала, применяются локальные упражнения, в которых преодолеваются сопротивления, равные 80% и больше, с интенсивностью 90% и выше. Хорошо известно, однако, что одно дело иметь высокий скоростно-силовой потенциал отдельных мышц, и другое - уметь проявить такую подготовленность при выполнении основного упражнения. Для повышения степени использования скоростно-силового потенциала в процессе спортивной деятельности в тренировку включают специальные и основное упражнения, в которых величина преодолеваемых сопротивлений равна соревновательной.

Существенным недостатком этого пути является то, что по мере повышения мастерства спортсмена динамика сдвигов в уровне использования скоростно-силового потенциала при выполнении основного упражнения уменьшается. Объясняется это следующим. Выполняя специальные и основное упражнения, спортсмен повторяет их почти с одинаковой скоростью. Организм постепенно адаптируется к данной скорости движений и создаются благоприятные условия для образования так называемого скоростного барьера, резко тормозящего дальнейшее повышение, степени использования скоростно-силового потенциала.

Многолетние исследования на спортсменах различной специализации позволяют разрабатывать новые пути повышения скоростно-силового потенциала и уровня его использования при выполнении основного упражнения, исключая возможность образования скоростного барьера. Как известно, в процессе скоростно-силовой подготовки на каждом этапе круглогодичной тренировки ставятся свои определенные задачи. В начале подготовительного периода это, прежде всего задача восстановления уже достигнутых ранее наилучших показателей скоростно-силовой подготовленности. После ее решения можно переходить к работе, обеспечивающей достижение более высоких показателей, т. е. дальнейшее развитие. В соревновательном периоде тренировки основная задача — «удержать» достигнутый в подготовительном периоде «уровень» развития скоростно-силовых качеств и повышать степень использования скоростно-силового потенциала в основном упражнении. К сожалению, в научно-методической литературе и в научно-исследовательских работах, как правило, рассматривается в основном только процесс развития.

В настоящей статье сделана попытка, опираясь на данные собственных исследований и исследований сотрудников, по-новому рассмотреть отдельные вопросы методики воспитания скоростно-силовых качеств у квалифицированных спортсменов, уже обладающих высоким уровнем физической подготовленности (средства, методы, режимы работы мышц, величину преодолеваемого сопротивления, интенсивность выполнения упражнения, максимальное количество повторений упражнения в одном подходе или серии, характер и длительность отдыха).

Важно подчеркнуть, что указанные основные положения методики не только раскрывают общие пути решения специальной скоростно-силовой подготовки, но и позволяют определять индивидуальный объем выполняемых спортсменами упражнений. Специальные скоростно-силовые качества у квалифицированных спортсменов на любом этапе круглогодичной тренировки развиваются в условиях высокой интенсивности выполнения упражнений. Поэтому, чтобы избежать стрессовых явлений, необходимо систематически, с учетом индивидуальных особенностей и функционального состояния организма, чередовать в недельном цикле большие объемы тренировочной работы со средними и малыми т. е. применять вариативный принцип. Как уже отмечалось, в процессе воспитания специальных скоростно-силовых качеств решаются две задачи: повышение скоростно-силового потенциала специфических мышечных групп и повышение степени его использования при выполнении основного упражнения.

Для решения первой задачи нужны локальные и региональные упражнения, включающие преодоление сопротивлений, равных 1—3 ПМ; 4—7 ПМ; 8—10 ПМ (используется "Динамический режим с акцентом на преодолевающий характер работы мышц). Для видов спорта, в которых соревновательная величина сопротивления достигает абсолютно максимальных значений (тяжелая атлетика) характерны 1—3 ПМ и 4—7 ПМ. Для видов спорта, в которых эта величина значительно меньше (метания, прыжки, бег) требуется широкое использование сопротивлений, равных 4-7 ПМ и 8-10 ПМ. Здесь интенсивность выполнения упражнений — 90% и выше (на данный период).

При использовании динамического режима с акцентом на сочетание уступающего и преодолевающего характера работы мышц оптимальная величина сопротивлений — 70-75% от максимальной при преодолевающем характере работы мышц; интенсивность выполнения

упражнений; предельная (100%). Если используется статический режим, то величина напряжения равна 100% (предельная) и 90-95% (субпредельная), а его длительность — соответственно 0,2-0,3 и 3-4 сек. При сочетании статического и динамического режимов (такие упражнения получили название «упражнения со срывом») величина преодолеваемого сопротивления равна 90-95%. Интенсивность здесь также предельная.

Основными методами при решении первой задачи являются метод кратковременных усилий и повторный. Для решения второй задачи необходимы специальные упражнения регионального и глобального воздействия и основное упражнение. При использовании специальных упражнений глобального воздействия и основного упражнения величина сопротивления должна быть равна соревновательной или быть больше или меньше ее, но в пределах, позволяющих сохранять специфическую структуру основного движения. В первом случае нужна предельная (100%) интенсивность (наданный период времени), во втором (т. е. когда величина сопротивления больше соревновательной) и третьем (меньше соревновательной) — соответственно субпредельная (90-95%) и околопредельная (80-90%).

Основными методами являются следующие: 1) сопряженного воздействия, 2) вариативного воздействия, 3) кратковременных усилий и повторный. При выполнении специальных упражнений регионального воздействия (когда используется динамический режим с акцентом на сочетание уступающего и преодолевающего характера работы мышц) при уступающем характере работы мышц необходима оптимальная величина сопротивления (действие которого прекращается при переходе к преодолевающей работе), позволяющая превышать соревновательную мощность «взрывного» усилия при переходе к преодолевающему характеру работы мышц (когда величина преодолеваемого сопротивления равна соревновательной). Интенсивность выполнения этих упражнений должна быть предельной. Основные методы — метод кратковременных усилий и повторный. Рассмотрение перечисленных методических положений применительно к процессу развития, «удержания» и восстановления уровня развития специальных скоростно-силовых качеств позволит более ясно представить особенности методики на различных этапах годичной тренировки. [2]

Для развития специальных скоростно-силовых качеств используются различные упражнения с сопротивлениями, позволяющие воздействовать на мышцы, несущие необходимую нагрузку в основном упражнении при сохранении его динамической структуры.

К группе упражнений «взрывного» характера относятся упражнения не только с ациклической структурой движения (прыжки, метания и др.), но и с циклической структурой (бег и плавание на короткие отрезки, спринтерские велосипедные гонки на треке и др.). Нам представляется целесообразным разделить все упражнения для развития скоростно-силовых качеств на три группы.

Первая группа: упражнения с преодолением сопротивлений, величина которых выше соревновательной, в силу чего скорость движений уменьшается, а уровень проявления силы повышается.

Вторая группа: упражнения с преодолением сопротивления, величина которого меньше соревновательной, скорость движений большая.

Третья группа: упражнения с преодолением сопротивления, величина которого равна соревновательной, скорость движений около максимальной и выше.

При разработке методики скоростно-силовой подготовки нами учитывалось ее влияние на физическое развитие, здоровье, функциональное состояние организма и формирование двигательных навыков у юных спортсменов. Особое внимание мы обращали на то чтобы скоростно-силовая подготовка, являющаяся важной составной частью всесторонней физической подготовки, органически сочеталась с воспитательной работой, содействовала формированию положительных черт характера и поведения, воспитанию спортсменов в духе коммунистической морали. К сожалению, в практике работы ряда преподавателей и тренеров вопросы воспитания еще не занимают должного места. Иногда

доминирует погоня за рекордом, «натаскиванием» на высокий спортивный результат, а вопросы воспитания имеют второстепенное значение, занимают незначительное место. Формы и методы воспитания, как и методы спортивной тренировки, применяемые в работе со взрослыми, подчас слепо переносятся на работу с детьми и поэтому являются мало эффективными, а иногда и просто вредными.

Педагоги и врачи, принимающие участие в настоящем исследовании, наряду с воспитательной работой тщательно следили за тем, чтобы использование скоростно-силовых упражнений не сопровождалось нарушением. [3]

В процессе воспитания специальных скоростно-силовых качеств решаются две задачи: повышение скоростно-силового потенциала специфических мышечных групп и повышение степени его использования при выполнении основного упражнения. Для решения первой задачи нужны локальные и региональные упражнения. Для решения второй задачи необходимы специальные упражнения регионального и глобального воздействия и основное упражнение.

При использовании специальных упражнений глобального воздействия и основного упражнения величина сопротивления должна быть равна соревновательной или быть больше или меньше ее, но в пределах, позволяющих сохранять специфическую структуру основного движения.

При разработке методики скоростно-силовой подготовки учитывается ее влияние на физическое развитие, здоровье, функциональное состояние организма и формирование двигательных навыков у юных спортсменов.

Список использованных источников

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт. 1988. - 331 с.
2. Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории: Учебное пособие для студентов педагогических институтов и учащихся педагогических училищ. - М.: Просвещение. 1991. - 191 с.
3. Фарфель В.С. Современные проблемы физиологии спортивной тренировки. М., 1989.

УДК 796.015.5

ЖОҒАРЫ МЕКТЕП ОҚЫТУШЫЛАРЫНЫҢ ТҰЛҒАЛЫҚ ДАМУЫНЫҢ ӨЗЕКТІ МӘСЕЛЕЛЕРІ

Аюпова Гулбаршын Турагуловна

Л.Н.Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университетінің

2 курс PhD докторанты, Астана, Қазақстан

Ғылыми жетекшісі – Ерментаева А.Р.

Жоғары мектеп оқытушысы - бұл қай кезде де ең алдымен кәсіби деңгейі жоғары, интеллектуалдық, шығармашылық әлеуеті мол тұлға. Ол оқытудың жаңа технологияларын өмірге ендіруге дайын, оқу-тәрбие ісіне шынайы жанашырлық танытатын қоғамның ең озық бөлігінің бірі деп есептеледі.

Ерментаева А.Р.: «Жоғары оқу орнында білікті маман даярлау үшін оқытушының да, студенттің де қажымас еңбегі қажет», - деп тұжырымдай келе, **болашақ оқытушыларды даярлауда оқыту мен тәрбиенің дидактикалық, педагогикалық-психологиялық мақсаттарын жүзеге асыруға бағытталған оқыту технологияларын қолдану мынадай қажеттіліктерге алып келетінін нақтылайды, яғни:**

- қоғамды акпараттандырудың қазіргі жағдайында білімгердің кәсіби тұлғалық міндеттеріне сай келетін оқыту мен тәрбиенің мазмұнын, әдістерін және ұйымдастыру формаларын таңдау стратегиясының әдіснамасын тұрақты түрде жетілдіру;