



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

рационально управлять их разрешением. Но неизбежны, вероятно, также и такие конфликты, которые отражают лишь плохую согласованность, координацию совместных усилий разных людей, их недостаточную подготовленность, низкий уровень культуры, такого рода конфликты лишь приводят к затрате лишней энергии и сил.

Список использованных источников

1. Исаев Е.И. Теория и практика формирования профессионально-педагогической культуры преподавателей высшей школы. Москва-Белгород, 1993.
2. Кузьмина Н.В. Способности, одаренность, талант учителя Л.: Знание. 1985- 32с.
3. Пельмаков С.А. Интуиция в профессиональной деятельности педагога: Автореф. дисс. . канд. психол. наук. Тюмень, 1990.
4. Слободчиков В.И. Основание и смысл инновационной деятельности в образовании // Проектирование в образовании: проблемы, поиски, решения: Материалы научно-практической конференции. М., 1994.

УДК 797.212.4

ОТРАБОТКА ТЕХНИКИ В ПЛАВАНИИ КРОЛЕМ. ПЛАВАНИЕ ВОЛЬНЫМ СТИЛЕМ.

Колесниченко Георгий Валерьевич

georgii_kv@mail.ru

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

Плаванием называется свободное перемещение в воде пловца без использования каких-либо вспомогательных средств. В этом материале вы узнаете, как правильно плавать кролем. Также ознакомьтесь с обязательной теорией и некоторыми полезными советами. Кроль является самой популярной техникой у пловцов, особенно во время соревнований, когда допускается использование нескольких стилей одновременно. А все потому, что именно благодаря кролю можно развить максимальную скорость. [1] Сам термин «кроль» берет свое начало из английского языка и если взять буквальный перевод, то он будет звучать, как «ползать» или «ползти». Это очень четко определяет суть плавания «кролем»: пловец ложится животом на воду, его лицо – под водой, в это время он совершает поочередные гребковые движения руками, ноги опускаются и поднимаются, сменяя друг друга.

Давайте обозначим все положительные стороны именно этого стиля плавания: улучшает состояния здоровья в целом, способствует тренировке дыхательной системы (так как это аэробный вид спорта), благодаря чему кровь быстрее и качественнее насыщается кислородом.

- * Данный стиль доступен даже тем, кто никогда не занимался спортом.
- * Можно тренироваться даже, будучи беременной.
- * Показан людям, которые имеют проблемы со спиной, с суставами.
- * Вода отлично снимается стресс и напряжение, улучшает настроение.
- * Во время плавания усиливается кровоток, таким образом, устраняются застойные явления в кровяном русле, и нормализуется артериальное давление.
- * Тренировки позволяют улучшить выносливость организма к физическим нагрузкам, причем без получения травм и нежелательных последствий, ведь вода снижает нагрузку на позвоночник.
- * Отличный способ похудеть. Любое движение, которое совершается в воде, нуждается в больших усилиях и на его совершение требуется больше энергии, чем обычно. Таким

образом, интенсивные регулярные заплывы могут помочь избавиться от лишних килограммов.

* Во время данного вида плавания задействованы почти все группы мышц нашего тела. Однако большего всего тренировке поддаются трицепсы рук, мышцы пресса, широчайшая мышца спины, межреберные мышцы. Без внимания также не остаются мышцы ног и бедер.

* Отличная тренировка для укрепления суставов: они становятся более гибкими.

* Вода так же положительно влияет на состояние кожи (действует сродни обычному массажу) — внешний вид ее улучшается.

Теперь перейдем к знакомству с основными техническими моментами кроля. Исходное положение тела — лежа на животе, тело должно быть расслаблено. Начинаем с движений руками: совершаются круговые или эллипсоподобные поочередные махи вдоль туловища. При этом необходимо держать ладони либо в прямом положении, либо придать им форму «ковша».

Никаких резких движений, рывков — все жесты должны быть максимально плавными и расслабленными. Движения рук должны быть направлены из-за головы под себя. Одновременно проделываем махи ногами: движения проходят попеременно то одной, то другой ногой в стиле «ножниц».

Техника дыхания не маловажный момент во время плавания! Вдох совершается ртом, голова при этом повернута в сторону той руки, которая располагается под водой. Вдыхать нужно в начале первого маха, когда вода немного расступается перед головой. Выдыхать нужно во время обратного поворота головы, когда лицо — под водой. Предполагается, что на каждый третий гребок руки над водой нужно совершать вдох, то по правую, то по левую сторону от себя.

Техника выполнения движений должна быть правильной, ведь смысл тренировки в таком случае теряется. Мы составили список самых распространенных ошибок, которые может допустить новичок в бассейне, используя стиль плавания кроль:

Crawl_(PSF).png

* Положение тела и ног. Туловище должно быть выпрямленным, ноги — прямыми. Никаких согнутых в коленях ног.

* Положение головы. Голова не должна быть сильно запрокинута назад, так как это затруднит дыхание, и вода будет ограничивать обзор, заливая лицо. Правильное положение головы: она немного склонена на грудь, но при этом подбородок не должен вплотную быть к ней прижатым.

* Движения. По амплитуде движения должны быть средними (вы не должны стараться зачерпнуть как можно больше воды), в противном случае вас будет кренить из стороны в сторону.

* Положение рук. Руки должны быть чуть согнуты, так как прямые руки затрудняют движения во время плавания.

* Дыхание. Нельзя задерживать дыхание, также, как и учащенно дышать.

Упражнения для обучения плаванию кролем

Естественно, что на первых порах очень сложно выполнить все движения идеально: следить за техникой рук и ног, правильным дыханием, положением головы. Для того чтобы ваши первые занятия в бассейне прошли более удачно и комфортно, мы приведем несколько упражнений, которые помогут вам освоить технику кроля.

Они направлены на отработку движений, повышение скорости, а также позволят вам совершать движения руками и ногами в воде «на автомате». [2]

Единственная сложность освоения данного способа, может заключаться в высокой скорости, а также в необходимости помнить про каждую деталь и правильную последовательность в движении (определенный ритм дыхания, согласованные действия рук, ног и головы). Безусловно, аналогичные навыки нужны и в других дисциплинах плавания, таких как баттерфляй, брасс и т.д. Уверенности в этом деле вам придаст определенный комплекс упражнений, которые помогают отработать все тонкости конкретного стиля.

Разработанный алгоритм подготовки помогает зафиксировать все движения подсознательно и воспроизводить их на автомате, действия становятся более отточенными, а также увеличивается ваша скорость в воде. Для того, чтобы освоить кроль вам необходимо запастись терпением и настойчивостью, а главное, обладать упорством. [3]

Вот несколько простых и доступных упражнений:

* На суше можно использовать следующий прием: положение ног – на ширине плеч, руками, отведенными в стороны, совершаем круговые движения вперед-назад. Также можно применить всем известную «мельницу»: ноги также находятся на ширине плеч. На счет «раз-два» делаем наклон вниз и пытаемся дотянуться к кончикам пальцев правой ноги левой рукой, на счет «три» принять исходное положение. Затем сменить рабочую руку: теперь попытаться дотянуться правой рукой до пальцев левой ноги. Сделать по 10 наклонов к каждой ноге.

* В бассейне – делаем гребок одной рукой, другая в это время – выпрямлена и располагается перед вами. Руки чередуются. Это как игра в салочки, только с собственными руками.

* Еще одно упражнение заключается в том, что вы используете только одну гребущую руку, а вторая в это время расслаблена.

* Попробуйте тренировать скоростные способности: необходимо пытаться догнать партнера по бассейну, при этом соблюдая определенную дистанцию.

Ознакомившись с техникой кроля, можем перейти к основным правилам, которые нужно соблюдать для того, чтобы достичь максимального эффекта от тренировок в бассейне:

* Желательно, чтобы обучение плаванию происходило не самостоятельно, а при взаимодействии с профессиональным тренером. Он сможет указать на ваши недочеты, скорректировать ошибки, объяснить, как лучше выполнять то или иное движение, и положительный результат будет быстро достигнут.

* Ограничений по количеству посещений бассейна нет. Однако если вы ставите перед собой цель похудеть, то лучше всего, если ваших занятий в неделю будет не меньше трех. Специалисты также советуют в свободные дни от плавания отдать предпочтение другим видам спортивной активности: бегу, езде на велосипеде, пешим прогулкам на свежем воздухе.

* За занятие вы должны проплыть не менее 1-1,5 километра. Естественно, что сначала нужно начинать с малых дистанций, постепенно увеличивая расстояние заплыва.

* Тренировка должна быть максимально интенсивной без лишних остановок. Если присутствует усталость, лучше будет, если вы просто ляжете на воду спиной, чем будете стоять возле бортика.

* По времени занятие должно занимать не меньше получаса, время плавания может увеличивать по мере того, как ваши силовые показатели и выносливость будут улучшаться. * Строго следите за рационом питания: исключите углеводные продукты, увеличьте количество молочнокислых продуктов, овощей и фруктов.

* Режим питания в день тренировки: рекомендуется, чтобы прием пищи проходил за полтора часа до похода в бассейн. После тренировки также не следует есть в ближайшие час-полтора.

* Не стоит также забывать про воду: за день вы должны выпивать не менее двух литров воды.

* Чтобы время в бассейне было проведено эффективнее и разнообразнее, можно чередовать стили: пять минут поплавать «кролем», затем перейти на «брасс», и через некоторое время вновь вернуться к «кролю». Во-первых, так ваша тренировка станет более насыщенной и позволит проработать по максимуму все группы мышц. Во-вторых, смена техник плавания не даст заскучать и устать от однообразия. Также позволительно менять темп с более быстрого, на более медленный.

* Что касается одежды для плавания, то купальник для большего удобства лучше выбрать цельный. Также необходимо приобрести плавательную шапочку, а еще – очки, которые бы защищали ваши глаза от доступа воды.

Регулярные систематические тренировки позволят овладеть и стилем кроль, и многими другими стилями плавания. Благодаря данному виду спорта вы сможете сохранить и улучшить здоровье и будете всегда в прекрасной физической форме. Чтобы получить более-менее заметный результат, необходимо посещать уроки плавания не менее 3-4 раз в неделю. [4]

Подведем краткие итоги по кролю:

* Данная разновидность плавания хороша, как для подготовленных людей, так и для тех, кто не имеет спортивного прошлого.

* Является доступным видом спорта для всех слоев населения, ведь бассейны есть в каждом городе.

* Помогает бороться с лишним весом, приводит в норму систему кровообращения и дыхания.

* Стимулирует работу защитных свойств организма, избавляет от стресса.

* Плавание кролем – это отличная тренировка выносливости.

Помните, что ваше усердие и целеустремленность не пройдут даром, учитывая тот момент, что у вас появится такой мощный помощник, как вода.

Список использованных источников

1. <http://muscleoriginal.com/kak-nauchitsya-pravilno-plavat-krolem/>
2. <http://www.davajpohudeem.com/uprazhneniya/zal/plavanie/tekhnika-krolem.html>
3. http://ybasseyna.ru/plavanie/kak_pравilno_plavat_krolem.html
4. Блайт Люсеро. Плавание: 100 лучших упражнений/ М.: Эксмо 2011.

ӘОЖ 37-057,774

МЕКТЕПKE ДЕЙІНГІ БАЛАЛАРДЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДАМУЫНА ІС-ӘРЕКЕТІНІҢ ҚОСАТЫН ҮЛЕСІ

Кенжебек Айымгул Бақытқызы

Aijanka-aitkazy@mail.ru

«Тұран-Астана» университетінің 2 курс магистранті, Астана, Қазақстан

Қазіргі кезде 5-6 жас аралығындағы балалар мектепалды тобына қабылданып мектепте оқуға даярлықтан өтеді. Бұл топтардағы даярлық барысында мектепке барғанға дейін балалар әріпті танып, сандармен амалдар жасауы керек болып отыр. Бастауыш мектептің бағдарламасы осы білімге сүйене отырып оқытуды талап етеді. Сондықтан мектеп жасына келген балаларды оқуға қабылдау бала тәрбиелеуіндегі өте күрделі проблема болып отыр. Баланың мектеп ұсынатын оқу бағдарламасын толық меңгеруі оның дамуы және оқытуға жекелік және интеллектуалдық даярлығына байланысты. Балалардың жеке даралық психологиялық қасиеттері мен таным процестерінің даму ерекшеліктерінің теориялық негіздерін және зерттеу әдістемелерін жасаған психологтар Л.С.Выготский, А.Анастаси, Л.И.Божович, Л.Ф.Обухова, Р.В.Овчарова т.б. Олар өз еңбектерінде мектеп жасына келген балалардың даму ерекшеліктерін зерттеу және бағалау әдістемелерін құрып, дамуында ауытқуы бар балалардың таным үдерісін және жекелік қасиеттерін түзету-дамыту жолдарын көрсеткен[1].

Адамның барлық психологиялық қасиеттері іс-әрекет барысында қалыптасатынын А.Н.Леонтьевтің әрекеттік теориясында дәлелденген. А.Н.Леонтьевтің тұжырымдамасы бойынша бала іс-әрекет барысында заттарды пайдалану жолдарын үйреніп, қарым-қатынас жасау құралдарын меңгереді және оның мотивациялық жүйесі іс-тәжірибесіне негізделеді. Мектепке дейінгі жас кезеңіндегі балалардың анатомиялық, физиологиялық және психологиялық дамуы ерекшеліктеріне байланысты ойын - олардың жетекші әрекеті болып табылады[2].