



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

6. Вачков И.В. Психологический тренинг как средство развития профессионального самосознания педагогов // Школа здоровья. 1995. №3
7. Пузиков В.Г. Технология ведения тренинга. СПб.: 2007.
8. Большаков. В.Ю. Психотренинг: Социодинамика. Упражнения. Игры. СПб.: Социально-психологический центр, 2006.
9. 18 программ тренингов: Руководство для профессионалов / Под науч. Ред. В.А. Чикер. – СПб.: Речь, 2008.

УДК 796.11.3:796.894

РАКТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ПОДГОТОВКИ ГИРЕВИКОВ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Наурызбайулы Алибек

bek_gerard@mail.ru

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

В настоящее время в нашей стране идет активная пропаганда здорового образа жизни, большое значение уделяется развитию спорта. Каждый год открываются новые спортивные школы и залы, своих сторонников находят секции различных видов спорта. Гиревым спортом увлекается молодежь во многих странах мира и с каждым днем это количество неуклонно растет. Гиревой спорт привлекателен тем, что помогает в совершенствовании всего организма, повышению его работоспособности, гармонично развивает все органы и мускулатуру со значительной гипертрофией мышц плечевого пояса, оказывает положительное влияние на работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Занимаясь гиревым спортом на протяжении уже более девятилет, могу утверждать, что есть эффективные методы тренировок, которые помогут достичь спортивного совершенства в этом избранном виде спорта. На данный момент подготовлен один Мастер спорта США, который тренируется под моим руководством на протяжении 3х лет.

В этой научной статье представлены методы эффективной подготовки гиревиков.

Влияние гиревого спорта на организм человека.

Гиревой спорт относится к циклическим видам спорта. Физиологическая основа тренировки гиревика состоит в прогрессивных функциональных и структурных изменениях, происходящих в организме под воздействием многократно проделанной работы с постоянно увеличивающейся нагрузкой. Такие изменения составляют основу общего совершенствования и повышения работоспособности организма. В целом для гиревика характерно гармоничное развитие всех органов и мускулатуры со значительной гипертрофией мышц плечевого пояса. Значительные изменения происходят в развитии костно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

Упражнения, которые выполняет спортсмен на соревнованиях, длятся до десяти минут. Работа, выполняемая в этот промежуток времени, характеризуется большой интенсивностью. Спортсмены высокой квалификации поднимают в одном классическом упражнении вес в сумме более семи тонн. Для выполнения такого объема работы необходимы хорошо развитые функциональные возможности организма. По мере повышения мастерства спортсмена увеличиваются сила и силовая выносливость прежде всего мышц-разгибателей. В мышцах происходят существенные биохимические и морфологические изменения: увеличивается объем отдельных мышечных волокон, улучшается кровоснабжение тренируемых мышц, повышается их возбудимость. [1]

При выполнении упражнений с гирями мышцы рук совершают большую динамическую работу, при этом не происходит достаточно полного их расслабления. Это, в

свою очередь, создает дополнительные препятствия току крови и требует от сердечной мышцы более напряженной работы. Для гиревика характерна рабочая гипертрофия сердечной мышцы, более высокая кислородная емкость крови.

Соревнования по гиревому спорту проводятся отдельно по гиревому двоеборью (толчок и рывок) и длинному циклу. В статье будут указаны методы подготовки толчку 2х гирь по длинному циклу.

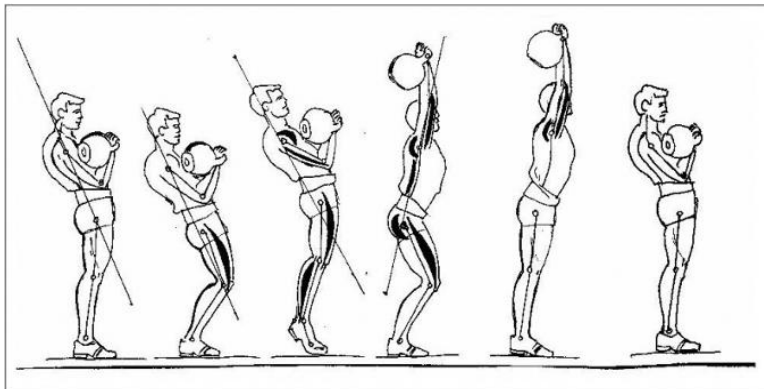


Рис.1 Упражнение толчок.

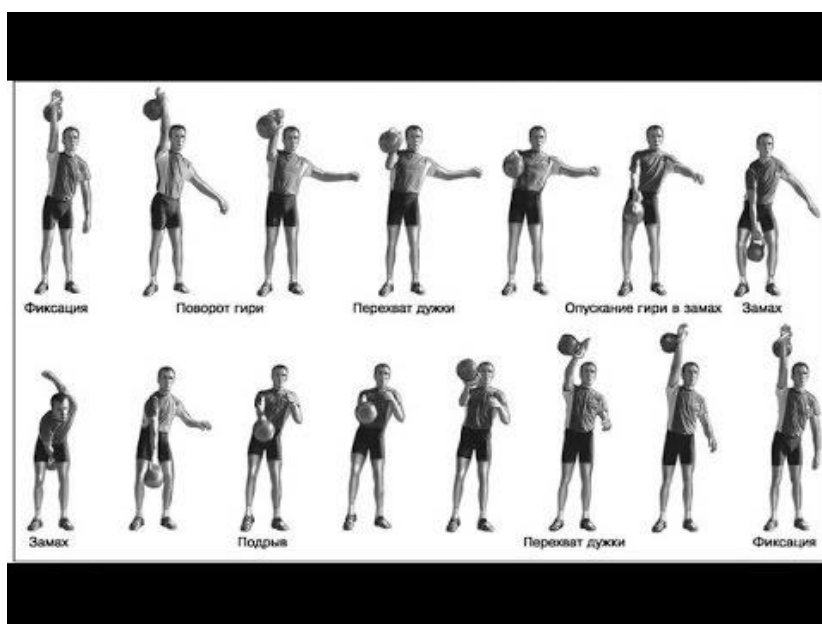


Рис.2 Упражнение рывок.

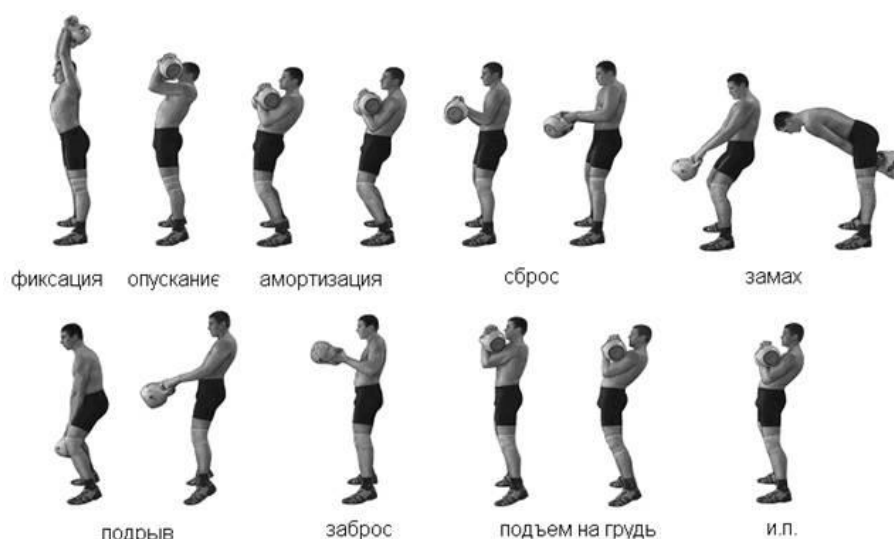


Рис.3 Толчок двух гирь по длинному циклу

Практические методы тренировок в гиревом спорте. Первое, что нужно учитывать при проведении тренировочных занятий, это оптимальную частоту тренировок. В моей тренировочной практике частота тренировок составляет 3 дня в неделю основных тренировок, а также 1-2 дня тренировок на развитие сердечно сосудистой системы и общей выносливости, силовой подготовки и выполнение упражнений на растягивание. В не тренировочные дни спортсмены должны уделить время основным средствам восстановления и активному отдыху.



Схема 1.Пример частоты тренировок при подготовке спортсмена по длинному циклу.

Второе, следует правильно выбирать средства и методы развития общей выносливости, применяемые в тренировочной практике. Для развития выносливости применяются разнообразные методы тренировки. Каждый из них имеет свои особенности и используется для совершенствования тех или иных компонентов выносливости. При аэробных упражнениях зачастую применяется равномерный непрерывный метод, принцип которого заключается в однократном равномерном выполнении упражнений малой и умеренной мощности продолжительностью от 15 — 30 мин до 1 часа. С применением прогрессии скорости бега в конце дистанции. [3]

Общая выносливость является одной из основных характеристик для поддержания высокой физической работоспособности, она обеспечивает переносимость высоких объемов тренировочных занятий, а также улучшает работу сердечно сосудистой системы, укрепляет сердце, оказывает положительное влияние на функцию дыхания.

Однако главным принципом эффективной подготовки гиревиков является развитие специальной выносливости, выполнение в большей степени упражнений с гирями, а также упражнений, динамика мышц в которых приближена к динамике мышц при выполнении упражнений с гирями. К таким упражнениям относятся различные виды жимов, отжимания, швунги, тяги, выпрыгивания с гирями и штангой, полуприседы, амплитуда которых приближена к амплитуде движений во время толчка и рывка. При выполнении упражнений на гирях выполняется нагрузка в 70-80% от максимальной.

Метод прогрессирующей нагрузки.

Этот метод заключается в том, что прогресс происходит только в процессе адаптации к нагрузке. В тренировочной практике применяются различные способы достижения этой цели: увеличение количества подходов в упражнении, увеличение веса, увеличение количества повторов, уменьшение пауз отдыха, применение «добавочных» подходов с легкими весами. [2]

Увеличение подходов в упражнение увеличивает объем выполняемой работы, следовательно, увеличивает общий объем подъемов за тренировку без риска перегрузки, травм, мышечного отказа. Этому способствует увеличение количества пауз отдыха в процессе выполнения упражнения. Существует непосредственная взаимосвязь в количестве подходов и времени отдыха между ними.

Например:

Толчок по ДЦ $32+32 \times 1$ мин работы, 30 сек.отдыха.

Рывок 24кг 3 минуты + 3 минуты.

Толчок $28+28 \text{ кг} \times 5$ по 10 повторений.

Расшифровка записи: 32 - вес гири, $(32+32)$ работа с двумя гирями весом 32кг, 10 - количество подъемов, $\times 5$ – количество подходов, 30 сек. отдыха – отдых между подходами.

Применение «добавочных» подходов часто используется, так как способствует развитию специальной выносливости при применении в упражнениях толчка и рывка, допустим: После двух 4-х минутных подхода толчка гирь 32 кг, выполняется дополнительный подход с гирями 28 кг на максимальное количество подъемов.

Метод статического напряжения используется при выполнении упражнений с гирями в фазе фиксации, для привыкания мышц и суставов к работе на длительное время и большему утомлению.

Метод комбинированных сетов

Подразумевает выполнение нескольких упражнения для проработки одной и той же группы мышц, без паузы или с короткой паузой. Принцип комбинирования в тренировочной практике используется в тренировках длинного цикла, для укрепления и развития мышц спины, рук, увеличения силы хвата.

Примеры использования комбинирования в тренировках длинного цикла:

Бицепс хват сверху + Тяга $28+28\text{кг}$ $\times 2$
30повт.

Забросы $24+24\text{кг}$ + Тяга $30+30$ $\times 2$
15 повт. 15повт

Метод ступенчатых подходов.

В основе метода лежит принцип удлинение подхода путем снижения веса гирь или отягощений, при этом в работу включаются больше новых мышечных волокон для продолжения упражнения. Этот принцип можно применять как в одном подходе, так и в нескольких.

Пример: Толчок ДЦ $28+28\text{кг}$ 30 повторений + $24+24\text{кг}$ 40 повторений + $16+16\text{кг}$ 3-повторений.

Использование гирь, вес которых больше веса соревновательных, вызывает развитие, как специальной выносливости, так и силовой подготовки гиревика. Последнее время применение более тяжелых гирь используется в тренировках гиревиков легкого веса, которые испытывают недостаток в силовой подготовке. Также хочется отметить, что нежелательно постоянно выполнять упражнения с соревновательным весом гирь, так как спортсмен может устать «психологически». Разнообразие тренировки на начальной подготовке спортсменов гарантирует результат. В первый период подготовки тренер должен выявить основные проблемы спортсмена. Их можно поделить на три группы:

- недостаток специальной выносливости, которая определяется в работе на протяжении 10 минут;
- недостаток силовой подготовки спортсмена;
- проблемы с техникой выполнения упражнения.

В основе процесса построения учебно-тренировочного занятия лежит индивидуальный подход к особенностям и возможностям каждого отдельного спортсмена.

Определение достаточности нагрузки важный процесс, так как от объема выполняемой работы спортсмена зависит его дальнейший прогресс и развитие его специальных физических качеств. Метод определения достаточности нагрузки в процессе учебно-тренировочного занятия это визуальное определение физического утомления: потоотделение, учащенное дыхание, потеря координации и концентрации мышц в процессе упражнения, а также собственные ощущения спортсмена после выполнения заданного упражнения или тренировочного цикла.

Список использованных источников

1. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. Серия «Хит сезона». Ростов н/Д: Феникс, 2001. 70-72с., 195, 196-200с.
2. Горбов А.М. Гиревой спорт. - М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2005. 120, 126с.
3. «Теория спортивной тренировки». Учеб. для ВУЗов. Авт.: проф. В.Б. Иссурин, 2016

УДК 37.043.2-055

ФАКТОРЫ АДАПТАЦИИ СОЦИАЛЬНОГО ПЕДАГОГА

Ниязбекова Аида Мухтарбековна

a1308@bk.ru

Магистрант 1 курса специальности «Социальная педагогика и самопознание» ЕНУ им.

Л.Н.Гумилева, Астана, Казахстан

Научный руководитель – А.Б.Абибулаева

В настоящее время проблема социально-профессиональной адаптации социальных педагогов общеобразовательных школ сохраняет свою актуальность, так как, несмотря на достаточное количество исследований, проводимых социологами, психологами, педагогами, проблема закрепления и сохранения социальных педагогов в образовательных учреждениях не решается. Механизм, способствующий закреплению социальных педагогов в образовательных учреждениях, не выработан или прочно забыт. Связано это с тем, что институты образования не учитывают противоречия, сопровождающие процесс освоения педагогической профессии у социальных педагогов, влияние внешних и внутренних факторов, способствующих или препятствующих социально-профессиональной адаптации социальных педагогов.

Условия профессиональной адаптации социального педагога раскрыты в работах казахстанских и зарубежных ученых, таких как: Р.Г.Лемберг, А.Сыдыков, Т.Тажибаев, А.И.Сенбаев, К.Бержанов, С.Кирабаев, М.Габдуллин, М.Муканов, Г.А.Уманов, Н.Д.Хмель, К.Жарыкбаев, И.Б.Мадин, К.Кунанбаева, Г.Сабиоров О. А. Абдулина, И. Ф. Исаева, С. Г.