

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ ЖОҒАРЫ БІЛІМ МИНИСТРЛІГІ

«Л.Н. ГУМИЛЕВ АТЫНДАҒЫ ЕУРАЗИЯ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ» КЕАҚ

**Студенттер мен жас ғалымдардың
«GYLYM JÁNE BILIM - 2023»
XVIII Халықаралық ғылыми конференциясының
БАЯНДАМАЛАР ЖИНАҒЫ**

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
XVIII Международной научной конференции
студентов и молодых ученых
«GYLYM JÁNE BILIM - 2023»**

**PROCEEDINGS
of the XVIII International Scientific Conference
for students and young scholars
«GYLYM JÁNE BILIM - 2023»**

**2023
Астана**

УДК 001+37
ББК 72+74
G99

«GYLYM JÁNE BILIM – 2023» студенттер мен жас ғалымдардың XVIII Халықаралық ғылыми конференциясы = XVIII Международная научная конференция студентов и молодых ученых «GYLYM JÁNE BILIM – 2023» = The XVIII International Scientific Conference for students and young scholars «GYLYM JÁNE BILIM – 2023». – Астана: – 6865 б. - қазақша, орысша, ағылшынша.

ISBN 978-601-337-871-8

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
ББК 72+74

ISBN 978-601-337-871-8

**©Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия
ұлттық университеті, 2023**

2. Сейтжанов А.А. Анализ проблем развития спортивной инфраструктуры Казахстана // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. - 2018. - № 4. - С. 57-61.
3. Суворова И.М. Проблемы соревновательного опыта спортсменов на международной арене // Современные научные исследования и инновации. - 2020. - № 2. - С. 134-137.
4. Шакиров Р.Р. Проблемы квалификации тренеров в системе физической культуры и спорта // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2018. - № 3. - С. 19-23.

УДК 796.332.4

ЖЫЛДАМДЫҚ-КҮШ ҚАБІЛЕТТЕРІН НЕГІЗІНДЕ 12-14 ЖАС АРАЛЫҒЫНДАҒЫ ЖАС ФУТБОЛШЫЛАРДЫ ДАЯРЛАУ ӘДІСТЕМЕСІН ЖЕТІЛДІРУ

Дәстүр Әлімтай
dasimtai@gmail.com

Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ Дене шынықтыру және спорт мамандығының 1 курс магистрант студенті, Астана, Қазақстан
Ғылыми жетекшісі- Б.Тажиғұлова

Қазіргі таңда әлемдегі ең танымалы спорттың түрлеріне футбол жатады. Футболшылардың функционалдық дайындықтары, жылдамдық-күштік ерекшеліктерін дамыту өте жоғары деңгейде өтіп, әр футболшының жаттығу режимі олимпиадалық спортшыны дайындығынан бетер өткізіледі. Спортшыны бірнеше диета түрлерімен коректендіріп, денсаулығын жиырма төрт сағат бойы бақылау футбол ойыншысының жылдамдық пен күш-қуат дағдыларын дамыту үшін қолданылады [1].

Мақсаты: 12-14 жас аралығындағы жас футболшылардың жылдамдық-күш қабілеттерін дамыту үшін әдістемелерді жетілдіру.

Зерттеу әдістері: ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау, әңгімелесу, педагогикалық бақылау.

Көптеген спортшылардың арнайы дайындығы алыс шақырымдарға жүгіруге негізделген. Спортшыға қажет басқа керекті ерекше сапаға: күш, икемділік, төзімділік қажет. Футболда жылдамдықтың орны бұл сапалардан биік тұрады.

Жылдамдық-күш байланысы қозғалыс жылдамдығының жоғарылауына, бұлшықеттің жиырылу жылдамдығының жоғарылауы мен максималды түрде тартылу күші деңгейінің жоғарылауы арқылы қол жеткізілетін тенденмен сипатталады. Бұлшықет жиырылуының жылдамдығына әсер ететін жаттығулар орындалу арқылы, күштің және ең жоғары жылдамдықты көрсету дамиды. Спортшының қозғалысы, жылдамдығын артады. Жылдамдық пен күш қабілеттеріне жылдам күш пен жарылғыш күш жатады.

Жүгіру көптеген спорт түрлерінде маңызды рөл атқарып қоймай, ол жаттығу құралы ретінде де қолданылады. Спорттық ойындарда әр ойыншының және жалпы команданың іс-әрекетінің жылдамдығы, әдетте, жарыстарда сәтті өнер көрсетуді анықтайды [2].

Футболдағы жылдамдық - адамның қозғалыс әрекеттерін жоғары жылдамдықпен орындау қабілеті. Бұл сапа спортшының қозғалыс жылдамдығында, техникалық әдістерді орындау жылдамдығында және тактикалық ойлау жылдамдығында көрінеді. Сондықтан да әр ойыншы осы маңызды физикалық қасиетті дамытуы керек.

Профессионалды футболға келген жаңа спортшылар жылдамдығының дамытуы тек жастық шақта сәтті жұмыс істеуі арқылы келгенін біледі. Жылдамдық пен күш жаттығуларының комбинациялары үш негізгі бағытты қамтиды, олардың бөлінуі шартты болып табылады. Олар: «жылдамдық», «күш», «жылдамдық-күш». Осылай бөлу жаттығуларды орындату қарапайымдылығы, нақтылығы және дәлдігі үшін қабылданады [3]. Сарапшылардың айтуынша адам жылдамдығының 80% сапасы дененің туа біткен ерекшеліктеріне байланысты, ал жылдамдықтың шексіз дамып, жетіле алмайтындығын ескере отырып, қалған 20% жылдамдықты шексіз машығу арқылы дамыту керек. 14-15

жастағы жасөспірімдерге қозғалыс қарқыны шекті деңгейге жақындайды, ал 15 жастан кейін тұрақтандыру байқалатын болғандықтан, жылдамдықтың дамуын 12 жасқа дейінгі балаларда қозғалыс қарқынын белсенді арттыру кезінде дамыту маңызды.

Жылдамдықты дамыту. Жылдамдықты дамытуға арналған жаттығуларды денеде шаршау белгілері әлі пайда болмаған кезде және дене жақсы қызған кезден кейін бірден жаттығуларға қосу ұсынылады. Жас балада ғана емес әр футболшыда егер дене қызбай, бұлшықеттер жылынбаса, онда жылдамдық жаттығуларын орындау кезінде олардың созылуы немесе толық жыртылуы мүмкіншілігі артады. Осында түрде жарақаттану спортшының дайындығын бәседетіп ғана қоймай, оның денсаулығы мен қайта спортқа келу мүмкіндігін азайтады.

Көптеген зерттеулерде жоғарыда аталған жылдамдық қабілеттерінің барлық түрлері ерекше екендігі көрсетілген. Жылдамдықты өзара тасымалдау диапазоны шектеулі. Әр спортшының өзара дамытқан жылдамдығы бар. Жеке тұлға болғандықтан біреуінде жүгіру жылдамдығы тез бола тұра, бастапқы жылдамдығы төмен болса, екінші балада тактикалық жылдамдығы жоғары болып, жүгіру жылдамдығы төмен болуы мүмкін. Спортшы жылдамдық қабілеттерінің белгілі бір ерекшеліктері бар болғандықтан олардың әр түріне сәйкес жаттығу құралдары мен әдістерін қолдануды талап етеді[4].

«Күш-жылдамдық» байланысы бұлшықет жиырылу жылдамдығын жоғарылату және тарту күшінің шекті деңгейін жоғарылату арқылы қозғалыс жылдамдығының жоғарылауына қол жеткізілетін теңдеумен сипатталады. Күш жаттығулары бұлшықеттің жиырылу жылдамдығына ең жоғары жылдамдықты ұсынғысы келетін қозғалыста күштің барлық көріністері жоғарылаған кезде ғана оң әсер етеді.

Жас балалардың жылдамдықты дамыту үшін машықтандырушы техникалық жағынан таныс және жақсы игерілген жаттығуларды таңдап жасатады. Жасөспірімге арналған жаттығулар көбінесе мотивациялық ойын түрінде, немесе эстафета түрінде өткізіледі. Жас спортшылар олар жаттығуларды ең жоғары жылдамдықпен орындаса, жаттықтырушы назары жаттығулардың техникасын дұрыс орындауға аударылады. Жылдамдық пен күшті дамыту үшін арнайы дайындық жаттығуларын қолдануға болады. Бұл жан-жақты дене шынықтырудың берік негізін қамтамасыз ету үшін қолайлы алғышарттар жасайды. Жас спортшыны шынықтыруға бағытталған кешендер машықтың негізгі бөлігінің басында қолданылуы керек, содан кейін ойындар осы сапаны жақсартуға ықпал етеді. Тиісті ойындар мен ойын жаттығулары бар күштік жаттығулар үшін, сондай-ақ төзімділікті қажет ететін ойындарға аз уақыт бөлінеді. Олар сәйкесінше машықтың ортасында және соңында өткізіледі[5].

Жылдамдықты дамыту жаттығулары арасындағы демалу және қалпына келтіру үшін жеткілікті 1-2 минут уақыттай демалыс беріліп отырады. Ол жас спортшыларды кардиосы, яғни жүрегіне қатты күш келуіне бақылау беріледі.

Әр спортшының жылдамдық жаттығуларды орындау ұзақтығы 6-12 секундтан аспауы керек. Футболдағы жылдамдық көрсеткіштері мыналар кіреді:

- бастапқы жылдамдық;
- жүгіру жылдамдығы;
- тактикалық ойлау жылдамдығы;
- қозғалыс жиілігінің артуы

Машықтандырушы әрбір қозғалыс үшін жылдамдықты бөлек дамыту керек.

Жылдамдық қабілеттерін дамыту өте қиын, ал жылдар өте келе оны дамыту мүмкіндігі өте шектеулі. Спорттық жаттығу процесінде қозғалыс жылдамдығын арттыруға тек жылдамдық қабілеттеріне әсер ету арқылы ғана емес, сонымен қатар бала төзімділігін, қозғалыс техникасын жетілдіру секілді көптеген қасиеттерді дамытуға қол жеткізіледі.

Максималды қарқындылықпен орындалатын жаттығулар тез шаршауды тудыратын құрал болғандықтан салыстырмалы түрде аз көлемде жүргізілуі керек. Қозғалыс жылдамдығын машықтандыруға бағытталған жаттығулардың мөлшерін дұрыс анықтау үшін жылдамдықты төмендетпей орындалған кезде жаттығудың қайталану санын және жылдамдықты

төмендетпей орындалатын үздіксіз жаттығу жұмысының ұзақтығын ескеру қажет. Жылдамдықты тәрбиелеуге бағытталған жаттығуларды орындау жас футболшының субъективті сезімдері, шаршаудың сыртқы белгілері көрсететін сәтте тоқтатылады. Бұл жылдамдықты машықтандыру бойынша жұмысты тоқтату үшін алғашқы сигнал ретінде қызмет етеді.

Жас футболшыларды даярлауда қолданылатын жаттығу жүктемелері әсерінің тиімділігін арттыру үшін оқушылардың биологиялық жасын ескере отырып, оларға сараланған тәсіл қажет. Бұл ретте жаттығу құралдарын бөлу практикада қолданылатын жүктемелердің құрылымы негізінде және әртүрлі биологиялық жастағы жасөспірімдердің функционалдық мүмкіндіктерінің деңгейіне сүйене отырып, олардың басым физиологиялық және қозғалыс бағыттылығы бойынша жүзеге асырылуы мүмкін. Дайындық құралдарының педагогикалық бағыты модельдік сипаттамалар мен басқа критерийлер аспектісінде айналысатын дайындық деңгейін бағалауды ескере отырып, жылдық жаттығу циклінің осы кезеңінің міндеттерімен анықталады. Ұсынылған тәсілді практикалық іске асыру жас футболшылардың биологиялық жасы бойынша біртекті топтарын қалыптастыруды және сабақтардың жеке-типологиялық нысанын пайдалануды көздейді.

Әр түрлі дене қабілеттерін дамытудың сезімтал кезеңдерін ескере отырып, жас спортшылардың дене дайындығын дамыту және жетілдіру олардың биологиялық жасын және жеке даму нұсқасын ескере отырып жүргізілуі керек.

Қорытындылай келе, футбол спортына жоғары жетістікке жету үшін 12-14 жас аралығындағы жас футболшылардың жылдамдық-күш қабілеттерін дамыту маңызды. Футболға тән белгілердің бірі-ойын барысында жүктеменің біркелкі болмауы, бұл қалыптасқан ойын жағдайына, бәсекелес командалардың күштерінің арақатынасына, футболшылардың дайындық деңгейіне байланысты.

Қолданылған әдебиеттер

1. Орджоникидзе З.Г., Павлов В.И. Физиология футбола М.: «Человек», «Олимпия», 2018. – 321с.
2. Зацюрский В.М. Физические качества спортсменов: Учеб. пособие / В.М. Зацюрский. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 199с.
3. Дедковский С. М. Скорость или выносливость? – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 301с.
4. Гандельман А.Б. Физиологические основы спортивной тренировки: Учеб. пособие / А.Б. Гандельман, К.М Смирнов. – М.: Физкультура и спорт, 220. – 301с.
5. Манакон Г. В. Подготовка футболистов. Теория и Практика. «Советский спорт» - 2016 г. 280 с

УДК – 796.325

ТРАВМАТИЗМ СРЕДИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ

Елеусизова Анастасия Ерлановна

nasty-ospanova@mail.ru

Магистрант Евразийского Национального университета им.Л.Н.Гумилева, г.Астана,
Республика Казахстан

Научный руководитель – А. Салиева

Аннотация. В статье рассматриваются основные физиологические характеристики юного организма. Также приведена характеристика юных волейболистов в возрасте 15-16 лет. Рассмотрены основные виды травм, возникающие среди волейболистов и их причины возникновения. Проанализированы научные исследования, посвященные данной проблеме. Сделаны выводы по основным причинам травматизма волейболистов данного возрастного