

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ ЖОҒАРЫ БІЛІМ МИНИСТРЛІГІ

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

**Студенттер мен жас ғалымдардың
«GYLYM JÁNE BILIM - 2024»
XIX Халықаралық ғылыми конференциясының
БАЯНДАМАЛАР ЖИНАҒЫ**

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
XIX Международной научной конференции
студентов и молодых ученых
«GYLYM JÁNE BILIM - 2024»**

**PROCEEDINGS
of the XIX International Scientific Conference
for students and young scholars
«GYLYM JÁNE BILIM - 2024»**

**2024
Астана**

УДК 001

ББК 72

G99

«ǴYLYM JÁNE BILIM – 2024» студенттер мен жас ғалымдардың XIX Халықаралық ғылыми конференциясы = XIX Международная научная конференция студентов и молодых ученых «ǴYLYM JÁNE BILIM – 2024» = The XIX International Scientific Conference for students and young scholars «ǴYLYM JÁNE BILIM – 2024». – Астана: – 7478 б. - қазақша, орысша, ағылшынша.

ISBN 978-601-7697-07-5

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

ББК 72

G99

ISBN 978-601-7697-07-5

**©Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия
ұлттық университеті, 2024**

4. Намазбаева Ж.И., Садыкова А.Б. Научно-практические основы психологического обеспечения современного образовательного процесса. – Алматы. Изд-во «Үлағат» КазНПУ им. Абая, 2014 г. - 170 с.

5. Абдуллаева Г.О. Формирование готовности студентов к саморазвитию: дис... канд. пед. наук. - Алматы, 2005 г.- 172 с.

6. «Иннова – 20211» // Материалы международной научно-методической конференции Костанайского областного университета им. А. Байтурсынова. - Костанай: Изд-во «Костанайский издательский дом», регион. Универ., 2021. - 322 с.

7. Петров, П. К. Цифровые информационные технологии как новый этап в развитии физкультурного образования и сферы физической культуры и спорта / П. К. Петров // Современные проблемы науки и образования. – 2020. – №. 3. – С. 86. – DOI: 10.17513/spno.29916. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=29916> (дата обращения: 09.03.2023) – Текст: электронный

8. Рапопорт, Л. А. Цифровизация отрасли физической культуры и спорта на региональном уровне / Л. А. Рапопорт, С. В. Томилова, Ю. В. Энгин // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 5. – С. 9–11.

УДК 796.81

ЕРКІН КҮРЕС БОЙЫНША КҮШ ҚАБІЛЕТІН ЖЕТІЛДІРУ

Еспембетова Гульдана Кайратовна

guldana.yespembetova@bk.ru

Л.Н. Гумилев атындағы ЕҰУ Әлеуметтік ғылымдар факультеті
«Дене шынықтыру және спорт» мамандығының 3 курс студенті
Ғылыми жетекшісі - Имангаликова И.Б.

Кең байтақ жерімізді сыртқы жаудан қорғауда қазақ батырларының жауынгерлік өнерді терең меңгергендіктері туралы бүгінде толассыз айтылып, жазылып келеді. Әрине, батыр бабаларымыздың жауынгерлік өнері жас ұрпаққа үлкен өнеге сабақ болса игі. Сол жауынгерлік өнердің ішінде жекпе-жек сайысына айрықша тоқталсақ. Ендеше, осы жаумен оңашада жекпе-жекке шыққанда күрес өнеріне сүйенетіні белгілі болған. Сол кезде қазақтың дала батырлары күрестің түрлі айла-тәсілдерін қолдана отырып, жауын тізерлеткен. Еркін күрес дегенде бірден ойымызға Қажымұқан атамыздан бастап, Әбілсейіт Айқанов, Амангелді Ғапсаттаров, Аманжол Бұғыбаев, Асқантай Иманқұлов, Рамазан Нұрманов, Мәлік Нәдірбеков, Жақсыжол Көрпебаевты және басқада айта берсең аттары таусылмайтын қазақтың апайтөс балуандарын бірден еске аларымыз анық.

Осылардың көпшілігі кезінде КСРО аймағында өткен байрақты жарыстарда топ жарып, еліміздің атын шығарған біртуар балуандар. Шапшаңдықты, ептілікті, күштілікті, жан-жақтылықты талап ететін бұл күрес бізге ата-бабаларымыздан ұрпақтан ұрпаққа жалғасып жеткен жанымызға жақын күрес түрі деуге болатын шығар. Жоғарыда аттары аталған қазақтың айшықты балуандарының бірі бүгінде ортамызда жоқ болса, бірі әлі де сол боз кілемді жағалап, әлі де сол бел шәкірттерін тәрбиелеп жүр. Өйткені, олар бар ғұмырын күреске арнаған абзал жандар. Айтулы ағаларымыздың тәрбиелеген шәкірттерінің арасынан Олимпиада асуын бағындырған балуандар да жоқ емес. Иә, өздері кезінде Кеңес үкіметінің солақай саясатының салдарынан әлем, Олимпиада жарыстарына бара алмай қалғанын біз жақсы білеміз. Дегенмен де, өздері шықпаған Олимпиада биігіне өздерінің төл шәкірттері жеткендеріне еркін күрес түрінің ардақты ардагерлері дән разы. Сонымен қатар, Ақиықтан шыққан ақиық балуан Мәулен Сатымбайұлы Мамыровтың есімі ерекше аталары анық. Мәуленнен кейін, еркін күрестен елеулі үлес көрсеткен, еркін күрес түрінен Сидней Олимпиадасының күміс жүлдегері, Азия чемпионы Ислам Байрамуков пен Лондон Олимпиадасы мен Парижде өткен

әлем чемпионатының қола жүлдегері, Азия чемпионы Ақжүрек Таңатаровты міндетті түрде айтуға болады.

Еркін күрес – екі адам қатысатын жеке жекпе-жек, спорт түрі. Мұндай шайқастың мәні - қарсыласыңызды иық пышақтарына әртүрлі тәсілдермен қою - төңкеріс, лақтыру, сапар және т.б.

Мұндай жекпе-жек бес минутқа созылады, оның барысында қатысушы жеңіске жету үшін үш қымбат ұпай жинауы керек. Егер тараптардың ешқайсысы үш ұпай жинамаса, жекпе-жек жалғасады - ол үш минутқа ұзартылады. Егер бұл жолы жеңімпаз болмаса, шайқас қарсыластардың бірі ұпай жинағанша жалғасады.

Принциптерге қарамастан, еркін күресте әлі де белгілі бір ережелер бар. Иә, олар мүлде қатал емес, біршама жеңілдетілген және еркін емес және кез келген басқа спорт түріне қарағанда әлдеқайда аз шектеулер бар.

Еркін күрес, диам. 9 м арнайы кілемде өтеді. 19 ғ-дың аяғында Англияда пайда болған. 1904 жылдан олимпиялық ойындар бағдарламасына енген. Қазақстанда еркін күрес жарыстары 1955 жылдан өтіп келеді. 1956 ж. өткен КСРО халықтары спартакиадасында Қ.Байдосов, Ж.Ысқақов жүлдеге ие болды. Еркін күрес, кілем үстінде әдіс қолдану еркін жасалынатындықтан осылайша аталған. Бұл дүниежүзі халықтарының күрес турлерінің әдістерін түгел қолдануға байланысты айтылады. Еркін күресте белдескен балуандар ұпай санымен немесе қарсыласының жауырын кілемге тигізіп, таза жеңіске жетеді. Оның тарихы көне замандарға кетеді. Ертедегі Мысырда, Вавилонда, Қытайда және Жапонияда еркін күрес болған.

Мақсаты: Жасөспірімдерді еркін күрес техникасына оқыту әдістемесін жарыс қызметінің шарттарына сәйкес жетілдіру

Міндеттері:

1. Жарыс жағдайында неғұрлым жиі орындалатын техникалық-тактикалық іс-қимылдарды анықтау және еркін күрес қағидаларының эволюциясымен айқындалатын жарыс қызметінің ерекшеліктерін айқындау.

2. Жарыс қызметінің ерекшеліктерін ескеретін еркін күрес техникасын оқыту әдістемесін әзірлеу.

Зерттеу әдістері: ғылыми-әдістемелік әдебиет деректерін талдау және қорыту.

Еркін күрес - өте ескі спорт түрі, ол ондаған жылдар бойы бар. Ол Англиядан тарай бастады, Америкаға баяу ағылды, бұл жерде «жабайы» әдістердің: буындардың шығуы, ауыртпалық техникасы және т.б. әсерінен жұртшылық арасында күрес қарқын алды.

1904 жылдан бастап еркін күресті Америка Құрама Штаттары Олимпиада ойындарына енгізді. Бұл американдықтарға өз спортындағы басқа елдерге қарағанда әлдеқайда көп жеңіс әкелді.

Мұндай күрес Түркияда да, Иранда да танымал болды - онда бұл спорттың палуандары іс жүзінде құдай ретінде дәріптеледі, ал спорттың өзі елдердің ұлттық қазынасына айналады. Мұнда еркін күрестен жарыс қызу жүріп жатыр. Өйткені, көптеген адамдар спорттың бұл түрін жақсы көреді.

Күш қабілеті - бұл адамның белгілі бір қозғалыс әрекетіндегі түрлі көріністерінің кешені, олардың негізінде «күш» ұғымы жатыр.

Ю.Ф.Курамшиннің пікірінше, бұлшық ет күші - бұл сыртқы қарсылықты жеңу немесе бұлшық ет кернеуі есебінен оған қарсы тұру қабілеті. Бұлшық ет күшін анықтайтын ең маңызды сәттердің бірі - бұлшық ет жұмысының режимі. Тітіркенуге бұлшық еттердің тек екі реакциясы болған кезде - ұзындықтың және изометриялық кернеудің азаюымен қысқарту, бұлшық еттердің қай режимде жұмыс істеуіне байланысты көрсетілген күш-жігердің нәтижелері әртүрлі болады. Қозғалысты қамтамасыз ететін бұлшық еттер әртүрлі режимде жұмыс істейді. Егер қандай да бір кедергіні еңсере отырып, бұлшық еттер қысқарып, қысқарса, онда мұндай жұмыс еңсеру деп аталады.

Қандай да бір кедергіге қарсы тұратын бұлшық еттер кернеу кезінде созыла алады, мысалы, өте ауыр жүкті ұстап тұра алады. Мұндай жағдайда олардың жұмысы төмен деп аталады. Бұлшық еттердің жұмыс режимін еңсеретін және төмен түсетін динамикалық

Күш қабілеті өздігінен емес, қандай да бір қозғалыс қызметі арқылы көрінеді. Бұл ретте күштік қабілеттердің көрінісіне әр нақты жағдайда олардың үлесі нақты қозғалыс әрекеттеріне және оларды жүзеге асыру жағдайларына, күштік қабілеттердің түріне, адамның жасына, жыныстық және жеке ерекшеліктеріне байланысты өзгертін әртүрлі факторлар әсер етеді.

Олардың ішінде мыналарды бөліп көрсетеді:

- 1) бұлшық еттердің өзі;
- 2) орталық - жүйке;
- 3) жеке басының психикалық;
- 4) биомеханикалық;
- 5) биохимиялық;

б) физиологиялық факторлар, сондай-ақ қозғалыс қызметі жүзеге асырылатын сыртқы ортаның әртүрлі жағдайлары.

Еркін күрес техникасын оқыту әдістемесі:

Біліктілігі жоғары күрескерлерді даярлау оның құрамдас бөліктерінің бірі - бастапқы оқыту әдістемесінсіз мүмкін емес. Жасөспірімдер спорты проблемаларына көптеген зерттеулер арналған, дегенмен жас балуандарды даярлауды басқару мәселелері жеткілікті зерделенбеген күйінде қалып отыр.

Соңғы жылдары жарыстың мазмұнында, жарыс регламентінде елеулі өзгерістер болып жатыр; балаларды күрделі тактикалық-техникалық іс-қимылдарға оқыту ерекшеліктері туралы, жоғары білікті спортшыларды даярлау әдістемесі туралы түсініктер өзгерді. Қазіргі заманғы күресте ұрыс уақыты қысқарды, күрес процесі жылдам және белсендірек өте бастады, үздіксіз шабуыл әрекеттері көтермеленеді. Бұл күрескерлерден тактикалық-техникалық міндеттерді тез шешуді және белгілі бір шабуыл жасайтын комбинациялық әрекеттерді қолдануды талап етеді. Алайда, техникалық-тактикалық даярлықтың қолданыстағы әдістемесі қазіргі заманғы күрес талаптарын жеткіліксіз ескеретіні атап өтіледі.

Бұл спорттың қарапайымдылығы сонша, оған ересектер ғана емес, балалар да қатыса алады. Сонымен қатар, балаларды 4 жастан бастап сабаққа жіберуге болады. Бұл тек ұлдарға қатысты. Сарапшылар мұндай ерте жаста қыздарды беруді ұсынбайды. Өйткені, оларды өмірдегі ең маңызды кезеңдердің бірі - тұлғаның қалыптасуы әлі күтіп тұр.

Еркін күресте жоғары жетістікке жету үшін күш қасиетін дамыту үшін ұсынылған әдістерді қолданған жөн.

Қотындылай келе, күрес жекпе-жек спортының бір түрі, үнемі өзгеріп, жетілдіріліп отырады. Жоғары жетістікке жету үшін күш қасиеті ерін күресте маңызды рөл атқарады. Сондықтан да үлгі-өнеге ретінде балуандардың күресі туралы методикалық оқу-жаттығу кітапшалары шығарылып, деректі фильмдер түсіріліп, спорттық оқу-орындарына насихатталып жатса нұр үстіне нұр болар еді.

Қолданылған әдебиеттер тізімі

1. Туманян, Г.С. Научные основы планирования тренировки борцов: учеб. пособие / Г.С. Туманян. - М.: б.и., 1982.
2. Туманян, Г.С. Совершенствование физической подготовки борцов / Г.С. Туманян. - М.: ГЦОЛИФК, 1983.
3. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Кн. 3: Методика подготовки: учеб. пособие: В 4 кн. / Г.С. Туманян. - М.: Советский спорт, 1998
4. Шулика, Ю.А. Многолетняя технико-тактическая подготовка борцов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Ю.А. Шулика. - Краснодар: Краснодарский ГИФК, 1989.
5. Алиханов И.И., Шахмурадов Ю.А. Тактика вольной борьбы. В сб. «Спортивная борьба», М., ФиС, 1985.