

По результатам опросника САН более 60 участников оценили свое состояние, как благоприятное. В процессе опроса было отмечено субъективное улучшение мышечного тонуса, уменьшение болезненности мышц, появление легкости. Что позволяет говорить о создании условий для снятия утомления с мышц, ускорения выведения продуктов метаболизма после соревновательной нагрузки, что, в свою очередь, содействует ускорению процесса восстановления.

Таким образом, процесс восстановления после физкультурно-спортивных мероприятий следует рассматривать как одну из составных частей всей системы мероприятия, в большей степени имеющий высокий уровень соревновательной нагрузки. При составлении программы восстановления в период массовых спортивных соревнований следует учитывать их комплексность и доминирующий вид физиологической нагрузки, уровня утомления. Наиболее востребованы в массовых спортивных мероприятиях является восстановительный спортивный массаж и специализированное питание, фармакологические средства. Использование средств восстановления позволяет снизить выраженность симптомов мышечной усталости, что в свою очередь повлияет на обеспечение восстановительных реакций и предупреждение дезадаптаций.

Список использованной литературы

1. Аванесов В.У. Новый подход к применению физических средств восстановления в спорте / В.У. Аванесов // Вестник спортивной науки. – 2006. – № 1. – С. 2-7.
2. Акопян А.О. Методы экспресс-восстановления спортсменов в условиях соревнований / А.О.Акопян, В.Д.Выборнов // Вестник спортивной науки. – 2011. – №4. – С. 3-5.
3. Ачкасов Е.Е. Медико-биологические аспекты восстановления в профессиональном и любительском спорте / Е.Е.Ачкасов, Е.В. ашковский, Э.Н.Безуглов, К.А.Предатко и др. // Медицинский вестник Северного Кавказа. – 2018. – № 13 (1.1). – С. 126-132. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35378026> (дата обращения: 22.07.2022)
4. Дурова О.Н. К вопросу о медико-биологических аспектах восстановления в профессиональном и любительском спорте / О.Н.Дурова, А.М.Королев // Проблемы и перспективы развития уголовно-исполнительной системы России на современном этапе: сб.материалов Всерос. науч. конф. адъюнктов, аспирантов, курсантов и студентов с междунар. участием (г.Самара, 19 апреля 2019 г.). – Самара, 2019. – С. 81-84.
5. Мусатов А.Г. Средства восстановления при занятиях физической культурой и спортом / А.Г.Мусатов, А.П.Новиков, А.Ю.Машков, К.И.Волкова // Материалы докладов 51-я Междунар. научно-технической конф. преподавателей и студентов (Республика Беларусь г. Витебск, 25 апреля 2018 г.). – Витебск, 2018. – С. 446-448.
6. Тришин Е.С. Применение восстановительных средств в современной системе подготовки спортсменов. /Е.С.Тришин, В.А.Панков, С.В.Насевич // Вестник спортивной науки. – 2009. – № 6. – С. 9-11.

Оспанов Б.С., магистрант

Қарағанды Бөкетов университеті, Қарағанды қ.

Қалыбеков С.С., дене шынықтыру мұғалімі

ММЛИ «Дарын», Қарағанды қ.

СТУДЕНТТІК СПРИНТ СЕКЦИЯСЫНА ЖАҢАДАН КЕЛГЕН ЖЕҢІЛ АТЛЕТТЕРДІ ЖАН-ЖАҚТЫ ДАЯРЛАУ

Аннотация: Зерттеу студенттердің бұқаралық спортының мәселелерін, студенттердің спринт секциясында оқитын жаңадан келген жеңіл атлеттерді дайындау ерекшеліктерін қарастырады. Спорт секциясына кіретін студенттер санаты бейімделмеген, оған негізгі дене шынықтыру дайындығы бар, жеңіл атлетиканың мамандандырылған сабақтарына жаңадан келген студенттер кіреді. Студенттік спринттік жүгіру секциясының жаңадан келген жеңіл атлеттерін даярлау ерекшелігін ескере отырып таңдалған техникалық - тактикалық даярлықтың мазмұны ұсынылды. Техникалық дайындықтың мазмұны қашықтықтан өту кезінде қадам ұзындығын арттыруға байланысты жұмыстарға бағытталған.

Кілт сөздер: студенттер, жаңадан келген жеңіл атлеттер, спринттік жүгіру секциясы, дене шынықтыру емес ЖОО, техникалық дайындық, тактикалық дайындық.

Ospanov B.S. undergraduate
Karaganda Buketov University, Karaganda
Kalybekov S.S. physical education teacher
SBSL «Daryn», Karaganda

COMPREHENSIVE TRAINING OF NOVICE ATHLETES IN THE STUDENT SPRINT SECTION

Annotation: The study touches on the problems of mass student sport, the features of training beginner athletes engaged in the student section of the sprint race. The category of students coming to the sports section is not adapted, it includes students who have basic physical training, who are new to specialized athletics. The content of the technical and tactical training is suggested, which is selected considering the specificity of training athletes who are new to the student section of the sprint race. The content of technical training is focused on the accentuated work on increasing the length of the step when passing the distance.

Keywords: students, athletes, beginners, sprinting section, non-physical high school, technical training, tactical training.

КІРІСПЕ

Спринттік жүгіру жаттығулардың максималды деңгейіне жетуді қамтамасыз ететін жылдамдық қабілеттеріне жоғары талаптарды білдіреді. Сонымен қатар, жеңіл атлетиканың жүгіру түрлерінде әр спортшының жүгіру техникасымен жеке жұмыс істеу керек [2, 3].

Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасында қозғалыс жылдамдығы көптеген факторлар мен жағдайлардың әсерінен қалыптасады және бүкіл органның функцияларын қолданады. Спринт жүгірудің бір ерекшелігі-бұлшықет күшін реттеу, сондықтан жүгірудің тиімділігі тірек - қимыл аппаратының күйімен айтарлықтай анықталады [3, 5].

Спорттық-техникалық нәтижелердің өсуі үшін жүгіру техникасы үлкен маңызға ие, оны жетілдіру ерік күші, табандылық, жылдамдық, төзімділік, икемділік, ептілік сияқты қасиеттердің дамуымен байланысты болуы керек. Жоғары оқу орындарының спринттік жүгіру секциясының студенттерінде оқу-жаттығу сабақтарының шектеулі санына және жарыстарға дайындықтың қысқа мерзіміне байланысты арнайы дене шынықтыруға назар аудару, жүгіру техникасына неғұрлым тығыз талдауды қолдануға баса назар аудару қажет.

Зерттеудің мақсаты: студенттік спринт секциясының жаңадан келген спортшыларының спринт жүгіруінде нәтижеге жету үшін дұрыс жүгіру техникасын меңгеру.

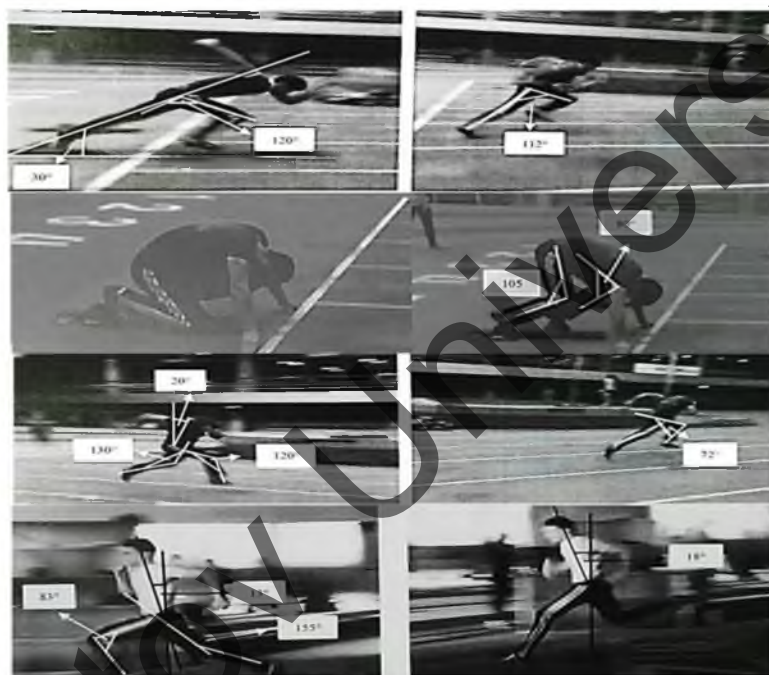
ЗЕРТТЕУ НӘТИЖЕЛЕРІ ЖӘНЕ ОЛАРДЫ ТАЛҚЫЛАУ

Қысқа қашықтыққа жүгірушілерді дайындауда жылдамдық қабілеттерін іске асырудың жетекші факторы жүгіру қадамдарының жиілігі мен ұзындығының оңтайлы арақатынасын қамтамасыз ету болып табылады. Студенттік бөлімге жаңадан келгендердің көпшілігі келетіндіктен, олар төмен жиілікте және қысқа қадамда жиі жүгіреді. Аяқ алға-артқа шығарылмайды және қалып бетіне негізінен өкшеден немесе саусақтан қойылады, сондықтан студенттер әр қадамда өз аяқтарына «соқтығысады», бұл жүгірудің тиімділігін төмендетеді. Практика көрсеткендей, студенттерде спортшылардың жүйелі көпжылдық жаттығуларынан айырмашылығы, жылдамдық сапасын толық дамыту мүмкін емес.

Осылайша, біз жүгіру техникасы мен жүгіру қадамының ұзындығын түзету арқылы орындаушылардағы спорттық көрсеткіштерді жақсартуға болады деп болжадық. Техникалық дайындықтың мазмұны қашықтықтан өту кезінде қадам ұзындығын ұлғайтуға бағытталған жұмыстарға бағытталған (осы жас диапазонындағы қадамдар жиілігінің төмен өсуін ескере отырып). Мұнда жұмыс екі аспект бойынша жоспарланды: СҚО - бойлық-күштік қабілеттерін жетілдіру (аяқтың жарылғыш күші) және техниканы түзету (белгілеу бойынша жүгіру, берілген қадам ұзындығымен жүгіру, бағдарлар бойынша сегменттерді жүгіру,

көшбасшының артынан жүгіру, берілген кеңістіктік-күштік параметрлері бар секіру және көпкөскоктар сияқты тәсілдер қолданылды, әр 3 - ші қадамға бекітілген жамбастың жоғары көтерілуімен тоқтап жүгіру, үдеуге ауысатын жамбастың жоғары көтерілуімен орнында жүгіру, тосқауылға немесе гимнастикалық қабырғаға (жүгіру қадамына еліктеу) және т.б.).

Студенттік спринттік жүгіру секциясының жаңадан келген жеңіл атлетіктерін дайындаудағы айрықша ерекшелігі техникалық бақылау құралдарын пайдалану болып табылады. Оқу - жаттығу процесінде жарыстық жаттығуды орындау техникасын өзін - өзі бақылау және түзету (қозғалыстарды бейнеанализдеу бағдарламасы, модельдік орындауға бағдарлана отырып, өзінің орындалуын бейнебақылау). Қозғалыстарды бейне талдау (RI - supok 1) дайындықтың барлық кезеңдерінде қолданылады, талдау дайындық кезеңінде оқу-жаттығу тобы ішіндегі бақылау жарыстары процесінде 3-4 рет орындалады, төмен старттан жүгіру, дистанцияда жүгіру және жүгіру техникасын бөлшектеу үшін және жарыс алдындағы кезеңдегі бақылау, талдауы жарыс алдындағы модельді бөлшектеу үшін 2 рет қолданылады.



1-сурет. Жүгіру техникасының жалпы қабылданған (модельдік) параметрлері бар спринтерлік жүгіру студенттік секциясында оқитын Ш-ка студентінің жүгіру техникасын салыстырмалы талдау (техниканы бейне талдау бағдарламасы)

Студенттік спринт секциясының жаңадан келген спортшыларын дайындау кезінде қозғалыстарды бейне талдау бағдарламасын қолдану барысында типтік қателіктер анықталды. Спринттік жүгіру секциясындағы студенттердің сабақтары барысында жүгіру техникасындағы қателіктерді жою кезінде оқушылардың жеке ерекшеліктері және олардың мамандануы ескерілді. Жүгіру техникасын игеру қажеттілігіне негізделген мақсатты арнайы жүгіру және арнайы дайындық жаттығулары қолданылды. Сонымен қатар, жүгіру техникасын жақсарту үшін студенттер өздерінің қозғалыс мүмкіндіктерін саналы түрде пайдалануы керек. Оқу-жаттығу сабағының басында барлық студенттер бірдей арнайы жаттығуларды орындайды, негізгі бөлімде мамандандыруды (спринт немесе ұзын спринт) ескере отырып жүгіру техникасы зерттеледі және жетілдіріледі, бұл күштің, жылдамдықтың, төзімділіктің, қимылдарды үйлестірудің дамуына ықпал етеді.

Тактикалық дайындықты біз жаңадан келген жеңіл атлеттердің оқу-жаттығу процесінде дайындықтың басқа түрлерімен өзара әрекеттесу кезінде қолдандық, техникалық және тактикалық дайындық бір - бірімен тығыз байланысты болғандықтан, спортшының техникалық көлемі неғұрлым көп болса, соғұрлым ол спорттық күрестің тактикалық

нұсқаларына ие болады. Жаңадан келген жеңіл атлеттермен жаттығу сабақтарында түзу сызықпен жүгірудің тактикалық элементтері пысықталды, атап айтқанда, қашықтықтан жүгіруден кейін және қашықтықтан жүгіруден кейін оқушыны мәреге ауыстыру. Сондай - ақ, VI-rage жүгіру және айналымнан түзу сызыққа өту тактикасы бақыланды. Студенттік спринт секциясында оқитын жаңадан келген жеңіл атлеттердің тактикалық дайындығының дамуына студенттердің әртүрлі маңызды жарыстарға (оқу - жаттығу тобының ішінде, ресми студенттік және т.б.) бірнеше рет қатысуы ықпал етті.

Осылайша, бұланнның техникалық дайындығына оң әсер етеді, жаңадан келген жеңіл атлеттерде техникалық қателіктер саны азайды, олардың ауырлығы төмендеді, жүгіру қадамының ұзындығы көрсеткіші жас жігіттерде 10% - ға және қыздарда 15,7% - ға, қадамдар жиілігі 11-18% - ға өсті. Студенттік спринт секциясымен айналысатын жаңадан келген жеңіл атлеттердің көпшілігі техникадағы қателерді толығымен жоя алды.

Пайдаланылған әдебиеттер

1. Балсевич В.К. Спорттық даярлық пен дене тәрбиесінің жалпы теориясы мен технологияларын дамыту перспективалары (әдістемелік аспект) / В. К. Балсевич // Дене шынықтыру теориясы мен практикасы. – 1999. – № 4. – 21-40 Б.
2. Кардаш Т.А. Студенттік спринт секциясында оқитын жаңадан келген жеңіл атлеттерді даярлау / Т. А. Кардаш, И. Ю. Горская // Қазіргі ғылымның жетістіктері. – 2017. – № 1. – Т.1. – 33-38 б.
3. Катенков А. Н. қысқа қашықтыққа жүгірушілердің техникалық дайындығын арттыруды модельдеу / А. Н. Катенков / / Дене шынықтыру мен спорттың педагогикалық-психологиялық және медициналық-биологиялық мәселелері. – 2015. – № 1 (34). - Б. 55-63.
4. Павлова О.И. жеңіл атлетиканың жүгіру түрлерінде жас спортшыларды көп голекттік даярлаудың мазмұны мен құрылымын басқарудың педагогикалық технологиясы / О. И. Павлова // Спорт ғылымының хабаршысы. – 2004. – № 3. – 29-34 ББ.
5. Пьянзин А.И. білікті спринтерлердің дайындығының модельдік сипаттамаларын қалыптастырудағы итеру параметрлерінің пропорционалдылығы / А. И. Пьянзин Е. В. Солоденев // Дене шынықтыру теориясы мен практикасы. – 2008. – № 6. - Б. 46-50.

Попова Н.В., к.п.н., доцент

Меннер М.О., аспирант

Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул,

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОСПИТАНИЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация: Обучение в современном вузе все более становится направленным на расширение возможностей компетентного выбора личностью жизненного пути и уже представляет молодому человеку определённую свободу выбора того образования, которое он хочет получить. Однако, это свобода предполагает и наличие готовности к профессиональному самоопределению и, прежде всего, воспитания у них морально-волевого поведения как будущего специалиста своей деятельности. Изучением психолого-педагогических аспектов в структуре профессиональной направленности студентов, представляет сегодня одно из актуальных задач педагога в воспитании морально-волевого поведения студентов в условиях профессиональной деятельности

Ключевые слова: психолого-педагогические аспекты, морально-волевые качества, физическая культура, профессиональная деятельность, процесс воспитания, морально-волево поведение.