

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**

8. Малкова, Н. В., & Родина, М. А. (2017). Профилактика стресса и формирование здорового образа жизни студентов. Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 16. Психология. Социология. Педагогика, (2), 56-62.
9. Филиппова, Е. Г., & Мишурова, О. В. (2015). Программа повышения физической активности студентов в вузе. Вестник Томского государственного педагогического университета, (11), 46-50.
10. Всемирная организация здравоохранения (2018). Глобальная стратегия ВОЗ по насаждению здорового образа жизни: преодоление стресса, питание и физическая активность. Женева: ВОЗ.

УДК 796.2

14-16 ЖАСТАҒЫ ДЗЮДОШЫЛАРДЫҢ ЖЫЛДАМДЫҚ ҚАСИЕТІН ДАМУ ЖОЛДАРЫ

Асылбеков Мейрамбек Маратұлы
mekaasylbekov01@gmail.com

Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ Дене шынықтыру және спорт кафедрa студенті
Астана, Қазақстан

Ғылыми жетекшісі – Д. Боранбаева

Дзю-До(жапонша дзю – жұмсақ, до – жол) – спорт түрі, жапондардың ұлттық күрес ойыны.

Дзюдо күресін профессор джигоро Кано жасаған. 1882 жылы Кано Токиода алғашқы "Кодокан" дзюдо мектебін ашты. Бір жылдан кейін ол разрядтар жүйесін құрды, ал 1887 жылы дзюдо техникасы түпкілікті қалыптасты. Бірінші әлемдік деңгейдегі чемпионат 1956 жылы Токиода өтті, содан кейін осындай көлемдегі жарыстар тек Жапонияда ғана емес, үнемі өткізіліп тұрады. Көптеген жылдар бойы дзюдодо салмақ категориялары болған жоқ. Жапондықтардың өздері ойлағандай, ең бастысы-күш емес, құпия техниканы меңгеру өнері. Бірақ төртінші әлем чемпионатында жапондықтар жеңілгеннен кейін ережелер өзгертіліп, салмақ дәрежелері пайда болды. 1964 жылдан бастап дзюдо Олимпиада бағдарламасына енгізілді.

Салмақ санаттарынан басқа, дзюдодо белгілі бір жас топтары бар:

кіші жас – 12 жасқа дейінгі ұлдар мен қыздар.

Орташа жас-14 жасқа дейінгі ұлдар мен қыздар.

Курсанттар-17 жасқа дейінгі ұлдар мен қыздар.

Жасөспірімдер мен жасөспірімдер-20 жасқа дейін.

Жастар-23 жасқа дейін. Ерлер мен әйелдер.

Ардагерлер-30 жастан кейін

Мен осы орташа жастағы дзюдошыларға тоқталғым келеді. Олардың жылдамдық қасиетін дамыту жолдары туралы жазып.

Мақсаты: жаттығулар кешенінің тиімділігін анықтау, жылдамдық-күш қабілеттерін дамыту

Әдістері: ғылыми-зерттеу әдебиеттерін талдау, әңгімелесу.

Негізгі бөлім. Жақсы күрес қарқынын көрсету үшін дзюдодан жарыстар, спортшы жоғары деңгейге ие болуы керек жарылғыш күштің, сондай-ақ жалпы физикалық және арнайы дайындық. Біз бұрын қарастырған авторлар құрылымы бар жылдамдық-күш қабілеттерін дамыту параметрлері оларды қалыптастыратын нақты жаттығулар. Н. А. Ленц атап өткендей жылдамдық қасиеттер дзюдонның маңызды негізін құрайды. Тиісінше, бұл сапалар дзюдо техникасының ажырамас элементі болуы керек. В. г. Ивлев "күш пен жылдамдық қасиеттерін дамытудың тиімді құралы" екенін көрсетеді техникалық әрекеттердің өзі ".

Орта таулы жерлерде жаттығу да фактор ретінде қызмет етеді. Арнайы, оның ішінде жылдамдық-күш дайындығын арттыру. Жаңа ережелердің енгізілуі бәсекелестік жекпе-жектің қарқындылығының артуына әкелді. Бұл спортшылардан абсолютті және жарылғыш күштің максималды көріністерін талап етеді. Осыған байланысты осы қасиеттерді дамытуға бағытталған жаттығу құралдарын таңдауға аса байыпты қарау керек.

Көпжылдық дайындықты жоспарлау кезінде моториканы дамытуға жеке бейімділікті ескеру қажет. Оқу процесінде жетекші физикалық дағдыларды дамыту қажет спортшылардың қасиеттері. Дзюдошылардың жылдамдық-күштік қасиеттерінің деңгейін арттыру үшін "дөңгелек әдіспен" орындалатын арнайы жаттығулар ұсынылады.

Арнайы дене шынықтыру даярлығы құралдарының жалпы көлемінің 15%-на жылдамдық-күштік бағыттағы құралдар көлемінің ұлғаюы спортшылардың дене шынықтыру даярлығының деңгейін едәуір арттыруға мүмкіндік береді. Жылдамдық - күш қасиеттерін дамыту үшін күресте ерекше маңызды қасиеттер мен қасиеттердің көрінісіне тең келетін таңдамалы бағытталған жаттығулар кешендерін де қолдануға болады (айналмалы жаттығулардағы қарсылық жаттығулары, резеңке амортизаторлары бар жаттығулар, "соққы" әдісі және т.б.).

Айналмалы жаттығулар. Салмақ жаттығуларын игеру кезінде-өз денесінің салмағы жас дзюдошылардың оқу-жаттығу сабақтарын толықтырған жөн әр түрлі бұлшықет топтарына әсер ететін айналмалы жаттығулар. Бұл сабақтарды ұйымдастыру формасы кезектесіп орындауды білдіреді

әр түрлі бұлшықет топтарына арналған жаттығулар — қолдар, аяқтар, Магистраль (мойын)

әр түрлі станцияларда. Осы қағида бойынша жаттығу тапсырмаларын құру жас дзюдошыларға барлық бұлшықет топтарын үйлесімді дамытуға мүмкіндік береді.

14 жыл жаттығумен айналысатындарға арналған айналмалы жаттығу кешендерінде әдетте шеңбер бойымен орындалады (станциядан станцияға ауысумен

станциялар), 6 — 8 станция (жаттығулар) жоспарланған, олар бөлінеді орындалатын тапсырмалар саны бойынша топтарға. Шеңберлер саны-2 — 4; станциядағы жұмыс уақыты-10-12 сек.; Станциялар арасындағы демалыс аралығы (өту) - 5-7 сек.; толық қалпына келгенге дейін шеңберлер арасында демалу оқушылар-жүрек соғу жиілігінің көрсеткіштері бойынша.

Анатомиялық-физиологиялық ерекшеліктері: Жасөспірімдік кезеңнің шекаралары шамамен балалардың оқуымен, орта мектептің 5-8 сыныптарымен сәйкес келеді және 11-12 мен 14-15 жас аралығындағы жасты қамтиды, бірақ нақты кіру жасөспірімдік шақ 5-сыныпқа ауысумен сәйкес келмеуі мүмкін және бір жыл бұрын немесе кейінірек болуы мүмкін. Олардың қызметі көптеген адамдарды анықтайды жасөспірімнің денесіндегі өзгерістер, соның ішінде ең айқын: өсу мен жыныстық жетілудің жоғарылауы (жыныс мүшелерінің дамуы және қайталама жыныстық белгілердің пайда болуы). Бұл процестер қыздарда 11-13 жаста және ұлдарда 13-15 жаста ең қарқынды. Дененің ұзындығының өсуі, салмақтың өсуі, кеуде шеңбері-спецификалық жасөспірімдік шақтағы ерекше белгіленетін физикалық даму сәттері.

Жасөспірім кезінде балалық шақтағы іс-әрекеттегі тепе-теңдік жоғалады эндокриндік және жүйке жүйелері, ал жаңасы әлі де орнатылуда. Бұл қайта құру жасөспірімнің ішкі жағдайларына, реакцияларына, көңіл-күйіне әсер етеді " жиі оның жалпы теңгерімсіздігінің, ашуланшақтықтың, жарылғыштықтың, толқудың негізі, қозғалыс белсенділігі, мерзімді апатия, летаргия. Мұндай жағдайлардың пайда болуы жиі кездеседі бұл қыздарда етеккір басталғанға дейін немесе етеккір циклі кезінде байқалады.

Қорытынды. Зерттеу тақырыбы бойынша ғылыми әдебиеттерді талдау мынаны көрсетті жас дзюдошыларды даярлауда жылдамдық-күш қасиеттерін дамыту жетекші мағынасы. Ұсынылған кешенді шешімдер мыналарға әсер етеді спортшыны дайындаудың әртүрлі аспектілері: физиологиялық жекпе-жектің нақты дағдыларын дамытуға дейінгі

балуандардың ерекшеліктері. Болашақта теориялық зерттеу біз қайсысын нақтылайтын боламыз құралдар мен әдістер жастарды дайындау үшін ең тиімді болып табылады. Алынған даму деректерін бағалау 14-16 жастағы дзюдошылардың жылдамдық-күш қабілеттілігі эксперименттік және бақылау топтарында барлық көрсеткіштер бойынша нәтижелердің артуын көруге болады.

Қолданылған әдебиеттер

1. «SportWiki» спорт энциклопедиясы.
2. Харук С.А. “Особенности скоростно-силовой подготовки дзюдоистов 14 лет”.
3. Белянкин Э.С. «Анатомо-физиологические особенности подросткового организма» 2017 жыл.

УДК374

FIFA- ФУТБОЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Байжанов Әділ Нұрланұлы

bayyzhanovv@mail.ru

Студент 2 курс специальности «6В01407-Тренер по футболу»

ЕНУ им. Л.Н. Гумилева, Астана, Казахстан

Смагулов Расул Жандарбекұлы

smagulov04rasul@mail.ru

Студент 2 курс специальности «6В01407-Тренер по футболу»

ЕНУ им. Л.Н. Гумилева, Астана, Казахстан

Научный руководитель - А. Жумадилханов

Аннотация. Программа инноваций FIFA, предназначена для инновационных продуктов, которые появляются на рынке, но еще не являются жизнеспособными в футболе. Это могут быть продукты совершенно новых стартапов на рынке или новые версии существующих продуктов, которые в силу своего инновационного характера, не соответствуют нормативным актам или установленным требованиям.

Создание новой группы технических консультантов и экспертов по технологиям, призваны заложить основы для будущего развития критериев качества футбольных мячей, а также, для решения текущих и будущих задач этого сектора. ФИФА прилагает все усилия для решения этих проблем, в тесном сотрудничестве с футбольной индустрией и заинтересованными сторонами, теперь, когда новые технологии внедряются в наш спорт, и общество все больше осознает необходимость защиты здоровья и безопасности игроков.

Ключевые слова: инновационные технологии, юношеский футбол, футбольная программа, компьютерное зрение, тренировки и датчик.

Введение. Футбольные технологии и инновации решают существующие проблемы в мире футбола, путем тестирования и внедрения всевозможных теорий и практик. В Постановлении ФИФА на 2020–2023 годы, подробно описывается стремление Высшего органа футбола, использовать технологии для улучшения футбола, посредством исследований, разработок и инноваций, с целью повышения качества футбольного опыта как на поле, так и за его пределами[1,2].

Программа инноваций FIFA, предназначена для инновационных продуктов, которые появляются на рынке, но еще не являются жизнеспособными в футболе. Это могут быть продукты совершенно новых стартапов на рынке или новые версии существующих продуктов, которые в силу своего инновационного характера, не соответствуют нормативным актам или установленным требованиям.

После успешного внедрения на Чемпионате мира по футболу FIFA 2018 в России и Чемпионате мира по футболу среди женщин во Франции 2019, использование видеосудейства быстро ускорилося. В настоящее время, более 100 соревнований использовали или