

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**

ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРСПЕКТИВНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Гетьман Юлия Сергеевна

tkachenko_yuliya_99@mail.ru

Магистрант ЕНУ им. Л.Н. Гумилёва, г. Астана, Республика Казахстан

Научный руководитель – Т. Сагиев

Аннотация. В статье рассматриваются сложности, с которыми сталкиваются спортсмены и тренеры при подготовке к соревнованиям на высоком уровне; обсуждаются финансовые, организационные и кадровые проблемы, которые оказывают негативное влияние на процесс подготовки и в конечном итоге на результаты спортсменов. Обращаем внимание на низкие стипендии спортсменов, которые не позволяют им полностью сосредоточиться на тренировках и достаточно восстановиться. Также обсуждаются проблемы связанные с отсутствием соревновательного опыта за рубежом и нехваткой квалифицированных тренеров. Статья подчеркивает необходимость комплексного подхода к решению этих проблем, включая выделение достаточных средств на поддержку спортивной подготовки, привлечение спонсоров и обеспечение необходимыми ресурсами, а также повышение квалификации тренеров и научно-методической базы спортивных организаций.

Ключевые слова: спортивная подготовка, финансирование, уход из спорта, травматизм, квалификация тренеров.

Актуальность и цель исследования. Спортивная подготовка перспективных спортсменов - это сложный и многогранный процесс, который требует высокой квалификации тренеров, наличия необходимых спортивных объектов и специализированных программ обучения. Однако, несмотря на все усилия, многие сталкиваются с проблемами в развитии спортивного потенциала [1]. Актуальна проблема раннего ухода из спорта талантливых спортсменов. На это влияет множество факторов, где один вытекает из другого.

Цель данной статьи - проанализировать основные проблемы, с которыми сталкиваются специалисты в области спортивной подготовки перспективных спортсменов, и предложить возможные пути их решения. Мы рассмотрим такие аспекты, как недостаток финансирования, ограниченный доступ к спортивным объектам, травматизм, отсутствие мотивации и др.

- Одна из основных проблем спортивной подготовки – ранняя спортивная специализация и форсирование подготовки. При нерациональном тренерском подходе, юный спортсмен, не имея базовой основы физического развития и должного двигательного опыта, подвергается спортивной специализации раньше, чем это положено в многолетней спортивной подготовке. Поскольку его костно-мышечная система, связочный аппарат недостаточно окрепли, спортсмен получает травмы, его результаты останавливаются, он эмоционально выгорает и преждевременно уходит из спорта. Таким образом, чтобы избежать данной проблемы, необходимо следовать принципам многолетней подготовки, не форсировать нагрузку, привить любовь к спорту у ребёнка посредством разностороннего тренировочного процесса с элементами из различных видов спорта.

- Травматизм. Многочисленные исследования показывают, что часто повторяющиеся травмы приводят к застою в спортивных результатах и, как правило, к завершению спортивной карьеры (Abraham, 1986; Bussmann, 1995; Kroger, 1986; Sack, 1980; Singer, 1992). Высокая ударная нагрузка, перетренированность, упражнения с предельным весом являются высоким риском травматизма. В тренировочном процессе следует уделять достаточное внимание уделить профилактике травматизма. Для этого следует качественно укреплять мышечный корсет, уделять внимание стретчингу и умеренным силовым нагрузкам. Также следует разнообразить виды тренировок: регулярное изменение нагрузок позволяет спортсменам

развивать свои способности в различных направлениях и снижает вероятность возникновения монотонных травм.

- Восстановление после тренировок и соревнований является одной из ключевых проблем, с которыми сталкиваются спортсмены. Избыточная физическая нагрузка может приводить к различным травмам, переутомлению и падению спортивной формы, что негативно сказывается на результативности и здоровье спортсменов. Неэффективное питание: недостаточное количество питательных веществ в рационе спортсменов может замедлить процесс восстановления и повлиять на их здоровье. Для решения проблемы восстановления у спортсменов, необходимо применять следующие меры: спортсмены должны получать достаточное количество белков, углеводов, жиров и других питательных веществ, которые помогут им восстановиться после тренировок и соревнований, регулярно пропивать комплекс витаминов, микро и макроэлементов. Использование методов физиотерапии: физиотерапевтические методы, такие как массаж, лечебная гимнастика и другие, могут помочь ускорить процесс восстановления и предотвратить возможные травмы.

- Стагнация результатов – это проблема, с которой сталкиваются многие спортсмены. Она заключается в том, что, несмотря на регулярные тренировки и высокий уровень физической активности, спортсмены не могут добиться значительного прогресса в своей спортивной карьере. Причиной этому является совокупность многих факторов: недостаточное разнообразие тренировок, плохое восстановление, перетренированность, отсутствие мотивации. Чтобы выйти из этого состояния нужен грамотный подход тренера. Перестроить тренировочную программу так, чтобы спортсмен получил достаточное восстановление, отдохнул от рутинной узконаправленной нагрузки, но при этом не потерял свою физическую форму. Следует снизить тренировочные объемы на 20-30%, внести вариативность в тренировочный процесс.

- Психологический аспект играет важную роль в успехе спортсменов и может быть причиной многих проблем, с которыми они сталкиваются. К ним относятся: а) Стресс: Спортсмены часто испытывают стресс из-за высоких ожиданий от себя, своих тренеров и болельщиков. Стресс может привести к ухудшению физического состояния, проблемам со сном и пищевым поведением, а также ухудшению результатов на соревнованиях. б) Тревожность: Некоторые спортсмены могут испытывать тревожность, особенно перед важными соревнованиями. Тревожность может привести к снижению концентрации, ухудшению памяти и реакции, а также к ухудшению координации движений. в) Низкая самооценка: Спортсмены могут испытывать проблемы с самооценкой, особенно после неудачного выступления или низких результатов. Это может привести к утрате мотивации и снижению самоуважения. г) Отсутствие мотивации также может быть связано с психологическим аспектом спортивной подготовки. Спортсмены могут потерять мотивацию из-за перегрузки, монотонности тренировок, депрессии или из-за недостаточной поддержки окружающих. Для решения этих проблем необходим специалист в области спортивной психологии, который поможет разработать индивидуальную программу психологической подготовки и научиться справляться со стрессом и другими эмоциональными проблемами, но он не всегда есть в той организации, где занимается спортсмен.

- Уход из спорта из-за учебы может быть довольно распространенной проблемой для молодых людей, особенно если они находятся в периоде активного обучения, когда требуется много времени и усилий для достижения успеха в учебе. Спортивная деятельность занимает большое количество времени: регулярные ежедневные тренировки, выезд на соревнования и учебно-тренировочные сборы. Совместить спортивную карьеру с началом получения высшего образования – непростая задача. Поэтому многие талантливые спортсмены ставят учёбу в приоритет и завершают спортивную карьеру.

- Отсутствие доступа к помещениям и оборудованию может быть серьезной проблемой для спортсменов, которые нуждаются в специализированных условиях для своих тренировок. Не в каждом городе имеются достаточно оснащенные спортивные объекты и инвентарь [2].

- Не проводится углубленного медицинского обследования среди спортсменов. Осмотры проходят поверхностно, обследования могут быть неполными и не включать в себя все необходимые исследования, что может приводить к не диагностированию некоторых заболеваний. Медицинское обследование спортсменов необходимо проводить регулярно, чтобы контролировать здоровье спортсмена и предотвратить возможные проблемы, связанные со здоровьем. Важно отметить, что обследование должно проводиться квалифицированными специалистами с опытом работы в спортивной медицине.

- Проблема плохого финансирования в спорте может иметь серьезные последствия для профессиональных и любительских спортсменов, а также для инфраструктуры спортивных мероприятий и развития отрасли в целом. Мы наблюдаем неравномерное распределение средств. В некоторых случаях средства выделяются только на поддержку наиболее популярных видов спорта, таких как футбол или хоккей, в то время как другие виды спорта, например, легкая атлетика или гимнастика, получают гораздо меньше средств. Небольшие стипендии перспективных спортсменов, которые ещё не успели попасть в национальную сборную, не позволяют им полноценно тренироваться, получать качественное питание, обращаться к квалифицированным специалистам для лечения травм и болезней. Это может привести к потере перспективных спортсменов, которые могли бы достичь значительных результатов в спорте. У спортсменов нет возможности получить соревновательный опыт за рубежом, но такой опыт важен для них, так как это позволяет им столкнуться с более сильными соперниками, изучить новые тактики и стратегии, а также оценить свой уровень в сравнении с мировыми лидерами в своей дисциплине [3]. Этот опыт также помогает спортсменам адаптироваться к различным условиям соревнований, таким как разные климатические и географические условия, часовые пояса и языковые барьеры.

Недостаточное финансирование может привести к тому, что талантливые спортсмены не смогут достичь своего потенциала, а инфраструктура спортивных объектов будет неудовлетворительной, что может привести к отставанию в спортивных достижениях. Чтобы решить эту проблему, необходимо повышать осведомленность о важности спорта и поддерживать его развитие со стороны правительства и частных компаний. Также необходимо обеспечивать тренерам финансовую поддержку для дополнительного обучения и повышения квалификации [4]. Важно использовать последние научные достижения в спорте для улучшения тренировочных программ и подготовки атлетов. Кроме того, важно укреплять борьбу с коррупцией и обеспечивать равномерное распределение средств на развитие всех видов спорта.

Заключение. На основе вышеизложенных проблем, мы понимаем, что многие из них взаимосвязаны, одна проблема вытекает из другой. Проблема подготовки спортсменов имеет множество аспектов и требует комплексного подхода для ее решения. Необходимо учитывать финансовые, организационные и кадровые аспекты, чтобы создать условия для успешной спортивной подготовки и дальнейших достижений спортсменов. Важно, чтобы государственные и частные организации выделяли достаточные средства на поддержку спортивной подготовки и обеспечивали спортсменов необходимыми ресурсами, включая квалифицированных тренеров, современное оборудование, лечение и питание. Кроме того, необходимо разрабатывать программы, которые помогут спортсменам получать соревновательный опыт на международном уровне и привлекать спонсорскую поддержку. Также важно уделять внимание квалификации тренеров и научно-методической базе спортивных организаций, чтобы обеспечить высокий уровень подготовки и развития спортсменов. Все эти меры помогут создать условия для успешной спортивной подготовки и достижения высоких результатов в спорте.

Список литературы

1. Бердибаева А. А. Анализ состояния подготовки перспективных спортсменов Казахстана // Наука, техника, инновации. - 2018. - № 3. - С. 80-83.

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 қоректендіріп, 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 тенденциямен 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 дамыту 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