

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**

Список использованных источников

1. Абдурасулов Р.А. Индивидуально-психологические особенности учащихся занимающихся различными видами спорта // Известия Самарского научного центра РАН. 2009. №4-2.
2. Булгакова Кристина Григорьевна Паралимпийские игры // Научный журнал. 2017. №10 (23).
3. Евсеев Сергей Петрович, Абалян Авак Геньевич Спорт как фактор самореализации и повышения качества жизни лиц с ограниченными возможностями // Вестник спортивной науки. 2016. №2.
4. Паначев В. Д. Социализация и спорт // Аналитика культурологии. 2011. №21.

УДК 796.2

ВОЛЕЙБОЛ СПОРТЫНДАҒЫ 15-16 ЖАСТАҒЫ БАЛАЛАРДЫҢ СЕКІРУ ЖЫЛДАМДЫҚ ТАРЫН АРТТЫРУ

Нурмуханов Аян Руланович

nurmukhanov_ar@enu.kz

Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ Дене шынықтыру және спорт кафедрасы, Астана, Қазақстан
Ғылыми жетекшісі – Н. Соловьева

Кіріспе

2015 жылы спорт жұртшылығы волейболдың 120 жылдығын атап өтті. Бұл ойынның ресми туған күні 1895 жыл болып саналады. Гелиокс колледжінің (Массачусетс штаты) американдық дене шынықтыру мұғалімі Уильям Дж. Морган ойынның өнертабысы туралы жариялады волейбол. Ережелер 1897 жылы жария етілді, олар он тармақтан тұрды:

1. Сайтты белгілеу.
2. Ойынға арналған керек-жарақтар.
3. Алаңның өлшемі 25x50 фут (7,6x15,1 м).
4. Тор өлшемі 2x27 фут (0,61x8,2 м). Тордың биіктігі 6,5 фут (198 см).
5. Доп-былғарыдан немесе зығырдан жасалған корпустағы резеңке камера, доптың шеңбері 25-27 дюйм (63,5-68,5 см), салмағы 340 г.
6. Беру. Қызмет көрсететін ойыншы бір аяғымен сызықта тұрып, допты ашық алақанмен ұруы керек. Егер бірінші рет қате жіберілсе, онда беру қайталанады.
7. Шот. Ойыншы қабылдамаған әрбір қадам бір ұпай береді. Ұпайлар тек өз ұсыныстарымен есептеледі. Егер қызмет көрсеткеннен кейін доп қызмет көрсетушілердің жағында болса және олар қателік жіберсе, онда қызмет көрсетуші ауыстырылады.
8. Егер доп ойын кезінде болса (қызмет көрсету кезінде емес!) торға түседі-бұл қате.
9. Егер доп сызыққа соғылса, бұл қате болып саналады.
10. Ойыншылардың саны шектеулі емес.

Оны жасаушы ойынның күрделі жабдықты қажет етпейтінін, қарапайым ережелерге ие болғанын, сондықтан барлық жастағы адамдар үшін қол жетімді болғанын қалады.

Волейбол - жалпыхалықтық тануға ие болған ең қызықты және бұқаралық спорт түрлерінің бірі. Ол бай және әртүрлі мотор мазмұнымен ерекшеленеді. Волейбол ойнау үшін жылдам жүгіре білу, бағыт пен қозғалыс жылдамдығын бірден өзгерту, жылдам секіру, күш, ептілік пен төзімділікке ие болу керек. Ойын кезінде пайда болатын эмоционалды шиеленістер қатысушылардың денесінде жүрек-тамыр және тыныс алу жүйелерінің белсенділігінде жоғары өзгерістер тудырады. Сапалық өзгерістер қозғалтқыш аппаратында да болады. Допты беру кезінде секіру, соққылар мен бұғаттау сүйек жүйесін нығайтады, буындар қозғалмалы болады, бұлшықеттердің күші мен серпімділігі артады.

Доппен үнемі өзара әрекеттесу кеңістіктегі терең және перифериялық көруді, дәлдік пен бағдарлауды жақсартуға ықпал етеді.

Волейбол ойнау сонымен қатар визуалды және есту сигналдарына жедел реакцияны дамытады, бұлшықет сезімдерін және бұлшықет кернеуі мен релаксациясының жылдам ауысу қабілетін арттырады. Ойындағы статикалық күш пен жүктеменің аз мөлшері жас спортшылардың өсуіне пайдалы әсер етеді.

Волейбол ойнау физикалық мүмкіндіктердің максималды көрінісін, ерікті күш-жігерді және алынған дағдыларды қолдана білуді талап етеді.

Ойын іс-әрекеті процесінде белсенділер жағымды эмоциялар көрсетеді: көңілділік, жігер, бастама, жеңіске деген ұмтылыс.

Эмоционалдылығының арқасында волейбол ойыны тек физикалық дамудың ғана емес, сонымен қатар ашық ауада демалудың құралы болып табылады.

Негізгі бөлім

Сыныптан тыс және мектептен тыс спорттық-бұқаралық жұмыс оқушылардың дене тәрбиесінде үлкен маңызға ие. Спорт секцияларында мектеп ұжымдарында миллиондаған оқушылар дене шынықтырумен айналысады. Мектеп оқушыларының дене тәрбиесінде көрнекті орын волейболға тиесілі.

Волейбол негізгі және орта мектептер үшін жеке дене шынықтыру бөлімі ретінде кіреді. Балалар арасында волейбол бойынша үлкен жұмысты БЖСМ және дене тәрбиесі мұғалімдері жүргізеді.

Елімізде БЖСМ-де мыңға жуық волейбол бөлімшесі бар., онда жетпіс жеті мың волейболшы айналысады. Волейболшылардың шеберлік деңгейін арттыру 10-12 жастан бастап балалардың ойынын жоспарлы және білікті оқытуға тікелей байланысты. Бұл ғылыми зерттеулермен расталады және волейболдағы спорттық жұмыс тәжірибесінде көрініс табады.

Қазіргі заманғы волейбол ойыны ойыншылардың дене шынықтыруының барлық компоненттеріне жоғары талаптар қояды. Волейболшылардың жоғары арнайы дене дайындығының көрсеткіштерінің бірі болып табылатын ойыншылардың секіргіштігіне ерекше назар аударылады.

Секіру қабілеті-волейболшының блок қою, соққы беру және екінші Пас беру үшін жоғары секіру қабілеті. Бұлшықет қызметінің табиғаты бойынша секіру ациклді қозғалыс құрылымы бар жылдамдық-күш жаттығуларының тобына жатады, онда итерудің негізгі буындар активті-жарылғыш сипаттағы максималды қуаттың бұлшықет күші дамиды. Оны жүзеге асыруда белсенді бұлшықеттердің моторлы нейрондарының импульстік сипаты, разрядтың басындағы импульстік жиілік және әртүрлі моторлы нейрондардың импульстік синхронизациясы маңызды рөл атқарады. Соңғысы әсіресе кернеудің даму жылдамдығына, яғни күш градиентінің шамасына әсер етеді. Осылайша, секіру қабілеті соңғы итеру фазасындағы қозғалыс жылдамдығымен анықталатын негізгі нақты мотор қасиеттерінің бірі болып табылады. Итеру неғұрлым жылдам болса, ұшудың бастапқы жылдамдығы соғұрлым жоғары болады.

Секіру кезінде итеруді орындау кезінде ең қысқа уақыт ішінде дамитын күштердің мөлшері (0,1-0,14 с шегінде) өте үлкен болуы керек. Бұл олардың жарылғыш табиғатымен ғана мүмкін. Жылдамдықпен күштің байланысы қозғалыс күшінде көрінеді. Қысқа және күшті итеру үшін бұлшықеттердің күшті кернеуі кезінде лезде жиырылуының көрінісі қажет, бұл ерікті күш-жігердің күшті шоғырлануын қажет етеді. Демек, жарылғыш күш секіргіштердің, мысалы, секіргіш акробаттардың, ең аз уақыт ішінде оның ең үлкен мөлшерін көрсету қабілетін білдіреді.

Секіру қабілетінің келесі құрамдас бөлігі ретінде қозғалыс жылдамдығы жүйке орталықтарының жоғары функционалдық тұрақсыздығымен қамтамасыз етіледі және сәйкесінше қозу мен тежелудің жылдам өзгеруімен, демек, бұлшықеттердің жиырылуы мен релаксациясымен бірге жүреді. Сонымен қатар, белгілі бір буынның антагонист

бұлшықеттерінің белсенділігін шектеукезінде синергист бұлшықеттер мен антагонистердің белсенділігін үйлестіру, белсенді синергист бұлшықеттерді дұрыстандау үлкенмаңызғаие.

Секіру қабілетінің белгілі бір деңгейін көрсету үшін қозғалыстардың жоғары жылдамдығымен қолданылатын күштердің дәлдігі үлкен маңызғаие. Бұл сәйкестік әртүрлі қозғалыстар да бірдей емес қозғалыс қамтамасыз етеді. Сонымен, секіру осы қозғалыс әрекетінің әрбір жеке фазасымен анықталады: жүгіру шағағы, жүгіру қадамдарының тұрақтылығын және итеруорнына соғу дәлдігін қамтамасыз етеді, итеру айтарлықтай ерекшеленеді. Секірудіңкез-келген кезеңінде нарушақтың бұзылуы қозғалыс әрекеттерінің тиімсіздігінеәкеледі.

Осылайша, секіру құрылымын үш негізгі компонент құрайды: жарылғыш күш, жылдамдық және қозғалысмағы.

Секіру қабілетінің дамуы көптеген факторлармен анықталады. Олардың бірі - бұлшықетаралық және бұлшықетішілік үйлестіру деңгейі. Бұл мотор қондырғыларының едәуір санын тартуға, моторлы нейрондардың жоғары импульстік жиілігінеқолжеткізуге және олардың максималды синхрондалуын қамтамасыз етуге байланысты. Бұл көрсеткіштердің комбинация деңгейі неғұрлым жоғары болса, бұлшықетішілік үйлестірудің оңтайлы нәтижелеріне қолжеткізу оңайырақ болады.

Бұлшықетаралық үйлестіру негізгі жүктемені орындайтын белгілі бір топтардың немесе жеке бұлшықеттердің үйлесімді белсенділігіне тән. Белгілі бір бұлшықеттерді жұмысқа қосу дәйектілігі және олардың кернеуінің оңтайлы мәндерінің арақатынасы үлкенмаңызға ие.

Жүйке орталықтарының жоғары тұрақсыздығы секіру қабілетінің дамуын анықтайтын келесі фактор болыптабылады, бұл спортшыға негізгі әрекетті орындау үшін күш-жігерін минималды уақытта шоғырландыруға мүмкіндік береді.

Секіру қабілетінің дамуын анықтайтын маңызды фактор буын-байлам және бұлшықет аппараттарының морфофункционалды күйінің ерекшеліктері болыпта былады. Бұлшықет талшықтарының созылуы, серпімділігі, серпімділігі олардың жиырылу қабілетін анықтайды. Бұлшықет талшықтарындағы кернеудің жоғарылау жылдамдығы белсендірілген қозғалтқыш бірліктерінің санына әсер етеді. Олар жұмысқа неғұрлым көп қатысса, соғұрлым олар шиеленіст ідамытаалады.

Жүйке-психикалық және эмоционалды күй секірукөрінісіне де белгілібір әсер етеді. Тұрақты жүйке-психикалық күйде, ерікті күш шоғырланған кезде спортшы, әдетте, жоғары нәтижелерге қол жеткізеді. Спортшының эмоционалды жағдайына бәсекелестік атмосфера, қарсыластың дайындық деңгейі, көрермендердің мінез-құлқы, материалдық-техникалық базаның жағдайы әсер етуі мүмкін. Оң эмоциялар дененің барлық функцияларын ынталандырады, өнімділікті арттырады.

Секіру қабілетінің дамуының маңызды факторларының бірі-физикалық және үйлестіру қасиеттерінің көріну дәрежесі. Жаттығудың бастапқы кезеңдерінде күштің даму деңгейі секірудің негізгі компоненттерінің бірі-жарылғыш күш көрсеткіштерін арттырудың маңызды алғышарты екені белгілі. Қозғалыс жылдамдығы көбінесе бұлшықеттің жиырылу қабілетімен анықталады. Төзімділік-бұл уақыт үшін қажетті шарт ұзақ мақсатты процесс ретінде секіруқа білетін жетілдіру.

Секіру қабілетінің дамуы көбінесе үйлестіру қасиеттерімен , атап айтқанда ептілікпен анықталады . Жүгіру, итеруритағын, сондай-ақ тірек емес фазадағы қозғалыстарды меңгеру жоғары ептілік көрсеткіштерін қажет етеді.

Омыртқаның жақсы икемділігі секірушілерге ұшу кезеңінде (ұзындығы мен биіктігі) дене қимылдарын тиімді орындауға мүмкіндік береді. Дененің әртүрлі буындарының қажетті қозғалыс амплитудасы да секіруді сәтті орындаудың маңызды шартыболыптабылады.

Жүгіру кезінде, әсіресе тірек емес фазада тепе-теңдікті сақтау спортшының нәтижесіне де айтарлықтай әсер етеді. Ұзындыққа секіру кезінде спортшы дененің, төменгі және жоғарғы аяқтардың қосымша қозғалыстарымен ұшу фазасын ұзартады және тірек емес фазада тепе-теңдік тұрақтылығына қолжеткізуге көмектеседі.

Осылайша, секіру қабілетінің өзіндік құрылымдық ерекшеліктері, компоненттері бар, бірқатар факторларға байланысты, мотор-үйлестіру қасиеттерімен тығыз байланысты, оны оқу-жаттығу процесінде ескеру қажет.

Секіру қабілеті, басқа мотор-үйлестіру қасиеттері сияқты, шартты түрде нақты және спецификалық емес түрінде ұсынылуы мүмкін көптеген көріністерге ие.

Секірудің биіктігі мен ауқымы көбінесе спортшының күш-жігерді мүмкіндігінше тез дамыту қабілетіне байланысты. Қолдың қозғалысы белгілі бір қозғалыс жылдамдығын қамтамасыз ететін бастапқы импульс жасайды және жарылғыш күштің көрінуіне ықпал етеді. Секіргіштің денесінің биіктігі, ең алдымен, тік және көлденең ұшу жылдамдығының оңтайлы үйлесімімен анықталады. Секірудің ең қиын кезеңі-жүгіруден итеруге көшу. Осы фазадағы спортшының іс-әрекеттерінің тиімділігі сонымен қатар итеру аяқталған сәттің дененің тірек үстіндегі тік күйімен сәйкестігінің шамасымен анықталады.

Сонымен, секіру қабілеті бірқатар шарттармен, соның ішінде оңтайлы ұшу бұрышымен және ұшу әрекеттерінің жылдамдығымен анықталады. Бұл қозғалыс әрекеттерінің жоғары талаптар қояды. Секірудің әр кезеңінде, әсіресе итеру кезінде дененің барлық буындарының қозғалыстарының қажетті үйлесімділігіне қолжеткізбестен, оны тиімді орындау мүмкін емес.

Демек, секіру қабілеті-бұл тік және көлденең қашықтықты ең аз уақыт ішінде бұлшықетпен ерікті күштердің максималды шоғырлану қабілеті.

Жас волейболшыларда секіруді дамыту үшін белгілі бір әдістермен қолданылатын белгілі бір құралдар қажет. Секіруді тәрбиелеудің барлық әдістері физикалық қасиеттер кешенін дамытуға ықпал етуі керек, бұл, сайып келгенде, итеру қатын, арнайы моториканы арттыруға мүмкіндік береді.

Секіруді дамытудың ең көп таралған әдістері-жаттығуларды қайта орындау әдістері, қысқа мерзімді күш салу әдісі, ойын және бәсекеге қабілетті әдістер.

Қысқа мерзімді күш-жігер әдісі жаттығуларды орындаумен сипатталады, онда волейболшы осы сабақта олу үшін ең үлкен күш көрсетеді және максималды деңгейдің 80-95% құрайды. Шекті күш-жігермен жаттығулар жиынтықта бір реттен артық емес, үш есеге дейін орындалады.

Жаттығудың қайталама әдісі жұмысты орындаудың шекті немесе шекті қарқындылығымен, ұзақ демалумен сипатталады толық қалпына келтіру және бір сабақта жаттығулардың салыстырмалы түрде аз қайталануы.

Жаттығуды белгілі бір демалыс аралықтарында орындаумен сипатталатын жаттығуды қайта орындау әдісі, оның барысында өнімділік жеткілікті түрде қалпына келеді.

Демалыс аралықтарының ұзақтығы екі физиологиялық процесспен анықталады: ОЖЖ қозғалысының өзгеруі; Оттегі қарызын төлеу арқылы тыныс алуды қалпына келтіруге байланысты вегетативті функциялардың көрсеткіштерін қалпына келтіру).

Демалу аралықтары бір жағынан ОЖЖ қозғалысының айтарлықтай төмендеуіне уақыт болмайтындай қысқа болуы керек, ал екінші жағынан толық немесе аз қалпына келетіндей ұзақ болуы керек.

Осы әдісті қайталап қолданған кезде денеге жаттығу әсері әр қайталаудан кейін шаршау кезеңінде ғана қамтамасыз етіледі. Қайталанатын әдіс жүктемені дәл дозалауға мүмкіндік береді, тірек-қимылаппаратын жақсартады, жүрек-тамыр және тыныс алу жүйесіне әсер етеді. Бұл әдіспен секіру деңгейі 29-30% - ға артады.

Аралық әдіс. Сыртқы жағынан қайталанатын әдіске ұқсас. Бірақ, егер қайталанатын әдіспен жүктеме әсерінің сипаты тек жаттығудың өзімен анықталса, онда интервалдық әдіспен демалу интервалдары да үлкен жаттығу әсеріне ие болады.

Ойын әдісі-ашық ойындар мен арнайы эстафеталарда жаттығулар жасау. Ойын әдісі спортшының физикалық қасиеттерін тәрбиелеуге кешенді әсер етеді. Ойын әдісі жас волейболшыларды дайындаудың барлық кезеңдерінде қолданылады, жаттығу процесінде маңызды орыналады.

Соңғы уақытта мен секіруді тәрбиелеу әдісін қолдандым, ол жаттығуды қайталау әдісімен жасауға болатын айналмалы жаттығу әдісі деп аталды.

Секіруді тәрбиелеудің барлық әдістері стандартты жағдайларда емес, ойынға жақын өзгермелі, өзгермелі жағдайларда (конъюгациялық әсер ету әдісі) қолданылуы керек. Тәжірибе көрсеткендей секіруді тәрбиелеудің негізінен екі жолмен жүзеге асыруға болады:

Максималды жылдамдықты арттыру арқылы; максималды күшті арттыру арқылы.

Бәсекелестік әдіс арнайы жарыстар жағдайында негізгі жаттығуды немесе басқа қозғалыс әрекетін бақылау жаттығулары, есептеулер түрінде орындаумен сипатталады. Оның көмегімен секіруге төзімділік дамиды, спортшының дайындық деңгейі бақыланады.

Сондай-ақ, конъюгациялық әдіс бар, олу үшін ең тән жаттығулар: теннис добын волейбол торы арқылы жүгіруден секіру; серіктестердің берілістерінен соққылар; ілулі допқа бірдей соққылар. Бұған секіруде орындалатын барлық имитациялық жаттығулар мен шабуыл соққысы, блок, секіру сияқты таза ойын техникасы кіреді.

Секіруді дамытудың негізгі құралдары:

1. дене салмағын жеңуге арналған жаттығулар;
2. қарсылық жаттығулары;
3. импульстік жаттығулар;
4. ойын техникасы бойынша негізгі жаттығулар.

Секіру-бұл аяқтың бұлшықеттерінің күші мен олардың тез жиырылу қабілетінің күрделі көрінісі.

Жоғары спорттық нәтижелерге қолжеткізу үшін жыл бойы секіру жаттығуларын орындау қажет. Жас волейболшылардың жас ерекшеліктеріне сүйене отырып, жаттығуды жеке ұйымдастыру қажет. Оқушылардың жалпы дене шынықтыру деңгейі неғұрлым төмен болса, сабақтарға жалпы даму жаттығуларын қосу керек, құралдарды таңдау және ойын материалын пайдалану соғұрлым маңызды болуы керек.

Балалармен өткізілетін спорттық іс-шараларда ересектермен өткізілетін іс-шараларға қарағанда ойындар мен ойын жаттығуларына көп уақыт бөлінеді.

Ойындар оқу процесін безендіреді, оған мазмұн мен қызығушылық береді. Ойында оқушылар өздерінің жеке ерекшеліктерін көрсетеді және мұғалімге оларды үйрену және оларға жеке көзқарас табу оңайырақ болады.

Жаттығу кезінде ортақ мақсатқа жетудегі келісілген іс-әрекеттің қажеттілігі балаларды ұжымдық іс-әрекетке, өзара көмекке ұмтылуға үйретеді, достықпен жолдастық сезімін тәрбиелейді.

Айта кету керек, волейбол ойнау кезіндегі әртүрлі қозғалыстар мектеп оқушыларының физикалық дамуындағы кемшіліктерді жоюдың тиімді құралы болып табылады және олардың мектептегі қозғалыс белсенділігіне ықпал етеді. 15-16 жасқа қарай кеңістікті бағдарлау қабілеті жоғары дамуға жетеді, қозғалыс қарқыны сезімі, қашықтық сезімі, бұлшықет сезімін талдау қабілеті күшейеді, қозғалыстарды үйлестіру жақсарады.

Менің жұмысымды жас мамандар қолдана алады: дене шынықтыру мұғалімдері, волейбол секцияларының жаттықтырушылары. Өйткені, жоғары секіру қабілеті шабуылда және блокта тек ұзын балаларға ғана емес, сонымен қатар қысқабалаларға да тиімді ойнауға мүмкіндік береді.

Сонымен, волейболдың артықшылығы – ойыналандарын жабдықтаудың салыстырмалы қарапайымдылығы және оны жүргізу ережелері, үлкен ойын-сауық. Әр түрлі тактикалық комбинациялардың көптігі, күрестің эмоционалдылығы, ұжымшылдық-бұл волейболға әр түрлі жастағы және кәсіптегі миллиондаған адамдарды тартады. Волейболмен айналысу-денсаулықты нығайтудың және физикалық дамудың өте тиімді құралы.

Әдебиеттер тізімі

1. Волейбол. Ред. а. в. Беляева, М. в. Савина. - М.: ФОН, 2000.
2. Железняк Ю. Д., Ивойлов А. В. Волейбол. - М.: ФиС, 1991.
3. Мацудайра Я, Икеда Н, Сайто М. Волейбол: жеңіске жету жолы. - М.: ФиС, 1983.
4. Кенешев Ю. Н. Волейбол. - М.: Sportacadempress, 2003.

5. Платоновв. н. олимпиадалықспорттүрлеріндеспортшылардыдаярлаудыңжалпытеориясы. - Киев: Олимпиадаәдебиеті, 1997.
6. Спорттықойындар: техника, тактика, оқытуәдістемесі / ред.Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - М.: Академия, 2000.

УДК 796.011.3

ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЫ НА ДОСТИЖЕНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СПОРТЕ

Рысбеков Мирас Кайратулы

mirassenti@gmail.com

Студент 4 курса Кафедры физической культуры и спорта Факультета социальных наук
ЕНУ им. Л. Н. Гумилева, Астана, Казахстан
Научный руководитель – С. Маженов

Современная медицина оказала значительное влияние на мир профессионального спорта, затрагивая все аспекты - от методов тренировок до восстановления после травм. Хотя некоторые критики утверждают, что использование современной медицины может дать некоторым спортсменам несправедливое преимущество, очевидно, что преимущества современной медицины сыграли жизненно важную роль в достижении спортсменами максимальных результатов.

Одним из наиболее значимых способов влияния современной медицины на профессиональный спорт является разработка передовых методов тренировок. Современные спортсмены имеют доступ к огромному количеству информации о питании, физических нагрузках и результатах, и они могут использовать эту информацию для оптимизации своих тренировочных режимов. С помощью врачей, физиотерапевтов и тренеров спортсмены могут адаптировать свои тренировки к конкретным группам мышц, повысить выносливость и предотвратить травмы. Кроме того, современные технологии позволяют тренерам более тщательно отслеживать результаты спортсменов, что дает им возможность принимать более обоснованные решения относительно тренировок и соревнований.

Еще одним способом влияния современной медицины на профессиональный спорт является разработка новых лекарств и методов лечения. В последние годы было много споров по поводу использования спортсменами препаратов, улучшающих спортивные результаты (PED). Хотя использование PED запрещено законом и может привести к серьезным наказаниям для спортсменов, некоторые утверждают, что эти препараты могут дать значительное преимущество в плане силы, выносливости и восстановления. Хотя использование PEDs не одобряется, существуют и другие легальные препараты, и методы лечения, которые могут помочь спортсменам восстановиться после травм и улучшить их результаты. К ним относятся обезболивающие, противовоспалительные и другие препараты, которые помогают уменьшить отек и воспаление.

Несмотря на преимущества современной медицины в профессиональном спорте, следует учитывать и некоторые отрицательные стороны. Например, использование PEDs может иметь серьезные последствия для здоровья, включая болезни сердца, повреждение печени и инсульт. Кроме того, некоторые спортсмены могут стать слишком зависимыми от лекарств и других методов лечения, что приведет к снижению их природных способностей. Наконец, существует вопрос справедливости: если одни спортсмены имеют доступ к новейшим методам лечения, а другие нет, это может создать неравные условия для игры.

В качестве дополнительного подтверждения положительного влияния современной медицины в профессиональном спорте можно рассмотреть достижения в области восстановления после травм. Травмы - частое явление в спорте, и они могут оказать значительное влияние на способность спортсмена участвовать в соревнованиях. Однако с