

ISSN 2524-0986



**iScience**

**АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ  
ИССЛЕДОВАНИЯ  
В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ**

СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ

Выпуск 9(29)  
Часть 2

Переяслав-Хмельницкий  
2017

<b>Серимбетов Жанболат Шегебаевич, Турганбай Шалқарбек, Копбосын Гүлнур, Ахметова Малика (Шымкент, Қазақстан)</b> ЖЕҢІЛ АТЛЕТШІЛЕРДІҢ ЖЫЛДАМДЫҚ КҮШ САПАСЫН ДАМУДЫҢ ЖОЛДАРЫ.....	110
<b>Конарбаев Жусипбек Озбекович (Шымкент, Қазақстан)</b> ҮСТЕЛ ТЕННИСІ ОЙЫНЫНА АРНАЛҒАН ҮСТЕЛДЕР МЕН ТОРЛАРДЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ.....	113
<b>Конарбаев Жусипбек Озбекович, Джусипов Есбол (Шымкент, Қазақстан)</b> ЖАС ФУТБОЛШЫЛАРДЫҢ ЖАЛПЫ ТӨЗІМДІЛІГІН ТӘРБИЕЛЕУ ТЕОРИЯСЫ МЕН ПРАКТИКАСЫНЫҢ ҚАЗІРГІ ЖАҒДАЙЫ.....	115
<b>Джусипов Есбол Конарбаев Жусипбек Озбекович (Шымкент, Қазақстан)</b> ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРЫНДАРЫНДАҒЫ ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІНІҢ ӘДІСТЕМЕСІ.....	119
<b>Сихымбаев Қуаныш Сарсенбаевич, Серимбетов Жанболат Шегебаевич, Алтаева Фатима Абуталиповна, Жатыбаева Эльмира (Шымкент, Қазақстан)</b> ҰЛТТЫҚ СПОРТ ТҮРЛЕРІ АРҚЫЛЫ ОҚУШЫЛАРДЫҢ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ДАМУ.....	122

### СЕКЦИЯ: ЭКОЛОГИЯ

<b>Медведева Юлия Викторовна (Харків, Україна)</b> ОСОБЛИВОСТІ ЗАБРУДНЕННЯ ҐРУНТОВОГО ПОКРИВУ В МЕЖАХ ПЛОДОВИХ НАСАДЖЕНЬ ПРОМИСЛОВОЇ ЗОНИ МІСЬКОЇ ТЕРИТОРІЇ	127
<b>Саміло Олександра Костянтинівна (Дніпро, Україна)</b> МІЖНАРОДНО-ПРАВОВЕ РЕГУЛЮВАННЯ ЕКОЛОГІЧНИХ ПРОБЛЕМ	131
<b>Хаданович Альбина Викторовна, Шеститко Екатерина Владимировна Долгая Виктория Игоревна (Гомель, Беларусь)</b> ОСОБЕННОСТИ МИГРАЦИИ НИТРАТ-ИОНОВ В СИСТЕМЕ ПОЧВА-РАСТЕНИЕ.....	134
<b>Хаданович Альбина Викторовна, Разводовская Екатерина Владимировна, Вавулова Дарья Викторовна (Гомель, Беларусь)</b> ПРОТОЛИТИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ДЕРНОВО-ПОДЗОЛИСТОЙ СУПЕСЧАНОЙ ПОЧВЫ В ХОДЕ СОРБЦИИ ИОНОВ СВИНЦА (II).....	137
<b>Хаданович Альбина Викторовна, Козел Дмитрий Александрович, Галицкая Маргарита Анатольевна (Гомель, Беларусь)</b> ИЗУЧЕНИЕ СПЕЦИФИЧЕСКОЙ СОРБЦИИ ИОНОВ ЦИНКА ДЕРНОВО-ПОДЗОЛИСТОЙ СУПЕСЧАНОЙ ПОЧВОЙ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДА РК-СПЕКТРОСКОПИИ.....	141
ИНФОРМАЦИЯ О СЛЕДУЮЩЕЙ КОНФЕРЕНЦИИ.....	147

УДК 74(14.8)

Серимбетов Жанболат Шегебаевич, Турганбай Шалқарбек,  
Копбосын Гүлнур, Ахметова Малика  
Шымкент университеті  
(Шымкент, Қазақстан)

## ЖЕҢІЛ АТЛЕТШІЛЕРДІҢ ЖЫЛДАМДЫҚ КҮШ САПАСЫН ДАМЫТУДЫҢ ЖОЛДАРЫ

Жеңіл атлеттік қимылдар түрін орындау ол әр адамның күш қимылының сапасына қарай және бұлшық еттерге түскен күшке қарсылық білдіріп жеңе білуде. Адамның күш қуаты аралас динамикалық режимде жүреді, бірден қарсылыққа бағыныңқы жағдайдан күш қуаты іске бара алады..

Атлет күш қуат жұмсау режимінен гөрі бағыныңқы режимге көбірек күш жұмсауы қажет (мысалы, биіктеу жерден секіру сияқты).

Динамикалық режимдегі күш қуатың басымырақ болуы салмақ салудың бірден тездетілуіне байланысты немесе бірден пайда болатын баланстық қарсылық күш негізінде сипатталады.

Күштің жылдамдығының артуын «күш градиенті» - деген ұғымда түсіндіруіміз керек.

Жылдам тез қимыл әрекет - бұл қимылдың сапасы - бұл адам ағзасының түйсіктер жиынтығы ол атлетке жылдам қимылдауына әсер етеді. Күш қуат бірден артса, атлет дене қимыл әрекеттерін жасаған кезде оның әсері де тиімді болады: Мысалы, спринт ерлік жүгіруде, секіруде және лақтыруда.

Сондықтан, атлеттің күш - қимылының тездігі әртүрлі әдістер мен тәсілдерге қол жеткізуге мүмкіндік береді, атлеттің күш қуат бағытын оның әсері де тиімді болады: Мысалы, спринт ерлік жүгіруде, секіруде және лақтыруда.

Сондықтан, атлеттің күш-қимылының тездігі әртүрлі әдістер мен тәсілдерге қол жеткізуге мүмкіндік береді, атлеттің күш қуат бағытын оның қабілетін оның айналысып жатқан ісіндегі сыртқы қарсылықтарды іс-қимыл арқылы тез жеңуі және ол өзін-өзі тездету және бірден тоқтату кезінде дене құрылысын тез игере алуы тиіс.

Күш қайратты белгілі бір мақсатта тез қимыл әрекет жасаудың ең жоғарғы тиімділікте өзін тәрбиелеу және оны әртүрлі қатынастар арқылы көрсете білу, ол сіздің өз қимылдарыңызға белгілі талаптар қою арқылы іске асады. Сондықтан, қандай да бір іс-қимыл жаттығуларына дайындық кезінде сіз өзіңіз таңдаған арнайы жаттығу түріне қарай ыңғайлаңыз. Осылай сіз өз таңдаған жаттығу түрінің ерекшелігіне қарай негізгі - жарыстық жаттығулар түріне таңдауыңыз мүмкін.

Күш қуат дайындығы үшін әртүрлі жаттығулар жүргізіледі. Өз деңгейіңіздің салмағын жеңу үшін тез жүгіру, секіру, ырғу, бір аяқпен немесе екі аяқпен орнында тұрып секіру немесе жүгіру (әртүрлі ұзындықта немесе жылдамдықта) сайға қарай, төбеге қарай, әртүрлі үйлестірулер арқылы қашықтыққа және күш-қуат жұмсайтын жаттығулар, ауыр заттар көтеру және гимнастикалық снарядтар;

– өртүрлі қосымша тартылушылар (билет, жилет) арқылы жүру, секіру жаттығулары, лақтыру, секіру.

– сыртқы ортаның әсерін пайдалану, биіктікке тауға секіру немесе таудан төмен секіру, баспалдақ арқылы жоғары төмен түсу, өртүрлі жер бетімен жүру/ газон, құм, ағаш үгіңділері, ормандағы жалғызаяқ жолмен жүру, желге қарсы немесе желді күні аяққа кроссовка киіп немесе жалаң аяқ жүру).

– біршама тез жүгіруде сыртқы әсер етуші қарстылық күшті жеңуі, серіктеспен жаттығулар жасау, жасау (0,5 кг манжет кию, салмақты белбеу тағу, 2 -5 кг салмақтағы доптармен жаттығу жасау, 16-32 кг гантель, гир тастарын көтеру, ішінде құмы бар 5-15 кг қаптарды көтеру, жаттығуларда блоктары бар және иілгіш заттары бар тренажорларда жаттығулар жасау, өртүрлі снарядтарды лақтыру (іші тығылған доп, тастар және өртүрлі салмақтағы ядролар салмағы 2-10 кг гирлер).

Күш қайрат жұмсап дайындалу Сізге сіздің күшіңізді кең көлемде тездетуді қамтамасыз етеді және оның негізгі үш бағыты бар, оның бөлінуінің өзіне тиісті сипаты бар және оны пайдалану қарапайымдылығы анық және жаттығуларда дәл пайдалануына байланысты.

Бұл көптеген спорт түрлерің ең маңызды мәселесі болып отыр. Мұның шешімі келешекте бір спринтермен секірушіге өз қорытындыларын жақсартуға жәрдем берер еді. Ол екіншісіне өз тактикасын жаңа сапа деңгейінде шешуге мүмкіндік берер еді, ол ойын алаңдарында қарсыласынан озып, өз қимылдарына еркіндік алар еді.

Сіз ұсынылған арнайы жаттығулар және Сіздің қозғалыс мүшелеріңізді өте жоғары қысқарту тездету қабілеті (тұқымдық қасиеттері) бұл шешімнің шешуін тездетері сөзсіз.

Жүгіру жылдамдығы, біз армандағандай оның тездігі мен амплитудасы қол мен аяқтың қимылы ондағы пайда болушы күштің сапасына қарай бұл қол жеткізуі өте қиын және пайда болушы тың күштің қарқынына байланысты.

Бірінші бағыт. Жүгіруге қатысушы буынның жарысқа қатысушы қимылдық қоры тездікті қажетті деңгейге жеткізуге көмектеседі. Сондықтан босаңсуды бақылауды үйрету қажет (қимыл еркінсу) бұл босаңсу өте тез қимылда немесе шаршау басталарда жүз береді.

Тағы бір есте ұстайтын нәрсе күш қайрат пайда болар кезде осы кезең арқылы арнайы жаттығулар түрінің жарастық жаттығулардың қорытындысы жақсы болары білінеді.

Көрсетілген бейнелер арқылы арнайы жаттығулардың даму сапасын және тегіс және кедергілер арқылы жүгірудің даму сапасын жақсартудың өртүрлі амплитуда орындалуын көрсетеді. Ол арқылы өте жоғары деңгейден өте төмен деңгейге, тез және өте тез көріністерді көреміз және мұның бәрі зорлаусыз іске асырылады.

#### ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. Н.Г. Озалин, В.И. Веронин. Жеңіл атлетика. Дене тәрбиесі институттарына оқулық. ФиС, М. 1972-1989 ж.ж.
2. В.А. Головин және басқалар. Дене тәрбиесі. Оқулық, ФиС. М.1983ж
3. М.П. Кривонос және басқ.жеңіл атлетикалық жаттығуларды оқыту әдістемесі. Оқулық, Жоғары мектеп баспасы. Минск. 1986ж.

4. Ж.К. Холодов. Мектептегі жеңіл атлетика. Оқытушылар үшін оқу құралы. Фи.С. М.1993ж
5. Т.С. Усманходжаев және басқ.мектептегі дене тәрбиесі. Оқу құралы. Ташкент, 1987ж