

УДК 796.011.1
ГРНТИ 77.03.07

**МАНАШ ҚОЗЫБАЕВ АТЫНДАҒЫ СОЛТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН
УНИВЕРСИТЕТІНДЕ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА
1 КУРС СТУДЕНТТЕРІНІҢ ЖЫЛДАМДЫҚ-КҮШ ҚАСИЕТТЕРІН ДАМУ**

Каипов С.Е.

«М. Қозыбаев атындағы СҚУ» КЕАҚ, Петропавл қаласы, Қазақстан Республикасы

Аңдатпа

Қазіргі уақытта жоғары оқу орындарында "дене шынықтыру" пәнін оқыту шеңберінде басым міндеттердің бірі білім алушылардың жылдамдық – күш қасиеттерін дамыту процесі болып табылады. Студент тек білімге ғана емес, сонымен қатар өз бетінше шешім қабылдауға, кәсіби қызметте жетістікке ұмтылуға, кез-келген бизнеске шығармашылық көзқарасты қолдануға, зияткерлік деңгейін арттыруға тиіс. Сондықтан жылдамдық, күш, төзімділік және т. б. сияқты қасиеттер қажет.

Жылдамдық-күш қасиеттерін дамыту процесі үш негізгі бағытты қамтиды, олардың бөлінуі шартты болып табылады және жаттығуларды қолданудың қарапайымдылығы, нақтылығы және дәлдігі үшін қабылданады.

1. Дайындықтағы жылдамдық бағытында негізгі бәсекеге қабілетті жаттығудың немесе оның жеке элементтерінің абсолютті жылдамдығын, сондай - ақ олардың комбинацияларын-бастапқы үдеткіш пен қашықтыққа жүгіру, секірулерде жүгіру және итеру, денені үдету және соңғы бөлікті арттыру міндеті шешіледі.

2. Дайындық кезінде жылдамдық күші бағытында бұлшықеттің жиырылу күші мен қозғалыс жылдамдығын арттыру мәселесі шешіледі.

3. Күш бағытында дайындықта негізгі жаттығуды орындауға қатысатын бұлшықеттердің жиырылуының ең үлкен күшін дамыту міндеті шешіледі.

Түйінді сөздер: жылдамдық – күш қасиеттері, жылдамдық – күш бағыты, жылдамдық, күш, жаттығу, қарқын, жүктеме.

**РАЗВИТИЕ СКОРОСТИ И ЭФФЕКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА
НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СЕВЕРО-КАЗАХСТАНСКОГО
УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ МАНАША КОЗЫБАЕВА**

Каипов С.Е.

НАО «СҚУ им. М. Козыбаева», г. Петропавловск, Республика Казахстан

Аннотация

В настоящее время в высших учебных заведениях в рамках изучения дисциплины «Физическая культура» одной из приоритетных задач является процесс развития скоростно – силовых качеств обучающихся. Студент должен обладать не только знаниями, но и самостоятельно принимать решения, стремиться к успеху в профессиональной деятельности, применять творческий подход к любому делу, повышать интеллектуальный уровень. Именно поэтому необходимы такие качества как быстрота, сила, выносливость и т.д.

Процесс развития скоростно – силовых качеств включает три основных направления, деление на которые носит условный характер и принято для простоты, четкости изложения и точности применения упражнений.

1. При скоростном направлении в подготовке решается задача повышать абсолютную скорость выполнения основного соревновательного упражнения или отдельных его элементов, а также их сочетаний - стартовый разгон и бег по дистанции, разбег и отталкивание в прыжках, разгон тела и финальная часть.

2. При скоростно-силовом направлении в подготовке решается задача увеличить силу сокращения мышц и скорость движений.

3. При силовом направлении в подготовке решается задача развить наибольшую силу сокращения мышц, участвующих при выполнении основного упражнения.

Ключевые слова: скоростно – силовые качества, скоростно – силовое направление, быстрота, сила, упражнение, темп, нагрузка.

**MANASH KOZYBAYEV ATYNDAKY SOLTUSTIK KAZAKHSTAN
DEVELOPMENT OF THE SPEED AND EFFICIENCY OF 1 COURSE STUDENTS
AT THE CLASSES OF PHYSICAL EDUCATION OF THE NORTH
KAZAKHSTAN UNIVERSITY NAMED AFTER MAYBAYEVA**

S.E. Kaipov,

*North Kazakhstan University named after M. Kozybaev, Petropavlovsk, Republic of
Kazakhstan*

Abstract

Currently, in higher educational institutions, one of the priority tasks in the study of the discipline "Physical culture" is the process of developing the speed and strength qualities of students. The student must have not only knowledge, but also make decisions independently, strive for success in professional activities, apply a creative approach to any business, and improve their intellectual level. This is why we need such qualities as speed, strength, endurance, etc.

The process of developing speed and strength qualities includes three main areas, the division into which is conditional and is accepted for simplicity, clarity of presentation and accuracy of application of exercises.

1. with the speed direction in preparation, the task is to increase the absolute speed of performing the main competitive exercise or its individual elements, as well as their combinations - starting acceleration and distance running, run-up and push-off in jumps, body acceleration and the final part.

2. with the speed-power direction in training, the task is to increase the strength of muscle contraction and speed of movement.

3. with the power direction in training, the task is to develop the greatest force of contraction of the muscles involved in the main exercise.

Keywords: speed-strength qualities, speed-strength direction, speed, strength, exercise, pace, load.

Кіріспе

Дене шынықтыру жоғары оқу орнындағы оқу пәні ретінде маңызды рөл атқарады, жалпыадамзаттық мәдениет саласында белсенді шығармашылық өзін-өзі жүзеге асыруға дайын тұлғаның дамуына ықпал етеді.

Дене шынықтыру саласындағы білім берудің мақсаты білім алушылардың өз денсаулығына ұқыпты қарауға, дене және психикалық қасиеттерін тұтас дамытуға, салауатты өмір салтын ұйымдастыруда дене шынықтыру құралдарын

шығармашылық пайдалануға тұрақты уәждер мен қажеттіліктерді қалыптастыру болып табылады.

Е.М. Фоминнің, А.М. Валеевтің пікірінше, жас ұрпақтың дене тәрбиесі процесінде жылдамдық пен күш қасиеттерін тәрбиелеуге маңызды орын берілуі керек, өйткені бұл қасиеттердің жоғары деңгейі адамның сәтті жұмыс істеуіне және жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізуге ықпал етеді.

Сонымен, қазіргі жағдайда жоғары оқу орны Қоғам алдында кәсіби қызметтің әртүрлі жағдайларында алған білімі мен дағдыларын қолдана алатын, өзін-өзі бекітуге және өзінің қабілеттерін жетілдіруге деген ұмтылысы бар жоғары білікті маман тәрбиелеуде жауап береді.

Тәжірибе көрсеткендей, 1 курс білім алушылары жалпы дене дайындығының деңгейі төмен, атап айтқанда жылдамдық-күш қабілеттерін дамыту болып табылады.

Жылдамдық-күш қасиеттерін тәрбиелеудің орталық әдістемелік мәселесі-жаттығулардағы қозғалыстардың жылдамдық пен күш сипаттамаларын оңтайлы үйлестіру мәселесі. Оны шешудегі қиындықтар қозғалыс жылдамдығы мен жеңілген ауырлық дәрежесі кері пропорционал болатындығынан туындайды.

Жан-жақты дамыған жеке тұлғаны қалыптастыру процесі:

- Қазақстан Республикасында білім беруді және ғылымды дамытудың 2020-2025 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасының міндеттерін іске асыру;
- «Педагог мәртебесі туралы» Заңды енгізу;
- әлеуметтік ортадағы меритократизмнің дамуы.

Зерттеу әдістемесі

Сонымен, кіріспеде әзірленген жаттығулар жиынтығын қолдану негізінде жоғары мектептегі 1 курс студенттерінің дене шынықтыру процесі студенттердің маңызды жылдамдық – күш қасиеттерін: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділік, ептілік және т.б. тәрбиелеуде мүмкіндік береді деген ереже негізделген. Осыған байланысты көңіл аударамыз, - деп Х. И. Айсман, С. В. Ионов жылдамдық-күш қасиеттерін тәрбиелеу қажеттілігін былайша негіздейді: "... студенттердің физикалық дайындығы оның жылдамдық-күш сапаларының даму деңгейімен анықталады, ал бұл деңгейді көтерудің құралдары мен әдістері орталық орындардың бірін алады» [1].

Біз дене шынықтыру сабақтарында оқушылардың жылдамдық-күш қасиеттерін дамытуға ықпал ететін келесі жаттығулар кешенін ұсынамыз.

Әзірленген жаттығулар жиынтығы анықтау кезеңінен, қалыптастыру кезеңінен, бақылау кезеңінен тұратын зерттеу тақырыбы бойынша тәжірибелік-эксперименттік жұмыс жүргізуге мүмкіндік берді.

Эксперименттік зерттеуге Петропавл қаласындағы М. Қозыбаев атындағы Солтүстік Қазақстан университетінің «Қазақ тілі мен әдебиеті», «Дефектология», «Мектепке дейінгі оқыту және тәрбиелеу», «Агрономия» мамандықтарының 1 курс студенттері қатысты.

I кезең (2019) – 1) көрсетілген мамандықтар студенттерінің жылдамдық – күштік қабілеттерінің бастапқы даму деңгейін айқындаумен, 2) ЖОО-да студенттердің жылдамдық-күштік қасиеттерін тәрбиелеу процесін ұйымдастырумен байланысты болды.

II кезең (2019-2020) – студенттердің жылдамдық – күш қасиеттерін тәрбиелеу процесін ұйымдастыруға бағытталған жаттығулар кешенін әзірлеумен және байқаудан өткізумен байланысты болды.

III кезең (2020) - 1) қайта диагностикалауды жүргізумен, 2) байқаудан өткізілген жаттығулар кешенінің нәтижелілігін зерттеумен, 3) ұсынымдарды тұжырымдаумен байланысты болды.

Айқындаушы кезеңде білім алушылардың жылдамдық – күш қабілеттерінің бастапқы деңгейіне диагностика жүргізілді: 30 метрге жүгіруде, орнынан ұзындыққа секіруде және тартылулар (ұлдарда Вис-тен жоғары белтемірде және қыздарда жатып Вис-тен төмен белтемірде). Алынған деректерді талдау ЖОО – да білім алушылардың жылдамдық-күштік қасиеттерін тәрбиелеу процесін ұйымдастыру қажет екенін көрсетті.

Эксперименттің қалыптастырушы кезеңінде біз оның нәтижелерін бағалауды көздейтін әзірленген жаттығулар кешенін енгізуді жүзеге асырдық.

Жылдамдықты күшейту жаттығулары жылдамдық пен күш сапасының дамуын олардың комбинациясының кең ауқымында қамтамасыз ете алады. Ол үш негізгі бағытты қамтиды, олардың бөлінуі шартты болып табылады және жаттығулардың қарапайымдылығы, нақтылығы және дәлдігі үшін қабылданады.

1. Дайындықта жылдамдық бағытында негізгі жарыстық жаттығуды (жүгіру, секіру, лақтыру) немесе оның жекелеген элементтерін (қолдың, аяқтың, корпустың әртүрлі қимылдары), сондай - ақ олардың үйлесімдерін орындаудың абсолютті жылдамдығын арттыру міндеті шешіледі-бастапқы екпін және қашықтыққа жүгіру, секіруде екпін алу және тебу, денені екпін алу және соңғы бөлік.

Бұл жаттығуларды орындау шарттарын жеңілдету қажет: қадамдардың ұзындығын қысқарта отырып, төмен бастаудан және үдеуден шығу, бірақ олардың қарқынын арттыру, жүгіру немесе жоғары қарай, желде, 5-10 см биіктіктен итеру; дене салмағын 10-15% жеңілдететін алдыңғы тартқышы бар турникеттерді қолданыңыз (итеру және жүгіру кезінде).

2. Дайындық кезінде жылдамдық күші бағытында бұлшықеттің жиырылу күші мен қозғалыс жылдамдығын арттыру мәселесі шешіледі.

Негізгі бәсекелестік жаттығулар немесе оның жеке элементтері, сондай-ақ олардың салмақтары жоқ немесе белдіктер, көкірекшелер, манжеттер түрінде әртүрлі жүгірістерден секіру, секіру, көп секіру түрінде қолданылады; жүгіру, желге, тауға секіру, қадамдардың ұзындығын, кедергілердің биіктігін арттыру. Жаттығулар мүмкіндігінше тез орындалады және берілген жылдамдықпен ауысады. Бұл жаттығуларда қозғалыстың ең үлкен қуатына қол жеткізіледі және олардың толық амплитудасы сақталады.

3. Күш бағытында дайындықта негізгі жаттығуды орындауға қатысатын бұлшықеттердің жиырылуының ең үлкен күшін дамыту міндеті шешіледі.

Салмақ немесе қарсылықтың салмағы 80% - дан максимумға дейін, ал жаттығулардың сипаты мен қарқыны әртүрлі-60% - дан максимумға дейін. Бұлшықеттің жиырылу күші және онымен байланысты ерікті күштер неғұрлым көп көрінсе, соғұрлым ол тиімді дамиды. Бұл жаттығуларда абсолютті бұлшықет күшінің ең жоғары көрсеткіштері қамтамасыз етіледі [2].

Арнайы жаттығуларды орындау кезінде сіз әдістемелік ережелерді сақтауыңыз керек:

- осы жаттығуда қандай мотор мәселесі шешілетінін нақты түсіну;
- қозғалыс сезімін, бұлшықет жадын және қозғалыс еркіндігін бақылауды дамыту;
- бәсекеге қабілетті жаттығудың жұмыс кезеңдеріне сәйкес белгілі бір бұлшықет топтарына селективті және дәл әсер ету үшін дұрыс үлгіні, амплитудасын,

қарқынын және екпінін, сондай-ақ максималды бұлшықет күшінің бұрыштық мәндерін қадағалаңыз;

- дұрыс емес қозғалыстарды қайта орындау көбінесе зиян келтіреді;

- алдын ала созылған бұлшықеттердің рефлекторлық күші мен серпімділігін қолданыңыз, серпімді тербелістер ырғағында жаттығулар жасай отырып, созылу рефлексін үнемі ынталандырыңыз;

- бір тәсілдегі қайталанулар саны жеңіл шаршау сезіміне дейін болуы керек, секіру жаттығуларында оңтайлы 25-30 және салмақсыз, 10-15 жаттығуларда аз салмақ немесе жаттығу машиналарында күш салу керек;

- шаршау сезіміне дейін-орташа салмақпен немесе күш-жігермен жаттығуларға жақындау кезінде толық шаршау; үлкен және максималды салмақпен жаттығуларда 4-6 қайталау және 1-3. Күшті дамытудың бір тәсілінің ұзақтығы 10 С құрайды, қайталану саны мен жұмыс уақыты неғұрлым көп болса, соғұрлым күшті төзімділік дамиды. Жинақтар арасындағы демалыс 3 мин. аралас режимдерді қолдану керек:

- жаттығуларды бірнеше рет қайталай отырып, біртіндеп максималды қарқынға дейін арттырыңыз;

- арнайы және негізгі жаттығуларды орындау кезінде қозғалыс жылдамдығының өзгеруі (баяу, орташа, жылдам, өте жылдам) олардың мазмұнын едәуір жаңартып, Орындаушының сезіміне жаңасын енгізетінін есте ұстаған жөн. Сондықтан дұрыс, бірақ баяу қозғалыстарды тек жылыну және баптау ретінде қарастырған жөн;

- күш жаттығуларындағы жүктеме біртіндеп бірнеше апта ішінде көлемі бойынша (қайталанудың көп саны) және қарқындылығы бойынша (салмақтың немесе жылдамдықтың жоғарылауы, жаттығулардың қарқыны) өсуі керек. Жетекші фактор-салмақтың жоғарылауы (2-3%). Салмақты асығыс арттыру (қарсылық) - күш жаттығуларының ең нашар жауы.

Білім алушыларда жылдамдық-күш қасиеттерін тәрбиелеудің негізгі әдістері мыналар болып табылады: салмақсыз жылдамдық-күш жаттығуларын қайта орындау әдісі; шағын және орта салмақтағы салмақпен жылдамдық-күш жаттығуларын қайта орындау әдісі; бұлшықеттер жұмысының аралас режимі кезінде орындалатын жаттығу әдісі. Біршама аз дәрежеде шекті және шекті салмағы бар күш жаттығуларын бір рет орындау әдісі қолданылады. Қашықтықтың ұзындығы немесе жаттығудың ұзақтығы қозғалыс жылдамдығы әрекеттің соңына дейін төмендемейтін етіп таңдалады. Білім алушы алдыңғы әрекеттен асып түсуге тырысуы керек. Әрекеттер арасындағы демалу аралықтары салыстырмалы түрде толық қалпына келтіруді қамтамасыз етуі керек. Қайта жылдамдықты тоқтатудың алғашқы сигналы-бұл тағы бір әрекетте жылдамдықты төмендету.

Сабақтағы жылдамдық жаттығуларын оқушылардың жүйке жүйесі оңтайлы жағдайда болған кезде сабақтың басталуына жақын жоспарлаған дұрыс. Жеке сабақта оларды орындаудың таза уақыты бірнеше секундтан бірнеше минутқа дейін (әдетте, 2-5-тен аспайды). Кез-келген жоғары жылдамдықты жаттығуларды бірнеше рет қайталаған кезде студенттер кеңістіктік және уақытша сипаттамаларды тұрақтандыруы мүмкін. Бұған жол бермеу үшін жылдамдық жаттығуларын стандартты, өзгермейтін түрде емес, вариативті, өзгертін формалар мен жағдайларда орындау ұсынылады. Қозғалыс, спорттық ойындар, жылдамдық пен басқа да қабілеттер бір уақытта дамыған кезде әсер етеді [3].

Айта кету керек, салмағы 30-50% болатын арнайы салмақ жаттығуларының жиынтығын қолдану күш қабілеттерін едәуір арттыруға ықпал етеді (18% дейін). Максималды салмақтан 70-90% салмақты қолдану күш қабілеттерінің максималды

өсуін қамтамасыз етеді (19% дейін). Максималды салмақтан 50-70% салмақты қолдану жылдамдық, күш, жылдамдық қабілеттерінің пропорционалды дамуына әкеледі. Сонымен қатар, осы бағдарламаны пайдалану жылдамдық пен күш дайындығының қол жеткізілген деңгейінің тұрақты сақталуын қамтамасыз етеді. Максималды 30-дан 90% - ға дейінгі салмақпен бірге жаттығуларды дәйекті орындау "жарылғыш күшті" дамыту үшін ең тиімді болып табылады және дененің жоғары жылдамдықты жүктемеге бейімделуімен бірге жүреді.

Сондай-ақ, жылдамдық қабілеттерін мақсатты дамыту кезінде әдістемелік Ережені басшылыққа алу керек екенін білу керек: барлық жаттығулар, салмақтың мөлшері мен сипатына қарамастан, мүмкін болатын ең жоғары қарқынмен орындалуы керек [4].

Эксперименттің **бақылау кезеңінде**, біз зерттеу деректерін жинақтадық, біз анықтау кезеңінде бірдей диагностикалық материалды қолдандық.

Қайта диагностикалау нәтижелері бойынша білім алушылардың жылдамдық – күштік қасиеттерін тәрбиелеудің қалыптастырылған деңгейі бойынша мынадай нәтижелер алынды.

Талдау нәтижелері кестеге енгізілген 1.

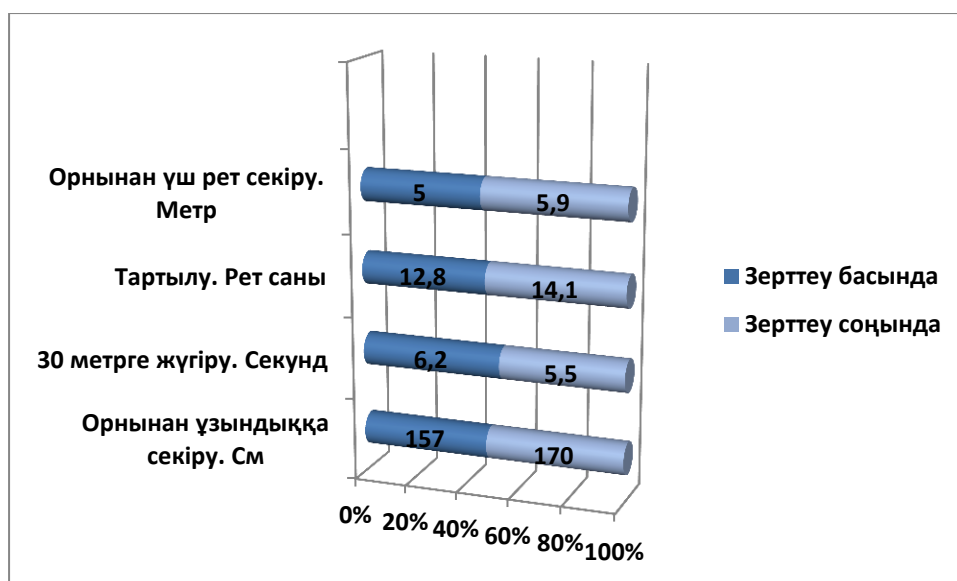
Кесте 1 – Экспериментке дейін және одан кейін тәжірибелік топтың физикалық дайындығын талдау нәтижелері, жігіттер, X ср.

Түрі тест	Орнынан ұзындыққа секіру. См	30 метрге жүгіру. Секунд	Тартылу. Рет саны	Орнынан үш рет секіру. Метр
Зерттеу басында	168	5,2	6,2	5,4
Зерттеу соңында	185	4,8	7,2	6,8

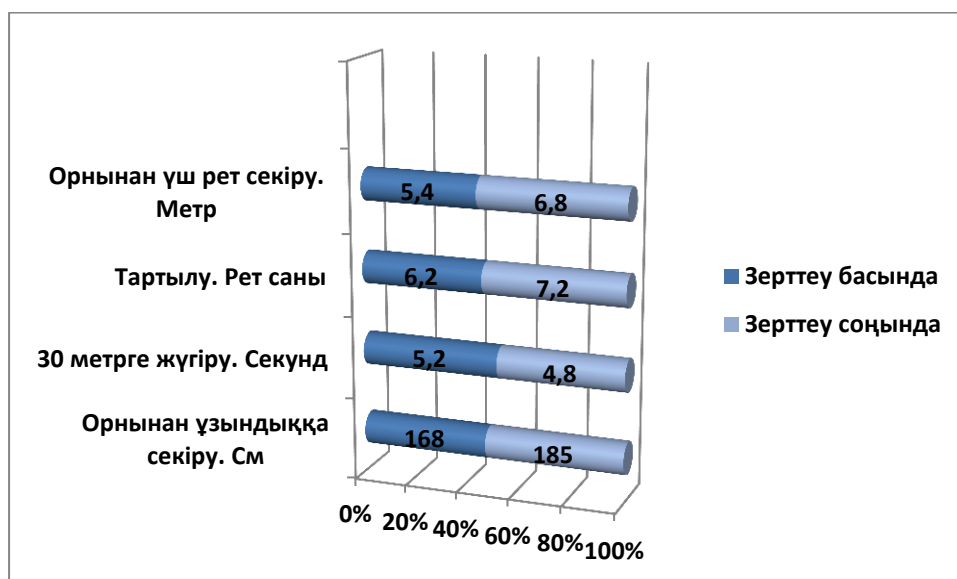
Кесте 1 – Экспериментке дейін және одан кейін тәжірибелік топтың физикалық дайындығын талдау нәтижелері, қыздар, X ср.

Түрі тест	Орнынан ұзындыққа секіру. См	30 метрге жүгіру. Секунд	Төмен кермеге жатып тартылу. Рет саны	Орнынан үш рет секіру. Метр
Зерттеу басында	157	6,2	12,8	5,0
Зерттеу соңында	170	5,5	14,1	5,9

Жоғарыда аталған күндізгі формадағы мамандықтардың 1 курс студенттерінің динамикасындағы жылдамдық-күш сапаларының қалыптасуының көрнекі көрінісі 1-суретте көрсетілген.



1 сурет – 1 курс студенттерінің, қыздардың динамикасындағы жылдамдық-күш сапаларының қалыптасуын талдау нәтижелері



2 сурет – 1 курс студенттерінің динамикасындағы жылдамдық-күш сапаларының қалыптасуын талдау нәтижелері, жігіттер

Осылайша, эксперименттің соңғы кезеңінің нәтижесі 1 курс студенттерінің жылдамдық – күш қасиеттерін тәрбиелеуге бағытталған әзірленген жаттығулар жиынтығы тиімді, болашақ мұғалімнің кәсіби қызметке қалыптасуына ықпал ететіндігін көрсетті.

Зерттеу нәтижелері

Осылайша, жүргізілген тәжірибелік-эксперименттік жұмыс салыстырмалы талдау жүргізуге және 2019-2020 оқу жылының соңында енгізілген жаттығулар кешенін қолданудың нәтижелілігіне баға беруге мүмкіндік берді.

Оқушылардың жылдамдық-күш қасиеттерін дамыту мәселесі дене шынықтыру және спорт әдістемесінде өзекті болып табылады. Жас ұрпақтың дене тәрбиесі

процесінде жылдамдық қабілеттерін тәрбиелеуге ерекше назар аудару керек, өйткені бұл қабілеттердің дамуының жоғары деңгейі болашақта адамның сәтті жұмыс істеуіне ықпал етеді.

Жылдамдық-күш жаттығулары (білім алушылардың организміне өзінің әсері бойынша) жалпы және арнайы дене даярлығын жақсартады, жылдамдық-күш жаттығуларын ұлғайтып қолдану білім алушылардың қозғалыс дағдыларын қалыптастыруға қолайлы әсер етеді. Дене шынықтыру сабақтарында студенттермен бірге жылдамдықты күшейту жаттығуларын қолданудың орындылығы күмән тудырмайды, бұл эксперимент барысында алынған мәліметтермен расталады. Осыған сүйене отырып, жоғары жылдамдықты жаттығулар кешенін құру және енгізу дене тәрбиесі, жас ұрпақ үшін үлкен маңызға ие.

Эксперимент кезінде топтарда 30 метрге жүгірудегі жылдамдық қасиеттерін сипаттайтын көрсеткіштер жақсарды. Тәжірибелі топта бұл қашықтық 0,3 секундқа жылдам өтеді. Сондай-ақ, орнынан ұзындыққа секіруде тәжірибелі топ нәтижені 13 сантиметрге жақсырақ көрсетті. "Орнынан үш рет секіру" тесті 70 сантиметр нәтиженің өсуін жақсы көрсетті. Күштің физикалық сапасын анықтауға арналған тесттегі орташа нәтиже де тәжірибе тобындағы нәтижелердің ең жақсы өсуін көрсетті-0,5.

Жылдамдық-күш қабілеттері қозғалыс әрекеттерінде көрінеді, онда бұлшықеттердің айтарлықтай күшімен қатар қозғалыстардың едәуір жылдамдығы қажет (орнынан және жүгіруден ұзындық пен биіктікке секіру). Сонымен қатар, оқушы жеңетін сыртқы салмақ неғұрлым маңызды болса, күш компоненті соғұрлым үлкен рөл атқарады, ал аз жүктеме кезінде жылдамдық компонентінің маңызы артады.

Пікірталас (нәтижелерді талқылау)

Зерттеудің нәтижелері дене шынықтыру кафедрасының отырыстарында келесі мәселелер аясында талқыланды: 1. Кафедра оқытушыларының кәсіби шеберлігін арттыру туралы. 2. Өзара қатысу нәтижелері бойынша сабақтардың сапасы туралы. Талқылау барысында ұсыныстар жасалды:

- 1 курс студенттерінің жылдамдық-күш қасиеттерін дамыту процесін эксперименттік ұйымдастыру жоғары жылдамдық пен жиілікке байланысты жаттығуларды (спринтерлік жаттығулар) пайдалану қажеттілігін растайды; әдістер-жылдамдық-күш жаттығуларын қайта қолдану әдісі (динамикалық күш салу әдісі), жаттығуларды барынша жылдам қарқынмен қайта орындау, жылдамдық жаттығуларын орындау кезінде сыртқы жағдайларды жеңілдету.

- 1 курс студенттерінің жылдамдық-күш қасиеттерін дамыту тақырыбын конференцияларда жарияланымдарда және сөз сөйлеулерде жариялау қажеттілігі.

Зерттеу нәтижелері бойынша практикалық ұсыныстар жасалды:

1. Шұғылданушылардың жылдамдық-күш сапаларының даму деңгейін анықтау мақсатында оқу жылының басында олардың даму деңгейіне кешенді тестілеу жүргізу керек.

2. Білім алушылардың жылдамдық-күш сапаларының ынталандырылған дамуын ұйымдастыру үшін басым жылдамдық көріністері бар жылдамдық-күш жаттығуларынан тұратын оқу-жаттығу құралдарының модульдерін қамтитын жаттығу бағдарламасын қолданған жөн.

3. Жаттығулардың әсерін жаттығулар мен сериялар арасындағы 1 минуттық демалу аралығымен 30 секундтан аспайтын циклдік жаттығу әдісі бойынша сериялардың негізгі бөлігінде жылдамдық-күш жаттығуларын орындау түрінде ұйымдастырған жөн.

4. Оқу-жаттығу процесін ұйымдастыру кезінде білім алушылардың жас ерекшеліктерін ескеру және олардың жай-күйін және жүктемеден кейін қалпына келтіру процесінің барысын ағымдағы бақылау үшін барлық қолда бар мүмкіндіктерді пайдалану, сондай-ақ жаттығу жүктемелерін орындау арасындағы үзілістерде және сабақтардың қорытынды бөлігінде қозғалыс белсенділігі режимдерінің өзгеруін пайдалану негізінде қажетті қалпына келтіру іс-шараларын жүзеге асыру қажет.

Сондай-ақ, оқушылардың шаршауын болдырмау және жаттығуды ұтымды құру үшін жылдамдық-күш жұмысын энергиямен қамтамасыз етуді ескеру қажет.

Әдебиеттер

1 О.В.Дачев, Б.Б.Нигманов. Жаттығу тобындағы студенттердің жылдамдық-күш қасиеттерін дамыту // Жас ғалым. - 2017. – №7. – П. 195-197.

2 Матвеев Л.П. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесі. – М.: Дене шынықтыру және спорт, 1991. – 543 б.

3 Жеңіл атлетика: пед. институттардың студенттері үшін оқулық «Дене шынықтыру»/А.Н. Макаров, П.З. Сирис, В.П. Теннов және басқалар.; . А.Н. Макарова. – 2-ші басыл., – М.: Ағарту, 1987. – 304 б.

4 Лях В.И. Қозғалыс қабілеттері: даму теориясы мен әдістемесінің негіздері. М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 б.