

ӘЛ-ФАРАБИ атындағы ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ
КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ имени аль-ФАРАБИ



**«ЭКОНОМИКАНЫҢ ИННОВАЦИЯЛЫҚ ДАМУ
НЕГІЗДЕРІ РЕТІНДЕ ҒЫЛЫМ, БІЛІМ БЕРУ ЖӘНЕ
БИЗНЕС ИНТЕГРАЦИЯСЫ» атты**

45-інші ғылыми-әдістемелік конференция

МАТЕРИАЛДАРЫ

23-24 қаңтар 2015 жыл

4-кітап

МАТЕРИАЛЫ

45-ой научно-методической конференции

**«ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И БИЗНЕСА
КАК ОСНОВА ИННОВАЦИОННОГО РАЗВИТИЯ
ЭКОНОМИКИ»**

23-24 января 2015 года

Книга 4

Алматы
«Қазақ университеті»
2015

«Экономиканың инновациялық даму негіздері ретінде ғылым, білім беру және бизнес интеграциясы» атты 45-інші ғылыми-әдістемелік конференция материалдары. 23-24 қаңтар 2015 жыл. 4-кітап. – Алматы: Қазақ университеті, 2015. – 156 б.

ISBN 978-601-04-1019-0

Заурбекова Р.П., Таганова Н.П., Даулеталиев Ж.М. Комплексный подход в проведении учебно-тренировочного процесса в отделении бадминтона, как путь подготовки конкурентоспособного специалиста	71
Иванова Е.Г., Кириенко С.А., Подковырова Н.Н. Методика обучения круговой тренировки на занятиях физического воспитания для студентов специальных медицинских групп Казахского национального университета им. аль-Фараби	74
Испамбетова Г.А., Байзакова Н.О., Жартыбаев А.С. Дене тәрбиесінің барысында студенттердің функционалдык жүйесін жоғарылату әдістемесі	77
Испамбетова Г.А., Шабарбек Л.А., Қойшыманов Ф.С. Дене жүктемесінің сауықтыру потенциалын студенттермен өткізілетін сабақ барысында қолдану	80
Испамбетова Г.А., Шабарбек Л.А., Шакен С.Қ. Оқу процесі барысында студенттердің денсаулығын қалыптастырудағы дене шынықтырудың маңызы	82
Ларионова О.П. Методика проведения занятий по аэробике для студенток, занимающихся в КазНУ имени аль-Фараби	85
Лозбина А.В., Шепетюк Н.М., Заурбекова Р.П. Оценка максимальных значений прыжковой работоспособности волейболисток высокой квалификации	87
Мадиева Г.Б., Онгарбаева Д.Т., Отаралы С.Ж. Использование инновационных, интерактивных технологий при подготовке специалистов по физической культуре и спорту	90
Мартыненко И.И. Методика обучения организации соревнований в спорте студентов специальности «Физическая культура и спорт»	94
Мартыненко И.И., Золотухин А.Н. Методика обучения активной личной защиты с подстраховкой студентов-баскетболистов сборной команды КазНУ им. аль-Фараби	96
Мырзаев М.О., Бакаев Б.К., Аликей А. Рекомендации по выбору форм физического воспитания в учебно-тренировочном процессе	100
Носков А.А., Шабарбек Л.А. Методика выработки стратегического плана при обучении игры в шахматы	101
Отаралы С.Ж., Аликей А., Цыбулько О.В. Методические особенности составления учебных комбинаций на занятиях оздоровительной аэробикой в вузе	103
Палагутин С.А., Шакен С.К. Методика организации работы по физическому воспитанию в вузах средствами футбола	105
Романова О.В., Синельникова Г.А. Разработка физкультурно-адаптационной программы для иностранных студентов к условиям обучения в вузе	109
Самойленко А.Н., Асубаева Г.Р., Шемгутова Е.Ю. Современные проблемы и перспективы развития физической культуры в вузе	111
Синельникова Г.А., Романова О.В., Юдаков В.Н. Методика обучения игровым элементам у волейболисток средствами скоростно-силовой подготовки	114
Синицына И.М., Фролова Т.М., Аманбаева Э.Р. Методика проведения занятий по лёгкой атлетике со студентами специального медицинского отделения	117
Синьков Д.В., Машков И.Ю., Есикбаев А.Р. Инновационный подход к процессу физического воспитания студентов	120
Сиротина С.Г., Таранова А.В., Шепетюк Н.М. Инновационные формы обучения в условиях академических занятий по физическому воспитанию в вузе – методика использования упражнения «Эллипс»	123
Сиротина С.Г., Таранова А.В., Шепетюк Н.М. Рекомендации и методика выполнения упражнений лечебной гимнастики по предупреждению остеохондроза шейного и грудного отделов позвоночника	126
Таганова Н.П., Заурбекова Р.П., Отаралы С.Ж. Особенности проведения занятий по бадминтону со студентами специальных медицинских групп	130
Таранова А.В., Сиротина С.Г., Шепетюк Н.М. Упражнения с гантелями: методика и особенности проведения занятий со студентами специальной медицинской группы	132
Тургенбаева А.Ш., Молдахметова А.Ш., Баимбетов Т.Ш. Формирование спортивной культуры и здорового образа жизни студенческой молодежи Республики Казахстан	135
Үсейін Е.М., Шакен С.Қ., Бақаев Б.Қ. Әр түрлі функционалдык жүктемелердің 18-19 жастағы футболшылардың ағзасына тигізетін әсерін зерттеудің оқу-әдістемелік негіздемесі	138
Цыбулько О.В. Совершенствование учебного процесса по физическому воспитанию со студентами с использованием упражнений системы «шейпинг»	141
Шабарбек Л.А. Студенттердің дене қабілеттерін бағалау және жетілдіру жолдарын қарастыру әдістері	144
Шабарбек Л.А., Мырзаев М.О., Испамбетова Г.А. Спортшы студенттердің психологиялық дайындығын арттыру әдістемелері	146
Шакен С.Қ., Үсейін Е.М., Испамбетова Г.А., Палагутин С.А. Футболшылардың функционалды дайындығының оқу-әдістемелік негіздемелері	149
Якубов В.В., Мартыненко И.И. Методика обучения упражнениям, развивающим скоростно-силовые качества студентов первых курсов основного медицинского отделения	151

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ИГРОВЫМ ЭЛЕМЕНТАМ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК СРЕДСТВАМИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Методика развития скоростно-силовых качеств должна опираться на идеи природосообразности, роли наследственности и среды в процессе двигательной деятельности человека; данные об отличиях женского организма от мужского и влиянии этих отличий на организм при выполнении физических упражнений; принципы спортивной тренировки; положения теории и методики развития физических качеств спортсменов, развитие скоростно-силовых способностей; положения о средствах и способах развития и оценки скоростно-силовых качеств в процессе тренировки; теорию и методику спортивной подготовки в волейболе.

Главное внимание в скоростно-силовой подготовке спортсменок - волейболисток должно быть направлено на развитие специфических качеств, необходимых в волейболе - прыгучесть и ударные, бросковые движения верхними конечностями. В качестве важнейших физических упражнений для развития скоростно-силовых качеств волейболисток предлагается применять прыжковые упражнения, беговые упражнения, упражнения бросковые, упражнения с тяжестями, упражнения с упругими приспособлениями (резиной), специальные упражнения на технику игры в волейбол. Для развития скоростно-силовых качеств спортсменок - волейболисток подбирались адекватные методы: соревновательный, игровой, повторно-серийный, переменный, метод круговой тренировки, равномерный, переменный, метод сопряженного воздействия.

Изучение биологического развития спортсменок представляет несомненный интерес для практики физического воспитания и особенно для решения проблемы отбора и индивидуализации при занятиях физическими упражнениями с девушками.

Скоростно-силовую подготовку спортсменок-волейболисток предлагается проводить в подготовительном периоде. Для этого следует его разделить на три основных этапа: втягивающий, этап специальной физической и технико-тактической подготовки, предсоревновательный. Содержание физической подготовки волейболисток с разной склонностью к развитию физических качеств должно строиться следующим образом: на втягивающем этапе (3 недели) следует развивать базовые физические качества, на этапе специальной физической и технико-тактической подготовки (7 недель) необходимо развивать специальные качества, тесно связанные с базовыми, на предсоревновательном этапе (3 недели) проводить активную скоростно-силовую подготовку спортсменок.

Развитие скоростно-силовых качеств у спортсменок-волейболисток следует осуществлять на основе выявления их индивидуальной предрасположенности к развитию определенных физических качеств.

Рассмотрим особенности развития скоростно-силовых способностей у волейболисток.

Быстрота — способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Специальная быстрота волейболиста — это способность игрока выполнять с требуемой скоростью технические приемы, способы и отдельные действия. Быстрота как известное комплексное качество и для волейболисток особое значение имеет:

1. способность к быстрому реагированию на мяч, действия партнеров и соперников;
2. способность к быстрому началу движений;
3. способность к быстрому выполнению технических приемов и их элементов;
4. способность к быстроте перемещений.

Время выполнения любого упражнения складывается из времени реакции и времени движения. В волейболе очень важно воспитание быстроты реакции, которые различаются на простые и сложные; последние в свою очередь подразделяются на реакции выбора (связана с выбором самого рационального двигательного ответа), и реакции на движущийся объект