

БЕЛОЗЕРСКАЯ, Е.А., ИСМАГУЛОВА, Г.К.  
ҚАЗАҚСТАННЫҢ ІСКЕРЛІК КОММУНИКАЦИЯСЫНДАҒЫ ГЕНДЕРЛІК  
ДИСКРИМИНАЦИЯНЫ БОЛДЫРМАУ ЖОЛДАРЫ

Мақалада сөйлеудің іскерлік стиліндегі тілдік дискриминация мәселелері және Германиядағы пікірталастар негізінде Қазақстандағы тілдік дискриминацияға жол бермеу мәселелері қарастырылады. Жұмыста қазақ және орыс тілдерінің іскерлік қарым-қатынастарында гендерлік-лингвистикалық мәселені талдаудың кешиенді тәсілі қолданылды. Гендерология мәселелері бойынша теориялық материалды жүйелендіру неміс әріптестеріміздің тәжірибесін зерттеуді талап етеді. Синтездеу және талдау, болжамдарды дамыту, білімді сын тұрғысынан түсіну қарым-қатынас барысында туындайтын мәселелерді шешуге, сондай-ақ еліміздің лингвистика және басқа да әлеуметтік салалары бойынша жаңа тәжірибе кеңістіктерін ашуға мүмкіндік береді.

**Мақаланың мәнін ашатын сөздер:** гендерология, дискриминация, іскерлік коммуникация, неміс тілі, Қазақстан коммуникациясы.

BELOZERSKAYA, E. A., ISMAGULOVA, G. K.  
THE WAYS OF AVOIDING OF THE GENDER DISCRIMINATION IN BUSINESS  
COMMUNICATION OF KAZAKHSTAN (BASED ON THE DEBATES IN GERMANY)

In this work, the problem of language discrimination in the business style of speech and possible ways to overcome it in the communication of Kazakhstan based on debates in Germany are discussed. Complex approach to the analysis of the gender-linguistic problem in the business communication of the Kazakh and Russian languages is applied in the work. Systematization of theoretical material requires the study of the experience of German colleagues on the issue of gender. Synthesis and analysis, development of forecasts and perspectives, a critical comprehension of the acquired knowledge will allow us to overcome possible problems in communication, as well as reveal new horizons in both linguistics and other social spheres of the country.

**Keywords:** gender, discrimination, business communication, German, communication of Kazakhstan.

УДК 796,42

**Мусабаева, И.С.,**  
студентка 3 курса специальности  
«Физическая культура и спорт» КГПУ  
**Ковш, Н.А.,**  
старший преподаватель  
КГПУ, г. Костанай, Казахстан

СТРАТЕГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В МЕТОДИКЕ РАЗВИТИЯ  
СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СЕЛЬСКИХ ШКОЛЬНИЦ 15-16 ЛЕТ  
СРЕДСТВАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

**Аннотация**

В статье рассмотрены стратегические подходы развития скоростных способностей у школьниц 15-16 лет средствами легкой атлетики. Выбранный подход исследования позволил увеличить скоростные показатели у школьниц.

**Ключевые слова:** скоростные способности, техника бега, быстрота, дистанция, физическая нагрузка.

**1. Введение.**

Развитие скоростных способностей занимает важное место в физическом воспитании школьников. Практика физкультурных занятий показывает, что многие школьницы не могут добиться высоких результатов в беге, прыжках, метании не потому, что им мешает несовершенная техника движений, а главным образом ввиду недостаточного развития основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Научное обоснова-

ние дифференцированного подбора средств и методов развития двигательных способностей учащихся позволит уточнить содержание школьных программ по физической культуре для оптимального применения средств легкой атлетики и дозирования физической нагрузки.

Скоростно-силовые способности характеризуются неопредельными напряжениями в работе мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины. Эти способности проявляются в двигательных действиях, где наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений (например, отталкивание в прыжках в длину и в высоту с места и с разбега, финальное усилие при метании спортивных снарядов и т.п.). При воспитании физических качеств у легкоатлетов необходимо использовать разнообразные средства и методы. Например, в старшем школьном возрасте при подготовке спринтеров можно начинать специализированные тренировки для повышения уровня исходных результатов спортивной подготовленности и возраста юных спортсменов достигающих более высоких результатов.

В статье рассмотрены стратегические подходы методики развития скоростных способностей у девушек 15-16 лет в секции легкой атлетики. *Объект исследования* – процесс обучения спринтерскому бегу и развития скоростных качеств в спортивной тренировке школьниц 15-16 лет. *Предмет исследования* – особенности применения средств и методов развития скоростных способностей у школьниц старшего возраста на занятиях школьной секции легкой атлетики в условиях сельской местности.

## 2. Материалы и методы.

Н.Г. Озолин (2002) выдающийся спортсмен, тренер, учёный доктор педагогических наук считает, что понятие быстроты в спорте включает в себя: Собственно, скорость движения, частоту движений, способность к ускорению и быстроту двигательной реакции. Быстрота в большей мере определяет успех и способствует увеличению длительности работы и выполнению её с более высокой скоростью. Поэтому при подготовке спринтеров быстрота движений должна поддерживаться на предельном уровне в течение некоторого времени, а для этого нужна специальная выносливость. Специальная быстрота – способность выполнять с требуемой, обычно очень большой скоростью соревновательное упражнение, его элементы и части. Быстрота движений обуславливается в первую очередь соответствующей деятельностью коры головного мозга и подвижностью нервных процессов, вызывающих сокращение, напряжение и расслабление мышц, направляющих и координирующих действий спортсмена. Таким образом, ясна ведущая роль направленности и концентрации волевых усилий спортсмена на психологический настрой на совершенную технику движений.

Ю.Д. Железняк (2005), Ж.К. Холодов (2008), Ю.Ф. Курамшин (2010) и другие в процессе формирования двигательного навыка выделяют три этапа. При этом работа на каждом этапе имеет характерные отличительные черты, что находит отражение в особенностях задач освоения технических приемов, а также в средствах и методах занятий.

*Первый этап* предусматривает формирование целостного представления о двигательном действии и его первоначальное разучивание. На этом этапе формируются предпосылки для усвоения технического приема и возникновения первоначального двигательного умения, позволяющее занимающемуся выполнять этот прием в общих чертах. *Второй этап* характеризуется углубленным детализированным разучиванием технического приема, в ходе которого происходит уточнение двигательного умения, и оно частично переходит в навык. *Третий этап* представляет собой процесс достижения мастерства в овладении техникой осваиваемого двигательного действия. На этом этапе происходит закрепление и дальнейшее совершенствование технического приема, в результате чего и формируется прочный навык. Происходит приспособление навыка к различным условиям его выполнения.

Быстрота движений, частота и скорость реакции зависят в значительной мере от уровня спортивной техники. Овладение наиболее рациональной формой движений (правильное расположение центра тяжести тела, направление усилий, укорочение рычагов, использование

инерции и пр.) позволяет выполнять их быстрее. Но быстрые движения в спорте большей частью выполняются с проявлением большой мышечной силы, часто называемой «взрывной» силой. Поэтому роль силы мышц в такой быстроте движений велика. Бег является естественным способом быстрого передвижения человека, обучение технике бега на короткие дистанции происходит в определённой последовательности. Однако техника спортивного бега значительно отличается своей эффективностью от техники обычного бега и требует сохранения естественной свободы движений. Прежде чем, создавать у занимающихся правильное представление о современной технике бега на короткие дистанции, необходимо ознакомить их с особенностями этого вида легкой атлетики.

Далее представляем "пошаговую" технологию обучения спринтерскому бегу и развитию скоростных качеств, состоящую из десяти этапов для школьников старшего возраста в сельской местности, в которой все компоненты быстроты совершенствуются в процессе обучения и тренировки в условиях школьной секции легкой атлетики Буденовской средней школы Мендыкаринского района.

*На первом этапе*, ознакомившись с особенностями бега каждого занимающегося, определить его основные недостатки и пути их устранения. Средство. Повторный бег 60-80 м (3-5 раз). Методические указания. Количество повторных пробежек может быть различно и зависит от того, как скоро занимающийся пробежит дистанцию в свойственной ему манере.

*На втором этапе* учат технике бега по прямой дистанции [51, с.47], применив средства: 1. Бег с ускорением на 50-80 м в 3/4 интенсивности от максимальной. 2. Бег с ускорением и бегом по инерции (60-80 м). 3. Бег с высоким подниманием бедра и загребавшей постановкой ноги на дорожку (30-40 м). 4. Семенящий бег с загребавшей постановкой стопы (30-40 м). 5. Бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40-50 м). 6. Бег прыжковыми шагами (30-60 м). 7. Движения руками (подобно движениям во время бега). 8. Выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег. Методические указания. Перечень упражнений и их дозировка подбираются для каждого занимающегося с учетом недостатков в технике бега. Все беговые упражнения вначале выполняются индивидуально. По мере освоения техники бега упражнения выполняются группой. В беге с ускорением постепенно увеличивают скорость, так, чтобы движения бегуна были свободными. Повышение скорости прекращают при появлении излишнего напряжения, скованности.

При достижении максимальной скорости нельзя заканчивать бег сразу, а нужно его продолжить некоторое время, не прилагая максимальных усилий (свободный бег). Дистанция свободного бега увеличивается постепенно. Бег с ускорением – основное упражнение для обучения технике спринтерского бега. Все беговые упражнения необходимо выполнять свободно, без излишних напряжений. При выполнении бега с высоким подниманием бедра и семенящего бега нельзя откидывать верхнюю часть туловища назад. Бег с забрасыванием голени целесообразнее проводить в туфлях с шипами. В этом упражнении избегают наклона вперед. Количество повторений рекомендуемых упражнений устанавливается в зависимости от физической подготовленности (3-7 раз).

*На третьем этапе* учат технике бега на повороте. Средства. 1. Бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (по 50-80 м со скоростью 80-90% от максимальной). 2. Бег по кругу радиусом 20-10 м с различной скоростью. 3. Бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80-100 м) с различной скоростью. 4. Бег с ускорением по прямой с входом в поворот (80-100 м) с различной скоростью. Методические указания. Бежать на повороте дорожки надо свободно. Уменьшать радиус поворота следует только тогда, когда достигнута достаточно правильная техника бега на повороте большого радиуса. При беге с входом в поворот необходимо учить легкоатлетов начинать наклон тела к центру поворота, опережая возникновение центростремительной силы. Упражнения повторяются в зависимости от подготовленности занимающихся (3-8 раз).

*На четвёртом этапе* учат технике высокого старта и стартовому ускорению. Средства. 1. Выполнение команды «На старт!». 2. Выполнение команды «Внимание!». 3. Начало бега

без сигнала, самостоятельно (5-6 раз). 4. Начало бега без сигнала при большом наклоне туловища вперед (до 20 м, 6-8 раз). 5. Начало бега по сигналу и стартовое ускорение (20-30 м) при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперед (6-8 раз). Методические указания. Начинать обучение технике бега со старта следует тогда, когда занимающийся научился бежать с максимальной скоростью без возникновения скованности. Следить, чтобы обучающиеся на старте выносили вперед плечо и руку, разноименные выставленной вперед ноге. По мере усвоения старта необходимо увеличивать наклон туловища, довести его до горизонтального и стараться сохранять наклон возможно дольше. К выполнению старта по сигналу переходить только после уверенного усвоения техники старта (Н.Г. Озолин, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примаков, 1989).

*На пятом этапе* учат низкому старту и стартовому разбегу. Средства. 1. Выполнение команды «На старт!». 2. Выполнение команды «Внимание!». 3. Начало бега без сигнала, самостоятельно (до 20 м, 8-12 раз). 4. Начало бега по сигналу, следующему через разные промежутки после команды «Внимание!». Методические указания. Если бегун с первых шагов после старта преждевременно выпрямляется, целесообразно увеличить расстояние от колодок до стартовой линии или установить на старте наклонную рейку, ограничивающую возможность подъема. Хорошим упражнением для устранения преждевременного выпрямления бегуна со старта является начало бега из высокого стартового положения с опорой рукой и горизонтальным положением туловища.

Обучая низкому старту, необходимо на первых занятиях указать занимающимся, чтобы они не начинали бег до сигнала – фальстарт. При фальстарте надо обязательно возвращать бегунов обращать их внимание на недопустимость фальстартов. Рекомендуются подавать только один заключительный сигнал. При этом бегуны принимают без команды позу, занимаемую по сигналу «Внимание!». Количество повторений может колебаться от 3 до 15.

*На шестом этапе* учат переходу от стартового разбега к бегу по дистанции. Средства. 1. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5-10 раз). 2. Нарастивание скорости после свободного бега по инерции, постепенно уменьшая отрезок свободного бега до 2-3 шагов (5-10 раз). 3. Переход к свободному бегу по инерции после разбега с низкого старта (5-10 раз). 4. Нарастивание скорости после свободного бега по инерции, выполненного после разбега с низкого старта (6-12 раз), постепенно уменьшая участок свободного бега до 2-3 шагов. 5. Переменный бег. Бег с 3-6 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции. Методические указания. Вначале обучают свободному бегу по инерции по прямой дистанции на отрезках 60-100 м. Обращается особое внимание на обучение умению переходить от бега с максимальной скоростью к свободному бегу, не теряя скорости.

*На седьмом этапе* учат правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки. Средства. 1. Бег с ускорением в последней четверти поворота, чередуемый с бегом по инерции при выходе на прямую (50-80 м, 4-8 раз). 2. Нарастивание скорости после бега по инерции, постепенно сокращая его до 2-3 шагов (80-100 м, 3-6 раз). 3. Бег по повороту, стремясь наращивать скорость бега перед выходом на прямую. Методические указания. Сокращать продолжительность свободного бега по инерции необходимо постепенно, по мере овладения искусством переключения интенсивности усилий при беге.

*На восьмом этапе* учат низкому старту на повороте. Средства. 1. Установка колодок для старта на повороте. 2. Стартовые ускорения с выходом к бровке по прямой и вход в поворот. 3. Выполнение стартового ускорения на полной скорости.

*На девятом этапе* учат финишному броску на ленточку. Средства. 1. Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе (2-6 раз). 2. Наклон вперед на ленточку с отведением рук назад при медленном и быстром беге (6-10 раз). 3. Наклон вперед на ленточку с поворотом плеч на медленном и быстром беге индивидуально и группой (8-12 раз). Методические указания. Обучая финишированию с броском на ленточку, воспитывают умение проявлять волевые усилия, необходимые для поддержания достигнутой максимальной скорости до кон-

ца дистанции. Важно также приучать бегунов заканчивать бег не у линии финиша, а после нее. Для успешности обучения нужно проводить упражнения парами, подбирая бегунов, равных по силам, или применяя форы.

*На десятом этапе* совершенствуют технику бега в целом. Средства. 1. Все упражнения, применявшиеся для обучения, а также бег по наклонной дорожке с выходом на горизонтальную прямую, бег вверх по наклонной дорожке. 2. Применение тренажерных устройств: тяговые и тормозящие устройства для сопряженной работы, световой и звуковой лидер и др. 3. Пробегание полной дистанции. 4. Участие в соревнованиях и прикидках. Методические указания. Технику спринта лучше совершенствовать при беге в равномерном темпе с неполной интенсивностью; в беге с ускорением, в котором скорость доводится до максимальной; при выходах со старта с различной интенсивностью. Стремление бежать с максимальной скоростью при неосвоенной технике и недостаточной подготовленности почти всегда приводит к излишним напряжениям. Чтобы избежать этого, на первых порах следует применять преимущественно бег в 1/2 и 3/4 интенсивности, так как при легком, свободном, ненапряженном беге спортсмену легче контролировать свои движения.

С каждым последующим занятием скорость бега должна повышаться. Но как только спринтер почувствует напряженность, закрепощение мускулатуры и связанность движений, скорость снижают. В результате совершенствования навыков излишнее напряжение будет появляться позднее, спринтер будет достигать все большей скорости бега, выполняя движения легко и свободно.

Особое внимание необходимо уделять технике низкого старта и сокращению времени реакции на стартовый сигнал, не допуская при этом преждевременного начала бега. Обязательно подавать сигнал возвращения бегунов, если кто-то начал бег раньше сигнала. При описании обучения технике бега на короткие дистанции указано количество повторений каждого упражнения для одного занятия. При включении большего количества упражнений дозировку следует уменьшить.

*Основные средства воспитания быстроты, применяемые в условиях школьной секции легкой атлетики со школьницами-спринтерами Буденовской средней школы Мендыкаринского района для совершенствования скоростно-силовых способностей:*

1. Бег с высоким подниманием бедра (темп средний или высокий) – 2-3 серии (10-15);
2. Бег из различных стартовых положений;
3. Бег после доставания подвешенного мяча;
4. Бег приставными шагами, продвигаясь боком;
5. Бег скрестными шагами;
6. Бег с предельной или околопредельной скоростью на отрезках от 20 до 100 м с низкого старта и с хода;
7. Бег на месте в упоре 10-15 секунд; семенящий бег на 30-60м с ускорением;
8. Бег с хода по отметкам (10-12), расположенным на расстоянии 100-120см;
9. Бег на 60-100м с ускорением;
10. Прыжки и прыжковые упражнения с места и с небольшого разбега;
11. Подвижные и спортивные игры, эстафеты;
12. Эстафетный бег;
13. Бег на месте с максимальной частотой движений, специальные упражнения спринтера, выполняемые в быстром темпе;
14. Прыжки и прыжковые упражнения без отягощения и с отягощением сопряженного воздействия (в том числе и с предельно быстрым отталкиванием), упражнения с набивными мячами, метание легких снарядов, бег в гору, бег с отягощением, бег с сопротивлением партнёра.

*Упражнения специальной скоростно-силовой подготовки, направленные на развитие различных групп мышц, принимающих активное участие в беге и упражнения для развития и совершенствования скоростно-силовых качеств и навыков, проявляемых в беге:*

1. Движения руками и ногами как при беге, то же с гантелями в руках и тяжелыми прокладками в кроссовках. Обратить внимание на полное отведение ноги назад (3).

2. Ходьба на передней части стопы, прыжки на двух ногах с отягощением, со сменой положения ног, на одной ноге с продвижением вперед, по ступенькам вверх и вниз (8, 9).

3. Бег по кругу (виражу) диаметром 10-15 м поочередно в обе стороны, медленный бег с продвижением за счет акцентированного разгибания стопы, бег со старта и с ходу в гору и под уклон.

4. Быстрая смена ног в выпаде без подпрыгивания (10, 11), то же с отягощением на поясе и на плечах (мешок с песком), с гантелями в руках.

5. Лежа на спине, животе, быстрая смена положения ног с широкой и ограниченной амплитудой, с тяжелыми прокладками в кроссовках (12-14).

6. Поднимание и толчки набивного мяча ногами (15-18).

7. Движения с сопротивлением резины, партнера (19-22).

8. Из упора лежа сзади быстрый подъем тела и ноги (23).

9. Лежа на животе, пружинистые сгибания голени с помощью партнера (24). Пружинистые наклоны назад, стоя на коленях.

10. Упражнения в парах. Учащийся удерживает две или одну ногу под различными углами с активным воздействием партнера. Партнер упругим покачиванием 20-25 раз отводит ногу вперед или назад на 10-15°, затем плавно опускает ее в исходное положение. При другом режиме покачивания спортсмен начинает движение при активном сопротивлении партнера (В.С. Кузнецов, 2013).

Ю.Д. Железняк (2005) считает, что в скоростно-силовой подготовке необходимо руководствоваться следующими *методическими рекомендациями*:

1. При выполнении упражнений необходимо следить за техникой, рисунком движения и ритмом, обращать внимание на амплитуду, угловые значения и на время проявления максимальных мышечных усилий.

2. Наибольший эффект в развитии скоростно-силовых качеств достигается выполнением упражнений с концентрацией волевых усилий на взрывном характере их проявления.

3. Целесообразно в большинстве специальных упражнений направленно и избирательно воздействовать на определенные мышечные группы (обслуживающие стопу, голеностопный, коленный и тазобедренный суставы, мышцы спины и брюшного пресса).

4. В упражнениях необходимо использовать силу предварительно растянутых мышц, их эластичность, постоянно совершенствовать рефлекс на растягивание, выполнять упражнения в режимах упругих пружинистых покачиваний, в прыжковых упражнениях акцентировать проявление взрывных усилий в самом начале движения или при смене направления движения. Чем быстрее выполняется смена направления движения, переход от сгибания к разгибанию, тем больше проявляется воздействие упражнений на опорно-двигательный аппарат спортсмена.

5. Малые отягощения (пояс, жилет 0,25-1% от веса спортсмена) следует применять в беге, прыжках или специальных беговых и прыжковых упражнениях, чередуя с выполнением без отягощений.

6. Число повторений в одном подходе не должно превышать 20-25 в прыжковых упражнениях, 10-15 в упражнениях с применением малых отягощений, 3-5 в упражнениях со средними отягощениями, 1-2 в упражнениях с большими и максимальными отягощениями.

7. При многократном повторении упражнений темп должен увеличиваться постепенно (до максимально быстрых движений). Необходим контроль за проявлением усилий и свободой движений. Натуживание и напряжение недопустимы.

8. Нагрузка в силовой подготовке по неделям должна постепенно возрастать как по объему (большее число повторений), так и по интенсивности (увеличение веса отягощений или быстроты выполнения упражнений). Ведущим фактором является увеличение веса отягощения (на 2-3%) через 1-2 микроцикла.

### 3. Результаты и их обсуждение.

Анализ научно-методической литературы показывает, что легкая атлетика широко используется как средство физического воспитания детей школьного возраста. Систематические занятия легкой атлетикой способствует всестороннему развитию школьников, особенно положительно влияют на развитие таких физических качеств, как быстрота, скоростная и силовая выносливость.

Основными методами воспитания скоростно-силовых качеств являются: методы строго регламентированного упражнения, соревновательный метод. Методы строго регламентированного упражнения включают в себя: а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения; б) методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

Сравним полученные результаты тестирования скоростно-силовых показателей контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента на рисунках 1 и 2. В итоге проведенного исследования выявлено, что показатели скоростной и скоростно-силовой подготовленности юных легкоатлетов в начале эксперимента не имели существенных различий в обеих группах. Анализ динамики показателей средних значений скоростно-силовой подготовленности в нашем исследовании выявил значительный прирост в тестах тройной прыжок с места и прыжок в длину с места. У школьниц контрольной группы в тесте прыжок в длину с места прирост составил **5,85 см (3%)**, в экспериментальной группе – **17,3 см (9%)**, в тестовом задании тройной прыжок с места прирост составил **18,6 см (3%)**, в экспериментальной группе – **57,5 см(11%)**. Анализ динамики показателей средних значений скоростной подготовленности в нашем исследовании выявил незначительные приросты в тестах бег на 30 м и 60 м. У школьниц контрольной группы в тесте бег на 30 м прирост составил **0,07 сек (2,6%)**, в экспериментальной группе – **0,2 сек (4%)**, в тестовом задании бег на 60 м прирост составил **0,5 сек (6%)**, в экспериментальной группе – **0,5 сек (6%)**.

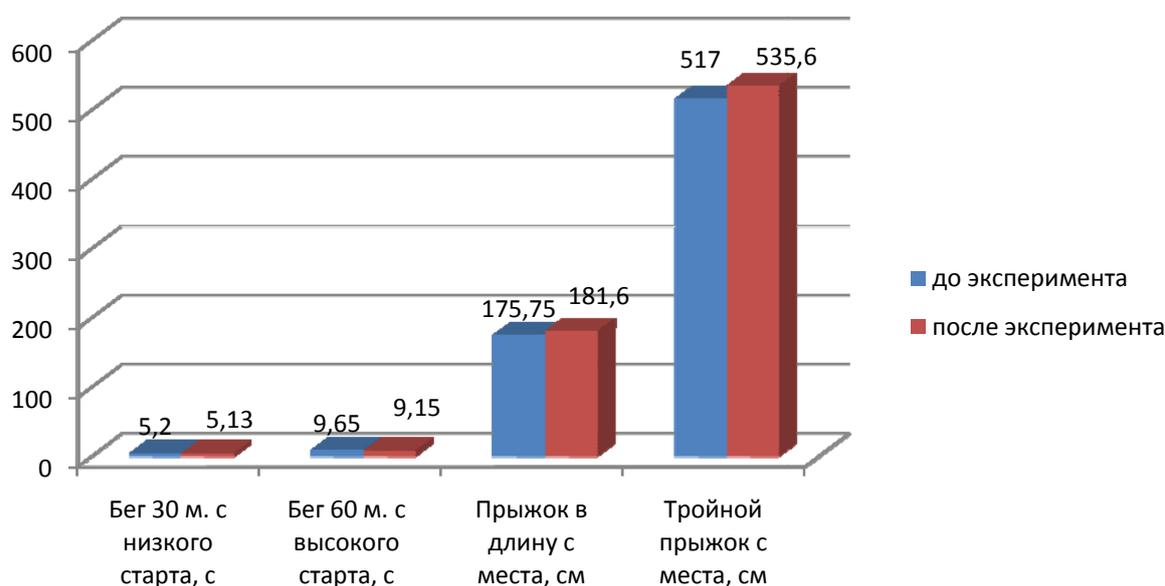


Рисунок 1 – Результаты тестирования уровня развития скоростных способностей школьниц контрольной группы (средние значения до и после эксперимента)

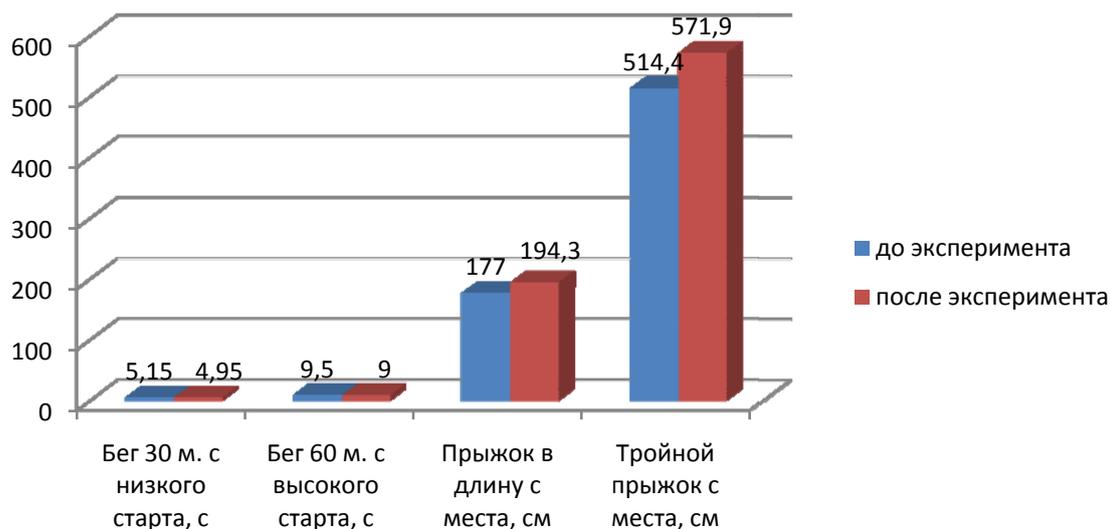


Рисунок 2 – Результаты тестирования уровня развития скоростных способностей школьниц экспериментальной группы (средние значения до и после эксперимента)

В развивающем эксперименте имела место положительная динамика всех показателей тестирования. При этом у испытуемых экспериментальной группы больше увеличились показатели скоростно-силовых качеств, чем у испытуемых контрольной группы. В тестах, характеризующих скоростные качества увеличение результатов было менее значительным.

#### 4. Выводы.

По результатам проведенного исследования, можно констатировать что: сравнительный анализ уровня развития скоростных и скоростно-силовых способностей у школьниц показал неравномерное увеличение всех результатов тестирования развивающего эксперимента. Установлено, что использование экспериментальной методики обеспечило улучшение скоростной и скоростно-силовой подготовленности юных легкоатлетов на этапе начальной специализации в условиях моделирования учебно-тренировочной работы школьной секции легкой атлетики в сельской местности, в которой все компоненты быстроты совершенствуются в процессе обучения и тренировки.

Таким образом, применение в тренировке легкоатлетов большого разнообразия специальных упражнений "пошаговой" технологии обучения (10 занятий) спринтерскому бегу и развитию скоростных качеств при строгой их регламентации в условиях школьной секции положительно влияет на спортивную подготовленность спринтеров и воспитание двигательных способностей.

#### Список литературы

- Валик, Б.В. Развитие скоростно-силовых качеств [Текст] / Б.В. Валик. – М.: ФиС, 1999. – 225 с.
- Железняк, Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. [Текст] / Ю.Д. Железняк. – Учебное пособие для ВУЗов. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 384 с.
- Лаптев, А.П. Критерии эффективности тренировочной деятельности [Текст] / А.П. Лаптев. – М.: ФиС, 1973. – 128 с.
- Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать [Текст] / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2002. – 864 С.
- Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки. [Текст] / Н.Г. Озолин. – М.: ФиС, 1970. – 347 с.
- Хоменкова, Л.С. Учебник тренера по легкой атлетике [Текст] / Л.С. Хоменкова. – М., 2002. – 236 с.

Материал поступил в редакцию: 13.04.2018

МУСАБАЕВА, И.С, КОВШ, Н.А.

**ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА ҚҰРАЛДАРЫМЕН 15-16 ЖАСТАҒЫ АУЫЛДЫҚ ОҚУШЫЛАРДЫҢ ЖЫЛДАМДЫҚ ҚАБІЛЕТТЕРІН ДАМУЫ ӨДІСТЕМЕСІНДЕГІ СТРАТЕГИЯЛЫҚ ӨДІСТЕР.**

*Мақалада жеңіл атлетика арқылы 15-16 жасар оқушы қыз балалардың жылдамдық қабілеттерін дамыту стратегиясы қарастырылған. Таңдалған әдіс арқылы оқушылардың жылдамдық нәтижелері көрсеткіштерінің артқандығы аңғарылды.*

**Мақаланың мәнін ашатын сөздер:** жылдамдық қабілеттері, жүгіру техникасы, жылдамдық, қашықтық, физикалық жүктеме.

MUSABAEVA, I.S., KOVSH, N.A.

**STRATEGIC APPROACHES IN METHODS OF DEVELOPMENT OF SPEED ABILITIES OF RURAL 15-16 YEARS SCHOOLCHILDREN BY MEANS OF TRACK AND FIELD**

*The article considers the strategic approaches of the development of speed abilities of 15-16 years old schoolgirls by means of track-and-field. The chosen approach of the study allows to increase the speed indicators of schoolgirls.*

**Keywords:** speed abilities, running technique, speed, distance, physical load.

УДК 81'23

**Жұмашев, М.Д.,**

*Филология факультеті тілдер дайындығы оқу-әдістемелік орталығының аға оқытушысы, ҚМПУ, Қостанай қ., Қазақстан*

**Сартаева, С.А.,**

*Филология факультеті «Орыс тілі мен әдебиеті» мамандығының 4-курс студенті, ҚМПУ, Қостанай қ., Қазақстан*

## СӨЗ ЭКОЛОГИЯСЫ

### *Түйіні*

*Мақала сөз экологиясы мәселесіне арналған. «Сөз экологиясы» тақырыбын негізге ала отырып, мемлекеттік тілдің қажеттілік мақсат-мүддесі лингвистикалық, тәрбиелік, эстетикалық, коммуникативтік-прагматикалық, мәдени-танымдық, әлеуметтік-философиялық тұрғыдан қарастырылған.*

**Мақаланың мәнін ашатын сөздер:** сөз экологиясы, сөйлеу мәдениеті, ұлттық тіл, сөз сапасын арттыру, мемлекеттік тіл, тілдік норма.

**Кіріспе.** Бүгінгі уақытта сөз экологиясы мәселесінің қоғамда орын тебуі экстралингвистикалық факторлардың әсерінен көкейкестілігі күрделене түсуде. Бұл мәселе тек қазақ тіліне ғана тән құбылыс деп айтуға болмайды. Бұл мәселе тіпті дамыған, мемлекеттік статусы әлемдік дәрежеде мойындалған тілдерге де тән. Сондықтан қазіргі уақытта мәдениет экологиясы әлемдік деңгейде кеңінен және жан-жақты белсенді қарастырылып жатыр. Сөз экологиясы кеңірек алғанда рухани экологияның да ең маңызды мәселелерінің негізгі орталық өзегі болып саналады. Рухани экологияның мәдени құбылыстарды сақтауы адамға кері ықпалын тигізетін техникалық прогресті ұтымды игеру мәселелерін де қарастырып отырады. Мәдениетті, рухани құндылықтарды сақтаудың мәні әлемдегі табиғатқа қатысты экологиялық мәселелерден кем түспейді. Адамның биологиялық өміріне табиғат қандай керек болса, рухани өміріне мәдени орта сондай қажет. Экология терминін алғаш рет 1866 жылы ғалым Эрист Геккель ұсынған болатын. Эрист Геккель экологияны организмнің қоршаған ортамен байланысын оқып-үйрететін ғылым ретінде тану керектігін анықтаған, бертін келе бұл атаудың концептуалдық мәні кеңейді, бүгінгі уақытта бұл сөз экологиясының мәселелерін анықтап