

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**

столкнется с различными жизненными трудностями, но важно найти свое предназначение и заблаговременно подготовиться к смене сферы деятельности. Одним из самых распространенных способов социальной адаптации спортсмена после завершения карьеры является программа профессионального обучения в системе высшего и средне специального образования. Эта программа может оказать спортсмену поддержку в получении новых навыков или получении профессии. Кроме того, спортсмены могут получить поддержку от спортивных Федераций.

Заключение. Проблема социальной адаптации человека после «выхода» с большого спорта нуждается в пристальном внимании спортивных психологов, педагогов. Эта проблема до сих пор актуальна и значима в жизни многих бывших спортсменов. До сегодняшнего дня были приняты различные меры поддержки от спортивных Федераций для спортсменов после завершения спортивной карьеры, например – а) помощь в трудоустройстве в сфере спорта на вакансии, не требующих специального образования; б) в переориентации спортсмена на обучение в высших учебных заведениях. Однако в ходе бесед со спортсменами, установлено, что преимущественная доля из них признает эффективность данных мер поддержки – недостаточной.

Окончание спортивной карьеры это кризис, переломный момент в жизни каждого бывшего спортсмена, поэтому существует острая необходимость в психологической помощи. К этому этапу жизни спортсмен и тренер должны быть совместно подготовлены и прожить его вместе. В таком случае процесс социализации для бывшего спортсмена будет во многом облегчен.

Список использованных источников

1. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб. : Питер, 2008. С. 196.
2. Бутова Е.С., Демьянова Л.М. Наука без границ. 2018. № 5 (22). С. 122-124.

ӘОЖ 796.062.4

СТУДЕНТ ЖАСТАРДЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІМЕН ҮНЕМІ АЙНАЛЫСУЛАРЫ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ НЕГІЗІ

Зарыққан Әділжарасқан Талғатұлы

zarykkan23@gmail.com

«Дене шынықтыру және спорт» маманығының, ДШС-41 оқу тобының студенті, Әлеуметтік ғылымдар факультеті, Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, Қазақстан Республикасы, Астана.

Ғылыми жетекшісі - Ж. Ясынов

Кіріспе. Студент жастарға күнделікті тұрмыста, от басында, дене шынықтыру шараларын кеңінен насихаттап, қолданып отыру аса қажетті іс. Олар біздің қоғамымыздың ерекше әлеуметтік тобы болып саналады. Студенттер оқуда және қоғамдық істерде белсенді талпыныстар жасауға, бос уақыттарын қызықты, тиімді етіп өткізуге, дене шынықтыру мен спортпен жүйелі түрде айналысуға өздері мүдделі болулары керек.

Дене шынықтыру және спортпен үнемі айналысып жүрген студент жастардың оқып жүрген кездерінен бастап іскерлік қабілеттері мен белсенділіктері арта түсіп, мінез-құлқы қалыптасып тұрақтана бастайды. Осының өзі студенттердің келешектегі кәсіптеріне мүмкіншіліктері мол екенін және де сол қасиеттерді пайдалана білуге ынта-жігерлерінің барлығын айқындай түседі [1].

Зерттеудің мақсаты: студенттердің дене шынықтыру және спортпен өз бетінше айналысу үдерісінде, өмірге деген көз қарастары мен мінездерін қалыптастыруға ықпал ететін басқарудың тәрбиелік мәнін анықтау.

Олар, айналысу барысында нұсқаушылық пен спорттық төрешілік етуге сырттай маманданудағы біліктіліктерін шыңдай жүріп, сол артқылы бүгінгі таңдағы осы саланың жүйелі дамуына үлес қосып және де өздерін болашақ жас маман ретіндегі кәсіби белсенділіктерін басқару артқылы тәрбиелеу мақсатымен, еңбек сүйгіштікке, ынта-ықыласы жоғары, отаншыл болып өсулеріне ықпал етілетіндігін сезінеді.

Зерттеудің әдістері:

1. Әдебиет көздеріндегі осы тақырыптың ашылу мазмұндарын айқындау;
2. Педагогикалық бақылау;
3. Дене шынықтыру және спорт саласындағы қалыптасқан тұжырымдарды жүйелеу және студенттерді өз беттерінше айналысу барысына икемділікке бейімдеу мәселелерін жинақтау;
4. Жинақталған ұсыныстар мен мәліметтерді талдау.

Жоғарғы оқу орындарының дене тәрбиесі кафедрасы, спорттық клубы және қоғамдық ұйымдары, әсіресе (жастар ісі жөніндегі комитеті) студенттерді дене шынығу қабілеттері мен спорттық дайындықтары артқылы, өз ден саулықтарын нығайту жолында үлкен жауапкершіліктерін сезіне білуге тәрбиелейді. Сондықтанда студенттер де жоғарғы оқу орындарын бітіргеннен соң, өз кәсіби жұмыстары барысында дене тәрбиесі мен спорт пен өздері ғана айналысып қоймай, өз ұжымдарында бұқаралық дене шынықтыру жұмыстарын тиянақты ұйымдастырып, оның жол бастаушылары, әрі тәлімгер ұстазы болуға тиісті.

Жоғарғы оқу орындарында дене тәрбиесінің сабағы басқа арнайы пәндерге қарағанда, ерекше әлеуметтік маңызы бар пән ретінде болашақ жас мамандарды еңбек етуге және Отан қорғауға дайындауда қолданылатын басты құралдардың бірі болып саналады. Жалпы алғанда дене тәрбиесі пәні студенттердің денсаулығын нығайтып, олардың дене шынығу қабілеттері мен спорттық дайындығын шыңдай келе, өз беттерінше айналысу барысында икемділікке бейімдейді.

Дене шынықтыру мен спорт студенттердің дене тұлғасының қалыптасуына, сондай-ақ кәсіби ерік қасиеттерінің дамуына ықпал етеді. Сөйтіп ол студенттердің дене сау, шығармашылық қабілеттері мол, шыныққан, алғыр ойлы адам болып өсуіне жағдай жасайды. Бұл жұмыс республикадағы жоғары оқу орындарының дене тәрбиесі мен спортты жетілдіру жөніндегі бағдарламаға сәйкес жазылған, студенттердің таным белсенділігінің өсуіне оқуда, еңбекте және демалыста өздерін тәрбиелей білуіне көмекші құрал ретінде ұсынылудан тұратын құнды материалдармен қамтамасыз етеді [2, 3, 4].

Дене тәрбиесі мен спорттық тәсілдерін студенттердің оқу сабақтары да және өз бетімен айналысу жүйелерінде нәтижелі қолдану үшін бірқатар әдістік жағдайларды ескере отырып студенттердің қозғалыс жүктемелерінің ой мен жұмыс істеу қабілетінің тиімді алмасуын анықтауды ескерген жөн:

1. Студенттердің ой мен жұмыс қабілетінің мерзімдік өзгеруі, оқу жылындағы түрлі объективті себеп болып табылады да, дене тәрбиесімен жұмысты тиімді жүргізуді ұйымдастыруды есептеп отыру үшін керек.
2. Студенттердің негізгі дене қасиеттерінің дамуын жақсы тиімділікке жеткізуге болатын келесі әдіс ұсынылады, егер де әрбір семестрдің бірінші жартысындағы оқуда және өз бетімен айналысу сабақтарындағы шынығу жылдамдықты жетілдіруге бағыттап, 70-75 пайызға дейін жылдамдықпен күштің қасиеттері мен жылдамдық төзімділігін жүктеме қарқындылығымен алғанда, минутына 120-180 жүрек соғу жиілігі (ЖСЖ) қолданылса, ал семестрдің екінші жартысында күшті жетілдіруді басымырақ бағыттап 70-75 пайызға жеткізсе, сондай-ақ, жалпы және күш төзімділігін баяу қарқынмен қатар жүргізе отырып, минутына жүрек соғу жиілігі 120-150 қағысқа таяулатса, онда алға қойылған мақсаттар дұрыс шешілуі тиіс.
3. Үлкен қарқынды жүктемедегі сабақты минутына жүрек соғу жылдамдығы 160 қағыс моторлық тығыздығымен 65 пайызға дейін оқу кестесінің соңғы сағаттарында жоспарлау ұсынылады, себебі ауыр жүктемеге машықтанбаған студенттердің оймен жұмыс істеу қабілеттері төмендейді, бұндай студенттер үлкен жүктемеден соң 4-5 сағаттан кейін өзіндік дайындыққа кірісе алады.

4. Аптасына 2 реттік сабақта қозғалыс жүктемесінің оймен жұмыс істеу қабілетімен өзара алмасуының заңдылығы барлығы байқалады. Ең жоғары деңгейдегі оймен жұмыс істеу қабілеті, екі сабақты орта қарқында 1, 2, 3 күндік аралықпен алмастырғанда байқалады. Нашар машықтанған студенттер үшін аптасына екі рет сабақ жүргізуді қолдану, қарқындығы үлкен жүктемемен болған демалысының арасы қандай болса да жеткілікті бөлікте оймен жұмыс істеу қабілетін төмендетеді. Үлкен жүктемелі сабақты аптаның басында аз және орта жүктемемен, аптаның екінші жартысында алмастыру тек оқу аптасының соңында ғана жұмыс істеу қабілетіне ынталандырғыш әсер жасайды.

Сынақтық емтихандық сессия кезінде дене тәрбиесі жаттығуларын ұйымдастыру мен қолданудың өзіндік ерекше айырмашылықтары бар. Ең алдымен олар салауатты өмір тұрмысын ұйымдастырудың негізгі бөліктері болу керек, мысалға алғанда күнделікті гигиеналық гимнастикамен айналысу, таза ауада 1,5 сағаттай болып, ұйқыны, тамақтануды дұрыс ұйымдастырумен қатар оқу еңбегінің қорытындыларын тиімді жасауға себептес болып табылады. Оқу еңбегінен қажыған студенттерге гимнастикалық жаттығуларды өте баяу қарқынмен орындағандығы байқалатын қолайлы әсерлерін ескерген дұрыс (жай жүріс, жүгіру, жүзу, шаңғы, коньки, велосипед тебу және т.б.). Емтихандардан кейін тынығу үдерістерін жеделдету және жүйкенің қозуын азайту мақсаты үшін бөлек жүктемені тер шығаруға (терлегенге) дейін орындаған тиімді.

Дене тәрбиесі мен спорттың тәсілдерін бос уақытта қолдану бағыттары келесідей өрбігені жөн. Студенттердің салауатты өмір салты (СӨС) деп, күнделікті қозғалу істері мен гигиеналық шаралардың кешенін орындау және қозғалыс белсенділігін керекті мөлшерде қамтамасыз етумен қатар оқу жұмысын, қоғамдық міндеттерді қалыпты жағдайда орындау мүмкіншілігін айтады. Күнделікті таңертеңгілік гимнастиканы орындауға 20-30 мин қажет болса, көбірек ауада болатын қимыл белсенділігі ағза жетілуінің қомақты қоры болып табылады. Демалыс, оқу күндегіге қарағанда сауықтыру, шынуғу, спорттық шаралар сияқты жұмыстар мен тығыз толулары керек. Қаланың сыртында серуендеу, бір күндік саяхаттық жорықтар және өз бетімен жекеше немесе ұжыммен бірге таза ауада өтетін шараларды ұйымдастырудың әсерлері өте тиімді.

Дене тәрбиесі мен спорттың шараларын спорттық сауықтыру лагерьлерінде де қолдану, студенттердің денсаулықтарын түзетуге өте қолайлы, себебі, мұндай лагерьлердің табиғат аясында орналасуының өзі дене тәрбиесінің барлық шараларын кешенді қолдану мүмкіншілігі арқасында сауығудың, шынығудың жоғары тиімділігін қамтамасыз етеді. Оқу еңбек әрекеттері кезінде студенттердің екпінді демалыс түрлері болып, қысқа уақыттық дене тәрбиесі жаттығуларын орындауды ұйымдастыруды басқару әдістері саналады. Көптеген авторлардың зерттеулері көрсеткеніндей, 5-10 минуттық дене тәрбиесі үзілістері студенттердің жұмыс істеу қабілеттерін жақсартуға екі еседей ынталандырғыш әсер етеді екен. Ал, екі есе ұзартылған қимылсыз бос өткен дәріменсіз демалыс керісінше әсер етеді. Дене тәрбиесі үзілістерін жақсы желдетілген бөлмелерде өткізу керек. Жаттығулар оқу еңбек әрекеттеріне қатыспаған жүйелердің жұмыс белсенділігін арттыратындай болып қарастырылады.

Дене тәрбиесі үзілісінен басқа ой еңбегі кезінде, әсіресе өз бетімен дайындалғанда, арнайы позитоникалық жаттығуларды (ПЗ) орындау мақсатқа сай келеді. Арнайы жаттығулардың (АЖ) көмегімен орында отырған қалыпта ақ, бұлшық еттер жұмысқа қосылады [5]. Бас миының жұмыс істеу қабілетінің күш қуатын көтеру мақсатымен, тыныс алу тәртібін және қан айналуы жақсарту үшін 30-40 мин. сайын ұзақтығы 1-1,5 минуттай, жұмыс орныныңда отырып, ылғи да позитоникалық жаттығулардың ықшамдалған мөлшерін орындаған жөн.

Сондай-ақ әрбір екі сағатта бір минуттық динамикалық жаттығуларды орындау ұсынылады, мысалы: жеткілікті және терең тыныс алуды ескере отырып бір орында жүгіру. Өздігінше тексеруде алынған мәліметтерді өзін-өзі бақылау күнделігіне тіркеп, оқтын-оқтын дәрігер мен осы сала ұстазымен бірге, немесе денсаулық тобының нұсқаушысы кеңесімен талданып қадағаланады. Қажет болған кезде, жаттығу құрамына арнап салыстырмалы

өзгерістер енігіледі. Өзін-өзі бақылау күнделігін белгілі бір үлгі бойынша, не еркін түрде құрастыруға болады, осы күнделікте субъективті және объективті көрсеткіштер тіркеледі.

Субъективті сезімдер объективті мәліметтермен толықтырыулары керек. Жүрек соғу жиілігі (ЖСЖ) тәңертең ұйқыдан оянысымен, жаттығу алдында және ол аяқталған соң өлшенеді. Егер ағза жаттығудан кейін толық қалыпына келген болса, тәңертең ЖСЖ әдеттегі мөлшерден (минөтіне 60-89 реттен) аспайды. Есте сақтайтын жай: ЖСЖ-ны үнемі бір қалыпта өлшеген жөн, өйткені көлденең қалыпта, ол тік тұрғандағыдан минөтіне 5-18 рет кем болады. ЖСЖ қалыпты мөлшерден ауытқуы жиілеуі-ағзаның толық қанды қалыптаспағандығының белгісі. Жаттығу сабағының үстінде ЖСЖ минөтіне 100-130 ретке көтерілсе, жүктеме қарқынының төмендігі 130-150 рет орташа, 150-170 рет жоғары қарқынды жүктемелерге пара-пар. Сауықтыру дене тәрбиесіне тиімді ЖСЖ әр түрлі: айналысушының жасына, денсаулығына, жұмыс қабілетіне сәйкес белгіленеді [6].

ЖСЖ бойынша алынатын мәліметің пайымдаушылық маңызын арттыру үшін ортостатикалық сынама жүргізуге болады. Күнделікті түнгі ұйқыдан оянысымен өткізілетін ортостатикалық сынамалардағы ЖСЖ айырмашылықтары қалыпты мөлшерден асып (әдетте 5-18 ерт/мин), әр күні әр түрлі сандар алынса, ағзаның алдыңғы жаттығудан соң қалыптаспағандығын көрсетеді. Сонымен қатар, артаериялық қан қысымын, ӨТС (өкпенің тыныс алу сиымдылығы) т.б. көрсеткіштерді, мүмкіншілік болғанша жиі-жиі өлшеп, жалпы ден саулықты салыстырмалы түрде қадағалап отыру, дене шынықтыру және спортпен айналысушыларға үнемі қажет мәлімет ретінде қолдану ұсынылады.

Қортынды: дене шынықтырушының өзін-өзі бақылауын қалыптастыру үдірісі біртіндеп әдетке айналады. Жаттығу барысында, әсіресе өз бетмен жеке жаттыққанда, жүктемелердің ағзаға әсерін айналысушы өздігінше қадағалай білуі дәрігерлік, дәрігерлік-ұстаздық тексерулерде алынған мәліметтерді айтарлықтай толықтырып, жаттығудың сауықтыру әсерін тиімді пайдалануға ықпал етеді.

Дене шынықтыру мен спорттың қалыптасқан тәсілдерін студенттердің оқу сабақтарында және өз бетімен айналысу үдерістерінде нәтижелі қолданулары үшін, бірқатар жоғарыда келтірілген әдістемелік жағдайларды ескере келіп, ойлау жүктемелерінің жұмысы дене қасиеттері мен тиімді алмасуларын басқаруға тәрбиелеу жетілдіріледі.

Әдебиеттер

1. Брехман Н.И. Валеология-наука о здоровье. М: Медицина, 2010. 206 с.
2. Кукушкина Г.И. Система физического воспитания. –М., 2007, С.13-16.
3. Пономорев Н.И. Социальные функции физической культуры и спорт. -М., 2004, С.9-11.
4. Попенченко В.В. Пути повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию в вузе. -М., 2009, С.5-7.
5. Қаражанов Б.К. Дене тәрбиесі мәдениетінің ілімі мен әдісінің терминологиялық сөздігі. - Алматы, 2001.
6. Жұмашева С.К. Спорттық морфология негізіндегі тәнтану. -Алматы,