

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**

Список использованных источников

1. Йоргенсен У. Роль правил и судейства в профилактике травм // Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения, Киев, Олимпийская л-ра, 2002, С. 184-189.
2. Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения / Под ред. П.А.Ф.Х. Ренстрема, Киев, Олимпийская л-ра, 2003, 471 с.
3. <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnaya-meditsina-i-lechebnaya-fizicheskaya-kultura>

УДК 796.2

3-4 СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНА ҚЫЗЫҒУШЫЛЫҒЫН АРТТЫРУ ӘДІСТЕРІ

Сауранбаев Мұрагер Нағиұлы

Sauranbaev.murager@mail.ru

Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ Дене шынықтыру және спорт кафедрасы, Астана, Қазақстан
Ғылыми жетекшісі – Б. Мубаракқызы

Мақсаты: бастауыш сынып білім алушыларына дене тәрбиесі сабақтарында спорттық ойындарды қолдану арқылы, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу.

Міндеттері:

1. Дене тәрбиесі сабақтарында спорттық ойындарды қолдану арқылы оқушылардың пәнге қызығушылықтарын арттыру.
2. Дене тәрбиесі сабақтарындағы спорттық ойындардың түрлері мен ерекшеліктерін ашып айқындау.
3. Спорттық ойындарды сабақтарда қолдану арқылы сабақты қызықты етіп өткізу.

Дене тәрбиесі өсіп келе жатқан жас ұрпаққа білім мен тәрбие беру саласының бір тармағы болып табылады және ол жеке тұлғаның жан - жақты дамуына, күшті де қуатты болып өсуіне, ұзақ уақыт шығармашылық еңбекке жарамды адамды қалыптастыруға, оны Отан сүйгіштікке дайындауға қызмет етеді. Бүгінде білім - қоғамның әлеуметтік - экономикалық, интеллектуалдық және рухани дамуының стратегиялық бағдары ғана емес, сонымен қатар біздің қоғамымыздың қауіпсіздігінің кепілі.

«Дұрыс жолға қойылған дене шынықтыру ойындары оқу-білім алуға бөгет емес, қайта бойды сергітіп, ойыңа жәрдем ететін нәрсе»
Ғабит Мүсірепов ағамыз айтқандай спорт барша адамның өміріндегі маңызды шарттардың бірі.

Адам өмірінде спорттың маңызы зор екендігін бәріміз білеміз. Спортпен айналысқан адамның денсаулығы мықты, өзі шыдамды болады. Біздің ата – бабаларымыз “тәні саудың – жаны сау” – деп бекер айтпаған.

Спорттың қай түрімен айналысу адамның қабілетіне байланысты болады. Бұл туралы ұлы ойшыл Ибн Сина да өз шығармаларында айтқан. Ол сондай – ақ спортты мағынасына қарай жеңіл, ауыр, ұзын, қысқа сияқты бірнеше түрге бөлген. Денсаулық пен өмірді дамыту үшін кем дегенде спорттың 33 түрінен жаттығу жасау керектігін айтқан.

Ойын дегеніміз – ұшқын, құмарлық пен еліктеудің маздап жанар оты. Ойын дүниеге қарай ашылған үлкен жарық терезе іспетті, ол арқылы баланың рухани сезімі жасампаз өмірмен ұштасып, өзін қоршаған дүние туралы түсінік алады. Ойын баланың күш-қуатын молайтып, оны шапшаңдыққа, дәлдікке ғана тәрбиелеп қоймай, оның ақыл-ойының толысуына, есейіп өсуіне де пайдасын тигізеді. Ең басты мақсатымыз – денсаулығы мықты бала тәрбиелеу, әрі оның қауіпсіздігін қамтамасыз ету.

Бастауыш сынып жасындағы оқушылардың дене тәрбиесі міндеттері төмендегідей:

- денсаулықты нығайту, шынықтыру, жан-жақты дене дамуына көмектесу, жалпақ табандылықтың алдын алу, бала ағзасының жағымсыз сыртқы орта әсеріне қарсылық күшін қалыптастыру;

Таза ауада дене тәрбиесі жаттығуларымен айналысу, ойнау, секіру, лақтыру, шаңғы тебу, жүгіру баланың бұлшық еттерін дамытады, жүрек-қан тамыры жүйесін, тыныс алу жүйесін, сүйек-тірек аппаратын т.б. ағза жүйелерін нығайтады, шынықтырады. Баланың мүсін, тұлға түзулігі қалыптасады. Сондықтан мектептің міндеті – балаларды дене тәрбиесімен жүйелі, белсенді шұғылдандыру;

- дене тәрбиесі жаттығулары, гигиеналық дағдылар, күн тәртібі туралы арнайы білім беру. Ол білімдер: дене тәрбиесі жаттығуларының ағзаға пайдалы әсері, гигиеналық ережелер. Тамақтану, демалу, жұмыс тәртіптері;

- оқушылардың өмірге керек қозғалыс ептілігі мен дағдысын қалыптастыру, оларды жаңа қозғалыстарға, қимыл-әрекеттерге үйрету. Бағдарламада берілген барлық негізгі спорт түрлерінің жаттығуларын дұрыс орындай білу;

- дене қасиеттерін дамыту. Гигиеналық дағдылар, күн тәртібі туралы арнайы білім беру. Ол білімдер: дене тәрбиесі жаттығуларының ағзаға пайдалы әсері, гигиеналық ережелер. Тамақтану, демалу, жұмыс тәртіптері;

- бастауыш сыныптарда қимыл үйлесімділігі, ептілік, икемділік қасиеттерін дамыту;

- жігерлікке, батылдыққа, қажырлылыққа, тәртіптілікке, еңбек сүйгіштікке, көпшілдікке, мәдениеттілікке тәрбиелеу. Дене тәрбиесі жаттығулары, әр түрлі қозғалмалы ойындар осы қасиеттерді дамытады;

- қозғалыс кездерінде және қозғалмайтын статикалық жаттығулар кезінде мүсін түзулігін, тұлғаны қалыптастыру. Ол үшін отырғанда, тұрғанда, жүргенде, жаттығулар жасағанда тұлғаны түзететін арнайы жаттығулар беріп отыруымыз керек;

- оқушыларды бастауыш сыныптардан бастап Президенттік сынама сынақтары жаттығуларын меңгеруге, орындауға дайындай бастағанымыз жөн;

- оқушылардың дене тәрбиесі мен спортқа деген ынтасын, қызығушылығын оятып, оларды спортпен тұрақты, жүйелі шұғылдануға дағдыландыру керек.

Мектептің міндеті – оқушыларды дене тәрбиесі жаттығуларымен мектепте ғана емес, үйде де тұрақты айналысуға әдеттендіру. Ол әдет оқушылардың күн тәртібінде әбден қалыптасуы қажет. Осы кезден бастап дене тәрбиесі жаттығуларын орындау олардың өмір бойғы әдеттеріне айналуы керек. Ол үшін дене тәрбиесі сабақтары қызықты, әсерлі көңілді өтуі тиіс;

- оқушыларды ұйымдастыру, басқара білу дағдыларына дағдыландыру. Оқушылардың ішінен дене тәрбиесі белсенділерін дайындау

Бастауыш сынып жасындағы оқушылардың дене тәрбиесі міндеттері төмендегідей:

- денсаулықты нығайту, шынықтыру, жан-жақты дене дамуына көмектесу, жалпақ табандылықтың алдын алу, бала ағзасының жағымсыз сыртқы орта әсеріне қарсылық күшін қалыптастыру;

Таза ауада дене тәрбиесі жаттығуларымен айналысу, ойнау, секіру, лақтыру, шаңғы тебу, жүгіру баланың бұлшық еттерін дамытады, жүрек-қан тамыры жүйесін, тыныс алу жүйесін, сүйек-тірек аппаратын т.б. ағза жүйелерін нығайтады, шынықтырады. Баланың мүсін, тұлға түзулігі қалыптасады. Сондықтан мектептің міндеті – балаларды дене тәрбиесімен жүйелі, белсенді шұғылдандыру;

- дене тәрбиесі жаттығулары, гигиеналық дағдылар, күн тәртібі туралы арнайы білім беру. Ол білімдер: дене тәрбиесі жаттығуларының ағзаға пайдалы әсері, гигиеналық ережелер. Тамақтану, демалу, жұмыс тәртіптері;

- оқушылардың өмірге керек қозғалыс ептілігі мен дағдысын қалыптастыру, оларды жаңа қозғалыстарға, қимыл-әрекеттерге үйрету. Бағдарламада берілген барлық негізгі спорт түрлерінің жаттығуларын дұрыс орындай білу;

- дене қасиеттерін дамыту. Гигиеналық дағдылар, күн тәртібі туралы арнайы білім беру. Ол білімдер: дене тәрбиесі жаттығуларының ағзаға пайдалы әсері, гигиеналық ережелер. Тамақтану, демалу, жұмыс тәртіптері;

- бастауыш сыныптарда қимыл үйлесімділігі, ептілік, икемділік қасиеттерін дамыту;

- жігерлікке, батылдыққа, қажырлылыққа, тәртіптілікке, еңбек сүйгіштікке, көпшілдікке, мәдениеттілікке тәрбиелеу. Дене тәрбиесі жаттығулары, әр түрлі қозғалмалы ойындар осы қасиеттерді дамытады;

- қозғалыс кездерінде және қозғалмайтын статикалық жаттығулар кезінде мүсін түзулігін, тұлғаны қалыптастыру. Ол үшін отырғанда, тұрғанда, жүргенде, жаттығулар жасағанда тұлғаны түзететін арнайы жаттығулар беріп отыруымыз керек;

- оқушыларды бастауыш сыныптардан бастап Президенттік сынама сынақтары жаттығуларын меңгеруге, орындауға дайындай бастағанымыз жөн;

- оқушылардың дене тәрбиесі мен спортқа деген ынтасын, қызығушылығын оятып, оларды спортпен тұрақты, жүйелі шұғылдануға дағдыландыру керек.

Мектептің міндеті – оқушыларды дене тәрбиесі жаттығуларымен мектепте ғана емес, үйде де тұрақты айналысуға әдеттендіру. Ол әдет оқушылардың күн тәртібінде әбден қалыптасуы қажет. Осы кезден бастап дене тәрбиесі жаттығуларын орындау олардың өмір бойғы әдеттеріне айналуы керек. Ол үшін дене тәрбиесі сабақтары қызықты, әсерлі көңілді өтуі тиіс;

- оқушыларды ұйымдастыру, басқара білу дағдыларына дағдыландыру. Оқушылардың ішінен дене тәрбиесі белсенділерін дайындау.

Ойын – балалар өмірінің нәрі, яғни оның рухани жетілуі мен табиғи өсуінің қажетті алғы шарты және халықтың салтын үйренуде, табиғат құбылысын тануда. Олардың көру, есту, сезу қабілеттерін, зейінділік пен тапқырлықтары дамытады. «Адам өркениетке бейім болу үшін балалық шақты бастан кешуі міндетті, егер ойынмен қызыққа толы балалық шақ болмаса, ол мәңгілік жабайы болып қалған болар еді», — деп Чуковский бала денесінің дамуы мен ой дүниесінің өркен жаюы ойынға тікелей тәуелді екендігін атап көрсеткен.

Спорттың адам өмірінде алатын орны зор екендігін бәріміз білеміз. Спортпен айналысқан адамның денсаулығы мықты, өзі шыдамды болады. Біздің ата - бабаларымыз “тәні саудың – жаны сау” - деп бекер айтпаған. Спорттың қай түрімен айналысу адамның қабілетіне байланысты болады. Бұл туралы ұлы ойшыл Ибн Сина да өз шығармаларында айтқан. Ол сондай - ақ спортты мағынасына қарай жеңіл, ауыр, ұзын, қысқа сияқты бірнеше түрге бөлген. Денсаулық пен өмірді дамыту үшін кем дегенде спорттың 33 түрінен жаттығу жасау керектігін айтқан. «Салауатты өмір сүру дегеніміз – тазалық сақтап, дене тәрбиесі және спортпен шұғылдану.» Бала тәрбиесіне қазақ халқы ерте кезден көңіл бөліп, баланың ақыл - ойының, дене бітімінің дұрыс қалыптасуына ерекше көңіл бөліп отырған. Бұған дәлел спорттық ойындары. Жас кезінен бастап балаларға дұрыс тәрбие беріп, дене дайындығын жетілдіре түсіп өскен жастар шымыр да шыныққан, епті де икемді болғанын білеміз. Қазіргі уақытты өткен кезеңмен салыстыра алмайсың. Себебі уақыт өте көптеген өзгерістер өмірге енді. Тіпті бала тәрбиесіне жаңаша көзқараспен қараймыз. Қазіргі таңдағы қоғамдағы жатқылықтар оқушыларға кері әсерін тигізуде. Оқушылар арасындағы темекі, ішімдікке еліктеушілік, тіпті нашақұмарлық та дендеп бара жатқандай. Қазіргі ғаламдық жаңару кезінде компьютерге тәуелділік мәселесі де қосылып отыр. Қызығушылықпен істеген істің арты немен тынарын да түсінбей істеп опық жеуі мүмкін. Сондықтан, спорттық ойын волейбол еңбекші бұқараны дене шынықтыру және спортпен тиянақты айналысуға, белсенді демалуға дайындаудың күшті құралдарының бірі. Спорттық тартымдылығы –бәсекеде.

Оқушыларды дене тәрбиесі сабағымен шұғылдандырып қана қоймай, дене тәрбиесінен білімдерін де жетілдіруге болады. Мысалы, спорт ойындар түрлерімен айналысу адам ағзасы мен ішкі ағзаларының дамуына, жыныс бездері мен дене күшінің дамуына және денсаулығының мықты болуына әсер етеді, жастардың

адамгершілік пен жігерлік және басқа да психологиялық сапаларын қалыптастыруға тәрбиелеуде, дене қабілеттерін (күш, жылдамдық, ептілік, төзімділік және т.б.) дамытуда тиімді әдіс болып табылады. Сонымен қатар, арнайы қозғалыс дағдыларын: спорт ойындарының барлық әдістерін, арнайы жаттығулар мен спорт акробатикасын, дененің қауқарсыз мүшелерінің жарақатының алдын алу, спорт ойындарының тактикасын, жарақаттан қауіпсіздендіру тәсілдерін және т.б. нәрселерді меңгеру қажет. Өз пәні бойынша жалпы дамыту жаттығулары мен жалпы дене даярлығын арнайы дайындықтан ажырата білу, бастауыш топтағы спортшылардың дайындық кезеңін дұрыс жоспарлау және оларды спорттық шеберліктің әртүрлі кезеңдерімен алмастыра білу дағдысын қалыптастыру білімін жетілдіру керек.

Қорытынды

Дене тәрбиесі – қоғамдағы жалпы мәдениеттің бөлігі, адамның дене қабілеттерін дамыту мен денсаулығын нығайтуға бағытталған әлеуметтік қызметтің бір саласы. Жастардың жан – жақты дамуын дене тәрбиесінсіз елестету мүмкін емес. Денесі жақсы дамыған деп күн режиміне спортпен жүйелі айналысуды енгізген, ағзаның шынығуы үшін табиғи факторларды тұрақты пайдаланатын, жұмысты белсенді демалыспен кезектестіріп отыратын жас адамды айтамыз. Бір сөзбен айтқанда, дене тәрбиесі – барлық тәрбие атаулының бір саласы. Оның түп қазығы – қозғалыс, қозғалыссыз тіршілік болмақ емес.

Дене тәрбиесі жаттығуларын жүйеге түсіріп белгілі бір мақсатқа бағыттаса, оның берері көп. Атам қазақ бірінші байлық – денсаулық деген, ал сол денсаулықтың кепілі – спорт. Спорт сөзінің мағынасы кең. Дене тәрбиесі соның құрамдас бөлігі, дәлірек айтқанда бастапқы баспалдағы. Онымен тұрақты шұғылданған адамның денсаулығы мықты болмақ. Бұл сөз кезегінде жақсы оқуға жемісті еңбек етуге деген ынта – жігерді арттыруға септігін тигізеді.

Қолданылған әдебиеттер тізімі

1. Дүйсембин Қ., Алиакберова З. Жасқа сай физиология және мектеп гигиенасы. – Алматы, 2003.
2. Қасымбекова С.И., Телеугалиев Ю.Г., Тайжанов С. Программа по физической культуре для 5-11 классов – Алматы, 2000. – 47 с.
3. Уанбаев Е.К., Уанбаева Ф.Ж. Дене тәрбиесі және спорттың теориясы мен әдістемесі. - Өскемен: ШҚМУ баспасы, 2006. – 270 б.
4. Уанбаев Е.К., Уанбаева Ф.Ж. Мектептегі дене тәрбиесі жұмыстарын жоспарлау, бақылау және есепке алу. - Өскемен: БАЙ баспасы, 2006. – 225 б.
5. Қазақстан Республикасы Спорт және дене шынықтыру істері агенттігінің 2012 – 2016 жылдарға арналған стратегиялық жоспары, Астана, 2012
6. Дене шынықтыру және спорт туралы Қазақстан Республикасының Заңы 1999 жылғы 2 желтоқсан № 490-І, Астана

УДК 796.06

КОМФОРТНАЯ СРЕДА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Свидинская София Алексеевна

Svidinskaya03@mail.ru

Студентка 2-го курса Омского государственного технического университета,
Омск, Россия

Научный руководитель – Х. Альжанов

Актуальность исследования. Студенты составляют особый социально-деятельностный слой населения, объединяемый функциональными возможностями возраста,