

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**

7-8 ЖАСТАҒЫ ҚЫЗ БАЛАЛАРДЫҢ ДЖИУ-ДЖИТСУ СПОРТ ТҮРІ БОЙЫНША ИКЕМДІЛІКТІ ДАМЫТУ ӘДІСТЕРІН ЖЕТІЛДІРУ

Серікова Зарина Қайратқызы

zarina.serikova.31.kz@mail.ru

Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ Дене шынықтыру және спорт мамандығының 3 курс студенті, Астана, Қазақстан

Ғылыми жетекшісі-Б.Тажигулова

Халқымыз ерте заманнан бері қыз баланың тәрбиесіне баса мән берген. Қазақ қыздарына нәзіктік пен сұлулық және инабаттылық тән деп есептеген. «Қыз қылығы үйде, ұл қылығы түзде» демекші, қыз баласының киімі, оның жүріс-тұрысы және өзін қоғам алдында ұстауы тәрбиенің негізгі көріністері болып саналады.[1] Сол себепті де үй тұрмысы жағдайындағы жұмыстарды жасау – қыз баласына тән болатын. Бірақ тарих беттеріне зер салатын болсақ, қазақ қыздары өздерінің жауынгерлік стильдегі ерекшеліктерімен де көзге түскен болатын. Түрлі жауларға қарсы тұрып, туған жері мен елі үшін өмірін берген, жеңіс жолында ерлермен бір қатарда болып және ақыл-ой мен дене қабілеттерін қатар ала білген атақты батыр аналарымыз бен апаларымыз бәрімізге таныс. Бұдан кейін қыз баласына жоғары белсенділіктегі жүктемемен айналысу қажет емес деп ойлау қате ұғым. Социумда болып жатқан жағдайларға байланысты жылдан-жылға қыз бала тәрбиесіне ерекше мән берудің қажеттілігі артып келе жатыр. Қазіргі заманда қыз балалар арасында жауынгерлік түріндегі жекпе-жек өнерімен айналысушылар саны көбейді. Осы арқылы қыз балалардың дене бітімін жетілдіруі мен шынықтыру-сауықтыруы, өзін-өзі қорғай білуі, рухани жағынан дамуы және олардың жарқын болашағын ойлай отыра тәрбиелеу жұмыстары қарқынды жүргізілу үстінде.

Мақсаты:

7-8 жастағы қыз балалардың анатомо-физиологиялық ерекшеліктерін негізге ала отырып, джиу-джитсу спортында икемділікті дамыту әдістерін жетілдіру.

Әдістері:

Икемділікті дамыту және жетілдіру мақсатында педагогикалық тәжірибені зерттеу әдістері қолданылады:

1. Ғылыми әдебиеттерді талдау – курсты немесе оның жеке тақырыптарын тереңдетіп өз бетінше зерделеу үшін пайдаланылған және ұсынылған негізгі әдебиет көздері көрсетілген. [4] Құрылым элементтерін мұқият зерттеу әдебиеттерді пайдалану кезінде оң нәтижеге жетуге көмектеседі.

2. Бақылау – зерттеу барысында нақты дерек материал жинақтау мақсатымен қандай да педагогикалық құбылыстың назарға алынуы. [4] Бақыланатын объект ретінде 7-8 жастағы қыз баланың икемділігін дамыту барысында сәтті нәтижеге жету үшін берілу қажет жаттығулардың іріктелуі және қыз баланың прогрессивті жағдайы бақыланады.

3. Сұхбат әдісі – қажетті ақпаратты алу немесе бақылау барысында түсініксіздеу болған құбылыстың мәнін аша түсу мақсатымен дербес не қосымша қолданылатын зерттеу тәсілі. Бұл кезде спортшымен тікелей жұмыс жасау жүргізіледі. [4] Спортшының өзін қалай сезінетіндігі, жаттығу барысында икемділік қасиетін дамытуға көмек беретін әдістердің қаншалықты пайдалы болғандығына қатысты сұрақтардың қойылып, алынған жауаптарға байланысты арықарай міндеттер қойылады.

Джиу-джитсу (柔術) — жапонның элиталық жекпе-жек пен қарусыз өзін-өзі қорғану өнері. Жұмсақтық, икемділік техникасына негізделген самурайдың қоян-қолтық жүйесі «жеңу үшін мойынсұну» дегенді білдіреді. Стильдің негізін қалаушы Жапониядағы Мимасака провинциясының әскери қолбасшысы Такенучи Хисамори болып саналады. Алғашында бұл спорт түрін самурайларды жаттықтыру үшін қолданған.[2] Кейіннен бұл

жекпе-жек жүйесі дзюдо мен айкидоның негізі болды. Қазіргі уақытта түрлі элементтермен толықтырылып даму кезеңінде. Джиу-джитсу негізгі бағыттарына байланысты – бразилиялық (партер) және жапондық (ауырсыну техникасы мен позицияда ұстау) деп бөлінеді. Басты қағида – спортшының өз күшін тұрақты сақтап, қарсыластың қате жасаған қимылын өз пайдасына асыру.

7-8 жастағы қыз балалардың анатомо-физиологиялық ерекшеліктері:

- **Тірек-қимыл аппараты.** 7-8 жаста омыртқаның өсу қарқынының жоғарылауы байқалады, қыздарда кеуде қуысының жоғарғы бөлігі ертерек болады, жасушалар кеңейеді және кеуде қуысының ерекшеліктерін қабылдайды. [3] Тірек-қимыл аппаратының сүйектенуі бірте-бірте жүреді, бірақ сүйек жүйесі әлі де шеміршек тініне бай, осыған байланысты сүйектер жұмсақ, икемді, күші жоқ, қолайлы және қолайсыз жағдайларға оңай бейімделеді. әсер ету факторлары. Омыртқаның физиологиялық дамуы маңызды рөл атқарады және дұрыс позаның, қозғалыс техникасының қалыптасуына, ішкі ағзалардың, тыныс алу және жүйке жүйесінің күйіне әсер етеді.

- **Жүрек-тамыр жүйесі.** 7-8 жастағы балаларда жүректің жалпы өсу қарқыны салыстырмалы түрде баяулайды, қарыншалардың өсуі жүрекшелердің өсуінен асып түседі; қыздарда жүрек салмағы артады. Жүрек камерасының сыйымдылығы (жүрекшелер мен қарыншалар) 7 жасқа дейін 23 мл-ге дейін, ал 8 жаста 40 мл-ге дейін артады. 7 жасар баланың жүрегі минутына 95-100 жиырылу жасайды, жүректің минуттық көлемі 2120 мл құрайды. 7-8 жастағы балалардағы қан қысымы 99/64 мм сын. бағ. ст. [3]

- **Тыныс алу жүйесі.** 7 жастан бастап көмейдің негізгі дауыстық бұлшықеттері қарқынды дами бастайды. Сондықтан балалардың әншілік және ауызекі дауысы ересектерден күрт ерекшеленеді. Осы кезеңде өкпеде альвеолалардың мөлшері едәуір артады. 7 жасар балаларда тыныс алудың кеуде түрі айқын көрінеді. 8 жасында тыныс алу түріндегі жыныстық айырмашылықтар анықталады: тыныс алудың қыздарда – кеуде түрі басым болады. [3]

- **Баланың дене қасиеттерін дамытудағы** маңызды кезеңдер педагогикалық әсерге жоғары реакциямен ерекшеленеді. Қыз балалар үшін - 7-8 жас икемділіктің дамуы үшін қолайлы кезең болып табылады, өйткені балалардың сүйектері өте жұмсақ, икемді, бірақ сонымен бірге жеткілікті күшті емес, сондықтан 7-8 жастағы қыздардың жасына байланысты анатомиялық және физиологиялық ерекшеліктерін ескеру қажет: жамбас сүйектерінің қосылу процесі, ересек адамға тән омыртқа қисықтарының қалыптасуы, қаңқаның сүйек жүйесінің дамуы және т.б. ескеріледі.

Негізгі бөлім:

Адамның жаттығуды үлкен амплитудамен орындай алу қабілетін икемділік дейміз. Дене шынықтыру және спорт саласындағы амплитуда деген – спортшының жаттығуды орындағанда дене мүшелерін шеткі бір қалыптан, шеткі екінші қалыпта жеткізген қимыл әрекеті. Мысалы: шпагатқа отыру (1: аяқтар бірге, 2: аяқты екі жаққа созу, 1: қолды жоғару көтеріп шалқаю, 2: шынтағын еденге жеткізе алатындай еңкею). [5]

Икемділік талғампаздықты, пластиканы, сымбаттылықты, қозғалыстардың мәнерлілігін бейнелейді.

Джиу-джитсу сөзі орыс тілінде «мягкая техника» деп аталады. Яғни, жұмсақтық пен иілгіштікті қолдану арқылы жеңіске жету деп түсіндіріледі. Спорт түрінің жаттығуларын жасау кезінде спортшының өзін жақсы қалыпта ұстауы – өте маңызды. Икемділік джиу-джитсу спортының басты екі бағытында да қажет элементтің бірі.

Икемділікті дамытудың негізгі әдісі – созылу жаттығулары. Оған қатысты жаттығулар: қарапайым созылу, серіппелі созылу, сыртқы көмектің әсерімен созылу болады. 7-8 жастағы қыз балалар үшін жоғарыда айтылғандай, бұл икемділікті дамыту үшін қолайлы кезең, себебі сүйектің бұл жаттығуларға икемді және жұмсақ болуы байқалады. Сонымен қатар, ескерілетін тағы да бір жайт, икемділік жаттығуларының міндеттілігі. Мысалы, бір затты алу, бір дене мүшесін тигізу және қолды аяқ ұшына тигізу.



Джиу-джитсу спортының жекпе-жек уақытында қарсыластың қателік жасауына және сол сәтті пайдаланып қалуға жұмыс жасаймыз. Бразилиялық бағытта партерде (отырып) күресу болады. Қол мен аяқтың және дене икемділігі сәтті техниканың құрылуына және майыстыру, қылғындыру, үстіне немесе арқасына шығып алып, жаттығулар жасау кезінде иілгіштік қасиет болуы керек.

Жапондық бағытта жекпе-жек стилі ерекшеленеді. Тұрған қалыптан партерге түсу үшін көптеген тактика қолданыла білуі тиіс. Алдымен қол және аяқ көмегімен жасалынатын соққылар, қарсыласты лақтыру әдісі және партерге түсіру. Бірінші этап бойынша спортшының өзін сергек сезінуі және алдау және дене икемділігі тәсілдері арқылы оны ұстап алу. Қарсыласқа соққыны таза тигізу – дененің қажетті мөлшерде бұрылуы болып табылады. Екінші этап қарсыласты өзімізге ыңғайлы позицияға келтіріп, лақтыру әдісін қолдану. Бұл жерде екі адам денесінің бір-біріне жанасуы иілгіштіктің болуымен тұрған қалыптан лақтыру (дененің мойын және бел бөлігінен бұрылуы). Үшінші этап партерде жасалынатын ауырту, созу әдіс-тәсілдері жүреді.

Қыз балалар үшін жаттығу барысында денені қыздыру- икемділікті дамытудың тағы бір негізгі әдісі болып табылады. Жаттығу алдында жылыну-бұл жарақаттанудан аулақ болуға және сабақты мүмкіндігінше тиімді өткізуге көмектесетін денені жаттығуға дайындауға арналған жаттығулар жиынтығы. Жылытудың негізгі мақсаты - дене температурасын біртіндеп жоғарылату және белсенді емес бұлшықеттерді жылыту.



Қорытынды:

Джиу-джитсу қазіргі уақытта қыз балалар арасында аса маңызды қызығушылыққа ие болған спорт түрі болып саналады, себебі жұмсақтық принципін негізге ала отырып жасалынған өзін-өзі қорғану жекпе-жек өнері. Осыған байланысты қазірдің өзінде қыз балалармен, олардың рухани және дене бітімінің дұрыс қалыптасуына байланысты көптеген жұмыстар жүргізіліп жатыр. Дене қасиеттерінің барлығын өз бойына сіңірген спорт түрі, өзінің ішінде икемділік қасиетін дамытып, оны жетілдіру қажеттілігін тағы да дәлелдеп отыр.

Қолданылған әдебиеттер тізімі

1. Бүркітбаева А.А., Қыз тәрбиесі-ұлт тәрбиесі. – Bugin media, 2021.
2. Sport-wiki.org. Спортивная энциклопедия. – Джиу-джитсу, 2016-2023.
3. Карпикова Е.И., Физиологические особенности младшего школьного возраста. // Учебный материал, 2017.
4. Тажигулова Б.М., Дене шынықтыру және спорттағы ғылыми-әдістемелік жұмыстардың негіздері. Оқу құралы: Астана.Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ, 2022- 142 б.
5. Уанбаев Е.Қ., Спорт және дене тәрбиесі пәнін оқыту әдістемесі. –Өскемен: С.Аманжолов атындағы ШҚМУ «Берел» баспасы, 2014, Б. 76-77.

ӘОЖ 372.879.6

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖҮЙЕСІНЕ ҰЛТТЫҚ ҚОЗҒАЛЫС ОЙЫНДАРЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ МАҢЫЗЫ

Уахит Алиасқар Дарханұлы
uakhitaliaskar@gmail.com

«Дене шынықтыру және спорт» маманығының, ДШС-31 оқу тобының студенті, Әлеуметтік ғылымдар факультеті, Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, Қазақстан Республикасы, Астана.
Ғылыми жетекшісі - Е. Молдан.

Ұлттық ойындары дененің шынығуын жан-жақты қажет етеді. Сол секілді қозғалыс спорт ойындары да, адамның еңбекке деген қажырлығын және шыдамдылығын талап етеді. Бала жасынан ойнаған ойындарының әсерінен болашақ жұмысшы ғана тәрбиеленіп қоймайды, қозғалыстың арқасында мүсінді, дені сау, қоғамның қиындығына төзімді азамат шығады, - деп атақты педагог А.С.Макаренко айтқандай, дене қозғалыстарын жүйелі қалыптастыру Отанымыздың болашақ азаматтарын жан-жақты үйлесімді тәрбиелеуге әсерін тигізеді.

Кіріспе. Ұлттық қозғалыс ойындарын дене тәрбиесі сабағының үрдісіне енгізе отырып, осы пәнге деген қызығушылықты арттыру арқылы студенттер мен оқушылардың жалпы ден саулығының деңгейін жақсарту үшін, қандай әдістерді қолданса, дене дайындығының негізгі физиологиялық көрсеткіштері болып саналатын: қан айналымын, тыныс алу жолдарын, зат алмасу процессін және жүйке жүйелерінің жұмысын нығайтуда маңыздылығы артатындығы бар бағыттарды дәлелдеу басты мәселе болып саналады.

Зерттеуді талдау. Ұлттық ойындарымен шұғылданған ұлдар мен қыздардың қандай іске болсын қабілеттерінің артатындығын, жылдамдық, шыдамдылық сияқты дене дайындығының қасиеттері сапалы өсетіні байқалады. Бұл қасиеттердің дамуы ақыл-ойының өсуі мен денесінің дамуына жәрдемдеседі. Ұлт спортының да, спорттың басқа түрлері сияқты, барлық спорттық ойындармен ұқсастығы бар [1].

Мысалы: доп ойнау, қуыспақ, жасырынбақ, атысу ойындарын барлық ұлттың балалары ойнайды. Осы қозғалыс ойны процесінің барысында, қоғамымыздың дамуындағы ең маңызды мәселелерінің бірі болып саналатын ұлт аралық татулықты тәрбиелеу іс де ескеріледі. Демек, ойындардың да бірыңғай жүйелі негізі және заңдылығы бар. Біріншіден, ойындар барлық дәуірлерде, тарихи кезеңдерде болған, екіншіден, адам алғашқы қауымнан бастап, мәдениеттің жоғарғы даму сатысына дейінгі кезеңде қозғалыс қимылдарымен дене дамуының небір жетістіктерін дәлелдеп келеді. Қазіргі шақта дене қасиеттерін дамытудың ғылыми негізделген жүйесі қалыптасқан.

Ендігі мақсат жастарды жалқаулықтан ажыратып, екпінді өмір салтына баулу үшін, дене тәрбиесінде қолданылатын шаралардың ауқымын молайту, яғни жаттығуларды ұлттық ойындармен алмастыра отырып, жүйелі түрде өз беттерінше жан-жақты қозғалыс қимылдарымен бос уақыттарында айналысуды қалыптастыру қажеттілігі аса өзекті мәселе