

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**

5. Платоновв. н. олимпиадалықспорттүрлеріндеспортшылардыдаярлаудыңжалпытеориясы. - Киев: Олимпиадаәдебиеті, 1997.
6. Спорттықойындар: техника, тактика, оқытуәдістемесі / ред.Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - М.: Академия, 2000.

УДК 796.011.3

ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЫ НА ДОСТИЖЕНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СПОРТЕ

Рысбеков Мирас Кайратулы

mirassenti@gmail.com

Студент 4 курса Кафедры физической культуры и спорта Факультета социальных наук
ЕНУ им. Л. Н. Гумилева, Астана, Казахстан
Научный руководитель – С. Маженов

Современная медицина оказала значительное влияние на мир профессионального спорта, затрагивая все аспекты - от методов тренировок до восстановления после травм. Хотя некоторые критики утверждают, что использование современной медицины может дать некоторым спортсменам несправедливое преимущество, очевидно, что преимущества современной медицины сыграли жизненно важную роль в достижении спортсменами максимальных результатов.

Одним из наиболее значимых способов влияния современной медицины на профессиональный спорт является разработка передовых методов тренировок. Современные спортсмены имеют доступ к огромному количеству информации о питании, физических нагрузках и результатах, и они могут использовать эту информацию для оптимизации своих тренировочных режимов. С помощью врачей, физиотерапевтов и тренеров спортсмены могут адаптировать свои тренировки к конкретным группам мышц, повысить выносливость и предотвратить травмы. Кроме того, современные технологии позволяют тренерам более тщательно отслеживать результаты спортсменов, что дает им возможность принимать более обоснованные решения относительно тренировок и соревнований.

Еще одним способом влияния современной медицины на профессиональный спорт является разработка новых лекарств и методов лечения. В последние годы было много споров по поводу использования спортсменами препаратов, улучшающих спортивные результаты (PED). Хотя использование PED запрещено законом и может привести к серьезным наказаниям для спортсменов, некоторые утверждают, что эти препараты могут дать значительное преимущество в плане силы, выносливости и восстановления. Хотя использование PEDs не одобряется, существуют и другие легальные препараты, и методы лечения, которые могут помочь спортсменам восстановиться после травм и улучшить их результаты. К ним относятся обезболивающие, противовоспалительные и другие препараты, которые помогают уменьшить отек и воспаление.

Несмотря на преимущества современной медицины в профессиональном спорте, следует учитывать и некоторые отрицательные стороны. Например, использование PEDs может иметь серьезные последствия для здоровья, включая болезни сердца, повреждение печени и инсульт. Кроме того, некоторые спортсмены могут стать слишком зависимыми от лекарств и других методов лечения, что приведет к снижению их природных способностей. Наконец, существует вопрос справедливости: если одни спортсмены имеют доступ к новейшим методам лечения, а другие нет, это может создать неравные условия для игры.

В качестве дополнительного подтверждения положительного влияния современной медицины в профессиональном спорте можно рассмотреть достижения в области восстановления после травм. Травмы - частое явление в спорте, и они могут оказать значительное влияние на способность спортсмена участвовать в соревнованиях. Однако с

помощью современной медицины спортсмены могут восстанавливаться после травм быстрее и эффективнее, чем когда-либо прежде. Спортсмены могут проходить обследование и тестирование для выявления потенциальных рисков для здоровья, что позволяет врачам и тренерам разрабатывать индивидуальные планы профилактики. Кроме того, современная медицина привела к разработке нового оборудования и технологий, которые могут помочь предотвратить травмы, например, удар поглощающие шлемы и обувь с повышенной устойчивостью и поддержкой. Например, одной из самых распространенных травм в спорте является разрыв передней крестообразной связки (ACL) в колене. Эта травма может стать разрушительной для карьеры спортсмена, поскольку на полное восстановление могут уйти месяцы или даже годы. Однако с помощью передовых хирургических методов, таких как ортоскопическая хирургия, спортсмены теперь могут восстанавливать ACL быстрее, с меньшей болью и рубцами. Кроме того, программы физиотерапии и реабилитации стали более совершенными, помогая спортсменам восстановить силу и гибкость в травмированной области.

Более того, современная медицина позволила лучше понять сотрясения мозга и их последствия для спортсменов. В прошлом спортсменам, получившим сотрясение мозга, часто говорили "отряхнуться" и вернуться к игре, даже если они все еще испытывали симптомы. Однако благодаря достижениям в области визуализации мозга и неврологии мы теперь знаем, что сотрясения мозга могут иметь серьезные долгосрочные последствия для здоровья спортсмена, включая потерю памяти, депрессию и даже слабоумие. В результате многие спортивные организации ввели более строгие протоколы диагностики и лечения сотрясений мозга, гарантирующие, что спортсмены получают надлежащую медицинскую помощь и время на восстановление.

Помимо достижений в области восстановления после травм, современная медицина также оказала значительное влияние на диагностику и лечение медицинских состояний, которые могут повлиять на спортсменов. Например, астма и аллергия являются распространенными заболеваниями, которые могут негативно повлиять на спортивные результаты спортсмена. Однако с помощью современной медицины эти заболевания можно эффективно лечить, позволяя спортсменам соревноваться в полную силу. Спортсменам с астмой или аллергией могут помочь такие лекарства, как бронхолитики и кортикостероиды, которые облегчают симптомы и улучшают работу легких. В некоторых случаях спортсменам также может помочь иммунотерапия - лечение, которое помогает со временем снизить чувствительность к аллергенам. При правильной диагностике и лечении спортсмены с такими заболеваниями могут заниматься спортом без ущерба для своего здоровья и работоспособности.

В заключение следует отметить, что современная медицина оказала значительное влияние на достижения в профессиональном спорте. Несмотря на некоторые опасения по поводу использования PED и других препаратов, очевидно, что современная медицина позволила спортсменам тренироваться более эффективно, быстрее восстанавливаться после травм и соревноваться на более высоком уровне, чем когда-либо прежде. Поскольку технологии продолжают развиваться, вполне вероятно, что мы увидим еще больше прорывов в спортивной медицине, что приведет к еще большим достижениям спортсменов. Однако, чтобы спортсмены и их врачи использовали эти новые методы лечения ответственно и с целью укрепления здоровья и справедливости в спорте. Важно помнить, что использование этих средств должно осуществляться ответственно и с целью обеспечения справедливости и безопасности в спорте. Используя современную медицину ответственным и этичным образом, мы можем продолжать поддерживать достижения профессиональных спортсменов, одновременно укрепляя их здоровье и благополучие.

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: