



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
ТҰҢҒЫШ ПРЕЗИДЕНТІ - ЕЛБАСЫНЫҢ ҚОРЫ

«ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ БІЛІМ – 2017»

студенттер мен жас ғалымдардың
XII Халықаралық ғылыми конференциясының
БАЯНДАМАЛАР ЖИНАҒЫ

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ

XII Международной научной конференции
студентов и молодых ученых
«НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ – 2017»

PROCEEDINGS

of the XII International Scientific Conference
for students and young scholars
«SCIENCE AND EDUCATION - 2017»



14th April 2017, Astana



**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ
Л.Н. ГУМИЛЕВ АТЫНДАҒЫ ЕУРАЗИЯ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ**

**«Ғылым және білім - 2017»
студенттер мен жас ғалымдардың
XII Халықаралық ғылыми конференциясының
БАЯНДАМАЛАР ЖИНАҒЫ**

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
XII Международной научной конференции
студентов и молодых ученых
«Наука и образование - 2017»**

**PROCEEDINGS
of the XII International Scientific Conference
for students and young scholars
«Science and education - 2017»**

2017 жыл 14 сәуір

Астана

УДК 378

ББК 74.58

Ғ 96

Ғ 96

«Ғылым және білім – 2017» студенттер мен жас ғалымдардың XII Халықаралық ғылыми конференциясы = The XII International Scientific Conference for students and young scholars «Science and education - 2017» = XII Международная научная конференция студентов и молодых ученых «Наука и образование - 2017». – Астана: <http://www.eni.kz/ru/nauka/nauka-i-obrazovanie/>, 2017. – 7466 стр. (қазақша, орысша, ағылшынша).

ISBN 978-9965-31-827-6

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 378

ББК 74.58

ISBN 978-9965-31-827-6

©Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия
ұлттық университеті, 2017

1. Дене тәрбиесі. С.Тайжанов., С.Қасымбеков. Алматы «Мектеп» 2004ж. Б.46-48
2. Дене шынықтыру (оқыту әдістемесі) Алматы «Атамұра» 1999 ж. Б. 21-25
3. Инновационные идеи в современном образовании. Гузеев В.В. – 1997г. Б.12
5. Қазіргі кездегі оқытудың педагогикалық технологиялары. 2007ж.Б.66-69.

ӘОЖ: 776.97

ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРЫ ЖӘНЕ ОЛАРДЫҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САЛАСЫНДАҒЫ МАҢЫЗЫ

Молдахметова Диана Айдосқызы

diana.moldaxmetova@bk.ru

Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университетінің дене шынықтыру және спорт кафедрасының аға оқытушысы, Астана, Қазақстан
Ғылыми жетекшісі – И.Имангаликова

Халқымыздың материалдық мұраларына қоса мәдени қазыналарға да бай. Солардың қай-қайсысы да адамға, соның игілігіне қызмет етуге бағытталған, соның қомақты дүниелер қатарына халқымыздың ұлттық ойындарын жатқызуға болады. Қоғамымыздың іргетасын нығайту үшін бүгінгі жастарға үлгілі, өнегелі тәрбие беру - қазіргі міндеттердің бірі.

Халық ойынды тәрбие құралы деп таныған. Халықтық педагогиканың ең бір көне тиімді құралдарының біріне ойын жатады. Ойын арқылы бала қоршаған ортаны өз бетінше зерделейді. Сөйтіп, өзінің өмірден байқағандарын іске асырып, қоршаған адамдардың іс-әрекетіне еліктейді [1].

Кеңес Одағы кезіндегі ұлттық ойындардың маңызы мен қажеттілігін көрегендікпен қарастырған ғалым Б.Төтенаев «Қазақтың ұлттық ойындары» (Алматы, 1994) атты еңбегінде қазақ ойындарын бірнеше топқа бөліп, ойын шарттарын жазып, жастар үшін тәрбиелік мәнін зерделеп, ойын білдірген [2].

Е.Сағындықов өз еңбегінде: «Қазақтың ұлт ойындары тақырыпқа өте бай және әр алуан болады», - дей келіп, ұлт ойындарын негізінен үш салаға бөліп топтастырған. Олар: ойын-сауық, тұрмыс-салт ойындары, жануарлар дүниесіне, аңшылыққа байланысты ойындары, дене шынықтыру ойындары. Дене шынықтару спорт ойындарына кеңірек тоқталып кетуді жөн көрдік.

Атқаума. Бір топ бала алаңға немесе дене шынықтыру залына жиналады да, ортаға екі бала шығады. Бірінші бала өзінің сол қолымен оң қолының білегінен мықтап ұстайды, екінші бала да осылай істейді. Бұдан соң екі бала бос тұрған оң қолдарымен бірінің білегінен бірі ұстап, айқасқан 4 қолдың басынан «орындық» жасайды да, соған үшінші баланы аяғын салбыратып отырғызады.

Атқаума, атқаума,

Арқар атқан қай тауда? – деп оны көтеріп алып жүреді де, бір жұмсақтау жер кездескенде:

Атқаума, атқаума,

Арқар атқан ақ тау ма?

Көк тау ма?

Көк тау болса, Көп тау ма?

Ал тастадық бұл тауға, — деп қол үстінде отырған баланы жерге тастап жібереді. Отырған бала жығылмай, ептілікпен ғана тез ыршып түсу үшін әрқашан сақ және жинақы отыруы керек. Жығылып қалса, ұпай тартады, жығылмай кетсе, қолдың үстіне әлгі екі баланың бірі отырады. Ойын осы тәртіппен жүре береді. Қолдың үстінде отырған ойыншыны «Лақтырып» тастауға, әдейлеп жығуға болмайды. Мұнда шапшаңдық пен ептілік керек [3].

«Соқыртеке» — ұлттық ойын. Ойын үйде де, далада да ойнала береді. Ойын үйде де, далада да ойнала береді. Ойыншылар шеңбер құрып, дөңгелене тұрады да, ортада көзі байланған бір адамды қалдырады. Соқыр теке — сол. Қалған ойыншылар соқыр текені

қолымен түртіп қойып, одан айнала қашып жүреді. Ал соқыр теке сол түрткен адамды ұстап алып, тануға тиісті. Егер ол устаган кісіні таныса, оның көзін байлап, соңы соқыр теке жасайды. Өйтпеген жағдайда соқыр теке ойыны ары қарай жалғаса береді.

Ойынға қатынасушылар жиылып, алқа-қотан тұрғаннан кейін, бір қыздың, не жігіттің көзін байлап, қолына бір метрдей жас шыбық беріп, ортаға шығарады. Ол:

Қараңғыда көзім жоқ,
Тиіп кетсе сөзім жоқ.
Қайда кеттің қалқа жан,
Жетектейтін өзің жоқ.
Қолға түскен құтылмас,

Қала бермек көзім боп, - деп таяғын өзі болжаған тықыр, дыбыс естілген жаққа қарай соза береді. Айнала тұрған ойнаушылар қашып жүріп:

Соқыр — соқырақ,
Оң көзіңе топырақ.
Топырағын алайын,
Тотияйын салайын

Саған бір ем табайын, - деп келіп, «Соқыр текеге» тиіп қашып жүреді. Осылай ойнап жүргенде «соқыр текенің» қолына түскен ойнаушы ұтылады да, екеуі орын ауыстырады. «Соқыр теке» мен оны түрткілеп қашып жүрушілердің өрісін мөлшерлеп сызып қояды [4].

Жастардың сүйіп ойнайтын ойындарының бірі — «Орамал тастау». Ол жазда, алаңда, көгалды шөптесін жерде ойналады. Ойнаушылардың саны көп болса, ойын соншалықты қызық болады. Ойнаушылар тең екі топқа бөлінеді де, арасы он адымдай екі сызықтың бойына қарама-қарсы қатарласа тұрады. Жүргізуші қолындағы орамалын бірінші топтың өз жағындағы шеткі ойыншыға береді. Ол өзінің қарсыласының біреуіне тастайды да: «қа» деп дауыстайды. Ол қағып «ғаз», дейді, болмаса «ла» дейді. Сонда «қағаз», «қала», т. б. сөздер шығады. Айтатын сөз екі буыннан ғана тұруы керек, мысалы «са» деп дауыстаса, «са-дақ», «са-қа», «са-бын»-, «са-қал», «са-рын» т. б. сияқты сөздер айтылуы керек.

Орамалды қағып алған ойыншы сол бірінші буынның сөзі шығатындай етіп айтуы керек. Егер ол екі буынға арналған сөздің алғашқы буынын тез, дұрыс тауып айта алмаса, онда ортаға шығып, өнер көрсетеді. Енді орамалды қарсыластар тобына өзі лақтырады.

Лақтырған кезде жаңағыдай сөздердің бірінші буынын айтуы керек. Жазаны жауап бере алмаған ойыншы да тартып, ортаға шығып өнер көрсетеді. Осылайша екі топтың ойыншылары орамалды бір-біріне лақтыра отырып ойынды жалғастыра береді [5].

Жаяу жарыс — жер шарының көптеген халықтары арасында, оның ішінде қазақ халқында ерте заманнан кең тараған жарыс түрі. Көне шежірелерде сақ, оғыз, қыпшақ тайпалары сарбаздарының жаяу жарысатындығы жайлы мәліметтер бар. Олардың бірі — 12 ғасырда өмір сүрген тарихшы Низам әл-Мүлік өзінің “Сиасатнаме” атты еңбегінде көне түркілер арасында Жаяу жарыстың кең тарағанын жазады. Қазақ халқының ауыз әдебиетінде (“Ер төстік”, “Күн астындағы Күнекей қыз”, т.б.) Жаяу жарыс жақсы суреттелген. Жаяу жарыс ежелгі мысыр, латын, эллин елдерінде кең тараған, ерте дүниедегі олимпиялық ойындардың бағдарламасына енген.

Ойын тәртібі: бұл жарысты жүргізер алдында басқарушы адам күні бұрын белгіленген жерге жүйріктерді ертіп апарады. Қаз қатар тұрғызады да, қолын көтеріп тұрып, бір кезде төмен сілтегенде дайындалып тұрған желаяқтар бірден ілгері ұмтылады. Жарыс кезінде «мыңнан жүйрік шығады» дегендей, ең жүйрігі бірден оқшаулана бастайды. Егер оның өкпесі өшіп тез шаршаса, оның артындағы денсаулығы зор жүйріктердің біреуі бәрінен бұрын көмбеге тақай бастайды. Ол тақай бергенде жүйрікке өз тобының адамдары бар дауысымен «жарайсың, жүйрігім!» деп аяғайға басады. Ал көмбеге жеткен кезде оны құшақтап, жоғары көтеріп, зор қошамет білдіреді. Кей жарыстарда екі адам бірдей келуі мүмкін. Ол кезде төрешілер тобы әртүрлі дәлелдемелер арқылы топтар арасындағы дау-жанжалды басады. Ойын соңында бүкіл жұрт алдында жүйріктерді ортаға шығарып әр

кашықтық бойынша бәйге сыйлығын тапсырады. Мұндай жарыстарда екінші, үшінші болып келгендерге де белгіленген сыйлықтар беріледі. (Халық дәстүрі бойынша әйел-еркек жаяу жарысы 100—500, 1000, 2000 метр қашықтықта өткізіледі) [6].

Қазақ халқының ұлттық спорт ойынының бірден-бір көп тарағаны — бәйге мен аламан бәйге. Спорттың бұл түрінің өзгеше бір ерекшелігі сол — жарыс тек жазық жерлер мен ипподромдарда ғана өтіп қоймайды, спортшының өзі мен оның атына жоғары талап қойылатын ойлы-қырлы, жасанды, бөгесінді жерлерде де өткізіледі. Бір жағынан, бұлайша жарысты бұрын белгісіз, ойлы-қырлы жерлерде өткізу қазіргі заманғы ат спортының классикалық түріне жуықтайды. Бұл республиканың жергілікті халықтары арасында спорттың классикалық түрлерін кеңінен таратуға өзінің пайдасын тигізетіні сөзсіз [7].

Әсіресе аламан бәйгенің спортшының тактикалық шеберлігін жетілдіруде маңызы орасан зор. Жарыста мықты да жылдам спортшылардың бәрі бірдей жеңе бермейді, мұнда кімде-кім жарысты жаттығу жағынан дұрыс құрып, жағдайды дұрыс бағалап, жарыстың барысында атының күшін тиімді пайдаланса ғана жеңіске ие болады.

Жарыстың үлкен шаруашылық, тәрбиелік мәні де бар. Олай болатын себебі — жарысқа қосатын атты тандап алып, оны баптап бәйгеге жаратуға дейінгі ұзақ мерзімге бәйге атына мініп шабатын бала үнемі басы-қасында болып, бапкермен бірге еңбек етеді. Бапкер бәйгеге шабатын атты ғана баптап қоймайды, оған мініп шабатын баланы да қоса әзірлейді. Бала бәйге атына берілетін жем-шөп, судың мөлшеріне дейін біледі, оның терін алудың, аттың артықшылығы неде, қандай қабілеті бар және жарыс үстінде оны қалай пайдалану керектігін бәйге атына мінетін бала жарыс басталмастан әлдеқайда бұрын қанығып, біліп алады.

Бәйге осы күнге дейін өз маңызын жоймаған спорт түрі. Бұл күнде жарыс ұйымдастырғанда әр ауданның ерекшелігі есепке алынып, шабатын аралық белгіленеді. Атқа шабатын адамның жасы, салмағы бір-бірімен теңдес болып келеді. Бәйге аттарын белгілі жерге алып баратын адам ат айдаушы деп аталады. Ат айдайтын жерге жеткенде ат айдаушы оларды қатар тұрғызады да белгі береді. Жарыс басталады.

Бәйге мен аламан бәйге табандылыққа, батылдыққа, тапқырлыққа үйрететін ұлттық спорттың бағалы түрі болып табылады. Қазақстанда бұл сияқты тамаша спортты кеңінен таратуға барлық жағынан мүмкіншілік мол, республикамызда мініскер аттарды өсіретін арнаулы жылқы заводтары бар[7].

Қарғымақ — бұл тіпті ескіден келе жатқан қазақтың көне ойындарының бірі. Оны әсіресе жылқышылар мен бие сауушылар ойнайтын болған. Ойынның мәні мақсаты осы күнгі биікке секіру, алысқа секіру, сырыққа таяна секіру сияқты спорт ойындарымен шендеседі.

Ойын түрлері: биіктік мөлшерін дәлдеп алып керіп ұстаған жіптен жүгіріп келіп қарғып, ар жағына барып түседі. Белгілі биіктік мөлшерде керіліп қойылған жіптен, қолына ұстаған сырыққа сүйене, оның бір басын жерге тіреп, бүкіл денесін өз күші екпінімен жоғары серпілте қарғиды.

Осындай әдістердің бірімен ара алыстығы өлшеніп, белгі жасап қойған жазықтан секіреді. Қарғымақ ойналатын алаң не ұсақ құм, не ағаш ұнтағы төселген жұмсақ болуы шарт. Қазіргі кезде «қарғымақ» ойынын өткізу мүмкіншілігі мол. Оны мектептегі дене шынықтыру залдарында, мәдениет үйлерінде т. б. жерлерде өткізуге болады. Кім биік және алысқа секірсе, жүлдені сол алады. Ойын тәртібін ойын жүргізуші қадағалайды [8].

Еліміздің егемендік алуы Қазақстандағы дене шынықтыру, ұлттық ойындар мәселесіне басқаша сын көзбен қарауды талап етеді.

Д.Хухлаеваның пікірінше, дене шынықтыру жаттығуларын ойынмен ұштастырған сәтте баланың тұрақты іс-әрекетке бейімділігінің қалыптасуы айқын сезіледі, сондықтан дене шынықтыру күнделікті қажеттілік болуымен қатар денсаулықтың, шыдамдылық пен тез қимыл-әрекеттің символы болып табылады.

Сонымен түйіндеп айтарымыз, қазақтың ұлттық ойындарының басқа халықтардың ұлттық ойындарынан айырмашылығы - оның шығу, пайда болу тегінің ерекшелігіне

байланысты белгілі бір тәрбиелік мақсат бірлігін көздейтінінде. Адамның өсіп жетілуі үшін өажетті дағдыларды меңгеруде қимыл-қозғалыс ойындары үлкен маңызға ие. Дербес жаттыққанда қозғалыс ойындарын, соның ішінде ұлттық ойындарды қолдануды арнайы үйрену керек-ақ. Біз ұлттық ойындарымыз бен салт-дәстүрлерімізді жаңғырту арқылы еліміздің жас буынын қазакилықпен, біліктілікпен, шымырлықпен тәрбиелеуге болады.

Қолданылған әдебиеттер тізімі

1. Тайжанов С./ Қазақтың ұлттық ойындары/ Алматы-2010. Б. 3-5.
2. Б.Төтенаев/ Қазақтың ұлттық ойындары/ Алматы, 1994. Б. 52-54.
3. Тайжанов С./ Қазақтың ұлттық ойындары/ Алматы-2010. Б.54.
4. Тайжанов С./ Қазақтың ұлттық ойындары/ Алматы-2010. Б.62-64.
5. М.Балғымбаев/ Қазақтың ұлттық спорт ойыны түрлері/Алматы, 1985.Б.39.
6. Жолымбетов Ө./ Спорт әлемі. Балаларға арналған спорт анықтамалығы/ Алматы-2010.Б.112.
7. Жолымбетов Ө./ Спорт әлемі. Балаларға арналған спорт анықтамалығы/ Алматы-2010. Б.120.
8. Б.Төтенаев/ Қазақтың ұлттық ойындары/ Алматы, 1994. Б.12-14.

ӘОЖ 47-057,787

БЕЙІМДЕУ ЖӘНЕ САУЫҚТЫРУ ӘДІСТЕРІН ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНДЕ ҚОЛДАНУ

Молдахметова Диана Айдосовна

bazarbaeva1969@inbox.ru

Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университетінің 3 курс студенті,

Астана, Қазақстан

Ғылыми жетекші – К.Базарбаева

Дене қимылы жаттығулары зат алмасуын, ұлпалық алмасуды, эндокринді жүйені ынталандырады, ағзаның ауруға деген тұрақтылығына көмектеседі, психоэмоционалдық (буырқанды сезімдік) салаға оң шешімді ықпал етеді, көңіл-күйді жақсартады, ағзаға тонустық және бір қалыпты оң ықпал етеді. Емдік дене шынықтырумен қатар, емделудің әдісіне уқалау да жатады. Емдік дене шынықтыру мен уқалау аурулар мен жарақаттану кезінде, басқа әдістер кешенімен кеңінен қолданылады, сонымен қоса, көптеген тұрақты аурулар мен жарақаттардың зардаптарын емдеудің өздігінше әдістері болып табылуы мүмкін. Емделу және алдын-алу мақсаттарында дене қимылы жаттығулары біздің дәуірімізге дейін, шамамен 2000 жылдай бұрын Қытай мен Үндістанда қолданылған. Ал, Ежелгі Рим мен Ежелгі Грецияда дене қимылы жаттығулары және уқалау тұрмыста, әскери істе, еңбек пен бос уақытты өткізуде, емдеуде бөлінбес бөлік болып табылады.

Денсаулық жағдайы мен дене қимылы даярлығына сәйкес, барлық жалпы білім беретін мектеп оқушылары үш медициналық: негізгі, дайындық және арнайы топтарға бөлінеді[1].

Арнайы медициналық топқа жалпы мектеп бағдарламасы бойынша айналысуға денсаулығының кінәратынан мүмкіндігі жоқ оқушылар жатады. Бұл балалардың дене қимылы дамуы мен денсаулық жағдайларының әжептәуір деңгейдегі тұрақты немесе уақытша ауытқуларына байланысты, негізгі топқа қосыла алмайды. Әдетте, олар оқушылардың жалпы құрамының 3-5% құрайды. Аталмыш оқушылардың дене тәрбиесінің негізгі міндеттеріне мыналар жатады: денсаулықты нығайту, ағзаның дұрыс дене қимылы дамуы мен шынығуына септігін тигізу; дене және ақыл-ой қабілеттіліктерін жоғарылату; мектептің типтік оқу бағдарламасына қарастырылған негізгі қимыл-қозғалыс дағды-машықтарын игеру; үнемді-оңтайлы (рационалды) дем алуға үйрету; дұрыс дене тұрқын