



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

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

тәрбиелеу, қажетті жағдайларда оны түзеу (коррекциялау). Осы міндеттерді шешу үшін емдік дене шынықтыру, ал оған байланысты, сауықтыру және бейімделу дене шынықтырулары ұйымдастырылады. Бұл жағдайларда мұғалім айналысудың нақты бағдарламасын дәрігермен бірге қосыла жасақтайды. Аталмыш бағдарламаның негізіне дене қимылы жаттығулары, укалау, табиғаттың жаратылыс факторлары жатады. Олардың таңдауы сырқаттардың сипатымен, кезеңімен және оның сана-сезімімен шартталған. Дене қимылы жүктемесін мөлшерлеуге мүмкіндік беретін, бөлек органдар мен жүйелерге, бұлшық ет топтары мен буындарға таңдаулы түрде ықпал ететін, жүктемені сапалылықтұрғыда әртүрлендіретін гимнастикалық жаттығулар кеңінен қолданылады. Олар дене шынықтыру залдарында, емдік дене шынықтыру кабинеттерінде, үйде, таза ауада, айналысуға мүмкіндік болатын және басқа жерлерде қолданылы беруіне болады. Сонымен бірге, қозғалмалы және спарттық ойындардың, жеңіл атлетиканың, шаңғы дайындығының, шығыс жекпе-жек түрлері мен қазіргі кезде көп жерлерде белең алып жатқан йога түрлерінің элементтері де қолданылады[2].

Гидрокинезо терапиялық амалдар мен жабдықтар кеңінен танымал болуда: жүзу, судағы дене қимылы жаттығулары, су асты укалау (массаж), судағы тартылу мен түзеу амалдары және қазіргі кезде жастар арасында сәнге айналған аквааэробика мен шейпинг түрлері. Жылы суда перефириялық қан айналымы жақсарады, буындардағы қимыл-қозғалыс амплитудасы әжіптәуір өседі, олардың үнемділігі жоғарылайды. Су ортасы ырғақтың, қимыл-қозғалыс бағытының және құрал-жабдықтардың (қол және аяқ қазтабандарының, доптардың және т.б.) өзгеруі арқылы, жүктемені көбейтуге мүмкіндік береді. Дене бітімі бұзылған, омыртқасы қисық (сколиоз) және жарақаттың қалдық зардаптары бар балалар үшін, жүзу қимыл-әрекеттері өте пайдалы. Аяқ буындарының жарақаттары және сырқаттары кезінде шайтанарба (велосипед) айдау, шаңғыда жүру жаттығулары қолданылады; зат алмасу үдерісінің бұзылуы, жүрек-қан тамырлары және тыныс алу жүйелерінің патологиясы кезінде – ескек есу, жақыр араға туризм, сауықтыру жүгіруі және т.б. қолданылады. Айналысушыларда буырқанды сезімдік сезінулерін жоғарылату үшін дене қимылы жүктемесі аз қозғалмалы және спорттық ойындар қолданылады.

Бейімдеу мен сауықтыру дене шынықтыруында көп рөл атқаратын емдік дене шынықтыруының арнайы мамандырылған амалдар мен тәсілдеріне механотерапия, еңбек терапиясы, укалау жатады. Механотерапия өзімен бірге, арнайы құрастырылған аппараттар мен қондырғылардың көмегімен функционалдық емдеу жүйесін құрайды. Еңбек терапиясы – еңбек іс-қызметтері мен өзін-өзіне қызмет көрсетудің әртүрлі қимыл-әрекеттерінің көмегі арқылы, жарамсыз күйдегі функцияларын, яғни, дене мүшелері мен ағзаны қайта қалпына келтіретін белсенді әдіс болып табылады.

Оқу орындарындағы арнайы медициналық топқа кіретін оқушылармен айналысуды ұйымдастырудың жетекші емдік дене шынықтыруы және үй жағдайларында өздігінше тапсырмаларды орындау болып табылады. Сабақтың ұзақтығы мектеп жағдайында – 30-45 минут, арнаулы орта және жоғары оқу орындары жағдайында 50 минуттан 80 минутқа дейін созылады. Кіріспе-дайындық бөліміне 3-5 минуттан, 7-10 минутқа дейін созылады. Онда ағзаға үйлесімді сезінулік ықпал етуді көрсетугін, дұрыс дене тұрқы мен пішімін қалыптастыруды, жағымды және жанға жайлы буырқанды сезімдік жағдайларды құруды қарастырады. Негізгі бөлімде (25-35 минуттан 50-60 минутқа дейін) патология, яғни, сырқат түрлері шартталған міндеттер шешіледі. Қорытынды бөлімде (3-5 минуттан 5-10 минутқа дейін) – дұрыс дене тұрқы мен пішімінің қалыптасуына, ағза жүйесінің функцияларының тұрақтануына, физиологиялық жүктеменің төмендеуіне септігін тигізетін жаттығулар мен қимыл-қозғалыс әрекеттері орындалады[3].

Айналысу үшін топтар (құрамында 10-15 адамнан тұрады) негізінде сырқат түрлері бойынша құралады. Сабақта дене шынықтыру мұғалімі аптасына берілген сағат саны бойынша, оқу сағаттары кестесінен тыс уақыттарда өткізеді. Бұнда сабақтың осындай тобымен дәріс беру үшін, мұғалімнің тәжірибесінің мол, медициналық тұрғыда аздаған болсын, білімі мен түсінігі бар болуын қажет етеді. Қалған күндері оқушылар өздігінше

айналысулары қажет. Сырқат балалардың бір бөлігі емханаларда, дәрігерлік-дене шынықтыру, диспансерлік, арнайы мамандырылған мектеп-интернаттарда және санаторилер мен алдын-алу мекемелерінде айналысып, ем қабылдап, сауығудың амалдарын істейді.

Денсаулық – бұл жеке тұлғаның үйлесімді дамуын қамтамасыз ететін, оның жұмысқа деген қабілеттілігін анықтайтын, адамның ең бірінші және маңызды қажеттілігі. Ол қоршаған ортаны білудің, адамның өзін-өзі жоғары көтеріп бекітіп, бақыты мен қуанышына ұмтылысының маңызды алғышарты болып табылады. Белсенді ұзақ өмір сүру – адам факторының маңызды шарты.

Өкінішке орай, көптеген адамдар салауатты өмір сүру салтының ғылыммен негізделген қарапайым нормаларын сақтамайды. Салауатты өмір сүру – бұл руханилық қағидаларда негізделген өмір сүру салты. Ол рационалды түрде ұйымдастырылған, бесленді, еңбектік және шынығушылық тұрғыда болуы керек. Қоршаған ортаның сүреңсіз әсер етулерінен қорғап, еңкейген кәрі жастыққа дейін рухани, психикалық, дене денсаулығын сақтауға мүмкіндік береді.

Бейімделу дене шынықтыруы әртүрлі түрлерде қолданыла береді: емдік, сауықтыру, гигиеналық гимнастика түрлері, қозғалмалы ойындар, жүрудің әртүрлі түрлері, спорттық ойын-сауықтар және т.б.

Гигиеналық гимнастика – ағзаға жалпы бекітуші, нығайтушы әсер ететін, дене қимылы жаттығуларының кешені. Оны, көбінесе, теориялық сабақтардың алдында, сауықтыру, өндіріс орындарында, демалыс шатыржайларда, жұмыстың алдында немесе арасындағы үзілісте т.б. орындалады[4].

Сауықтыру гимнастикасы – ем алатын стационарлық, амбулаториялық және осыған байланысты, басқа да орындарда, көбінесе, аурудың алдын-алу үшін немесе жазылуды тездету мақсатында орындалатын іс-қимылдар кешені.

Емдік гимнастика – ауру адамға емдік-алдын алу мақсаттарында берілген, дене қимылы жаттығуларының кешені.

Қозғалмалы ойындар – емдік дене шынықтырудың түрлері ретінде, қимыл-әрекеттерге аса бір көрінген қызығушылықты сипаттайды.

Спорттық ойын-сауықтарға – жаяу, атта, шаңғымен, шайтанарбада және бой жазудың басқа да түрлерін қолдана отырып, серуендеу.

Қорыта келе, бейімделу және шынықтыру сияқты, емдік дене шынықтыру жалпы дене шынықтырудың құрамды бөлігі ретінде, сонымен қоса, аурудың асқынуы кезінде алдын-алудың, сабақты және бүкіл кешенді дұрыс құру кезінде қолданылатын, әсерді тиімді амалы болып табылады.

Қолданылған әдебиеттер тізімі

1. Сейсенбеков Е.К. Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі: педагогикалық мамандықтарға арналған оқулық-Астана: Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ, 2011.
2. Матвеев Л.П. Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі, М.: ФиС, 1991.
3. Ашмарин Б.А. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі, М:Просвещение, 1990.
4. Есмағанбетова З. Дене тәрбиесін өткізу және басқару. Оқу құралы, Қарағанды, 2004.