



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

показаны оперативное вмешательство и фиксация фрагментов путем внутрикостного введения спицы. [6]

Фиксацию другого типа приходится применять при отрывах кусочка кости от тыла ногтевой фаланги. На палец накладывают циркулярную гипсовую повязку. Для того чтобы она не соскальзывала с пальца, ее закрепляют на кисти несколькими турами нагипсованного бинта. Затем, пока гипс не затвердел, ногтевой фалангой загипсованного пальца упираются в стол, создавая ее переразгибание. При этой травме оторвавшийся костный кусочек далеко не смещается, поэтому при переразгибании ногтевая фаланга приближается к нему. В положении переразгибания палец находится 3—4 нед. После снятия повязки функция пальца быстро восстанавливается.

При застарелых переломах, а также в тех случаях, когда отломок не сопоставляется с ногтевой фалангой или, ущемляясь в суставе, причиняет боль, показаны оперативное удаление отломка и сшивание разорвавшегося сухожилия разгибателя и капсулы.

Весьма часто при переломах ногтевой фаланги образуется подногтевая гематома, которая вызывает не меньшую боль, чем перелом. В этих случаях перед наложением фиксирующей шины в ногу следует сделать отверстие и удалить гематому.

Список использованных источников

1. Васичкин В.И. Все о массаже.-М.; АСТ-Пресс-Книга, 2004, 368с.
2. Дубров Я.Г. Амбулаторная травматология-2-е издание.-М.: Медицина, 1986, 288с.
3. Бабич Б.К. Травматические вывихи и переломы.- Киев: Здоровье 1986, 458с.
5. Волков М.В., Мобошну И.А. Повреждения и заболевание ОДА.- М. :« Медицина», 1979, 280с.
6. Вайс М.А. Вопросы восстановления трудоспособности больных с повреждениями ОДА
7. Руководство по ортопедии и травматологии.- М.: « Медицина», 1993, 744с.

ӘОЖ 796.062.4

БОКСШЫЛАРДЫҢ СПОРТТЫҚ ЖАТТЫҒУ ЖҮЙЕСІНДЕГІ ДЕНЕ ҚАСИЕТТЕРІНІҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Төреқожа Шархан

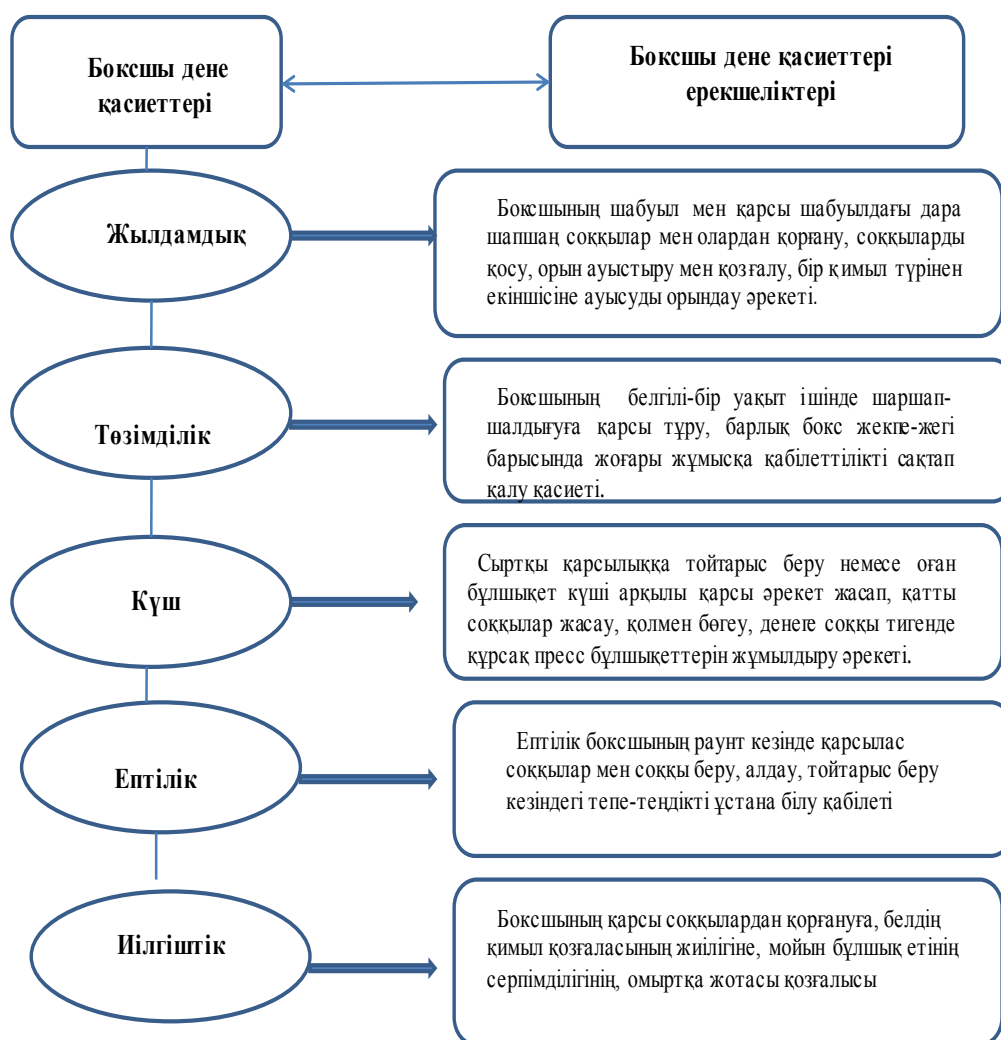
aas001122@mail.ru

Л.Гумилев атындағы ЕҰУ дене шынықтыру және спорт мамандығының
4 курс студенті, Астана, Қазақстан
Ғылыми жетекшісі: Д.Г-С.Токтарбаев

Спортшылардың төзімділігін дамытуға деген қазіргі көзқарастардың ерекшелігі сол – аэробты және анаэробты өнімділікті жетілдіру басымдығы. Сонымен қатар аэробты мүмкіндіктер кардиореспираторлық жүйенің қызметімен байланысты және оттегіні мейлінше тұтыну (ОМТ) және оттегі көрсеткіші (ОК) деңгейіне қарай анықталады. Анаэробты мүмкіндіктер қуаттың оттегілік емес көздеріне байланысты. Адамның бірге алынған аэробты және анаэробты мүмкіндіктері жеке қуат алмасудың бастапқы деңгейін көрсетеді. Сонымен қатар көптеген зерттеушілердің айтуынша, төзімділіктің деңгейі мен сипатындағы айырмашылықтар белгілі бір дәрежеде қуатпен қамту ерекшеліктеріне байланысты. Айталық, жергілікті төзімділік шамасы қызметтік күйлер мен жалпы бұлшық ет қызметіне, жүрек-қан тамыры мен тыныс алу жүйесіне, симпатикалық-адреналиндік жүйенің белсенділігіне байланысты. Бұл арнайы төзімділікке қатысты, соның ішінде спорттың циклдық түрлеріндегі күштік төзімділік қуаттың анаэробты көздеріне және гликолиз үрдісіне үлкен талаптар қояды .

Жылдамдықты талап ететін жұмыс шұғыл бұлшық ет талшықтарының көмегімен орындалады. Қаңқалық бұлшық еттердің мұндай жұмысқа үйренуі ең алдымен жаттығу қарқындылығына байланысты[1].

ОМТ жүйесіндегі сайысушылық төзімділіктің өзара байланысын зерттеу олардың әржақтылығын дәлелдеп берді, бастапқы кезеңдерде өзара байланыс жоғары болғанымен, сонынан азая берді, нәтижесінде ОМТ төмендеген сайын сайысушылық нәтиже жақсаратыны айқын болды. Атап айтқанда, стайер іс-әрекетіне қатысты байқалғаны, ОМТ өскен сайын спорттық көрсеткіштер жақсара түседі. Ал қысқа қашықтықтарда үлкен жетістіктерге жеткен спортшылардың оттегі тапшылығы жоғары болған. Сонымен бірге айта кететін жайт, спорттық көрсеткіштер жақсара түскен сайын ОМТ төмендейді. Ю.В.Верхошанский сонымен қатар былай дейді, танымал спортшылардың спорттық көрсеткіштер жақсара түскен сайын, ОМТ бірге өспейді. Нәтижесінде бұлшық етке күш түскенде анаэробты және аэробты қуат көздерінің арасындағы қарама-қайшылықтар дамитыны туралы болжам теріске шықты. Төмендегі 1 суретте боксшылардың спорттық жаттығу жүйесіндегі дене қасиеттерінің ерекшеліктері көрсетілген (Сурет 1).



Сурет 1 - Боксшылардың спорттық жаттығу жүйесіндегі дене қасиеттерінің ерекшеліктері

Осыған сәйкес Ю.В.Верхошанский былай деп тұжырымдайды: төзімділікті жалпы және арнайы деп бөлу қате пікір. Қазіргі кезде спорттық іс-әрекет практикасында қолданылып жүрген қарқынды жұмыс арқылы төзімділікті арттыру тұжырымдамасы сынға ілінді, өйткені соңғысы адам ағзасында жүретін қайта құру, бейімделуге кедергі болады екен. Көбінесе бұл арнайы төзімділіктің түрлі көріністерінің (жылдамдықтық, күштік, жылдамдықтық-күштік, т.б.) көпжақтылығымен байланыстырылады. Бұл мәселенің екінші жағына үңілетін болсақ, жаттығушылардың жеке ерекшеліктеріне қатысты мәселелер жете зерттелмеген. Міндеттер кешенін тиімді шешу үшін спортшылардың психофизиологиялық ерекшеліктеріне сай келетін, арнайы төзімділіктің негізін құрайтын факторларға қолайлы ықпал ететін жаттығу әдістерін таңдау негізінде жаттықтыру үрдісін оңтайландыру қажет. Әйтпесе нәтиже күтпеген жерден шығуы мүмкін[2].

Ағзаның аэробты және анаэробты өнімділігін арттыру жоғары аэробты немесе жоғары анаэробты немесе аралас өнімділікті талап ететін арнайы төзімділіктің артқан деңгейін көрсете алмайды. Арта түскен қуаттылық мүмкіндіктері көбінесе егер сайысушылық немесе оның алдындағы жаттығушылық кезең нәтижесінде қуат ұлғая түскен болса, жүзеге асырылады, жұмыс істеуші бұлшық еттердің құрамы мен жұмыс сипаты толық сәйкес келуі керек. Бұл боксшылардың дайындық үрдісіне толық сай келеді, жоғары жетістіктерге жету жұмысқа қабілеттіліктің мейлінше жоғары деңгейінің дамуына (оған мына дене қасиеттері енеді –күш, жылдамдық, төзімділік) алып келеді. Қазіргі бокстың даму бағыты боксшылардың іс-әрекеттерінің қарқындылығының артуымен, жекпе-жектің белсенділігін арттыру, барлық қашықтықтардағы техникалық-тактикалық әрекеттерді жетілдіру болғандықтан, дене дайындығы жоғары және күш-жылдамдық пен арнайы төзімділік қасиеттері жоғары болуы тиіс. Сонымен бірге отандық боксшыларымыздың арнайы төзімділігінің деңгейінің жеткіліксіз екенін айта кетуіміз қажет[3].

Боксшының арнайы төзімділігі деген ұғымды да біржақты түсіндіруге болмайды. Көбінесе арнайы төзімділік деп тиімділікті азайтпай ерекше жұмысты ұзақ уақыт бойы орындау қабілеттілігі деп айтып жатады. Кей авторлар пікірінше, боксшының төзімділігі – ұрысты жоғары екпінмен өткізу, жүйкенің мықтап күштенуіне шыдас беру, шалдығуды сезінбеу, қимылдарды сол күйінде бірнеше рет қайталауға қабілетті болу, ұзақ уақыт бойы жылдам, епті қозғалу, ұрыста жылдамдық-күш қимылдарын ұзақ орындау, екпінді төмендетпей ұрысты жалғастыра беру, шаршамау, бастамашыл болу. Бокста нақты дене дайындығының шыңына жету түрліпқажырлықты талап етеді, ол ең алдымен қажетті дене қасиеттерін кешенді талап етумен ғана жүзеге асырылады. Кейбір боксшыларда тек дене қасиетінің бір-екеуімен шектелуі мүмкін, бұл көп жағдайда жеңіліске әкеп соғады. Яғни бірінің төзімділігі күшті болса, бірінің жылдамдығы мен ептілігі жақсы дамыған. Төмендегі боксшының дене қасиеттерінің ерекшеліктері нақты көрсетілген.

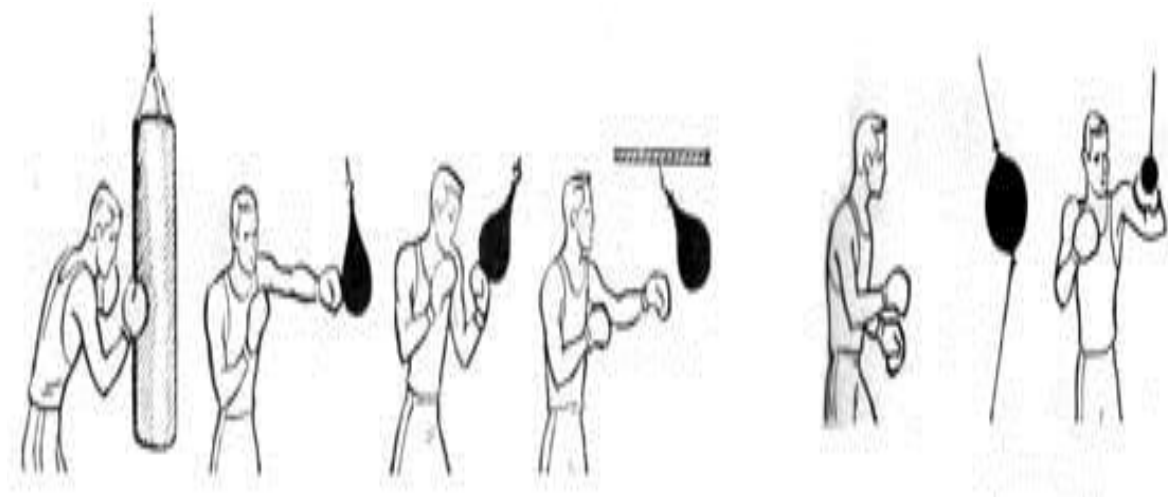
Боксшының иілгіштігі рингтегі ұрыс кезінде қозғалысты жоғары амплитудада орындау қабілеті. Сондықта да боксшының жаттықтыру жүйесінде иілгіштікті дамытатын жаттығулар, мысалы, гимнастика, жеңіл атлетика сияқты буындардың созылмалылығын арттыратын, яғни зақымданудың алдын-алатын жаттығулар қолданылады. Иілгіштік ұрыс кезінде бұлшық еттердің тез жиырылуын қамтамасыз етіп, бұл жағдай кеудемен, мойынмен қажетті қақтығыс кезде бұрылулар мен еңкейулер жасауға септігін тигізеді. Алайда иілгіштікті дамыту жас ерекшелігіне сай болғандықтан 15 жасқа дейін қарқынды дамытудан кеін ұзақ уақыт бір орынында немесе төмендеуі мүмкін.

Жалпы боксшылардың дене дайындығында жаттығулар орындауда басқа спорт түрлерінің жаттығуларымен де алмастыруға болады. Алайда бұл таңдауды білікті мамандармен ақылдасып, ұсыныстары бойынша жасау қажеттігі туындайды. Кейбір жаттығулар боксшыларға қажетті қимыл әрекеттері мен дене қасиеттерін дамытуға көп септігін тигізеді. Ал кейбір жаттығулар р боксшыларға қажетті қимыл әрекеттері мен дене қасиеттерін дамытуға кері әсерін тигізеді. Мысалы, садақтасу немесе ауыр атлетика жаттығулары боксшылардың соққыны соғу қарқынын қиындатып, соққы жылдамдығын

азайтып, иық бұлшық еттерін қатайтып жібереді, сондықтан да бокста жаттығуларды орындау үлкен талғамды қажет етеді[4].

Жылдам жүру – боксшының барлық дене бұлшық еттеріне жақсы әсерін тигізіп, жүрек қантамырларына, тыныс алу мүшелеріне, зат алмасыға тиімді әсер етеді. Жүгіру барлық спорт түрінде кең қамтылған жаттығу түрі.

Бокстағы ең негізгі жаттығу түрі арнайы снарядтарында орындалатын жаттығулар болып табылады. Бокс залындағы арнайы саймандар спортшының дене қасиеттері мен техника, тактикасын жан-жақты дамытуға көп көмектеседі.

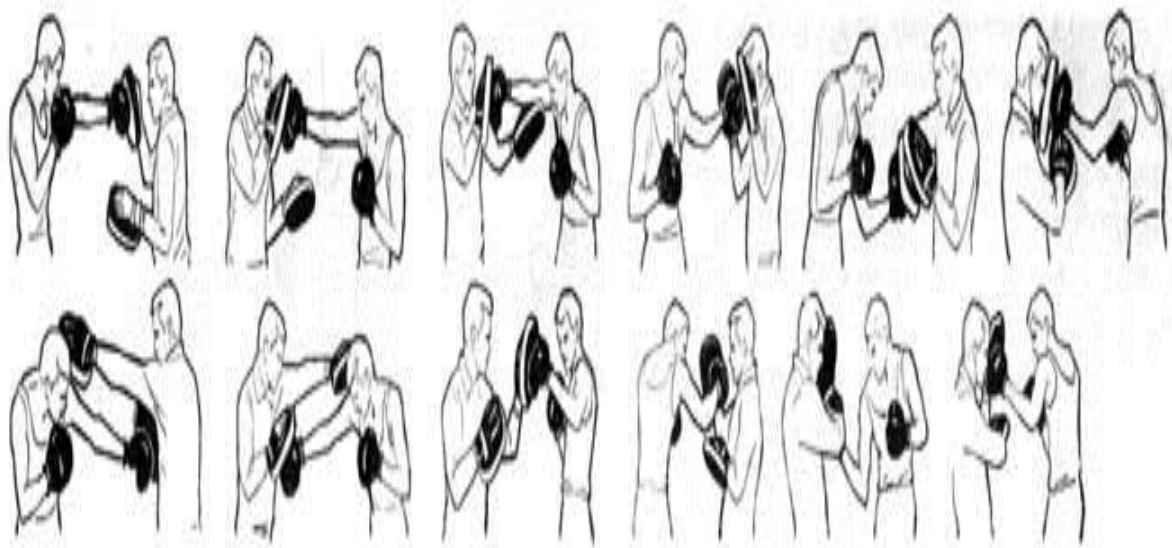


Сурет 2 - Боксшылардың арнайы дайындық жаттығулар саймандары

Секіргішпен жаттығу боксшылардың аяқ бұлшық еттерін қатайтып, тепе-теңдікті қалыптастырады, ағзаның жеңіл серпімділігін арттырады. Әрбір жаттығу сайын секіргішпен сеіруге 10-15 мин. бөлінеді.

Боксшы қабымен жаттығу боксшылардың дұрыс соққы беруге, әр түрлі қашықтықтарда соққы соғуға, соққы күшін есептеуге септігін тигізеді. Боксшыны қабын тиімді соғу қол күшінің жылдамдығы мен төзімділігін арттырады.

Боксшы табанымен жаттығулар соққыларды жетілдіреді, қозғалыс реакциясын дамытады, дәлдік пен бағдардың дұрыс қалыптасуына көмектеседі. Боксшы табаны жаттығудың барлық кезеңдерінде қолдануға болады. Жаттықтырушы боксшы табанын ұстап тұрып жаттығушыға әр түрлі қашықтықта соққының орындалуын қадағалайды. Яғни алыс қашықтыққа тіке соққы, жақын және орташа қашықтыққа төменнен және жаннан соққылар үйретеді. Боксшы табанымен жаттығу соққының дұрыс орындалуын, дене салмағын бір аяқтан екінші аяққа ауыстыру, ауырлық орталығын алмастыру мен соққының дәлдігін көздейді. Төмендегі суретте боксшы табанымен орындалатын жаттығулар кешені топтастырылған (Сурет 3).



Сурет 3 – Боксшы табанымен орындалатын жаттығулар кешені

Алайда бокспен айналысатын спортшылардың дұрыс тандалған жалпы дене дайындық жаттығулары да, арнайы дайындық жаттығулары мен саймандарда орындалатын жаттығулар да олардың спорттық шеберлігін жаттықтырудың негізгі көзі болып табылады.

Қолданылған әдебиеттер тізімі

1. Виноградов М. Н. Физиология трудовых процессов. – 2-е издание. – М.: Медицина, 1966
2. Кургузов Г. В. Русанов В. Я. Метод интервальной тренировки для повышения специальной работоспособности боксеров.// Бокс: Ежегодник. – М., 1985
3. Набатникова М. Я. Специальная выносливость спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1972
4. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.

ӘӨЖ:373.014(574)

ЗЕРТТЕУГЕ НЕГІЗДЕЛГЕН ОҚУДЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Турсынбай Маржан

marzhan_21.95@mail.ru

Абай атындағы Қазақ Ұлттық педагогикалық университеті,

3 курс студенті, Алматы, Қазақстан

Ғылыми жетекшісі - Жұмашева С.С.

XXI ғасыр мектебі жедел өзгеріп жатқан заманға бейімделуге мүмкіндік беретін түбегейлі өзгерістер енгізуді, өз кәсіби шығармашылығымызды шыңдауды талап етеді. 12 жылдық білім беру жүйесіне көшу бүкіл білім беру жүйесін жаңалауды, оны оқушылардың жас, жеке дара психологиялық және шығармашылық қабілеттеріне лайықтауды қажет етеді. Баланың бойында оның өміріне қажетті іс - әрекет тәсілдері мен технологияларын қалыптастыруға негізделген оқытуды ұйымдастырудың амал - тәсілдерін, формалары мен әдістерін айқындау қазіргі таңда кезек күттірмейтін көкейкесті мәселелердің бірі.

Жаңа оқу түрінде білім берудің артықшылығы: баланың жан-жақты дамуына, өз пікірі мен ойын ашық жеткізуіне, әр адамға табиғатынан берілген шығармашылық әлеуетін толық