



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН
MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE
OF THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN



Л. Н. ГУМИЛЕВ АТЫНДАҒЫ
ЕУРАЗИЯ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ
ЕВРАЗИЙСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. Л. Н. ГУМИЛЕВА
GUMILYOV EURASIAN
NATIONAL UNIVERSITY



Студенттер мен жас ғалымдардың
«Ғылым және білім - 2015»
атты X Халықаралық ғылыми конференциясының
БАЯНДАМАЛАР ЖИНАҒЫ

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
X Международной научной конференции
студентов и молодых ученых
«Наука и образование - 2015»

PROCEEDINGS
of the X International Scientific Conference
for students and young scholars
«Science and education - 2015»

УДК 001:37.0
ББК72+74.04
Ғ 96

Ғ96

«Ғылым және білім – 2015» атты студенттер мен жас ғалымдардың X Халық. ғыл. конф. = X Межд. науч. конф. студентов и молодых ученых «Наука и образование - 2015» = The X International Scientific Conference for students and young scholars «Science and education - 2015». – Астана: <http://www.eni.kz/ru/nauka/nauka-i-obrazovanie-2015/>, 2015. – 7419 стр. қазақша, орысша, ағылшынша.

ISBN 978-9965-31-695-1

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 001:37.0
ББК 72+74.04

ISBN 978-9965-31-695-1

©Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия
ұлттық университеті, 2015

4. <http://agencyrating.kz/olympic/>
5. <http://www.mk.gov.kz/rus/index.php>

УДК [378.147:796]: 37.035

БАЛАБАҚШАДАҒЫ БҰҚАРАЛЫҚ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ-САУЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТТЫҚ ШАРАЛАР

Бекбосын Асхат Хабивич

askhat_94.7@mail.ru

Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ, Әлеуметтік ғылымдар факультеті
«Дене шынықтыру және спорт» кафедрасы студенті, Астана, Қазақстан
Ғылыми жетекшісі – А.Б. Мейрманов

Балабақшада өткізілетін дене шынықтыру-сауықтыру және спорт шараларының негізгі түрлері: Денсаулық және спорт күндері.

Денсаулық және спорт күндерін өткізу балабақшаның оқу-тәрбие жұмыстарының жылдық жоспарына жазылып, оның өтетін уақыты көрсетіледі.

Денсаулық және спорт күндері тоқсанына 1 рет сабақтан босатылып, ал айына бір рет сабақтан тыс уақытта немесе каникул кезінде міндетті түрде өткізіледі. Денсаулық және спорт күндері мектепке дейінгі топтарда 2-3 сағат, 5-8- топтарда 3-4 сағат, жоғары топтарда 4-5 сағат шамасында өткізіледі. Жарыстардың өтетін уақыты жергілікті ауа райына, балабақшаның мүліктік қорына, тұрғылықты халықтың әдет-ғұрпына т.б. байланысты белгіленеді [1]. Денсаулық және спорт күндерін 1-4, 5-8 9-11- топтарда бөлек немесе барлығын бір күнде өткізуге болады. Командаларды басқаруға, төрешілікке барлық педагогикалық ұжым, ата-аналар т.б. жұмылдырылады. Жарыс бағдарламасына әр түрлі спорттық қозғалмалы ойындарды, жаяу, шаңғы саяхаттарын, жарысқа шық жас ұлан, жүгіру, секіру, лақтыру күндерін, эстафеталарды шанамен, шаңғымен, конькимен сырғанауды кіргізуге болады [5].

Жарысты ойдағыдай өткізу үшін қажетті құрал жабдықтарды, - төрешілерді, нұсқаушыларды, үгіт-насихат жұмыстарын, өтетін орындарын, алдыңғы қатарлы спортшыларды марапаттау жұмыстары алдын-ала дайындалады. Денсаулық және спорт күні балабақшадағы ең бір үлкен мейрам болып саналады, сондықтан салтанатты түрде ашылады, оған атақты спортшылар шақырылып, олардың өнері көрсетілед. Жарыстың қорытындысы шығарылып, жүлдегерлер марапатталады. Жарыстың басталуы және қорытындысы ата-аналарға, қоғамдық ұйымдарға, балаларға радио арқылы хабарланады. Ұйымдастыру жұмыстарын балабақша директоры, оның орынбасарлары және дене тәрбиесінің тәрбиешілері басқарады. Балалардың жарысқа қатысуын топ жетекшілері, бастауыш топтың тәрбиешілерімен басқа да балабақша қызметкерлері төрешілікке қатыстырылады.

Дене тәрбиесі тәрбиеші сабағынан уақытша босатылған балалар мерекеге міндетті түрде қатысып, төрешілерге мүмкіндігінше көмектеседі, бірақ олар жарыстардан және жорықтардан босатылады.

Денсаулық күнінің негізі оның бұқаралығында, сондықтан мерекелерге барлық балалар қамтылады. Денсаулық және спорт күндерін театр, кино, көрме т.б. кездесулерге пайдалануға тыйым салынады.

Денсаулық және спорт күндерін өткізудің мазмұны.

I тоқсанда. Ауа райына байланысты бұл айларда денсаулық және спорт күндері таза ауада өткізіледі. Орта топтарда жаяу жорықтар, қозғалмалы ойындар эстафеталар т.б., орта және үлкен топтарда туристік жорықтар, жер белдеріне байланысты бағыт анықтау жарыстары, саяқаттар, спорттық және қозғалмалы ойындар, күн жылы аймақтарда жүзу, өзендер мен көлдерде шомылу, ат спорты т.б. ұлттық ойындар өткізіледі.

II тоқсан - қараша-желтоқсан. Аймақтардағы ауа райы және балабақшадардың мүліктік қорына байланысты гимнастикалық эстафеталар жаяу және шаңғы жорықтары, бір орында тұрып ұзындыққа, биіктікке секіру, арқанға өрмелеу, кермеде тартылу, нығыздаған доп лақтыру сияқты залда ұйымдастырып, жеңімпаздарды марапаттау, ойын түрлерінің қортындысы шығару балабақша қауымының міндеті.

III тоқсан - қаңтар - ақпан. Бұл мерзімде жарыстар негізінен спорттың қысқы түрінен өткізіледі 1-2- топтарда алдын-ала дайындалған қар төбешіктерінен шанамен сырғанаудан топ аралық, жекешілік жарыстар өтізілсе, 3-4- топтарда шаңғы, коньки жарыстары және қозғалмалы ойындар өткізіледі. Жоғары топтарда шаңғы, коньки жарыстарымен, шанамен 1-2 күндік жорықтар өткізіледі. Денсаулық күнінде өткізілетін ойындардың түрлері жалпы білім беретін балабақша балаларының дене тәрбиесі бағдарламасында көрсетілген.

Жарыстар наурыз айында өткізілсе, ауа райының қолайлығына байланысты ойындарды таза ауада өткізуге болады. Жарыс бағдарламасына шаңғы, коньки, хоккей, төбешіктен шанамен сырғанау, спорттық және қозғалмалы ойындарды енгізуге болады. Ойындар мен эстафеталардың әр түрлері ұсынылады.

Спорттық жарыстар.

Спорттық жарыстардың негізі жеңіл атлетикалық көп сайыстардан, дала жарысынан, футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, асық, ат, бес тас, күрес эстафеталарымен қоса ережесі бар қозғалмалы ойындардан, шаңғы, коньки жарыстарынан тұрады. Бұл ойындар мен спорт түрлері балабақшаның мүліктік қорына, ұлт ерекшелігіне, тұрғылықты халықтың әдет - ғұрпына байланысты жоспарланып, алдын-ала тәрбиешілер кеңесінде бекітіледі-Жарыстар I- топтарда 2-2,5с. II топтарда 3-3,5с. жоғары топтарда 4 сағат шамасында өткізіледі. Жарысқа қатысатын әр баланың дәрігерден алған рұқсат қағазы, жарысқа дайындығы алдын-ала төрешілер комиссиясы анықтайды-Спорттық киімі жоқ балалар жарысқа қатыстырылмайды Туристік жорықтар.

Төменгі сынып балалары үшін бір күндік жорықтар 3-4 шақырым қашықтыққа өткізілсе, 10-11 жастағы балаларға 6 шақырым қашықтыққа бір күндік жаяу жорықтар ұйымдастырылады. 12-14 және 15-17 жастағы балаларға 12-15 ишқырымға 2-3 күндік жорықтарға шығуға рұқсат етіледі. Жорықтың қай түрі болмасын оған мұқият дайындалу қажет, балалардың киімімен, иыққап, ыдыс-аяғын, дәрі-дәрмегін, тамағын жорық басқарушылары алдын ала тексереді. Жорықта дәрігер, жорық кескіндемесі және бағдар жоспары міндетті түрде болады. Бұл құжаттар балабақшадиректорының мөрімен бекітіледі.

Жорыққа шығар алдында оның бағдарламасын тәрбиешілер кеңесінде, ата-аналардың қатысуымен талқыланып, балабақшабойынша бұйрық шығарылады. Онда жауапты адамдардың аты, жөні, тұратын мекен - жайы, үйінің телефон нөмері көрсетіледі. Жорықтан қайтқан соң, оған жауапты адамдар тәрбиешілер кеңесімен ата-аналар алдында есепті баяндама жасап, жетістіктер мен кемшіліктерді талқылайды. 2-3 күндік жорықтарға ата-аналарлардың қатысуына болады. Жорық кезінде шынығу деңгейі төмен балаларға жетекшілер айрықша көңіл аударады. Жорықта ауыру сырқауға душар болған балаларға бірінші дәрігерлік көмек көрсетіп, оларды жақын жердегі ауруханаға немесе үйлеріне қайтарылады [4].

Спорт мейрамдары.

Мейрамдар топтар арасында немесе бір мезгілде барлық балабақшабалаларының қатысуымен ұйымдастырылып өткізіледі.

Мейрам "Қыз сыны", "Жігіт сыны" жарыстарына ұқсас, гимнастикалық орындаулар, құрал-жабдықтармен және еркін орындалатын гимнастикалық жаттығулардан басталады.

Пирамидалар орындалып, спорттық қозғалмалы, ұлттық ойындармен жеңіл атлетика түрлері, дала жарысы және әскери қолданбалы түрлерінен өткізіледі.

Мейрамдардың негізгі мақсаты : балалардың шынығу дайындығын анықтау, үгіт -

насихат жұмысын жүргізу. Жарыс қорытындысын шығару, жеңімпаздарды марапаттау.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Осокина Т.И. Бала-бақшадағы дене тәрбиесі. -М.,1973
2. Хухлева Д.В. Мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесі. -М.,- 1976
3. Т.Таймбетов «Дене тәрбиесі жаттығулары сабағындағы жалпы дамыту жаттығулар және терминология». -2009
4. Аммарин Б. А. «Дене тәрбиесінің ілімі мен әдістемесі» -М., - 1999.
5. Балалар мен жасөспірімдердің салауатты өмір салтын қамтамасыз етудегі дене тәрбиесі Республикалық ғылыми әдістемелік тұтас жинақ бағдарламасы 2001-2005 жылдарға.-Алматы,- 2001.

УДК 378.2.147

ФИТНЕС В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Богомазова Кристина Андреевна

toronto_18bk@inbox.ru

Студент 3 курса факультета социальных наук специальности «Физическая культура и спорт» ЕНУ им. Л.Н.Гумилева, Астана, Казахстан
Научный руководитель – Испандиярова А.М.

Оздоровление молодежи – это одна из основных задач государства на современном этапе. От этого зависит трудовой потенциал страны и её обороноспособность, а также, что не маловажно – воспроизводство населения – здорового будущего поколения.

Уровень здоровья подрастающего поколения в Республике Казахстан за последние годы заметно снизился. Поэтому сохранение и укрепление здоровья детей и подростков является приоритетом страны.

Решение проблемы носит комплексный характер, требующий привлечения специалистов разных научных направлений, в том числе и специалистов по оздоровительной физической культуре, в частности – по фитнесу.

Одним из наиболее эффективных путей оздоровления молодежи является внедрение различных направлений фитнеса в систему образования. Фитнес - это тот вид спорта, который, кроме физической активности, приносит и моральное удовлетворение. Фитнес - это, в первую очередь, образ жизни, позволяющий сохранить и укрепить здоровье, уравновесить эмоциональное состояние, совершенствовать физическую форму. Он включает в себя и занятия в тренажерном зале, и аэробику, и правильное питание. Для современного человека фитнес ассоциируется с успехом в жизни и молодостью.

Занятия фитнесом восходят к древности. В Древней Греции и Древнем Риме существовал культ атлетизма, здорового и красивого тела. Греческие и римские атлеты стремились к сочетанию внутренней и внешней красоты. По мере развития цивилизации, чем больше материальных благ человек приобретал, тем хуже становилось его здоровье. Человек, особенно живущий в большом городе, испытывает на себе вредное влияние окружающей среды, стрессы, что заметно сказывается на его здоровье [1].

В нашей стране наибольшую популярность этот вид спорта обрел благодаря многообразию своих направлений. В настоящее время фитнес-программ существует великое множество, они, как правило, безопасны и составлены так, чтобы извлечь максимум пользы для человеческого организма. Основной целью всех тренировок является не просто достижение каких-либо спортивных результатов, а приучение людей к физической активности, к ведению здорового образа жизни. Программы специально разрабатываются опытными тренерами, врачами, спортсменами, диетологами и другими профессионалами в