



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

➤ Стретчинг - это комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости и растяжки. Также стретчинг широко применяется в качестве реабилитационной программы после различных травм. Занятия позволяют предотвратить растяжения мышц, сухожилий и связок, способствуют скорейшему восстановлению мышц после нагрузок, улучшают снабжение мышц кислородом и питательными веществами;

➤ Пилатес – один из самых безопасных видов тренировки. Никакие другие упражнения не оказывают настолько мягкого воздействия на тело, одновременно укрепляя его. Тренировка по системе Пилатес настолько безопасна, что её используют для восстановительной терапии после травм позвоночника. Пилатес укрепляет мышцы-стабилизаторы, выполняющие роль своеобразного корсета, фиксирующие нормальное положение тела (осанки, внутренних органов).

Программы с применением различных направлений фитнеса и его технологий, которые пользуются большой популярностью среди студентов, могут способствовать:

➤ приобщению учащихся к систематическим занятиям физической культурой и повышению интереса к ним;

➤ улучшению состояния их здоровья, профилактике различных заболеваний (зрения, осанки, плоскостопия, двигательной активности);

➤ повышению уровня физической подготовленности занимающихся и эффективному развитию двигательных способностей.

Всё это дает возможность теоретического обоснования программы для внедрения её в учебный процесс студентов в виде дополнительной учебной дисциплины. Занятия фитнесом для студентов могут эффективно способствовать их оздоровлению, привлечению к занятиям физической культурой. Они содействуют формированию двигательной культуры: культуры тела, культуры движений, культуры телесного здоровья, разумной организации досуга, развлечения, самосовершенствования, ведения здорового образа жизни.

Таким образом, фитнес в образовательных учреждениях можно рассматривать как общедоступную, высокоэффективную, эмоциональную систему целенаправленных оздоровительных занятий, с целью достижения наилучшего физического состояния, повышения физических способностей, профилактики заболеваний, укрепления состояния здоровья и приобщения к здоровому образу жизни студентов. Внедрив фитнес-технологии в учебный процесс, можно значительно снизить уровень заболеваемости молодого поколения, и привлечь большое количество молодежи к занятиям физической культурой и спортом.

Список использованных источников

1. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, - 2002. - С 384.

2. Сайкина Е.Г. Стратегическая роль фитнеса в модернизации физкультурного образования школьников: Монография. – Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена,- 2012. – С 297

3. Сюзанна Шлозберг, Лиз Непорент Фитнес для "чайников". — М.: «Диалектика», - 1999 - С 272.

УДК 378.147:793.4 (=512.122)

«ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНДЕГІ ҚОЗҒАЛМАЛЫ ОЙЫНДАРДЫҢ МАҢЫЗЫ»

Жеңісбек Ақылбек

Akyl_kz_92@mail.ru

Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ,Әлеуметтік ғылымдар факультеті
«Дене шынықтыру және спорт» кафедрасы студенті, Астана, Қазақстан
Ғылыми жетекшісі – Е.И. Мукажанов

Дене шынықтыру пәнінің белгілі бір теоритиктері П.Ф.Лесгафт және В.В.Гориневскийдің дәлелдеуі бойынша жас бүлдіршіндердің тезірек бұғанасы бекіп, ағзаның қалыпты дамуына және оның тез жинақталып, қимыл іс-әрекетті шапшаң орындауында қозғалмалы ойындардың алатын орны ерекше. Сонымен қатар, қозғалмалы ойындар баланың көңілді, өмірге шаттық-қуанышпен қарауын және ақыл-ойының дамуына (тапқырлық, тез дұрыс шешім қабылдау т.б.) әсер ететін дұрыс фактордың бірі ретінде қарастырылады. Ойын барысындағы іс-қимылды дұрыс саналы түрде балаға жеткізіп, қайталатуды бірнеше күн әдетке айналдырғанда бала ағзасындағы зат алмасу, барлық органдар мен дене құрылымындағы жалғасып жатқан нерв жүйесі белсенділігін танытып, қан айналымы жақсарады. Негізінен, баланың өсуіне жақсы әсерін тигізетін қозғалмалы ойындар ауада немесе далада ойнайтын ойындар. Қозғалыс барысындағы жиі демалудан бала ағзасындағы оттегіне деген қажеттілік артады. Осы ойындардың арқасында баланың көңіл-күйі эмоциясы жоғарылап, оның нерв жүйесін бекітеді. Қозғалмалы ойынның нәтижесінде бала белгілі сигналға үйреніп, ойын ережесіне бағынады. Бұл оның жан-жағындағы оқиғаға мән беріп қарауына, төзімді болуына, тәртіпті сақтауына, немесе оның басындағы мидың тежелу функциясының дамуына өз септігін тигізеді.

Балалардың жоғарғы тыныс жолдары тар, олардың шарышты қабаттары лимфа және қан тамырларына өте бай болғандықтан қолайсыз жағдайларда ісініп тынысы жедел тарылтады. Қабырғалардың тегіс орналасуына байланысты тыныс жеңіл және жиі алынады (емшектегі балаларда минутына 35-40 тыныс қимылы, 7 жастағы балаларда минутына 26-27 тыныс қимылы жүреді). Одан басқа балаларда дем алу мускулатурасы әлсіз. Өкпе ткані өте нәзік себебі функционалды тұрғыдан ол әлі жетілген жоқ. Баланың кеуде қуысындағы қозғалыс шектеулі. Олардың тыныс алу жүйесіндегі осындай ерекшелікті ұсына отырып, сәбилерге мұрын арқылы ауа жұтуды үйрету керек. Мұрынның ішкі жағы шырышты қабатпен қапталған қалың қан тамырларымен жабылған [2].

4 сынып бастауыш оқушыларының қимыл дағдысын қалыптастыру барысында күрделі қозғалысты меңгеру және осы қозғалысқа қатысты әртүрлі қызметпен белсенді жұмыс жасауы артады. Баланың дағдысы 10 жасқа дейін қалыптастып, әрі қарай шыңдалуының негізгі фундаменті қызметін атқарып, өмірде қимыл іс-әрекетін қиналмай жасап, үлкен спортта да табысқа жетудің алғы шарты қалыптасады. Бастауыш сынып балаларының қимыл-қозғалыс әрекетін ұлттық ойындар арқылы қалыптастыруда ағзаның жалпы дамуын тездететін қозғалмал жүру, жүгіру, тепе-теңдікті сақтау, еңбектеу, секіру, лақтыру элементтерін меңгеру қажет. Баланың қозғалыс дағдысын дамытумен қатар дене шынықтыру жаттығу түрлерімен айналысуды жетілдіреміз. Себебі ұлттық ойын барысында еңбектеу, секіру, лақтыру, жүру, жүгіруді орындау үшін денесі шынығып, дамығаны дұрыс.

Жаттығуларды біртұтас, дара, ойынмен қолданысқа енгіземіз. Баланың күші дамыған сайын, секірудегі өлшемі ұзарып, затты лақтыру алыстайды. Ұлттық элементтер негізінде ойналған ойынның күнделікті тұрақты өмірге енуі баланың тез шаршамай шыдамды еңбекке үйренуін және ұзақ қашықтыққа жүріп, жүгіруіне төзімділік көрсетуге шыңдайды.

Ойын барысында балалар әртүрлі қимыл жасайды. Тұрады, еңкейеді, қашады, қолмен ұстайды. Бірақ олардың еркін қимылының даму дәрежесі әлі төмен. Олар ұйымдасқан түрде бірінің қолын бірі ұстап, бір бағытта жүре алмайды. 1,5-2-дегі балалардың қимылды көп қажет ететіндігін ескеріп бұл үшін арнайы жағдай ұйымдастыра отырып, мынаны есте сақтау керек: қимыл-қозғалыс белсенділігі назар аудартқыштың қалыптасуына ойыншықтармен біраз ойнауына бөгет жасамау керек. Балалардың қозғалу талабын қанағаттандыра отырып, олардың іс-әрекетіне қимыл-қозғалыс жаттығуларын енгізуде тұрақты дағдыға айналдырумен қатар денешынықтырудың элементтерін күннен-күнге күрделендіре береміз.

7-8 жастағы балаларға қимыл-қозғалыс ойындарын дамытуда тұрып, отырып, жатып орындайтын жалпы шынықтыру жаттығуларының маңызы зор. Ойындармен қимыл-қозғалыс әрекеттерінің баланың дамуына мынадай прогрессивті көмегі бар. Үлкендердің көмегінсіз іс-әрекеттерді орындауға белсенді бағытталуда, тәуелсіз дербестіктің қарапайым формаларының қалыптасуы балалар арасында жасалатын жаңа қатынас жалғыз ойнаудан,

топ болып бірлесіп ойнау әрекетінен өту қалыптасады.

7-8 жастағы балалардың негізгі қозғалыс-қимылдары ойын арқылы шыңдалады. Онда негізгі қимылдар жетілдіреді, жүректілік, ұстамдылық, шыдамдылық секілді қасиеттер қалыптасады. Қозғалыс-қимыл ойындары топтық сипатта болады. Сондықтан олар қимыл-қозғалыспен іс-әрекеттің үйлесімді болуын белгілі ережелердің орындалуын талап етеді. Ойында баланың ширығып, толғануы оның күшін жұмылдырып қимылдарды орындауда жақсы нәтижелерге жетуіне көмектеседі. Басқа жағдайда ойыннан тыс жерде мүмкін ол мұндай нәтижелерге жете алмас та еді. Ойынды әртүрлі жаттығу түрлерімен алмастырып отыру – барлық қимылды біркелкі дамытудың маңызды шарты. Бұл жастағы балаларға арнап далада ойнайтын ұлттық ойындар: асықпен ойнайтын «Ханталапай», «Көкпар», «Айгөлек» т.б. Бастауыш сынып оқушыларының дене тәрбиесінің негізгі міндеттері - олардың денсаулығын сақтау, нығайту, дене бітімін дұрыс дамыту, организмді шынықтыру, қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастыру [3].

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Тәнекеев М. «Дене тәрбиесінде ұлттық ойындардың қолданысы». Бастауыш мектеп №3 – 2003, 17-21 бб.
2. Балғымбаев М. «Казахские национальные виды спорта и игры» Алматы - 1957. 143-147 бб.
3. Бүркітбаев Ә. «Спортың ұлттық түрлері және оның тәрбиелік мәні» Алматы, Қайнар- 1985. 198-218 бб.
4. Быкова А. «Физическое воспитание в начальных классах» Ташкент, - 1989, 361-421 бб.
5. Құранбекұлы А. Әкімбайұлы С. «Оқушылар дене шынықтыруының этнопедагогикалық негіздері» Алматы, - 2000, 294 б.
6. Былиеева Л.В. Яковлев в.г. «Подвижные игры» - 1959, 224 б.
7. Поддякова Н.Н. Михайленко Н.Я. «Бастауыш сыныптарға арналған ойындар мәселесі» Педагогика, - 1987. 192б.
8. Шашкина В.А. «7-8 жастағы оқушылардың қозғалу белсенділігі» Москва, - 1978, 206 б.
9. Шалыгина Г.В. «Бастауыш сынып оқушыларының қозғалу дайындығын зерттеу» Автореферат. Москва – 1977, 21 б.
10. Қуанышев Т.Ш «Болашақ дене тәрбиесі мұғалімін дайындау» Алма-Ата - 1992. 226 б.
11. Меңдалиев Б. «Балалардың қозғалмалы ойындарды қажет етуі» Бастауыш мектеп №Ц-2004., 25-27 бб.
12. Есірнепов Ж. «Гимнастиканы ұйымдастыру ерекшеліктері» Қазақстан мектебі №4-2006, 64-65 бб.

УДК 378.147:793.4 (=512.122)

ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАР АРҚЫЛЫ ОҚУШЫЛАРДЫ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫНА БАҒЫТТАУ

Жетпіс Жандос Серікпайұлы

zhandos_wrest@mail.ru

Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ, Әлеуметтік ғылымдар факультеті
Дене шынықтыру және спорт кафедрасы студенті, Астана, Қазақстан
Ғылыми жетекшісі – С.С.Сейткалиева

«Бірінші байлық» – денсаулық дейміз. Бірақ осы сөздің салмағын, жүктер жауапкершілігін көбіне сезбейтін де, мойындамайтын да сыңайлымыз. Айтылған сәтте