



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

exercises, tasks for self-study at home to restore vision, such as palming, special massage, a complex essential eye", journal of vision correction, exercise Solarization with candles.

Contraindications to perform exercises according to this method is the following:

- you cannot perform exercises after surgery on the eyes, less than 6 months;
- for patients with retinal detachment.

Based on the experience of people who passed the practical course of studies with a positive effect on this methodology and practical experience in classes with students who have already received the positive effect of this technique, given the alarming statistics of visual impairment students, we believe it appropriate to implement this method on physical culture classes with students with both basic and special medical groups.

Literature

- 1.Abramov M.S. "Современные подходы к оценке уровня физического развития - важного показателя общественного здоровья.// Гигиена и санитария, №6 1983, - С 69 – 71.
2. BatesU.G. " Улучшение зрения без очков по методу Бейтса Перевод с англ. М.: Воздушный транспорт, 1990, 263 с.
3. BatesU. Как приобрести хорошее зрение без очков. Перевод с англ. Сборник: Вильнюс: Полина, 1995, 272 с.
4. BobylevaT.A., MarchukS.A. " Средства психофизической культуры и нетрадиционных методов оздоровления в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы. Тез. Докл. /УГТУ-УПИ, 2000, - С 50-53.
- 5.<http://zhdanov-p.com/>

УДК 378.147:793.4 (=512.122)

ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ ҚОЗҒАЛЫС ОЙЫНДАРЫН ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖҮЙЕСІНЕ ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ МАҢЫЗЫ

Исаева Аяулым

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

Ұлттық қозғалыс ойындарын дене тәрбиесі сабағының үрдісіне еңгізе отырып, осы пәнге деген қызығушылықты арттыру артқылы студенттер мен оқушылардың жалпы ден саулығының деңгейін жақсарту үшін, қандай әдістерді қолданса, дене дайындығының негізгі физиологиялық көрсеткіштері болып саналатын: қан айналымын, тыныс алу жолдарын, зат алмасу процессін және жүйке жүйелерінің жұмысын нығайтуда маңызыдылығы артатындығы бар бағыттарды дәлелдеу басты мәселе.

Қазақтың ұлттық ойындары дененің шынығуын жан-жақты қажет етеді. Сол секілді қозғалыс спорт ойындары да, адамның еңбекке деген қажырлығын және шыдамдылығын талап етеді. Бала жасынан ойнаған ойындарының әсерінен болашақ жұмысшы ғана тәрбиеленіп қоймайды, қозғалыстың арқасында мүсінді, дені сау, қоғамның қиындығына төзімді азамат шығады, - деп атақты педагог А.С.Макаренко айтқандай, дене қозғалыстарын жүйелі қалыптастыру Отанымыздың болашақ азаматтарын жан-жақты үйлесімді тәрбиелеуге әсерін тигізеді.

Зерттеуді талдау. Ұлттық ойындарымен шұғылданған ұлдар мен қыздардың қандай іске болсын қабілеттерінің артатындығын, жылдамдық, шыдамдылық сияқты дене дайындығының қасиеттері сапалы өсетіні байқалады. Бұл қасиеттердің дамуы ақыл-ойының өсуі мен денесінің дамуына жәрдемдеседі. Ұлт спортының да, спорттың басқа түрлері сияқты, барлық спорттық ойындармен ұқсастығы бар. Мысалы: доп ойнау, қуыспақ, жасырынбақ, атысу ойындарын барлық ұлттың балалары ойнайды. Осы қозғалыс ойыны

процесінің барысында, қоғамымыздың дамуындағы ең маңызды мәселелерінің бірі болып саналатын ұлт аралық татулықты тәрбиелеу іс де ескеріледі. Демек, ойындардың да бірыңғай жүйелі негізі және заңдылығы бар. Біріншіден, ойындар барлық дәуірлерде, тарихи кезеңдерде болған, екіншіден, адам алғашқы қауымнан бастап, мәдениеттің жоғарғы даму сатысына дейінгі кезеңде қозғалыс қимылдарымен дене дамуының небір жетістіктерін дәлелдеп келеді. Қазіргі шақта дене қасиеттерін дамытудың ғылыми негізделген жүйесі қалыптасқан [1].

Ендігі мақсат жастарды жалқаулықтан ажыратып, екпінді өмір салтына баулу үшін, дене тәрбиесінде қолданылатын шаралардың ауқымын молайту, яғни жаттығуларды ұлттық ойындармен алмастыра отырып, жүйелі түрде өз беттерінше жан-жақты қозғалыс қимылдарымен бос уақыттарында айналысуды қалыптастыру қажеттілігі аса өзекті мәселе болып саналатынын мойындау. Ұсынылып отырған жұмыста зерттеуші өз алдарына, ең алдымен осы міндетті шешуді қоя отырып оқырмандар мен мамандардан толықтыруларды, ескертулерді және ұсыныстарды қабылдауға дайын, себебі бұл тақырып жаңа әлемдегі жаңа Қазақстанда әлі де толық қанды шеімін таппаған істердің бірі.

Ойын әрекеті өзіндік әсері мол әрекет. Педагогикада саласында өзіндік жұмыс барысы өз алдына жеке жүріп оқу ұстанымымен ғана бола алмайды, ол көп қырлы. Ойын барысында балалардың жеткілікті дәрежеде жетіліп үлгерген аралықты көзбен мөлшерлеп бағдарлауға сүйеніп және қимылды орындау уақытын ескеріп, әрекет етудің ең жақсы әдісін өз бетінше тандап алу қабілетін қалыптастырады. Ойын барысында бытыраңқы тез қимылдап келе жатқан балалардың арасында бағдар ұстай білуде өте маңызды әрекет [2]. Ойын кезеңінің үздіксіз өзгеруіне орай, қас қағым сәттік сезімнің қажеттілігіне байланысты күрделі шешім қабылдауға қалыптасу қасиеті де тәрбиеленеді. Ойын әрекеті баланы сергітеді, жан-жақты дамытады.

Әрбір қимыл - қозғалыс ойынында балалардың ойын әрекеттері мен қимылдарын өзгертуге берілетін белгі болып саналады. Бытыраңқы жеңіл жүріс, бұрын белгіленген орындарға бірінің артынан бірі тізбекті сапқа тез қосылуы үшін, мақсатты тура бағытта жүгірумен өзгереді. Мұндай ширақ қимыл әрекеті еліктіру тежеу процестерін жетілдіреді және теңестіре отырып баланың жүйке жүйесін шынықтырады. Бұл ойындар балалардың назарын тез басқа әрекетке аударуға және бұлшық еттің қажет кезде, ширығу дәрежесін реттеуге үйретеді. Ойынның барысында, қалыптасқан әр түрлі ситуацияға байланысты, олар қимылдарды тиімді қолдана алады [2]. Ұлттық спорттық ойындардың мақсаты, міндетті түрде жеңіске жету емес, денсаулықты сақтау, ағзаның дұрыс өсуіне, қалыпты дамуына жағдай жасау. Жастардың денесінің мығым, шымыр болуы келешекте Отанын қорғауға дайын сарбаз екенін санасына дер кезінде қалыптастырады.

Ұлттық спорттық қозғалыс ойындарының орындалуының әдістері, ережелері бөлек болған мен жалпы дене тәрбиесінің жүйелі дамыған түрлері сияқты, тиімді бағыттар мен ұштаса отырып, оны өзінің алдына қойған мақсатына жеткізу үшін, осы саладағы қызметкерлердің жан-жақты көмек жасауы бізге сын. Сондықтан бұл істі жүйелі түрде дамыту қажеттігі жалпы қоғамдық мәселе.

Алайда, ойындарды қайталау сәтінде есте сақтағыштығы жақсы жетілген ойыншылар, оқушылар бұл дағдыны ойдағыдай меңгереді. Ойнау барысында жүйелі, байыпты түрде балаларды ереженің қоғамдық маңызын жете түсінуіне жеткізетін бұл қасиеттер, жеке адамның адалдық, әділеттік, достық, батылдық, өзін - өзі билеу, табандылық, жігерлілік сияқты ең жақсы жақтарын қалыптастырудың тиімді құралына айналады.

Бұлардың бәрі қимыл - қозғалыс ойындарын ережесімен бірге балаларды адамгершілікке тәрбиелеудің пәрменді құралдарының бірі ретінде белгілеу үшін негіз ретінде қызмет етеді.

Бұл ойындар балалардың назар аудару және бұлшық еттің ширығу дәрежесін реттеуді үйретеді. Ойынның қалыптасқан ситуациясына байланысты ол қимылды тынығумен кезектестіре алады. Бұл бақылағыштыққа, тапқырлыққа тәрбиелеуге, қоршаған ортадағы жағдайдың өзгеруіне қарап бағдар белгілеу, қалыптасқан жағдайдан тез шешім қабылдап,

жол тауып шығу, оны жүзеге асыру, батылдық, ептілік, мақсатқа жетудің өзіндік әдісін тандау қабілетін қалыптастыруға көмектеседі [4]. Дене тәрбиесіндегі халық педагогикасының тәрбиелік маңызы ерекше. Халықта еңбекке, жақсы-жақсылыққа, әділдікке деген сүйінпеншілік қалыптасып қалған. Бұл сүйінпеншілікті сақтаушылар әр халықта бар. Осы қасиеттерінің жас өспірімдерге деген ықпалы бар екені сөзсіз. Дене тәрбиесіндегі халық педагогикасымен, жалпы қорыта келгенде халықтың денсаулығы бағаланады. Барлық халықтарда ғасырлар бойы өзіндік дене тәрбиесі программасы қалыптасқан.

Ал бұл, бағдарламада түрлі жаттығулар мен ойын-сауықтарды дұрыс пайдалану нәтижесінде жүзеге асып отырады. Бірақ бас орында халық ойындары тұрды. Сол ойындарды жаңарту арқасында біз дене шынықтыру сабақтарының дұрыс жүргізілуін, балалардың үйде, достарының арасында жақсы ұстауын қамтамасыз етуімізді қалыптастыруымыз керек. Дегенмен, қоғам халық ойынның неше алуан түрлерін ойластырып қана қойған жоқ, соны іс жүзінде қолданып, оның тәрбиелік, білімдік жақтарын да көре білді. Сондықтан олар «Бала ойынмен өседі» деген өмірлік қорытынды жасап, осы тәжірибелік қорытындыны өздерінің бала тәрбиесі туралы көзқарастарының негізгі арқауы етті. Бала ойынды тоқтатса, одан қол үзіп үйде бола берсе, ол баланың денсаулығы ата-аналарын мазасыздандыратын болады. Ересек адамдардың еңбек етуі қандай қажет болса, баланың ойыны да сондай қажет нәрсе ретінде қабылданған.

Осыған орай халық арасында кең тараған кейбір ойындардың бірнеше түрлерін қоса беруді жөн көрдік. Өйткені, олардың мазмұны кеңейіп, әсерлене түседі. Жан-жануарды бейнелейтін ойындардың кейбіреуі тұрмыстық, ойын-сауықтық мақсатта берілсе, кейбірі дене шынықтыру, спорттық мақсатты көздейді [5]. М.Горькийдің сөзімен айтар болсақ бала сөзбенде ойнайды. Сөйлеп ойнағанда, өз ана тілінің нәзік қасиеттерін үйренеді, тілдің музыкасын ұғынады. Сонымен нақтылай айтсақ, ұлт ойындары, тіпті жалпы ойын атауы, біздің пікірімізше, тіл меңгерудің негізгі құралдарының бірі болып табылады. Ойын үстінде бала еш нәрсеге тәуелсіз. Өзін еркін ұстайды, ал еркіндік барлық дамудың баспалдығы. Олай болса, ойын интернационалдық тәрбиенің баға жетпес құралы ретінде де, айтарлықтай ролі бар. Ойын үстінде бала тілдің ішкі иірімдерінің, халықтың ойлау жүйелерін, сөз қолдану әдістерін, сөйлеу дәстүрін, тілдік, психологиялық ерекшеліктерін жете түсініп, еркін білуге мүмкіншілік алады. Біздің қос тілді республикамызда орыс тілдерін де қазақ тілдерінде үйренуге, әр ұлт балаларларының өз ана тілдерін де меңгеруіне ойынның тигізер пайдасы орасан зор. Қазақтың ұлттық ойындарының тағы бір ерекшелігі – оған өлең сөздің араласып келіп отыратындығында.

Қазақтың ұлт ойындарының бір қыдыры, асық ойынының нақтылы түрлері мен мазмұны жазылып, көпшілік назарына ұсынылмағанын айтсақ артық емес деп ойлаймыз. Асық ойындары алдымен адамның жүйке жүйелерін шыңдап, ұстамдылыққа, дәлілікке, тұрақтылыққа, тыныс мүшелерінің қалыпты дамуына т.б. тәрбиелейді. Ойын баланың алдынан өмірдің есігін ашып, оның творчестволық қабілетін оятып, бүкіл өміріне ұштаса береді. В.А.Сухомлинскийдің сөзімен айтқанда: «Ойынсыз ақыл-ойдың қалыпты дамуы да жоқ және болуы да мүмкін емес. Ойын дүниеге қарай ашылған үлкен жарық терезе іспетті, ол арқылы баланың рухани сезімді жасампаз өмірмен ұштасып, өзін қоршаған дүние туралы түсінік алады, ойын дегеніміз ұшқын білімге құмарлық пен еліктеудің маздап жанароты».

Міне ойын жетелейтін, адамға қиялымен қанат бітіретін осындай ғажайып нәрсе, ақыл-ой жетекшісі, денсаулық кепілі, өмір тынысы демекпіз. Ұлттық қасиеттеріміздің ұрпақ бойында қалыптасуы қоғам игілігі үшін маңызды. Студенттерге ұлттық патриоттық тәрбие беру жоғары оқу орындарында кең көлемде жүргізілуі тиіс. Этнопедагогика - ұлттық тәрбие негізі деп білеміз. Ал ұлттық тәрбие ғаламдағы құндылықтарды бойына сіңіріп, өз құндылықтарын арттыра береді. Бірақ ол өндіріс және экономика сияқты «ғаламдастыруға» келмейді, өркениеттілікпен дамып, қалыптасады. Қазақ этнопедагогикасы - өркениеттілік қасиеттерді бойына сіңірген ғылым. Сондықтан студенттер ұлттық патриотизммен сусындасын десек, қазақ этнопедагогикасы негізінде патриоттық тәрбие беруді жүйелі талдап, зерттеп, жоғары оқу орындарында патриот студенттер тәрбиелеуде енгізілуі керек.

Ұлттық отаншылдықты қалыптастырудың құралдарының бірі дене тәрбиесі болып саналады.

Ұлттық қимыл-қозғалыс ойындардың сауықтыру, тәрбиелеу және білім беру маңызы сан-саналы, бірақ іске асыру үшін мұғалімнің шығармашылық көзқарасы және педагогикалық шеберлілігі қажет. Ұлттық ойындар өзінің бастауын халықтық педагогикасының тұнығынан алады [6]. Қазақтың ұлттық ойындары ерлікті, өжеттікті, батылдықты, шапшаңдықты, ептілікті, таптырлықты т.б. мінез-құлықтың ерекшеліктерімен бірге күш -қуатын молдылығының, білек күшін, дененің сомданып шығуын қажет етеді.

Эстетикалық көзқараспен алып қарағанда дене шынықтыру мен спорт адамның дене қабілетін тұлғалық қасиеттермен біріктіретін шығармашылық жұмыс. Сол жұмыс арқылы адам өзінің ізгі қасиетінің мүмкіндігін, өзіне сенімін, ерік-жігерін анықтайды. Жемісті еңбегінің нәтижесінде ғана қанағат алады. Демек, еңбексіз спорт тұл, еңбектің спорттан тыс қалуы мүмкін емес. Спорт-қарсыласпен белдесуге ғана тәрбиелемейді, сонымен бірге батылдыққа, өмір қызығына, көз жетпес кеңістікке, алға ұмтылушылық және дене қабілеттерін тәрбиелейді. Сырт пішіннің сұлулығына талпыну әсері жастарға тән қасиет, ол түсінікті де. Себебі жастарда таусылмас күш, қажымас кайсарлық жігер бар. Осы құбылыстар ескеріле келе, студенттердің денсаулығына қамқорлық жасауға біздің қоғамымыз мейлінше мүдделі.

Барлық студенттердің сабақ барысында, сабақтан тыс уақытта, спорт секцияларында дене тәрбиесін күн сайын ұйымдастырып қолайлы жағдайлар жасау қажет. Студенттерге дене тәрбиесін беру үшін спорт ұйымдары мен клубтардың, кәсіпорындар мен мекемелердің базасы кеңінен пайдалануы керек. Өмірге қажетті дағды, іскерлік табиғи қозғалыстың барысында қалыптасады. Табиғи қозғалыстың түрлері, жүгіру, қарғу, жүзу, лақтыру, шаңғы, коньки, велосипед тебу, акробатикамен, снарядта жаттығу, т.б. Жастардың денесі түрлі жаттығулар көмегімен ширап, дамиды. Сондықтан күш, жылдамдық, төзімділік, икемділік сияқты, адам қабілеттерін дамыту студенттердің қозғалтқыш тәжірбиесін байытады, дене қозғалғысын үйлестіреді. Мысалы, жылдамдық ең қысқа мерзімде қимылды орындау қабілеті, ал ептілік адамның жаңа қимылды тез игеру және жағдайдың өзгеруіне байланысты нақты шешім қабылдай алу қабілеті.

Қортынды: сайып келгенде, жоғарыда аты аталған ойындар қазақ халқының ғасырлар бойы рухани байи түсуіне еңбек етіп келеді және болашақ ұрпақтарға да еңбек ете береді демекпіз. Ұлт-ойындары - ата-бабамыздан бізге жеткен өткен мен бүгінгіні байланыстыратын баға жетпес байлығымыз, асыл қазынамыз. Сондықтан оны жастарға үйрете отырып, күнделікті тұрмысқа пайдаланудың заманымызға сай ұрпақ тәрбиелеуге пайдасы орасан зор екендігіне күмән жоқ және қалыпты дамыту үшін ғылыми әдістемелік жүйелі негізделген жұмыстар жан-жақты дайындалуы керек.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Қазақстан Республикасында дене шынықтыруды және спорты дамытудың 2001-2005 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы.
2. Тәнекеев М.Т. Қазақтың ұлттық спорт түрлері. Алматы- 1999.
3. Толыбаев Қ. Ұлттық ойындар. Алматы- 1996.
4. Таникеев М. Педагогика народной игры. Улан-Батор - 1992,- С.48-56.
5. Таникеев М. Игры в народной педагогике физического воспитания. - 1993.
6. Құралбеков А. Халық педагогикасындағы қазақтың ұлттық ойындары. Оқу құралы.- Алматы, Каз МСТА, - 2000.

УДК 799.3:[577.1:612.3]

ТОКСИНЫ УСТАЛОСТИ" ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ И МЕТОДЫ ИХ НЕЙТРАЛИЗАЦИЯ В ОРГАНИЗМЕ

Касенов Адилжан