

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ  
Л.Н. ГУМИЛЕВ АТЫНДАҒЫ ЕУАЗИЯ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ



ЖАС ҒАЛЫМДАР КЕҢЕСІ



Студенттер мен жас ғалымдардың  
**«ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ БІЛІМ - 2016»** атты  
XI Халықаралық ғылыми конференциясының  
БАЯНДАМАЛАР ЖИНАҒЫ

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ  
XI Международной научной конференции  
студентов и молодых ученых  
**«НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ - 2016»**

PROCEEDINGS  
of the XI International Scientific Conference  
for students and young scholars  
**«SCIENCE AND EDUCATION - 2016»**

2016 жыл 14 сәуір  
Астана

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ  
Л.Н. ГУМИЛЕВ АТЫНДАҒЫ ЕУРАЗИЯ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ**

**Студенттер мен жас ғалымдардың  
«Ғылым және білім - 2016»  
атты XI Халықаралық ғылыми конференциясының  
БАЯНДАМАЛАР ЖИНАҒЫ**

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ  
XI Международной научной конференции  
студентов и молодых ученых  
«Наука и образование - 2016»**

**PROCEEDINGS  
of the XI International Scientific Conference  
for students and young scholars  
«Science and education - 2016»**

**2016 жыл 14 сәуір**

**Астана**

**ӘӨЖ 001:37(063)**

**КБЖ 72:74**

**Ғ 96**

**Ғ96** «Ғылым және білім – 2016» атты студенттер мен жас ғалымдардың XI Халық. ғыл. конф. = XI Межд. науч. конф. студентов и молодых ученых «Наука и образование - 2016» = The XI International Scientific Conference for students and young scholars «Science and education - 2016» . – Астана: [http://www.enu.kz/ru/nauka/ nauka-i-obrazovanie/](http://www.enu.kz/ru/nauka/nauka-i-obrazovanie/), 2016. – .... б. (қазақша, орысша, ағылшынша).

**ISBN 978-9965-31-764-4**

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.

**ӘӨЖ 001:37(063)**

**КБЖ 72:74**

**ISBN 978-9965-31-764-4**

©Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия  
ұлттық университеті, 2016

adjustment of its own program. The very suggestion of the existence of subtext, undermines sustainable sense of the situation, makes him fear. It is unacceptable for him in the presence of a partner's own logic, constantly threatening the intended term of his own interaction.

At the same time in a situation of complete control over what's happening in these children may develop stereotypical game unfolding of individual mental operations of the same schemes, play kikihto counting actions of chess compositions, and so on.. These mind games are quite sophisticated, but they are also not It is an active interaction with the environment, creative solution of real problems, and only consistently produced a pleasant impression for the child to easily make mental action.

Thus, we see that an autistic child is a complicated way of distorted development. However, in the overall picture, we must learn to see not only the problems but also opportunities, potential achievements. They can appear before us in a pathological form, but, nevertheless, we must find them and use in correctional work. On the other hand, it is necessary to recognize and counteract the efforts of our security installations and habits of a child standing in the way of its possible development.

#### **Literature:**

1. "Диагностика раннего детского аутизма: начальные проявления" - М.: Просвещение, 1991, О.С.Никольская, Лебединская
2. Никольская О.С., Баенская Е.Р., Либлинг М.М. Аутичный ребенок: Пути помощи

**ӘОЖ [378.147:796]: 37.035**

### **ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ БАЛА АҒЗАСЫНА ӘСЕР ЕТУ ДЕҢГЕЙІ**

**Абильбаев Адильхан Серикбаевич**

[aas001122@mail.ru](mailto:aas001122@mail.ru)

Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ дене шынықтыру және спорт мамандығының 4 курс  
студенті, Астана, Қазақстан

Ғылыми жетекшісі: Ұ.С. Маршыбаева

Қазақстан тәуелсіз мемлекет ретінде қалыптасып бүкіл дүниежүзілік саяси аренадағы орны айқындалып жатқан сәтте, жеке адамның әсіресе жас ұрпақтың жан-жақты дамуы мен ұлттық санасының өсуіне мемлекеттік тұрғыдан үлкен талаптар қойылуда. Елбасы Нұрсұлтан Әбішұлы Назарбаев өзінің Қазақстан халқына арнаған кезекті Жолдауында: «Дене шынықтыру мен спорт-мемлекеттің айрықша назарында болуы тиіс. Нақ сол саламатты өмір салты ұлт денсаулығының кілті болып саналады. Алайда, елде барлығы үшін қолжетімді спорт нысандары, спорт құрал-жабдықтары жетіспейді. Осыған байланысты Үкімет және жергілікті органдар дене шынықтыруды, бұқаралық спортты дамыту және типтік жобадағы дене шынықтыру-сауықтыру нысандары, соның ішінде аула нысандары құрылысы бойынша шаралар қабылдау қажет» деп, алдымызға нақты тапсырма қойды [1].

Бала денсаулығы - аса бағалы қазына. Дені сау, жан-жақты шыныққан ұрпақ- елдің шын мәніндегі байлығы. Міне, осы тұрғы да бала денсаулығын жақсарту үшін тұрақты түрде айналысатын дене тәрбие жаттығуларының маңызы зор болып табылады.

Дене тәрбиесі жаттығулары, денсаулықты жақсартуға және белгілі бір мақсаттарға жетуге (қозғалыс міндеттерін шешуге) бағытталған үздіксіз бір-бірімен байланысқан қозғалыс қимылдарының жиынтығы. Зерттеу жұмысының барысында осы дене тәрбиесі жаттығуларының бала ағзасына қаншалықты пайдалы әсері бар екеніне баса назар аударып, сонымен бірге қимыл тапшылығының немесе гиподинамияның бала ағзасына зияндылығына да тоқталдық.

Бүгінгі таңда экологияның зияны, дене тәрбиесіне дұрыс назар аударылмау салдары жастардың денсаулығына қаншалық әсер ететінін терең сезіне бастағанымыз жөн.

Қазіргі заман талабына сай біздің тәуелсіз елімізге толық қанды тұлға қалыптастыруымыз қажет. Тәрбиесіз жан - жақты дамыған тұлға қалыптастыру мүмкін емес. Сондықтан адам бейнесі, жеке тұлға бейнесі маңызды. Тұлғаның ішкі көрінісі мен сыртқы бейнесі бір- бірімен үндесіп жатқаны дұрыс.

Осы тұлғаның сыртқы бейнесін қалыптастырудың негізгі көрсеткіші- дене тәрбиесі жаттығулары.

Арнайы дене тәрбиесі міндеттерін орындауға арналған, көп рет қайталанған адамның қимылын, әрекетін дене тәрбиесі жаттығулары дейміз. Қимылдың бәрі емес, тек дене тәрбиесі міндеттерін шешуге бағытталып, педагогикалық заңдылықтарға бағынған қимыл-қозғалыстар ғана дене тәрбиесі жаттығулары деп аталады. Дене тәрбиесі міндеттері – жаттығуды орындауды үйрету, жетілдіру, күшті, жылдамдықты дамыту т.с.с. Кейбір ұқсастықтары болса да дене тәрбиесі жаттығуларын еңбек, тұрмыс-қозғалыстарынан бөліп қарау керек. Кейбір қимыл-қозғалыстар (мысалы, отырып-тұру) дене тәрбиесі жаттығулары емес, оның бір ғана негізгі элементі. Дене тәрбиесі жаттығулары – көп рет қайталанатын күрделі құбылыс. Қазір пайдаланып жүрген дене тәрбиесі жаттығулары өте көп. Олардың мазмұны да әр түрлі. Дене тәрбиесі жаттығуы негізіне қимыл-қозғалыстармен бірге, адам ағзасында жаттығу жасалып жатқан кезде жүретін өзгерістер, жаттығудың адамға қандай әсер еткенін көрсететін үрдістер де кіреді.

Бұл әр түрлі күрделі үрдісті біз мынадай тұрғыда қарастырамыз: психологиялық (сезім, ойлау, әрекетінің өзгерістері); физиологиялық (ағзаның белсенді жұмыс істеу деңгейі, өсуі, қан айналымы, тыныс алу жүйесінің жақсаруы); биохимиялық (қимылды энергиямен қамтамасыз ету, шөгінділер шығару); педагогикалық (білім беру, тәрбиелеу міндеттерінің орындалуы т.б.). [2]

Дене тәрбиесі жаттығулары әр адамның күнделікті тіршіліктегі негізгі қозғалыс құралы болуы керек. Дене тәрбиесі орасан зор тәрбиелік және қабілеттілік қуаты бар пән болғандықтан, спортпен шұғылдану адамның жеке басының дене шынықтыру мәдениетінің жиынтығы болады.

Денсаулықты нығайтудың негізгі құралы ретінде дене тәрбиесі жаттығулары жас ұрпақтың адамгершілік және әлеуметтік жағынан қалыптасуына ықпал етеді, олардың бойына салауатты өмір салтының берік дағдыларының дәнін егеді.

Адам өмірге келген күннен бастап үнемі қимыл қозғалыстар жасау арқылы өсіп, жетіледі. Қимыл-қозғалыс арқылы айналасын көріп, естіп, сезіп біледі. Ақылы молығып, білімі, артады. Өсіп келе жатқан ағзаның жан-жақты әрі үйлесімді дамуы және тұрақты реакциясын қалыптастыру үшін балаларды жас кезінен бастап жаратылыстың табиғи факторларымен, жүйелі түрде дене шынықтырумен, спортпен, ойындармен шұғылдандыру қажет. Дене тәрбиесі жаттығулары ағзада жүріп жататын физиологиялық процестердің дұрыс өтуіне жағдай туғызады. Дене тәрбиесі жаттығуларының ынтаны арттыру және жаттықтыру ықпалы негізінен орталық жүйке жүйесі арқылы жүзеге асады. Белсенді дене жаттығулары бүкіл ағзаға әсер ететіндігімен құнды. Жүйелі түрде жүргізілген дене тәрбиесі жаттығуларының әсерінен өзгермейтін бірде-бір ағза жоқ.

Дене тәрбиесі жаттығулары - денсаулықты нығайтуға, тіршілік үшін маңызды дағдылар мен ептіліктерді игеруге, жоғарғы жұмыс қабілетіне жетуге бағытталған. Оның еңбекке даярлауда зор маңызы бар. Мұнда адамның жылдамдық, күш, ептілік, төзімділік секілді дене қасиеттерінен басқа: табандылық, ерік, мақсаттылық, шешімділік, өзін-өзі ұстай білу секілді бағалы психологиялық қасиеттері де дамиды. Алуан түрлі дене жаттығулары, қимылды ойындар, спорт, дене тәрбиесінің құралдары болып табылады. Олармен үйде, мектепте, спорт және туристік үйірмелерде, балалар мен жасөспірімдердің спорт мектептерінде айналысады.

Әр түрлі бұлшық ет топтарын, буындар мен сіңірлерді ұдайы жаттықтыру - олардың атқаратын қызметі мен үйлесімділігін күшті дамытады. Дене жаттығулары ағзаның

мүшелерін жаттықтырады, қимыл мүшелерінің қалыпты жұмыс істеуін, зат алмасу бөліктерін қамтамасыз етеді. Белгілі мөлшерде әр түрлі жаттығуларды күн сайын орындап отыру, оларды алдын-ала белгіленген көлемде, өзінді ешбір босаңсытпай, дұрыс істеуге тырысу - белгілі әдетті, одан соң бұлжытпай орындау мұқтаждығын қалыптастырады. Осының арқасында оқушының тәртіптілігі артып, оның еркі нығаяды.

Дене тәрбиесі жаттығуларын үйрету тұрғысынан әр жастағы дене тәрбиесінің міндеттері әр түрлі болады. Мысалы, I-IV сыныптағы мектеп оқушыларына берілетін дене тәрбиесі жаттығулары бұлшық ет сезімін - қимылдың қарқыны мен ауқымын, бұлшық еттің жиырылуы және босансу дәрежесін айыра білу қабілетін жетілдіреді. Оқушылар дұрыс қимылдау әдісін игереді, яғни жаттығуларды бұлшық еттің тиісті жиырылуына сәйкес келетін бағытта, ырғақта және қарқынды орындауға үйренеді. Егер мектеп оқушылары негізгі қимыл бөліктерін (секіру, лақтыру, гимнастикалық және акробатикалық жаттығулар және т.б.) дұрыс орындауға үйренбесе, қимылды аяғына дейін жетуге тырыспаса, олар біріншіден - спортта ешқандай нәтижеге жетпейді, екіншіден - оқушыларда тәртіптілік пен өзін-өзі бақылау қабілеті жетілмейді.

V-IX сыныптың оқушылары бұрынғы үйренгендерін бекітумен бірге, күрделенуіне қарай әр түрлі жағдайларда орындалатын негізгі қимыл түрлерін және спорттық әдістерді (шаңғы, коньки тебу, суда жүзу, жеңіл атлетика, спорттық ойындар) игереді. Бұл жаста үнемі дене шынықтыру жаттығуларымен шұғылдану әдеті қалыптасып, нығая түседі. Тұтас алғанда, бастауыш сынып оқушыларына қарағанда, жасөспірім шақтағы мектеп оқушылары дене еңбегін көп атқарады, бірақ денеге күш түсіретін жаттығулар шектелуге тиіс, өйткені бұл жаста денеге көп күш түсіретін жұмыс атқару - ағзаның қалыпты дамуына кедергі келтіруі мүмкін. Мысалы: бастапқы спорттық дайындық топтарында спорттық гимнастика, суда жүзу, мәнерлеп сырғанау, теннис сабақтарына балалар - 7 жастан, футбол, хоккей, күреске -10 жастан, боксқа -12 жастан кірісетіні кездейсоқ емес. Негізгі сынып оқушылары өздерінің дене мүмкіндіктерін асыра бағалауға бейім келеді. Міне, осындай жағдайдағы сәтсіздіктер, кемшіліктер, дене шынықтыру жаттығуларының алуан түрінде төмен нәтижеге жету - олардың өздеріне сенімсіздігін жойып, осымен қоса, дене шынықтыру жаттығулары сабақтарына теріс көзқарас туғызуы мүмкін.

Дене тәрбиесі жаттығулары ағзаға дамытушы, жетілдіруші және оңдаушы түрінде әсер етеді. Ол омыртқа жотасының қисаюы, бүкірлік секілді мүсін кемшіліктерін жоюға мүмкіндік береді, дене шынықтыру жаттығуларының жәрдемімен көкірек қабысыңқылығы, иық қушықтығын, бұлшық ет әлсіздігін оңдауға болады. Сонымен қатар, дене шынықтыру жаттығулары адамның психикалық күйін, сыртқы көрінісі мен көңіл-күйін жақсартып, жалпы тіршілік әрекетін арттырады.

Дене тәрбиесі жаттығуларының түрі олардың сыртқы және ішкі құрылысын көрсетеді (құрылымы, ұйымдастырылуы). Дене тәрбиесі жаттығуларының ішкі құрылысын қарасақ, жаттығу кезінде ағзаның әр түрлі жұмыс істеу үрдістері бір-бірімен бірігіп, ұйымдаса қимылдап жатады (моторлық және вегетативтік қызмет). Мысалы, жүгіру кезінде штанга көтеруге қарағанда ағзадағы вегетативтік жүйе басқадай болып өзгереді.

Жаттығулардың сыртқы түрі – ол көрініп тұрған жағы, адамның кеңістіктегі қозғалысын, уақытын, қозғалыс шамасын көрсетеді. Жаттығулардың түрі мен құрылымы бір-біріне байланысты. Белгілі бір жаттығуды дұрыс орындау үшін құрылысын өзгертсек, оның формасы, түр қозғалысы да өзгереді (мысалы, жүгіргенде артатын күш пен шыдамдылық қозғалыс амплитудасына да әсерін тигізеді т.б.).

Жаттығулардың жаттықтыратын әсері үш кезең арқылы орындалады.

**Тез әсер етуі.** Жаттығу жасап жатқан кезде ағзаның функционалдық жұмыс істеу өзгерістері айқын көріне бастайды. Бұлшық еттердің көлемі үлкейді, жүрек соғу, тыныс алу жиіленеді, ағза қызынады, қызарады, терлейді т.с.с.

**Із қалдыруы.** Жаттығу орындалып біткен соң қимыл-әрекетімен пайда болған құбылыс іздері ағзада жоғалмайды, бірталай уақыт сақталып қалады, шамамен бір, бір жарым тәуліктен артық. Адамның денесі қызып, қимыл-қозғалысы ширақ болады, асқа

тәбеті жақсарады және т.б. Бұрын жаттықпаған адамдардың бұлшық еттері ауырып, дел-сал болып жүреді.

**Бейімделу әсері.** Егер қимыл-әрекет алдыңғы қимыл-әрекеттің әсері сақталынып тұрған кезде қайталанса, мұндай қабаттасу адамды осы қимыл-әрекетке белсенді бейімдейді. Егер ол апта, айларға созылып жаттыға берсе барлық дене мүшелерінің қызметі жақсарады, денсаулық нығаяды, дене қуаты қасиеттерінің жұмысқа біліктілігі жоғарылайды, қимыл шеберлігі пайда болады. Адам жаттығу уақыты келгенде ширығып, белсенділеніп, жаттыққысы келіп тұрады.

Жаттығулардың адам ағзасына әсер етуі әр түрлі себептерге байланысты:

1. Оқыту, үйрету үрдісі екі жақты – ұстаз оқытады, оқушылар үйренеді. Сондықтан жаттығулардың әсер етуі ұстаз өнегесіне, білім деңгейіне, қимыл шеберлігіне, дене қуатына, сондай-ақ, оқытушы мен оқушының белсенділігі мен ынтасына байланысты.

2. Ғылыми себептер – адамның дене тәрбиесі заңдылықтарын ғылыми деңгейде түсінуі, білуі.

3. Әдістемелік себептер – жаттығуларды орындау кезінде ескеретін көптеген әдістемелік талаптар.

Жаттығулардың күшті әсері осы әдістемелік талаптарды орындап, дұрыс пайдалануына байланысты. Олар: жаттығуларды орындау уақыты, орындау қарқыны, жаттығуларды орындау саны, аралық тынығу уақыты, қайталау арасындағы тынығу уақыты, демалыс түрі.

4. Санитарлық-гигиеналық себептер. Дене тәрбиесі жаттығулары адам ағзасына тиімді әсер ету үшін тамақтану, демалу, жұмыс істеу тәртібін сақтап, жаттығатын орынды, спорт залды санитарлық нормада ұстау.

5. Метеорологиялық себептер (ауа температурасы, ылғалдылығы, жел күші т.б.).

6. Материалдық себептер. Дене тәрбиесі жаттығуларын қамтамасыз ететін спорт ғимараттары, жабдықтар, снарядтар, спорттық құрал-жабдықтар, спорт киімдері т.б. [3].

Демек, дене тәрбиесі, дене шынықтыру жаттығулары баланың ағзасын тұтас қатайтады. Тек қана олар баланың жасына, күш-қуатының шамасына, денсаулығына сәйкес болуы және демалыспен алмасып отыруы жөн.

Дене жаттығуларының немесе қимыл белсенділігінің ағзаға әсері өте зор. Қимыл белсенділігінің пайдалылығын ғылыми тұрғыдан талдайтын болсақ:

- Қимыл белсенділігі әртүрлі түрткілердің әсеріне икемделу арқылы гомеостазды (ағзаның ішкі тұрақтылығын) бірқалыпты сақтайды. Жаттығулар нәтижесінде организм суыққа, жүктемелерге жоғары төзімділік көрсетеді.

- Жаттығулар организмнің әрекеттік қосалқы мүмкіндіктерін көтереді. Физиологиялық қосалқы пәрмен эволюция барысында қалыптасқан ағзалар мен жүйелердің өз іс-әрекеттік қарқынын бірнеше рет өсіре алуға қабілетті.

- Жаттығулар иммунитет жүйесін жақсартады. Дене жаттығуларымен жүйелі айналысу гуморальдық және жасушалық иммундық қорғаныш қасиетін өсіреді.

- Дене жаттығулары денсаулықты шыңдайтын дене шынықтырудың негізгі құралы болып саналады.

Қозғалыстың жүйке – бұлшық ет жүйесіне әсері ерекше байқалады. Қимыл кезінде зат алмасу, қан айналымы жақсарады. Сондықтан бұлшық еттердің физикалық, химиялық қасиеттері өзгеріп, олардың өнімділігін қамтамасыз етеді. Жүйелі дене белсенділігі бұлшықеттердің гипертрофиясын тудырады. Олардың құрамында актин – миозин, миоглобин, гликоген, АТФ т.б. көбейеді. Тұрақты қозғалыстардан қантамырлары мен жүйке талшықтарының терең ұштары өзгеріске ұшырайды. Сөйтіп тірек-қимыл жүйесінің құрылысы өсіп қалыптасады. Қимыл белсенділігі реттеуші жүйелердің қызметіне әсер етеді. И.П.Павловтың, П.К. Анохиндердің зерттеулері бойынша, қимыл-қозғалыс адамға «бұлшық ет қуанышын» береді. Дене жаттығулары кезінде орталық жүйке жүйесінің өңдейтін ақпарат көлемі өседі, оның барлық құрылымдарының қызметі артады, қозу мен тежелу үрдістері



белсендіріледі және теңестіріледі. Организмнің қосалқы міндеттері өсіп, оның тіршіліктік сергуі (тонусы) артады.

Ғалым Ушинский қимыл дағдыларын қалыптастырудың маңызын өте жоғары бағалаған. Дене тәрбиесін дұрыс ұйымдастыру арқылы мектеп жасындағы балалардың бойында дене шынықтыру жаттығуларын қолдану арқылы, дене қасиеттерін дамыта білу алдағы өмірде кездесетін қиындықтарды жеңуге, өз мақсаты жолында еңбек етуге зор ықпалын тигізуі сөзсіз.[4]

Белсенді түрде қимыл жасаған адамдардың денсаулығы артып, өмірі ұзара түсетіні ғылыми тұрғыдан да практика жүзінде де дәлелденген. Дене жаттығуларының әсерінен бұлшықеттерде едәуір өзгерістер болады. Егер де бұлшық еттер ұзақ уақыт қозғалыссыз күйде болған жағдайда, бұлшық ет әлсізденіп, балбырап, көлемі кішірейіп, немесе ісінеді. Дене жаттығулары, олардың көлемін ұлғайтып, немесе қалыпқа келтіріп ыңғайлайды. Денсаулық күшейіп, өмір сүру артады. Мұның бәрі өмір тәжірибелерінен алынған қағида.

Дене жаттығуларымен айналысқан шақта, көптеген қан жүретін түтікшелер кеңейіп, қан жақсы айналым жасайды. Капиллярдың саны мен сапасы артады. Өйткені жаңадан капиллярлар түзіледі. Әсіресе мидың қан жүретін капиллярі кеңейіп, қан айналымы күшейеді. Адамның миы өте қарқынды түрде ой қызметін атқарады. Бас ауырмайды. Ұлы физиолог И.М.Сеченов ми дамуы үрдісінде бұлшық ет қозғалысының маңызды екенін талай рет көрсеткен.

Жаттығу кезінде оттегі тұтыну деңгейі кенет көтеріледі. Өйткені бұлшық ет жүйесі қаншалықты жұмыс істесе, соншалықты жүректе әлеуметті түрде функциялар атқарылады. Дене шынықтырумен, спортпен айналыспайтын адамдардың бұлшық еттері әр бір жиырылған сайын, қолқа тамырға 60мл мөлшерінде ғана қан жүректің сол жақ бөлімінен лықсып шығаратын болса, белсенді қимыл жасап жаттыққан адамдарда жүрек минутына 70-80 рет жиырылады да 100-150мл қанды ығыстырып денеге таратып тұрады.

Дене жаттығулармен айналысқан адамдардың жүректері минутына 70 рет жиырылады, ал спортшыларда +30-40-тан аспайды. Жаттыққан адамдардың жүрегі үнемді және ұтымды жұмыс жасайды.

Дене жаттығулары өкпенің тіршілік сыйымдылығын арттырады. Қабырға араларындағы еттер қарқынды жетіліп тыныс алуды күшейтеді. Денедегі шеміршектердің икемділігін арттырады. Дем алудың минуттық көлемі қалыпты жағдайда 8-10л мөлшерінде ал тәулігінде адам өкпесі 12-15мың л оттекті қабылдайды. Марафон жүгірісімен шұғылданатын спортшы минутына 160л ауа жұтады.

Дене шынықтыру жаттығуларымен айналысу зат алмасудың барлық үрдісін жақсартатыны сөзсіз. Зәр шығару үрдісі көбейе түседі. Қан айналымы, ми айналымы күшейеді. Қандайда болмасын, дене жүктемесі - склероздық өзгерістерді болдырмайды. Дене жаттығулары адамдардың психикасына да үлкен әсерін тигізеді. Адамның психикасы жақсарғаннан кейін, оның жүйке жүйесінің күш-жігері артады. Ішкі секреция бездерінің жақсы жұмыс істеуіне мүмкіншілік туады. Адам ағзасына жағымды эмоциялық құбылыстардың болуына әсер етеді. Дене шынықтырумен айналысуды бастайтындар үшін, көптеген әр түрлі дене шынықтыру жаттығуларының мол жиынтығының арасындағы ең бірінші орынға шығаратындары: сауықтыру жүріс, аэробика, шейпинг, туризм, гимнастика, тыныс алу жаттығулары.

Дене шынықтыру жаттығулармен айналысу тек қуаныш-бақыт сыйлау керек. Жаттығу ұзақтығы немесе жасамау адамдардың көңіл-күйіне қоршаған сыртқы орта факторларына байланысты болады. Дене шынықтыруды дағдыға айналдырған жөн. Тұрақты түрде дене жаттығулармен балалардың ағзасына ол дағды түрде қалыптастырып әрі қарай дами түседі.

Дене шынықтыру жаттығулары баланың күш-жігерін қабілетін дамытып, денсаулығын жақсартады. Денені шынықтыруға дене тәрбиесі, арнаулы ғылыми білім, спорттағы табыстар жүйесі енеді. Денені шынықтыру еңбек пен тұрмыс гигиенасы, демалыс



және еңбектің дұрыс режимін, сонымен бірге денсаулықты нығайтып, шынықтыру үшін күн мен ауаны және суды тиімді пайдалану тәсілдерін қамтиды.

Оқушы өзіне ұнайтын спорт түрлерін, шама-шарқына сай келетін қимыл-қозғалыстар мен ойындарды таңдап алып, жыл бойы үзіліссіз орындап отырса, оның ағзасының жұмыс қабілеті жақсарады. Мұндай оқушының денсаулығы артып, сергек, икемді, күшті болып өседі. Білім алу қабілеті де арта түседі.

Дене жаттығулары денсаулықты нығайтып, ағзаның бұзылған функцияларын қалпына келтіреді және сонымен бірге дене шынықтыру жаттығулары адам ағзасындағы бұлшық еттерге физиологиялық әсер етеді.

#### **Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:**

1. «Қазақстан-2050» Стратегиясы қалыптасқан мемлекеттің жаңа саяси бағыты. Қазақстан Республикасының Президенті Н.Ә.Назарбаевтың Қазақстан халқына Жолдауы. 2012 жылғы 14 желтоқсан.
2. Е.Қ. Уаңбаев. Дене мәдениеті және спорттың ілімі мен әдіснамасы. Оқу құралы. Өскемен.2010. 260б.
3. М.И.Адамбеков., М.Ш.Тұяқбаева, Е.Қ. Уаңбаев. Жалпы білім беретін
4. Сәтбаева Х.Қ.ӨтепбергеновА.А., Нілдібаева Ж.Б. Адам физиологиясы.- Алматы.2005.527б.

#### **УДК 159.9.07**

### **ӘЛЕУМЕТТІК ПЕДАГОГТЫҢ ОТБАСЫМЕН АЛЫП БАРАТЫН ҚЫЗМЕТІ**

**Абдувалитов Нуржан Буранович**

[nurjan0611@inbox.ru](mailto:nurjan0611@inbox.ru)

Низами атындағы Ташкент мемлекеттік педагогика  
университеті аға оқытушысы, Ташкент, Өзбекстан.

Ғылыми жетекші: М. Оразова

Қазіргі күнде, қоғамдағы түрлі келеңсіз оқиғалар әлеуметтік педагогика пәнінің пайда болуы және дамуына алып келді.

Бүгінгі таңда, республикамыздың барша салаларында амалға асырылған реформалар, білім саласында да жүргізілуде. Әлеуметтік жүйелерді гуманитарландырудың жаңа принциптері, базар экономикасы қатынастары заңдылықтары, идеологиялық және құлықтылық принциптер өзгеріске ұшырап жатқан бір кезеңде, жұмыссыздық, материалдық жетіспеушілік, балалардың бақылаудан тыс қалуы, ажрасқан некелер, сонымен қатар әлеуметтік оқиғалар – алкоголизм, наркомания, қылмыскерлік, жезөкшелік сияқты әлеуметтік проблемалардың шешімін табу өзекті мәселелердің біріне айналды.

Бұндай жағдайда әлеуметтік көмек пен қорғау бірінші кезекте балалар, сонымен қатар ересектерде мұқтаж. Бұл дер кезінде жеке тұлғалардың қоғамға бейімделуі және әлеуметтік статусты игеру үдерісі қиындыққа соғуда. Сондықтан, бүгінгі таңда «тұлға және мемлекет», «тұлға және қоғам» ортасындағы қарым-қатынастар мүлдем өзшеге мән-мазмұн және қалыпқа ие болуы, жаңа сапалар, жаңа принциптер негізіне құрылуы қажет.

Яғни қоғамның әлеуметтену үдерісінде тұлғаның әлеуметтік проблемалармен байланысты болған педагогикалық мәселелердің шешімін табуға көмектесуші мамандық - әлеуметтік педагог қызметіне мұқтаждық пайда болды.

Тұлғаның микромұқит және макроμқит көлемінде социумға толық кірісіп кетуіне әлеуметтік педагог көмек бере алуы мүмкін. Сондықтан да бүгінгі күнде әлеуметтік дамудың өтпелі кезеңінде оның қызметі күннен-күнге артуда.