

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

**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

ӘОЖ [378.147:796]: 37.035

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТТЫҢ ҚАЗІРГІ КЕЗЕҢДЕГІ ӨЗЕКТІ МӘСЕЛЕЛЕРІ

Ахатова Шара

aas001122@mail.ru

Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ дене шынықтыру және спорт мамандығының

3 курс студенті, Астана, Қазақстан

Ғылыми жетекшісі: С.С.Тасмағанбетов, Т.А.Байзахов

Ғылыми техникалық прогресс адамзаттың өмір сүру жағдайына көптеген өзгерістер мен жаңалықтар ала келді. Физикалық еңбек бірте-бірте ой және эмоциялық жүктемелермен ауыстырылды. Ғылыми-техникалық прогресс біздің өмірімізге осы пайдалылығымен бірге өзінің теріс жақтарын да ала келді десек қателеспейміз, яғни: гипокинезия (грек сөзінен kinesis – қозғалыс, hupo- азаю,) және жүйке-психикалық күйзелістер, адамның дене салмағының артуы, сонымен бірге зиянды әдеттер – темекі шегу мен алкогольдік ішімдіктерді қолдану және т.б. Бұл жағдайлар әр түрлі аурулардың пайда болу мүмкіндіктерін туғызатын қауіпті факторлар болып есептеледі. Міне, осындай адамзат табиғатына жат зиянды әрекеттердің әсерінен адам ағзасында бүліністер пайда болып, денсаулықтың бұзылуына, яғни аурудың пайда болуына алып келеді. Қазіргі заманда осы негізгі қауіпті факторларды жоюдың тиімді тәсілі ретінде адамдардың күнделікті өмір сүру салтына дене тәрбиесі жаттығуларын кірістірудің маңызы өте зор. Адам денесінің 40%-ын бұлшықет құрайтыны белгілі. Осы бұлшықеттердің жұмыс істеу әрекетінің төмендеуі, көптеген ағзалардың, соның ішінде әсіресе жүрек-тамыр жүйесінің қызмет ету функциясының нашарлауына алып келеді. Бұл өзара байланыс адамзаттың биологиялық эволюциялық процесінде пайда болып қалыптасқан. Ағза өзін-өзі басқарушы тірі жүйе ретінде қарастырылса, ал қозғалыс - өзіндік реттелістің негізгі механизмі және еңбек қабілеттілігінің негізгі құралы болып табылады.

Кез келген елдің болашағы – оның халқының денсаулығына байланысты екендігі – дәлелдеуді қажет етпейтін шындық. Ал біздің болашақтағы бағытымыз – салауатты өмір салты. « Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол ізде» дегенді өсіп келе жатқан ұрпақтың санасына сіңіріп, олардың өз денсаулығына деген жауапкершілікті қалыптастыру баршаның борышы.

Денсаулық дегеніміз – адам жаны мен тәнінің амандығы. Ғылыми тілмен айтқанда **денсаулық** дегеніміз – организмнің сыртқы ортаның ықпалдарына бейімделіп, өзінің ішкі тұрақтылығын қалыпты деңгейде сақтап қалатын жағдайын айтады. Ғалымдардың зерттеулері бойынша адамның денсаулық жағдайы 50-52% өмір сүру салтына, 20-25 тұқым қуалау факторларына, 18-20% қоршаған орта жағдайларына, 7-12;% ғана денсаулық сақтау саласының деңгейіне байланысты. Ал **Ауру**- деп – организмнің қоршаған ықпалдарына қорғанып-бейімделу мүмкіншіліктерінің шектелуімен көрінетін, дерт туындататын сыртқы және ішкі ықпалдардан дамиды, оның биологиялық және әлеуметтік мұқтаждықтарын атқара алмайтын жағдайын айтады. Ауру денсаулықтан мына жағдайлармен ерекшеленеді:

- Ол ауру туындататын ішкі (эндогендік) және сыртқы(экзогендік) ықпалдардан дамиды.

- Ол ағзалар мен тіндерде құрылымдық, зат алмасулық және функциялық өзгерістердің пайда болуымен көрінеді.

- Ол қоршаған ортаның ұдайы өзгеріп тұратын ықпалдарына организмнің икемделіп-бейімделу мүмкіншіліктерінің шектелуімен көрінеді.

- Ол организмнің рухани және күш-қуат жұмсау мұқтаждықтарының төмендеуімен және еңбек жасындағы ересек адамдардың еңбек қабілетінің азаюымен байқалады.
- Ол адамның көңіл-күйінің және күш-қуатының сәтсіздігіне әкеледі.

Адам денсаулығына зиян келтіретін факторлардың бірі - қимыл тапшылығы немесе гиподинамия. Денсаулықтың кепілі, адамның еңбекке деген қабілеті қай жаста болса да, ағзадағы барлық мүшелердің қызметіне, соның ішінде әсіресе дамылсыз соғып тұрған жүрекке байланысты. Қимыл-қозғалыстың тапшылығы кезінде жүрек бұлшық еттерінің жиырылу күші кеміп, денеге тарайтын қанның мөлшері төмендеп, ағза қажетті қоректік заттарға тапшы болып қалады. Осылардың әсерінен ішкі ағзалар қызметінің нашарлауы т.б. сияқты құбылыс байқалады. Гиподинамияның салдарынан ағзада басқа да сырқаттар пайда болады. Оларға омыртқа аралық шеміршектердің мүжіліп тозуы, жұқаруы - остеохондроз, адам бойындағы артық салмақ - семіздік, қан қысымының жоғарылауы - гипертония, омыртқа жотасының қисаюы - сколиоз, табан бұлшық етінің жетілмеуі салдарынан балаларда жиі кездесетін – қазтабандылық және т.б. аурулар.

Дене тәрбиесі жаттығуларын гиподинамияның әсерінен пайда болған көптеген аурулардың профилактикасы ретінде қарастыруға болады. Адамның денсаулығының тез жақсаруы мен еңбек қабілеттілігін қалпына келтіру кезінде дене шынықтыру жаттығуларын емдік шара ретінде қолдану өте дұрыс.

Емдік дене шынықтыру жаттығулары ауру немесе сырқат адамның денсаулығын жақсарту және еңбек қабілетін қалпына келтіру мақсатында емдік профилактикалық әдіс ретінде қолданылады. Емдік дене шынықтыру дене тәрбиесінің бір бөлігі ретінде, дене күшінің дамуына, қимылдың координациясы мен жылдамдығын артуына, ептілікті, батылдықты, төзімділікті және басқа да адамның еңбек пен қоғамдық өміріне қажетті физикалық психологиялық қасиеттерді дамытуға өз үлесін қосады. Сондықтан дене шынықтыру жаттығуларын қолданудың тек емдік ғана емес, сонымен қатар тәрбиелік те мәні зор.

Емдік дене шынықтырудың негізгі құралы белгілі бір мақсатта қолданылатын, жалпы аурудың жағдайына және өту ерекшеліктеріне байланысты мөлшерленіп белгіленген физикалық жаттығулар. Емдік дене жаттығулары, адам денесіне әсер еткенде күрделі құбылысқа сүйенеді. Олар орталық жүйке жүйесі арқылы ауру ағзасындағы күрделі процестерді ынталандырады және қалпына келтіреді. Негізінде емдік дене шынықтырудың ағзаға әсер етуінің төрт механизмі бар: денені сергіту (тонусты жоғарылату), қоректендіру (трофикалық), қалыпқа келтіру (компенсаторлық) және реабилитациялық.

Сергіту қызметі (жалпы тонустың жоғарылауы) дене шынықтырудың барлық түрінде кездеседі және негізі болып табылады. Бұл кезде ОЖЖ-дегі жүйкелік процестердің артуы, ішкі бездердің қызметтерінің белсенділігі жоғарылауы, зат алмасу, тыныс жүйесі және жүрек-тамыр жүйесі қызметінің артуы болады. Дұрыс қолданылған дене жаттығулары ағзаны сергітіп, жақсы әсер береді.

Трофикалық қызметі тіндер қызметінің бұзылысында көрініс табады. Бұл кезде тіндер мен жасушалардағы қан айналысы жақсарады және олар қоректік заттармен қамтамасыз етіледі.

Компенсаторлық (қалпына келтіру механизмі) – бүлініске ұшыраған ағзалардың қызметін уақытша немесе толық қалпына келтіру.

Реабилитациялық қызметі – денсаулықты жақсарту және еңбек қабілетін қалпына келтіру мақсатында қолданылатын психологиялық, педагогикалық, әлеуметтік шаралардан тұратын кешенді емдік тәсілдері.

Гиподинамия салдарынан болатын аурулардың алдын алу мақсатында әрбір адам қазіргі кезеңдегі қоғамның әлеуметтік-экономикалық дамуына орын алып отырған қиындықтарға қарамастан өз денсаулығына аса мұқияттылықпен қарағаны дұрыс. Адамзаттың данасы Аристотельдің «жанды дене қозмалмаса өледі» деген қағидасын әр адам күнделікті тіршілігінің бағдарламасы деп түсінуі керек.

Дені сау адам өзі үшін де, ол өмір сүріп жатқан қоғам үшін де керек. Қоғамдағы не бір жұмысты да сол денсаулық иесі ғана атқара алады.

Шопенгауердің «Дені сау кедей – ауру корольден бақытты», - деген қанатты сөзі өте орынды айтылған. Ал денсаулықты сақтаудың тиімді жолдарының бірі, біз жоғары да айтып өткендей салауатты өмір салтын ұстану және күнделікті өмір тұрмысына дене шынықтыру жаттығуларын енгізу.

Дене шынықтыру жаттығулары деп жалпы және арнайы таңдалған қимыл кешенін, емшара ретінде дене шынықтыруда және дене тәрбиесінде қолданылатын жаттығуларды айтады. Дене шынықтыру жаттығулары денсаулықты нығайтып, ағзаның бұзылған функцияларын қалпына келтіреді және сонымен бірге дене шынықтыру жаттығулары адам ағзасындағы бұлшық еттерге физиологиялық әсер етеді.

Дене шынықтыру жаттығуларының ағзаға әсері:

- Қимыл белсенділігі әртүрлі түрткілердің әсеріне икемделу арқылы гемостазды тұрақты 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 алатын қабілеті.

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

- Қимыл 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 қозғалыс 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. Қимыл кезінде ОЖЖ-нің 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. Өмірде кездесетін қиындықтарды жеңу жолында, адамзаттың өзінің даму жолында қимыл қозғалысты дамытудың маңызы өте зор.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Икиманова Г.К. «Емдік гимнастика». Алматы-2001
2. Мустафина Т.К.-Спорттық медицина. Оқулық- А., 1997.
3. Нұрмұхамбетұлы Ә.Н. Патология. Алматы-2007
4. Попов С.Н. «Лечебная физическая культура», М., 1988
5. Сәтбаева Х.Қ., Өтепбергенов А.А., Нілдібаева Ж.Б. Адам физиологиясы. Алматы-2005.