

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ ЖОҒАРЫ БІЛІМ МИНИСТРЛІГІ**

**«Л.Н. ГУМИЛЕВ АТЫНДАҒЫ ЕУРАЗИЯ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ» КЕАҚ**

**Студенттер мен жас ғалымдардың  
«GYLYM JÁNE BILIM - 2023»  
XVIII Халықаралық ғылыми конференциясының  
БАЯНДАМАЛАР ЖИНАҒЫ**

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ  
XVIII Международной научной конференции  
студентов и молодых ученых  
«GYLYM JÁNE BILIM - 2023»**

**PROCEEDINGS  
of the XVIII International Scientific Conference  
for students and young scholars  
«GYLYM JÁNE BILIM - 2023»**

**2023  
Астана**

**УДК 001+37**  
**ББК 72+74**  
**G99**

**«GYLYM JÁNE BILIM – 2023» студенттер мен жас ғалымдардың  
XVIII Халықаралық ғылыми конференциясы = XVIII  
Международная научная конференция студентов и молодых  
ученых «GYLYM JÁNE BILIM – 2023» = The XVIII International  
Scientific Conference for students and young scholars «GYLYM JÁNE  
BILIM – 2023». – Астана: – 6865 б. - қазақша, орысша, ағылшынша.**

**ISBN 978-601-337-871-8**

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**  
**ББК 72+74**

**ISBN 978-601-337-871-8**

**©Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия  
ұлттық университеті, 2023**

## ПОДСЕКЦИЯ 9.6 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ: СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ.

ӘОЖ 47.07

### ҚАЗАҚСТАНДАҒЫ ЖАСӨСПІРІМДЕРДІҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІН ДАМУ ЖОЛДАРЫ

Азамат Аружан

[aruazamat@icloud.com](mailto:aruazamat@icloud.com)

Л.Н. Гумилев атындағы ЕҰУ «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы ДШС-11

1-курс студенті. Астана. Қазақстан

Ғылыми жетекші - К.Базарбаева

Елу жылда - ел жаңа демекші, еліміз тәуелсіздігімізді алғаннан бастап, халықаралық ареналарда, олимпиадалық ойындарда отанымыз өз даңқын асқақтатып, мерейін асыру жолында. Әрбір елдің халықаралық аренадағы жетістігі, сол елге назар аудартады, сол мемлекеттің рәміздері әсіресе туы, биіктерде асқақтайды. Мемлекеттік рәміздер - бұл кез келген мемлекеттің егемендігі мен біртұтастығын бейнелейтін, оның ажырағысыз атрибуттарының бірі. Мемлекеттік Ту екі жағдайда көкке көтеріледі. Бірі - Мемлекет басшыларының іс - сапары кезінде және екіншісі - спортшы ел намысын қорғап, жүлделі тұғырға шыққанда. Мемлекеттік Гимнді қалықтатып, Туды желбірету - әрбір спортшының арманы [1].

Ел болашағы - жас ұрпақ. Жас ұрпақтың сау да шымыр, салауатты өмір салтын ұстануы - дене шынықтыру жүйесіне байланысты. Оның айқын дәлелі ретінде дене шынықтырудың шет елдік жүйелері.

Мысалы, ағылшын апологеті Герберт Спенсердің «дене қимылы тәрбиелері»; Жорж Деменидің «Дене тәрбиесінің негіздері», «Жасөспірімдердің дене тәрбиесі». Онда жастардың толыққанды тәрбиесі туралы құнды деректер кездеседі. Демени өз жүйесінің мақсатына күшті, ептілікті, икемділік пен төзімділіктің ерік жігерлерін жатқызды. Оның еңбектері бүкіл әлемге таралып, әлі күнге дейін өзектілігін жойған жоқ.

Чехиялық Мирослав Тыршаның жүйесі дене тәрбиесінің соколдық гимнастика түріне негізделіп, былай дамыды:

- 1) Заттарсыз жаттығулар (жүру, жүгіру, саптық жаттығу, отырып тұру, еңкею, және т.б)
- 2) Заттармен жаттығу (булава, шеңбер, таяқ, жалау, кольцо, сатыда, бөренеде, белдемшедегі жаттығулар)
- 3) Топтық жаттығулар (пирамидалар, жалпы өнер көрсетулер, ойындар және т.б)
- 4) Әскери жаттығулар (қорғаныс және шабуылдау тәсілдері, бокс, күрес, семерлесу, жекпе жек түрлері және т.б)

Бұдан басқа білім беру, дағды машықтардың күш пен ерліктің қалыптасуын міндет етіп қойды. Ағзаның шынығуына, санитарлық және гигиеналық талаптарды сіндіруіне, күш, қайрат, төзімділіктің артуына көп көңіл бөлген. Осыған сүйене отырып, жаттығу процесінде маман жаттығу мен білім беру процесінің арнайы әдістері мен құралдарын дұрыс таңдауы керек деп айтуға болады, олардың негізгілері: мұғалім мен жас жауынгерлердің өзара байланысы, өзін-өзі дамыту, жас спортшылардың жеке қасиеттерін өзін-өзі тәрбиелеуі, сонымен қатар жаттықтырушының жаттығу процесіне қатынасы.

Өзін-өзі тәрбиелеу, өзанықтау, өзін-өзі реттеу және басқа да біліктілікті арттыру курстары немесе жай ғана оқу тренингтері педагогикалық процесті жас жауынгерлердің жеке басының өзін-өзі дамытуға айналдыруға ықпал етеді, бұл спортшының жеке басын тәрбиелеудің маңызды компоненттері мен шарттары болып табылады. Спортшы өздігінен білім алу мен өзін-өзі тәрбиелеудің мәнін түсінетін сәт жеке және интеллектуалды өсудің шыңы болып саналады [2].

Оқушыларға арналған дене тәрбиесінің бағдарламасында көрсетілген басты міндеттерге сүйеніп, дене тәрбиесінің кейбір мәселелерін қарастырайық. Оқушылар денесінің дұрыс дамуы, денсаулығының нығаюы, жұмыс қабілетінің артуы сыртқа ортаның қолайсыз жағдайларына қарсы тұрады. Жақсы денсаулық адамның еңбек және қоғамның іс - әрекеті жемісті қатысуының маңызды кепілі.

Оқушылардың денсаулығына қамқорлық жасауға біздің қоғамымыз мейлінше мүдделі. Барлық оқушылардың сабақтарда, сабақтан тыс уақытта, спорт секцияларында дене тәрбиесін күн сайын ұйымдастырып қолайлы жағдайлар жасау қажет.

Оқушыларға дене тәрбиесін беру үшін спорт ұйымдары мен клубтардың, кәсіпорындар мен мекемелерде базасы кеңінен пайдалануы керек. Өмірге қажетті дағды және іскерлік табиғи қозғалыстың барысында қалыптасады. Табиғи қозғалыстың түрлері: жүгіру, қарғу, жүзу, лақтыру, шаңғы, коньки, велосипед тебу, акробатика, снарядта жаттығу.

Дене тәрбиесі саласында ырғақ және гигиена, дене шынықтыру мәдениеті, туризм, спорт ерекше орын алады. Сабақтар мен сыныптан тыс дене тәрбие жұмыстарында күн ырғағы, дене жаттықтыру, организмді шынықтыру, тамақтану гигиенасы, ұйқы т.б. жөнінде оқушылар нақты білім алуы тиіс.

Мектепте дене тәрбиесін мұғалім, сынып жетекшісі, тәрбиеші басқарады. Олардың істейтін жұмыстарының мазмұнына кіретін негізгі мәселелер:

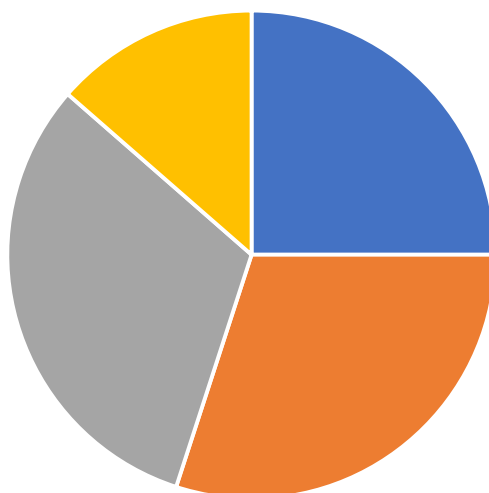
Шәкірттерге оқу, еңбек және демалыс ырғағын ұтымды пайдалануды үйрету, оқушылардың денсаулығын үнемі бақылау, жұмыс қабілетін жақсарту, оларға жағдай туғызып, қамқорлық жасау. Мектеп ғимаратына, жұмыс жабдыттарын спорт өткізілетін орындарға қойылатын санитарлық – гигиеналық талаптарды орындау, оқушыларды жеке және қоғамдық гигиенаға дағдыландыру. Оқу күні және оқу жылы бойында қозғалыс жасау, қозғалтқыш әрекетке үйрету және қозғалтқыш сапаларын дамыту дене шынықтыру және суықтыру жұмыстарын тиімді өткізуді қажет етеді.

Дене тәрбиесін мектепте және мектептен тыс оқу орындарында, спорттық базаларда іске іске аыру үшін төмендегі талаптарды – міндеттерді еске алған жөн: Оқушылардың бойында жоғары адамгершілік сапаларын тәрбиелеу. Шәкірттердің денсаулығын нығайту, жұмыс қабілетін көтеру. Спортпен шұғылдануға оқушылардың тұрақты қызығуын және қабілетін дамыту. Негізгі қозғалтқыш сапаларын дамыту. Мектепте дене тәрбиесін ұйымдастыру формаларына дене шынықтыру сабақтары, сыныптан және мектептен тыс жаппай спорт жұмыстарына жатады. Сабақ - дене тәрбиесін ұйымдастырудың негізгі формасы. Дене шынықтыру сабақтары мемлекеттік оқу бағдарламасына сәйкес жүргізіледі.

Мектеп ұжымында спорт секциялары жұмыс істейді, спорттың түрлерінен жаппай жарыстар өткізіледі, қоғамдық нұсқаушылар мен төрешілер дайындауда жоспарлы түрде жұмыс ұйымдастырылады, оқушылар спорт жұмысының көптеген түрлеріне қатысады. Дене тәрбиесінің негізгі құралдарына дене жаттығулары, гимнастика, ойын, туризм, спорт, табиғи факторлар жатады [3].

Дене шынықтыру сабағында оқушылардың жас ерекшеліктерін ескере отырып, сабақты тиімді де қызықты өткізу маңызды. Қазіргі таңдағы оқушылардың дене тәрбиесіне қызығушылығын жоғары деңгейге жеткізу үшін, сабақтың жоспарын Жорж Деменидің жүйесі ретінде ұсынғым келеді:

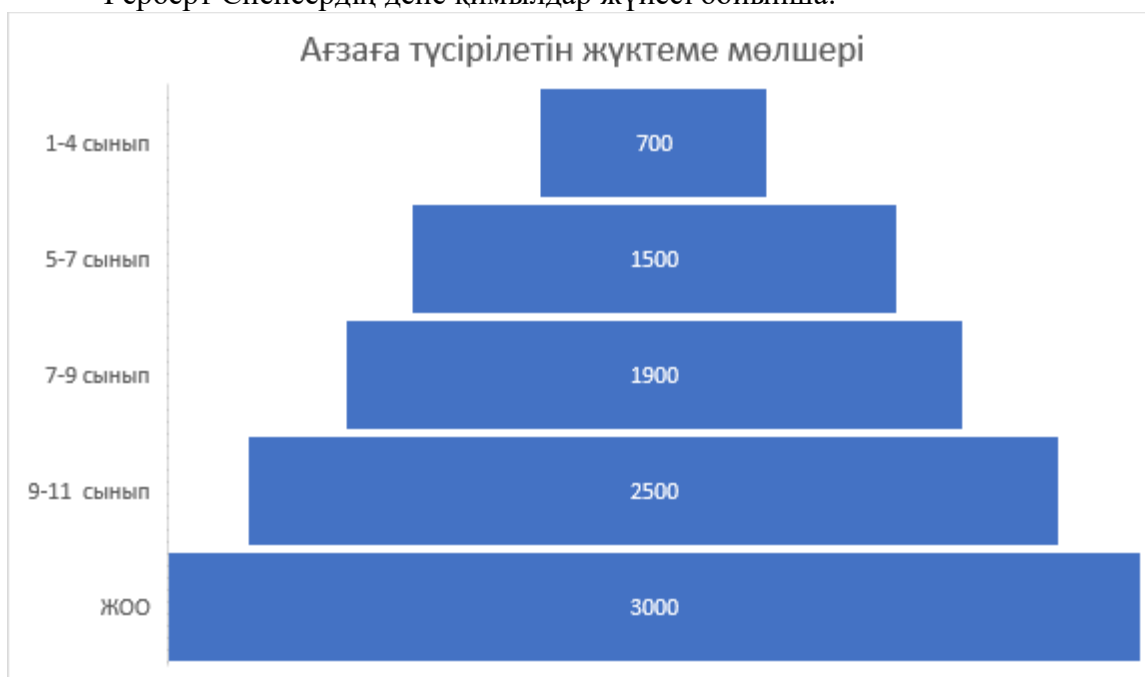
### Дене шынықтыру сабағы



■ Заттарсыз жаттығулар ■ Заттармен жаттығулар ■ Топтық жаттығулар ■ Жалпы дене жаттығулары

### Герберт Спенсердің дене қимылдар жүйесі бойынша:

#### Ағзаға түсірілетін жүктеме мөлшері



Оқушылардың жас ерекшелігін ескеру маңызды. Барлық ағзаның ерекшеліктерін білмеу нәтижесінде оқушылардың шамадан тыс жүктеме алу және жағдайының нашарлауына алып келеді.

Қорыта айтқанда: жастардың дене тәрбиесін дамыту жолында шет елдік жүйемен тәжірибе алмаса отырып, өзіндік жүйені құру маңызды фактор. Дене шынықтыру сабағына жасөспірімдердің құлшынысын арттыру, салауатты өмір салтын ұстауға бейімдеудің барлығы осы жүйеге байланысты болатындығы Спенсер мен Демені еңбектерінде айтылған.

### Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. М.Тәнікеев Қазақстандағы дене шынықтыру мен спорт тарихы. Алматы 2002 жыл
2. Е.К.Сейсенбеков тәрбиеде және білім беру жүйесінде дене тәрбиесі маңызы
3. В.В.Столбов дене мәдениеті мен спорт тарихы

УДК 796.2

## БОКС СПОРТЫНДАҒЫ 17-18 ЖАС АРАЛЫҒЫНДАҒЫ БАЛАЛАРДЫҢ ЕПТІЛІК ДАМУЫ ӘДІСТЕРІН ЖЕТІЛДІРУ НЕГІЗДЕРІ

Алиасқаров Бақберген Бауыржанұлы

[bbbbakbergen.aliaskarov@mail.ru](mailto:bbbbakbergen.aliaskarov@mail.ru)

Л.Н Гумилев атындағы ЕҰУ Дене шынықтыру және спорт кафедрасы

Астана, Қазақстан

Ғылыми жетекшісі- И. Иманғаликова

**Кіріспе.** Ептілік-адамның негізгі физикалық қасиеттерінің бірі. Бұл адамның физикалық дайындығы үшін маңызды әсіресе спортшылар үшін. Ептілік-бұл спортшының жаңа қозғалыстарды тез игеру және өзгермелі орта талаптарына сәйкес моторикасын тез қалпына келтіру қабілеті. Бұл жағдайда таным объектісі кеңістіктік уақыт пен күш параметрлерінің шекті дәлдігімен жасалған қозғалыстар мен әрекеттер болып табылады. Қазіргі уақытта ғалымдар бірнеше жалпы көріністерге ие ептілікті көрсетіп жатыр, яғни 20-ға жуық арнайы ептілік факторлары: жалпы тепе-теңдік, заттағы тепе-теңдік, жылдамдық қозғалыс қызметін қайта құру, іс-әрекеттің дәлдігі, кеңістіктік бағдар және басқалары. Яғни ептілік-қозғалыстың бір түрінен екіншісіне ауысу уақытын қысқарту мүмкіндігі. Іс-әрекет жағдайларының тез өзгеруімен және іс-әрекеттің үлкен өзгергіштігімен сипатталатын спорт түрлерінде қозғалыстарды орындау сигналы мен басталуы арасындағы уақытты қысқарту маңызды. Жылдам өзгеретін ортада тез, орынды және дәйекті жауап беру үшін үлкен ептілік қажет. Мұнда ептілікті бағалау шарасы жылдам бейімделу қабілеті болуы мүмкін.

**Мақсаты.** Ептілік-бұл спорттық техниканы дамыту мен жетілдірудің маңызды алғышарты, сондықтан қозғалыстарды үйлестіруге жоғары талаптар қойылатын спорт түрлерінде өте маңызды. Ол жарыстардағы (спорттық ойындар) тез өзгеретін жағдайларға бейімделу қабілетін қажет ететін спорт түрлерінде үлкен рөл атқарады. Мұндай ептілік алдын-ала алынған дағдыларды дұрыс таңдауда және қозғалыстарды саналы түрде орындауда көрінеді.

**Әдістері.** Бокста ептілікті дамыту үшін жаттығуда қорғаныс пен шабуылды сабақтастырып соны жекпе жек барысында жүзеге асыру. Яғни боксшыға берілген тапсырманы, мысалы ұру әдістерін, секіру, соққыдан қорғану тәсілдерін қайталай беру арқылы жетілдіру.

**Негізгі бөлім.** Бокстағы қозғалыс әрекеттері оқу-жаттығу сабақтарында да (тірек-қимыл аппаратының әртүрлі зақымдануы), сондай-ақ бәсекелестік белсенділік процесінде (қарсыластың соққылары мен қарсыластары, спорттық жарақаттар) ауырсынумен бірге жүреді. Әлбетте, ауырсыну стресстеріне төзе білу батылдықты, ерік-жігерді және басқа да қасиеттерді қалыптастыруға ықпал етеді. Алайда, жекпе-жек барысында травматикалық факторлардың ықтималдығын азайту, біздің ойымызша, бәсекелестік қызметтің тиімділігін едәуір арттыруға мүмкіндік береді; жаңа бо әдістерін шығармашылықпен іздеу үшін әлдеқайда көп күш пен энергияны босатыңыз.

Боксшының жоғары жылдамдығы, әр түрлі күрделіліктегі әртүрлі қозғалыстармен қанықтылығы жекпе-жекке қатаң жағдай жасайды: секундтың оннан бір бөлігінде бейтараптандыратын немесе озық соққыны өткізудің тиімді әдісін табыңыз. Бұл міндеттер боксшының спорттық дайындығының барлық тараптарының жоғары деңгейін талап етіп