

**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**

### 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. Имангаликова

**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 өзгертін 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 өзгертін 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

қана қоймайды, сонымен қатар, ағзаның табиғи мүмкіндіктерін іске асырудың қосымша резервтерін ашатын жаңа тәсілдерді іздеуді қарастырады.

Мұндай резервтер моторлық координациялар кешенін дамыту мен жетілдіруге негізделген, олардың арасында ептілік, дәлдік, икемділік, ұтқырлық, тепе-теңдік және т.б. жетекші рөл атқарады. Боксшыларды даярлаудың дәстүрлі жүйесі ептілікті қалыптастыруды көздейді, Бірақ бұл ретте оның әртүрлі жағдайларда көріну ерекшеліктері нақтыланбайды, бокс жекпе-жегін жүргізу процесінде туындайтын техникалық-тактикалық міндеттерді шешудің құралдары мен әдістері нақтыланбайды.

Ептілік күрделі қозғалтқыш-үйлестіру сапасы ретінде бірнеше негізгі сорттар мен көріністерге ие, олардың мақсатты дамуы моторлық үйлестіруді едәуір жақсартады. Бокс стилін таңдау, техниканы қолдану, іс-қимыл сипаты, қозғалыс жылдамдығының мөлшері және т.б. көбінесе спортшының салмағы мен ептіліктің қалыптасу дәрежесімен анықталады.

Зерттеу барысында біз боксшылардың ептілігін оның негізгі сорттары мен көріністері бойынша жетілдіру олардың бәсекеге қабілеттілігін арттырады деген гипотезадан бастадық. Ұсынылған гипотезаның дұрыстығын тексеру үшін педагогикалық эксперимент жүргізілді, оған 17-18 жас аралығындағы 1-разрядты жас боксшылардың екі тобы қатысты, әрқайсысы 14 адамнан: эксперименттік және бақылау. Зерттеуді бастамас бұрын бақылау жаттығуларының келесі түрлері бойынша жалпы дене дайындығының бастапқы деңгейіне тексеру жүргізілді: 30 м (с) жүгіру; 11 мин (м) жүгіру; 4x2 мин (м) жүгіру; орнынан ұзындыққа секіру (см); жатып тұрып қолды бұғу және созу (бірнеше рет); ілулі тарту (бірнеше рет). Осы жаттығулардан басқа, спортшылар негізгі сорттар мен көріністер бойынша ептіліктің дамуының бастапқы деңгейін анықтауға бағытталған моторлық тапсырмаларды орындады:

- берілген осал аймаққа күшті және әлсіз қолдың орта, жақын және соққы қашықтықтарынан динамометрмен бекітілген әртүрлі күштердің (10-нан 30 кг-ға дейін) соққылар сериясы;

- әр түрлі жылдамдықтағы бірдей қашықтықтан үлкен (50 кг-нан астам) және орташа (30-40 кг) соққылар. Жаттығудың сапасын бағалау критерийі берілген осал нүктеге жетудің дәлдігі болды;

- көлбеу және сүңгуірлерді қолдана отырып, әр түрлі жылдамдықпен қозғалатын жылжымалы қапшыққа бірнеше соққылар жасау.

Алынған бастапқы деректерді өңдеу және қатысушыларының жалпы дене дайындығы деңгейінде, сондай-ақ оның негізгі сорттары мен көріністері бойынша ептіліктің даму деңгейін сипаттайтын көрсеткіште айтарлықтай айырмашылықтардың жоқтығын көрсетті.

Қозғалыстардың кеңістіктік-күштік параметрлерін саралау келесі моторлық тапсырмалар арқылы жүзеге асырылды:

1. Орташа, жақын, қорғаныс және соққы қашықтықтарынан әр түрлі күш-жігермен (10-нан 30 кг-ға дейін) шабуыл жасау. Күш - жігердің мөлшері осалдықтарды көрсететін арнайы таңбасы бар жылжымалы қапшыққа бекітілген динамометрмен өлшенді (жақтың төменгі және бүйір беттері, сол жақта кеуде, іштің жоғарғы бөлігі - күн плексус аймағы, оң жақ гипохондрия-бауыр аймағы).

Бұл ретте қозғалыстың барлық негізгі түрлері пайдаланылды: бокс (сырғанау) қадамы; сырғанау; шаттл қозғалысы; шағын бокс қадамдары; тұқымдық қадамдар; секірулер. Қозғалыс тәсілін өзгерту жаттықтырушының сигналы бойынша жүзеге асырылды. Соққы күшінің өзгеруі өсіп келе жатқан шамада да, максимумнан минимумға күрт ауысумен де, керісінше де жүргізілді.

2. Арнайы сымдарды жоғары-төмен, солға-оңға, сондай-ақ сәл еңістермен жылжытатын жылжымалы қапқа салынған қарсыластың силуэтінә әртүрлі күштердің шабуыл соққысын орындау. Бұл жағдайда әр соққының күші өлшенді, ал спортшы берілген күш-жігердің мөлшері мен берілген нүктеге соққы берудің дәлдігі туралы шұғыл ақпарат алды. Боксшының қозғалу сипатын жаттықтырушы тапсырманы орындау уақытының барлық кезеңінде анықтады.

Кеңістіктік-уақыттық параметрлерді саралау белгілі бір осал жерлерге соғу дәлдігін ескере отырып, әр шабуыл соққысының жылдамдығын әр түрлі қашықтықтан түсіретін миллисекундомерді қолдану арқылы жүзеге асырылды.

Күшті және әлсіз қолдың шабуыл соққысының жылдамдығы дыбыстық сигналмен (ысқырықпен) берілген. Қарсыластың бағытын бұзуға арналған алдамшы қимылдарды (финттерді) қолдануға көп көңіл бөлінді: қолмен көрсету, қозғалу, денемен финттер. Қозғалыс жылдамдығының берілген параметрлерге сәйкестігі туралы шұғыл ақпарат ала отырып, боксшы берілген тапсырмаға зейінді барынша жұмылдыру үшін берілген мүмкіндікті пайдаланады. Бұл жағдайда әр қашықтықта және қозғалыстың тиісті түрімен нақты "уақыт сезімі" қалыптасады, бұл боксшының жеке стилін қалыптастыруға ықпал етеді.

Болжамды және стандартты емес жағдайларда ептілік көріністерімен сипатталатын бұл спорт түрі үшін қарастырылып отырған моторлық үйлестірудің осы көріністерінің дамуы үлкен маңызға ие.

Аталған міндеттерді шешу келесі жаттығулардың көмегімен жүзеге асырылды:

1. Боксшы қапшықтың қозғалу сипатын осал жерлердің нүктелерімен бақылайды, олардың қозғалыстарының амплитудасының шамасын есте сақтайды және шабуыл соққысының оңтайлы орнын болжай отырып, "алға" жұмыс істейді. Спортшының іс-әрекетінің дәлдігі ұпайлармен белгіленді және оны сарапшылар тобы келесі критерийлер бойынша бағалады:

5 ұпай - берілген қарқын мен қозғалыс ритағын сақтай отырып, осал жердің ортасына шабуыл жасау;

4 балл-қозғалыс әрекеттерінің қарқыны шамалы төмендеген кезде көрсетілген нүктеге жетудің жеткілікті жоғары дәлдігі;

3 ұпай-соққының осал жердің ортасынан 2-3 ауысуы.

2. Әр түрлі қозғалыс тәсілдерін қолдана отырып, бірдей тапсырма; әр түрлі финттермен, сондай-ақ серіктеспен жекпе-жекте.

Қарсыластың іс-әрекетін болжаудың дәлдігі назар аудару дәрежесіне, байқауға, қарсыластың қозғалыс сипатын талдау қабілетіне байланысты. ЭГ-мен айналысатын адамдарда осы қасиеттерді дамыту келесі әдістердің көмегімен жүзеге асырылды:

- қарсыластың қозғалысының ең көп қолданылатын түрлерін, оның қалаған қашықтығын есте сақтау; қозғалу тәсілінің, қашықтықтың түрі мен қарсыластың финт түрінің өзара байланысын орнату;

- қарсыластың "тәждік" соққыларын анықтау үшін шабуыл соққысының бағытына назар аудару;

- қарсыластың жекпе-жекте жүргізудің ерекше жеке тәсілдері мен тәсілдерін анықтау (бастапқы қозғалыс жылдамдығы, қозғалыс әрекеттерінің сипатының күрт немесе тегіс өзгеруі; қолданылатын еңістердің мөлшері мен бұрышы және т.б.).

Спортшылар өздерінің бақылауларын "оқу-жаттығу сабағын талдау" арнайы күнделігіне енгізді.

Қарсыласта ауыр сезімдерге төзе алатын, үлкен физикалық, психологиялық, моральдық, эмоционалдық стресстерді жеңе алатын, үнемі жетілдіруге ұмтылатын лайықты адамды көру қабілеті спортшыны қарсыластың әр қимылына мұқият және мұқият қарауға, оның жеке стилін зерттеуге және түсінуге дайын болуға мәжбүр етеді. Мұның бәрі боксшының әрекеттерін ойластырылған, салмақты, мақсатты етеді, жаудың әлсіз жақтарын дәлірек табуға көмектеседі.

Ерекше, стандартты емес жағдайларда жекпе-жекке деген көзқарас боксшыны жұмылдырады. Стандартты емес жағдайларда көрінетін ептілікті қалыптастыру үшін келесі моторлық тапсырмалар ұсынылды:

- ауыр салмақты қапшыққа салынған силуэтке шабуыл жасау, осалдықтарды белгілеу; - көлбеу, жоғары жылдамдықпен әртүрлі бағытта қозғалатын салмақты қапшықты пайдалану;
- жоғары қозғалыс қарқынымен шабуылдаушы соққы беру және т. б. Осылайша, зерттеу нәтижелері боксшыларды даярлаудың қазіргі заманғы жүйесінде ептілік, дәлдік және т.б.

сияқты қозғалыс-үйлестіру қасиеттерін дамытуға жеткіліксіз көңіл бөлінетінін көрсетті. Арнайы әдебиеттерде оның негізгі сорттары мен көріністері бойынша ептілікті қалыптастыру мәселелері көрініс таппады. Кеңістіктік-күштік, кеңістіктік-уақыттық параметрлерді, сондай-ақ болжамды және стандартты емес жағдайларда көрінетін ептілікті жақсартуға бағытталған қозғалыс тапсырмаларының кешенін қолдану Біздің ойымызша, боксшыларды даярлау жүйесіне мұндай көзқараста олардың бәсекеге қабілеттілігін арттырудың белгілі бір резервтері бар.

**Қорытынды.** Зерттеудің деректері ептілікті дамыту және жетілдіру жөніндегі арнайы моторлық тапсырмалар жүйесінің әсерінен оның негізгі көріністері бойынша денеде терең физиологиялық өзгерістер орын алатынын көрсетті, бұл резервтік мүмкіндіктерді жақсырақ жұмылдыруға әкеледі және боксшыларды даярлаудың отандық әдістемесін одан әрі жетілдіру үшін қосымша мүмкіндіктер ашады.

### **Қолданылған әдебиеттер тізімі**

1. Бокс. Балалар-жасөспірімдер спорт мектептеріне, олимпиадалық резервтің мамандандырылған балалар-жасөспірімдер мектептеріне, жоғары спорт шеберлігі мектептеріне (оқу-жаттығу тобы мен спорттық жетілдіру топтарына) арналған бағдарлама
2. Тажтулова Б.М., Спорттағы ғылыми зерттеулерді ұйымдастыру және жоспарлау //Дәріс-3 2023
3. Sport-wikiped// Спортивная энциклопедия. 0

УДК796

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ: КОМПЛЕКСНЫЕ МЕРЫ ПО СНИЖЕНИЮ СТРЕССА, РАЦИОНАЛЬНОМУ ПИТАНИЮ И АКТИВНОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

**Артыкбаева Ділнұр**

[dlnr.artykbaeva@mail.ru](mailto:dlnr.artykbaeva@mail.ru)

Магистр 2 года обучения Нукусского государственного педагогического института имени Ажинияза, факультет физической культуры, г.Нукус, Республика Узбекистан

В современном обществе здоровый образ жизни студентов приобретает особую актуальность. Статистические данные свидетельствуют о том, что учебная нагрузка, стресс и неправильное питание негативно сказываются на здоровье молодых людей. В последние годы наблюдается увеличение числа студентов, страдающих от хронической усталости, недостатка физической активности и депрессии. Согласно исследованиям, около 60% студентов страдают от хронической усталости, что влечет за собой снижение успеваемости и повышение риска развития серьезных заболеваний. Кроме того, примерно 30% студентов имеют проблемы со здоровьем из-за неправильного питания, что сопровождается набором лишнего веса и развитием ожирения. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), около 23% молодых людей в возрасте от 18 до 24 лет страдают от ожирения, что является серьезной угрозой их здоровью [1,2,3].

В связи с этим, данная статья нацелена на систематизацию знаний о проблемах здорового образа жизни студентов. Основная цель статьи – обобщить существующие исследования в этой области, проанализировать статистические данные и предложить стратегии для повышения благополучия студентов. Ожидается, что результаты исследования помогут в разработке эффективных программ по укреплению здоровья молодежи и предотвращению развития хронических заболеваний. В научной литературе существует множество исследований, посвященных здоровому образу жизни студентов. Основные направления исследований включают изучение влияния физической активности, питания, стресса, курения и алкоголя на здоровье молодежи. Также проводятся исследования по