



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

Ашимов Даулет

Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ

Әлеуметтік ғылымдар факультеті

«Дене шынықтыру және спорт» кафедрасының

4-курс студенті, Астана, Қазақстан

Ғылыми жетекшісі – Р.Е. Тасполатова

Соңғы кездері елімізде дене шынықтыру және спорт саласына көп көңіл бөлініп, оны дамытуда көптеген іс-шаралар жүргізіліп жатқаны баршамызға мәлім. Халықтың әлеуметтік жағдайының артуы, адамдардың өз денсаулығын арттыру мақсатында дене шынықтыру жаттығуларымен айналысуына қолайлы жағдай туғызуда. Жыл сайын дене шынықтыру және спортпен айналысатын жас балалар, жасөспірім қыздар мен ұлдар, жасы егде адамдардың саны артуда. 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].

Адам денсаулығы - аса бағалы қазына. Дені сау, жан-жақты шыныққан ұрпақ- елдің шын мәніндегі байлығы. Міне, осы тұрғы да бала денсаулығын жақсарту үшін, бала өмірінде спорттық ойындардың маңызы өте зор.

Елімізде спорт саласының қарқынды дамуы белең алуда. Оған спортшыларымыздың 2012 жылы Лондонда өткен Олимпиадада алынған 7 алтын, 1 күміс, 1 қола медальдармен әлемнің осы спорт додасына қатысқан 72 мемлекетінің ішінде 11 орынды ойып алуы дәлел десек, қателеспейміз. Міне, осы спортпен тыңғылықты, жігерлі түрде айналысып, жарыс жолында толағай жеңістерге жетіп, еліміздің көк байрағын көкке көтеріп жүрген саңлақтарымыздың барлығына да бала кезінен айналысқан спорттың шексіз пайдасы болғаны анық.

Бүгінгі баланың келешекте елінің ертеңін ойлар азамат, жеке тұлға болып қалыптасуына спорттық ойындардың, оның ішінде айрықша тоқталып өтетін футболдың маңызы өте зор екені баршамызға мәлім. Спорттық ойындар баланың бойында өмірге қажетті негізгі дағдылар мен іскерліктерлі арттырады, оларды әртүрлі жағдайларда қолдануды үйретеді. Міне, осы тұрғыда, спорттық ойындарының танымдық-тәрбиелік мүмкіндіктерін зерттей отырып, оның құнды жақтарын мектептің оқу-тәрбие процесінде қолдану қажеттілігі туындайды.

Спорттық ойындар кезінде болатын қимыл-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. 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, козу мен тежелу үрдістері белсендіріледі және теңестіріледі. Организмнің қосалқы міндеттері өсіп, оның тіршіліктік сергуі (тонусы) артады [3].

Дене тәрбиесін дұрыс ұйымдастыру арқылы мектеп жасындағы балалардың бойында спорттық ойындар дағдыларын қолдану арқылы, дене қасиеттерін дамыта білу алдағы

өмірде кездесетін қиындықтарды жеңуге, өз мақсаты жолында еңбек етуге зор ықпалын тигізуі сөзсіз..

Қазіргі таңда жүргізіліп жатқан түрлі статистикалық мәліметтерге көз жүгіртіп қарасақ, гиподинамиямен қатар, әртүрлі оның ішінде әлеуметтік, экологиялық, технологиялық және т.б факторлар, дене тәрбиесіне дұрыс назар аударылмау салдары болашақ жастардың денсаулығына қаншалықты әсер етіп жатқанын байқауымызға болады.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы (ДДСҰ) сарапшыларының дерегі бойынша адам денсаулығының 49-53%-ы өмір салтына, яғни адамның өз денсаулығына қалай қарайтынына тәуелді, 17-20%-ы қоршаған ортаға (аймақтың экологиялық және климаттық-географиялық ерекшеліктеріне), 18-22%-ы тұқым қуалау себептеріне, біздің ден-саулығымыздың тек 8-10%-ы ғана денсаулық сақтау ұйымына тәуелді.

Статистикалық мәліметтер бойынша, бүгінгі таңда Қазақстанда балалар мен жасөспірімдер арасындағы денсаулық индексі 13-20% құрайтыны белгілі болып отыр. Соңғы жылдары мектеп оқушыларының арасында қан аздылық-2,5, тыныс алу ағзалары ауруларының-1,5, эндокриндік аурулар-1,4, ас қорыту ағзаларының аурулары-1,8, жүйке жүйесі аурулары 1,5 есе артқандығы байқалады. Сондай-ақ соңғы мәліметтерге үңілсек, мектеп бітірген жастардың 40-45 % әскер қатарына баруға жарамсыздығы анықталған. Бұл мәселе, әрине, әркімді де ойландыратын жағдай.

Соңғы кездері күні бойы компьютер алдында әр түрлі атыс-шабыс ойындар ойнап, ғаламтордан шықпайтын балалардың көз көру қабілетінің нашарлауы, жүйке жүйесінің тұрақсыздығы, психикалық тұрғыдан да ауытқушылықтар болуы жиі кездесуде.

Қозғалыс – бұл өмір. Дене тәрбиесі қимыл-қозғалыс белсенділігі мен шынығумен тығыз байланысты. Қимыл-қозғалыс белсенділігі тамақтану сияқты салауатты өмір салты негізі мен адамның денсаулығын қалыптастырудың маңызды биологиялық қажеттілігі болып табылады. Бұлшық еттік жүктеме адамға қажет. Бұлшық еттің жұмысыңыз ағзаның бірде бір жүйесі тиесілі қызмет ете алмайды.

Дене шынықтыру сабақтарында футбол ойынын қолдану бала бойындағы дене қасиеттерін дамытып жетілдірумен қатар, оның мінез-құлқы мен адамгершілік қабілеттерін жас кезеңнен тәрбиелеуге, баланың еліне, жеріне деген патриоттық сезімінің артуына көмектеседі.

Футбол ежелден бүкіл қауым ойнайтын халықтық ойын болғаннан кейін барша айналысушының денсаулықтарының артуына және жақсаруына мүмкіндік туғызады. Қазақстанда футбол ойынымен мыңдаған жастар мен қыздар шұғылданады. Сонымен қатар футбол нағыз атлетикалық ойын болғандықтан жылдамдықты, күшті, икемділікті, төзімділікті арттыруға үлкен әсер етеді. Футбол ойыны барысында жас балалар ауыртпашылығы жоғары жұмысты орындау арқылы ағзаның функционалдық мүмкіндігінің артуына және мінез-құлқының психологиялық ерекшелігін жақсартуына мүмкіндігі зор.

Сондай-ақ, елімізде футбол даму үшін ең алдымен жас ұрпақтың бойына патриоттық сезім ұялатуымыз керек. Содан кейін қаржы бөлініп, әр жерге мектептер салынып, ауылдардан талантты, мықты, табиғи жаратылысынан жылдам балаларды тартып, солардың футболдан сауатын ашу керек. Ауылдарда жарыстар өткізіп, сол жерден мамандар жас таланттарды іріктеп алу қажет.

Міне, осы тұрғысынан келгенде, «2012-2022 жылдар аралығында Қазақстандағы балалар және жасөспірімдер футболын дамыту нұсқасы» бағдарламасы аясында еліміздің көптеген аймақтарында футбол орталықтары ашылды. Бұл футбол орталықтарына балалар спорттық іріктеулер арқылы тегін қабылданады. Бұл орталықтарда әрбір топтың жеке бапкері, спорттық дәрігері, психолог маманы, массаж жасаушы жұмыс істейді. Футбол орталығында тәлім алған балалар кәмелеттік жасқа толысымен өз қаласындағы бас командаға қабылданады. Яғни, жас ойыншылардың далада қалмай, тезірек өз ойын өрнегін табуға үндейтін жол бұл. Тек спортта ғана емес, өмірдің әрбір саласында баланы жастан тәрбиелеу керектігі айтылады. Ал футболда бұл қағида басты рөл ойнайды. Себебі, жастайынан футбол іліміне қанықпаған баладан талантты футболшы шығуы неғайбыл.

Қазақстанда салынып жатқан футбол орталықтары еліміздегі балалар футболының дамуына, спорттық инфрақұрылымның алға басуына, мамандардың жұмыссыз қалмауына әсер етуде. Болашақта «Барселона», «Манчестер Юнайтед» секілді алпауыт командалардың футбол академиялары секілді, біздің футбол орталықтары да үлкен күшке айналады деген сенім бар.

Спорттың төресі футбол екені айдан анық. Дүниежүзінде тек футбол ойындары миллиондаған адамдарды теледидар алдына алып келіп, жүз мыңдаған халықты стадиондарға жетелейді.

Қазіргі таңда спортта даму үрдісі жеке тұлғаны қалыптастыру және жоғарғы спорт шеберлік жетістікке жету үшін спорттық ізбасарларды дайындау көп жылдық жоспарлы дайындықты қажет ететінін процесс. Футбол саласында бойында ұлттық құндылықтарды дарытқан, жеке тұлға ретінде қалыптасқан, еліне деген патриоттық сезімі шексіз жоғары білікті резервтің дайындығы ең маңызды сұрақтардың бірі болып тұр. Жас спортшыларды функционалдық мүмкіндіктерге дайындау ол: сымбатты болып өсу, спорт шеберлігінің қалыптасуы үшін олардың жаттығуды ең жоғары деңгейде өткізуін қамтамасыз ету. Жас футболшыларды дайындықтың жүйесінде маңызды орын алатын жас 8-12 жас шақтық кезең тұлға ретінде қалыптасудың және спорттық маманданудың кезеңі. Кеңірек мағынада футболшыларды дене шынықтыруға дайындық процесін дифференциалдау осыған байланысты. Бұл функционалдық дайындықтың негізгі құрамдастарын дамытуда дифференциалдау және бейімделудің диагностикасын жасау. Ең маңызды міндеттердің бірі алдын-ала дайындық барысында орын алады, бұл енді жас футболшылардың жеке-жеке типологиялық ерекшеліктерін бастапқы кезеңде және терең мамандандыру бағдарды болып көрінеді және ойын ерекшеліктерімен функционалдық мамандандыруды негізге сәйкес жатады және өзіне тән қызметтің тиімділігін анықтайтын функционалдық мүмкіндіктерді ыңғайланған жетілдіру морфофункционалды мамандандыруды қалыптастыруын қамтамасыз ететін құралдарды саралап жіктелген таңдап алуды негіздеуге қызмет етеді.

Өмір көрсеткендей ешқандай ойын, егерде жақсы ойыншылары болмаса нәтиже бермейді.

Футболшы көптеген қажетті қасиеттерге ие болуы керек. Футболдағы әр ойыншы доп алып жүру, дәл пас беру, қақпаға допты тура бағыттап білуі керек. Осылармен бірге ол бүкіл ойын бойы түсетін ауыртпалыққа шыдай білуі керек. Футболда басты, маңызды ол ойыншылардың өз денесі мен допты игеруі.

Міне осыларға байланысты ойыншы, егерде жарыстарда жақсы жетістіктерге жеткісі келсе, өзінің дайындығына басты назар аударуы керек. Ал осындай дайындық өзіне жоғары физикалық дайындықты, әр түрлі техникалық ойды қажет етеді. Осындай дайындықтың әр бір бөлігі бір бүтіндей болуы керек.

Футболдың жас ұрпақтың тұлға ретінде қалыптастасуындағы маңызы-олардың физикалық даму сапасына, мінездің маңызды сипаттарын тәрбиелеуде, мысалға: творчестволық белсенділік, берілген жұмысқа жауапкершілік, талаптылықты арттыруға көмектеседі. Бұндай сапаларды иемденген адам өзінің қоғамына үлкен пайда әкелетіні сөзсіз.

Қолданылған әдебиет

1. «Қазақстан-2050» Стратегиясы қалыптасқан мемлекеттің жаңа саяси бағыты. Қазақстан Республикасының Президенті Н.Ә.Назарбаевтың Қазақстан халқына Жолдауы. 2012 жылғы 14 желтоқсан.
2. Сәтбаева Х.Қ., Өтепбергенов А.А., Нілдібаева Ж.Б. Адам физиологиясы.–Алматы , - 2005.- 572-б..
3. Аканов А.А., Тулебаев К.А., Назирова И.Н. и соавт. Руководство по пропаганде здорового образа жизни и профилактике заболеваний. - Астана, - 2007. – С 115.
4. Республикалық әдістемелік-педагогикалық «Валеология» журналы. №5 /2010
5. С.Н. Андреев. Футбол в школе: — М.: Просвещение, - 2000 - С 144.