

**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**

Сфера спорта довольно сложна и всегда включает в себя методы и стратегии для достижения наилучших результатов спортсменов. С годами начали разрабатываться и внедряться новые методы, аксессуары и предметы в упражнения различных модальностей, чтобы обеспечить больший комфорт и исследовать лучшие качества спортсмена. В этом смысле технологии все чаще становятся частью спортивной практики. Помимо технологий, используемых в одежде, обуви и бытовой технике, новые технологии предоставляют важные и безопасные данные для создания и пересечения информации для воспроизведения индивидуальных или коллективных статистических данных о спортивной практике.

Благодаря этому процесс принятия решений тренером в отношении своего спортсмена был улучшен на основе безопасных данных о производительности в режиме реального времени.

Таким образом, оцениваются пики производительности, сильные и слабые стороны спортсменов, правильные и неправильные движения, а также другие детали, которые имеют решающее значение при организации тренировок и в игре тренера со своим спортсменом. Все это отразится на ваших выступлениях на соревнованиях и полученных результатах.

Чтобы все это работало, компании, производящие различные спортивные материалы, создают настоящие исследовательские и испытательные центры для разработки и совершенствования инноваций в этом секторе.

Независимо от вида спорта, все эти инновации направлены на улучшение результатов спортсменов, повышение их безопасности во время тренировок и обеспечение большего комфорта во время занятий.

Футбол по-прежнему (и еще долго будет) самый популярный вид спорта в мире. Поэтому его развитию уделяется большое внимание, в основном, в технологическом аспекте.

#### **Список использованных источников**

1. Футбольные технологии и инновации., 2021. <https://www.fifa.com/es/technical/football-technology>
2. Футбольные технологии. Инновационная программа ФИФА на 2020-2023. <http://quality.fifa.com/es/innovations/>
3. Абрашина И.В., В.А. Нурдин, М.А. Солдатова, С.В. Титовец., 2020. Использование современных технологий в футболе. Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2020. Вып. 12. С.103
4. Фаткуллов И.Р. Организация спортивных соревнований и подготовка спортсменов с использованием информационных технологий // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы VI Междунар. науч.-практ. конф. / под ред. Г.Л. Драндрова, А.И. Пьянзина. Чебоксары: Изд-во ЧГПУ им. И.Я. Яковлева, 2016. С. 449–453.
5. Орловская Н.Н., Антоненко М.Н., Зотин В.В. Инновации в футболе. Наука через призму времени. 2018. № 12 (21). С. 29-31.

ӘОЖ 796.062.4

### **ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУЫ МЕН СПОРТТЫҚ ӘРЕКЕТТЕРДІҢ ӨЗЕКТІ МӘСЕЛЕЛЕРІ БОЙЫНША ҮДІРІСТЕРДІ ЖЕТІЛДІРУ**

**Батырбеков Нұржан Арманович**

[nurzanbatyrbekov585@gmail.ru](mailto:nurzanbatyrbekov585@gmail.ru)

«Дене шынықтыру және спорт» маманығының 4 курс студенті

Л.Н. Гумилев атындағы ЕҰУ, Астана, Қазақстан

Ғылыми жетекшісі – Е. Омаров

Спорт пен дене шынықтыру әрекеттеріндегі үдірістерінің жетіле түсуі, студентке оқу тапсырмасының көлемін өзі нақты әрі толық бағалап, алған ақпаратты тез өңдеп, тиісті шешім қабылдауына міндетті түрде оның көңіл күйінің бір қалыптылығы көмектеседі.

Мұның бәрі келешекте, студент жастардың оқу ісі мен кәсіби жұмысқа деген қабілеттілігіне сенімділігін қамтамасыз етеді.

Кіріспе. Дене қимыл әрекеттерін әр түрлі орындау үшін психикалық белсенділікті және де осындай жұмыстарға тек бұлшық ет топтарын ғана емес, сонымен қоса психикалық функцияның да қосылуын талап етеді. Бәрінен бұрын, сезімталдылықты айыру мен оның абсолютті жоғарлауын сипаттайтын түрлі анализатор функцияларын жетілдіруіне қатыстылықты айқындаудың өзекті мәселе болып саналады.

Мақсаты. Салыстырмалы зерттеулер арқылы спорт пен дене шынықтыру әрекеттерінің ықпалынан қозғаушы, көруші, сипап сезуші, вестибулярлық сияқты талдауыштардың сезімталдылық қасиеттері табылдырығынан жоғарлайтынын дәлелдеу.

Р.Х. Яруллиннің [1] пайымдауынша дене жаттығу үрдісінде, әсіресе, қозғаушы анализатордың сезімталдылығы өзгереді. Гимнастика, жеңіл атлетика, спорттық ойындар, қолданбалы жаттығулармен және түрлі спорттық қозғалыс ойындарымен айналысу кинестетикалық сезінуді саралап, бұлшық ет сезімталдылығын жетілдіре түседі. Біздің зерттеуіміз бойынша, баскетбол сабақтарында, түрлі жаттығуларды жасағанда студенттердің көру анализаторларының сезімталдылығы жоғарлайтыны байқалады. Студент өзінде пайда болып жатқан қозғаушы, вестибулярлы, сипап сезуші т.б. сезімдерін бақылауға қабілетті. Бұл оған оқу тапсырмаларын орындауда дифференцияланған көлемді ақпаратты ала алуына мүмкіндік жасайды.

Тәртіптің дискриминантты функциясын аналогиялық зерттегенде таңдаған мамандықты игеруде құбылмалы ақпараттық дискриминантты функцияның жетістікке жетуі есепке алынған болатын. Іріктелген зерттелушілердің құбылмалы мінездерін анықтау негізінде, олардың даму механизмі мен тәртібінің ауытқу ерекшеліктерін түсіндіретін әлеуметтік-психологиялық себептер талданған болатын.

Кейбір оңашаланған студенттердің тәртіпсіздігінің негізінде тұлғаның астероидты белгісі мен мінез тұрақсыздығының акцентуация белгісінің іштей шиеленісуі жатыр. Біздің көзқарасымыз бойынша, негативті тәртіптің дамуының жалпы механизмі тәртібі реттелмеген студенттің дарашылдығы оның әлеуметтік ортадағы дезадаптациясына әкелері сөзсіз, тұлғаның ішкі шиеленісін орнықтырып, толық тұлға ретінде сезінбеуінен өзіне компенсация қажеттілігін туғызады. Мұндай студенттің өтемдеуіш механизмі айналасындағылардың көңілін өзіне аудару арқылы өзіндік менін жоғарлатып, өзін жалған таныстыратын қыр көрсету тәртібі байқалады.

Соныменен, «әлеуметтік қажеттіліктің» төмендеуі әлеуметтік норманы елемей өзіндік «менін» нақтылауы болып табылады. Тәртібі реттелмеген оңашаланған студенттердің әлеуметтік статусы орта көрсеткіштен жоғары болатын жағдайлар кездеседі. Дегенмен, бұл дерек олардың бойындағы ішкі адамгершілік қақидасын қалыптасты дегенді білдірмейтіндігін, олардың көпшілік құптаған ортақ ережені сынап, оны қабылдамайтындығынан көреміз. Әлеуметтік тәртіп нормасын саналы түрде елемей жоғары оқу орнында оқуға деген ынтасының төмендігі мен адамгершілігінің жетілмегендігін көрсетеді.

Спорт пен дене шынықтыру қызметі тұлға аралық әрекеттестікте жоғары деңгейімен ерекшеленіп, педагогикалық басқарумен тең дәрежеде болып студенттерге қажет өзіндік сана сезім мен өзін ұйымдастыра алатын дағдыларын қалыптастыруда қолданатын психология-педагогикалық тәжірбе жинақтауға жағымды шарттар туғызады.

Сынаққа алынушылардың салыстырмалы талдануларына қарағанда, спорт пен дене шынықтыру дайындығының параметрі бойынша белсенділіктерінің орта көрсеткіштері, біраз төменгі деңгейде болатыны сенімді түрде анық ерекшеленеді, себебі тәртібі реттелмеген студенттер көптеген студент жастардан бөлектеніп тұрады. Сонымен қатар, әлеуметтік-негативті бағыттағы тұлғалардың ішінен де спорт пен дене шынықтыру дайындығы жоғары нәтижелі жігіттер мен қыздар да жиі кездеседі. Қазіргі кезде спорт қызметімен белсенді айналысатын тұлғалардың құқық бұзушылық мотивінің классификациясын түсіндіріп беру ең қызығы болып отыр.

Спорт пен айналысуды енді бастап келе жатқан студенттердің тәртіпсіздік пен құқық бұзушылық мотиві құрдастарынан немесе өздерінен үлкендерден үстемдігін көрсетуге деген талпынысымен, яғни жалған беделділік мотивациясымен байланысты. Белгілі бір спорттық жетістікке жеткен студенттер үшін негативті тәртіп мотивінің өз әсері бар. Бұл мотивтер өзін-өзі жоғары бағалауға, өзіне жоғары деңгейде талап қоюға негізделген. Жеңімпаз атағына ие болған студенттер тәртіптің нормасы мен заңы олар үшін емес деп, өздерін ерекше жаратылған тұлға ретінде есептейді.

Келесі топқа спортпен белсенді айналысудан кетіп бара жатқан кейбір студенттерді қосуға болады. Бұл жерден әлеуметті және әлеуметті-психологиялық өтемақының теріс түрі көрінуі мүмкін.

Жоғары оқу орнының оқытушылары мен жаттықтырушыларына жүргізілген кәсіби-педагогикалық шеберліктің талдауы, олардың көбі студент жастардың жоғары сүйіспеншілік қасиеттерін тәрбиелеуде жеткіліксіз көңіл бөлетіні анықталды.

Көбіне жаттықтырушылар өте қауіпті, бірақ спорттың көп түрінде жетістікке жеткізетін қабілеттері бар шәкірттерін айрықша құрметтейді. Олар: өзін ерекше жақсы көрулері, қатыгездік пен агрессияның шиеленіскен түріне әкелуі мүмкін. Бұл спорт әдебінің бұзылуына, моральды-әдептің теріс қылығына, қақтығысты жағдайға, ал кейде құқықтық қылмысқа алып келеді.

Мұндай стереотипке қарсы әрекет болмаса, онда ол мінезге сіңіп, күнделікті өмірде өз көрінісін бере бастайды. Тәртіпті студенттердің маңызды ерекшелігі әлсіз дамыған жеке ерік-жігерлі қасиеттерінің күшін басқаруда тәжірибесіздігінен көрінеді. Бұл эксперименттік жұмыстарды жүргізу барысында алынған мәліметтермен дәлелденеді. Профессорлар мен оқытушалар құрамына жүргізілген сауалнама тәртібі реттелмеген студенттер жігерлік дамуда әлсіздігімен көзге түсетіндігін көрсетті.

Жігерлі студент өз тәртібін басқара алатын қабілеті бар, алдына қойған нақты мақсатына жету үшін кездескен барлық қиындықтарды жеңіп, жоспарлы түрде өз дегеніне жетеді. Студенттердің өз тәртіптерін саналы түрде реттей алуы екінші сигналдық жүйенің қызметімен байланысты. Сол арқылы адамның физикалық және ақыл-ой мүмкіндіктері шаршағанға, сырқаттықты сезінуге, аштық пен суыққа, қауіп-қатер мен қорқынышқа қарамай іске асады. Тәрбиелеу үрдісінде ерік-жігерге әсер ету дегеніміз – әртүрлі педагогикалық тәсілдердің көмегімен студент жастардың санасына әсер ету болып табылады. Ерік-жігерді теориямен тәрбиелеуге болмайды. Бұл үрдіс міндетті түрде белгілі бір қиындықтың кездесіп, сол қиындықты жеңуде шығатын ерік-жігердің күшімен байланысты сипатталады.

Педагогика саласының ірі маманы: «кейбір сәттерде сабыр мен батылдық, ұстамдылық сияқты жүректілік көрсететін қиын бір жағдай туғызбасаң, ер жүрек адамды тәрбиелей алмайсың», – деп көрсеткен А.С. Макаренко.

Көңіл-күй қасиетін қалыптастыруда спорт пен дене шынықтыру қызметтерінің мүмкіндіктері жоғары екені белгілі. Спорт пен дене шынықтырудың түрлі әдістері мен түрлерін қолдану арқылы төзімділік, өзін-өзі ұстай білу, табандылық, мақсатқа жетуге деген қажырлылық, шешімділік пен батылдық сияқты ерік-жігер қасиеттерін студенттер бойынан талап етілетін жағдай туғызады С.В. Николаев [2].

Студенттердің ерік-жігерлік қасиеттерін дамытудың маңызды орны спорт қызметтеріне жатады. Спортшы және ерік-жігерлік қасиет өзара байланысты ұғымдар. Дене шынықтыру үрдісінде жүретін түрлі кедергілер мен қиындықтарды жеңу сияқты спорттық аяқаста да жеңіске деген ұмтылыс адамгершілік-ерік-жігер қасиеттерді қалыптастырады. Студенттер спорттың қолданбалы және басқа да түрлерімен айналысқанда үнемі олардан жеңіске деген ұмтылыс, табандылық, батылдық, шешімділік, физикалық пен психикалық кернеуді, тәртіпті және тағы басқа қасиеттерді талап ететін жағдайларға тап болады, ал бұл көбіне спорттық жекпе-жектің нәтижесіне байланысты. Әлеуметтік-тұлғалық басқаруда студент жастарды тәрбиелеудің ең тиімді көрсеткіші ұжым ішіндегі жолдастық болып табылады.

Ю.Н.Щедриннің [3] жүргізген зерттеуінде студенттер арасында жолдастық қарым-қатынасты тәрбиелеудегі міндеттің тиімді шешімі спорт пен дене шынықтыру қызметтерінің тәсілдерін қолдану болып белгіленді.

Біздің жүргізген зерттеуіміздің нәтижесі де спорт пен дене дайындығы әдістері мен тәсілдерінің көмегімен тәрбиелеудің кең мүмкіндіктерін орнатуға болатынын нақтылайды. Бұл мәліметтер іріктелген сынаққа алынушылардың қатысуымен дәлелденеді. Эксперименттік жұмыс кезеңінде зерттеуге әртүрлі курстарда оқитын студент жігіттер мен қыздардан құралған 1370-дей студент қатынасты. Сайысқа қатысушылық пен өзара көмек – дене шынықтыру мен спорт жұмыстарын ұйымдастыру барысында есепке алынған ең басты екі белгі. Сайысқа қатысушылық студенттің физикалық мүмкіндіктерін тәжірибе жүзінде жүзеге асырып, өзін-өзі танытуға итермелеуші күш болады. Осы жағдайда ұжымдық және тұлғалық қызығушылық сәйкестенсе, онда спорттық бәсекелестік ұжымдық өзара көмекке ұласады.

1-кесте

Педагогикалық эксперимент кезінде ЭТ және БТ достық мәртебесі бойынша топтық социометриялық көрсеткіштің динамикасы, %

Көрсеткіштер	Топтар	Студент ұжымының даму кезеңдері		
		1 курс	2 курс	3 курс
Социометриялық мәртебе (Ист)	ЭТ БТ	5,77 13,46	21,88 15,32	35,70 23,17
Эмоционалды-экспансивті (Ипо)	ЭТ БТ	12,59 10,06	21,62 13,93	35,04 23,59
Психологиялық үйлесімділік (Исм)	ЭТ БТ	3,46 7,85	14,26 10,03	23,15 14,30
Топтық бірлік (Иге)	ЭТ БТ	19,20 17,29	27,94 22,10	30,84 23,54
Топтық бытыраңқылық (Игр)	ЭТ БТ	15,51 13,2 2	13,67 12,12	9,73 10,67
Топтық ауызбірлік (Иге)	ЭТ БТ	3,94 3,99	14,26 9,97	21,11 12,87

Спорт пен дене шынықтыру қызметі үрдісінде студенттерге педагогикалық әсердің нәтижесі 1-кестеде келтірілген. Бұл ықпалдың негізгі мағынасы студенттік ұжымды нығайту мақсатында қолайлы шарттар мен нормаланған жүйелілікті құруда спорт пен дене шынықтыру іс шараларын қолдану болып табылады. Спорт пен дене шынықтыру қызметі саласында әр студент әрекетінің бағасы студент ұжымының барлық мүшесінің спорт пен дене шынықтыруда жеткен жетістіктерінің қорытындысы арқылы қарастырылды.

Педагогикалық тәжірибенің талдауы студенттердің жарысқа қатысушылық белсенділігінің түрлілігін көрсетеді. Бұл негізінде студент ұжымы мүшелерінің жарыстық қызметке іштей (психологиялық) қосылғандығына, белгіленген жарыстың мағынасын жеке басының ісі деп қарайтындығына немесе қарамайтындығына тікелей байланысты. Сондықтан, спорт пен дене шынықтыруда түрлі іс-шаралар мен жарыстарды ұйымдастырып, өткізуде жарысқа қатысу кезеңіндегі студенттің тұлғалық мәнін қалыптастырып, нормативті шекті таңдауда шамасы келетін шығармашылық ықыласына көңіл бөліп көмектесу маңызды болып табылды.

Экпериментті жүргізу барысында ұжымдық қарым-қатынастың жетіле түсуінде ең маңыздысы спорттық белсенділер мен жұмыстың дұрыс жолға қойылуына мән берілді.

Белсенділер құрамына адамгершілік қасиеті жоғары, дене дайындығы мықты, ұйымдастырушылық қабілеті бар, жолдастармен қарым-қатынасын емін-еркін, игілікті мәнде құра алатын тұлағалар таңдалды. Белсенділер көбіне студент ұжымына өзара қарым-қатынастың жетіле түсуіне әсер етуде үлгі күші ретінде көріне білді.

Тәрбиелеу міндетін атқаруда тәжірибесінде арнайы ұйымдастырылған педагогикалық жағдайды қолдануға көңіл бөлінді. Оларды үлгілеуде келесі талаптар есепке алынуы керек:

- тәрбиелеу міндетін атқару жиынтығынан әр сабаққа негізгі тапсырмаларды бөлу;
- оқу мен тәрбиелеу міндетін бір уақытта шешу;
- педагогикалық жағдайдың студенттерді тәрбиелеудің басқа да әдістерімен үйлесімділігі;
- студенттердің жек қабілеттерінің педагогикалық жағдайдайдағы қиындық дәрежесімен сәйкестенуі.

Спорт пен дене шынықтыру қызметтерінің бірігіп ұйымдасқан түрі жеке адам орындаған жаттығуға қарағанда, оқу міндеттерін орындаудағы ортақ шешімге келуге, достық қарым-қатынастың жақсаруына сапалы әсер етеді. Бұл – біріншіден, тұлғаның дене жаттығуды орындауда ұжымдық күш арқылы ғана көзделген мақсатқа жету мүмкіндігіне; екіншіден, әсіресе, қиын дене жаттығуларын орындауда ұжым мүшелерінің бір-біріне тікелей тәуелділікте болуына; үшіншіден, студенттер өмір әрекетінің барлық саласындағы өзара қарым-қатынас құрылымының спорт пен дене шынықтыру қызметіне көшірілуіне негізделген.

Ұжымдық сипаттағы дене жаттығуының тиімділігі еңбектің бірігуін ұйымдастыру үшін белгілі бір шарттарды құрып, әрбір студенттің ұжым мен өзіне қойған тапсырманы орындаудағы талабын оятып, ұжым ішіндегі қарым-қатынастың орнығып, бір-бірін қолдап демейтін мазмұнды бағытқа негізделген. Спорт пен дене шынықтыру қызметі тиімділігі жоғары студенттік топтарда өзара әрекеттескенде топтың мақсатқа жетуінде мәнді болып есептелетін келбеті мен тәртібі әр студент үшін маңызды. Жолдастық қарым-қатынас, осы ұжымда қалыптасуы басқа да саладағы студенттер арасындағы қарым-қатынасының сипатын белгілейді. Студенттер ұжымындағы тиімділігі төмендерінде мұндай тәуелділік жоқ немесе айқын көрсетілмеген.

Спорт пен дене шынықтыру қызметтерінің бірігуін құру мен ұйымдастыру жолдастық қарым-қатынас функциясын орнатып, дамытатын ең маңызды фактор болып табылады. Топтық қызметтер тиімділік белгілерін анықтай отырып студент ұжымының әлеуметтік-функциялыққа арналғанын бөліп көрсетуге болады. Осыменен бағалау белгілері спорт пен дене шынықтыру қызметтерінің жемістілігіне ғана қарамай, сонымен қатар, оның әлеуметтік-психологиялық мүдделерінің ішіндегі әлеуметтік белсенділік, ұжымды тәрбиелеудегі мүмкіндіктер, ұжым мүшелерінің қосылуын қанағаттандыру сияқты деңгейлерді өзіне таңдайды.

Қорыта келгенде алынған нәтижелердің негізінде мынандай ой түйуге болады. Спорт пен дене шынықтыру әрекеттері тұлға аралық жағымды қарым-қатынастар арқылы, студенттер ұжымында достық пен жолдастық сезімді қалыптастыруға мүмкіндік туғызатындығы анықталды.

Тура осы қызмет барысында топтық және ұжымдық өзара әрекеттестікке, студенттер байланысына ықпал етуші жағымды жағдайлар орнығып, сақталады. Бұл педагогикалық басқару стилі мен әлеуметтік-психологиялық климатқа, дәстүр мен тәртіпке, студенттердің бір-біріне және оқуына мәнді ықпал етеді. Ұжым ішіндегі қатынастың дұрыс орнығуы оқу қызметіндегі жетістікке жеткен ең маңызды жағдай болып табылады.

### **Әдебиеттер**

1. Яруллин Р.Х. Качества двигательной деятельности человека. //Теория и практика физической культуры. - № 8. - С. 20-24. М. 2014.
2. Николаев С.В. Социализация военнослужащих в процессе физкультурно-спортивной деятельности. - СПб.: ВИФК, 2012. - С. 144-158.

3. Шедрин Ю.Н. Развитие лидерских качеств у курсантов военно-учебных заведений в процессе физкультурно-спортивной деятельности: Автореф. дис. докт. пед. наук. -СПб., 2013. -49 с.

УДК 615.825

## **ОСАНКА КАК ОДИН ИЗ ВЕДУЩИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ**

**Валиуллина Амина Шарифулловна**

[av227918@gmail.com](mailto:av227918@gmail.com)

Студент 2 курса кафедры Физической культуры и спорта Факультета социальных наук ЕНУ им. Л.Н. Гумилева, Астана, Казахстан  
Научный руководитель – Б.Тажигулова

Актуальность данной темы заключается в том, что осанка является ведущим показателем состояния здоровья и гармоничного физического развития и именно правильная осанка обеспечивает оптимальные условия для функционирования всех органов и систем организма.

Цель: выявить факторы и причины влияющие на нарушение осанки у детей, а также пути их решения.

Только правильная осанка может создать наилучшие условия для работы всего организма в целом. В нынешнее время вопрос о формировании и сохранении правильной осанки встречается все чаще. Работать и следить за осанкой стоит уже с 8 лет. Так как это тот возраст, когда у детей начинается фаза активного роста. В этот период происходит процесс формирования правильной осанки.

Осанка - привычная свободная поза человека без движения и при движении, которую он принимает без создания при этом дополнительного напряжения мышц.

Показатель состояния - система количественных и качественных признаков, по которым можно оценить функциональное состояние и прогнозировать его динамику.

Здоровье — это состояние полного физического, душевного, духовного, и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. [1]

При равномерной мышечной тяги и взиомотонуса мышц плечевого пояса, шеи, спины, живота, таза и задней поверхности бёдер мы получаем правильную осанку. Ниже подробно разберем эту взаимосвязь.

Факторы влияющие на формирование осанки у детей: наследственность; перенесенные заболевания; бытовые условия; психосоматика; состояние опорно-двигательной системы; слабое физическое развитие и т. д. Все эти факторы играют большую роль в развитии определенных групп мышц, обеспечивающих формирование осанки подростка. В этом процессе принимают участие более трехсот мышц одновременно и, если какая-либо группа мышц ослабляется или наоборот находится в постоянном напряжении вся структура правильной осанки рушится. Этому способствуют вышеперечисленные факторы. [2;3]

А теперь перейдем к чаще всего встречающимся дисфункциям мышц, отвечающим за правильную осанку.

Шейный отдел. Голова подростка удерживается длинными и короткими экстензорами (разгибателями головы) шеи. Ослабление длинных экстензоров и чрезмерное напряжение коротких экстензоров шеи приводит к такой картине: голова подростка вытягивается вперед, увеличивается кифоз в грудном отделе позвоночника.

Данное положение головы и шеи приводит к зажимам сосудов, к нарушению иннервации и плохому кровоснабжению мозга. Если неправильное положение становится привычным, в последствии оно приводит к изменению других отделов позвоночника. Это происходит на фоне неправильного распределения нагрузки на позвоночник.