

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ ЖОҒАРЫ БІЛІМ МИНИСТРЛІГІ**

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

**Студенттер мен жас ғалымдардың  
«GYLYM JÁNE BILIM - 2024»  
XIX Халықаралық ғылыми конференциясының  
БАЯНДАМАЛАР ЖИНАҒЫ**

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ  
XIX Международной научной конференции  
студентов и молодых ученых  
«GYLYM JÁNE BILIM - 2024»**

**PROCEEDINGS  
of the XIX International Scientific Conference  
for students and young scholars  
«GYLYM JÁNE BILIM - 2024»**

**2024  
Астана**

**УДК 001**

**ББК 72**

**G99**

**«ǴYLYM JÁNE BILIM – 2024» студенттер мен жас ғалымдардың XIX Халықаралық ғылыми конференциясы = XIX Международная научная конференция студентов и молодых ученых «ǴYLYM JÁNE BILIM – 2024» = The XIX International Scientific Conference for students and young scholars «ǴYLYM JÁNE BILIM – 2024». – Астана: – 7478 б. - қазақша, орысша, ағылшынша.**

**ISBN 978-601-7697-07-5**

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**

**ББК 72**

**G99**

**ISBN 978-601-7697-07-5**

**©Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия  
ұлттық университеті, 2024**

3. Клейтон-Педерсен Альма Р. и Мусил Кэрин М. (2009). Делая совершенство инклюзивным. Структура внедрения разнообразия и инклюзивности в миссию академического совершенства колледжей и университетов [Интернет]. Вашингтон, ОК: AAC&U; 2009 [цитируется 2020 Май 27].

4. Волосникова, Людмила, Загвязинский, Владимир, Кукуев, Евгений, Федина, Людмила и Огороднова, Ольга (2021). Конвергенция концепций академического и инклюзивного превосходства в исследовательских университетах, Образование и наука №4.

ӘОЖ 379.8.09

## **БОС УАҚЫТ - ЖАСТАРДЫҢ ӨМІР СҮРУ САПАСЫН АЙҚЫНДАЙТЫН КӨРСЕТКІШ**

**Динмухаммедова Гулнур Динмухаммедқызы**

[d.gulnur2002@mail.ru](mailto:d.gulnur2002@mail.ru)

Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ Әлеуметтік ғылымдар факультеті,  
«Әлеуметтік жұмыс» білім беру бағдарламасының 4 курс студенті

**Досмурзаева Динара Онгаровна**

[dosmurzayeva.do@gmail.com](mailto:dosmurzayeva.do@gmail.com)

Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ Әлеуметтік ғылымдар факультеті, әлеуметтану  
кафедрасының аға оқытушысы  
Ғылыми жетекші – Д.О.Досмурзаева

Бос уақытты зерттеу соңғы онжылдықтарда әлеуметтану және басқа да әлеуметтік ғылымдар зерттеген ең маңызды құбылыстардың бірі. Бос уақыт түсінігінің жалпы қабылданған анықтамасы әлі жоқ. Сонымен қатар, арнайы әдебиеттерде бос уақыттың әртүрлі анықтамалары мен түсіндірмелері бар. Бос уақыт көбінесе көңіл көтерумен сабақтан тыс уақытпен анықталады [1]. «Бос уақыт» сөзінің көптеген түсіндірмелері бар. Бос уақыт - бұл іс-әрекет, қарым-қатынас, ақыл-ой жағдайы. Көптеген тәсілдер бос уақыттың нені білдіретінін түсінуге тырысуды қиындатады. Ағылшын сөзі бос уақыт (*Leisure*) латын тілінен (*Ligere*) шыққан, ол «еркін болу» дегенді білдіреді. Латын тілінен француз тіліне келді (*Loisir*), бұл «рұқсат етілу» дегенді білдіреді, ал ағылшын тіліне «еркін болу» дегенді білдіретін (*License*) сөз (ережені, тәжірибені және т.б. қабылдамау еркіндігі). Бұл сөздердің барлығы бір-бірімен байланысты, таңдауды және мәжбүрлеудің жоқтығын білдіреді. Ежелгі Грецияда, бос уақыт (*Schole*) сөзі «қажеттілік қысымынсыз ауыр қызмет» дегенді білдіреді. Ағылшын сөзі (*School*) гректің *Schole*, (бос уақыт) сөзінен шыққан, бос уақыт пен білім арасындағы нақты байланысты білдіреді [2].

Бос уақыт демалысты да, жұмысты да біріктіре алады. Қазіргі қоғамдағы бос уақыттың көп бөлігі әртүрлі демалыс түрлерімен айналысады, дегенмен «бос уақыт» ұғымы білім беруді жалғастыру, ерікті негізде қоғамдық жұмыс сияқты әрекеттерді қамтиды. Бос уақыт-адамдардың рухани қоймасының маңызды бөліктерінің бірі. Онда адамның өмір салты, адам тағдырының бірегейлігі айқын көрінеді. Бос уақыт адамдардың өмір салтын, олардың жағымды және жағымсыз көріністерін көрсетеді. Көптеген ғалымдар бос уақытты кең ұғым деп санайды. Бос уақытты еңбектің, отбасының, саясаттың жалпы мәселелерімен терең және күрделі байланысы бар мәдениеттің орталық элементі ретінде түсіну керек [1].

Бос уақыт студент жастар үшін маңызды, өйткені ол жеке өсуге, өмір сапасы мен оқу үлгерімін жақсартуға ықпал етеді. Студент жастар спортпен, араласумен, оқумен және сауықтырумен айналысатын түрлі бос уақытпен айналысады. Бұл іс-шаралар студент жастарға өздерінің жеке қажеттіліктерін қанағаттандыруға және ресми міндеттемелерден тыс таңдау жасауға мүмкіндік беретін демалыс, бос уақыт және жеке даму мүмкіндіктерін береді. Бос уақыт сонымен қатар стресс пен күнделікті уайымнан алшақтап, демалуға және қарым-қатынасқа түсуге мүмкіндік береді. Бос уақытты өткізуге қатысу студент жастардың өмір сүру

сапасына және басқалармен қарым-қатынасына қанағаттануына оң әсер ететіні анықталды. Сонымен қатар, бос уақытты өткізу дене белсенділігін арттыру және жалпы әл-ауқатты жақсарту арқылы салауатты өмір салтын қалыптастыруға ықпал етеді. Сондықтан университеттер бос уақытты өткізудің маңыздылығын мойындап, студент жастардың жеке және академиялық дамуын қолдау үшін оларды оқу бағдарламасына енгізуі керек.

Бос уақытты адамның барлық кәсіптік, тұрмыстық, әлеуметтік және физиологиялық міндеттерін орындағаннан кейін алатын және оны өз қалауы, мүмкіндіктері мен қабілеттеріне сәйкес жасайтын уақытын анықтауға болады. Бұл жастардың күнделікті өмірінің ерекше маңызды сегменті, өйткені олар бос уақытының көп бөлігін өздерінің өсуі мен дамуы үшін пайдаланады. Бос уақыт түсінігін зерттейтін авторлардың көпшілігі оның жастар өміріндегі үш функцияны қанағаттандыруы керек екенін атап көрсетеді: демалыс, бос уақыт және жеке даму.

Осылайша, бос уақыт - бұл формальды міндеттемелерді орындауды қамтымайтын жеке қажеттіліктер мен таңдауларды қанағаттандыруға арналған уақыт. Ол жастарға көңіл көтеруге, араласуға, жаңа дағдыларды үйренуге және жергілікті қоғамдастыққа қатысуға мүмкіндік беруі керек. Сондықтан, олардың көпшілігі бос уақытты стресстен алшақтатудың маңызды құралы екенін және адамдарға күнделікті уайымдардан үзіліс жасауға мүмкіндік береді.

2019-2020 жылдары аралығында Хорватияның Сплит университеті студенттерінің бос уақыттары мен іс-әрекеттерін қалай өткізетінін және оларды факультеттегі міндеттеріне сәйкес қалай ұйымдастыратынын зерттеу мақсатында университеттің зерттеушілері социологиялық зерттеу жүргізген [3]. Сауалнама Сплит университетінің 12 түрлі факультетіндегі 428 студенттің іріктемесінде жүргізілді. Респонденттердің көпшілігінің күніне төрт сағатқа дейін бос уақыты бар. Бос уақыттың көлеміне көңілі толмайтынын білдіретіндердің пайызы біршама жоғары. Респонденттердің барлығы дерлік күн сайын желіге кіріп, әлеуметтік желілерде уақыт өткізеді, ал олардың үштен бірі ғана күн сайын теледидар көреді. Басқа іс-шаралармен қатар студенттердің ең көп пайызы түнгі клубтар мен кафелерге барады, ал респонденттердің жартысына жуығы мәдени іс-шараларға (әдетте спорттық іс-шараларға, кинотеатрларға және концерттерге) жылына 1-2 рет барады. Респонденттердің басым бөлігі күн сайын немесе аптасына бірнеше рет спортпен шұғылданады (мысалы, ойын-сауық және спортзалға бару). Сондай-ақ, бос уақытында қосымша білім беру қызметімен (курстар, мастер-кластар) айналысатын респонденттер айтарлықтай аз. Бос уақыт басқа адамдармен қарым-қатынасты да қамтиды. Осылайша, респонденттер бос уақытының көп бөлігін достарымен қарым-қатынаста өткізеді. Нәтижесінде, зерттеу бос уақытты өткізу студент жастардың өмір сүру сапасына және олардың оған қанағаттануына әсер ететінін көрсетті [3].

Бос уақыт - өмірдің маңызды аспектілерінің бірі, әсіресе студент жастар үшін, өйткені бұл оларға сабақтан тыс жұмыстарға қатысуға және белсенділікті дамытуға мүмкіндік береді. Ксавиер менеджмент және кәсіпкерлік институтының (Бангалор, Үндістан) профессорлары Мария Джозеф Эрингери және Линетт Лобо студенттердің бос уақытын қалай өткізетінін және бұл олардың оқу үлгеріміне қалай әсер ететінін анықтау мақсатында жүргізген зерттеудің нәтижелеріне сүйенсек [4]. Зерттеуде алты компонентті таңдаған: - физикалық белсенділік, үйдегі сабақтар, әлеуметтік желілердегі белсенділік, кітап оқу, танысу/қарым-қатынас және бос уақыт. Зерттеу нәтижесінде алты компоненттің әрқайсысының академиялық жетістікке әсері туралы қорытындылар жасалды. Физикалық белсенділік студент жастардың академиялық үлгеріміне оң немесе теріс әсер етпейді. Физикалық белсенділік шоғырлануды және зейінді арттырады. Бос уақытпен байланысты шаралар студент жастардың оқу үлгеріміне айтарлықтай оң әсер етеді. Бос уақытпен байланысты шаралар, әсіресе таза ауада серуендеу денсаулықты жақсартады, мысалы, дене майының төмен пайызын сақтайды, қандағы холестеринді төмендетеді, бұлшықет күшін, икемділікті, бұлшықет төзімділігін, дене құрамын және жүрек-қан тамырлары төзімділігін арттырады.

Әлеуметтік желілердегі белсенділік оқу үлгеріміне айтарлықтай оң әсер етеді. Себебі заманауи студент жастар тез өзгертін медиа ортада өмір сүруде. Әлеуметтік желілердегі белсенділіктің гендерлік аспектісін талдасақ, бос уақыттарын әртүрлі әлеуметтік желілерде өткізетін әйелдердің оң әсер ететінін байқауға болады, себебі олар әртүрлі сауда сайттарын қарап немесе әртүрлі білім беру порталында білім алу арқылы қанағаттану сезімін сезінеді. Студенттер жастар онлайн курстарды оқып, әртүрлі әлеуметтік желілер арқылы ойларымен немесе сұрақтарымен бөлісе алады. Студент жастар көбінесе әлеуметтік желілер арқылы тағылымдамадан өтуге және жұмысқа орналасуға өтініш береді.

Студент жастар арасында кітап оқу әдеті төмендеп бара жатқаны байқалуда. Қазіргі уақытта студент жастар арасында бос уақытты өткізуді ұнатпайтын түрлерінің бірі - кітап оқу. Гатри, Беннет және Макгоф (Guthrie, Benneth & McGough, 2007) «кітап оқу» - бұл оқудың негізі және күнделікті өмірдегі ең маңызды дағдылардың бірі болып табылатын баспа немесе жазба сөздерден мағына шығару әрекеті деп санайды. Кітап оқумен айналысатын студент жастар жиі кітап оқымайтын студент жастармен салыстырғанда жақсы оқу нәтижелерін көрсетеді. Зерттеу нәтижелері көрсеткендей, ер адамдар әйелдерге қарағанда бос уақытында кітап оқумен көбірек айналысады [4].

Студент жастар үйдегі сабақтарға қарағанда физикалық жаттығуларды ұнатады екен. Студент жастардың физикалық белсенділігін айтарлықтай баяулататын себептердің бірі ретінде постпандемияның сценарийіне байланысты болуы мүмкін. Студент жастар бөлмелерінің төрт қабырғасына қамалып, гаджеттерде, ойындарға және әлеуметтік желілерге көбірек уақыт жұмсағандықтан, олардың дене белсенділігі төмендеді. Соңғы компонент бойынша айтатын болсақ танысу/қарым-қатынас студент жастардың оқу үлгеріміне оң да, теріс те әсер етпейтінін көрсетіп отыр.

Қазақстандағы «Жастар» ғылыми-зерттеу орталығының 2023 жылғы «Қазақстан жастары» әлеуметтанулық зерттеу нәтижелері бойынша аналитикалық баяндаманың деректеріне сүйенсек бос уақыт бүгінгі күні адамның, әсіресе жастардың өмір сүру сапасы мен өмірлік стандарттарын айқындайтын елеулі сапалық өлшеуіш деп баяндалған. Бос уақыт пен демалыс адамның өз-өзін дамытуы мен өз-өзін жүзеге асыруына ықпал етеді. Олар жаңа дағдыларды меңгеруге, дүниетанымды кеңейтуге, шығармашылық әлеуетті дамытуға, өз бейімділігі мен қабілетін ашуға мүмкіндік береді [5].

Жастардың бос уақыттарын өткізуде қалыптасқан нақты жағдай қандай? Олардың бұл бағыттағы күнделікті тәжірибелері қаншалықты бөлінген (дифференциаланған)? Жастардың бос уақыттарын еркін өткізуіне қатысты талдау олардың жобаланған іс-әрекеттерге қатысты уақыт өткізуін бағалауы бойынша жүргізілді. Зерттеу жастардың 74,3%-ы белгілі бір көлемде әлеуметтік желілерді пайдаланатынын көрсетті, бұл әрекет түрлері бойынша ең жоғары көрсеткіш. Таралуы мен танымалдылығы бойынша келесі орында интернетте видео мен фильмдер қарау түр, жастардың 63,6%-ы жүйелі түрде бұл әрекетпен шұғылданады. Үшінші орында кинотеатрға бару түр, көрсеткіш - 58,2% құрайды [5].



1 сурет. «Сіз қаншалықты жиі...?» (әр жолға бір жауап) сауалына берілген жауаптардың бөлінуі, пайызбен (%) [5].

Сол сияқты ақылы оқу курстарынан, онлайн-курстардан өту, интернетте білім алу жастар ортасында көп қызығушылық тудырып отырған жоқ, олардың 10,7% және 42,6% - ы ғана осы оқу шараларына қатысатынын атап көрсеткен. №2 суретте келтірілген жауаптар бос уақытты өткізу үшін қандай бейне өнімдерді (фильмдер, сериалдар) ұнататынын көрсетеді. ТОП-3 қызығушылықтарға Netflix, HBO және басқалардың өндірісінен шыққан фильмдер мен сериалдар (37,8%), оңтүстік корейлік дорамалар (22,4%) және түрік сериалдары (22,1%) жатады.

Жауап нұсқалары	14-18 жас	19-23 жас	24-28 жас	29-34 жас
Netflix, HBO және басқалардың өндірісінен шыққан фильмдер мен сериалдар	48,4	35	43,1	21,4
Оңтүстіккорейлік дорамалар	25,9	25,6	18,3	19,5
Азиялық кино	15,4	15,5	14,2	29,9
Жапондық аниме, манга және т.б..	15,7	14,8	16,9	17,3
Түрік сериалдары	21,4	19,8	27,5	17,3
Margell сериалдары мен комикстері	19,7	14,5	14,1	13,2
Ресейлік сериалдар, фильмдер мен бағдарламалар	5,7	11,7	11,5	12,9
Қазақстандық сериалдар, фильмдер мен бағдарламалар	6,8	11,5	13	18,9
Фильмдер мен сериалдар қарауды ұнатпаймын	18,5	9,7	8,4	10,4
Жауап беруге қиналамын	0,6	0,9	2,1	4,7

2 сурет. «Сіздің ойыңызша қазіргі мәдениеттің қай бағыттары жастардың қызығушылықтарын тудырады?» (бес жауаптан көп емес), жас топтары тұрғысынан, пайызбен (%) [5].

Жастардың бос уақыттарына қатысты зерттеулердің басым бөлігі жастар бос уақыттарын демалу, көңіл көтеру, тұлғалық даму функцияларында қолданатынын көрсетеді. Жастарды жан-жақты қолдау Қазақстанның мемлекеттік саясатының басым бағыттарының бірі. Мемлекет тарапынан жастардың білім деңгейін, денсаулық деңгейін арттыруға, еңбекке орналастыру мен бос уақытын ұйымдастыруға және тұтастай алғанда жастардың өзін-өзі тануы мен өздерін көрсетуіне қатысты жүйелі шаралар жүргізіліп келеді.

### Қолданылған әдебиеттер тізімі

1. Лысенко Людмила Ивановна. «Социально-педагогические особенности молодежного досуга» Вестник Таганрогского института имени А. П. Чехова, no. 2, 2009, pp. 212–217.
2. Колокольникова З. У. Методика организации детского досуга: учеб. пособие. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. – 98 с.

3. [https://www.researchgate.net/publication/342244619\\_YOUTH\\_LEISURE\\_ACTIVITIES\\_A\\_SOCIOLOGICAL\\_RESEARCH\\_OF\\_STUDENTS\\_AT\\_THE\\_UNIVERSITY\\_OF\\_SPLIT\\_CROATIA](https://www.researchgate.net/publication/342244619_YOUTH_LEISURE_ACTIVITIES_A_SOCIOLOGICAL_RESEARCH_OF_STUDENTS_AT_THE_UNIVERSITY_OF_SPLIT_CROATIA)

4. International Journal for Research in Applied Science & Engineering Technology (IJRASET) ISSN: 2321-9653; IC Value: 45.98; SJ Impact Factor: 7.538 Volume 11 Issue I Jan 2023- Available at [www.ijraset.com](http://www.ijraset.com)

5. «Қазақстан жастары» әлеуметтанулық зерттеуі, Астана, «Жастар» ҒЗО, 2023. – 132 бет. Авторлар ұжымы: Ахантаева С.Ж., Кожабекова Д.А., Сулейменова М.Ж., Арғынбаева Ж.Ж., Альшанская А.А., Касимова Г.М.

УДК 796.11.3:372.879.6

## **ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДИКИ КРУГОВОГО ОБУЧЕНИЯ В ВОСПИТАНИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ: СОЦИАЛЬНЫЙ АСПЕКТ**

**Ерменов Ермек Оразбаевич**

ermenova61@mail.ru

Магистрант специальности физическая культура и спорт,  
НАО «Университет имени Шакарима города Семей» г. Семей, Республика Казахстан

**Баяхметов Дархан Аргингазинович**

НАО «Университет имени Шакарима города Семей» г. Семей, Республика Казахстан

**Шатанов Даурен Жумагазыевич**

Магистрант специальности физическая культура и спорт,  
НАО «Университет имени Шакарима города Семей» г. Семей, Республика Казахстан

**Өмірбеков Ерасыл Қабиденұлы**

Магистрант специальности физическая культура и спорт,  
НАО «Университет имени Шакарима города Семей» г. Семей, Республика Казахстан

Научный руководитель: Кыдырмолдина А.Ш.

Круговой метод обучения обеспечивает развитие важных и незаменимых навыков в современном образе жизни. Кроме того, эта система упражнений улучшает мышечный тонус, подвижность, выносливость, физическую активность, силу, ловкость и повышает двигательной плотности во время физических упражнений.

Изначально круговая тренировка была как инновация в области физической культуры. Комплекс упражнений предполагал использование четырех основных групп мышц. Методику предлагали использовать для тренировок школьников и студентов, но она стала популярной среди спортсменов.

Используемый в тренировках профессиональных спортсменов разных направлений, новый подход зарекомендовал себя как один из наиболее эффективных в повышении степени физической подготовленности. Введение такого комплекса упражнений позволяет интегрировать общую тренировку в специальную. Круговой метод тренировки - это серия упражнений, выполняемых определенное количество раз в строгом порядке

Занятие выполняется в соответствии с заданными движениями, и выполняйте их в указанный промежуток времени [1].

Как правило, это технически простые элементы с ациклической структурой. Благодаря простоте исполнения повторяйте их много раз. В свою очередь, сами упражнения распределяются по заранее установленной схеме, обеспечивая постепенную нагрузку на все группы мышц и внутренние органы.

Благодаря такому методу чередования работы и отдыха можно значительно увеличить рост физических способностей всего организма.

Существует несколько особенностей метода круговой тренировки: