

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

«GYLYM JÁNE BILIM – 2024» студенттер мен жас ғалымдардың XIX Халықаралық ғылыми конференциясы = XIX Международная научная конференция студентов и молодых ученых «GYLYM JÁNE BILIM – 2024» = The XIX International Scientific Conference for students and young scholars «GYLYM 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**

2. Глязер, С. В. Азбука начинающего фигуриста [Текст] / С. В. Глязер - М: ФиС, 2024. - 103 с.

3. Абсалямова, И. В. Рекомендации по программам для детско-юношеских спортивных школ и специализированных школ олимпийского резерва: учеб. пособие [Текст] / И. В. Абсалямова - М.: ФОН, 2016. - 27 с.

УДК 347.157

ЖАСӨСПІМДЕРДІ ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАҒА БАУЛУ

Иргетаева Тұмар Мухаметалиқызы

irgetaevaaa_20@mail.ru

Л.Н.Гумилев атындағы Евразия ұлттық университеті, Астана, Қазақстан

Дене шынықтыру және спорт, 2 - курс

Ғылыми жетекшісі – Марчибаева Ұ.С.

Тақырыптың өзектілігі: Жеңіл атлетиканы дамытудың тиімділігін арттыру оқушылардың танымдық және шығармашылық жағынан жаңа қызығушылықтарын ашады.

Мақсаты: сабақта және сабақтан тыс уақытта жеңіл атлетиканы дамыта оқытудың тиімділігін арттыру

Жеңіл атлетика - жүру, жүгіру, секіру мен лақтыру жаттығулары және көпсайыстан тұратын спорт түрі.

Жеңіл атлетика - спорттың ең негізгі және көпшілік спорт түрлерінің бірі. Дене тәрбиесі жүйесінде жан-жақтылығы мен оңайлығы және қолданбалылығы сипатымен негізгі орынға ие.

Жеңіл атлетика – жүру, жүгіру, секіру, лақтыру секілді адамның табиғи қимылдарына жататын дене қимылы жаттығуларын біріктіретін балалардың дене тәрбиесінде, жалпы дене мәдениетінде негізгі орын алатын, адамның қозғалыс әрекеттерін дамытуға арналған спорттық бөлімдердің бірі.

Жеңіл атлетиканың тарихы ежелгі дүние дәуіріндегі халықтардың іс-әрекетінен басталады. Табиғи қозғалыстар, яғни, жүру, тұру, секіру адам бұлшық еттерінің қозғалысы адамзат пайда болған дәуірден бастау алады. Мәліметтерге сүйенсек, жеңіл атлетикадан жарыс біздің эрамызға дейінгі 776 жылы өткізілген. Бұл туралы Ежелгі Грек олимпиада ойындары туралы жазбаларда анық жазылған.

Қазақстанда жеңіл атлетика тарихы 1918 жылдан бастау алады. Азамат соғысының қыспағына, аштықтың құрсауына қарамай, 1918 жылы Семей қаласының Абай елдімекенінде жеңіл атлетикадан спорттық үйірме ашылды. Ол үйірмені ашқан – Алексей Огородников деген азамат. Қазақстанда алғаш салынған ең үлкен спортқа арналған ғимарат 1925 жылы Семейде бой көтерді.

Қазақстанда алғашқы ресми жеңіл атлетикалық жарыс – Бүкіл Қазақстандық 1-ші спартакиада 1928 жылы Петропавл қаласында өтті. Республикада жеңіл атлетикадан тұңғыш рет КСРО-ның спорттық шебері атағын Ш.Бекбаев алды (1943). Қазақстанның жеңіл атлеттері Олимпиада ойындарында, дүниежүзілік чемпионаттар мен халықаралық жарыстарда жоғары нәтижелерді көрсетіп, жеңімпаздар мен жүлдегерлер атанды. Тәуелсіз елімізге тұңғыш алтын медальді 2000 жылы Сиднейде (Австралия) өткен 27 – Олимпиядалық ойындарда кедергі арқылы жүгіруші О.Шишигина әкелді.

Даңқты желаяқтар Ғұсман Қосанов пен Әмин Тұяқовтардың іздері спорттық тарихына жарқырап мөр болып басылды. Республика біріншілігінде топ жарған – Қостанайлық Ринат Ганиев.

Қазіргі таңда неліктен жеңіл атлетикамен айналысу керек?

Жеңіл атлетиканың денсаулыққа пайдасы анық. Денсаулықты жақсарту үшін жүйелі жаттығулар немесе жүгіру кезінде барлық бұлшықет топтары дамиды. Дұрыс тыныс алу

органдар мен тіндерді оттегімен қанықтыруға көмектеседі, қан айналымын жақсартады, бұл көптеген аурулардың алдын алу үшін қажет.

Жеңіл атлетика нені үйретеді?

Жеңіл атлетика төзімділікті, ерік-жігерді, табандылықты, тәртіпті, қиындықтарды жеңе білуді дамытады, салауатты өмір салтын ұстануға дағдыландырады. Жеңіл атлетикамен айналысу барысында ол белгілі бір дене қасиеттерін дамытып қана қоймайды, сонымен қатар пайдалы білім мен дағдыларды меңгереді.

Жеңіл атлетикамен шұғылдану кезінде жас, жыныс, ағзаның жеке ерекшеліктері мен мүмкіндіктерінің есепке алынуы керектігі есте болғаны жөн. Басты талаптардың бірі – жеңіл атлетикамен айналысу тәртібін сақтау, яғни олардың жүйелілігін, жүктемелердің біртіндеп арттырылуын, сабақ өтілетіндей жағымды жағдайларды әр түрлі құралдар мен формаларды кешенді түрде пайдалану.

Жеңіл атлетиканың кез келген түрі балалардың дамуы үшін өте тиімді болып саналады.

Жүгіру және секіру - балалық шақтағы ең органикалық физикалық белсенділік және дәл осы жаттығулар бұлшықеттерді дамытуға, дене қалпын нығайтуға, төзімділікті және дененің әртүрлі инфекциялар мен вирустарға төзімділігін арттыруға көмектеседі.

Балаларға арналған жеңіл атлетиканың көптеген артықшылықтары бар, себебі бұл спорт түрі баланың төзімділігін, реакция жылдамдығын дамытады, иммунитетті нығайтады және дененің дұрыс дамуына ықпал етеді. Мамандардың айтуынша, жеңіл атлетикамен шұғылданудың оңтайлы жасы – 7 жас. Дәл осы жаста бала барлық тәртіп ережелерін және жаттықтырушы талаптарын түсінеді. Балаларға арналған жеңіл атлетика түрлері өте алуан түрлі. Бұл спортта барлығы 5 негізгі пән бар, олар:

Секіру. Секіру қашықтықта немесе тік кедергілерден өтуі мүмкін. Тік кедергілерден секіру биіктікке немесе сырықпен секіруге бөлінеді. Қашықтықтағы жарыстар ұзындыққа секіру және үш қарғып секірулерді қамтуы мүмкін;

Жүгіру. Оларға кедергілермен жүгіру, эстафеталық жүгіру, кедергілермен жүгіру, кросс және трассалық жүгіру кіреді. Тандалған пәнге байланысты жарыстарды стадионда да, спорт залында да өткізуге болады. Жеңіл атлетиканың барлық жүгіру түрлері спортшыдан төзімділік пен өз күшін тарата білуді талап етеді;

Жаяу. Жарыспен жүру – олимпиадалық жеңіл атлетика. Көрінетін жеңілдігіне қарамастан, жүгіру спортшыдан төзімділік пен өзін-өзі ұстауды талап етеді;

Лақтыру. Лақтыру пәндерінің мәні снарядты максималды қашықтыққа жылжыту болып табылады. Сіз оқ, найза, балға немесе диск лақтыра аласыз. Лақтыру үш категорияға бөлінеді - шеңберден лақтыру, шеңберден итеру және жүгіріп лақтыру;

Көпсайыс – бұл олимпиадалық пәндердің тұтас кешені. Пәнді таңдауға байланысты ол жүгірудің, секірудің, лақтырудың және жүрудің белгілі бір түрлерін қамтуы мүмкін.

Жеңіл атлетика балалар үшін тартымды спорт түрі болса, осы спорт түріндегі талаптар назарға алынуы тиіс:

- балаларға тартымды жеңіл атлетиканы ұсыну
- балаларға қолжетімді жеңіл атлетиканы ұсыну
- балаларға үлгі боларлық жеңіл атлетиканы ұсыну

Бұл ұсыныс барлық жастағы санаттар үшін орынды болып табылады. Кез келген жағдайда жас санатындағы түрлердің санын кеңейту қатаң ұсынылады.

Мысалы:

1. Спринт/Тосқауыл арқылы қайталама жүгіру
2. Жүрелей отырып екі аяқпен алға секіру
3. Баспалдақ арқылы жүгіру
4. Жан-жаққа секіру
5. Секіртпе жіппен секіру
6. Балалар найзасын лақтыру
7. Нығыздалған допты «тізерлеп тұрған» күйінде екі қолымен қашыққа лақтыру

8.Тосқауыл арқылы нысанаға лақтыру

9.Жасөспірімдер дискін лақтыру

10.Кедергі арқылы сырықпен секіру

Осы спорт ойындары баланы жеңіл атлетикаға баулып,дене қасиеттерін жақсартуға өз септігін тигізеді.

Жастардың хоббиі әрқашан өзекті тақырып болып табылады, өйткені жастардың қызығушылықтары үнемі өзгеріп, дамып отырады.

Қазіргі жастардың ең танымал хоббиі туралы не айта аламыз?

Көптеген жастар спортқа қызығушылық танытып, ашық ауада және спорт залында жаттығулар жасау арқылы денсаулықтарын күтуде. Байдарка, қысқы спорт түрлері және т.б белсенді демалыс түрлері де сәнді. Спорттық іс-шаралар мен фитнес-клубтар жаңа достармен кездесу орнына айналады.

Дене шынықтырумен, спортпен баланы кішкентай кезінен үйреткен жөн. Себебі, дәл осы кезде балалар үлкендерден үлгі алып, үйрене бастайды. Спортты отбасылық дәстүрге айналдыратын болсақ, тіптен тамаша. Сол кезде жаттығу жасау балаға «жаза» немесе қосымша күш емес, қалыпты физикалық жаттығу, ата-анамен жылы тілдесуге мүмкіндік беретін ерекше сәт ретінде есінде қалады. Бұл баланың психологолиялық тұрғыдан дамуына да көп көмегін тигізеді.

Өздеріңіз білетіндей, балалар әрқашан бір-бірімен жарысуға және бір-бірімен салыстыруға қызығушылық танытты. Жеңіл атлетика өзінің алуан түрлі оқиғаларымен осындай құрдастар арасындағы қарым-қатынасқа тамаша мүмкіндік береді. Дегенмен, осы уақытқа дейін балалар жеңіл атлетика жарыстары ересектер бағдарламасының шағын нұсқасы болды. Бұл балалардың жеңіл атлетиканың белгілі бір түріне қажетсіз және тіпті зиянды ерте мамандануына әкелді. Бұл ретте этикалық аспект өте маңызды - біреу жеңеді, ал қалғандары жеңіледі.

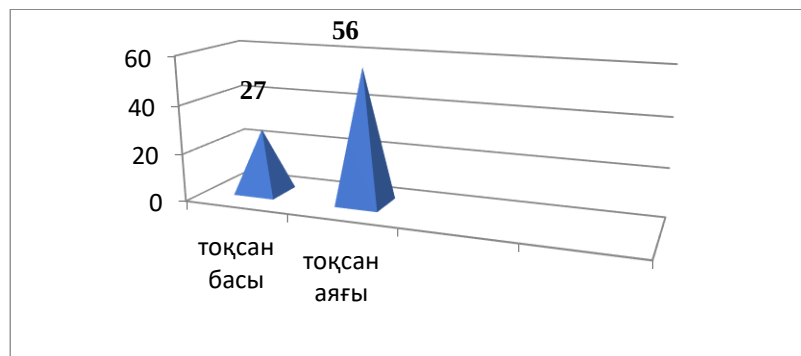
Баланың жеңіл атлетикаға қатысуға және жақсы нәтиже көрсетуге құштарлығын тудыратын маңызды «магниттердің» бірі - жаттықтырушы. Ол жылдар бойы адал дос, «ана», «әке», қолдау көрсететін, ынталандыратын, үйрететін, кеңес беретін, қорғайтын, ақыл-кеңесімен және әрекетімен көмектесетін жан.

Біз маман ретінде жалпылама кеңес береміз. Жүру мен жүгіру адам қимылының фундаментальды негізі болып табылады, ал лақтырулар мен секірулер әр қашанда танымал болған. Жеңіл атлетикалық жаттығулар көптеген спорт түрлері бойынша дене шынықтыру дайындығы сапасы мен функциональдық дайындықтарды дамыту үшін жаттығулар ретінде кең қолданылады.

Жеңіл атлетиканы дамытудың тиімділігін арттыру оқушылардың танымдық және шығармашылық жағынан жаңа қызығушылықтарын ашады. Осыны анықтау үшін сабақта және сабақтан тыс уақытта жеңіл атлетиканы дамыта оқытудың тиімділігін арттыру үшін арнайы сауалнама өткізілді.

Сауалнамаға 5-7 сыныптардың 56 оқушысы қатысты.

Көрсетілген мониторингте тоқсанның басында және соңында өткізілген сауалнама қортындысы:



Сауалнама нәтижелері оқушылардың жеңіл атлетика теориясы, оның түрлері және жеңіл атлетиканың мақсаты туралы білімдерін көрсетті.

Сауалнаманы қортындылай келгенде: Мониторинг көрсеткендей, «Дене шынықтыру» пәні бойынша сабақтарда жеңіл атлетикадан алған білімді кезең-кезеңімен жүйелі түрде пайдалану оқушылардың жеңіл атлетикаға деген құштарлығы мен білім сапасының артуы туралы айтуға мүмкіндік береді.

Қорыта келгенде, жасөспірімдерді жеңіл атлетика баулу арқылы жасөспірімнің барлық дене қасиеттерін дамыта отырып, денсаулықтарын нығайтуға үлкен үлесін қосады. Сол себепті менің мақсатым жасөспірімдерді жеңіл атлетика баулу, қызықтыру. Айтылған әдістерімді жоспарға айналдырып аладағы уақытта үлкен нәтеже шығаруға тырысатын боламын. Келешек ұрпақтың спортқа қызығушылығын арттыру біздің қолымызда. «Дені саудың – жаны сау» демекші жастарымыздың денсаулығы мен спортқа икемділігін арттыруға барымызды саламыз.

Қолданылған әдебиеттер тізімі:

1. «Қазақ энциклопедиясы», 3 том, 2 бөлім
2. «Қазақ энциклопедиясы», 8 том, 4 бөлі
3. Марков Д.П. Жеңіл атлетика. Дене мәдениеті институттарына арналған оқулық. 1972 ж.
4. Каюров В.С. Дене мәдениеті мұғалімінің кітабы. М. ФиС. 1973 ж.
5. Лимарь П.Л. «Жасөспірімдер үшін жеңіл атлетика». М. ФиС. 1969 ж.
6. Тайжанов С., Төтентай Б. «Дене тәрбиесі» - А.: Фолиант, 1999, 217 с.
7. Төтентай Б.. «Дене тәрбиесі» - А.: Фолиант, 1998, 315 с.

УДК 796. 332

ЖАС ФУТБОЛШЫЛАРДАҒЫ ЖЫЛДАМДЫҚ-КҮШТІК ҚАСИЕТТЕРДІ ОҚЫТУДЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ АСПЕКТІЛЕРІ

Әлімтай Дәстүр

dasimtai@gmail.com

Л.Н.Гумилев атындағы Евразия ұлттық университеті, «7M01408 - Дене шынықтыру және спорт» мамандығының магистранты.

Ғылыми жетекшісі: п.ғ.к., доцент Тажигулова Б.М

Тақырыптың маңызы: Футболдағы жас ойыншылардың жылдамдық-күштік қасиеттерінің дамуына психологиялық факторлардың әсері.

Зерттеудің мақсаты: Жаттықтырушылар мен мұғалімдерге жас футболшыларды дайындаудағы психологиялық аспектілерді түсіну және қолдану жолдарын ұсыну.

Зерттеу әдісі: Академиялық әдебиеттерді, зерттеулерді және практикалық мысалдарды талдау.

Зерттеу өзектілігі: Жас футболшыларда жылдамдық-күш қасиеттерін оқытудың психологиялық аспектілері" тақырыбының өзектілігі жас спортшылардың физикалық қабілеттері мен ақыл-ой дайындығының үйлесуіне байланысты. Футбол-бұл күрделі физикалық және психологиялық талаптарды қоятын спорт, мұнда жылдамдық пен күшті дамыту өте маңызды. Психологиялық аспектілер, соның ішінде мотивация, стресске төзімділік және шешім қабылдау қабілеті футболшылардың оқу процесінде және ойын барысында жетістіктеріне тікелей әсер етеді. Бұл тақырыпты зерттеу жас спортшылардың жеке және спорттық дамуына оң әсер ететін жаттығулардың жаңа әдістерін жасауға мүмкіндік береді.

Кіріспе. Футбол – бұл қарқындылығы жоғары, дене шынықтыру мен ақыл-ой жұмысын талап ететін спорт түрі. Жылдамдық пен күш, ойыншының жүйке жүйесінің реакция