

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ
М.ӘУЕЗОВ атындағы Оңтүстік Қазақстан мемлекеттік университеті

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН
ЮЖНО-КАЗАХСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. М. АУЭЗОВА

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN
M. AUEZOV SOUTH KAZAKHSTAN STATE UNIVERSITY



«ӘУЕЗОВ ОҚУЛАРЫ – 12: «ҒЫЛЫМ, БІЛІМ ЖӘНЕ МӘДЕНИЕТТІҢ ИННОВАЦИЯЛЫҚ
БАҒЫТТАРЫН ДАМУДАҒЫ АЙМАҚТЫҚ УНИВЕРСИТЕТТІҢ РӨЛІ»
ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ҒЫЛЫМИ-ТӘЖІРИБЕЛІК КОНФЕРЕНЦИЯНЫҢ

ЕҢБЕКТЕРІ

ТРУДЫ

МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
«АУЭЗОВСКИЕ ЧТЕНИЯ – 12: «РОЛЬ РЕГИОНАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА
В РАЗВИТИИ ИННОВАЦИОННЫХ НАПРАВЛЕНИЙ НАУКИ,
ОБРАЗОВАНИЯ И КУЛЬТУРЫ»

WORKS

OF THE INTERNATIONAL SCIENTIFIC-PRACTICAL CONFERENCE
«AUEZOV READINGS – 12: «THE ROLE OF REGIONAL UNIVERSITY
IN SCIENCE, EDUCATION AND CULTURE INNOVATIVE
DIRECTIONS DEVELOPMENT»

Шымкент 2014

УДК 378
ББК 74.58
Ә 82

М.Әуезов атындағы Оңтүстік Қазақстан мемлекеттік университетінде «ӘУЕЗОВ ОҚУЛАРЫ – 12: «Ғылым, білім және мәдениеттің инновациялық бағыттарын дамытудағы аймақтық университеттің рөлі» атты халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференция – Шымкент: М. Әуезов ат. ОҚМУ, 2014ж.

7 Т. 267 б. Тілдері: қазақ, орыс, ағылшын.

Международная научно-практическая конференция «АУЭЗОВСКИЕ ЧТЕНИЯ – 12: «Роль регионального университета в развитии инновационных направлений науки, образования и культуры» – Шымкент: ЮКГУ им. М.Ауэзова, 2014 г.

7 Т. 267 с. Языки: казахский, русский, английский.

The international scientific-practical conference «AUEZOV READINGS -12: The role of regional university in science, education and culture innovative directions development» – Shymkent: M.Auezov SKSU, 2014 y.

7 V. 267 p. Languages: kazakh, russian, english.

ISBN 978-9965-03-246-7

Бас редактор: Мырхалықов Ж.Ү. - М.Әуезов атындағы ОҚМУ ректоры, т.ғ.д., профессор, ҰҒА корреспондент мүшесі.

Редакциялық алқа мүшелері: Сатаев М.И. – төрағаның орынбасары, ҒЖ және ХБ жөніндегі проректор, т.ғ.д., профессор, ҰҒА корреспондент мүшесі; Горяинов К.К. – з.ғ.д., профессор, Ресей Федералды қызметінің жазасын орындау ҒЗИ, Ресей; Дырка Стефан – э.ғ.д., профессор, экономика ғылымдарының докторы, Верхнесилез экономикалық университеті, Польша; Меор Мохаммед Фаред – ассоциациялық профессор, Путра университеті, Малайзия; Олден А. - академик, Лондон Батыс университетінің есептеуші техника және технология мектебі, Ұлыбритания; Окуян М.Д. - профессор, Балыкесир университеті, Түркия; Линда Лоутон - PhD докторы, профессор, Робер Горден атындағы университеті, Ұлыбритания; Мохд Хасан Бен Селамат - PhD докторы, профессор, Малайзия университеті, Малайзия; Ивахненко А.П. - PhD докторы, директор, Мұнай зерттеу орталығы, Heriot-Watt университеті, Шотландия; Елизавета Ф. - PhD докторы, профессор, Басел университеті, Австрия; Мишо Ж. - т.ғ.д., профессор, Лорейн университеті, Франция; Петров В. - доктор, профессор, Левон Католик университеті, Бельгия; Радюк С.Н. - PhD докторы, ассоциациялық профессор, Оңтүстік әдістемелік университеті, АҚШ; Славинская Н.А. - бас ғылыми қызметкері, неміс аэрокосмостық агенттігі, Германия; Жонго Ок - PhD докторы, профессор, Сеул ұлттық техникалық университеті, Корея; Беккерман М. - профессор, Ньюрки университеті, АҚШ; Крючкова О.Ю. - ф.ғ.д., профессор, Н.Г.Чернышевский атындағы Саратов мемлекеттік университеті, Ресей; Марфенин Н.Н. - б.ғ.д., профессор, М.В. Ломоносов атындағы Мәскеу мемлекеттік университеті, Ресей; Бишімбаев У.Қ. - т.ғ.д., профессор, ҚР ҰҒА академигі, Қазақстан; Жұрынов М.Ж - х.ғ.д., профессор, ҚР ҰҒА академигі, Қазақстан; Айменов Ж.Т. – т.ғ.д., профессор; ҚР ҰЖҒА академигі, М.Әуезов атындағы ОҚМУ, Қазақстан Байтанаев Б.А - т.ғ.д., профессор, ҚР ҰҒА корреспондент мүшесі, М.Әуезов атындағы ОҚМУ; Калменов Т.Ш. – ф-м.ғ.д., профессор, ҚР ҰҒА академигі, Қазақстан; Молдабеков Ш.М. – т.ғ.д., профессор, ҚР ҰИА, Қазақстан; Надиров Н.К. – х.ғ.д., профессор, ҚР ҰҒА академигі, Қазақстан; Есимов Б.О. – г-м.ғ.д., профессор, М.Әуезов атындағы ОҚМУ; Шакиров Б.С. - т.ғ.д., профессор, М.Әуезов атындағы ОҚМУ; Кулымбетова А.Е. – п.ғ.д., профессор, М.Әуезов атындағы ОҚМУ; Қалыбекова А.А. - п.ғ.д., профессор, М.Әуезов атындағы ОҚМУ; Мұсаева Н.Р. - филос.ғ.д., профессор, М.Әуезов атындағы ОҚМУ; Мырзахметов М. - ф.ғ.д., профессор, Қазақстан; Назарбекова С.П. – х.ғ.д., профессор, М.Әуезов атындағы ОҚМУ; Ташимов Л.Т. – т.ғ.д. профессор, ҚР ҰҒА корреспондент мүшесі, М.Әуезов атындағы ОҚМУ; Ниязбекова Р.К. - э.ғ.д., профессор, М.Әуезов атындағы ОҚМУ; Волненко А.А. - т.ғ.д., профессор, М.Әуезов атындағы ОҚМУ; Тлеулов Э.М. – п.ғ.к., доцент, М.Әуезов атындағы ОҚМУ.

УДК 378
ББК 74.58

ISBN 978-9965-03-246-7

М.Әуезов атындағы Оңтүстік Қазақстан мемлекеттік университеті, 2014
Южно-Казахстанский государственный университет им.М.Ауэзова, 2014

М. Өуезов атындағы ОҚМУ, Шымкент, Қазақстан Сапарова Ж.И., Тұрысқұлов Ө.Ж. ОҚМПИ, Шымкент, Қазақстан	
ҰЛТТЫҚ ОЙЫН ТОҒЫЗҚҰМАЛАҚТЫ СТУДЕНТТЕРГЕ ҮЙРЕТУ Молдахметова А.Ш., Беседин А.Г. Қазақский Национальный Университет имени аль-Фараби, Алматы, Қазақстан Молдахметова Р.Ш. Қазақская академия транспорта и коммуникации, Алматы, Қазақстан Камысбаева Д.К. Таразский государственный университет имени М.Х. Дулати, Тараз, Қазақстан	217
ИННОВАЦИИ В ОБУЧЕНИИ Муралиева Б.Д. Сабитулы Н., Кадыров Е., ЮКГУ им. М. Ауэзова, Шымкент, Қазақстан	221
«ШАХМАТНАЯ ИГРА КАК МЕТОДОЛОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА ДИДАКТИКИ» Нахбаева Г. С. ҚазНУ им.аль-Фараби, Алматы, Қазақстан	223
“SPORT AND CROSS-CULTURAL COMMUNICATION” Нахбаева Г.С., ҚазНУ им.аль-Фараби, г.Алматы	226
ОҚУШЫЛАРҒА ПАТРИОТТЫҚ ЖӘНЕ ИНТЕРНАЦИОНАЛДЫҚ ТӘРБИЕ БЕРУДІҢ НЕГІЗГІ МӘСЕЛЕЛЕРІ Сартаева Г. ҚХДУ	229
ЭТНОПЕДАГОГИКА МАТЕРИАЛДАРЫ НЕГІЗІНДЕ ЖЕТКІНШЕКТЕРДІҢ ҰЛТТЫҚ САНАДАҒЫ ДҮНИЕТАНЫМЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУНІҢ НЕГІЗГІ ҚҰНДЫЛЫҚТАРЫ ЖАЙЛЫ МӘСЕЛЕЛЕРІ Сартаева Г. ҚХДУ	232
ВЛИЯНИЕ КОМПЛЕКСОВ СТРЕТЧИНГ УПРАЖНЕНИЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ <u>Синельникова Г.А., Романова О.В., Юдаков Н.В.</u> Қазақский Национальный Университет им. аль-Фараби, Алматы, Қазақстан	234
ЕҢБЕККЕ БАУЛУ ПӘНІН ОҚЫТУ АРҚЫЛЫ ОҚУШЫЛАРДЫҢ ЕҢБЕК ӨРЕКЕТІНЕ ҚЫЗЫҒУШЫЛЫҒЫН АРТТЫРУ Сырлыбаева К. ҚХДУ	236
МЕКТЕПТЕ ОҚУШЫЛАРДЫҢ КӘСІПТІК ШЕБЕРЛІГІН ҚАЛЫПТАСТЫРУДА ЕҢБЕК ТӘРБИЕСІНІҢ ЖҮЙЕСІ Сырлыбаева К.. ҚХДУ	239
НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ РЫНОЧНОЙ ЭКОНОМИКИ Таиров Ю.А., Глеулов Э.Д., Конашева Р.А., Глеулов Б.Э ЮКГУ им.М.Ауэзова, Шымкент, Қазақстан	241

Ерден калмайды,
Жауда керекті. (найза)

Негізі, жұмбақты сөз образының кілті есебінде тануға болады. Жұмбақ ақындықтың ұрығы – дәні тәрізді. Жұмбақтардың шешуін іздеймін деген баланы ойына және қиялына әсер етіп қана қоймайды, сонымен қатар қылыш, найза тәрізді ер қаруын қолға ылып, елін жаудан қорғауға деген құштарлықтар пайда болады.

Аңыз әңгімелерде елдің мұнын мұндап, жоғын жоқтайтын қаһармандар өскелен буынға тәрбиелі де ізгі ықпалын тигізеді. Мысалы, көпшілікке мәлім, ұлы даланың абыз жырауы атанған Асан Қайғы туралы айтсақ артық болмас. Асан Қайғының халқы уайым - қайғыны білмейтін, жан – жануары жылына екі мәрте балалайтын жазы самал, қысы шуақты Жерұйықты іздеуі баяндалады. Желмаяға мініп тынымсыз сапар шегетін, Алтай мен Атырау арасындағы жер – судың қадір – қасиетіне қарай сипаттама беретін дала даңышпаны қартайған шағында жарғақ құлағы жастыққа тимей жүрсе, ол халқы үшін жасаған қызметі.

Әдебиеттер

1. Назарбаев Н. Ә. Қазақстанның болашағы қоғамның идеялық бірлігінде. – Алматы: Қазақстан, 1993.
2. Назарбаев Н. Ә. «Қазақстан - 2030»
3. Бержанов Қ., Мусин С. Педагогика тарихы. – Алматы: Мектеп. 1984.
4. Жарықбаев Қ. Б., Психология – Алматы «Білім» 1993.
5. Жарықбаев Қ. Б., Қазақ ағартушылары жастарды тәрбиелеу туралы. – Алматы, 1965.

УҚД 796/07

ВЛИЯНИЕ КОМПЛЕКСОВ СТРЕТЧИНГ УПРАЖНЕНИЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Синельникова Г.А., Романова О.В., Юдаков Н.В.

Казахский Национальный Университет им. аль-Фараби. Алматы. Казахстан

Түйін

Қазіргі заман баскетбол ойыншысының денеге түсетін ауырлығының ішінде (жұлқыну, кідіріс, жылдамдықты тез ауыстыру) стретчинг жаттығудың ең тиімді жолы болып табылады.

Стретчинг сайысқа дайындалу аралығында қолданылуы және өзіндік сипаты болуы керек, сонымен қоса спортшылар белсенді демалу тәсілі ретінде қайта қалыпқа келу үшін қолданады.

Summary

Among useful physical activities of basketball player such as fast breaks, rebounds, assists, steals, and blocks stretching is the most effective way to warm up.

Stretching is used for training in a competition period as well as in a recovery stage.

Специальная работоспособность баскетболистов проявляется в виде бега и прыжков, а также метаний определяется незначительными размерами площадки и необходимостью внезапно переходить от одних к другим, действовать в условиях постоянного лимита времени, навязанного степенью противодействия противника.

Одним из факторов, ограничивающих максимальную работоспособность баскетболиста в начальный период тренировок или игры, является наличие периода приспособления организма к работе, или периода вработываемости.

На основании вышеизложенного, целью исследования явилась проблема подготовки мышечно-связочного аппарата к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

За короткий интервал времени зачастую невозможно перейти от состояния покоя к состоянию, обеспечивающему выполнение напряжённой спортивной деятельности. В целях сокращения периода вработываемости до игры и перед выходом на замену проводится разминка, в физиологическом отношении составляющая начальный этап работы.

Под словом разминка, в спортивной практике понимается выполнение определённого комплекса упражнений, перед той или иной деятельностью, вызывающая совместно с другими факторами определённые функциональные изменения в центральной нервной системе и в организме в целом, необходимые для лучшего её выполнения с самого начала.

При этом состязательность, контактная борьба, характерная для баскетбола, также может оказать влияние на специфику применяемых в разминке упражнений.

Исходя из своеобразия физической нагрузки в игре чередование коротких рывков и остановок, быстрая смена скорости, характера и направления движения, подготовка внутренних органов и двигательного аппарата, наряду с общими чертами, должна носить специфический характер.

В настоящее время среди спортсменов чрезвычайно популярна такая форма подготовки мышечно-связочного аппарата к тренировочным и соревновательным нагрузкам, как стретчинг. А в качестве формы активного отдыха - стретчинг применяется спортсменами для восстановления.

Несмотря на то что данным упражнениям на растягивание посвящено немало работ, на многие вопросы еще нет точного ответа. Поиск наиболее эффективного применения стретчинга в спортивной деятельности высококвалифицированных спортсменов сегодня наиболее актуален.

В соответствии со сложившимися представлениями наиболее распространенной установкой использования стретч-упражнений является подготовка организма к нагрузкам, коррекция состояния утомления и ускорения процессов восстановления.

Этот вид физической нагрузки является важнейшим звеном, связывающим пассивное и активное состояния вашего тела. Он поддерживает гибкость мышц, подготавливает вас к движению и помогает без чрезмерного напряжения переходить от бездеятельности к энергичным действиям. Это особенно важно при беге, езде на велосипеде, игре в баскетбол и прочих интенсивных физических нагрузках, потому что усиленные тренировки вызывают скованность и напряженность в мышцах и суставах.

Благодаря растягиванию перед тренировкой и после нее, сохраняется гибкость и, возможность уберечься от наиболее типичных травм, таких как проблемы, с коленями, боли в плечах или локтях у баскетболистов. В настоящее время среди спортсменов-баскетболистов чрезвычайно популярна такая форма подготовки мышечно-связочного аппарата к тренировочным и соревновательным нагрузкам, как стретчинг.

Поиск наиболее эффективного применения стретчинга в спортивной деятельности спортсменов сегодня наиболее актуален.

В соответствии со сложившимися представлениями наиболее распространенной установкой использования стретчинг-упражнений является подготовка организма к нагрузкам, коррекция состояния утомления и ускорения процессов восстановления.

Комплексы стретчинг - разминки, применяемые в тренировочном и соревновательном процессах квалифицированных баскетболистов, способствуют снижению травматизма в командах.

О положительном воздействии стретчинг - упражнений на связочно-мышечный аппарат баскетболистов свидетельствует уменьшение травм. Это подтверждает целесообразность применения стретчинг - упражнений в разминочной и восстановительной части тренировочных занятий с целью профилактики травматизма.

Физиологическая нагрузка при выполнении стретчинг-упражнений зависит, прежде всего, от исходного положения спортсмена и, в меньшей степени, от специфики самих упражнений. Эти обстоятельства позволяют делать комплексы стретчинг-упражнений как для разминки, так и для восстановления.

Основополагающая разница между комплексами стретч-разминки и стретч-восстановления заключается в подборе последовательности упражнений. В результате исследований выяснилось, что в стретч-упражнениях физиологическая нагрузка зависит прежде всего от исходного положения спортсмена и в меньшей степени от специфики самих упражнений. Поэтому при выполнении упражнений в положении лежа или сидя пульс проявлялся в меньшей степени, чем при выполнении упражнений в положении стоя. Эти обстоятельства позволили выявить специфику предлагаемых комплексов для разминки и восстановления.

По величине функционального воздействия стретчинга разработана методика применения стретчинг-упражнений, в основу которой положены следующие исходные позиции:

- с целью реализации принципа постепенности в нарастании нагрузки при выполнении разминки стретчинг - упражнения целесообразно использовать в начале разминки;
- комплекс стретчинг - разминки необходимо начинать с упражнений на нижние конечности в положении лежа или сидя, а затем переходить на верхнюю часть тела в положении стоя;
- с целью обеспечения постепенности снижения нагрузки и восстановления функциональных систем организма спортсмена рекомендуется в фазе срочного восстановления использовать комплексы стретчинг-упражнений;
- комплекс стретчинг - восстановления необходимо начинать с упражнений на верхний пояс в положении стоя, а затем выполнять упражнения на нижний пояс в положении сидя или лежа.[2]

Общие методические указания для применения стретчинга в тренировочном процессе баскетболистов можно свести к следующим положениям.

- Выполнение упражнений должно начинаться при минимальном напряжении. На начальной стадии должно быть ощущение, при котором возникает напряжение, но не чувствуется никаких болезненных

явлений. Такое легкое ощущение напряжения необходимо удерживать в течение 10-15 секунд. Во время этой «легкой» фазы ощущение напряжения должно уменьшиться по мере «выдерживания» растягивания. Если ощущение не пропадает или появляются болезненные явления, то это значит, что необходимо ослабить степень растягивания. При облегченном растягивании уменьшается напряжение, поддерживается уровень гибкости и увеличивается циркуляция крови. Во время разминки, при выполнении "мягких" растягиваний, не требуется никакой дополнительной разминки перед выполнением упражнений достаточно 1-2 минутного бега или ходьбы.

- В начале всех упражнений сделать активный выдох, затем дыхание должно быть ритмичным в течение всего растягивания. Нельзя сдерживать дыхание. Если в позе стретчинга нормальное дыхание все же затрудняется, то это свидетельствует о недостаточном расслаблении.

- Единственным способом определения правильности выполнения упражнений на растягивание может быть лишь субъективное ощущение растягивания. Поскольку уровень гибкости у всех разный, не должно быть никаких сравнений. Упражнения на растягивание - это время полного погружения в свои собственные ощущения, расслабления и абсолютного отсутствия какого-либо соревновательного фактора.

- Для удлинения мышцы необходимо регулярно растягивать ее примерно на 10-15 % от естественной длины, достаточно сильно, до появления ощущения небольшого дискомфорта.[1]

При выполнении стретчинг-упражнений необходимо:

- растягиваться до умеренной напряженности и держать положение минимум 10 секунд (предпочтительно от 20 до 30 секунд);

- отдых от 3 до 5 секунд и снова повторить; тратить дополнительное время на мышцы, которые являются хронологически напряженными;

- выполнять две-три серии в одном упражнении (время не ограничено);

- растягивание должно быть спокойным и управляемым, необходимо избегать быстрых и резких движений;

- дыхание глубокое и ритмичное;

- концентрировать внимание на мышцах, на которые выполняются стретчинг-упражнений.[1]

Для составления комплексов стретчинг-упражнений учитываются определенные компоненты контроля и планирования выполнения упражнений на растягивание:

- последовательность упражнений;

- длительность растягивания мышц (удержания каждой позы) варьировать от 15 до 30 секунд;

- число повторений упражнений на одну группу мышц - от 2 до 4 раз;

- продолжительность интервалов отдыха между упражнениями не более 10 секунд.[2]

Таким образом применение стретчинга в баскетболе даёт положительный эффект в подготовке спортсменов к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Литература

1. Андерсон Б., Андерсон Дж. (илл.) Растяжка для каждого / Пер. с англ. О. Г. Белошеев; Худ. обл. М. В. Драко – Мн.: ООО «Попурри», 202. – 224 с.:ил
2. Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/vliyanie-kompleksov-stretch-uprazhnenii-na-funktsionalnoe-sostoyanie-kvalifitsirovannykh-bas#ixzz2I9dYDVgx>.

ӘӘЖ 410.1

ЕҢБЕККЕ БАУЛУ ПӘНІН ОҚЫТУ АРҚЫЛЫ ОҚУШЫЛАРДЫҢ ЕҢБЕК ӘРЕКЕТІНЕ ҚЫЗЫҒУШЫЛЫҒЫН АРТТЫРУ

Сырлыбаева К.
ҚХДУ магистранты

Қазақ бастауыш мектептерінің еңбекке баулу пәніне арналған бағдарламасы қазіргі кезде өзгертіліп, жанартылған. Төменде талқылауға ұсынылып отырған программа жобасы – қазақ мектептерінің жағдайы мен мүмкіншіліктерін ескеріп жасалған жаңа жоспар. Жоспар жасау барысында көпшілік бастауыш класс мұғалімдерінің, бірқатар ұсыныстары ескерілді. Кейбір сабақ түрлері өзгертіліп, толықтырылды. І. Техникалық еңбек түрлері. Саз балшық және пластилинмен жұмыс істеу (мүсіндеу) (1-2 класс). Аралас материалдардың орнына табиғи материалдар енгізу (1-4 класс). Матамен жұмыс текстильді материалдармен жұмыс істеу болып өзгертілді. (1-4 класс). Картонмен жұмыс істеу 2-4 кластарда ал конструктормен жұмыс істеу 2-кластан басталып, 4-класта конструктор және электр конструктормен жұмыс істеу берілді.