

становится серьезной проблемой для государства. Многие экономисты считают безработицу устойчивым социально-экономическим явлением.

ӘОЖ 796.035

МРНТИ: 77.05.05

Білім алушы: Қабир Н.И., Ибатов А.Р., студенттер,

Ғылыми жетекші: Елеусінова Р.Н., жетекшісі, педагогика ғылымдарының магистрі,
«Жәңгір хан атындағы Батыс Қазақстан аграрлық-техникалық университеті» КеАҚ,
Орал қ.

«САУЫҚТЫРУ ЖҮГІРІС» СПОРТШЫНЫҢ ФИЗИКАЛЫҚ ЖӘНЕ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҒЫН САҚТАУ ҚҰРАЛЫ

АННОТАЦИЯ

Мақалада жасөспірімдердің денесіне сауықтыру жүгірісінің әсері қарастырылады, өйткені қазіргі әлемде студенттерге қоршаған ортаның әртүрлі жағымсыз факторларының әсері үнемі артып келеді: гаджеттер мен компьютерде жиі отыру, аз физикалық белсенділік, ауыр портфельдер және т.б., бұл денсаулықтың нашарлауына, олардың физикалық, бейімделу және психикалық әлеуетінің төмендеуіне әкеледі. Жасөспірімдердің денсаулығына қамқорлық бүкіл әлемде басымдыққа ие бола бастады.

Сауықтыру жүгірісінің физиологиялық көрсеткіштерге әсерін зерттеу үшін антропометриялық әдіс қолданылды, оған сәйкес сауықтыру жүгірумен айналысатын студенттердің жоғары физиологиялық көрсеткіштері анықталды. Зерттеу жұмысының нәтижесі жүгіруді ұнататын студенттердің жоғары бағаларын көрсетті: ДСИ - нормаға сәйкес келеді, ӨӨС - жоғары, ЖСЖ - төмен, жүйке-бұлшықет реакциясы - жоғары. Бұл көрсеткіштер сауықтыру жүгірісінің адамның физиологиялық жағдайына оң әсерін дәлелдейді.

***Түйінді сөздер:** сауықтыру жүгіріс, физиологиялық жағдай, спорт, салауатты өмір салт, антропометриялық көрсеткіштер.*

Кіріспе. Адам денсаулығы дегеніміз-дененің физикалық, психологиялық және әлеуметтік аспектідегі қалыпты жұмысы. Өз кезегінде, адам өз денесінің қалыпты жұмысын қамтамасыз ету үшін жеткілікті физикалық белсенділікті қажет етеді. Көптеген адамдардың отырықшы өмір салты көптеген ауруларға әкеледі және бұл мәселемен күресудің ең қарапайым және әмбебап жаттығуы-сауықтыру жүгірісі [1]. Жүгіру басқа спорт түрлерінің арасында ерекше орын алады. Сауықтыру жүгірісі адам денсаулығын жақсартудың оңай және қолжетімді құралы болып саналады.

Сауықтыру жүгіру - бұл спортшының жүгіру жылдамдығы мен уақыты негізгі мақсат болып табылмайтын жүгіру түрі [2]. Осы тұжырымдамадан көрініп тұрғандай, сауықтыру жүгірісінің негізгі мақсаты оны жүрек-қан тамырлары ауруларының қаупін азайту, дененің аэробты өнімділігі және адамның дене бітімін тиісті деңгейде ұстау құралы ретінде пайдалану болып табылады. Сауықтыру жүгірісі спортшы үшін де, басқа адамдар үшін де барынша пайда алуға бағытталған.

Сауықтыру жүгірісінің адамның физиологиялық және психологиялық жағдайына әсерін анықтау **мақсатында** біз зерттеу жұмыстарын жүргіздік.

Қойылған мақсатты іске асыру үшін келесі **міндеттер** орындалды:

1. Дене салмағының биіктікке қатынасын талдау
2. Өкпенің өмірлік қабілетін салыстырыңыз
3. Жүрек соғу жиілігін анықтаңыз

4. Жүйке-бұлшықет реакциясын бағалаңыз

Зерттеу нысаны студенттердің екі тобы болды: студент-спортшылар және сауықтыру жүгіруді ұнатпайтын студенттер.

Өзектілігі мен жаңалығы. Соңғы уақытта техникалық прогреске байланысты халықтың физикалық белсенділігі айтарлықтай төмендеді. Студенттердің жиі аурулары олардың денесінің физикалық жағдайына теріс әсер етеді, жүйке-психикалық және физикалық дамуына теріс әсер етеді, сонымен қатар студенттердің әлеуметтік функцияларын орындауын қиындатады, олардың жұмыс қабілеттілігі төмендейді [3]. Оқушылардың дене шынықтыру сабақтарына және дене шынықтыру-спорттық іс-әрекеттің басқа түрлерімен айналысуға қызығушылығы төмендеуде. Жиі кездесетін аурулар созылмалы патологияның дамуындағы және біздің халықтың генофондының нашарлауындағы қауіп факторы болып табылады. Осыған байланысты ел халқының, әсіресе жасөспірімдердің денсаулығының нашарлау проблемасы ұлттық сипатқа ие болуда.

Бүгінгі таңда сауықтыру жүгірісіне деген құштарлық өмірдің нормасына айналды, қазіргі қоғамның спорттық мәдениетінің белгісі, уақыттың маңызды ерекшеліктерінің бірі. Сауықтыру жүгірісі салауатты өмір салтын кеңінен насихаттаудың, батыстық өмір салтына еліктеудің арқасында танымал бола бастады. Бұл циклдік жаттығулардың ең қарапайым және қол жетімді түрі бүкіл әлемде ең көп болды.

Зерттеу материалдары мен әдістері

Сауықтыру спортының адам ағзасына әсерін анықтау үшін біз спортшылар мен қарапайым студенттердің физиологиялық жағдайын салыстырдық. Әдістемеде антропометриялық зерттеу әдістері қолданылды [4], атап айтқанда соматометрия, соматоскопия және физиометрия.

Соматометриялық көрсеткіштер анықталды:

- Өсуді өлшеу биіктік өлшегіштің көмегімен тұрған күйде жүргізілді. Зерттелушілер бой өлшегіште арқасымен тірекке, түзу, тірекке бастың артқы жағымен, жатыр аралық аймақпен, бөкселермен және өкшелермен тиіп тұрды. Жылжымалы көлденең жолақты біз басымызға қысымсыз қолдандық;

- Дене салмағын өлшеу еден таразысында, таңертең ерте жүргізілді. Біз деректер есебін жүргізген кезде зерттелушілер таразы алаңында бір орында тұрды.

Дене салмағының индексын есептеу (ДСИ, кг/м²) - салмақ проблемалары бар-жоғын білудің ең оңай жолы. Электрондық калькуляторға субъектілердің бойы мен дене салмағын енгізу арқылы студенттердің көрсеткіштері есептелді. Олар денсаулыққа үлкен қауіп төндіретінін көрсетеді. ДСИ санаттары [5]: салмақтың шектен тыс жетіспеушілігі 16.5-тен аз; салмақтың жетіспеушілігі 16.5-тен 18.4-ке дейін; қалыпты дене салмағы 18.5-тен 24.9-ға дейін; артық дене салмағы 25-тен 30-ға дейін; семіздік (I Класс) 30.1 - ден 34.9-ға дейін; семіздік (II Класс - ауыр) 35-тен 40-қа дейін; семіздік (III Класс - өте ауыр) 40-тан астам.

Физиометриялық көрсеткіштер анықталды:

- Өкпенің өмірлік сыйымдылығын (ж) анықтау үшін спирометр қолданылды. Өлшеу кезінде зерттеушілер максималды тыныс алды, спирометрді аузына мықтап алып, мұрнын бос қолымен қысып, ауаны істен шыққанға дейін біркелкі шығарды. Нәтиже келесі критерийлер бойынша анықталды: ерлерде-3,5-5,0 литр; әйелдерде-2,5-4,0 литр. Спортшыларда бұл мәнге жетуі мүмкін: ерлерде 7,0 литр немесе одан да көп, әйелдерде - 5,0 литр немесе одан да көп. Зерттелушілер спирометрге бет бұрып, қолдарына резеңке түтікшесі бар ауыз қуысын алды. Спирометрия-тыныс алу аппараттарының жұмысын анықтаудың жақсы әдісі. Спирометрия көрсеткіштері бойынша белгілі бір дәрежеде жүрек-қантамыр жүйесінің қызметін бағалауға болады.

Соматоскопиялық көрсеткіштер анықталды:

-Жүрек соғу жиілігін өлшеу Фитнес-трекер немесе "ақылды" сағат арқылы көбейтілді. "Ақылды" сағат фотоплетизмография әдісінің арқасында импульсті өлшейді

[6]. Сағаттағы Сенсорлардан шыққан жарық теріге түседі, оның көп бөлігі дене тіндеріне сіңеді, екіншісі шағылысады. Жасыл жарық диодының арқасында сағат әр уақытта білек арқылы өтетін қан көлемін өлшей алады. Қан қызыл, сондықтан ол қызыл түсті көрсетеді және жасыл жарықты сіңіреді. Жүрек соғуымен білекке қан ағымы артады, онымен бірге сіңірілген жасыл түс көлемі де артады. Соққылар арасындағы кезеңде ол, керісінше, азаяды. Сонымен, жарық диодтарының арқасында сағат минутына жүрек соғу санын, яғни импульсті өлшейді.

- Жүйке-бұлшықет реакциясы "сызғышты ұстау" сынағы арқылы анықталды. Жауап беру қабілеті деп әртүрлі сигналдарға жылдам жауап беру, өзгермелі сыртқы жағдайларға сәйкес қозғалыс әрекеттерінің нысандарын қайта құру қабілеті түсініледі [7]. Сынақ барысында субъектілердің міндеті сызғышты ұстау болды. Ол үшін студенттер Ең күшті қол шынтақ буынында (90° астында) бүгілген, алақанын ішке қаратып, саусақтарын түзететін позицияны қабылдады. Ұзындығы 40 см сызғыш 1-2 см қашықтықта орнатылды. субъектілердің алақанынан оның жазықтығына параллель. Нөлдік белгі алақанның төменгі сыртқы жиегінде болды. Біз сызғышты сигналсыз жібердік. Жүйке-бұлшықет реакциясы сызғыштағы қашықтықты нөлдік белгіден алақанның төменгі жиегіне дейін сантиметрмен өлшеу арқылы анықталды. Нәтижелер бағалау шкаласы бойынша анықталды, еркектерде орташа деңгей - 8, жоғары-8,2 және одан жоғары, төмен деңгей - 1,7 және одан төмен.

Нәтижелер және талқылау

Зерттеуге критерийлермен бірдей бөлінген 10 студент қатысты: сауықтыру жүгіруді ұнататындар және ұнатпайтындар.

Физикалық дамуды анықтау үшін, ең алдымен, субъектілерде өсу мен дене салмағының арақатынасы өлшеніп, талданды, олар төменде 1-ші және 2-ші кестелерде келтірілген.

Кесте 1 - Спортшылардың соматометриялық көрсеткіштері

Зерттелген (спортпен шұғылданады)	Бойы (см)	Салмағы (кг)	ДСИ (Дене салмағының индексі)	Бағалау
Спортшы 1	165	65	24	Қалыпты дене салмағы
Спортшы 2	176	64	21	Қалыпты дене салмағы
Спортшы 3	180	67	21	Қалыпты дене салмағы
Спортшы 4	184	72	21	Қалыпты дене салмағы
Спортшы 5	193	78	21	Қалыпты дене салмағы

Барлық спортшылардың дене салмағының индексінің көрсеткіштері іс жүзінде ерекшеленбеді, норма шегінде 21-ден 24-ке дейін (18.5-тен 24.9-ға дейін) болды. Тиісінше, олар қалыпты дене салмағына ие және олардың салмағы биіктікке сәйкес келеді. Артық дене салмағы байқалмады.

Кесте 2 - Сауықтыру жүгіруді ұнатпайтын соматометриялық көрсеткіштер

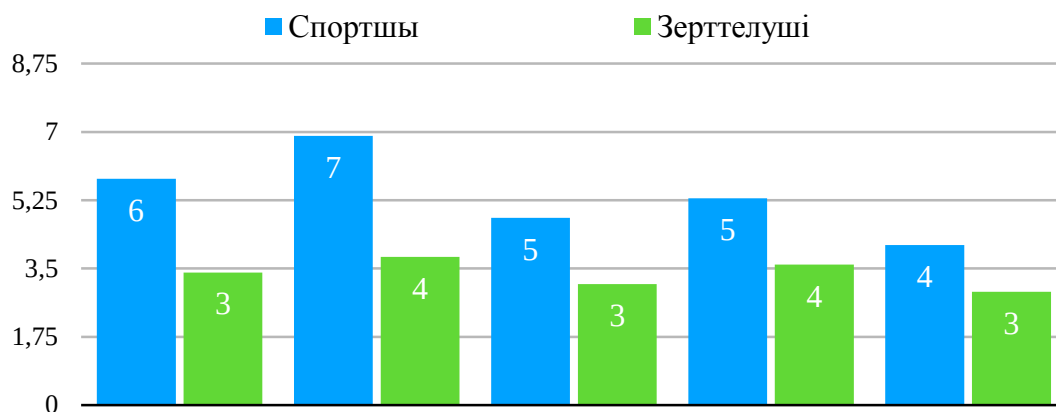
Зерттелген (спортпен шұғылданады)	Бойы (см)	Салмағы (кг)	ДСИ (Дене салмағының индексі)	Бағалау
Зерттелуші 1	178	68	21	Қалыпты дене салмағы

Зерттелуші 2	173	79	26	Артық дене салмағы
Зерттелуші 3	182	64	19	Қалыпты дене салмағы
Зерттелуші 4	168	57	20	Қалыпты дене салмағы
Зерттелуші 5	181	61	19	Қалыпты дене салмағы

Сауықтыру жүгіруді ұнатпайтын студенттер үшін дене салмағының индексі 19-дан 26-ға дейін өзгереді. 2 нөмірлі субъектіде артық дене салмағы байқалады, бұл білім алушының денсаулығына теріс әсер етеді.

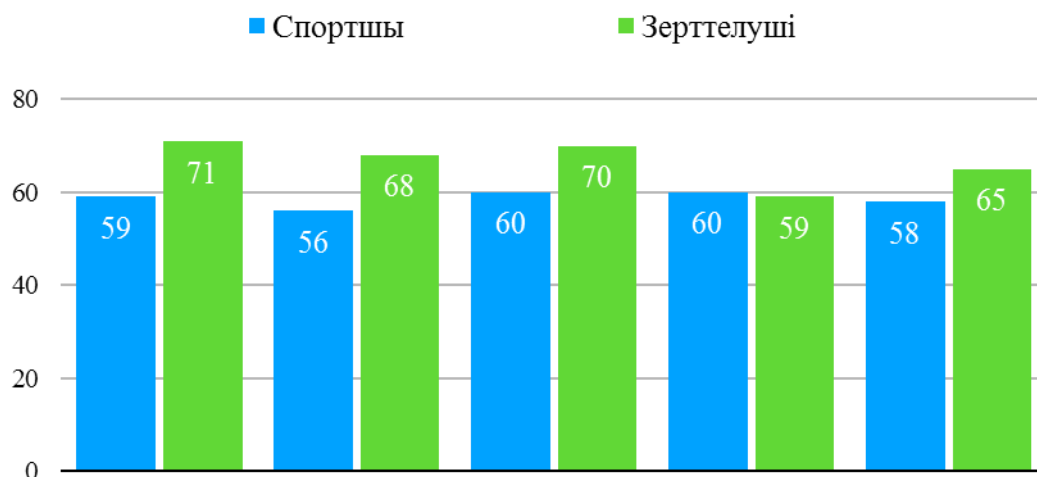
ДСИ көрсеткіштерін салыстыру кезінде жүгірмейтін субъектілерде физикалық даму көрсеткіштері орташа деңгейде екенін анықтауға болады. Барлық зерттелушілердің дене бітімі әлсіз.

Өкпенің өмірлік қабілетін зерттеу нәтижелерін талдау (сурет 1) біз бұл көрсеткіштер тыныс алу жүйесінің қалыпты даму деңгейіне сәйкес келмейді деген қорытындыға келдік. Спортпен шұғылданбайтын студенттердің орташа көрсеткіші 3,36 л құрайды, бұл нормадан 0,14 л-ге аз-3,5 л. спортшылардың өкпе сыйымдылығы жақсы дамыған және 5,38 л-ге жетеді, бұл нормадан 0,38 л-ге артық. Бұл құбылыс күнделікті және үздіксіз аэробты жүктемелермен байланысты.



Сурет 1 - Өкпенің өмірлік қабілетін зерттеу нәтижелері

Соматоскопиялық көрсеткіштерді анықтау үшін, ең алдымен, жүрек соғу жиілігі (жүрек соғу жиілігі) анықталды. Студенттердің екі тобына талдау 2-суретте көрсетілген.

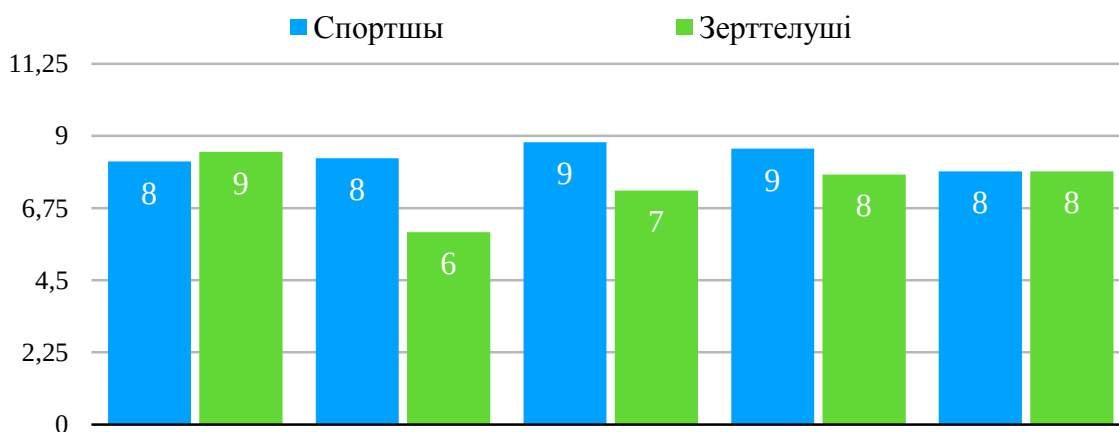


Сурет 2 - Жүрек соғу жиілігінің анализі

Жүрек-қантамыр жүйесінің функционалдық жағдайын зерттеу нәтижелері бойынша біз жүгірмейтін студенттердің орташа көрсеткіші - 66,6 соққы/мин, қалыпты шектерде (60-90 соққы/мин) екенін анықтадық. Бұл спортшылардың орташа мәні-58,6 соққы/мин., бұл нормадан 1,4-ке аз. Олардың төмен жүрек соғуы норма болып саналады және жүректің үнемді жұмыс істеуіне байланысты. Сонымен қатар, бұл жұмыс режимі жүрек бұлшықетіндегі тамақтану мен метаболизмді жақсартады. Талдау кезінде жүгірген студенттердің жүрек ауруының минималды қаупін дәлелдейді.

Білім алушылардың психофизиологиялық тестілеуін бағалау (сурет 3) орташа есеппен жақсы нәтиже көрсетті.

Бес спортшының төртеуінде "мотор орталықтарының, орталық жүйке жүйесінің (белсенділіктің) жақсы жағдайы", біреуінде "жүйке-бұлшықет аппаратының орташа функционалдық тұрақтылығы" деп сипатталатын бағалау анықталды. Жүгірмейтін бес студенттің бірінде "жүйке-бұлшықет аппаратының орташа функционалдық тұрақтылығы" байқалды. Қалғандарының барлығы "жүйке-бұлшықет аппаратының функционалдық тұрақтылығының жеткіліксіздігі (шаршау)" көрсеткіштерімен бағаланды. Бағалауды талдау нейро-бұлшықет реакцияларының төмен дамуының, ұйқышылдықтың және дененің жиі шаршауының дұрыстығын растайды.



Сурет 3 - Нейро-бұлшықет реакцияларын бағалау

Осы жерден біз сауықтыру жүгірісі адам ағзасына жағымды әсер етеді деген қорытынды жасауға болады. Қарапайым студенттің физиологиялық көрсеткіштерін арттыру үшін жүгіру түрінде күнделікті физикалық белсенділік қажет.

Қорытынды. Бұрын алынған барлық нәтижелерді ескере отырып, сауықтыру жүгірісімен айналысу керек деген қорытынды жасауға болады:

1. Дене салмағының және өсудің пропорционалды дамуына көмектеседі.
2. Тыныс алу жүйесін жаттықтыруға көмектеседі. Мұндай жаттығуларда өкпе оттегін көбірек алуға және сіңіруге үйренеді. Осы және дамыған қанайналым жүйесінің арқасында бұл оттегі біздің ағзамыздың барлық бұрыштарына жеткілікті мөлшерде еніп, оттегінің ашығуына жол бермейді.
3. Бұл сұйықтықтың ағзадағы қозғалысына жағымды әсер етеді. Орташа және ұзақ жүктеме кезінде жүрек қабырғалары күшейіп, оны белсенді және күшті етеді. Жүйелі жүгіру инфаркт қаупін азайтады.
4. Бұл жүйке жасушаларының белсендірілуіне әкеледі, осылайша нейро-бұлшықет реакциясын арттырады.

Сондай-ақ, студент-спортшылардың барлығы дерлік психикалық және эмоционалдық артықшылықтарды атап өтті, соның ішінде шиеленісті жеңілдету, өзін-өзі

бағалау мен көңіл-күйді жақсарту. Жүгіру депрессия, мазасыздық, шиеленіс, көңіл-күйдің өзгеруі, өзін-өзі бағалаудың төмендігі және т. б. сияқты бірқатар жағымсыз психологиялық жағдайлар үшін емдік құрал бола алады.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. Пахомов В.И. жүгіру тарихы. [Мәтін] / В. И. Пахомов // электрондық мақала. - Бүркіт. - 2022. - <https://cyberleninka.ru/article/n/istoriya-bega-ozdorovitelnyy-beg-kak-sredstvo-podderzhaniya-fizicheskoy-formy-cheloveka>
2. Шириязданова Ю. А. сауықтыру жүгірісінің адам ағзасына әсері [Мәтін] / Ю. А. Шириязданова // XXI ғасыр студенттерінің ғылыми қауымдастығы. Гуманитарлық ғылымдар: XXVIII халықаралық студенттік ғылыми-тәжірибелік конференциясы № 1(28). URL: [http://sibac.info/archive/guman/1\(28\).pdf](http://sibac.info/archive/guman/1(28).pdf) (қол жеткізілген күні: 10.03.2023)
3. Литвин А.А. адам гипофизінің кейбір тропикалық гормондарының секрециясына сауықтыру жүгірісінің әсері [Мәтін] / А. А. Литвин // Электрондық ресурс. Физиол Ж. (1987). - 1987 шілде-тамыз.
4. Казакова Т.С. физикалық денсаулық жағдайын анықтау мақсатында антропометриялық зерттеулер жүргізу әдістері [Мәтін] / Т.С. Казакова, Е.Э. Нурмамедова// Жас ғалым. - 2017. - Б. 47-50. <https://moluch.ru/archive/150/42371/> (өтініш берген күні: 11.03.2023).
5. Дене салмағының индексі / / электрондық калькулятор. Қоғамдық денсаулық және медициналық профилактика орталығы. [https://cmphmao.ru/node/235#:~:text=%D0%98%D0%9C%D0%A2%2D%20%D0%98%D0%BD%D0%B4%D0%B5%D0%BA%D1%81%20%D0%BC%D0%B0%D1%81%D1%81%D1%8B%20%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B0%20\(%D0%B0%D0%BD%D0%B3%D0%BB,%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%822\(%D0%BC2\)](https://cmphmao.ru/node/235#:~:text=%D0%98%D0%9C%D0%A2%2D%20%D0%98%D0%BD%D0%B4%D0%B5%D0%BA%D1%81%20%D0%BC%D0%B0%D1%81%D1%81%D1%8B%20%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B0%20(%D0%B0%D0%BD%D0%B3%D0%BB,%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%822(%D0%BC2))
6. "Ақылды" білезіктер: қалай жұмыс істейді, не өлшейді / / Электрондық ресурс. URL: <https://vc.ru/tech/216806-umnye-braslety-kak-rabotayut-cto-izmeryayut-i-mozhno-li-im-doveriyat> (өтініш берген күні: 05.03.2023)
7. Адаптивті дзюдо элементтері бар тапсырма ойындарының есту қабілеті нашар бастауыш мектеп жасындағы балалардың үйлестіру қабілеттеріне әсері. [Мәтін] / / Электрондық ресурс. - Б.8. (өтініш берген күні: 11.03.2023)

РЕЗЮМЕ

В статье рассматривается влияние оздоровительного бега на организм подростков, так как в современном мире постоянно усиливается влияние на студентов разнообразных отрицательных факторов окружающей среды: частое сидение за гаджетами и компьютером, малая физическая нагрузка, тяжелые портфели и т.д., что приводят к ухудшению состояния здоровья, к снижению их физического, адаптационного и умственного потенциала. Забота о здоровье подростков стала занимать во всем мире приоритетные позиции.

Для изучения влияния оздоровительного бега на физиологические показатели была применена антропометрическая методика, по которой выявлены высокие физиологические показатели студентов увлекающихся оздоровительным бегом. Результат исследовательской работы показал высокие оценки студентов увлекающихся бегом: ИМТ - соответствует норме, ЖЕЛ - выше, ЧСС - ниже, нервно-мышечная реакция - выше. Данные показатели доказывают положительное влияние оздоровительного бега на физиологическое состояние человека.

RESUME

The article examines the influence of recreational running on the body of adolescents, since in the modern world the influence of various negative environmental factors on students is constantly increasing: frequent sitting at gadgets and computers, low physical activity, heavy

briefcases, etc., which lead to deterioration of health, to a decrease in their physical, adaptive and mental potential. Taking care of the health of adolescents began to occupy priority positions all over the world.

To study the effect of recreational running on physiological indicators, an anthropometric technique was used, which revealed high physiological indicators of students who are fond of recreational running. The result of the research work showed high marks of students who are fond of running: Body Mass Index - corresponds to the norm, vital capacity of the lungs - higher, heart rate - lower, neuromuscular reaction - higher. These indicators prove the positive effect of recreational running on the physiological state of a person.

UDC 338.24

Student: Karabalina R., student

West Kazakhstan Innovative Technological University, Uralsk,

Scientific adviser: Tulegalieva Zh., magistr

West Kazakhstan Innovative Technological University, Uralsk

THE MAIN STAKEHOLDERS AND THE POLICY OF DEVELOPMENT OF SMALL AND MEDIUM-SIZED BUSINESSES IN THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN

ANNOTATION

The global economy and various aspects of public life have been significantly impacted by the ongoing COVID-19 pandemic. One area that has been particularly affected is small businesses, which have faced significant challenges during this crisis and have required assistance from the government. The relevance of this article lies in the fact that the development of the small business sector is a priority in Kazakhstan's national policy, and it is crucial for the country's economy to stabilize the situation and recover from the crisis as soon as possible. This article examines the measures of state support for businesses that have been implemented in Kazakhstan since the start of the pandemic and analyzes the pre- and post-pandemic development of the small business sector. Overall, this article aims to shed light on the impact of COVID-19 on small businesses in Kazakhstan and the measures taken by the government to support their recovery.

Key words: *small business, government support, epidemic, business support measures*

The Republic of Kazakhstan pays a special attention to SME support subjects, besides SME subjects themselves represent stakeholders. How their interests are interconnected and taken into account is the subject of the analysis of this article. The main subject of the study was the assessment of the involvement of different stakeholder groups in the formation of SME development policy, including the state program "Business Roadmap 2020". The study touches upon the existing relations among the stakeholders of Kazakhstan's SME sector and their views on the directions of further development of the business sector through stakeholder analysis [1].

To analyze and map the strengths, weaknesses, linkages and field of possible conflicts, a conceptual approach - the Importance/Influence matrix [2] - was used. Collection of information and its analysis concerning the interest of stakeholders and the identification of groups to which they belong, was carried out in 2 steps. The first step was the initial identification of decision makers and stakeholders of the SME sector, based on a literature review, including the use of secondary sources. The second step was conducted using an interviewing technique (in-depth interviews with the main actors and key experts). In addition, in addition to the method of in-depth interviews with experts, the method of focus groups (bank officials, government officials, civil society organizations, development institutions, and representatives of SMEs) was used.