



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН
MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE
OF THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN



Л.Н. ГУМИЛЕВ АТЫНДАҒЫ
ЕУРАЗИЯ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ
ЕВРАЗИЙСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. Л.Н. ГУМИЛЕВА
GUMILYOV EURASIAN
NATIONAL UNIVERSITY



Студенттер мен жас ғалымдардың
«Ғылым және білім - 2015»
атты X Халықаралық ғылыми конференциясының
БАЯНДАМАЛАР ЖИНАҒЫ



СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
X Международной научной конференции
студентов и молодых ученых
«Наука и образование - 2015»

PROCEEDINGS
of the X International Scientific Conference
for students and young scholars
«Science and education - 2015»

УДК 001:37.0
ББК72+74.04
Ғ 96

Ғ96

«Ғылым және білім – 2015» атты студенттер мен жас ғалымдардың X Халық. ғыл. конф. = X Межд. науч. конф. студентов и молодых ученых «Наука и образование - 2015» = The X International Scientific Conference for students and young scholars «Science and education - 2015». – Астана: <http://www.eni.kz/ru/nauka/nauka-i-obrazovanie-2015/>, 2015. – 7419 стр. қазақша, орысша, ағылшынша.

ISBN 978-9965-31-695-1

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 001:37.0
ББК 72+74.04

ISBN 978-9965-31-695-1

©Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия
ұлттық университеті, 2015

Также в нашем университете функционирует отдельный спорткомплекс «Евразийский». На базе данного спортивного сооружения созданы футбольное поле, баскетбольные и волейбольные площадки, боксерский ринг, тренировочные залы с матами, тренажерные залы, а также есть несколько столов для игры в настольный теннис.

Активное участие в массовых оздоровительных физкультурных и спортивных мероприятиях также является неотъемлемой частью учебного процесса и на межвузовском уровне. В межвузовских соревнованиях участвуют сильнейшие студенты-спортсмены. Цель подобных соревнований – установить личные контакты между будущими коллегами и добиться лучших спортивных результатов между вузами города, района. Этим и определяется уровень спортивной подготовленности студентов каждого вуза-филиала. Каждый год наши студенты занимают первые места в спартакиаде вузов нашего города, показывая прекрасные результаты. Годовая спартакиада состоит из 15-16 спортивных соревнований [3].

Для успешной работы каждый педагог должен:

- ✓ знать материал преподаваемой дисциплины в объеме программных требований
- ✓ владеть методикой подготовки и проведения практических занятий
- ✓ четко, ясно и грамотно излагать мысли
- ✓ проводить консультации в пределах курса практических занятий

Комплексное использование всех форм физического воспитания должны обеспечить включение физкультуры в образ жизни студентов.

Сегодня лозунг «Физическая культура – залог здоровья » уже недостаточно актуален. Занятия физкультурой и спортом должны стать залогом социального и творческого долголетия. Систематически применяемые физкультура и спорт

- ✓ это молодость, которая не зависит от паспортного возраста
- ✓ это долголетие, которому сопутствует творческий трудовой подъем
- ✓ это здоровье
- ✓ и наконец, это – самый большой источник красоты.

Список использованных источников

1. «Профессионально-прикладная физическая подготовка» В.И. Ильинич Изд. Москва – Высшая школа - 1978.
2. «Физкультура и труд» А.В. Жеребцов, М-1986.
3. «Физическое воспитание учащейся молодежи» С.И. Полиевский Изд. Москва - Медицина – 1989.
4. «Физическая культура студента»:учебник/Под ред. В.И. Ильинича, М – 2004.
5. «Физическая культура в жизни человека» Ленинград – Знание – 1986. С.М. Оплавин, Ю.Т. Чихаев
6. «Теория и методика физического воспитания» Васильков А.А., М – 2008.

УДК 378:14.796

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Ибрагимов Адам Алиевич

borz_adam@mail.ru

Студент Транспортно-энергетического факультета, специальность - транспорт, транспортная техника и технологии, ЕНУ им. Л.Н. Гумилева, Астана, Казахстан
Научный руководитель – Соловьева Н.А.

Физическая культура в законодательстве Республики Казахстан о физической культуре и спорте представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и

профессиональной подготовки студента в течение периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания.

Целью физического воспитания студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей [1].

На основе государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования в учебных планах факультетов вузов по всем направлениям и специальностям высшего профессионального образования в цикле дисциплин общекультурной подготовки предусмотрено выделение обязательных учебных часов на дисциплину «Физическая культура» по 4 часа в неделю на весь период обучения с проведением ежесеместровых экзаменов в форме дифференцированных зачетов в соответствии с требованиями учебной программы для вузов по физическому воспитанию.

Также определены следующие требования к знаниям и умениям студента по окончании курса обучения по данной учебной дисциплине:

- понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- знать основы физической культуры и здорового образа жизни. Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);
- приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;

Роль силовой подготовки в физическом воспитании студентов

Физическая культура призвана способствовать формированию таких общечеловеческих ценностей, как физическое, психическое и социальное благополучие, повышению жизненных ресурсов человека, к числу важнейших из которых относится здоровье.

Физическое воспитание студентов направлено на совершенствование видов двигательной активности, определяющих значительный интерес и мотивацию включенности студентов в организованную физкультурно-спортивную деятельность.

Одним из таких видов деятельности, имеющих огромную популярность и вызывающих

большой интерес в студенческой среде, являются занятия силовой направленности.

Данный вид деятельности привлекает особое внимание в связи с выраженным желанием юношей укрепить мускулатуру, иметь красивую фигуру, повысить в целом жизненный тонус организма. Развитие силы и формирование атлетического телосложения являются ведущим мотивом занятий для студентов. Кроме того, занятия по силовой подготовке не только способствуют развитию силы и повышению работоспособности.

Сила – основное физическое качество человека. Все другие двигательные способности проявляются только совместно с силой. Сила – первопричина и механическая характеристика любого движения. Мышечная сила в значительной степени определяет здоровье человека, его работоспособность. Недостаточная силовая подготовка – острейшая проблема физической подготовленности студентов. В существующей системе физического воспитания силовая подготовка и упражнения с отягощениями не имеют оптимального применения, достаточного материального и научно-методического обеспечения.

Отсутствие в физкультурных занятиях упражнений с отягощениями не позволяет развивать силу мышц спины. Слабая спина – проблема современного человека, источник немощи и тяжелых болезней, одна из главных причин плохой осанки, искривлений и травм позвоночника, ограниченной свободы не только физкультурных, но и бытовых и трудовых движений. Недостаток силы не дает возможности освоить учебную программу по физкультуре и выполнить все зачетные нормативы [2].

Возможность повысить силу до необходимого уровня дает силовая тренировка, регулярно осуществляемая на академических и самостоятельных занятиях. Силовая тренировка – это метод общеразвивающей тренировки здоровой физической формы, при которой используются отягощения. Упражнения с отягощениями (гири, гантели, штанги, многофункциональные тренажеры и др.) дают возможность развить силу, получить оздоровительный эффект при минимальной затрате времени и средств. Они просты и доступны каждому.

Очень важно заниматься силовыми упражнениями в студенческом возрасте, так как максимальную отдачу дают силовые тренировки на исходе полового созревания в 16-20 лет. Силовые упражнения формируют в это время не только мускулатуру, но и скелет. Шире становятся грудная клетка и плечи, толще кости, прочнее суставы и связки.

Силовая подготовка в вузе обеспечивает высокий уровень силовой подготовленности студентов, необходимый для полноценного выполнения ими трудовых приемов и действий в соответствии с требованиями предстоящей трудовой деятельности, а также всесторонне развитие организма.

Любая спортивная тренировка существенно изменяет функции и структуру организма. При силовой тренировке приспособительная реакция организма к нагрузкам выражается в росте скелетной мускулатуры, увеличение силы.

Силовая подготовка, как средство физического воспитания, доступна широкому кругу занимающихся. Она способствует формированию такого уровня двигательных навыков, психофизических способностей и качеств студента, который определен требованиями Государственного образовательного стандарта профессионального высшего образования по дисциплине «Физическая культура».

Таким образом, силовая подготовка студентов позволяет сделать следующие выводы.

- Основным компонентом хорошей физической формы является мышечная сила, развитие которой возможно только при систематических занятиях упражнениях с отягощениями;
- Наиболее подходящей формой физического воспитания в вузах можно считать занятия силовой направленности, которые могут стать для многих студентов привычным видом мышечной деятельности, неременной частью здорового образа жизни, и создать эффективную технологию оптимизации силовой подготовленности студентов;
- Проверка и оценка силовой подготовленности студентов должна проводиться с помощью упражнения с отягощением;

- В вузах должна существовать аргументированная пропаганда важнейшей жизненной необходимости такого качества, как сила;

Студенты должны иметь четкое представление о том, что мышцы развивают силу, только адаптируясь к нагрузкам в упражнениях с тяжестями, что сила нужна человеку на протяжении всей его жизни, так как она является гарантией здоровья и активного творческого долголетия. Сила помогает противостоять эмоционально-психическим перегрузкам. Активная деятельность сильных мышц во время выполнения физических упражнений создает в организме физический стресс, который «выбивает» стресс эмоциональный, освобождая центральную нервную систему от очагов застойного возбуждения [3].

Необходимо формировать стойкое убеждение в том, что сила помогает решать нравственные проблемы. Сильный человек – хороший работник и защитник Родины. В случае необходимости сильный человек может успешно справиться со злом, оказать помощь слабому. Сильные высоконравственные люди – золотой фонд человечества. Стать сильным – высокая и благородная цель. Путь к ней лежит через упорную физическую тренировку.

Список использованных источников

1. «Теория и методика физического воспитания» Васильков А.А., М – 2008.
2. «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов» ВУЗов Раевский Р.Т., М – 1985.
3. «Физическое воспитание» Толовин А.А., М. – 1988.
4. «Физическая культура студента»: учебник // Под ред. В.И. Ильинича, М – 2004.

УДК 796.034

NON-TRADITIONAL METHODS OF RESTORING VISION OF STUDENT YOUTH

Ибраева Айгерим Сериккызы

aigerim-ibraeva@mail.ru

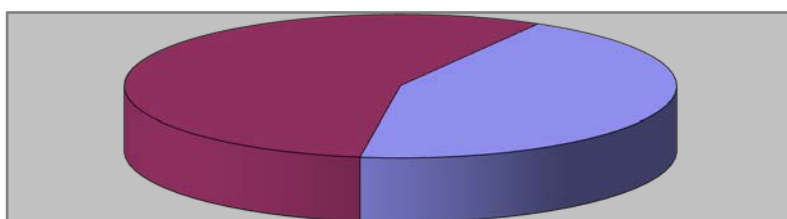
Студентка 2-курса факультета международных отношений

ЕНУ им.Л.Н. Гумилева, Астана, Казахстан

Научный руководитель – Сидорова Р.В.

Every year we can see an increasing number of children with visual impairments. This worrying trend is different in all developed countries, it is connected with increased school myopia. To date, 1.6 billion people worldwide suffer from myopia, and scientific predictions that by 2020, this number increases to 2.5 billion.

We conducted a survey of 1st year students of the faculty of international relations ENU named after L. N. Gumilev revealed that 56% of students have vision problems such as myopia high myopia weak, astigmatism, strabismus, and only 44% say that there is no problem with vision.



■ don't have illnesses, 44%

■ have illnesses, 56%

Results of questionnaire of students №1

In educational process the task of prevention of visual impairment is not solved, despite its