



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

переутомления намного сложнее, чем просто образование «токсинов усталости». Однако образование «токсинов усталости» - это один из основных механизмов и его нужно знать чтобы уметь бороться.

Список использованных источников

1. В.З.Меньшиков и Н.И.Волков Биохимия./ Для институтов физической культуры. - М.: ФиС -1996.
2. Н.Н.Яковлев. Спортивная биохимия. -М.: «ФиС» - 1994.
3. Гольберг Н.Д. "Режим питания юных спортсменов" –М.,Платон,-1999 - С 215.
4. Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко А.А., Корсун С.Н. Биохимия мышечной деятельности. - М.: Олимпийский спорт, -2001- С 394.
5. Филиппович Ю.Б. Основы биохимии. Учеб. для хим. и биол. спец. пед. Ун-тов и ин-тов. - 4-е изд., переб. и доп. - М.: изд-во «Агар», -1999.- С 228.

УДК 614:316.346.32-053.6

ЖАСТАР БОЛАШАҒЫНЫҢ АЛТЫН ТІРЕГІ. ДЕНСАУЛЫҚ – ЕЛ ДАМУЫНЫҢ БАСТАУЫ»

Кенбай Балжан Мадикызы

balzhan_ktl@mail.ru

Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ, Журналистика факультетінің студенті, Астана, Қазақстан
Ғылыми жетекшісі - И.Б. Имангаликова

«Салауатты өмір сүру дегеніміз – тазалық сақтап, дене тәрбиесі және спортпен шұғылдану.»Бала тәрбиесіне қазақ халқы ерте кезден көңіл бөліп, баланың ақыл - ойының, дене бітімінің дұрыс қалыптасуына ерекше көңіл бөліп отырған. Бұған дәлел қазақтың спорттық ойындары. Жас кезінен бастап балаларға дұрыс тәрбие беріп, асық атып, атқа мініп, теңге іліп, бәйгеге шауып, күреске түсіп өскен жастар шымыр да шыныққан, епті де икемді болғанын білеміз.Қазіргі уақытты өткен кезеңмен салыстыра алмайсың. Себебі уақыт өте көптеген өзгерістер өмірге енді. Тіпті бала тәрбиесіне жаңаша көзқараспен қараймыз. Қазіргі таңдағы қоғамдағы жат қылықтар жастарға кері әсерін тигізуде. Жастар арасындағы темекі, ішімдікке еліктеушілік, тіпті нашарқұмарлық та дендеп бара жатқандай. Қазіргі ғаламдық жаңару кезінде компьютерге тәуелділік мәселесі де қосылып отыр. Қызығушылықпен істеген істің арты немен тынарын да түсінбей істеп опық жеуі мүмкін. Қазіргі таңдағы мемлекетіміздің негізгі мақсаты қоғамда салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Салауатты өмір салты дегеніміз - адамның тұрмыстағы күнделікті қалыптасқан дағдысы мен әдеті бойынша еңбек ету, бос уақытын дұрыс пайдалана білу, өзінің рухани және материалдық қажеттіліктерін қанағаттандырып, саяси және қоғамдық өмірге белсене қатысуы. Салауатты өмір салтын қалыптастыруда дене тәрбиесінің маңызы зор. Оның маңызды міндеттерінің бірі оқушылардың салауатты өмірге деген ықылас жігерін қалыптастыру болып табылады. Оның маңыздылығы жыл сайын артып келеді. Жастарды болашақтың тірегі болатын, денсаулығы мықты азамат ретінде қалыптастыру керек. Елбасы қазіргі жастардың болашағына зор сеніммен қарап үміт артады. Яғни, дені - сау, білімді, білікті, жан - жақты қалыптасқан болашақ жастарды елестетеді. Қазақстанның 2030 жылға дейінгі даму стратегиясына орай Президентіміздің «Еліміздің болашақта гүлденуі бүгіннен басталады» атты жолдауындағы 4 - ші бөлімі азаматтарымыздың салауатты өмір сүруіне арналғаны белгілі. Бұны Елбасы жолдауындағы «Салауатты өмір салтын ынталандыру әрқайсымызға, дұрыс тамақтануымызға, есірткілерді, темекі мен алкогольді тұтынуды қойып, тазалық пен санитария шараларын сақтауымызға және т. с. с. бағытталған» деген жолдарынан

байқауымызға болады. Сондай - ақ Президентіміздің қолдауымен 2003 жыл – денсаулық жылы болып жарияланған. Расында да, бүгінгі таңда еліміздің ақсақалдарынан кішкентай баласына дейін дене тәрбиесіне ерекше мән беруде.

Денсаулық – басты байлық өмірдегі, Нәр беретін асыл ғой көңілдегі. Салауатты өмір салтын насихаттап, Атанайық жақсы азамат өңірдегі. Салауатты өмір салтын қалыптастыру ұзақ үрдіс, бірақ бұл нағыз денсаулықты сақтайтын және нығайтатын жолдардың бірі. Ол оқушылардың өз денсаулығын сақтауға жауапкершілігін едәуір дәрежеде арттырады. Дене тәрбиесі – қоғамдағы жалпы мәдениеттің бөлігі, адамның дене қабілеттерін дамыту мен денсаулығын нығайтуға бағытталған әлеуметтік қызметтің бір саласы. Жастардың жан – жақты дамуын дене тәрбиесінсіз елестету мүмкін емес. Денесі жақсы дамыған деп күн режиміне спортпен жүйелі айналысуды енгізген, ағзаның шынығуы үшін табиғи факторларды тұрақты пайдаланатын, жұмысты белсенді демалыспен кезектестіріп отыратын жас адамды айтамыз. Бір сөзбен айтқанда, дене тәрбиесі - барлық тәрбие атаулының бір саласы. Оның түп қазығы - қозғалыс, қозғалыссыз тіршілік болмақ емес. Дене тәрбиесі жаттығуларын жүйеге түсіріп белгілі бір мақсатқа бағыттаса, оның берері көп. Атам қазақ бірінші байлық - денсаулық деген, ал сол денсаулықтың кепілі – спорт. Спорт сөзінің мағынасы кең. Дене тәрбиесі соның құрамдас бөлігі, дәлірек айтқанда бастапқы баспалдағы. Онымен тұрақты шұғылданған адамның денсаулығы мықты болмақ. Бұл сөз кезегінде жақсы оқуға жемісті еңбек етуге деген ынта - жігерді арттырады. Ал жасампаз еңбек елдің табысын еселейді. Отанның данқын асқақтатады. Денсаулығы күшті, бойында қуат күші мол шымыр - шыныққан, жан - жақты дамыған адам Отаншыл келеді, Ата - баба аманаттан қалдырған байтақ жерді қорғауға қабілетті келеді. Спорттың қай түрімен айналысу адамның қабілетіне байланысты болады. Бұл туралы ұлы ойшыл Ибн Сина да өз шығармаларында айтқан [1]. Ол сондай - ақ спортты мағынасына қарай жеңіл, ауыр, ұзын, қысқа сияқты бірнеше түрге бөлген. Денсаулық пен өмірді дамыту үшін кем дегенде спорттың 33 түрінен жаттығу жасау керектігін айтқан. Өмір өлшемі — салауаттық, салауаттық - өмір заңы. Салауатты өмір сүрмей тұрып, өміріңе қажетті нәрсені ала алмайсың. Адам баласының жарасымды тұрмыс құрып, үйлесімді дамуы үшін біздің елде барлық жағдай жасалған. Өнердің, спорттың сан - салалы түрімен айналысуға болады ғой. Олардың қайсысынан болса да жан дүниенің ләззат тауып, сезіміңе әдемі түйсік алады емессің бе? Одан өмірің мәнді, мазмұнды бола түседі емес пе? Олай болса, арақсыз, есірткісіз, темекісіз әрі мазмұнды, әрі сәнді өмір сүруге болады. Алдамшы құмарлықтан бас тартып, өзін - өзі билей білу — адам бойындағы ізгі қасиет, үлкен парасаттылық. Біздің Елбасымыз Н. Ә. Назарбаев салауатты өмір сүрудің арқасында жас жігітше таудың шыңына шығып, шаңғы теуіп, теннис ойнап, суға шомылып, атпен серуендеп, ауырмай өмір сүрудің үлгісін көрсетуде. Ендеше, Абай атамыз айтпақшы, «Тамағы тоқтық, жұмысы жоқтық, аздырар адам баласын» дегендей, еңбексіз, белсенді дене қозғалысынсыз мықты денсаулық, бақытты өмір жоқ.

Денсаулық - тән, рухани және әлеуметтік игіліктің жиынтығы. Денені үнемі шырықтыру, шынықтыру, сананың сапа деңгейін көтеру, интеллект өрісін биіктету, рухыңды шыңдау - бәрі де денсаулыққа қызмет етеді десек қателеспейміз. Қазіргі уақыттағы әлеуметтік - экономикалық жағдай, тіршілік деңгейінің құлдырауы және экологиялық қолайсыздық Қазақстан Республикасының бүкіл халқының, әсіресе, өскелең ұрпақтың денсаулығына кері әсерін тигізуде. Ел Президентінің “Қазақстан - 2030” жолдамасындағы ұзақ мерзімді басымдықтың бірі – “Қазақстан азаматтарының денсаулығы, білімі мән әл ауқаты” тармағында, “...азамат - тарымыздың өз өмірінің аяғына дейін сай болуы және оларды қоршаған табиғи ортаның таза болуы үшін” азаматтарымызды салауатты өмір салтына әзірлеу қажеттігі көрсетілген. Бүгінгі таңда өз тәуелсіздігін алған егеменді еліміз осы бағытта Қазақстан мектептеріне жан - жақты дамыған, денсаулығы мықты, салауатты өмір салтын мұрат тұтқан дара тұлғаларды тәрбиелеу басты талап етіп қойылған. Қазақстан азаматтарының денсаулығын нығайту, салауатты өмір салтын ынталандыру туралы елбасының жолдауын, егемендіктің кілтін ұстар жастардың болашағына апаратын, алтын сүрлеу десе болады. “Дені сау адам - табиғаттың ең қымбат жемісі” деп тегін

айтылмаған.

Қазіргі қоғамымызда халықтың табиғи өсімі төмендеп, сырқаттанушылық және өлім – жітім деңгейі арта түсті. Әсіресе, балалар мен жастардың денсаулығы қауіп тудыруда. Темекі тарту, ішімдік пайдалану, есірткі құмарлық және улы заттарға әуестік, адамгершілікке жат мінез - құлық, ерте жыныстық қатынас кеңінен етек алуда. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы сарапшыларының дерегі бойынша халық денсаулығының 49 - 50 % өмір салтына, яғни адамның өз денсаулығына қалай қарайтынына тәуелді, 17 - 20 % қоршаған орта ерекшеліктеріне байланысты. Сонымен қатар денсаулық қатерінің негізгі факторларына мыналар да енеді: қозғалыс күшінің кему салдарынан қимылдың кемуі (гиподинамия) дене массасының артуы, жүйесіз тамақтану, қоршаған орта нысандарының барлығының көптеген уытты заттармен ластануы, өндірісте және тұрмыста күйзеліс туғызатын жағдайлар, зиянды әдеттердің – шылым шегу, алкоголь пайдалану, нашакорлық көп таралуы. Қорыта келгенде, академик Н. М. Амосов айтқандай: “Денсаулығың мықты болуы үшін мәнді өз күшің болу қажет, оны еш нәрсемен ауыстыруға болмайды.” [2].

Құрбы - құрдастар, егемен еліміздің болашағы біздер. Қоғамда болып жатқан жаман әдеттерге кінәлі - адамдардың өзі. Осындай жат, жаман әдеттерден бойымызды аулақ ұстап, төзімділік, табандылық танытып, адамгершілік қасиеттерді жоғары ұстай білуіміз керек. Болашағымыз нұрлы, еліміздің ертеңі нұрлы болсын десек, ел болып, халық болып болашағымызды, ұлтымызды, тегімізді жоғалтып алмау үшін нашакорлық, СПИД, ішімдік, темекіден бойымызды аулақ ұстап, қоғамымыздың бұл түнектен арылуының жолын іздеп, салауатты өмір салтын насихаттайық. Ей замандас, алдыменен досыңды ұқ. Досың спорт, таза ауа, өсімдікпен жүріп, осылардың сыйлығын – Жаңа ғасырға біз берейік көріктік. Халықтың денсаулығы – ел дамуының аса маңызды тұтқасы, болашағымыздың кепілі. Атамыз қазақтың «Бірінші байлық - денсаулық», яки болмаса «Денсаулық – терең байлық» деген даналық мәтелдері тіршіліктің нағыз өзегінен алынған емес пе? Денсаулықтың қадірін, маңызын айрықша ұғынып барлық игіліктен жоғары санаған. Тағы да «Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол ізде» деп жан мен тән саулығын қоршаған орта аясында дұрыс сақтап және нығайтуға түрлі пайдалы әрекеттер жасап отырған. Жасыраны жоқ, күні бүгінге дейін небір ғұлама ғалымдар, біліктілігі күшті дәрігерлер де «Денсаулық деген не?» деген сұраққа әлі толымды, тұшымды, дәл анықтама бере алмай келеді. Қолымызда тек ВОЗ (дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы) қалыптастырған анықтама бар. Бұл бойынша Денсаулық – жан, тән және адамның әлеуметтік жағдайының қоңдылығы. Байқап отырсаңыз жан иесінің жалғыз анатомиялық дұрыс қалпына ғана емес, оның әлеуметтік жағдай - тұрпатына да ерекше мән берілген. Жуырда ғана өткен дәрігерлер мен провизорлардың съезінде сөйлеген сөзінде еліміздің президенті Н. Ә. Назарбаев: «Халықтың денсаулығы – ел дамуының аса маңызды тұтқасы, болашағымыздың кепілі» деп тағы да айрықша айқындап атап өтті. Сонымен қатар келешек атқарылатын істердің басты стратегиялық бағыттарын да көрсетті. Бірінші: балалар мен жасөспірімдердің денсаулығына айрықша көңіл бөлу. Екінші: халықты қол жетерлік және саналы медициналық көмекпен қамтамасыз ету. Үшінші: отандық медицина ғылымын дамыту.

Осы бағыттама аясында ел басқарған ағалармен біріге отырып, түрлі індеттердің алдын алу керек. Салауатты өмір салтын ұсынбаған мемлекеттің экономикасы құлдырайтыны сөзсіз. Ауру адам қандай іс бітірмек!

Жастар – болашағымыздың алтын тірегі. Жастар арасындағы нашакорлық пен маскүнемдіктің алдын алу үшін мен мынадай деректер мен цифрларды ұсынғым келіп тұр. Жасыратыны жоқ бүгіндері елімізде осынау қауіпті нашакорлықпен айналысатындар саны өсіп барады. Есірткінің медициналық - әлеуметтік проблемалары республика орталығының мәліметіне қарағанда, бұл кеселге тәуелді болғандардың саны 250 мыңнан асады екен. Ал 1, 5 млн - дай адам нашакорлыққа бейімділік сәтінде отпен ойнағандай әрі - сәрі күй кешуде. Әсіресе кәмелетке толмағандардың әлгіндей қатерлі дертке әуестене түсуі қатты

ойландыруы тиіс. Міне, сондықтан да қоғамымызда ертеңгі болашағы үшін мұндай тағылымды шаралардың өткізіліп тұруы ғанибетті іс болмақ [4].

Қолданылған әдебиет

1. Н.К. Коробейников А.А. Михеев И.Г. Николенько Физическое воспитание: Учеб. Пособие.-М.:Высш.шк., - 1989 - С 384.
2. А.Н. Воробьев тренировка работоспособность реабилитация.-М.: Физкультура и спорт,-1989 – С 272.
3. Спортивная физиология: учеб.для ин-ов физ.культ./Под ред. Я.М. Коца.- М.: Физкультура и спорт, - 1986. – С 240.
4. Каражанов Б.К. Основные понятия теории и методики физической культуры и спорта.- Алма-Ата КазИФК, - 1991.
5. Төтенайдың Базарбегі. Спорт атауларының орысша-қазақша сөздігі.// «Ана тілі». Алматы, - 1994. -128 б.

УДК 796.011.1

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ АРҚЫЛЫ ТҰЛҒА ТӘРБИЕЛЕУ

Кенгесов Динмухамбет Кайратович

dimhambe@mail.ru

Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ, Әлеуметтік ғылымдар факультеті
Дене шынықтыру және спорт кафедрасы студенті, Астана, Қазақстан
Ғылыми жетекшісі – А.Б. Мейрманов

Денсаулық – адам өміріндегі ең жоғары бағалы дүние болғандықтан, әр адам баласы өз денсаулығына көңіл бөле қарау қажет, оны орынсыз ысырап етпеу керек, үнемі денсаулықтың қорын көбейтіп отыру керек. Біз денсаулығымызға немқұрайлы қарап, оған үлкен зиян келтіреміз. Әркім өзінің денсаулығының нашарлануына өзі кінәлі. Ауруды ағзаларға жолатпау, адамдардың өз қолында. Сол себепті, әр адам салауатты өмір салтын қалыптастыру керек. Салауатты өмір салтын ынталандыру әрқайсысымыздың дене тәрбиесімен айналысуымызға, дұрыс тамақтануымызға, зиянды әрекеттерден аулақ болып, тазалық пен санитария шараларын сақтауымыз қажет. Мектептегі дене тәрбиесі жүйесінің негізгі мақсаты – жасөспірімдердің денсаулығын дұрыс қалыптастыру мен салауатты өмір салтының қажеттіліктерін тәрбиелеу болып табылады. Үйрету міндеті денсаулықты нығайтуға, дене мүшелерін жетілдіруге, адам ағзасын бірқалыпты дамытуға бағытталады. Негізгі көрсеткіші тән сұлулығы мен оны қалыптастыру, әрі денсаулығын жақсарту. Әрине, дененің дамуында әлеуметтік мәселе басты орынды иеленеді және биологиялық, географиялық жағдайлар белгілі бір дәрежеде ықпал етеді, мысалы: тұрмыстық жағдайдың жақсы болуы бойдың, кеуденің өсуіне, салмақтың артуына әсер етеді. Арнайы іріктеліп алынған дене жаттығуларының көмегімен денені жалпы жетілдіріп, жекелеген дене мүшелерінің қызметін жақсартуға болады. Мен сабақта балаларға арналған қозғалмалы ойындарға көңіл бөле отырып, спорттық ойындарды қызықты ұйымдастыру арқылы оқушылардың қызығушылығын арттырып отырамын. Оқушыларды төзімді, жылдам, епті болуын дамыта отырып, дененің жалпы даму сапасын арттырады. Оқушыларды қарсыласын сыйлауға, ойын кезіндегі әділдікке, жолдастық сезімге, ойынды жетілдіруге тәрбиелейді. Дене шынықтыру сабағы мектеп оқушыларының шымырлық пен шыдамдылыққа, сұлулық пен адам баласының тұрақты қалыптасуына жол ашатын спорттың бір түрі. Бұл жас жеткіншектер өміріне өте қажет дене жаттығуларының үйлесімділігін келтіретін ойын. Дене шынықтыру сабақтарында пәнаралық байланысты дұрыс жасау керектігі сабақ сапалығына апарады. Өйткені оқушылар математика пәніндегі бұрыш, шеңбер ұғымдарын дұрыс қалыптастырса өлшем бірліктерді жақсы білсе дене шынықтыру