



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

помогут нормализовать крово- и лимфообращение, окислительно-обменные процессы и т.д. Даже самые «легкие травмы» порой приводят к осложнениям и заболеваниям, что, естественно, влияет на работоспособность и спортивные результаты.

В настоящее время очевидны негативные последствия больших физических нагрузок и растущая необходимость в их ликвидации и профилактике. Вот почему профилактические и реабилитационные мероприятия входят в комплекс подготовки спортсменов. К сожалению, методы профилактики и нормализации функционального состояния спортсменов после больших физических нагрузок изучены еще недостаточно.

Список использованных источников

1. Беляев Н.Г. Возрастная физиология.- Ставрополь: СГУ, - 1999.- С 79-83.
2. Баевский Р.М., Берснева А.П., Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний.- М: Медицина, - 1997.- С 236.
3. Гаркави Л.Х., Квакина Е.Б., Уколова М.А. Адаптационные реакции и резистентность организма. 2-е изд., доп.- Ростов – на – Дону: Ростовский унив-т, - 1979.- С 128.
4. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов ВУЗов.- М.: гуманитар. Изд. Центр Владос, - 1998.-С 480.
5. Мозжухин А.С. Проблема резервов в физиологии спорта// Физиологические механизмы адаптации спортсменов к работе различного вида мощности и продолжительности.- Л., - 1980.- С 5-22.
6. Волков Н.И. Закономерности биохимической адаптации в процессе спортивной тренировки: Учебн. пос. для слушат. Высш. шк. тренеров ГЦОЛИФКа. М., - 1986. – С 63.
7. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, - 1987.
8. Левандо В.А. и Суздальницкий Р.С. Актуальные проблемы диагностики, лечения и профилактики заболеваний у спортсменов. Теор. и практ. физич. культ., - 1983, N3, С 21-23.

УДК 796:338.48

СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ

Табылдиева Гульнур Маратовна

Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ

Әлеуметтік ғылымдар факультетінің студенті, Астана, Қазақстан

Ғылыми жетекші - В.П. Филиппенко

Спорттық туризмге спорттық мақсаттары басым болатын туристік шаралар жатады. Спорттық туризмге спорт түрлерінің барлық белгілері тән: жарыстар, ережелер, спорттық дәрежелер және оларға қойылатын талаптар. Спорттық шеберліктің спорттық туризмге сай өз ерекшеліктері бар. Ең алдымен бұл жорықтар мен жарыстарға қажетті түрлі туристік техника мен тактиканы игеру. Кейде спорттық туризмдегі жеңіс ең алдымен қарсыласты жеңу емес, бұл адамның өзін-өзі жеңу болуы мүмкін.

Әдетте спорттық туризмге спорттың екі түрі жатады: спорттық туризм және туристік-қолданбалы көпсайыс. Спорттық туризм спортының мағынасы – классификацияланған әртүрлі қиындық дәрежедегі маршруттар бойынша жорықтарды жасау. Осындай жорықтардың мақсаты: құрамына әртүрлі табиғи және жасанды кедергілері, түрлі климат жағдайларында бейімделу кіретін жорық маршрутынан өту және спорттық шеберлікті жетілдіру болып табылады.

Туристік-қолданбалы көпсайыс мағынасы – жергілікті жерлердегі онша қашық емес техникалық этаптардан тұратын дистанциялардан әртүрлі туристік техника мен тактиканы

қолданып өту. Осындай жарыстардың басты мақсаты – туризм техникасы мен тактикасын жетілдіру, спорттық шеберлігі мен спорттық дәрежені жетілдіру. Спорттық туризм жүйесіне, сонымен қатар, спорт түрлеріне жатпайтын спорттық сипатына ие кейбір басқа да туристік шараларды жатқызуға болады: мектеп оқушыларының туристік жарыстары, спорттық сипатына ие туристік шаралар (слет, фестиваль т.б.). Алайда, осындай туристік шаралардың рекреациялық-спорттық шараларынан айырмашылығын табу қиын [1].

Туристік шаралар формалары туристік спорт түрлері мазмұнына сәйкес болады. «Спорттық туризм» спорт түрінің іске асатын формасы – спорттық жорық. Сонымен қатар, спорттың осы түрінде туристік жарыс формасы да қолданылады (сырттай немесе бір жерде өтетін). Туристік-қолданбалы көпсайыс формасы – жергілікті бір жерде өткізілетін туристік-спорттық жарыстар.

Спорттық туризмдегі жүктемелер спорттық кешенді түрлеріндегі (көпсайыс тәрізді) жүктемелерімен салыстыруға болады. Турист-спортшы жалпы және арнайы физикалық төзімділікке ие болуы қажет.

Туризмнің басқа түрлеріндегі физикалық жүктемелері жоғары болса да, адам денсаулығына кері әсер тигізбейді. Спорттық маршрутта ұзақ уақыт бойы турист жалпы орташа ауыртпалық жұмысын орындайды. Спорттың басқа түрлеріндегі шектен асып кететін жүктемелер спорттық туризмге тән емес. Спорттық және сауықтыру туризм айырмашылығын кейде табу қиын. Дегенмен, аталған категориялары арасында айырмашылықтар бар.

Спорттық туризм спорттың басқа түрлерімен – спорттық бағдарлаумен, су слаломымен, альпинизммен, шаңғы спортымен және т.б. байланысты. Спорттық туризмде спорт түрлерінің техникасы қолданылады. Мысалы, жартасты жер бедерімен өту техникасы дегеніміз жартасқа өрмелеу техникасы. Тау өзенімен жүзу және ескекті кемемен жүзу – су слаломының техникасы. Жергілікті жерде бағдарлау туристік жорықта міндетті түрде қолданылады және, сонымен бірге, «спорттық бағдарлау» атты спорт түрінің мәні болып табылады. Осыған орай, туризмде және онымен байланысты спорт түрлеріндегі технологиялары мен тетіктері де бір-біріне ұқсас. Екіншіден, туризммен байланысты спорт түрлері бойынша жарыстарға қатысу жорықтар мен туристік жарыстарға қатысуға даярланудың маңызды бөлігі болып табылады.

Экстремалды туризм

Бұл сегментке әлемнің туристік нарығының 10 % жатады. Экстремалды туризм дамуының себептері: мораль мен талғамдардың өзгерісі, қауіпті нәрсені есірткі сияқты аңсау, атаққұмарлық. Негізгі экстремалдық туризмге тәуекелді қажет ететін скайсерфинг, трекинг, хели-ски, фри-райд, рафтинг және басқа спорт түрлерін жатқызуға болады.

Қазақстанда Жамбыл облысы – экстремальдық туризмге таптырмайтын жер.

Жамбыл облысында экстремальдық туризмді дамытудың әлеуеті зор, деп санайды Тараздың «Золотой караван» туристік орталығының директоры Альбина Веймер [2].

Оның пікірінше, Жамбыл облысында әр түрлі, соның ішінде экстремальдық туризмді дамытуға болады. «Қаратау, Талас және Қырғыз Алатауы шоқылары альпинизм мен экстремальдық туризмді дамытуға ыңғайлы, – деп түсіндірді А.Веймер. – Турлар бағдарламасына парашютпен секіру, парапланмен ұшу және басқа да қызықты туризм түрлерін енгізуге болады. Теріс-Ащыбұдақ су қоймасы, Балқаш көлі, Алакөл, Билікөл су спортымен және ойын-сауығымен айналысуға қолайлы. Жамбыл даласында шытырман турлар өткізуге де болады. Біздің облыстан шөл далалар мен альпі шалғынына дейінгі жер бедерін көруге болады».

Алайда қазіргі кезде туристік салада өңірдің табиғи әлеуеті тіптен пайдаланылмай отыр деуге болады. Өңір турфирмалары негізінен көшпелі туризм, визалық қызметтер, авиабилеттер сатумен ғана шектелуде. Облыста турфирмалар саясаттармен өте аз айналысады, онда да тарихи және табиғи көрікті орындарға 1-2 күндік сапарлармен ғана қанағаттанады, деп атап өтті А.Веймер.

«Бүгінде өңірдің туроператорлары туризмнің қай түрімен айналысарын да нақты

білмейді, – деп әңгімеледі Жамбыл облысы кәсіпкерлер палатасы баспасөз қызметінің жетекшісі Анастасия Толстихина. – Туристік кәсіпорындардың маркетингтік қызметі әлсіз. Облысымызда туристік кластерді дамытуға көмектесу үшін Жамбыл облыстық кәсіпкерлер палатасы туристік форум ұйымдастырғалы отыр. Осы туристік форум аясында кәсіпкерлер палатасы туризм саласын дамытудың регионалдық проблемалары жөнінде мониторинг жүргізбек».

«Тараз бен Жамбыл облысын туристік индустрия орталығына айналдыру – біздің негізгі міндетіміз. Сауда сияқты туризм саласы да облыс бюджетіне едәуір кіріс әкеле алады. Бұл орайда облыс әлеуеті мол. Ішкі туризмді дамыту үшін ең алдымен мемлекет пен туроператорлардың өзара түсіністігі мен ынтымақтастығы қажет», – деп түйді «Золотой караван» туристік орталығының директоры А.Веймер.

Күрделілігі 1-2 санатты шаңғылы, велосипедті және жаяу саяхаттар.

Қазіргі күнгі Қазақстанның экономикалық туризмінде таза жаяу саяхаттар сирек қолданылады, ал велосипедтік және шаңғылы саяхаттар мүлдем қолданылмайды. Алайда туристік фирма менеджерлеріне туризмнің бұл салалары туралы түсінікті, оларды ұйымдастырып өткізу ерекшеліктерін кем дегенде екі себеппен білу керек.

Біріншіден, республикамызда жаяу, шаңғылы және велосипедті туризмді пайдалану үшін туристік-рекреациялық қорлар жеткілікті және шетелдік клиенттермен жұмыс істеу үшін оларды дамыту мүмкіндіктері айқын. Екіншіден, туризмнің осы үш түрі бұрын пайдаланылған және қазіргі күнде азаматтарымызды сауықтыру үшін қолданылуы мүмкін. Сонымен қатар, жаяу және шаңғылы туризм арқылы еріп жүру бригадаларының маусымаралық кезеңдегі жаттығу процесін өткізуге болады.

Жаяу туризмге жаяу өткізілетін барлық саяхаттар жиынтығы жатқызылады.

Шаңғылы туризм – қар үстінде шаңғымен жасалатын серуендер мен саяхаттар, туризмнің ең көпшілік түрі. Шаңғылы туризмге қалың қар үстімен, ауыр жолдорбаларымен, төменгі температура жағдайында жазық жерлермен қатар, тайга, тундра, архипелаг және мұздықтардан, орташа таулы және биік таулы аудандардағы көпкүндік жорықтар тән.

Саяхат ретіндегі туризмнің өзіндік түрі және велосипедпен жасалатын спорттық серуендер велосипедті туризм деп аталады. Велосипедті туризм кез-келген жастағы адамдарға қол жетімді, себебі ондағы ауыртпалық оңай бөлінеді.

Жаяу туризм әрқашан да барлық белсенді саяхаттардың ең бір дамыған түрі болып келді және де мұндай саяхаттарды республикамыздың құрғақ аудандарының көпшілік бөлігінде өткізуге болады. Алайда Қазақстанның жаяу саяхаттарының нақтылы аудандарына Батыс Тянь-Шань, Алтайдың биік таулы бөлігі, Азияның шөл және шөлейт аудандары, сонымен қатар кейбір аласа таулы аудандар жатады.

Сонымен қатар жаяу туризмге Солтүстік-Батыс Алтайдың орташа таулы және аласа тау жоталары де қолайлы. Өзен аңғарларындағы соқпақтар, қолайлы орналасқан елді мекендер күрделілігі 1-2 санатты қызықты жаяу жорықтар ұйымдастыруға мүмкіндік береді. Бұл аудандарда жаяу саяхаттар ұйымдастырудың оңтайлы уақыты 15 мамырдан 15 қазанға дейін. Осы уақытта Оңтүстік Алтайда Марқакөл көліне жаяу саяхат та біршама қызықты болып табылады.

Қазақстан территориясында қызықты жаяу саяхат өткізуге болатын 4 шөл бар, олар: Бетпақдала, Арал маңы Қарақұмы, Қызылқұм және Мойынқұм.

Балқаш көлінің солтүстік жағалауына сирек жартасты қалдықтары бар шөлді жазық тіреліп жатыр. Бұл Балқаш көлінен солтүстікке қарай сазды Бетпақдала шөліне ауысатын Қазақтың ұсақ шоқысының жазығы.

Құмды-шөлді Мойынқұм сілемі Шу мен Талас өзендерінің арасында жатыр, ұзындығы батыстан шығысқа дейін 500 км., ені 100-180 км. Мойынқұмның құм тізбегінің көпшілігінде бұталар мен аласа бұталар өседі. Шөлдің шығыс бөлігі құдықтарға бай.

Арал маңы Қарақұмы, Үлкен және Кіші Борсық, Арал теңізі мен Шалқар-Теңіз көлі арасындағы солтүстік-шығыс жазықты алып жатыр. Бұл шөлдер ауданының көп бөлігінде ерек пен шөл қияғы өсетін адыр-бұдырлы құмдар.

Қызылқұм – үлкендігі бойынша Орта Азияның Қарақұмнан кейінгі екінші құмды шөл сілемі, ауданы 300 мың км.² Қазақстан көлемінде бұл шөл Арал теңізі мен Сырдария өзені аңғары аралығында 500 км-ден астам ұзындыққа және 200-300 км. Еніне созылып жатыр. Қызылқұмның қазақстандық бөлігінің типтік ерекшелігі – құмдар мен шөлдің басымдығы.

1984 ж. Шілде-тамызында дәрігер Н.Н.Кондратенко басшылық еткен «Адам және шөл» атты ғылыми-спорттық экспедиция құрамында жеті қазақстандық спортшы Қызылқұм және Қарақұм шөлдері арқылы 550 километрлік жол жүріп шықты [3].

Бұл жорық ғалымдардың экономиканы дамытуда кеңінен қолданылып келе жатқан құрғақтығы жоғары зоналардың экстремалды жағдайларында адамдардың белсенді жұмысқа жылдам бейімделу механизмдері туралы сұрақтарына жауап алуға мүмкіндік берді.

Осы экспедиция нәтижелері бойынша Н.Н.Кондратенко және Д.Е.Щетинин «Қарақұм арқылы» атты еңбегін жазып шығарды (Алматы, Қазақстан, 1986).

Шөл даладағы жорықтардың ғылыми-тәжірибелік мәні неде? Бұл сұраққа «Адам және шөл» экспедициясының бас кеңесшісі, медицина ғылымдарының докторы Виталий Георгиевич Волович жауап берді: «Шөл басып кету қаупі бүгінгі күнде көптеген аймақтарға төніп тұр. Құмдарды ұстамаса олар 45 млн.км² территорияға, яғни жер шарының құрғақ бөлігінің 1 / 3 бөлігін басып кетер еді.

Мұнай, газ, көмір, мыс және тағы басқа пайдалы қазбалар Орта Азия мен Қазақстанның шөлді аймақтарында орналасқан. Жібек өндіру мұнда Уралмен салыстырғанда 20 есе арзан түседі. Алайда бұл байлықтардың барлығын қолға түсіру үшін 40 градусық ыстықта және шөлдің ыстық желінде жұмыс істей алатын адамдар қажет.

Дәрігерлердің жылудан қызып кету және күн түсу механизмдерін анықтау талпыныстары 18 ғасырдың басына жатады. Үндістанда жылуды қызып кету әсерінен мерт болғандардың мәйіттерін зерттеген ағылшын дәрігерлері өлімнің асфиксия (түншығу) нәтижесінде болғандығын, оның механизмі асылып өлгендер және найзағай түсіп мерт болғандарда сияқты екендігін байқаған.

Заманауи медицина жылудан қызып кетуге бұлшықет жұмысымен ауырланған жылу реттеудің бұзылуы әкеп соғады деп санайды. Адамды ысып кетуден тек тер ғана құтқара алады. 1 грамм су буланғанда ағзадан 600 Ккал жуық жылу кетеді. Күн ыстықта адам тәулігіне 12 литрге дейін ылғал жоғалтады. Онымен біруақытта тұз жоғалту жоғарылайды, су-тұзды және ақуыз алмасу бұзылады, ақуыз ұлпасының ыдырауы жылдамдайды. Оңтайлы су және ас рационын қалай жоспарлау, бейімделу процесін тездету, қай жұмыс режимін ұстану сияқты сұрақтар жауабын табар емес.

Қазақстанның Ғылым Академиясы және Қазақстан Комсомолының Орталық Комитеті ұйымдастырған «Адам және шөл» экспедициясымен алғаш рет мынадай жағдай модельденді: жазғы аптап ыстықта адамдар шөлде ауыр жолдорбаларымен жүрді. Бұған дейін зерттеулер негізінен ыстық цехтарда, барокамераларда жүргізілді, бірақ құмды шөлге соншалықты ұзақ сапар жасалған жоқ.

Шөлге сапар шеккенде қатысушылар әр уақытта өз еңбек демалысын пайдаланатын болған. Сондықтан, үлкен ғылыми бағдарламасына қарамастан бұл сапарлар нағыз туристік саяхат болатын.

Жаяу жорық өткізудің оңтайлы уақыты Батыс Тянь-Шаньда 1 мамыр – 31 қазан; Алтайда 15 мамыр – 15 қыркүйек; Қазақстанның шөл және шөлейт аудандарында 1 қазан – 31 мамыр болып табылады.

Екінші санатты жаяу сапардың мысалы ретінде келесі маршрут бола алады: Түңгір поселкесі – Күршілі көлі – 3.Немыцкий асуы (1а) – Жоғары Кураган өзені – Катунь өзені – Верхнее Седло асуы (н\к) – Белая Берель өзені – Рахман бұлағы поселкесі.

Күрделілігі 1-2 санатты шаңғы жорықтарын Солтоүстік Тянь-Шань өткелдері арқылы да ұйымдастыруға болады. Қауіпсіздік тұрғысынан алғанда бұл жорықтардың маршруттарын күрделілігі 1-2 санатты жорықтар өткізілетін асулар арқылы өткізу дұрыс деп саналады. Бұл ең алдымен Іле Алатауының жотасында орналасқан асулар: Озерный (н\к), Алматы (н\к), Бутаков (н\к), Туристов (н\к), Алматы-Алагир (н\к), Жусалы-Кезең (н\к) және т.б.

Қазақстандық бөлікте шаңғы жорықтарын өткізудің оңтайлы кезеңі 1 қараша мен 10 наурыз аралығы болып табылады.

Велосипедті саяхаттарға шығудың ең қолайлы климаттық зонасы – Қазақстанның оңтүстігі болып табылады. Мұнда көктем ақпанның соңында, ал күз қарашада түседі. Құрғақ континенталды климат велотуристер арқылы барлық территорияға таралады.

Қазақстандағы жолдардың көпшілігі қара, тығыз жабыны велосипедпен жүруге жарамды болып табылады. Тек республиканың оңтүстігінде және оңтүстік-батысында жол жүру қиындық туғызатын құмды учаскелер бар.

Қазақстан территориясы түрлі тарихи ескерткіштерге бай. Бірақ сәулет-археологиялық ескерткіштер әсіресе Жамбыл және Оңтүстік Қазақстан облыстарының оңтүстігінде көп, мұнда қазақстандық туристер кең таралған веломаршруттар жасаған.

Жоғарыда аталғандардан басқа қазақстан бойынша коммерциялық мақсатпен келесі веломаршруттар пайдаланыла алады:

1) Қарағанды облысы, Қарқаралы таулы-орманды оазисімен 10-күндік саяхат: «Қарқаралы» турбазасы – Бидайық поселкесі – Комсомольский шыңы – Пашенное көлі – «Нұркен» шаруашылығы – Кендары өзеінің аңғары – Утильцех – 10-шы кордон – Демалыс үйі – Пашенное көлі – «Қарқаралы» турбазасы (10 күндік тур, күрделіліктің бірінші санаты, 250 км.).

2) Орал облысы, Орал қаласы – Владимировка –Бударино - Чапаев – Калмыково – Кулагино – Махамбет – Атырау қаласы. (күрделіліктің екінші санаты, 510 км.)

Жаяу жорықтардағы негізгі табиғи кедергілер орман арасы мен үйінділер, батпақты учаскелер, су кедергілері болып табылады.

Қолданылған әдебиет

1. Н.Жүнісбаев «Золотой Олимпийский маршрут» - 2015. С 125.
2. Сұрағанова С.К., Сабатаева Б.О. «Туризм инфрақұрылымы» туризм мамандығына арналған оқулық / - Астана: Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ баспасы, - 2010. – 226 б.
3. Мазбаев О.Б. Туризм және өлкетану негіздері: оқу құралы / О.Б. Мазбаев, Б.Н. Атейбеков, Б.К. Асубаев.- Алматы: ҚазҰПУ, - 2006.- 100 б.

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ

Тамаев Еркнат

prince_of_kazakhstan@mail.ru

Студент 2 курса Юридического факультета, ЕНУ им. Л.Н.Гумилева, Астана, Казахстан
Научный руководитель –О.Н. Назаркина

Что такое физкультура и спорт?

Физическая культура и спорт — средства созидания гармонично развитой личности. Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность, позволяют втиснуть в рамки короткого рабочего дня выполнение всех намеченных дел, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни.

Физическая культура — часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на поддержание здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики.[1]

Физическая культура — самое широкое, собирательное понятие. Она включает все достижения, накопленные в процессе общественно-исторической практики: уровень здоровья, спортивного мастерства, науки, произведений искусства, связанных с физическим