



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

құрылысы өсіп қалыптасады. Қимыл белсенділігі реттеуші жүйелердің қызметіне әсер етеді. И.П.Павловтың, П.К. Анохиндердің зерттеулері бойынша, қимыл-қозғалыс адамға «бұлшық ет қуанышын» береді [4]. Қимыл кезінде ОЖЖ-нің өндейтін ақпарат көлемі өседі, оның барлық құрылымдарының қызметі артады, қозу мен тежелу үрдістері белсендіріледі және теңестіріледі. Организмнің қосалқы міндеттері өсіп, оның тіршіліктік сергуі (тонусы) артады.

Ғалым Ушинский қимыл дағдыларын қалыптастырудың маңызын өте жоғары бағалаған. Өмірде кездесетін қиындықтарды жеңу жолында, адамзаттың өзінің даму жолында қимыл қозғалысты дамытудың маңызы өте зор.

#### **Қолданылған әдебиет**

1. Икиманова Г.К. «Емдік гимнастика». Алматы-2001
2. Мустафина Т.К.-Спорттық медицина. Оқулық- А., - 1997.
3. Нұрмұхамбетұлы Ә.Н. Патофизиология. Алматы-2007
4. Попов С.Н. «Лечебная физическая культура», М., - 1988
5. Сәтбаева Х.Қ., Өтепберген А.А., Нілдібаева Ж.Б. Адам физиологиясы. Алматы-2005.

УДК 796.034.2

#### **«КРЕАТИВНЫЕ АСПЕКТЫ АКТИВИЗАЦИИ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ»**

**Шкарупина Анастасия Васильевна**

[shkarupina\\_nasty@mail.ru](mailto:shkarupina_nasty@mail.ru)

Студентка второго курса Евразийского Национального Университета им. Л.Н.Гумилёва факультета международных отношений (специальность – регионоведение),  
Астана, Казахстан  
Научный руководитель – Р.В.Сидорова

Актуальность данной темы обусловлена недостаточной физической активностью и ведением малоподвижного образа жизни студенческой молодёжи. Технический прогресс с одной стороны облегчает жизнь студента, а с другой – повышает умственную нагрузку и повышает гиподинамию студентов. Научно доказано, что только сочетание умственной нагрузки с физической ведёт к наиболее высокой работоспособности

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.

Здоровый образ жизни должен быть рационально организованным, активным, трудовым, закаливающим. Человек сам должен бороться за своё здоровье. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, - словом, осознанно добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Таким образом, здоровье человека - результат сложного взаимодействия социальных, средовых и биологических факторов. Считается, что вклад различных влияний в состояние здоровья следующий:

- наследственность - 20%;
- окружающая среда - 20%;
- уровень медицинской помощи - 10%;
- образ жизни - 50%.

Однако далеко не каждый студент имеет возможность уделять достаточное количество времени на занятия спортом. Проанализировав расписание студентов второго курса

факультета международных отношений ЕНУ им.Л.Н.Гумилёва, мы выяснили, что в среднем студент проводит около 32 часов в неделю, сидя за партами в университете. Кроме того, как показал опрос, около 4-5 часов в день уходит на выполнение домашнего задания. Каждый третий студент посещает дополнительные курсы (чаще всего языковые), которые проходят 2-3 раза в неделю, длятся обычно 1.5 часа и требуют самостоятельной подготовки в течение примерно такого же количества времени. Таким образом, становится очевидно, что большую часть дня студент проводит в сидячем положении, не подвергая своё тело какой-либо физической активности, что в свою очередь может привести к серьёзным проблемам со здоровьем [1].

Риски, которые несёт пассивный образ жизни: ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, гипертония, диабет. И это лишь одни из немногих рисков, к которым ведёт пассивный образ жизни.

Однако не каждый студент способен позволить себе занятия спортом на регулярной основе. Можно выделить как минимум три причины: 1) отсутствие времени; 2) отсутствие надлежащей спортивной подготовки 3) общая пассивность студентов. Но если с первой причиной справиться гораздо легче: хорошее планирование дня поможет правильно распределить время и силы студента. Но вторая и третья причины гораздо более значительна. Ведь если и до студенчества человек вёл малоактивный образ жизни, то резкое увеличение нагрузок может наоборот оказать только негативное влияние на здоровье человека. Именно поэтому необходимо найти альтернативный способ решения данной проблемы. Проведённые нами анализ и наблюдения показывают, что подобным решением мог бы стать флешмоб.

Флешмоб (от англ. flashmob – flash-вспышка; миг, мгновение; mob – толпа) – это заранее спланированная массовая акция, в которой большая группа людей появляется в общественном месте, выполняет заранее оговоренные действия (*сценарий*) и затем расходится. Как правило, флешмобы проводятся для привлечения внимания людей к какой-либо проблеме. Однако, на наш взгляд, лёгкость движений, используемых во флешмобах – это как раз то, что нужно для обеспечения минимальной нагрузки на организм человека и привлечения внимания студенческой молодёжи к ведению активного образа жизни. Движения подбираются таким образом, чтобы даже абсолютно не танцующий человек мог свободно их выполнить и при этом чувствовать себя комфортно. Кроме того человек получает эмоциональную подзарядку, ощущая причастность к общему делу. Таким образом, достигается эффект групповой психотерапии. Некоторые психологи объясняют участие в флешмобах тем, что обыденная жизнь и повседневные заботы утомляют [2].

Флешмоб рассчитан на случайных зрителей, вызывая смешанные чувства непонимания, интереса и даже участия. Цели флешмоба достигаются за счёт «эффекта толпы». Основные принципы флешмоба – это спонтанность и отсутствие централизованного руководства.

Основные правила:

-должно сложиться впечатление, что мобберы — такие же случайные прохожие, как и все.

-действие должно казаться спонтанным.

-сценарий чаще всего имеет абсурдный характер (действия мобберов не должны поддаваться логическому объяснению, за исключением танцевального флешмоба).

Флешмоб, как правило, организовывается через интернет-сайты. В каждом городе действует по одному сайту, чтобы не было неразберихи. Некоторые акции устраиваются через социальные сети (такие акции, как правило, отличаются плохой подготовкой мобберов и нарушением правил флешмоба). В интернете мобберы разрабатывают, предлагают и обсуждают сценарии для акций. Акции проводятся в многолюдных местах. Инструкции к акции могут быть опубликованы на сайте, либо инструкции выдаются до акции специальными агентами.

Начинается акция одновременно всеми участниками. Для этого согласовывается время

или назначается специальный человек (маяк), который должен подать всем сигнал для начала акции. Такие акции длятся недолго (обычно до пяти минут), иначе случайные зрители начинают проявлять активность: приставать с вопросами, вызывать работников охраны и правопорядка, игнорировать и дальше заниматься своим делом, и тому подобное. Участники, как правило, делают вид, что друг друга не знают.

Первый флешмоб был намечен на 3 июня 2003 года в Нью-Йорке, США, но не состоялся. Ему помешала заранее предупреждённая полиция. В целом флешмоб в странах СНГ получил сильное развитие в плане идеологии. Возникли, так называемые, политмобы. Мы предлагаем ввести направление флешмоба, которое было бы направлено именно на привлечение внимания к проблемам, связанным с физической активностью студентов, с преобладанием танцевальных элементов, что значительно повысит заинтересованность студентов и привлечет даже самых пассивных студентов.

В сентябре 2014 года в интернете появилось видео «ледяного флешмоба» от Геннадия Головкина. Данный флешмоб не был стандартным, т.е. без танцевальных движений и большого количества людей. Казахский боксер Геннадий Головкин принял вызов от олимпийского чемпиона, велогонщика Александра Винокурова, но он не просто облился ледяной водой в рамках акции Ice bucket challenge, но и принял ванну, наполненную льдом. К ледяному обливанию уже присоединились многие известные во всем мире звезды эстрады, спорта, политики. Набирает популярность флешмоб и среди казахстанцев. В частности, многие спортсмены уже выложили в сеть доказательства ледяных купаний. Тем более, что научно доказано, что кратковременные обливания укрепляют терморегуляцию организма, улучшают работу иммунной системы, повышают энергетику организма, способствуют закаливанию и ведут к высокой работоспособности [3]. Студенты Евразийского Национального Университета им. Л.Н.Гумилёва уже не раз принимали участие в организации флешмобов. Например, в мае 2014 года шоу-балет «Самрук» принял участие в акции «Мы против курения!», исполнив флешмоб перед Конгресс-Холлом. Флешмоб, проведенный в честь единства народа Казахстана, пользовался особым успехом.

Наиболее рационально на наш взгляд можно применять элементы флешмоба перед массовыми спортивными акциями, проводимыми спортивным клубом университета, такими как «Запишись в секцию», «Мы против курения и алкоголизма». Наиболее интересен комплекс флешмобов с использованием элементов современных направлений танцев. Например, кинг-тат, локинг, вакинг, хаус и т.д. Также флешмобы целесообразно проводить в ВУЗе перед легкоатлетическими кроссами, спортивно-массовыми соревнованиями, проводимыми в программе Спартакиады первокурсника, в акциях награждения, а также в традиционных соревнованиях по борьбе на Кубок ректора. Флешмобы можно приурочить и к проведению различных выставок, конференций, торжественных мероприятий.

А также на наш взгляд флешмобы могут оказать значительный результат на профориентационную работу, проводимую кафедрой физического воспитания с абитуриентами школ, гимназий, ДЮСШ, т.к. всплеск эмоций, вызванный проведением флешмоба, на современном молодежном уровне надолго останется в памяти, а видеоролики флешмобов на сайте университета, наверняка повлияют на выбор абитуриентов. Поэтому наиболее эффективно будет проведение флешмобов в дни открытых дверей в университете и на факультетах.

Таким образом, привлечение внимания молодежи к проблемам пассивного образа жизни – является одной из основополагающих задач нашего общества. И в данном аспекте флешмоб является одним из способов привлечения внимания. В то же время само участие во флешмобе оказывает позитивное влияние на человека: увеличивает физическую активность, повышает эмоциональный подъём, а также способствует привлечению студентов к осознанным занятиям физической культурой.

#### **Список использованных источников**

1. С.Н.Мягкова, Государственная молодежная политика в сфере физической культуры и спорта // Материалы конференции ПИФКиС, М.: - 2013.
2. М.В.Зелинская, Мотивация к занятиям уроками физической культуры // ПИФКиС, М.: - 2013.
3. Г. И. Куценко, Ю. В. Новиков. Книга о здоровом образе жизни. СПб., - 1997.
4. Е.М. Квасенко, Гиподинамия: влияние малоподвижного образа жизни на состояние здоровья учащихся», - 2006.
5. <http://fleshmob.ucoz.com>

УДК 373.2:614

## **«ПОДХОДЫ К ОЗДОРОВЛЕНИЮ ДЕТЕЙ В УЧРЕЖДЕНИИ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

**Щербаков Валерий Александрович**

[Nikysik\\_1995@mail.ru](mailto:Nikysik_1995@mail.ru)

Студент 3 курса факультета социальных наук специальности  
«Физическая культура и спорт» ЕНУ им. Л.Н.Гумилева, Астана, Казахстан.  
Научный руководитель –А.Т. Аханов

В центре нашего исследовательского внимания находится проблема оздоровления дошкольников в условиях здоровьесберегающей среды учреждения дошкольного образования, которая влияет на процессы организации физического воспитания, физического развития, физической подготовленности и психофизического состояния ребенка. Физическое воспитание, которому в учреждении дошкольного образования уделяется значительное внимание, направлено на охрану жизни и укрепление здоровья детей, своевременное формирование у них двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств (быстрота, сила, гибкость, выносливость и др.), овладение физическими упражнениями и подвижными играми, воспитание жизнерадостной, жизнестойкой, целеустремленной, волевой, творческой личности.

Организуемое здоровьесберегающее образование дошкольников: направлено на цель – создание условий для укрепления и развития как психического, так и физического здоровья воспитанников; опирается на принципы – научности, креативности, гуманизма,

вариативности, реалистичности; достигается через средства – здоровьесберегающее обучение; активизацию физического развития; соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм; пропаганду здорового образа жизни; приводит к результатам – уменьшение пропусков по болезни; предотвращение утомляемости; потребность в здоровом образе жизни; зависит от ресурсов – кадровых (в том числе личного примера педагогов в здоровом образе жизни); технологических (применение специальных педагогических технологий); материально-технических, информационных. В условиях здоровьесберегающей среды учреждения дошкольного образования как средства оздоровления дошкольников необходимо ориентироваться на методологические подходы: системный, личностный, деятельностный, средовый.

Здоровьесбережение как система характеризует собственно здоровьесберегающий аспект функционирования учреждения дошкольного образования. Такая система состоит из следующих взаимосвязанных компонентов: целей здоровьесберегающей деятельности; содержания этой деятельности (фиксируемого в планах, программах, учебных пособиях,

компьютерных обучающих программах, разнообразных видео, информационных, телекоммуникационных и т. п. средствах); методов сбережения здоровья (процессуально понимаемой технологии здоровьесберегающей деятельности); средств, используемых в процессе здоровьесбережения; организационных форм, в которых здоровьесберегающая деятельность реализуется с тем или иным эффектом [1].