

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ
Л.Н. ГУМИЛЕВ АТЫНДАҒЫ ЕУАЗИЯ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ



ЖАС ҒАЛЫМДАР КЕҢЕСІ



Студенттер мен жас ғалымдардың
«ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ БІЛІМ - 2016» атты
XI Халықаралық ғылыми конференциясының
БАЯНДАМАЛАР ЖИНАҒЫ

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
XI Международной научной конференции
студентов и молодых ученых
«НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ - 2016»

PROCEEDINGS
of the XI International Scientific Conference
for students and young scholars
«SCIENCE AND EDUCATION - 2016»

2016 жыл 14 сәуір
Астана

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ
Л.Н. ГУМИЛЕВ АТЫНДАҒЫ ЕУРАЗИЯ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ**

**Студенттер мен жас ғалымдардың
«Ғылым және білім - 2016»
атты XI Халықаралық ғылыми конференциясының
БАЯНДАМАЛАР ЖИНАҒЫ**

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
XI Международной научной конференции
студентов и молодых ученых
«Наука и образование - 2016»**

**PROCEEDINGS
of the XI International Scientific Conference
for students and young scholars
«Science and education - 2016»**

2016 жыл 14 сәуір

Астана

ӘӨЖ 001:37(063)

КБЖ 72:74

Ғ 96

Ғ96 «Ғылым және білім – 2016» атты студенттер мен жас ғалымдардың XI Халық. ғыл. конф. = XI Межд. науч. конф. студентов и молодых ученых «Наука и образование - 2016» = The XI International Scientific Conference for students and young scholars «Science and education - 2016» . – Астана: [http://www.enu.kz/ru/nauka/ nauka-i-obrazovanie/](http://www.enu.kz/ru/nauka/nauka-i-obrazovanie/), 2016. – б. (қазақша, орысша, ағылшынша).

ISBN 978-9965-31-764-4

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.

ӘӨЖ 001:37(063)

КБЖ 72:74

ISBN 978-9965-31-764-4

©Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия
ұлттық университеті, 2016

ҰЛТ ДЕНСАУЛЫҒЫ – ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ МАҢЫЗДЫ КЕПІЛІ

Кубышев Азамат

torres.guf@gmail.com

Гумилев атындағы ЕҰУ дене шынықтыру және спорт мамандығының

4 курс студенті, Астана, Қазақстан

Ғылыми жетекшісі – А.Б. Өтепов

Бүгінгі таңда, Қазақстанның әрбір азаматының адамгершілік қасиеттерін, ақыл-ой қабілеттерін тәрбиелеумен қатар олардың денсаулығын нығайтуды және дене тәрбиесімен айналысуды күнделікті өмір сүру салтына енгізудің үлкен маңызы бар мемлекеттік міндет екендігі еліміздің Ата заңында көрініс тапқан. Атап айтқанда, Қазақстан Республикасы Конституциясының 44-бабының 8-інші тармақшасында: «Қазақстан Республикасы азаматтарының денсаулық жағдайын жақсарту және олардың денсаулығын сақтауға деген Конституциялық құқығын іске асыру» туралы қаулы жас буынның өсуі мен қалыпты дамуына ықпал етіп отыр. Елбасымыз Н.Ә. Назарбаевтың Қазақстан халқына Жолдауындағы көрсетілген мемлекеттік дамудың ұзақ мерзімді стратегиясында: «Қазақстан-2030 барлық қазақстандықтардың өсіп-өркендеуі, қауіпсіздігі және әл-ауқатының артуы» ал оның төртінші ұзақ мерзімді басымдылығы: «Қазақстан азаматтарының денсаулығы, білімі мен әл-ауқаты» деп айқындалған [1-26 б].

Қазақстан азаматтарының денсаулығын нығайту, салауатты өмір салтын ынталандыру туралы елбасының жолдауын, егемендіктің кілтін ұстар жастардың болашағына апаратын, алтын сүрлеу десе болады. Қазіргі кезеңнің міндеттерін өзге біздің ұрпақтың келер ұрпақтар алдында орасан зор жауапкершілік жүгін арқалайтыны, сонымен бірге жастар алдындағы жауапкершілік туралы да айтылған. Қазақстанның болашығы қазіргі жеткіншек жастардың денсаулығына, оны нығайту ісіне айрықша назар аударылып, салауатты өмір салтын тұрмысқа толық енгізу көзделген. Сондықтан да, барлық қазақстандықтардың өсіп-өркендеуі, қауіпсіздігі және әл-ауқатының артуы туралы Елбасымыз халыққа жолдауы осы міндеттерді шешуге бағыттайды. Еліміздегі дене шынықтыру мен спорттың даму күйі Қазақстан елбасының қолдауына сай келмей отыр. Қазіргі кезде дене шынықтырумен және спортпен республика тұрғындарының 10% ғана шұғылданады, ал дамыған елдерде бұл көрсеткіш 50% құрайды екен.

Қазақстан дене тәрбиесінің қалыптасуының және дамуының әлеуметтік – педагогикалық шарттарының сараптамасы жинақталған педагогикалық тәжірибені қазіргі кезеңде қолдану жолдарын анықтауға мүмкіндік береді. Қазіргі уақыттағы әлеуметтік – экономикалық жағдай, тіршілік деңгейінің құлдырауы және экологиялық қолайсыздық Қазақстан Республикасының бүкіл халқының, әсіресе, өскелең ұрпақтың денсаулығына кері әсерін тигізуде. Мен бұл мақаланы жазудағы мақсатым, дене тәрбиесін Қазақстан – 2050 стратегиясы бойынша жоғарғы деңгейге дамытып спорт арқылы халықтың денсаулығын жақсарту тек қана дене тәрбиесі арқылы жүзеге асатын дәлелдеу болып табылады. Спорттың адам өмірінде алатын орны зор екендігін бәріміз білеміз. Спортпен шұғылданған адамның денсаулығы мықты, өзі шыдамды болады. Спорттың қай түрімен айналысу адамның қабілетіне байланысты. Бұл жайлы ұлы ойшыл Ибн Сина да өз шығармаларында айтқан болатын. Ол сондай-ақ спортты мағынасына қарай жеңіл, ауыр, ұзын, қысқа сияқты түрлерге бөлген. Денсаулық пен өмірді дамыту үшін кем дегенде спорттың 33 түрін жаттығу жасау керектігін айтқан.

Елбасы Н.Ә. Назарбаев өзінің “Қазақстан – 2050” стратегиялық бағдарламасында халықты салауатты өмір салтына ынталандыруды басым бағыттың бірі ретінде атап көрсетті. Сондай – ақ Президентіміздің қолдауымен 2003 жыл – денсаулық жылы болып жарияланған.

Бүгінгі таңда еліміздің ақсақалдарынан кішкентай баласына дейін дене тәрбиесіне ерекше мән беруде.

Қазақтың халықтық ойындары мен дене жаттығуларын тәрбиелік мақсатты қолдану – тарихи ғана емес, керемет бір ерекше құбылыс. Бұл құралдардың халық тұрмысының болмысындағы алатын орны зор болды. Бұл айтылған мәселенің бір көрсеткіші орта ғасырдың көрнекті қазақ ғұламалары М. Қашқари мен Ж. Баласағұн. Олардың өз уақытында тән толғанулары жақсы таңдалған бастапқы материалға негізделеді, онда халықтық ойындар көмегімен мәні бойынша теңдессіз мәселені дені сау және көңілі тоқ ұрпақты дайындауға болатын табиғи игіліктерді қолдануға қатысу өнімі ретінде сипатталады. Алынған мәліметтер М. Қашқари мен Ж. Баласағұн орта ғасырлық кезең дене тәрбиесінің ең алғашқы теоритиктерінің бірегейлері болғандығын көрсетеді. Олардың өскелең ұрпаққа мақсатты тәрбие беруде ұлттық ойындары мен дене жаттығуларына дұрыс негіздеме берудегі еңбектерінің маңызы зор.

Ұлттық спорт түрлері, халықтық қимыл-қозғалысты ойындар мен дене жаттығулары мектепке дейінгі білім беру мекемелерінде, жалпыға білім беру мектептерінде, орта және жоғары білім беру ұйымдарына арналған бағдарламаларда айқындалуы қажет.

Бүгінгі күн сұраныстары біршама маңызды және өзекті мәселелердің қатарына дене шынықтыру оқытушысының жеке басын қалыптастыру мәселесін енгізіп отыр. Бұл мәселе дене шынықтыру мен спорт маманына жоғары кәсіби – педагогикалық білім беру жүйесіндегі ұлттық денелік білім беру тұрғысынан қарастырылады. Қазіргі заманда әрбір азаматтың бойындағы дене қозғалыстарының сапалық қасиеті мен рухани күшін үйлестіріп олардың еңбек ету қабілетін арттыруға, белсенді өмірін ұзартуға бағытталған дене тәрбиесіне көп көңіл бөлген жөн. Дене тәрбиесінің адам тәніне тигізетін әсері мен заңдылықтарын жете білу ұрпақтың, ертеңгі ұлағатты ұстаздың алдында тұрған негізгі міндеті. Сондықтан салауатты өмір салтының бір белгісі әрбір адамның дене тәрбиесімен жүйелі түрде айналысуы болып табылады. Күштілік, төзімділік, жылдамдық, икемділік, сергектік, өмірге деген құштарлық, мықты денсаулық тәрізді сапалы қасиеттер дене шынықтыру мен спорт арқылы орнығып қалыптасады. Қазақ халқының дене шынықтыруын дамытуға арналған бағыттардың дамыту деңгейі біршама ықпал етеді, бұл жерде халықтың тек қана ғасырлар бойғы мәдени дәстүрлерін ғана емес, Қазақстан Республикасының экономикасы мен мәдениетінің заманауи деңгейі мен оның даму болашағын ескеру қажет [3].

Бүгінгі таңда өз тәуелсіздігін алған егеменді еліміз осы бағытта Қазақстан мектептеріне жан-жақты дамыған, денсаулығы мықты, салауатты өмір салтын мұрат тұтқан дара тұлғалардың тәрбиелеу басты талап етіп қойылған. Ауру адам қандай іс бітірмек! Жастар – болашақтың алтын тірегі! Елімізде болсын болмаса басқа елде болсын, жастар арасындағы нашакорлық пен маскүнемдік көбейіп бара жатыр. Есірткінің медициналық – әлеуметтік проблемалары республика орталығының мәліметіне қарағанда, бұл кеселге тәуелді болғандардың саны 250 мыңнан асады екен. Ал, солардың 1,5 млн-дай адам нашакорлыққа бейімділік сәтінде отпен ойнағандай әрі-сәрі күй кешіруде. Солардың арасында кәмелетке толмағандардың әлгіндей қатерлі дертке әуестене түсуі қатты ойландыруы тиіс. Қазақстан Республикасы бойынша 47 мың адам есірткіні қолданатындар тізімде екен. Қазақстан жерінде жеңіл есірткеден гөрі өте улы түріне көбірек сұраныс болып жатыр деген мәліметтер бар. Республикадағы есірткіні көп пайдаланатын нашакорлар саны қарқынды өсіп баруда, бұл ел үшін де, ұлт үшін де қара дақтар. Мысалы: Теміртау қаласында 9 ай ішінде 633 нашакор бар екені анықталып, 111 заңды бұзғандығын істері сотта қаралған [4].

Көпшілік азаматтар өз денсаулығын сақтауға және нығайтуға жауапты емес, немқұрайды қарайды. Тіпті денсаулығы өзіне емес, тек дәрігерлерге денсаулығы қажет сияқты мәміле де болады. Дәрігерлер қанша ескертсе де жаман әдеттерден арылғысы келмейді. Темекі тартады, арақ ішеді, насыбай атады. Мысалы: К-деген гипертониямен кісі жағдайы бакуат бола тұра өз денсаулығына бір тиын жұмсағысы келмейді, тек үкіметтің

қаражатына иек артқысы келеді. Кейбір аналарымыз қонақ келгенде көл-көсір дастархан жасап, ал өз денсаулығына аса қажет анемияға қарсы бір дәріні де сатып алып ішкісі де келмейді. Халқымыз айтқандай «Ауырып ем іздегенше, ауырмай жол ізде» деген дана қағидасын әрдайым, әрқайсысымыз жадымыздан шықпайтын биік ұстаным болуға тиіс. Жас кезінен аурушаң болған Поль Брегг «Өзіңді өзің жасай біл» деген қағиданы қатты ұстанған. Әркімнің денсаулығы өз қолында. Салауатты өмір сүремін десеңіз ешкім оған қарсы тұра алмайды. Салауатты өмір салтына жалпы денешынықтыру, спорт, дене тәрбиесі, таза ауада серуендеу жатады. Кешкі тамақтан соң, таза ауада серуенген шығудың пайдасы орасан зор. Ұйқы 7-8 сағаттан кем болмауы тиіс. Барлық кезде тамақты жаңадан дайындап ішкен дұрыс. Алланың табиғатты адам үшін жаратқанын және парыз еткенін, тіршілігінде қажетіне дұрыс пайдалануды, денсаулығына зиян келмейтіндей жағдайда болуын қадағалауды салауатты өмір салты деп ұғамыз.

Адам денсаулығына зиянын тигізетін жат әдеттерден аулақ болғаны жөн. Енді оларға не жататыны туралы тоқталатын болсам: Оларға – темекі тарту, спирттік ішімдіктер, адамгершілікке жат мінез – құлық, ерте жыныстық қатынас алуда денсаулық үшін зиян. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы сарапшыларының мәліметі бойынша халық денсаулығының 49-50 % өмір салтына, яғни адамның өз денсаулығына қалай қарайтынына байланысты, 17-20 % қоршаған ортаға байланысты екен [2].

Қорыта айтқанда, академик Н.М. Амосов былай деген екен: “Денсаулығың мықты болуы үшін мәнді өз күшінің болу қажет, оны еш нәрсемен ауыстыруға болмайды.”

Қоғамда болып жатқан жаман әдеттерге кінәлі – адамдардың өзі Болашағымыз нұрлы, еліміздің ертеңі нұрлы болсын десек, ел болып, халық болып болашағымызды, ұлтымызды, тегімізді жоғалтып алмау үшін нашақорлық, СПИД, ішімдік, темекіден бойымызды аулақ ұстап, қоғамымыздың бұл түнектен арылуының жолын іздеп, салауатты, өмір салтына тоқталсам:

Ей замандас алдыменен досыңды ұқ.

Досың спорт таза ауа өсімдік.

Ала жүріп осылардың сыйлығын –

Жаңа ғасырға біз берейік көріктік.

Ата – бабаларымыз айтқан: «Бірінші байлық - денсаулық», яки болмаса «Денсаулық – терең байлық» деген даналық мәтелдері тіршіліктің нағыз өзегінен алынған емес пе? Денсаулықтың қадірін, маңызын айрықша ұғынып барлық игіліктерден жоғары санаған. Күні бүгінге дейін не бір ғұлама ғалымдар, біліктілігі күшті дәрігерлер де «Денсаулық деген не?» деген сұраққа әлі толымды, тұшымды, дәл анықтама бере алмай келеді. Бір ғана ВОЗ (дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы) қалыптастырған анықтама бар. Бұл бойынша Денсаулық – жан, тән және адамның әлеуметтік жағдайының жақсылығы. Сонымен сөз соңында қайта айтатынымыз, денсаулық - үлкен байлық екенін ұмытпауымыз керек.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Послание Президента страны народу «Казахстан – 2030 Процветание, юезопасности и улучшение блогосостояние всех Казахстанцев». Юридический вестник в Казахстане № 3, 2002.
2. Неменко Б.А. Оспанова Г.К. Балалар мен жасөспірімдер гигиенасы (Оқулық) Алматы 2002.
3. Ақмырзаев М.М. Құбыламыз – салауатты өмір салты. Ғылым және жастар// 3 Республикалық ғылыми – тәжірибелік конференциясының материалдары. Ақтау, 2003.
4. Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков., М., Медицина, 2004.