

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/>, 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

6. Кружилина Т., Орехова Т. Здоровье, творящее образование: валеологический подход к организации педагогического процесса // Основы безопасности жизни, 1997. – №11. – С. 10-1

УДК: 613.94(574).796.011.1

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СТРАНАХ ЕЭП

Танирберген Маралхан Танирбергенович

abdigaliev.madi@mail.ru

студент 3-го курса специальности физическая культура и спорт

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

Научный руководитель – С. Дюсенов

Значимость ежедневных физических нагрузок на человеческий организм сложно переоценить, особенно учитывая пагубные воздействия образа жизни современного человека. Сложная экологическая среда, недостаток в действительно качественных продуктах питания, стрессы в повседневной жизни отрицательно сказываются на здоровье общества. Безусловно, улучшение таких факторов, как чистота воздуха, повышение качества «съедобных товаров» имеет немаловажное значение, но требует больших экономических вложений и напрямую зависит от действий государства. Несомненно, каждый человек может улучшить свое здоровье через занятия спортом, тем самым обеспечить основу счастливой жизни.

Элементарная утренняя гимнастика способна дать заряд энергии на целый день. Научные исследования доказали, что регулярные утренние физические нагрузки помогают улучшить общее самочувствие, урегулировать работу мозга и улучшить метаболизм. Все это, в свою очередь, помогает людям укрепить организм и справиться с разными заболеваниями, связанными с лишним весом, повышенным (пониженным) кровяным давлением, слабой иммунной и нервной системами. Однако, если заниматься определенным видом спорта хотя бы 3 раза в неделю, то можно и вовсе избавиться от всех вышеперечисленных недугов. Не говоря уже о том, что у людей, достигших определенных результатов в каком-либо виде спорта, повышается чувство собственного достоинства, они становятся интересными собеседниками и жизнерадостными людьми. Также это способствует улучшению самосознания отдельного человека, который начинает с уважением относиться к себе, своему здоровью и даже к окружающей среде.

Чтобы определить влияние занятий спортом на людей, их здоровье и на общество в целом, следует разделить их на две группы: мужскую и женскую, и оценить важность физических нагрузок на каждую из этих групп.

Мужская группа. Исторически сложилось, что мужчина обладает более сильным организмом, чаще сталкивается с изнурительными физическими нагрузками. Однако в современном мире в связи с автоматизацией труда и активным внедрением инновационных технологий, позволяющих экономить силы и время, представители мужского пола все чаще и чаще страдают от отсутствия физической активности. Что сказывается не только на здоровье, но и на психологии человека. Мужчины становятся менее работоспособными, чаще страдают депрессией и передают весь этот нежелательный набор недугов будущему поколению на генетическом уровне.

Спорт, в свою очередь, помогает поддерживать уровень такого важного мужского гормона, как тестостерон. Ведь именно в спортивных соревнованиях проявляется воля, сила духа, уверенность в себе — факторы, напрямую зависящие от этого гормона. Повышенный тестостерон помогает совершать каждодневную рутинную работу, быть полезным обществу и даже повысить популярность у женского пола. С другой стороны, низкий уровень гормона

имеет прямо-пропорциональный эффект, что отрицательно влияет на развитость общества и даже на популяцию.

Женская группа. Несмотря на то, что в недалеком прошлом спорт считался в основном мужским занятием, в современном мире одним из критериев успешной женщины является достижение в той или иной спортивной дисциплине. Женщинам, ведущим здоровый образ жизни, легче справляться с повседневными нагрузками, связанными с работой, занятиями с детьми и другими бытовыми проблемами. Следует отметить, что дети очень легко перенимают опыт, пытаясь подражать взрослым людям из их окружения. Мать же является главным человеком в их жизни, на которого дети инстинктивно равняются.

Здоровье матери — залог здорового потомства. Еще один значимый фактор - это репродуктивная функция женщины, поэтому регулярное занятие спортом - лучший способ повысить шансы родить здоровых детей.

Рассмотрев все эти факторы влияния физической активности на жизнь современного человека, можно заметить, как важно развивать физическую культуру и спорт в стране, особенно среди молодого поколения.

В XX веке невозможно представить активную и развитую молодежь, которая не занимается спортом. Постепенно на территории постсоветского пространства спорт становится очень востребованным модным направлением и это, безусловно, хорошо. Однако популярность здорового образа жизни растет не так быстро, как хотелось бы, по ряду следующих причин:

- Доступность посещения спортивных комплексов. Учитывая тот факт, что большинство семей имеет средний достаток, причиной которого является невысокий уровень заработной платы на территории стран СНГ и желание частных фирм, предоставляющих нужный вид услуг, иметь больше прибыли, занятие спортом для большинства людей становится дорогим удовольствием. К тому же представители этой категории людей чаще страдают переутомлением, и им часто попросту не хватает сил и времени на свое здоровье.

- Распространенность таких продуктов производства, как алкоголь, табачные изделия, наркотические средства, является «убийцами спортивной мотивации». Подрастающее поколение чаще всего попадает под это пагубное влияние. Более того, как не прискорбно это признавать, дети из семей, где родители употребляют вышеупомянутые вещества, чаще подвержены этой тенденции. К еще большему сожалению, взрослые стараются списать это на негативное влияние со стороны сверстников, что не позволяет в полной мере обратить внимание на суть проблемы. Из этой таблицы [1] на примере курения видно, какие именно причины влияют на подростков.

желание быть похожими на взрослых, подражать взрослым	22%
никотиновая зависимость	13%
удовольствие от курения	14%
"за компанию", не выделяться из друзей, которые курят	12%
любопытство / желание попробовать	10%
ничем заняться / избыток свободного времени	7%
курение помогает снять стресс	6%
влияние сверстников	4%

1) Зачастую государство выделяет недостаточное количество необходимых средств на проведение оздоровительных мероприятий, постройку необходимых сооружений,

закуп спортивного инвентаря. Например, на заседании: «Актуальные вопросы развития физической культуры и спорта и формирование здорового образа жизни среди детей и подростков Республики Алтай за 2012» год поднимался вопрос о недостаточном инвестировании спортивных мероприятий со стороны государства. [2]. Теперь рассмотрим план распределения бюджета государств стран ЕЭП с 2006-2012 гг. на примере графика Никифорова С.Л. В котором, видно то, что доля бюджета, выделяемая государством на социальные нужды, регистрирует спад начиная с 2011 года в России и Белоруссии, в то время как Казахстан показывает стабильную тенденцию.

Социальный сектор.

2) В вышеупомянутом документе также обсуждалась проблема об отрицательном влиянии различных СМИ на современную молодежь. Легкая доступность информации и свобода слова имеют прямо противоположные векторы направленности в развитии спортивной культуры среди молодежи.

Для решения всех этих проблем следует применять целый комплекс мероприятий. Первый и очевидный факт — повысить долю выделяемых средств на постройку спортивных комплексов, реставрацию уже имеющихся, поднять заработную плату работникам данной сферы. Следует пойти дальше и снизить тарифы на все виды услуг спортивного характера и впоследствии прийти к тому, чтобы все эти услуги предоставлялись бесплатно непосредственно государством. До тех пор следует сделать спорт более доступным для детей из семей среднего достатка, студентам, школьникам и инвалидам.

Во-вторых, нужно постоянно мотивировать население заниматься своим здоровьем: устраивать флеш-мобы, различные спортивно-оздоровительные мероприятия, ежемесячно проводить Дни спорта, спортивные декады. Для развития здорового соперничества между людьми необходимо вводить определённые поощрения за спортивные заслуги. Например, вручать награду гражданину города или села, как прошедшему наибольшее количество километров в год. Учитывая высокий уровень развития современных электронных приспособлений, фиксировать наивысшие достижения участия в этих спортивных мероприятиях не будет проблемой. Несомненно, такой способ распространения спорта среди людей уже есть, но не нужно останавливаться на достигнутом, так как зачастую подобные мероприятия проводятся только в рамках школы или университета, надо выносить это на районный или даже на городской уровень. Еще одна положительная сторона этих действий — это сплочение общества, коммуникация между людьми, для многих — это решение психических проблем, связанных с одиночеством, стрессами, прежде всего это просто повышение благополучия граждан.

Можно назвать несколько косвенных факторов, положительно влияющих на активность граждан. К ним относится развитие общественного транспорта, поскольку люди с личным транспортом совершают гораздо меньше движений, чем граждане, пользующиеся, например автобусом. Новостройки с «дорогим лифтом» или вообще без подъемника, для уже сданных в эксплуатацию домов можно применять такую практику: отключать лифт по четным дням недели. Распространить идею об экономии денег на коммунальные услуги, за счет преобразования механической энергии человека в электричество через, например, велотренажер. Таких нестандартных и вместе с тем эффективных способов решения проблемы можно привести множество.

Рассмотрим страны, достигшие больших успехов в развитии спортивной культуры и туризма.

Израиль — государство, которое у многих туристов ассоциируется со здоровым образом жизни. Спорт для граждан этой страны — это важная составляющая жизни. Многие израильтяне достигают больших успехов в таких спортивных дисциплинах, как баскетбол, дзюдо, парусный спорт. В этой стране также проводятся «еврейские Олимпийские игры» — Маккабада. [3].

Испания — это страна, спортсмены которой входят в число лидеров в таких видах спорта, как автогонки, футбол, теннис. Испанцы также известны своими уникальными,

интересными и даже опасными видами развлекательных мероприятий, как «Томатина»(рис. 1) - бой помидорными снарядами и бег со стадом быков(рис. 2). Весьма опасно, зато сильно влияет на сознательность граждан, ведь страх перед смертью - лучший мотиватор: чтобы выжить, участники будут усиленно готовиться.

Великобританию по праву называют родиной самых знаменитых видов спорта: футбол, регби, крикет, гольф, теннис, снукер и т. д. Хотя бы благодаря этому факту, очевидно, насколько развита спортивная культура в Англии.

Из всех этих фактов можно сделать вывод, что спорт — один из наилучших способов прославить страну на весь мир, развить экономику так, что вложения в продвижение физической культуры будут очень выгодны для страны.

В заключение стоит отметить, что сложно переоценить важность спорта в современном обществе. От развитости физической культуры в стране зависит все, начиная от общего самочувствия каждого из граждан, заканчивая влиянием на экономику государства. Будущее нации и здоровье грядущего поколения зависит от наших действий в настоящем.

Список использованных источников:

1. <http://www.cessi.ru/index.php?id=56>
2. <http://04.rospotrebnadzor.ru/index.php/documents/rezolution/1735-12042012.html>
3. Государство Израиль. Спорт— статья из Электронной еврейской энциклопедии
4. Google.ru/картинки- иллюстрации

ӘОЖ 372.879.6

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖҮЙЕСІНЕ ҰЛТТЫҚ ҚОЗҒАЛЫС ОЙЫНДАРЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ

Тәңірберген Маралхан

Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ дене шынықтыру және спорт
мамандығының 3 курс студенті, Астана, Қазақстан
Ғылыми жетекшісі - Е. Молдан

Ұлттық ойындары дененің шынығуын жан-жақты қажет етеді. Сол секілді қозғалыс спорт ойындары да, адамның еңбекке деген қажырлығын және шыдамдылығын талап етеді. Бала жасынан ойнаған ойындарының әсерінен болашақ жұмысшы ғана тәрбиеленіп қоймайды, қозғалыстың арқасында мүсінді, дені сау, қоғамның қиындығына төзімді азамат шығады, - деп атақты педагог А.С.Макаренко айтқандай, дене қозғалыстарын жүйелі қалыптастыру Отанымыздың болашақ азаматтарын жан-жақты үйлесімді тәрбиелеуге әсерін тигізеді.

Кіріспе. Ұлттық қозғалыс ойындарын дене тәрбиесі сабағының үрдісіне енгізе отырып, осы пәнге деген қызығушылықты арттыру арқылы студенттер мен оқушылардың жалпы ден саулығының деңгейін жақсарту үшін, қандай әдістерді қолданса, дене дайындығының негізгі физиологиялық көрсеткіштері болып саналатын: қан айналымын, тыныс алу жолдарын, зат алмасу процессін және жүйке жүйелерінің жұмысын нығайтуда маңызыдылығы артатындығы бар бағыттарды дәлелдеу басты мәселе болып саналады.

Зерттеуді талдау. Ұлттық ойындарымен шұғылданған ұлдар мен қыздардың қандай іске болсын қабілеттерінің артатындығын, жылдамдық, шыдамдылық сияқты дене дайындығының қасиеттері сапалы өсетіні байқалады. Бұл қасиеттердің дамуы ақыл-ойының өсуі мен денесінің дамуына жәрдемдеседі. Ұлт спортының да, спорттың басқа түрлері сияқты, барлық спорттық ойындармен ұқсастығы бар [1].

Мысалы: доп ойнау, қуыспақ, жасырынбақ, атысу ойындарын барлық ұлттың балалары ойнайды. Осы қозғалыс ойыны процесінің барысында, қоғамымыздың дамуындағы ең