



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



Студенттер мен жас ғалымдардың
«ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ БІЛІМ - 2014» атты
IX халықаралық ғылыми конференциясы

IX Международная научная конференция
студентов и молодых ученых
«НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ - 2014»

The IX International Scientific Conference for
students and young scholars
«SCIENCE AND EDUCATION-2014»

2014 жыл 11 сәуір
11 апреля 2014 года
April 11, 2014



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

**Студенттер мен жас ғалымдардың
«Ғылым және білім - 2014»
атты IX Халықаралық ғылыми конференциясының
БАЯНДАМАЛАР ЖИНАҒЫ**

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
IX Международной научной конференции
студентов и молодых ученых
«Наука и образование - 2014»**

**PROCEEDINGS
of the IX International Scientific Conference
for students and young scholars
«Science and education - 2014»**

2014 жыл 11 сәуір

Астана

УДК 001(063)
ББК 72
Ғ 96

Ғ 96

«Ғылым және білім – 2014» атты студенттер мен жас ғалымдардың IX Халықаралық ғылыми конференциясы = IX Международная научная конференция студентов и молодых ученых «Наука и образование - 2014» = The IX International Scientific Conference for students and young scholars «Science and education - 2014».
– Астана: <http://www.eni.kz/ru/nauka/nauka-i-obrazovanie/>, 2014. – 5831 стр.
(қазақша, орысша, ағылшынша).

ISBN 978-9965-31-610-4

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.

УДК 001(063)
ББК 72

ISBN 978-9965-31-610-4

©Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық
университеті, 2014

мониторинговой деятельности (как совокупности действий по наблюдению за изучаемым объектом, обработке получаемых данных и их использованию для контроля, оценки и прогноза его состояния;

выявления, систематизации и учета проблем и проблемных ситуаций, поиска путей их решения;

практической деятельности: применение на практике усвоенных знаний; решение поставленных задач; практическая реализация системного подхода; существующая практика целостного познания объектов окружающей действительности как систем и т.д.;

использования опыта других, формирования и развития личного опыта системного структурирования и изучения информации, аналитического, исследовательского, практического и иного подхода к изучению объектов окружающей действительности и т.д.;

обобщения и синтез выявленной информации;

прогнозирования будущего состояния рассматриваемого объекта и его компонентов, системы объекта при взаимодействии с внешней средой;

инновационной деятельности;

синтеза и обобщения изученной информации и т.д.

Усвоенные знания, умения и навыки системного структурирования, представления и изучения информации о рассматриваемом объекте являются важной составляющей ориентировочной основы субъекта по реализации системного подхода в познавательной, теоретической, практической и иной осуществляемой или предстоящей деятельности.

Список использованной источников

1. Галиев Т.Т. Опережающая подготовка специалистов. – Астана: Изд-во Парламента РК, 2014, 320 с.

УӘК: 379.017:795

ДЕНСАУЛЫҚ – АДАМ ӨМІРІНДЕГІ ЕҢ ЖОҒАРҒЫ БАҒАЛЫ ДҮНИЕ

Касенов Адилжан Жанатович

adilzan_3_10_1995@mail.ru

Студент Л.Н. Гумилев атындағы ЕҰУ әлеуметтік ғылымдар факультеті ФКС-12,

Астана, Қазақстан

Ғылыми жетекшісі – Токтарбаев Д.Г.

Денсаулық кепілі – салауатты өмір салты!

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.[1].

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 пәнінде волейбол ойнағанды пайдалану қажет ететіндігі анық. Сонымен қатар дене тәрбиесі сабақ барысында жалпы дамыту жаттығуларын кеңінен пайдалану арқылы оқушылардың әскери дайындық дағдыларын да қалыптастыруға болады. Гимнастикалық жаттығуларды өткізуде сапқа тұрғызу әртүрлі болуы мүмкін – лекке, қатарға, жарты шеңберге т.с.с. Ең жақсы нұсқа – балаларды арақашықтықты сақтап сыныптар бойынша тұрғызу болып табылады. Сонда оқушылардың іс-әрекетін бақылау және жүктемені реттеу мұғалімге оңай түседі.

Дене тәрбиесі сабағында спорт құрал-жабдықтарын пайдалану оқушылардың сабаққа деген қызығушылығын арттырып қана қоймай, сонымен бірге жазу, сурет салу аса қажет болатын қол саусақтарының майда бұлшық еттерін дамытуға мүмкіндік береді.[2].

Дене тәрбиесі сабағында өмірлік маңызы бар қозғалыс түрлері -жүру, жүгіру, секіру, лақтыруға үйрету маңызды орын алады. Дене шынықтыру бағдарламасы бойынша жеңіл атлетикадан білім беру арқылы дағдыларын қалыптастырамыз. Жеңіл атлетиканың дағдыларын бойына сіңірген оқушы біріншіден, тез қозғалуға, жылдам шешім қабылдауға, өз діттеген жеріне дер кезінде жететіндігін өмір көрсетіп отыр. Сондай сабағымның тәжірибесін сіздерге ұсынамын.

Ауыл мектептерінде қозғалыстың негізгі түрлеріне үйретуде оларды ұйымдастыру және үйлестірудің сан алуан әдістері қолданылады. Мысалы: бір мезгілде орындау әдісін пайдалану қозғалыс белсенділігін артыруға мүмкіндік береді. Ол жүру, жүгіру, жалпы дамыту жаттығуларына үйрету, секіру, лақтырудың кейбір түрлерінде т.с.с қолданылады.

Қимыл-қозғалыс ойындарын дене тәрбиесі сабағының барлық бөлімдерінде жүргізуге болады. Ойын кезінде оқушылардың жағымды эмоциялық күйі жоғарлайды. Ойын балаларға әрқашанда қуаныш әкеледі, осы себепті тәртібі нашар оқушыларды да ойыннан шығарып тастауға болмайды.

Үлкен кеңістікті қажет ететін ойындарды ашық ауада немесе мектептің спорт алаңдарында өткізуге болады, мұнда ойын жаттығулары мен эстафеталар пайдаланылады.

Дене тәрбиесі сабағын өткізгенде мұғалімге қауіпсіздік ережелерін сақтау аса қажет. Дене тәрбиесі пәнінің мұғаліміне оқушылардың өміріне жауапкершілікпен қарау жүктеледі.

Дене тәрбиесі сыныптан тыс және мектептен тыс жұмыстары оқушылардың білімдерін дағдыларын тереңдетуге, оқушылардың денсаулығы мен денесінің жан-жақты даму деңгейін өсіруге, спортпен жүйелі түрде айналысуға қызығушылықтарын арттырады. Дене тәрбиесі сабағынан сыныптан тыс жұмысқа жататындар: Президенттік сынамалар, сынақтар, жарыстар, үйірмелер, КВН, тәрбие сағаттары, жанұялық сайыстар, т.б.[3].

Дене шынықтыру сабағы оқушылардың қызығушылығын арттыру, салауатты өмір салтын қалыптастыруда болашақ ұрпақтың спорт саласына қосар үлесін шыңдайды.

Адам күнделікті іс- әрекетінде –тұрмыста , өндірісте, дене тәрбиесі мен спортпен айналысқанда аралуан қозғалыс жасайды. Физиологиялық тұрғыдан алғанда - өзара тізбектелген қозғалыс әрекеттері (қимылдар) белгілі мақсатқа жету үшін орындалатын жаттығулар. Оның ішінде спорттық жаттығулар ең жоғары көрсеткіштерге жету мақсатын талап етеді. Дене жаттығулары бұлшықет іс әрекетіне қарай 3 топқа бөлінеді.:

1. бұлшық еттің белсенді көлемі
2. бұлшықеттің жиырылу түрі- тұрақты немесе жылжымалы:
3. жиырылу күші немесе алымы.

Бұлшықеттің жаттығуға қатысатын белсенді көлемі бойынша: жергілікті, аймақтық және айқымды болып жіктеледі. Тұрақты қозғалыс— дене құалпын сақтау, аспаптарды мығым ұстау түрінде атқарылады. Дене жаттығуларының көбісі (жүру, жүгіру, жұмыс істеу т/б) жылжымалы қозғалыс түрінде болады. Тұлғалық жаттығулар кезінде бұлшықеттердің күші, оның жиырылу жылдамдығына кері қатынаста болады. Неғұрлым жылдамдық тез болса, солғұрлым аз күш жұмсалады.

Бұлшықеттің жиырылу күші мен жылдамдығы оның алымын құрады. Оның күші жоғары болған сайын, жиырылу мерзімінің ұзақтығы қысқара береді.

Күш түсетін жаттығуларда бұл қозғалыс сапасын көрсетеді. Ал бұлшықеттің алымы күш түсетін жылдам жаттығуларда маңызды орын алады. Жаттығулардың алымы физикалық жүктемені көрсететін шамамен және организм әсерленісін айқындайтын физиологиялық жүктемемен өлшенеді. Физикалық жүктеме күшейген сайын физиологиялық алым өсе түседі. Сондықтан оның сипатын анықтау үшін жүктемеден кейінгі салыстырмалы физиологиялық өзгерістер тіркеледі.[4].

Спорттық жаттығулар кезіндегі физиологиялық өзгерістердің көбісі дене еңбегі сияқты бағытта болады. Алайда олар ауқымды , қарқынды және тез қажытатын толқынды келеді.

Олардың көлемі адамның шыдамдылық (төзімділік) қабілетіне байланысты болады.. Жасалатын жұмыстың түріне дене сипатына қарай шыдамдылық әртүрлі болады:

Статикалық және динамикалық – тұрақты және жылжымалы жұмысты ұзақ уақыт орындау қабілеті:

Жергілікті және ауқымды шыдамдылық- бұлшықеттердің көбісі иқатысуымен осындай жұмыстарды ұзақ уақыт орындау қабілеті:

Күштің шыдамдылығы – алымды бұлшықет жұмыстарын бірнеше рет қайталау мүмкіндігі.

Анаэробты (оттегінсіз) және аэробты (O2) энергиямен жабдықтау арқылы жұмысты ұзақ мерзімде істеу қабілеті

Қолданылған әдебиет

1. Я.М.Коца «Спортивная физиология» учебник для институтов физической культуры М 1986г.
2. Смирнов В.М. Дубровский В.И. «Физиология физического воспитания и спорта» М 2002г.
- 3.Олимпийская литература «Физиология спорта и двигательной деятельности» М 1997г
- 4.Руне Федман , Елисовой С.К. «Спортивная физиология» М 1980г.

ОӘЖ 372.8:811.161.

ЖОО БІТІРГЕН ЖАСТАРДЫҢ ЖҰМЫСҚА ОРНАЛАСУ ПРОБЛЕМАЛАРЫ

Кенжетаева Самал

samal_beautifulllady@mail.ru

Гумилев атындағы ЕҰУ студенті

Ғылыми жетекшісі – Исахова Г.Д.

Астана қаласының Жастар саясаты мәселелері басқармасының келтіріп отырған дәйектеріне сүйенсек, қала халқының басым бөлігін жастар құрайтынын растап отыр. Демек, қала халқының басым бөлігі еңбекке жарамды жастар. Бұл біздің жас мемлекетіміздің алдағы қойған стратегиялық мақсаттарын жүзеге асыруға қолданылатын үлкен ресурс деген сөз. Ал,