



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.enu.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

ойландыруы тиіс. Міне, сондықтан да қоғамымызда ертеңгі болашағы үшін мұндай тағылымды шаралардың өткізіліп тұруы ғанибетті іс болмақ [4].

### **Қолданылған әдебиет**

- 1.Н.К. Коробейников А.А. Михеев И.Г. Николенко Физическое воспитание: Учеб. Пособие.-М.:Высш.шк., - 1989 - С 384.
2. А.Н. Воробьев тренировка работоспособность реабилитация.-М.: Физкультура и спорт,-1989 – С 272.
3. Спортивная физиология: учеб.для ин-ов физ.культ./Под ред. Я.М. Коца.- М.: Физкультура и спорт, - 1986. – С 240.
4. Каражанов Б.К. Основные понятия теории и методики физической культуры и спорта.- Алма-Ата КазИФК, - 1991.
5. Төтенайдың Базарбегі. Спорт атауларының орысша-қазақша сөздігі.// «Ана тілі». Алматы, - 1994. -128 б.

УДК 796.011.1

### **ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ АРҚЫЛЫ ТҰЛҒА ТӘРБИЕЛЕУ**

**Кенгесов Динмухамбет Кайратович**

[dimhambe@mail.ru](mailto:dimhambe@mail.ru)

Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ, Әлеуметтік ғылымдар факультеті  
Дене шынықтыру және спорт кафедрасы студенті, Астана, Қазақстан  
Ғылыми жетекшісі – А.Б. Мейрманов

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. 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 [1].

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.

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 дйттеген 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.

Тәрбие процесі - күрделі динамикалық жүйе. Бұл жүйенің әр компоненті өз кезегінде өзіндік компоненттері бар жүйе ретінде қаралады. Қолайлы анықтау шектерін қолдану арқылы әрқилы жүйе мен құрылымдар түзуге болады. Қазіргі теориялық педагогикада Тәрбие процесінің талаптарымен құрылған мынадай жүйелері белгілі: Тәрбие процесінің мақсаты, міндеті, мазмұны, процестің өту жағдайлары, тәрбиеші мен тәрбиеленушінің қарым-қатынасы, тәрбие іс-әрекетінің қолданылатын әдістері мен формалары, процестің даму кезеңдері және т.б [2].

Тәрбие мазмұнын түсінерде қойылатын талаптар мен мақсаттарға сай оқушының білімі, нанымы, дағдылары, тұлғалық сапасы мен белгілері тұрақты әдеттер жүйесі деп қабылданған.

Тұлғаның жан-жақты және үйлесімді дамуы — бұл ақыл-ой, дене, адамгершілік, еңбек пен политехникалық, эстетикалық тәрбиелердің біртұтас педагогикалық процесте тоғысуы. Қазіргі тәрбие бағыттарының негізіне мына идеялар жатады:

Тәрбие мақсаттарының шынайы болуы. Бүгінгі нақты мақсат — бұл адамның ептіліктері мен дарындығына сүйене отырып, оны жан-жақты дамыту. Бұл мақсатқа жетудің құралы — әр адамның мәдениет қоры негіздерін игеруі. Осыдан тәрбие мазмұнының орталық түсінігі, яғни тұлғаның «базалық мәдениеті» келіп шығады. Бұл өмірлік өзін-өзі анықтау мәдениеті болып табылады, яғни, экономикалық мәдениет пен еңбек мәдениеті, саяси, демократиялық және құқықтық мәдениет, адамгершілік пен экологиялық мәдениет, көркемөнер және дене мәдениеті, отбасы қатынастар мәдениеті.

Үлкендер мен балалардың біріккен іс-әрекеті. Тәрбиеші жұмысының мазмұны балалармен бірге рухани мәдениеттің жақсы үлгілерін, адамгершіліктік өнеге, іс-әрекет

мәдениетін іздестіру арқылы өмір нормалары мен заңдылықтарын өңдеуден құралады. Тәрбие процесінде оқушының өзіндік белсенділігі көрінеді.

Өзін-өзі тану. Адамның сенімі, демократиялық көзқарасы, өмірлік позициясы арқылы тұлғаның толық қалыптасуы нақты тәрбиеде жобаланады.

Тәрбие мазмұнындағы маңызды элемент — адамның өмірлік өзін-өзі тану мәдениеті. өмірлік өзіндік таным — бұл кәсіптік, азаматтық түсініктерді қамты-майтын өте кең ұғым. өмірлік өзін-өзі анықтау мәдениеті адамды өз бақытының және өз өмірінің субъектісі ретінде сипатталады. Адамның өзіне-өзі үйлесімді болуы арқылы оның кәсіптік, азаматтық және адамгершілік өзіндік танымы қалыптасады.

Тәрбиенің тұлғалық бағыты. Мектептегі тәрбие жұмысының өзегін тек бағдарлама, іс-шаралар, әдістері мен формалары ғана құрамайды, сонымен қоса ол бала, жеткіншек, жасөспірім арқылы сипатталатын педагогика-лық істің жоғары мақсаты мен мәніне тәуелді. Олардың жеке қызығушылығы, ыңғайы, өзіндік мінез-сипаты мен бірге өз қадірін сезінуін дамыту керек. Тәрбиеленушілердің қызығушылығынан жоғары рухани қажеттіліктеріне қарай өтуі тәрбие ережесіне айналуы қажет [4].

Өз еркіндігі. Тәрбиеленушінің өз еркі болмай, тәрбие жұмыстарын дамыту, бірлесе жұмыс істеу идеяларын іске асыру мүмкін емес. Тәрбие процесі еріксіз ұйымдас-тырылса, ол балаға да, мұғалімге де кері әсерін тигізеді. Балаларды »тәрбиелеуге» міндеттеме керек. Егер тәрбиелеушілер тәрбиеленушілердің қызығушылығына, асқақ арманына, азаматтық және жолдастық міндеттеріне, өзбеттілігі мен шығармашылығына сүйенсе, сонда тәрбиеленушілердің тәрбиеге деген ықылас-ынтасы оянады.

Қырытындылай келсек, оқушылар неғұрлым дене тәрбиесі мен спорт жұмыстарына көбірек қамтылса, мұғалім балалардың шығармашылық қабілетін үнемі қолдап, дамытып отырса, олардың өз бетінше жұмыс істеуге ынта жігері арта түседі. Мұның өзі оқу-сабақ үлгерімін арттыруға, олардың мектеп ережесін қатаң сақтауына зор ықпал жасайды. Бұл қазіргі таңда метептің оқу - тәрбие жұмысындағы өзекті мәселелердің бірі.

#### **Қолданылған әдебиеттер**

1. К.Сейталиев. Тәрбие теориясы. - Алматы, 1986.
2. Ж. Қоянбаев, Р.Қоянбаев. Педагогика. - Алматы, 1998.
3. Савин Н.В. Педагогика. - Алматы, 1983.
4. Балалар мен жасөспірімдердің салауатты өмір салтын қамтамасызетудегі дене тәрбиесі Республикалық ғылыми әдістемелік тұтас жинақ бағдарламасы 2001-2005 жылдарға. Алматы 2001.
5. Дене тәрбиесі мұғалімдеріне арналған кітап. Каюрова С. редакциясыбойынша. -М., ФиС, 1973 Н.Дене тәрбиесінің ілімі мен әдістемесі.
6. Э.Ж.Тілеулов «Дене тәрбиесі ілімі мен әдістемесі» Шымкент 2003

УДК 796.015:577.1

#### **«БИОХИМИЧЕСКИЕ И ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПО ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ»**

#### **Комендра Юлия**

Студентка 2 курса факультета социальных наук специальности «Физическая культура и спорт» ЕНУ им. Л.Н.Гумилева, Астана, Казахстан  
Научный руководитель - Б.Тажигулова

В любом виде спорта питание является неотъемлемой частью хороших результатов. В пулевой стрельбе, питание не является главным, но на сборах для повышения физической подготовки, ему уделяется немалое внимание.

Стрельба имеет давнюю историю – соревнования в стрельбе из винтовок и пистолетов