



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

мезеттерде салғырт болмаса баянды бақытқа боялған аяулы арман арайларын әрбір спортшы атырары анық. Сондықтан, саралы саясатқа құрылған әлемдік олимпиаданың алдыңғы қатарынан көріну үшін психологияның керегі хақ. Оны қазақша кітаптардың кемерінен көрінбес, ғаламдық ғалымдардың спорт пен психология жайлы зерттеулерінен аңғардым. Мысалы, 1982 жылы жарық көрген спорттық психология туралы халықаралық зерттеу жұмыстарының жинағындағы Аросьев пен Нежновтың еңбегінде спортшы дайындаудың психологиялық ұйымдастыру тұстары талданған.

Онда жаттықтырушының жаттығу жоспарын өзі немесе әріптестерімен жасап, спортшыға белгілі нұсқау берудегі басты кемшілік спортшының тек орындаушыға айналып, дәрігер қарамағындағы науқас секілді ем-домның артын алаңдай күткен күйге енуі жауапкершілігін төмендетіп, емқұрайлығын тудырады делінген. Ал Сингер(АҚШ) болса, спортшының іс-әрекеті мен өнер көрсетуін объективті тұрғыдан бағалау маңызды ақпарат көзі болатынын, жарысқа дейінгі және кейінгі жеке спортшының хал-жағдайын дұрыс бақылау өзгеріс қажеттігі мен қажетсіздігін шешетінін айтады. Бұл тұжырымдар спортшы мен психология саласындағы орысша зерттеулердің теңіздегі тамшысындай ғана. Сонда спорттық психология жайлы жазылған еңбектерді елегімізден өткізсек, белгілі мәресіне жеткізсек жарқын жүлде, жарасымды жетістікке жету жолында күмән, күдік қатарласпасы шүбәсіз.

Қазіргі таңда жаттықтырушыларымыз жаһандық жаттықтырушылармен иықтас, тең десек те болады. Алайда олардың осал тұстары да жоқ емес. Сол кемшіліктердің келеңсіздікке көп кездестіретіні – спорт психологиясына жеңіл қарау қасиеті. Егер осы қасиетті қанымызға дарыта алмасақ, жарыс деңгейі жоғарылаған сайын жеңіске деген сөйілмес сенім дариясы далбаса [2].

Әрине, елімізде жалпы психологияның кең етек жая қоймаған шағында спорт психологиясы жайында сөз қозғау қиындау. Алайда, Илья Ильин сияқты бойынан сенімділік сәулесін жанкүйерлер жүрегіне сепкен, жеңіс гүлдерін туған жеріне еккен, психологияның тұрақты арбасын талант тұлпарына жеккен спортшылардың әріптестеріне де, жанкүйерлеріне де берері мол. Себебі, нағыз спортшы кез келген қиындықта қайыспайтын, қорқыныштан жігері майыспайтын, өз ойын өзі билейтін, қарсыласын төзімімен түйрейтін «психология» атты өнер өлкесінен табылуы тиіс.

Қолданылған әдебиет

1.Ембергенова Ж. Жастарды салаутты өмір салтына халықтың педагогикалық құндылықтары негізінде ұрпақ сабақтастығымен ұштастыра тәрбиелеу.//Автореферат.канд. дис.-Қарағанды -2009, 48б.

2.Хухлева Д.В Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста.// М.: «Просвещение» -1971, - С 89.

3.Левшин А.И. Описание киргиз-казачьих или киргиз-кайсацких орд и степей.// Алматы-1996.

4. З.М.Богуславская, Е.О.Смирнова Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста.//М.: «Просвещение»- 1991, - С 120.

УДК709:710.15

ҰЛТ ДЕНСАУЛЫҒЫ – ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ МАҢЫЗДЫ КЕПІЛІ

Кубышев Азамат

torres.guf@gmail.com

Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ, Әлеуметтік ғылымдар факультеті
«Дене шынықтыру және спорт» кафедрасы студенті, Астана, Қазақстан

Ғылыми жетекші – А. Б. Өтепов

Бірінші байлық – денсаулық дейміз. Бірақ осы сөздің салмағын, жүктер жауапкершілігін көбіне сезбейтін де, мойындамайтын да сыңайлымыз. Айтылған сәтте көңілімізге қонады, құлағымызға жағады. Келісеміз. Сонсоң өзіміз ауа жайылып жүре береміз. Сөйтіп күндердің күнінде бір арылмас дертке шалдығып санымызды соғамыз. “Жалған – ай!” деп көкірегіміз қарс айырылып, өмірден түңіле бастаймыз.

“Тәннен жан артық еді, - дейді Абай атамыз - тәнді жанға бас ұрғызса керек еді. Жоқ біз олай қылмады, ұзақтай шулап, қарғадай барқылдадық. Жан бізді жас күнімізде билеп жүрген еді. Ержеткен соң, күш енген соң, оған билетпедік, жанды тәнге бас ұрғыздық, ешнәрсеге көңілмен қарамадық, көңіл айтып тұрса сенбедік. Көзбен көрген нәрсенің де сыртын көргеннен-ақ тойдық...”

Тәннен жан артық. Билік жанда ғой. Бірақ ғұмырымыз аз ба, көп пе... кеше, бүгін, шамасы ертең де билік жанда емес тәнде Пендешіліктен тәнді тоғайтып, сөйтіп аурулар қатарын молайтып жүрген жай бар. Тым болмаса, жан мен тән бірлігін, ара қатынасындағы бірлікті неге сақтамасқа? Біреу үшін емес, өзің үшін, отбасың, өзіңсіз толайым болмайтын көкірегің үшін.

Денсаулық - тән, рухани және әлеуметтік игіліктің жиынтығы. Денені үнемі ширықтыру, шынықтыру, сананың сапа деңгейін көтеру, интеллект өрісін биіктету, рухыңды шыңдау - бәрі де денсаулыққа қызмет етеді десек қателеспейміз. Қазіргі уақыттағы әлеуметтік - экономикалық жағдай, тіршілік деңгейінің құлдырауы және экологиялық қолайсыздық Қазақстан Республикасының бүкіл халқының, әсіресе, өскелең ұрпақтың денсаулығына кері әсерін тигізуде.

Ел Президентінің “Қазақстан - 2030” жолдамасындағы ұзақ мерзімді басымдықтың бірі – “Қазақстан азаматтарының денсаулығы, білімі мән әл ауқаты” тармағында, “...азаматтарымыздың өз өмірінің аяғына дейін сай болуы және оларды қоршаған табиғи ортаның таза болуы үшін” азаматтарымызды салауатты өмір салтына әзірлеу қажеттігі көрсетілген. Бүгінгі таңда өз тәуелсіздігін алған егеменді еліміз осы бағытта Қазақстан мектептеріне жан-жақты дамыған, денсаулығы мықты, салауатты өмір салтын мұрат тұтқан дара тұлғаларды тәрбиелеу басты талап етіп қойылған.

Қазақстан азаматтарының денсаулығын нығайту, салауатты өмір салтын ынталандыру туралы елбасының жолдауын, егемендіктің кілтін ұстар жастардың болашағына апаратын, алтын сүрлеу десе болады.

“Дені сау адам - табиғаттың ең қымбат жемісі” деп тегін айтылмаған. Қазіргі қоғамымызда халықтың табиғи өсімі төмендеп, сырқаттанушылық және өлім-жітім деңгейі арта түсті. Әсіресе, балалар мен жастардың денсаулығы қауіп тудыруда. Темекі тарту, ішімдік пайдалану, есірткі құмарлық және улы заттарға әуестік, адамгершілікке жат мінез-құлық, ерте жыныстық қатынас кеңінен етек алуда. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы сарапшыларының дерегі бойынша халық денсаулығының 49-50 % өмір салтына, яғни адамның өз денсаулығына қалай қарайтынына тәуелді, 17-20 % қоршаған орта ерекшеліктеріне байланысты. Сонымен қатар денсаулық қатерінің негізгі факторларына мыналар да енеді: қозғалыс күшінің кему салдарынан қимылдың кемуі (гиподинамия) дене массасының артуы, жүйесіз тамақтану, қоршаған орта нысандарының барлығының көптеген уытты заттармен ластануы, өндірісте және тұрмыста күйзеліс туғызатын жағдайлар, зиянды әдеттердің – шылым шегу, алкоголь пайдалану, нашақорлық көп таралуы.

Қорыта келгенде, академик Н. М. Амосов айтқандай: “Денсаулығың мықты болуы үшін мәнді өз күшің болу қажет, оны еш нәрсемен ауыстыруға болмайды.”

Құрбы - құрдастар, егемен еліміздің болашағы біздер. Қоғамда болып жатқан жаман әдеттерге кінәлі - адамдардың өзі. Осындай жат, жаман әдеттерден бойымызды аулақ ұстап, төзімділік, табандылық танытып, адамгершілік қасиеттерді жоғары ұстай білуіміз керек. 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 салтын насихаттайық.

Ей замандас, алдыменен досыңды ұқ.

Досың спорт, таза ауа, өсімдік.

Ала жүріп, осылардың сыйлығын –

Жаңа ғасырға біз берейік көріктік.

Халықтың денсаулығы – ел дамуының аса маңызды тұтқасы, болашағымыздың кепілі. Атамыз қазақтың «Бірінші байлық - денсаулық», яки болмаса «Денсаулық – терең байлық» деген даналық мәтелдері тіршіліктің нағыз өзегінен алынған емес пе? Денсаулықтың қадірін, маңызын айрықша ұғынып барлық игіліктен жоғары санаған. Тағы да «Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол ізде» деп жан мен тән саулығын қоршаған орта аясында дұрыс сақтап және нығайтуға түрлі пайдалы әрекеттер жасап отырған.

Жасырары жоқ, күні бүгінге дейін небір ғұлама ғалымдар, біліктілігі күшті дәрігерлер де «Денсаулық деген не?» деген сұраққа әлі толымды, тұшымды, дәл анықтама бере алмай келеді. Қолымызда тек ВОЗ (дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы) қалыптастырған анықтама бар. Бұл бойынша Денсаулық – жан, тән және адамның әлеуметтік жағдайының қоңдылығы. Байқап отырсаңыз жан иесінің жалғыз анатомиялық дұрыс қалпына ғана емес, оның әлеуметтік жағдай-тұрпатына да ерекше мән берілген.

Жуырда ғана өткен дәрігерлер мен провизорлардың съезінде сөйлеген сөзінде еліміздің президенті Н.Ә.Назарбаев: «Халықтың денсаулығы – ел дамуының аса маңызды тұтқасы, болашағымыздың кепілі» деп тағы да айрықша айқындап атап өтті. Сонымен қатар келешек атқарылатын істердің басты стратегиялық бағыттарын да көрсетті.

Бірінші: балалар мен жасөспірімдердің денсаулығына айрықша көңіл бөлу.

Екінші: халықты қол жетерлік және саналы медициналық көмекпен қамтамасыз ету.

Үшінші: отандық медицина ғылымын дамыту.

Осы бағытта аясында ел басқарған ағалармен біріге отырып, түрлі індеттердің алдын алу керек. Салауатты өмір салтын ұсынбаған мемлекеттің экономикасы құлдырайтыны сөзсіз. Ауру адам қандай іс бітірмек!

Жастар – болашағымыздың алтын тірегі. Жастар арасындағы нашақорлық пен маскүнемдіктің алдын алу үшін мен мынадай деректер мен цифрларды ұсынғым келіп тұр.

Жасыратыны жоқ бүгіндері елімізде осынау қауіпті нашақорлықпен айналысатындар саны өсіп барады. Есірткінің медициналық-әлеуметтік проблемалары республика орталығының мәліметіне қарағанда, бұл кеселге тәуелді болғандардың саны 250 мыңнан асады екен. Ал 1,5 млн-дай адам нашақорлыққа бейімділік сәтінде отпен ойнағандай әрі-сәрі күй кешуде. Әсіресе кәмелетке толмағандардың әлгіндей қатерлі дертке әуестене түсуі қатты ойландыруы тиіс. Міне, сондықтан да қоғамымызда ертеңгі болашағы үшін мұндай тағылымды шаралардың өткізіліп тұруы ғанибетті іс болмақ. Жылына БҰҰ-ның сараптауы бойынша есірткінің негізгі массасы 65% Орта Азия арқылы өтеді, ал Қазақстан арқылы жылына 150 тонна өтеді. Қазақстан Республикасы бойынша 47 мың адам есірткіні қолданатындар тізімінде. Қазақстан жерінде жеңіл есірткіден гөрі өте улы түріне көбірек сұраныс болып жатыр. Республикадағы есірткіні көп пайдаланатын нашақорлар саны қарқынды өсіп келе жатқан қара дақтар. Мысалы: Теміртау қаласында 9 ай ішінде 633 нашақор бар екені анықталып, 111 заңды бұзғандықтан істері сотта қаралған. Өз облысымызда 20 мың 732 нашақор, 637 СПИД ауруына шалдыққандар тіркелген. Осылардың 48%-ы қылмыскерлер [1].

Тағы да айтарым, өкінішке орай көптеген азаматтарымыз өз денсаулығын сақтауға және нығайтуға жауапты емес, немқұрайды қарайды. Тіпті денсаулығы өзіне емес, тек дәрігерлерге қажет сияқты медицинаға тұтынушылық немесе масылдық пиғылы бар. Дәрігерлер қанша ескертсе де жаман әдеттерден арылғысы келмейді. Темекі тартады, насыбай атады, салынып арақ ішеді. Мысалы: К-деген гипертониямен кісі жағдайы бакуат бола тұра өз (денсаулығына) кеселіне 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. Жалпы, халқымыздың «Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол ізде» деген дана қағидасын әрдайым, әрқайсысымыз жадымыздан шықпайтын биік ұстаным болуға тиіс. Себебі бұл қаражат халықтікі, әрбір салық төлеушінің үлесі екенін ұмытпағанымыз жөн.

Жас кезінен аурушаң болған Поль Брегг «Өзіңді өзің жасай біл» деген қағиданы нық ұстанған. Ол ынта-жігерінің салауатты өмір сүруге деген құштарлығының арқасында барлық ауруларды жеңіп, денсаулығы мықты болып өмір сүрген. Ия, кіснің болса да денсаулығы өз қолында. Салауатты өмір сүремін десеңіз ешкім оған қарсы тұра алмайды.

Салауатты өмір салтына денешынықтыру, спорт, дене тәрбиесі, туризм, халықаралық туризм, табиғатқа серуен, таза ауада жүру жатады. Кешкі тамақтан соң, таза ауада бір-екі сағат серуен құрып, ұйықтаудың пайдасы зор. Ұйқы 7-8 сағаттан кем болмауы тиіс. Әр адам жыл сайын бір рет еңбек демалысын тиімді пайдаланғаны жөн. 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 жататынына тоқтала кетейік: Олар – темекі тарту, спирттік ішімдіктерге, есірткілік заттарға салыну. Арақтың орнына қымыз бен қымыран іш, темекі тартудың орнына таза ауада көбірек жүр. Жастарға есірткіні пайдаланба, көңіл көтеретін мәдени көпшілік орындарына баруды әдетке айналдыр дер едім. Еңбек адамды тәрбиелейді. Сондықтан жұмыс істеуден қашпаған жөн. Жалқаулыққа салынудың соңы жақсылыққа апармайды. Иmandылық жолына түсіп, жылына бір келетін оразаны тұтып, оның тәртібін сақтағаныңыз дұрыс. Дүниеде бұған тең келетін ештеңе жоқ.

Біз табиғаттың, қоршаған ортаның ластануына жол бермеуіміз керек. Өзіңізді қандай көрсеніз, өзгелерді де солай көріңіз. Адамдар бір-бірімен дос, бауырлас, сыйлас, рақымды, мейірімді болса, нұр үстіне нұр жауады. Әрқашан жаман ойдан аулақ болыңыз. Адам өзін өзгеден кем сезінуі, денсаулығының нашар екендігін ойлап қамығуы, көз алдына өлім қорқынышын елестетуі ойды бұзады [2].

Сөз соңында қайра айтарымыз, халық денсаулығы тек медицина қызметкерлерінің кәсіби тірлігі ғана емес, бүкіл қоғамның тұтас денсаулық сақтауға және нығайтуға арналған үйлескен іс-қимыл әрекеттерінің жемісі екенін баршамыз да ұғынуға тиіспіз. Сонда ғана қоршаған ортаны сақтай отырып, таза су ішіп, дұрыс тамақтанып, иманды және салауатты өмір салттарын тұрақты қалыптастырсақ болашақтың жарқын кепілі болмақ.

Қолданылған әдебиет

1. Неменко Б.А. Оспанова Г.К Балалар мен жасөспірімдер гигиенасы (Оқулық).- Алматы – 2002 - 344б.
2. Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков., М., Медицина, - 2004.

УДК [378.147:796]: 37.035

«СТУДЕНТТЕРДІҢ ӘЛЕУМЕТТІК МАҢЫЗДЫ ҚАСИЕТТЕРІН ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ІС ШАРАЛАРМЕН ТӘРБИЕЛЕУ ЖОЛДАРЫ»

Кұрақ Бексұлтан.

Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ

Әлеуметтік ғылымдар факультетінің студенті, Астана, Қазақстан

Ғылыми жетекші –Е. Молдан

Қазақстан республикасының тәуелсіздігі жылдары көптеген жетістіктерге жеткен бірде бір сала, ол дене шынықтыру және спорт десек артық айтқан болмас. Себебі жоғары оқу орнының білім беру үрдісінің субъектісі тарапынан студенттердің әлеуметтік маңызды қасиеттері тәрбиелеудің әсерін анықтайтын негізгі нысанның бірі сол сала болып табылады.