



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
ТҰҢҒЫШ ПРЕЗИДЕНТІ - ЕЛБАСЫНЫҢ ҚОРЫ

«ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ БІЛІМ – 2017»

студенттер мен жас ғалымдардың
XII Халықаралық ғылыми конференциясының
БАЯНДАМАЛАР ЖИНАҒЫ

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ

XII Международной научной конференции
студентов и молодых ученых
«НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ – 2017»

PROCEEDINGS

of the XII International Scientific Conference
for students and young scholars
«SCIENCE AND EDUCATION - 2017»



14th April 2017, Astana



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

**«Ғылым және білім - 2017»
студенттер мен жас ғалымдардың
XII Халықаралық ғылыми конференциясының
БАЯНДАМАЛАР ЖИНАҒЫ**

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
XII Международной научной конференции
студентов и молодых ученых
«Наука и образование - 2017»**

**PROCEEDINGS
of the XII International Scientific Conference
for students and young scholars
«Science and education - 2017»**

2017 жыл 14 сәуір

Астана

УДК 378

ББК 74.58

Ғ 96

Ғ 96

«Ғылым және білім – 2017» студенттер мен жас ғалымдардың XII Халықаралық ғылыми конференциясы = The XII International Scientific Conference for students and young scholars «Science and education - 2017» = XII Международная научная конференция студентов и молодых ученых «Наука и образование - 2017». – Астана: <http://www.eni.kz/ru/nauka/nauka-i-obrazovanie/>, 2017. – 7466 стр. (қазақша, орысша, ағылшынша).

ISBN 978-9965-31-827-6

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 378

ББК 74.58

ISBN 978-9965-31-827-6

©Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия
ұлттық университеті, 2017

6. Coleman J.S. et al. Equality of Educational Opportunity. Washington, 1966; Bloom B.S. All Our Children Learning: A Primer for Parents, Teachers and Other Educators. N.Y., 1981; Jenks C. et al. Inequality: A Reassessment of the Effects of Family and School in America. N.Y., 1972.
7. Salisbury C.L., Palombaro M.M., Hollowood W.M. On the nature and change of an inclusive elementary school // The Journal of the Association for Persons with Severe Handicaps. 1993.
8. Oliver M. The Politics of Disability. L.: Macmillan, 1990; Oliver M., Barnes C Disabled People and Social Policy. From Exclusion to Inclusion. L., N.Y.: Longman, 1998.

УДК 641.561

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

Жайлаубеков Ербол Канатович

fc96@mail.ru

Студент 3-го курса факультета социальных наук специальности
«Физическая культура и спорт» ЕНУ им. Л.Н.Гумилева, Астана, Казахстан.

Научный руководитель – Тасполатова Р.Е.

Питание – это жизненно необходимый процесс для нашего организма, хочешь жить – необходимо питаться. В результате этого процесса мы получаем энергию, строительный материал для обновления (роста) организма, биологические активные питательные вещества, определенное воздействие на психику.

Правильное (здоровое) питание является неотъемлемой частью здорового образа жизни, основные правила которого должны закладываться с самого детства и придерживаться которых необходимо в течение всей жизни. К сожалению, в настоящее время в нашей стране растет количество людей, имеющих избыток массы тела и страдающих ожирением. Эта проблема наиболее актуальна в настоящее время в отношении детей и молодежи[1].

Питание должно быть полноценным, ему необходимо уделять внимание. Неправильное питание приводит к нарушению важных функций организма. Исключите из своего рациона алкоголь, сахар, соль. Здоровое питание улучшит Ваш сон, появится больше сил и энергии, кожа обретет здоровый вид [2].

Здоровое питание - это натуральные и качественные продукты, которые приносят пользу организму. Многие люди думают, что здоровое питание - это временная диета, но это совсем не так. Здоровое питание - это образ жизни, который соблюдать очень просто. Еще одним очень важным элементом правильного питания является водный баланс! Употребляйте не менее двух литров воды без газов в день.

В качестве перекусов на протяжении дня употребляйте фрукты, орехи и кисломолочные продукты с минимальной жирностью. Перерывы между приёмами пищи должны быть не менее двух часов[3].

Мы все любим вкусно поесть, но не задумываемся о качестве пищи, которую употребляем каждый день. Быстрая еда, красители, ароматизаторы, усилители вкуса, вкусовые добавки, искусственные заменители натуральных продуктов – все это идет не на пользу нашему организму. Такое питание вредит нашему здоровью – возникают различные проблемы с пищеварительным трактом, аллергии. Вредное непродуманное питание влияет также на наши сосуды и сердце, нервную и костную системы. В результате падает качество жизни, ухудшается самочувствие[4].

На самом деле многим лишь кажется, что они разбираются в том, что такое хорошее питание. Реальных научных знаний о полезном или вредном для здоровья образе питания немного. А вот причины такой неясности понятны: питание очень трудно, почти невозможно исследовать. Дело в том, что много людей едят много продуктов по-разному

приготовленных и в разных количествах в течении очень длительного времени. Количество возможных особенностей питания огромно, почти бесконечно. Кроме того, даже небольшие особенности питания могут приводить к заболеванию или, наоборот, предотвращать развитие заболевания. Выявить особенности питания трудно. Единственный способ изучать питание - спрашивать у людей, что и сколько они ели, но люди обычно уже на следующий день не могут об этом толком рассказать. Даже если учесть, что человек ел и в каком количестве, то возникает проблема разного качества как бы одной и той же пищи. Яблоки могут быть свежие и моченые, картофельное пюре из свежей картошки и восстановленное из порошка, молоко в пакетах пастеризованное и стерилизовано. Поэтому почти все надежные знания в области диетологии отражают «грубые» факты – о том, как общее количество пищи влияет на здоровье или как питание отдельными продуктами в чистом или почти чистом виде длительное время, питание экзотическими продуктами, или отказ от отдельных продуктов (например, мяса) влияет на здоровье[4].

Влияние питания на здоровье трудно изучать еще и потому, что те же самые люди, помимо питания, делают много еще чего – работают на разных производствах, в том числе заведомо вредных, двигаются, радуются и переживают, курят, пьют. Сами люди отличаются по наследственности (генетически) и по тому, в каких условиях они выросли, какими болезнями уже переболели. Люди отличаются по тому, как они усваивают отдельные компоненты пищи и как они усваивают энергию из пищи. Естественно, на это «накладываются» особенности труда и привычки одеваться. Даже в области относительно простой – количество съедаемой пищи – одно и то же количество для человека, одевающегося легко, будет соответствующим его потребностям, а для человека, одевающегося тепло – будет излишним. Соответственно, у второго возникнет избыточное питание, способное превратиться в ожирение[5].

Правильно питание без преувеличения является залогом нашего здоровья. Каким же должен быть наш ежедневный рацион, чтобы самочувствию не ухудшалось, и мы чувствовали себя здоровыми и бодрыми?

Правильное питание — залог здоровья

1. Минимальная термообработка. В овощах, фруктах и злаках находится много полезных для нашей жизнедеятельности веществ. Поэтому нужно стараться как можно меньше подвергать их термообработке. Готовить на пару, гриле.

2. Ограничение вредных продуктов. Сахар, соль и специи в умеренных количествах употреблять можно, чтобы пища, да и жизнь не казались пресными. Однако не стоит злоупотреблять.

3. Пьем соки. Не только фруктовые, но и овощные соки весьма и весьма полезны для нашего здоровья. Нужно выпивать в день хотя бы один стаканчик свежего вкусного сока. Однако не стоит забывать о противопоказаниях, если у вас есть проблемы со здоровьем.

4. Соблюдаем меру в еде. Переедание сказывается не только на красоте нашей фигуры, но и на общем самочувствии. Поэтому питаться нужно часто, но по –немножко.

5. Режим питания. Это еще один краеугольный камень в утверждении о том, что правильное питание залог здоровья. Есть нужно в одни и те же часы, не спеша и пищу нужно тщательно пережевывать[6].

Рекомендации:

1. Выбирайте продукты с низким гликемическим индексом. Гликемический индекс – это показатель, с помощью которого оценивают углеводный продукт с точки зрения его воздействия на уровень сахара в крови по сто бальной шкале. Индекс характеризует и измеряет скорость, с которой углеводы повышают концентрацию сахара.

2. Ограничьте употребление продуктов, вызывающих воспаление. Воспалительный процесс представляет собой главную причину любого заболевания, и многие продукты питания являются воспалительными в своей основе. К ним относится молочная продукция, птица и красное мясо. Дело в том, что животный белок является источником арахидоновой

кислоты, полиненасыщенных жирных кислот омега-6, которые генерируют сильнодействующие воспалительные соединения:

- * простагландины
- * простациклины
- * лейкотриены
- * тромбоксаны

Список продуктов, употребление которых следует ограничить, если имеют место воспалительные патологии:

- * красное мясо, особенно жирное
- * белое мясо - курица, утка и дикая птица
- * молочная продукция
- * яйца, особенно желтки
- * сыры, в особенности твердые сыры
- * некоторые виды рыбы - тилапия, сом, сельдь

3. Ешьте растительные продукты. Значительную часть рациона должны составлять свежие овощи и фрукты, лучше всего, выращенные в той местности, где проживает человек. Фрукты – это замечательно, но не стоит злоупотреблять смузи и соками домашнего приготовления. Порой они содержат большое количество сахара. Лучше всего кушать свежие фрукты без какой-либо переработки.

Обратите внимание на глубокие цвета фруктов и овощей, поскольку в их составе находится самое большое количество антиоксидантов.

Важно, чтобы рацион был разнообразным. Нет необходимости, каждый день есть морковь или шпинат. Можно продукты отбирать в соответствии с цветами радуги, чтобы обеспечить максимальную пользу своему организму[6].

Ну, что же здоровое рациональное питание, регулярные занятия фитнесом, отказ от вредных привычек, прогулки на свежем воздухе помогут вам долгие годы оставаться бодрым, здоровым, активным и жизнерадостным.

Список использованных источников

1. http://minzdrav.gov.by/ru/static/kultura_zdorovia/racion_pitanie/den_pitania - 2 с.
2. <http://narmedzona.ru/zdorovoe-pitanje/508-pravilnoe-pitanie-zalog-zdorovya-i-dolgoletiya-5> с.
3. Том Рат, «Ешь Двигайся Спи», - 15 с.
4. Жорес Медведев, «Питание и Долголетие», - 55 с.
5. Болотов Б., Погожев Г., «Программа здорового питания академика Болотова», - 118 с.
6. Методика доктора Наумова, «Не нужно лечиться, нужно правильно есть», - 283 с.

УДК 796.012.6

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ ЖАТТЫҒУЛАРЫН ҮЛГІЛІ ОРЫНДАУ АРҚЫЛЫ СТУДЕНТТЕРДІҢ ТӘРБИЕСІНЕ ӘСЕР ЕТЕТІН МАҢЫЗДЫ ҚАСИЕТТЕРДІ ҚАЛЫПТАСТЫРУ НЕГІЗДЕРІ

Жақсылықов М.М.

Jaks_maxa@mail.ru

Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия Ұлттық Университеті, әлеуметтік ғылымдар
факультеті, Дене шынықтыру және спорт мамандығы ДШС-41 оқу тобының студенті
Ғылыми жетекшісі - Омаров Е.Б.

Кіріспе. Студент жастарды тәрбиелеуді әлеуметтік-жеке тұлғалық басқару тұжырымдамасының маңызды құрауыштарының бірі тәрбиелік міндеттерді шешуде дене шынықтыру-спорт қызметінің тәсілдерін қолдану әдісі болып табылады.