



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

7. Козлов Г.В., Шульц А.Р. Лыжная подготовка в 1-3 классах // Физическая культура в школе.-1990, № 12. –С 11-17.
8. Капланский В.Е. Подбор упражнений по лыжной подготовке. 5-6 классы // Физическая культура в школе.-1995, № 10. –С 12-16.
9. Матвеев Э.М. Лыжный спорт. Учебник для средних физкультурных заведений. М.: ФиС, 1992.- С 271.

УДК 378.2:796

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ

Адамович Дмитрий Олегович

dimon_orient@list.ru

Студент 3 курса факультета социальных наук специальности «Физическая культура и спорт» ЕНУ им. Л.Н.Гумилева, Астана, Казахстан
Научный руководитель - Тасполатова Р.Е.

Здоровье - это достояние всего общества, народа, нации, которое невозможно оценить. Здоровье детей - это благополучие общества. Без здорового поколения у нации нет будущего. Крепкое здоровье обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планов, преодолению трудностей, даёт успешно решать жизненные задачи.

Здоровье подрастающего поколения и разработка эффективных мер, направленных на его укрепление, в настоящее время — важнейшая социальная задача. Именно в раннем детстве, дошкольном и школьном возрасте формируется здоровье, взрослого человека.

Изучение состояния здоровья различных контингентов детей, не выявило положительной динамики за последние пять лет. Напротив, прослеживается увеличение численности детей с хроническими заболеваниями и функциональными отклонениями, рост желудочно-кишечной, аллергической, эндокринной, нервно-психической патологии, заболеваний крови, нарушений зрения.

Реформирование системы образования ориентировано на воспитание общечеловеческих ценностей, на сохранение и укрепление здоровья детей, на гармонизацию каждого ребёнка с самим собой и окружающим миром. Целостная оценка здоровья подразумевает единство организма и личности, с выделением взаимосвязи следующих определяющих компонентов: духовного, физического, психического и социального. Перед школой стоит задача не «дотянуть» ребенка до последнего звонка, радуясь, что за эти годы с ним не случилось ничего плохого, а полноценно подготовить ученика к самостоятельной жизни, создав все предпосылки для того, чтобы эта жизнь сложилась счастливо. И здоровье здесь играет важную роль [1].

Учитель-универсал. О ком эти слова? Я думаю, что этот эпитет по праву относится к учителю начальных классов. Но это не высокие слова, в этом основа, или, точнее сказать, сущность профессии учителя начальных классов. Кто как не учитель начальных классов воздействует на умы младших школьников, закладывая основу познания окружающего мира и самого себя. Индивидуальный образ жизни активно формируется в раннем подростковом возрасте. Это связано с развитием у младших подростков таких важных психических новообразований, как самоконтроль, внутренний план действий, абстрактно-логическое мышление, рефлексия, самосознание, самооценка. Следовательно, именно на этом этапе взросления важно побудить подростков к формированию полезных привычек, научить их управлять своим поведением и таким образом актуализировать субъективность в сбережении и укреплении здоровья.

Поэтому учителя строят свою работу с учётом приоритета, каковым является

сохранение и укрепление здоровья учащихся. Здоровый стиль жизни школьника включает в себя следующие основные компоненты:

- режим учебы без перегрузок,
- организацию свободного времени с преобладанием движений,
- личную гигиену, привычное питание,
- отсутствие травматизма,
- здоровые привычки, физическую активность.

ЗОЖ школьника является фактором не только здоровье сохраняющего поведения младшего школьника, но и здоровье созидającego.

В основу ЗОЖ, по мнению Д.А.Изуткина, следовало бы положить ряд основных принципов:

- здоровый образ жизни – его носителем является человек как существо деятельное и в биологическом, и в социальном отношении; человек выступает как единое целое, в единстве биологических и социальных характеристик;
- здоровый образ жизни способствует полноценному выполнению социальных функций;
- здоровый образ жизни включает в себя возможность предупреждения заболеваний;
- здоровый образ жизни – это “типичные и существенные для данной общественно-экономической формации формы жизнедеятельности людей, укрепляющие адаптивные возможности организма человека, способствующие полноценному выполнению им социальных функций и достижению активного долголетия” [4].

Здоровый образ жизни – совокупность духовных ценностей и реальных видов, форм и благоприятных для здоровья эффектов деятельности по обеспечению оптимального удовлетворения потребностей человека. Сущность здорового образа жизни – обеспечение оптимального удовлетворения потребностей человека при условии и на основе оптимизации развития, состояния и функционирования организованных внутренних и внешних систем и связей индивида и общества.

Как же здравствовать, то есть быть здоровым? Что может сделать каждый человек, чтобы здравствовать? Именно на эти вопросы мы с ребятами ищем ответы, изучая курс «Здоровый образ жизни».

Главная цель программы — формирование ответственности у самого ребенка за своё здоровье, оценки своих возможностей; развитие произвольных и произвольных привычек здорового образа жизни.

В течение всего урока дети практически без движения. За партами при письме они находятся в напряженно-неестественной позе. При традиционной дидактике ученик является принимающим устройством, в закрытом помещении и ограниченном пространстве. Стандартные столы с горизонтальной поверхностью, люминисцентные мигающие лампы, большая нагрузка для детей и мы получаем идеальные условия для возникновения неврозов, деградации здоровья. Навыки здорового образа жизни формируются в основном в практической деятельности, в повседневной жизни, в поведении на экскурсиях, прогулках, уроках, в семье. Поэтому работу стараются вести по системе, которая включает и занятия курса «Здоровый образ жизни», уроки «Мир вокруг нас», физкультуры, а также внеклассную работу. Пример взрослых, родителей, с которыми ребёнок вступает во взаимодействие в семье, школе, внешкольных учреждениях — один из решающих факторов, способствующих становлению у школьников здорового образа жизни. Поэтому вся работа строится в тесном контакте с родителями.

Таким образом, здоровый образ жизни — понятие индивидуальное и общественное, отражающее поведение, как каждого человека, так и общества в целом. От здоровья и жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Неразрывна связь здоровья и всестороннего развития учащихся с богатством и разнообразием природы. Эту идею реализую при изучении курса «Экология для младших школьников». Основные цели данного курса — сформировать элементарные

представления о сущности экологических проблем; воспитать навыки и привычки правильного поведения в природе; научить детей предотвращать несчастные случаи и заболевания, вызванные природными явлениями и экологическими ситуациями. В своей работе я наибольшее предпочтение отдаю активным методам обучения: практической деятельности, дидактическим и сюжетно-ролевым играм, обучению группами.

В течение времени, на занятиях физической культуры учителя всё больше занимаются вопросами о значении физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья школьников. В современной школе реальный путь сохранения здоровья школьника заключается в установлении баланса между образовательной средой школы, в которой воспитывается и обучается ребенок, и физиологическими процессами детского организма, характерными для конкретной возрастной группы, при обеспечении особенностей физиологического развития школьника с организацией педагогического процесса в школе, прежде всего на уроках. Обеспечение этого баланса возможно только на основе единства усилий всех педагогов школы, особенно - учителей физической культуры, медицинской службы, психологической службы, родителей, службы валеологического мониторинга, необходимых для реализации условий по сохранению и развитию здоровья ребенка.

Формирование же здорового образа жизни у школьника, у младшего школьника требует выявления особенностей здоровья в этом возрасте, специфики педагогического воздействия и продуманной системы организации физического воспитания во внеклассной работе, кроме всех прочих оздоровительных мер, проводимых в школе.

Организация учебно-воспитательного процесса с профилактики хронических заболеваний у школьников требует решения по меньшей мере двух принципиально важных педагогических задач:

а) формирования основных компонентов здоровья школьника посредством и в условиях удовлетворения его базовых физиологических, психологических, нравственных потребностей внеклассной работой, что позволит поддержать соматическое здоровье учащегося, физическое, а также психическое и нравственное здоровье;

б) формирования у школьника мотивации к здоровому образу жизни, что позволит ему сохранить и развивать физическое, психическое и нравственное здоровье в школьном возрасте и вырабатывать у себя ценностное отношение к здоровому образу жизни как необходимому условию для его здоровья как взрослого человека.

Одним из наиболее универсальных средств укрепления здоровья человека является систематическая физическая тренировка или физическая культура — просто двигательная активность. Она повышает работоспособность, улучшает самочувствие, снижает заболеваемость, регулирует процесс развития и делает его гармоничным.

Что же происходит, если человек мало двигается? При дефиците движений здоровье человека ухудшается во всех его проявлениях. У малоподвижных детей очень слабые мышцы. Они не в состоянии поддерживать тело в правильном положении, у них развивается плохая осанка, образуется сутулость. Поэтому, главное, что учителя стараются привить детям — потребность в движении, т.е. то, что в нас заложено самой природой.

Ежегодно в школе может проводиться неделя – акция “ Мы – за здоровый образ жизни”, в течение которой реализуется комплекс мероприятий с использованием разных форм, соответствующих возрасту детей:

- единый классный час,
- библиотечная выставка,
- конкурс плакатов,
- спортивные соревнования,
- “круглые столы”,
- “пятиминутки здоровья” (старшеклассники – младшим) и т.д. с привлечением различных специалистов.

Работая над формированием у младших школьников навыков здорового образа жизни, я пришел к выводу, что школа может и должна быть местом укрепления здоровья учащихся.

А главная цель педагогической деятельности учителя—воспитание мотиваций, которые обеспечат активное и сознательное привлечение каждого ученика к процессу сохранения и укрепления здоровья физического, психического и духовного.

Список использованных источников

1. Сухомлинский В.А. «О воспитании» -М. : ГЦОЛИФК, - 1980
- 2.Амосов Н.М. «Алгоритм здоровья» - М.: Платон, - 1998
- 3.Чумаков Б.Н. «Толковый медицинский словарь»
- 4.Лебедева Н.И. «Формирование здорового образа жизни младших школьников» - М:ФиС, -2001
- 5.Жирова Т.М. «Развитие ценностей здорового образа жизни школьников. - М:ФиС - 2003

УДК 796.015

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИКИ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ НА ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

Айтымова АйгеримТолгатовна

Js_kinder@mail.ru

Студентка факультета социальных наук, группа ФКС 42
ЕНУ им. Л.Н.Гумилева, Астана, Казахстан
Научный руководитель - Марчибаева У.С.

Проблема совершенствования системы управления учебно-тренировочным процессом юных футболистов на начальном этапе тренировочного процесса, является одной из наиболее сложных. Это связано с тем, что процесс спортивной тренировки юных футболистов условно разделяют на отдельные виды подготовки: физическую, техническую, моральную, волевою, тактическую, теоретическую и интегральную [1].

Физической и технической подготовке в тренировочном процессе уделяется основное внимание, так как эти два вида тренировки находятся в неразрывном единстве. «...Тесное взаимодействие этих двух сторон двигательной деятельности обусловлено биомеханическими, анатомическими и, особенно, физиологическими закономерностями, общностью рефлекторного механизма, лежащего в основе развития как двигательных навыков с мячом, так и физических качеств юных футболистов» [2].

С ростом спортивного мастерства тренировочный процесс у юных футболистов приобретает все более специализированный характер. В структуре круглогодичной тренировки юных футболистов это выражено в увеличении объемов соревновательных нагрузок при уменьшении доли вспомогательных тренировочных средств, при этом, важное значение имеет поиск и рациональный подбор упражнений с мячом и без него.

Современные исследования в области детско-юношеского спорта характеризуются концентрацией внимания ученых на проблемах совершенствования содержания основных разделов программно-методических документов. Содержательная сторона, в частности технология планирования и методика тренировки на основе учета разносторонности техники, физики и тактики игры, юных футболистов, остается недостаточно разработанной, что обуславливает актуальность дипломного исследования [3].

В футболе недостаточно изучена методика интегральной подготовки юных футболистов, направленная на развитие физических качеств, детализированное обучение и совершенствование техники и тактики игры, формирование психических качеств и специальных знаний по основам футбола.

Цель исследования: применение методики интегральной подготовки футболистов 13-14лет на основе учёта ведущих факторов соревновательной деятельности.