



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.eni.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

топ болып бірлесіп ойнау әрекетінен өту қалыптасады.

7-8 жастағы балалардың негізгі қозғалыс-қимылдары ойын арқылы шыңдалады. Онда негізгі қимылдар жетілдіреді, жүректілік, ұстамдылық, шыдамдылық секілді қасиеттер қалыптасады. Қозғалыс-қимыл ойындары топтық сипатта болады. Сондықтан олар қимыл-қозғалыспен іс-әрекеттің үйлесімді болуын белгілі ережелердің орындалуын талап етеді. Ойында баланың ширығып, толғануы оның күшін жұмылдырып қимылдарды орындауда жақсы нәтижелерге жетуіне көмектеседі. Басқа жағдайда ойыннан тыс жерде мүмкін ол мұндай нәтижелерге жете алмас та еді. Ойынды әртүрлі жаттығу түрлерімен алмастырып отыру – барлық қимылды біркелкі дамытудың маңызды шарты. Бұл жастағы балаларға арнап далада ойнайтын ұлттық ойындар: асықпен ойнайтын «Ханталапай», «Көкпар», «Айгөлек» т.б. Бастауыш сынып оқушыларының дене тәрбиесінің негізгі міндеттері - олардың денсаулығын сақтау, нығайту, дене бітімін дұрыс дамыту, организмді шынықтыру, қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастыру [3].

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Тәнекеев М. «Дене тәрбиесінде ұлттық ойындардың қолданысы». Бастауыш мектеп №3 – 2003, 17-21 бб.
2. Балғымбаев М. «Казахские национальные виды спорта и игры» Алматы - 1957. 143-147 бб.
3. Бүркітбаев Ә. «Спортың ұлттық түрлері және оның тәрбиелік мәні» Алматы, Қайнар- 1985. 198-218 бб.
4. Быкова А. «Физическое воспитание в начальных классах» Ташкент, - 1989, 361-421 бб.
5. Құранбекұлы А. Әкімбайұлы С. «Оқушылар дене шынықтыруының этнопедагогикалық негіздері» Алматы, - 2000, 294 б.
6. Былиева Л.В. Яковлев в.г. «Подвижные игры» - 1959, 224 б.
7. Поддякова Н.Н. Михайленко Н.Я. «Бастауыш сыныптарға арналған ойындар мәселесі» Педагогика, - 1987. 192б.
8. Шашкина В.А. «7-8 жастағы оқушылардың қозғалу белсенділігі» Москва, - 1978, 206 б.
9. Шалыгина Г.В. «Бастауыш сынып оқушыларының қозғалу дайындығын зерттеу» Автореферат. Москва – 1977, 21 б.
10. Қуанышев Т.Ш «Болашақ дене тәрбиесі мұғалімін дайындау» Алма-Ата - 1992. 226 б.
11. Меңдалиев Б. «Балалардың қозғалмалы ойындарды қажет етуі» Бастауыш мектеп №ІІ-2004., 25-27 бб.
12. Есірнепов Ж. «Гимнастиканы ұйымдастыру ерекшеліктері» Қазақстан мектебі №4-2006, 64-65 бб.

УДК 378.147:793.4 (=512.122)

ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАР АРҚЫЛЫ ОҚУШЫЛАРДЫ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫНА БАҒЫТТАУ

Жетпіс Жандос Серікпайұлы

zhandos_wrest@mail.ru

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

«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...”

Денсаулық - тән, рухани және әлеуметтік игіліктің жиынтығы. Денені үнемі шырықтыру, шынықтыру, сананың сапа деңгейін көтеру, интеллект өрісін биіктету, рухынды 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 [1].

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

Салауатты өмір салтына қалыптастыруда және ұлттық ойындарға баулу оқушыларды негізгі маңыздылығы 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. Имандылық 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 көрсеңіз, 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.

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.

Салауатты өмір сүру салты арқылы оқушыларды ұлттық ойындарға яғни «арқан тарту», «садақ ату», «көкпар тарту».

Салауатты өмір сүру денсаулық зор байлық деген нақты айтылған түрде қалыптасады. Сондай-ақ, адамдардың іс-әрекеттеріне байланысты болады.

Салауатты өмір сүру салты шаруашылық, күнделік үй тұрмысы, материалдық және рухани формаларын қанағаттандыру үшін, қоғамдық ұжымдарда өзін-өзі ұстай білуі, қоғамдық тәртіппен санасу, артық сөз айтпау, орынсыз саясатпен айналыспау, кез-келген адамдарды жамандамау, біреуді-біреуге шағыстырмау, өзін ақылды деп есептеп, басқаларды ақымақ ретінде көру т.б. аулақ болу. Сонымен өмір сүру салты дегеніміз – тұлға мен қоғам деңгейінің прогрессті дамуының көрсеткішінің категориясы.

Салауатты өмір сүру салтының жоғары немесе төмен деңгейде болуы әлеуметтік-экономикалық жағдайларға байланысты болады. Адамың психикасына, денсаулығына, ағзаның функционалды биологиялық қасиеттеріне де байланысты болады.

«Денсаулық – зор байлық, адам бақытының бастауы» - дейді халқымыз . Ата бабаларымыздың бұл дана ой –пікірі талай ғасырлар белесінен өтіп бізге жетіп отырған шындық. Ұлттың денсаулығы ұлан асыр байлық екені рас, тек оған ие болу үшін көп күштер жұмсауымыз қажет. Денсаулық адамға бірақ рет берілетін табиғат тартуы. Ол тұрақты, мәңгілікке берілмейді, үзбей өзгерісте болады. Оны сақтау үшін еңбек сіңіру, ауырмай тұрып іс - әрекет жасау керек. Оған нақты білім, ынта-ықылас, ерік –жігер қажет, онсыз баянды, әрі ұзақ денсаулықты сақтау қиын .

Қазіргі кезде Қазақстан халқының, оның ішінде жастардың денсаулығы төмен деңгейде. Тек, бір көрсеткіш - әскер қатарына шақырылған жастардың 75 % дене дайындықтарының нашар дамуына және денсаулықтарына байланысты қорғаныс күштерінің қатарында қызмет атқаруға жарамсыз.

Бұл қауыпты жағдай Қазақстан үкіметін, әскери ұжымдарды, педагогтарды, дәрігерлерді, ғылымдарды шындап толғандыруда [2].

Қазіргі кезде бұл проблеманы шешудің негізгі жолы салауатты өмір салтын қалыптастыру, кеңінен насихаттау болып отыр. Бұл тұрғыда елбасы « Қазақстан -2030» стратегиялық бағдарламасында «Жеткілікті құралдар болмай тұрған жағдайда, ауруларға қарсы күрес, денсаулықты нығайту жөніндегі біздің стратегиямыз –азаматтарымызды салауатты өмір салтын әзірлеуден басталады» - деп атап көрсетті.

Еліміздің егемендік алуы Қазақстандағы дене шынықтыру, ұлттық ойындар мәселесіне басқаша сын көзбен қарауды талап етеді. Осы орайда соңғы жылдары біздің қарастырып отырған ізденіс тәқырыбымызға орай бірнеше ғылыми еңбектер жарық көрді. Е.Мұхиддинов қазақтың ұлттық ойындарын дамыған қоғамдағы әлеуметтік-экономикалық құрылыммен байланысты қарастырады. Дене шынықтыру пәнінің теориялық дәлелдемесін қазақтың ұлттық ойындарының тәжірибелік жағымен біртұтас алып қарайды.

Денсаулық адам бақытының бірінші байлығы.Әрбір жасөспірімді сол бақытты уысынан шығармауға тәрбиелеуіміз керек. Денсаулықтың мықты болуы үшін қандай әдістерді қолдануды,жақсы жұмыс халін,күнделікті тұрмыс қиындықтарын жеңуі,белсенді өмір сүру жағдайларын білу қажет. Денсаулық - салауатты өмір кепілі. Осы салауатты өмір кепілін,оның қыр-сырын білу басты міндет. Қай заманда болсын адамзат алдында тұратын ұлы мұрат,міндеттердің ең бастысы өзінің ісін,өмірін жалғастыратын салауатты,

Салауатты өмір салты - ең әуелі денсаулықты сақтауға және нығайтуға бағытталған сауықтыру жолындағы белсенді іс-әрекет. Адамның салауатты өмір сүру салты өздігінен қалыптаспайды. Салауатты өмір сүру салты өмір сүруде мақсатты түрде қалыптасады.

Балалардың салауатты өмір сүруін отбасынан,балабақшадан бастап,одан кейін мектептерде жалғастыруымыз керек. Салауатты өмір салтын қалыптастыру мақсатында бәсекеге қабілетті елдің болашақ тұлғаларының бойынан табылатын ізгі қасиеттер:

1. Салауатты өмір сүру салты оқушылардың бойында ұлттық рух,ұлттық ойындардың мағанасын дұрыс қалыптасуына ықпал ету.

Онда жоғарыда аталған спорттық шаралар үнемі өткізіліп тұрса,салауатты өмір салтының қалыптасуына септігін тигізеді.

2.Салауатты өмір салтын қалыптастыра отырып, болашақ тұлғаны тәрбиелеу

бағытындағы тәжірибемді әріптестерім өз жұмыстарында қолдана білсе.

3.Салауатты өмір салтын насихаттау мақсатында мектеп жасындағы оқушыларға арналған үйірмелер ашылса.

4.Барлық мектепте оқушыларды салауатты өмір салтын насихаттау мақсатында түрлі акциялар мен қоғамдық жұмыстар жиі ұйымдастырылса.

Әдеп – ғұрып, салт – сана, дәстүр ұлтты басқалардан дараландырып, ерекшелендіріп көрсететін құбылыс, осы қасиеттер балаға жастайынан берілетін болса ұлттық тәрбиенің сапалы болуына әсер етеді.Адамның бала кезінде ойнаған ойындары өмір бойы ұмытылмай сақталып қалуы және жасы ұлғайған сайын аңсауы ойын әсерінің күштілігінің белгісі. [5].

Ұлттық ойындарды арқылы салауатты өмір салтына баулу мүмкіншілігі жоғары бағалауға болады және тәрбиелік әсерінің төмендегідей бағыттарын басшылыққа алып қарастырдық:

- қазақтың ұлттық ойындары – халық мәдениетінің бір тармағы ретінде,
- ұлттық ойындар негізінде оқушының денесін шынықтыру және болашақ еңбекдағдыларына қажетті дене қозғалыстарына баулу,
- халық ойындары арқылы оқушыларды жерін, елін сүйетін патриоттыққа тәрбиелеу,
- ұлттық ойындар салауатты өмір салтына қалыптастырады және көптеген оқу құралдары арқылы ізденуге болады.

Ойынның ұлттық деп атауының астарында түрлі мағына жатыр. Олай болатыны ұлт ойындары әртүрлі ерекшелігін даралап көрсететін ұлтқа тән қасиеттерді ашып айтып көрсете алатындығымен ерекшеленеді. Екіншіден, ұлттық ойындар, ұлттық әдет-ғұрыптарды салт-сананы, дәстүрді өз ойына жақсы сіңірген, сол арқылы жас ұрпақ ана сүтімен ұлтқа тән қасиеттерді ойын барысында еркін меңгеріп бойына жастайынан дамытуға мүмкіншілік алады.

Қолданылған әдебиет

1. Ел Президентінің “Қазақстан - 2030” жолдамасы
- 2.М.Б.Сапарбаев. Қазақтың ұлттық спорт ойындарының тарихы.
- 3.Э.Тлеулов. Денетәрбиесі. Спорт ілімі мен әдістемесі. Алматы- 1994.
- 4.Б.Төтанаев. Қазақтың ұлттық ойындары. Алматы.
5. Е.Сағындықов «Қазақтың ұлттық ойындары» Алматы «Рауан»- 1991.
6. Ә.Бүркітбаев. Қазақтың ұлттық ойын түрлері және оның тәрбиелік мәні. Оқу құралы.-Алматы: Қазақстан, 1985.

УДК796:338.48

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ, СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ БІЛІМ БЕРУ МЕКЕМЕЛЕРІНДЕ»

Жолдыбаева Салтанат Қайратқызы, Жантас Салтанат Жумабайқызы
saltan_96_96@mail.ru

Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ

Әлеуметтік ғылымдар факультеті

«Дене шынықтыру және спорт» кафедрасы студенті Астана, Қазақстан

Ғылыми жетекшісі - Мубаракқызы Б

Қоғамның басты байлығы болып табылатын адамдардың денсаулығын шыңдауда өлшеусіз пайдасы бар фактор ретінде дене тәрбиесі мен спорттың біздің өмірімізде алар орны күннен күнге арта түсуде. Елбасы Н.Ә.Назарбаевтың жыл сайынғы Қазақстан халқына жолдауларында халықтың дене тәрбиесі және спортпен айналасуы үшін, спорттың бұқаралығын арттырып, спорттық инфрақұрылымдардың қолжетімділігін кеңейтіп, 2020 жылға дейін Қазақстан халқының кем дегенде 30 пайызын бұқаралық спортқа тарту міндетін