



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

повысить общую работоспособность стрелку поможет двигательная активность.

Таким образом, основной принцип режима в период тренировки и соревнований – следует создавать спортсмену здоровые и привычные для него условия и соблюсти определенную периодичность в его распорядке дня. Если стрелок-спортсмен здоров, бодр духом, не переутомляется, питание его достаточно калорийно и хорошо подобрано, он не позволяет себе каких-либо излишеств, а окружающая обстановка не расстраивает его и не выводит из равновесия, то этого вполне достаточно для того, чтобы успешно проводить тренировку с оружием в тире и хорошо подготовиться к предстоящим соревнованиям. Единственно, на что следует стрелку обратить внимание, кроме питания стрелка, особенно в период тренировок – дополнительно не перегружать работу глаз, беречь зрение.

Список использованных источников

1. Гольберг Н.Д. "Режим питания юных спортсменов" –М.,Платон, - 1999, С 215.
2. <http://www.shooting-ua.com/>
3. Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко А.А., Корсун С.Н. Биохимия мышечной деятельности. - М.: Олимпийский спорт, - 2001, С 394.
4. Филиппович Ю.Б. Основы биохимии. Учеб. для хим. и биол. спец. пед. Ун-тов и ин-тов. - 4-е изд., переб. и доп. - М.: изд-во «Агар», - 1999 С 228.

УДК 796.71

«АВТОСПОРТ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ НАВЫКОВ ВОЖДЕНИЯ»

Коночкин Александр Александрович

Chuvak77794@mail.ru

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

Научный руководитель – А.Т.Аханов

С каждым днем поток машин на дорогах увеличивается в геометрической прогрессии, что увеличивает сложность управления автомобилем в городе и на трассах. Каждый автомобилист хочет максимально защитить себя от неопытных водителей, от хамов на дорогах, и от неблагоприятных дорожных и погодных условий. С этой целью предлагаю создать курс специальных программ контраварийного (спортивного) вождения, которые дают возможность подготовить водителя к любым аварийным ситуациям и учат выходить из них без потери управления автомобилем.

Автоспорт это категория технических видов спорта, в которых люди соревнуются в скорости прохождения трассы на автомобилях. Любой спортсмен, занимающийся автоспортом изучает и практикует контраварийное вождение — программу, разработанную для сотрудников спецслужб. Это программа позволяла сотрудникам спецслужб справляться с опасной ситуацией на дороге, с целью сохранения жизни высокопоставленных лиц. Однако, с увеличением числа автомобилей и ростом аварий на дорогах, безаварийное управление транспортным средством получило массовое распространение и среди обычных граждан. Главной причиной необходимости введения курсов спортивного вождения является обеспечение безопасности водителя и его пассажиров. Здоровье и жизнь близких важнее потраченных средств и времени на обучение контраварийному вождению.

Необходимость введения спортивного вождения в обязательное при обучении вождению автомобилем. 75 -79% аварий происходит именно по вине водителя, а не из-за проблем с автомобилем, дорогой или каких-либо внешних факторов. Проблема безопасности на дороге начинается именно с человеческого фактора. Сотрудники Дорожной Полиции, проводя экспертизу дорожно-транспортного происшествия, все действия водителя сводят к одной фразе: «не справился с управлением». При этом практически все меры профилактики

аварий осуществляются совсем не в направлении повышения уровня профессионализма водителей. Закон «О безопасности дорожного движения» занимает двадцать девять страниц, а специальной подготовке водителя в нем уделено внимания на целых несколько абзацев. Можно ли считать такую ситуацию нормальной? Когда на обычных курсах человек изучает вождение автомобиля, он узнает от силы о двадцати приемах, помогающих избежать аварии. Водители, считающиеся очень опытными и квалифицированными, знают таких хитрых способов спортивного вождения до шестидесяти. А между тем, приемов для сокращения тормозного пути, стабилизации машины при потере устойчивости, для управления автомобилем в различных критических ситуациях и предотвращения аварий, на самом деле, более восьми сотен. Эти приемы не должны оставаться привилегией автогонщиков. В странах, например, западной Европы, где совсем другие дорожные условия, может быть достаточно и шести десятков приемов в арсенале водителя. Там и условия благоприятнее, и участники вождения автомобилей дисциплинированные. У нас, помимо плохих дорог, имеется специфический менталитет участников движения, нарочно игнорирующих общеустановленные правила дорожного вождения [1].

Контраварийная подготовка водителей психологически готовит человека к аварийным ситуациям. Дает навыки техники руления и скоростного вращения руля, рывковых действий. Водитель с такой подготовкой может не допустить развития аварийной ситуации или выйти из нее с наименьшим ущербом для себя и окружающих.

Кроме психологической подготовки и отработки техники, человек получает понимание, как ведет себя, в таких ситуациях, именно его автомобиль. Это очень важно. Например, для полноприводных автомобилей каждый производитель имеет свою концепцию распределения крутящего момента двигателя. И для каждого такого автомобиля нужны определенные навыки, не применимые нигде больше.

В спортивном вождении изучается физика поведения автомобиля на дороге, потому как на автомобиль действуют те же физические силы, что и на любой другой предмет. Это необходимо для того, чтобы понять, как автомобиль поведёт себя, к примеру, в управляемом заносе на том или ином покрытии. Также водителей учат чувствовать автомобиль, т.е. реально понимать, что происходит с автомобилем и как он поведет себя на дороге, и на что он вообще способен.

Спортивное вождение принесет пользу не только начинающим водителям, но и водителям со стажем, например тем, кто купил новую машину. Если раньше Вы ездили на автомате и купили механику – нужно вспомнить, как ей управлять. И в обратной ситуации также могут потребоваться дополнительные занятия. Считается, что после машины с МКПП управлять автомобилем с АКПП просто. С одной стороны, это так. Но обрести новый навык не помешает: к примеру, управляя машиной с автоматической коробкой после механики, важно понять нюансы плавного торможения, поведения автомобиля при скольжении и т.п.

Восстановление навыков вождения также пригодится тем, кто купил машину с другими габаритами, чтобы быстрее адаптироваться к новым габаритам и чувствовать себя увереннее на дорогах. Таким образом основные задачи можно обозначить так:

- *Обучение водителей новичков безопасному вождению
- *Поднятие уровня вождения водителей со стажем
- *Снижение уровня дорожно-транспортных происшествий на дорогах

Основные методы обучения спортивному вождению.

*Овладение навыками правильного управления при помощи рулевого колеса в экстремальной ситуации. Обучение быстрому рулению уменьшает ошибочные действия водителя. Чем ниже водительский опыт владельца автомашины, тем лучше, быстрее и правильнее он должен владеть техникой быстрого руления. Обретение данного навыка спортивного вождения помогут стабилизировать автомобиль при потере управляемости.

*Габаритная подготовка, работа по зеркалам на скорость реакции и парковка, помогают лучше ориентироваться в пространстве и чувствовать более точно габариты автомобиля. Это приводит к улучшению навыков вождения. Точность маневрирования в экстренной ситуации

и при парковке сохранит автомобиль владельца и других участников вождения невредимыми.

* Торможение. Один из основных факторов безопасности. Резкие нажатия приводят к блокировке колес, которая может привести к трагичным последствиям. Умение чувствовать потерю контроля над тормозной системой и машиной в целом, дает возможность избежать большинства аварийных ситуаций на дороге.

* Правильная посадка. Такая незначительная вещь, как посадка, тоже важна при возникновении аварийной ситуации. Правильная посадка выбирается в зависимости от роста водителя, а также длины его рук и ног. Спинка сидения должна находиться почти в вертикальном положении, то есть угол наклона между спинкой и сидением кресла должен составлять от 90 до 100 градусов [2].

Спортивное вождение научит водителя предупреждать и предотвращать критические ситуации, которые могут возникать на дороге. Женское умение водить отличается от мужского – причина лежит в различном мировосприятии и психологических качествах. Практика – залог уверенности на дороге. Чем чаще тренироваться, тем большей будет уверенность. Сидя за рулем, водитель научится «чувствовать» дорогу. У нынешних автомобилистов есть выбор способов стать по-настоящему хорошими водителями. Но какими бы профи не были инструкторы, какие брендовые названия не были записаны в свидетельстве об окончании авто курсов, ничто не заменит собственного обдуманного отношения к поведению за рулем. Очень хочется верить, что поводом для этого никогда не будет дорожно-транспортное происшествие.

Список использованных источников

1. Георгий Бранихин, Алексей Громаковский - «Устройство автомобиля» Санкт-Петербург, -2010.
2. Эрнест Сергеевич Цыганков «Контраварийное вождение» Москва, - 2007.

УДК 709:710.15

СПОРТШЫ ӨМІРІНДЕГІ ПСИХОЛОГИЯНЫҢ РӨЛІ

Қамбарова Ж.

zhans_dm@mail.ru

Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ Журналистика және Саясаттану факультеті ҚЖ-11 топ
студенті, Астана, Қазақстан
Ғылыми жетекшісі – И.Б. Имангаликова

*Тауына қарай түлкісі,
Заманына қарай күлкісі, -
дейді дана халқымыз.*

Қазіргі заман – замандардың заңғары, НАНО технологияның арынды аңғары болғанымен, «өркениет сырқатын» өңінен өткізіп, шатасқан ғаламтор шырғауынан шыға алмай, қимыл-қозғалыссыз қуатты ағза құра алмай қалған секілді. Сондықтан, ұлт денсаулығын сақтауда, үкілі үмітін ақтауда кәсіби спорт саңылақтарының салмағы бүгінде басқа саладан басымдау болып тұр. Осы орайда желбегей жеңістерге жетелейтін сәулелі сәттердің саясын сезіне, тағдырдың тармақты тезінде туған даланың, Отан-Ананың абыройын әлем асқарларында асқақтататын патриоттарды тәрбиелейтін тұстары тағы бар. Алайда қазақ қоғамында қозғалмай, көлеңкеде қалған бірден-бір мәселе спортшы жігерінің жауһар бастауы болатын психологиялық өмір өнегесі [1].

Психология – спортшыға жеңіс сыйлайтын сиқыр. Себебі, спортшыға кәсіби қабілеттен кейінгі керегі рухани дайындық дариясы. Өз-өзіне деген сеніміне селкеу түспесе, сәттілікті серігім деп білсе, мазасыздықтың асау тұлпарын тұсаулай алса, жігерсіздікті жеңсе, маңызды