



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

Құрманов Нұрбек

Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ

Әлеуметтік ғылымдар факультеті

«Дене шынықтыру және спорт» кафедрасы студенті, Астана, Қазақстан

Ғылыми жетекшісі –Қ.Қ Құланова

Заман талаптарына сай қазіргі таңда жоғарғы білім беру жүйесін ұйымдастырудағы өзгеріс енгізу әрекеттерін топтауда жалпы бет-бұрыс байқалады. Қазақстанның халықаралық білім беру жүйесіне енуі мен Еуропалық келісімді ратификациялау – болашақ мамандардың кәсіби дайындығын ұйымдастыруда аса зор талаптарды алға тартады. Жылдам дамиды ақпараттық ағымдар заманында білім беру жеке тұлғаға бағытталған түрде жүргізілетін болды. Адамның шығармашылық потенциалын толық аша алатындай, өз мүмкіндіктерін дамытып, өз білімін үздіксіз шыңдай алатындай жағдай жасалуда.

«Ақпарат» сөзі латынның түсіндіру, баяндау, түсінік деген ұғымдарды беретін INFORMATION сөзінен шыққан. Технология – оқу-тәрбие үрдісінде жастардың жеке басын дамыту және білім беру мақсатына жету жолдары

Ақпарат – бұл жан-жақты болып жатқан әртүрлі жағдайлардың анықтамасын жеткізетін тәсілі. Оқытудың биоақпараттық тәсілі басқару және байланысу процесі болып табылады. Ол процесстің түбінде ақпараттық теориясы жатыр. Тірі ағзада көп процесстер атқару және байланысу қызметін атқарады. Оқытудың биотехнологиясы бұл – медицина, психология, педагогика және ақпарат бірлігінің тәсілі [1].

Қазіргі кезде ақпарат ұғымын ашатын көптеген түсініктемелер бар, бірақ нақты анықтама әлі жоқ. Осы себепті кибернетиканы жасаушы Н. Виннер мынадай пікір білдірген: ақпарат (информация) материя да емес, ол тіптен басқа дүние. Жалпы алғанда, ақпаратта материалдық және рухани – сезімдік әсер ету екенін ешкім жоққа шығара алмайды [2].

Бүгінгі күні теледидар мен компьютер, ұялы телефон жастардың айрылмас досы болып алды. Компьютердегі түрлі қызықты ойындар, тез хабар алмасу жастарды тәнті етеді. Дегенмен сол компьютердің денсаулыққа тигізер зиянын бар екенін әркім біле бермейді. Қазір жастар оқуда да, жатақханада да компьютермен жұмыс істей береді. Оның өмірімізге, кеңінен енгені соншалықты, жастар көп уақыттарын спортпен емес, компьютермен ойнап, өзінің өміртанымын ғаламтордағы желі ішінде қалыптастырады. Жастар шектен тыс бейне монитордың алдында отырғандықтан денсаулығына зор зиянды әсер алады. Бұл жастардың бос уақыттарын тиімді пайдалана алмауларына тікелей байланысты. Егер де жастар сол уақыттарын көптеген үйірмелер, спорт секциялары, түрлі факультативтерге қатысып уақыттарын өткізсе, денсаулықтары мықты, уақыттарыда тығыз болар еді.

Алайда 90 жылдардың аяғында жастардың санасын компьютер ойындары жаулап алды. Әр-әр жерде кішігірім «ойынханалар» ашып, жас ұрпақтың санасын улаған пысықтар да пайда болды. Бүгінде жастарды көпшілігін кітапханадан немесе мұражайдан таппайсыз. Қазір балалар бос уақытын виртуалды әлемде өткізеді. Ұялы телефондары мен мониторға жауыздана қарап, клавиатурадан жынын алған жастарды көргенде еріксіз жаға ұстайсыз. Психологтар компьютер ойынын дертке балайды. Расында, солай. Күн ұзаққа мониторда қолына қару ұстап, шімірікпестен адам өлтірумен айналысып жүрген виртуалды әлемнің «тұрғындары» бүгінгі жастардың ең жақын досына айналды. Жастарды былай қойғанда, ересектер де «экранның ар жағындағы өмірді» қызық көреді. Түні бойы ойынға телмірген жеткіншектің санасы өзге әлемді қабылдамайды.

Бір қызығы, компьютер ойынына деген тәуелділік нашақорлыққа әуестенумен парапар. Алайда бүкіл әлем есірткімен күрескенде, сананы улаған компьютер ойындарымен күресуге қауқар жетпейді әзірге. Жасыратын несі бар, Астанадай алып шаһардың әр

бұрышында компьютер ойындары, интернет-клубтар самсап тұр. Жастар сол клубтар мен интернет кафелерге барғанды жөн көреді

Қазіргі уақытта жастардың оннан бірі ғана секциялық үйірмелерге қатысады. Бар дегеннің өзінде кейбір жастар ақылы спорт секцияларына барады. Ал, осыдан кейін бос уақыттарын қайда жіберерін білмеген жастар компьютерлер және ұялы телефондар арқылы интернетті айналдырады.

Ақпараттық ресурстардың тұрақты өсуі қазіргі қоғам дамуының заңды процесі болып отыр, бірақ бұл жеке тұлғаның қалыптасуына кедергі де болып отыр. Ақпараттық технологиялар жастардың психикасына, денсаулығына кері әсер етіп отыр деуге болады. Өзіңіз компьютерде көп отырған жастарды байқап көріңіз, олар ашуланшақ, әрі бірдеңені тез түсіне алмайтын болып қалыптасып келе жатыр. Халықаралық денсаулық сақтау ұйымының дәлелдеуінше, бүкіләлемдік ғаламтор желісі жастарға физикалық, психологиялық жағынан айрықша зиянды. Ең алдымен, жастарды көру қабілеті төмендейді, себебі, бұлшық еттері қатаймаған жастардың көздері шаршайды. Психологиялық аспектіні ескерсек, «агент» арқылы алынып жатқан әр ақпарат, әр белгі жастардың санасына әсер ететін мағыналық жүктемені көбейтеді, сөйтіп жастардың әдетіне, машығына кері ықпал етеді. Сөйтіп жастардың басын айналдырып, тұлғалық қабілетін жойып, психикасына кері әсер етеді. Сондай-ақ, компьютер алдында көп отыру омыртқа сүйегін зақымдайды. Қозғалыссыз отыру, қолмен ғана бірыңғай жұмыс істеу, содан ағзаға салмақ түсуі жастардың жүйке қызметін бұзып, мойнына тұз бен суықтың жиналуына (остеохондроз) әсер етеді. Және де жамбас сүйектің үнемі қозғалыссыз қалуы қабынуы мен тоқ ішектегі тамырдың кеңею ауруына ұшыратады. Компьютердің денсаулыққа қаншалықты зиян екенін білесіздер ме? Компьютерде көп отырған адамның омыртқасы да қисая бастайды да, соның салдарынан миына оттегі аз баратын болады, әрі бұл да біртіндеп көз көруінің нашарлауына алып барады. Жарықтың әлсіз болуы да көзге жақсы әсер етеді. Компьютерден бөлінетін ультра – күлгін сәулесі көзге зиян әсер етеді. Жастар ұдайы отырғаннан түрлі ауруларға шалдығады. Таза ауа қажет. Британдық биологтар арнайы зерттеу жүргізе келіп, мынандай қорытынды жасап отыр: «Әлеуметтік желілерде үнемі отыру ми қызметіне де кері әсер етеді, гормональдық тепе-теңдікті бұзады, иммунитетті нашарлатады, мұның бәрі адамның жүйкесі мен ой-санасына белгілі бір мөлшерде ауыртпалық түсіреді» [3]. Өздеріңізге белгілі, жүйкеге салмақ түсуі дегеніңіз - ойлау қабілетінің төмендеуі, көңіл бөлу мен есте сақтаудың кемуі, бас ауруы мен ұйқысыздық, көңіл күйдің құлазуы.

Микрожарақаттану-бұл күн сайынғы салмақ түсу нәтижесінде организмнің біртіндеп тозуы. Организмде көп жиналған микрожарақаттанулар болады. Ол қол немесе аяқтың сынуы сияқты кенеттен пайда болмайды. Сіз ауруды сезінбес бұрын, бірнеше айлар өтеді. Ауру әртүрлі сезіледі, ішкі ағзаның қыжылдауы, шаншу түрінде сезіледі. Барлық компьютер қолданушылар өз мәліметінің резервтік көшірмелерін сақтап отырады. Кейде компьютерлік вирустардың кесірінен сақталған мәліметтер жойылып та кетеді. Мұндай жағдай көп адамдарға қатты соққы болып тиеді. Қатты соққының әсерінен адамдар инфаркт алып қалатын жағдай да болады. Шаң және компьютердегі кір уақыт өте келе біраз шоғырланады және де олар күрделі болады. Бұның барлығы әртүрлі ауруларды қоздырады. Қол саусақтарымен пернетақтаны үнемі басқан соң жансыздану, әлсіздік пайда болады. Бұл қол ұшының буын және байланыстырушы аппаратының бұзылуына әкеледі, ал бұдан әрі қарай қол ұшының ауруы созылмалы жағдайға өтеді. Компьютерде және оның маңында шаң көптеп жиналады, бұл сол жұмыс аумағын ластайды. Лас болған жерде әртүрлі микробтар, бактериялар болады. Осының бәрі аллергиядан бастап әртүрлі ауруларды тудыруы мүмкін [4].

Ғаламтор жастар үшін реферат, музыка мен фильмдер, суреттер, ойындар көшіріп алу, бір-бірімен хат жазысу үшін қажет. Олар өздерін мазалаған сұраққа да ғаламтордан жауап іздейді. Алайда ғаламтордың қаупі де аз емес. Әрине, қазіргі оқу жүйесін компьютерсіз көзге елестету мүмкін емес. Іс жүзінде ЖОО-да барлық сабақ интерактивті тақтаны пайдалану арқылы өтеді. Оның үстіне қазір әр кабинетте компьютерлер бар, сонымен қатар спорттық

жаттығуларда электронды тренажерлер арқылы өтеді. Ал практикалық бөлімінде сәйкестендірілген жаттығулар кешендері CD R компакт дискіге жазылған және дербес компьютерде сабақтар беріледі.

Негізінен, компьютердің алдында отырып, жұмыс істейтіндердің шағымданатын сырқат белгілері екі топқа бөлінеді: 1. Көздің көру қабілетінің нәшарлауы. 2. Бастың желке тұсының (қарақұсының), мойын мен иық, жауырын, білектің ауыруы. Көру қабілетінің нәшарлауы оның бұлдырап, анық көрмеуі, өзіне түскен салмақтан күйген тәрізді ашып, қызаруы.

Компьютермен жұмыс жасаудың зиянды жақтарына тоқталып көрелік. Компьютерде жұмыс істейтін адамдардың денсаулық жағдайына теріс ықпал ететін негізгі факторлар:

- компьютер алдында өте ұзақ уақыт отыру;
- монитордың электромагнитті сәулеленуінің әсері;
- көзге салмақ түсуі,
- шаршау;
- білезіктердің буындарына шамадан тыс салмақ түсуі;
- мәлімет жоғалтуына орай стресс жағдайы.

Компьютермен жұмыс істеу ережелері:

- компьютердің монитору мен көзіңіздің арақашықтығы кемінде 50 см болуы қажет;
- компьютер тұрған бөлменің ауасы жиі тазартылуы керек;
- күн сайын бөлмеде ылғалды тазалық жұмыстарын (влажная уборка) жүргізгеніңіз

дұрыс;

- компьютермен жұмыс істеп болғаннан кейін қолыңызды салқын сумен жуыңыз;
- ересек адамдар үшін әрбір екі сағат сайын 15 минут үзіліс жасау керек;
- балалар үшін әрбір жарты сағат сайын 15 минут үзіліс жасап отыру керек;
- көзге жасалатын жаттығуларды жасап отыру керек;
- оқуға тиісті құжаттарды принтерден басып шығарып алып оқу керек, көзіңіздің

саулығына үлкен пайдасы тиеді.

Жастардың денсаулығын сақтау үшін төмендегі ұсыныстар қажет :

-компьютермен жұмыс жасау нормаларын жастарға түсіндіру жұмыстарын оқуда, жатақханада үнемі жүргізіп отыру;

-университете «компьютер зияны» тақырыбында тренингтер, дөңгелек үстелдер, пікірсайыстар т.б. ұйымдастыру;

-шаршауды болдырмау үшін үзілістер мен көзге арналған және т.б. жаттығуларды жасауға жастарды дағдыландыру;

-жастарға компьютердің денсаулыққа кері әсері жайлы арнайы мамандармен қамтылған кеңес беру;

-интернеттегі жайттардың жастардың денсаулығына зиян келтірмеуін ескерту.

Қимыл-қозғалысты азайтып, өзімізге-өзіміз ауру тілеп алғанымызды байқамаймыз да. Біле тұра, жұмыстан, оқудан жаяу қайтуға, отырудың орнына жүруге, жүгіруге ерінеміз. Сонда да болса, бастысы, денсаулық үшін «орындық» синдромын айналып өтудің төте жолы – тек қана спорт. Күніне болмаса да, күн аралатып, үй жағдайында аз ғана уақыт жаттығу жасаудың өзі жетіп жатыр. Спортты сенімді серігі еткендердің қай-қайсысы болсын аурудың қай түрінен де аулақ болары сөзсіз. Ауру сатып алмаудың амалы да – тек қана спорт. Жастардың зиянды әдеттерден құтылуында дене тәрбиесі мен спорт үлкен жағымды роль атқарады. Өмірдің спорттық үлгісін, жастардың спорттық жеңістерге мақсаты ұмтылысын насихаттау пайдалы. Университетімізде "Спортты ал серікке, есірткіге елікпе" деген мағынада көп жұмыстар жүргізілгені жөн. Осы мақсатқа дене тәрбиесі мен спорттың құндылықтарына жастардың көзқарасын өзгертуге, салауатты өмір салтына деген басым көзқарасты қалыптастыруға, дене шынықтыру сауықтыру қызметінің аясын кеңейтуге бағытталған бірінші кезектегі шараларды жүзеге асыру жолымен жетуге мүмкін болмақ. Ол үшін: 1) жастардың әлеуметтік жағынан қамтылмау себептерін байқау; 2) психикалық тұрғыдан қатты әсер ететін заттарды қабылдауға бейімдеу жастардың дене және психикалық

қасиеттерін анықтау; 3) "қауіптілеу топтағы" жастардың жеке, морфофункционалдық және дене ерекшеліктерін сипаттайтын көрсеткіштерді бағалау өлшемдерін дайындау; 4) жастардың жеке тұлғалық ерекшеліктерін, дене психикалық және функционалдық жағдайын үнемі анықтап отыруды қамтамасыз ету міндеттерін шешу қажет. Міндеттерді шешуде мына жаттығуларды ұсынамыз [5].

Шаршағандағы қолданылатын жаттығулар

1. Бас жаттығуларын жасау;
2. Басты сағат тілі және керісінше бұрып айналдыру;
3. Басты жан-жаққа, жоғары-төмен, оңға-солға бұру.
4. Саусақтарды жұмып-ашу және қолдың блезігін босаңсыту.
5. Денені босаңсыты және оны кетіріп ширықтыру.
6. Көз жаттығуларын жасау:

Компьютермен ұзақ жұмыс істеушіге арналған көз жаттығулары

1. Көзіңізді жиі-жиі жыпылықтатыңыз
2. 15 минуттан соң 2-3 минуттай алысқа қараңыз.
3. 20 минуттан соң екі шынтағыңызды үстелге тіреп, алақаныңызбен екі көзіңізді 1-2 минутқа жабыңыз.
4. 1 сағаттан соң, омыртқаға арналған жаттығуларды істеңіз:
5. Оң және сол жаққа еңкейіп-шалқайыңыз. (1-2 мин)
6. Беліңізді айналдырыңыз (1-2 мин) Дене тұлғаңызды оңға, солға айналдырыңыз.
7. Ең болмаса, компьютер үстелін бір айналып шығыңыз.

Бет бұлшық еттеріне арналған гимнастика.

1. Танауды кеңірек ашып (делдитіп) мұрыныңызбен терең дем алыңыз. Аузыңызға ауа толтырып, екі ұртыңызды томпайтыңыз да, ерніңізді (аузыңызды) жұмып, деміңізді күшпен үзіп, жұлқи шығарыңыз. Оны үш-төрт рет қайталаңыз.
2. Бірінші жаттығуды қайталайсыз да, тек екі езуіңізді жылжитпай саусақтарыңызбен қысып ұстайсыз.
3. Мұрныңызбен дем алыңыз, сол жақ ұртыңызға ауа толтырып, сол жақ езуіңізден күшпен үзіп-үзіп шығарыңыз. Бұдан кейін оң жақ ұртыңызбен қайталаңыз. Екі ұртыңызбен 3-4 реттен қайталап жасаңыз.
4. А, И, О, Ы дыбыстарын 5-6 реттен қайталап айтыңыз. Бұл көрсетілген жаттығулар да жоғарғы ерін айналасындағы әжімдерді кетіруге жәрдемдеседі.
5. Бес секунд бойына қабағыңызды (көзіңізді) қатты жұмыңыз. Сонан соң бес секунд бойына көзіңізді бақырайта қатты ашыңыз. Тек маңдайыңызды жиырмаңыз. Мұны 3-4 рет қайталаңыз.
6. Көз алдыңызға жай айналып тұрған үлкен дөңгелекті елестетіңіз. Сол дөңгелекті біресе сағат тілінің бағытына қарай, біресе оған қарсы айналдырып, көзіңізді дөңгелектің айналасына ілестіре жайлап айналдырыңыз (екі бағытқа бірдей). Оны 2-4 рет қайталаңыз.
7. 10-ға дейін тез-тез санаңыз, санауға ілесе көзіңізді де жыпылықтатаңыз, үш секунд демалыңыз. Содан-соң көзіңізді жұмып, санаңыз, әрі жыпылықтатыңыз. Көзге арналған жаттығулар көз бұлшық еттеріне қанның келуін күшейтеді.
8. Мойныңызды барынша оңға, сонан соң солға бұрыңыз. Иегіңізді кеудеңізге тигізіңіз. Бұлшық еттеріңізді бос ұстаңыз. Демді еркін алыңыз. Бұл жаттығу бетке қанның келуін күшейтеді. Жаттығуды 2-3 рет қайталаңыз. Келесіде гимнастиканың басқа да түрлерін ұсынатын боламыз.

Ақпараттық технологиялар зиянынан сақтандыру

* Жастарды ғаламтордың зиянынан сақтандыру үшін кез келген ата - ана баласына оны пайдаланудың шарттарын айтып түсіндіруге, ондағы ақпараттардың үнемі шындыққа жанаспайтынын, оған сын көзімен қарау қажеттігін, ол ақпараттарды кітаптағы, энциклопедиядағы ресми газет - журналдардағы ақпараттармен салыстырып, қабылдау

керектігін ескертуге тиіс. Және де ғаламтордағы зорлық - зомбылыққа, қылмысқа, жыныстық бұзылуға тәрбиелейтін бағдарламалардан, діншілдік, нәсілшілдік туралы ақпараттардан сақтандыру – ата-аналар мен ұстаздардың да негізгі міндеттерінің бірі.

* Осы орайда есте болатын бір жағдай, он жасқа дейінгі балалар ата - анасы рұқсат берген сайттарға ғана енуге тиіс.

* Мамандардың ақыл - кеңесіне құлақ ассап отыруымыз абзал. Жастардың ғаламтордағы компьютерлік ойындарға тәуелділігін тексеріп, сол бойынша тиісті шаралар қолданып отыру керек.

* Жастардың ақпараттық технологиясымен байланысуы жылдан - жылға артып келеді. Интернет арқылы көптеген мәліметтер алады, білімін толықтырады. Электрондық оқулықтар мен интерактивті тақтаны өз дәрежесінде қолдануды үйренген студенттер зерттеуге құштар, дүниені аз уақытта танып білетін, байланыс туралы жеткілікті меңгерген технология саласының білгірі болады.

Осылайша педагогикалық процесске жаңашыл амалдарды және технологияларды енгізу жастардың ағзасына оңды әсер арттырып, оқу сабақтарын танымдырақ, қызығырақ етеді. Жастарға түрлі дене дамуы тәсілдерін жеке жұмыста қолдана білуді үйретеді.

Қортындылап, келе Республикамыздың жарқын болашағы үшін дені сау, рухы таза, ойлары биік, ақпараттық ағындар заманымен бірге жүре алатын жан-жақты салауатты азаматтар болып өсу міндеті. Осы болашақ мамандарға басқа өркениетті елдермен тереземізді теңестіруге бағыт – бағдар беруде міндетті түрде заман талабына сай білім мен тәрбиемен сусындатуымыз абзал.

Қолданылған әдебиет

1. WIKIPEDIA. Ашық энциклопедия. Компьютер зияны.
2. «Ана тілі» газеті, - 1 шілде 2011. Компьютер баланың қасы ма, досы ма?
3. «Алтын орда» газеті, 28 қазан - 2001. Компьютерге таңылған ұрпақтың денсаулығы құлдырап барады.
4. «Қазақ үні» газеті, 6 сәуір 2011. Ғаламторға қамалған жастар.
5. Дене тәрбиесінің технологиялары. Астана, ЕҰҰ, - 2010. - 230б
6. www.bel.kz

УДК 316.334

СПОРТШЫ БЕЙНЕСІ

Күмісбек Жұлдыз Сәндібайқызы

Л.Н.Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті

«Өлеуметтану» мамандығы 1 курс магистранты

Ғылыми жетекші – Смағамбет Б.Ж.

Спортпен шұғылдану заманауи қоғамда өте абыройлы және күнделікті өмірдің бір бөлігіне айналған. «Жас, денсаулығы мықты және табиғи жұмысқа қабілетті» деген пікірге сай болуға тырысатын немесе сондай бейнеде көрінгісі келетін қоғам мүшелері әрдайым фитнес-орталықтарға барады, саябақтарда асықпай баяу жүгірумен айналысады, әртүрлі энергетикалық сусындарды, тағамдарды қолданады. Алайда, «спортшымен» немесе «спортшы қыздармен» салыстыра отырып қарағанда, жоғарыда аталған бейне кәсіпқой спортшы бейнесімен толық ұштаспайды.

Кәсіпқой спортшы бейнесі ең бірінші қатаң тәртіп пен аскеттік өмір арқылы сипатталады. Дегенмен, тек тәртіп пен аскеттік өмір арқылы спортшының бейнесін ашу мүмкін емес. Оны спортшы бейнесін құрастырушы бір бөлігі ретінде қарастыру дұрыс. Тәуекелге бел буу, тәуекелге баруға күш таба білу, жігерлік, табандылық деген ұғымдар да спортшы бейнесін сипаттай алады.