

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



ЖАС ҒАЛЫМДАР КЕҢЕСІ



Студенттер мен жас ғалымдардың
«ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ БІЛІМ - 2016» атты
XI Халықаралық ғылыми конференциясының
БАЯНДАМАЛАР ЖИНАҒЫ

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
XI Международной научной конференции
студентов и молодых ученых
«НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ - 2016»

PROCEEDINGS
of the XI International Scientific Conference
for students and young scholars
«SCIENCE AND EDUCATION - 2016»

2016 жыл 14 сәуір
Астана

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

**Студенттер мен жас ғалымдардың
«Ғылым және білім - 2016»
атты XI Халықаралық ғылыми конференциясының
БАЯНДАМАЛАР ЖИНАҒЫ**

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
XI Международной научной конференции
студентов и молодых ученых
«Наука и образование - 2016»**

**PROCEEDINGS
of the XI International Scientific Conference
for students and young scholars
«Science and education - 2016»**

2016 жыл 14 сәуір

Астана

ӘӨЖ 001:37(063)

КБЖ 72:74

Ғ 96

Ғ96 «Ғылым және білім – 2016» атты студенттер мен жас ғалымдардың XI Халық. ғыл. конф. = XI Межд. науч. конф. студентов и молодых ученых «Наука и образование - 2016» = The XI International Scientific Conference for students and young scholars «Science and education - 2016» . – Астана: [http://www.enu.kz/ru/nauka/ nauka-i-obrazovanie/](http://www.enu.kz/ru/nauka/nauka-i-obrazovanie/), 2016. – б. (қазақша, орысша, ағылшынша).

ISBN 978-9965-31-764-4

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.

ӘӨЖ 001:37(063)

КБЖ 72:74

ISBN 978-9965-31-764-4

©Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия
ұлттық университеті, 2016

- прекращение роста трубчатых костей, что особенно опасно для растущего организма, и др

Задачей допинг контроля является выявление возможного использования допинговых веществ и допинговых методов спортсменами на соревнованиях и в процессе тренировки, применение к виновным специальных санкций.

Допинг контроль проводится во время Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, а в последнее время — и на менее крупных соревнованиях либо даже в период тренировки (по решению международных спортивных организаций). Назначается допинговый контроль медицинской комиссией МОК или НОК, а проводится аккредитованными МОК специальными лабораториями, обычно той страны, в которой проводятся соревнования.

Допинг лаборатории существуют при биохимических или других институтах, оснащенных современной аппаратурой. [5].

Для достижения высоких спортивных результатов по настольному теннису необходимо комплексный и своевременный биохимический контроль организма спортсмена, чтобы получить объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки.

Список использованных источников:

1. Михайлов С.С. Спортивная биохимия: Учебник для вузов и колледжей физической культуры. - 2-е изд., доп. - М.: Советский спорт, 2004. - 220 с.
2. Коницев А.С., Егорова Т.А., Севастьянова Г.А. Биохимия: задачи и упражнения – Спб.: товарищ, 2007 – 59 с.
3. Березов Т.Т. Биологическая химия – М.:Береза, 1998 – 42 с.
4. Скальный А.В. Химические элементы в физиологии и экологии человека – М., 2004 – 194 с.
5. Капилевич Л., Дьякова Е., Кошельская Е., Андреев В. Биохимия человека – М., 2016 – 187 с.

УДК 796.332

ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ ФУТБОЛА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Шарифуллин Александр Фанисович

sharifullin.alexandr@mail.ru

студент 3 курса специальности физическая культура и спорт ЕНУ им. Л.Н. Гумилёва,
Астана, Казахстан

Научный руководитель – Тасполатова Р. Е

Футбол – увлекательный командный вид спорта, повышающий уровень общей физической подготовки, и который также может быть использован для лечения болезней, вызванных неправильным образом жизни. Однако, многие ли задумываются о том, как влияют занятия футболом на человеческий организм? А зря, ведь футбол — это тот же спорт, и влияет он на физическое состояние, более чем положительно.

Исследователи изучили физическое воздействие футбольных тренировок на физически неподготовленных лиц в возрасте от 9 до 77 лет. Результаты были недвусмысленны. Футбол оказывает широкое воздействие на состояние здоровья и физическую форму, в чем не уступает беговым тренировкам, а в некоторых случаях даже и превосходит их.

Оказалось, что мужчины в меньшей степени подвержены волнению при игре в футбол, чем при беге, а женский футбол поднимает командный дух и помогает женщинам

сохранять физическую активность. К таким выводам пришли ученые крупномасштабного исследовательского проекта по футболу, в котором приняли участие более 50 исследователей из 7 стран. Исследователи изучали физиологические, психологические и социологические аспекты любительского и интервенционных исследований, в котором приняли участие мужчины, женщины и дети, разделенные на «футбольную», «беговую» и контрольную группы. Результаты исследования оказались настолько потрясающими, что 6 апреля 2010 года Скандинавский журнал медицины и науки в спорте (*Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*) опубликовал специальный выпуск «Футбол для здоровья», в который вошли 14 научных статей, написанных в рамках этого футбольного проекта [1].

Руководитель исследования Питер Круstrup говорит: «Футбол очень популярная командная игра, имеющая ряд положительных мотивационных и социальных факторов, помогающих выработать приверженность к этому виду спорта и поддержание регулярной физической активности. Представленные исследования показали, что футбольные тренировки в течение 2-3 часов в неделю способствуют активным сердечно-сосудистым, метаболическим и мышечно-скелетным адаптациям, независимо от пола, возраста и спортивной подготовки» [2]

Профессор Йенс Бангсбо продолжает: «Это воздействие остается эффективным на протяжении длительного периода времени даже при условии уменьшения периодичности тренировок до одного часа 1-2 раза в неделю. Любительский футбол, таким образом, оказывается оптимальным видом тренировок, приводящим к повышению результативности и имеющим значительное положительное воздействие на здоровье, в результате которого наблюдается сокращение риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, падений и переломов. По ряду показателей, футбол превосходит беговые тренировки и может быть использован для лечения гипертонии, превосходя стандартное лечение традиционными методами, назначаемыми терапевтами». Этот вид спорта оказывает положительное влияние на состояние сердечно-сосудистой системы. У людей, которые занимаются футболом сердце способно легко адаптироваться как к умственным, так и физическим нагрузкам, у них практически не бывает тахикардии и обмороков. Кроме того, при занятиях футболом тренируются легкие и развиваются икроножные мышцы, мышцы голени и бедра, что чрезвычайно полезно не только для мужчин, но и женщин [3].

В своей работе Питер Круstrup и Йенс Бангсбо предвосхищают перспективу использования футбола в качестве лечебно-профилактической деятельности: «Данные исследования убедительно продемонстрировали, что футбольные тренировки эффективны для улучшения физической формы и состояния здоровья населения. В будущем необходимо провести исследование для определения и изучения конкретного аспекта футбола, отвечающего за положительное лечебно-профилактическое воздействие, а также того, насколько активно можно использовать футбол для улучшения состояния здоровья в раннем возрасте и какую пользу от игры в футбол могут получать другие группы больных, например, люди с сахарным диабетом 2 типа или раком». Футбол помогает женщинам культивировать командный дух и сохранять физическую активность.

Одним из многих аспектов исследования было изучение пользы социализации лиц женского пола в процессе беговых и футбольных тренировок. Несмотря на то, что и «футболисты», и «бегуны» тренировались в группах, наблюдались значительные отличия в том, как они взаимодействовали между собой и какие аспекты «своего» вида спорта они считали наиболее важными. Бегуны в большей степени концентрировались на себе как отдельном лице, в то время футболисты рассказывали о себе во множественном числе и чувствовали себя частью команды. С самого начала, большинство женщин футбольной и беговой групп думали, что после окончания интервенционной программы будет легче соблюдать регулярные беговые тренировки.

Но это оказалось далеко не так: «Самым важным открытием было отличие в социальном взаимодействии и создании командного духа между группами, что влияет на формирование долгосрочной приверженности к тому или иному виду спорта. Через год

после завершения исследования, многие «футболисты» продолжают играть в футбол, а некоторые из них даже вступили в футбольный клуб. Но среди «бегунов» немногие продолжили свои тренировки. Скорее всего, это связано с тем, что «бегуны» слишком концентрировались на улучшении состояния своего здоровья и физической формы, в то время как футболисты в большей степени отдавались самому процессу игры, в котором преобладало веселье и нежелание подводить других членов своей команды», говорит младший профессор Лайла Оттесен [4].

Мужчины проявляют меньше беспокойства при игре в футбол, чем при беге.

В другом исследовании были изучены усилия, которые прикладывают физически неподготовленные участники, и их опыт «волнения». Данное исследование, в котором приняло участие 6 групп физически неподготовленных мужчин и женщин, показало, что во время интервенционной программы все группы испытывали душевный подъем и прилив сил, иначе говоря, они были мотивированы, счастливы и вовлечены до такой степени, что забывали о времени и усталости. Не оказалось отличий в уровне беспокойства и между «футболистками» и «бегуньями». Однако, как оказалось, «бегуны» были в гораздо большей степени подвержены волнениям, чем их коллеги-футболисты.

«Мужчины, играющие в футбол, демонстрировали меньше беспокойства, чем участники «беговой группы», 2.8 против 4.0 по шести балльной шкале. И несмотря на то, что они тренируются на одной средней частоте пульса, они не испытывают такое же сильное напряжение, как при беге», говорит младший профессор Анн-Мари Елбе и добавляет: «Необходимо провести дальнейшее исследование для изучения причин, по которым мужчины и женщины по-разному реагируют на игру в футбол, но причина может крыться в том, что у мужчин обычно больше опыта игры в футбол, чем у женщин» [5].

В итоге, проанализировав состояние здоровья «футболистов», учёные обнаружили, что у тех снизились уровень холестерина (на 6,4%) и артериальное давление, стало меньше телесного жира (на 2,5%) и что максимальный уровень потребления кислорода (МПК) в среднем вырос на 11%. Предыдущие научные исследования показали, что благодаря одному лишь хорошему МПК риск смерти снижается примерно на 50%, объясняет в пресс-релизе университет Копенгагена. "Уличный футбол значительно улучшил сердечно-сосудистую систему бездомных мужчин. Всего лишь три месяца не очень интенсивных тренировок заметно повлияли на здоровье этих людей, – рассказал Петер Круstrup. – Хочу также отметить очень высокую посещаемость наших занятий, что говорит о перспективности фитнеса как метода решения некоторых проблем бездомных. Этот метод могут взять на вооружение благотворительные организации и государственные учреждения".

Список использованных источников:

1. Science Daily 2010 T. 28, №3, С. 125-128.
2. European Journal of Applied Physiology 2012, T.112, №6, С. 2097-2106.
3. <http://www.med74.ru/>
4. <http://fitmir.ru/>
5. <http://chudesalegko.ru/>

ӘОЖ .612.821.39

ЕРЕСЕКТЕРДЕГІ ЭМОЦИОНАЛДЫ ИНТЕЛЕКТІНІҢ ДАМУЫ

Ізбасқанов Ерқанат

Қ.Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік мемлекеттік университеті,
тарих мамандығының 1 курс студенті
Ғылыми жетекшісі – Э. Капина

Қазіргі қоғам ересек адамға білімін және кәсіби шеберлігін үздіксіз жетілдіру, қарым-қатынас жасау аймағы мен өз мүмкіндіктерін жүзеге асыру саласын кеңейту міндетін қояды.