

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

**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/>, 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

компетентности. Очевидно, однако, что в такой ситуации человеку бывает трудно корректно оценить ситуацию, в которой он находится, и конструктивно ее разрешить, используя для этого различные личностные ресурсы (уровень самооценки, адаптивные копинг-стратегии, формирование адекватной социальной поддержки среди коллег и др.).

Если врач не переоценивает, не драматизирует свой «личный вклад» в развитие трудностей в работе и не «нагружает» ее различными иррациональными установками, в частности идеями перфекционизма в работе, преувеличения последствий при отдельных неудачах, неуклонной ответственности за все, что происходит вокруг, то это может помочь в целом снизить уровень эмоционального напряжения и, соответственно, будет способствовать профилактике профессионального выгорания и предупреждению его неблагоприятных последствий. Медики сами должны, во время следит за своим самочувствиям и здоровьем. Ведь они лучше знают чем другие свой организм, о заболеваниях и их последствиях. Они должны соблюдать режима дня, во время отдыхать, снимать эмоциональное напряжение адекватным путем. Регулярно пользование релаксационными упражнениями и вера в себя, в свою работу помогает при профилактики профессионального выгорания.

Список использованных источников

1. Гришина Н. В. Помогающие отношения: профессиональные и экзистенциальные проблемы // Психологические проблемы самореализации личности. СПб., 1997.
2. Винокур В. А., Рыбина О. В. Интегративные механизмы формирования профессионального стресса у врачей. Интегративная медицина. Материалы II национального конгресса. СПб., 2005.
3. Винокур В. А. Психосоматические механизмы развития сердечно-сосудистых заболеваний: Автореф. дисс. ... докт. мед. наук. СПб., 2002.
4. Березин Ф. Б. Психологическая и психофизиологическая адаптация человека. Л., 1988.

УДК: 779:562.09.18.

МЕКТЕПТЕГІ ОҚУ ТӘРБИЕ ЖҰМЫСТАРЫНЫҢ БАСТЫ МІНДЕТІ – ЖАСТАРДЫҢ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН, ОЙ ӨРІСІН ДАМУ

Атрысьев Роман

lubazha_0904@mail.ru

Гумилев атындағы ЕҰУ дене шынықтыру және спорт мамандығының

4 курс студенті, Астана, Қазақстан

Ғылыми жетекшісі: Л.И.Козлова, Н.А.Кац

Бүгінгі таңда жан – жақты тұлға тәрбиелеу ісінде оның дене күшімен ішкі рухани дүниесін қатар дамыту қажеттілігі туып отыр. Егемен еліміздің келешегі үшін дені сау, рухы биік жеке тұлғаны қалыптастыру мәселелері үкіметтің қаулы – қарарларында, тұжырымдамаларында негізгі орын алады. «Қазақстан -2030» стратегиялық бағдарламасын, Білім туралы Заңның «білім алушылардың, тәрбиеленушілердің денсаулығын сақтау» туралы 37-бабын білім беру ұйымдары мен мекемелерінде жолға қою үшін игі іс – шаралар өткізілуде. Әсіресе, жастар мен жасөспірімдерді салауатты өмір салтына тәрбиелеу, оны насихаттау, спортқа баулу жұмыстары, ұлттық тәрбиеге негізделген «Болашақ» бағдарламасы мектепте және жоғарғы оқу орындарында оқу – тәрбие жұмыстарының жоспарлары бойынша іске асырылуда. Мектепте салауатты өмір дәріптеу мақсатында құрылған «Салауатты өмір мектебі», «Денсаулықты нығайту клубы», «тур - клуб» және түрлі спорт үйірмелері жұмыс жасайды.

Дене тәрбиесі – салауатты өмір салтын қарастырудың негізгі деңгейдегі жоғары оқу орындарында спорт, туризм, әскери жаттығуларға студенттерді шығармашылыққа тәрбиелеуде, уақыттарын тиімді де мазмұнды өткізуге дағдылануда алатын орны ерекше.

«Өжет» ойындарының жастарды шымырлыққа тәрбиелеуде, дене бітімін жетілдіруде маңызы зор.

Ертедегі грек философы Платон қозғалысты «медицинаның шипалы бөлігі» деп атаған. Дене тәрбиесімен ерте жастан айналысып, тиімді де уақытылы дем алған адамның оқуға, еңбек етуге қабілеті арта түсеті белгілі. Спорттың өзіне тән керемет қасиетті темекі Тарту, ішімдік, нашакорлық сияқты зиянды әдеттерден бойды аулақсалуға тәрбиелейді. Дені сау ұрпақ – ұлт болашағы. Мемлекеттің ертеңгі күн тұтқасын ұстайтын, ұлт мүддесін, халық амын ойлайтын жастарды тәрбиелеп қалыптастыру - әрбір ата – ананың, мектептегі мұғалімдердің мойынындағы міндеті. Елбасымыз өзінің халыққа жолдауларында жалпы мұғалімдер қауымының жалақыларының көбейтетіндігін, оларға деген әлеуметтік – материалдық көмектің артатынын үнемі айтып, соны жүзеге асырып келе жатқаны көңілге – медеу, дәтке қуат.

Егер үкімет мектептегі мұғалімдердің жағдайын жасап, қажеттіліктерін өтеп отырса, қолынан келгенше көмек қолын созып жатса – онда бұны болашақ ұрпақтың денсаулығы мен біліміне көңіл бөлініп отыр деп түсінгеніміз абзал. Біз әрдайым мектептегі жас жеткіншектеріміздің дұрыс білім алып, салауатты өмір салтын қалыптастырып кетулері жолында бар күш – жігерімізді аямаймыз. Өйткені бұл – біздің халық алдындағы азаматтық борышымыз.

Еліміздің экономикасы жоғарылап, қоғамымыздың еңсесі көтеріліп қалған қазіргі заманда ел басшылары, мектеп директорлары, орынбасарлары резервтегі қаржыларынан жас ұрпақтың денсаулықтарын нығатуға көмектеседі деген сенімдеміз. Қазіргі таңдағы ғалымдарымыз оқушылардың тәуліктік белсенділігі ең кемі екі сағат болуы керек деген тұжырымдама ұсынған кезде, тек қана дене тәрбиесі сабағы ғана емес, таңғы гигиеналық гимнастика, спорт түрінен жаттығулар, күн тәртібіндегі сауықтыру шаралары, әр түрлі жарыстар, саяхат, жорықтар өткізіліп тұрулары қажет деп ойлаймын. Демек, «Азия барысы» болғалы отырған біздің елде де сондай күндер туады деген ойдамыз.

Халқымыздың денсаулығын сақтап, жақсарту бірінші кезектегі міндет. Бұл тұрғыда мектеп жас ұрпақтың денсаулығын қалыптастырып, сымбатты да сауатты, салауатты етіп тәрбиелеуде басты рөл атқарады.

Бүгінгі жастарды, ертеңгі азаматтарымызға үлкен үмітпен қарап, денсаулығын бүгінне ойлап, білімін шыңдасақ, ата – бабадан қалған ұлағатты сөздерді құлақтарына құйып, дәстүрлерімізді тәрбиесіне қолданып, ұялмайтын ұрпақ өсіреміз. Салауатты өмір салтын сақтау арқылы ғана дені сау қоғамға жетуге боларын бүгінне ойластырайық.

Денсаулық – бұл біздің тәніміздің табиғи жаратылыс қалыбы. Табиғаттың бар күші осы тайғи қалымызды сақтауға негіделген.

Салауатты өмір салтының жоғары немесе төмен деңгейде болуы әлеуметтік – экономикалық жағдайларға байланысты болады.

Салауатты өмір сүру деңгейі дегеніміз – экономикалық категория. Өмір сүру салты мен денсаулықтың ара – қатынасына салауатты өмір сүру салты көп факторларға (экономикалық, әлеуметтік, адамның жеке басының тәрбиесі мен біліміне) байланысты екені толығымен анықталады. Мектеп ұжымы және жоғары оқу орындарындағы оқытушылар міндеті болып, баланың жас кезінен бастап өзінің денсаулығын сақтау білуге үйрету.

Қазіргі кездегі әлеуметтік – экономикалық жағдайдың, тіршілік деңгейінің төмендеуі және экологиялық қолайсыздық халықтың, әсіресе, өскелең ұрпақтың денсаулығына кері әсерін тигізуде. Қазақстанда соңғы жылдары демографиялық көрсеткіштердің нашарлап, халықтың табиғи өсімі төмендеп, ауру – сырқау мен өлім – жетім көбеюде. Бұл әсіресе, балалар мен жастардың денсаулығына қауіп төндіруде. Темекі тарту, ішімдік пайдалану, есірткіге құмарлық және улы заттарға әуестенушілік пен адамгершілікке жат мінез – құлық

кеңінен таралуда. Аурулар санының өсуі адамның болашағына қауіп төндіріп отырған жағдайда салауаттанудың пайда болуы заңдылық.

Салауаттану ғылымы – аурудың алуды, денсаулықты сақтау мен нығайту шараларын, салауатты өмір салтын қалыптастырудың ғылыми негізі болып табылады.

Ел Президентінің «Қазақстан - 2030» ұзақ мерзімді басымдықтардың бірі «Қазақстан азаматтарының денсаулығы, білімі мен әл – ауқаты» тармағында ... «азаматтарымыздың өз өмірінің аяғына дейін сау болуы және оларды қоршаған ортаның таза болуы үшін азаматтарымызды салауатты өмір салтына әзірлеу» қажеттілігі көрсетілген. Осы ретте елімізде салауатты өмір салтын қалыптастыру бағытында білім беретін жұмыс үдетіле түсуі қажет – деп көрсетілген. Мектепте салауатты өмір салтын қалыптастыруға адамдар өз өмірінің 9 жылын, 1500 сағаттай уақытын, яғни балалық шақ пен жасөспірім кезеңінің шешуші кезеңін өткізеді. Денсаулықты нығайтуда және салауатты өмір салтын қалыптастыруда мектеп ата- аналармен бірге және ұзақ уақытты кешенді және қазіргі заманғы бағдарламаны қалыптастыруда.

Мектептің білім беру жұмыстары зиянды әдеттерден сақ болуға, темекі шегу, нашакорлық, токсикомандық, ішімдік және тағы басқа денсаулықты сақтауға байланысты сұрақтарды шешуге, әлеуметтік факторларға көңіл бөлуге және оның тиімді жағын қарастырады.

Мектеп оқушылардың денсаулық туралы білім алушының бір ғана қайнар көзі болып табылады. Қалған білімді оқушы үйде, араласатын жеріндегі қарым- қатынаста болатын ортада алады.

Қазақстан республикасы Президентінің Жолдауына сәйкес білім және денсаулық сақтау мекемелерінің алдында «біздің азаматтардың өмір бойына дені сау болуларына және олардың таза табиғи ортада өмір сүру» мәселесі қойылған. Республикада балалар мен жасөспірімдер арасында ауру деңгейі жоғары 2 млн артығы әр түрлі аурулар бойынша диспансер тіркеуінде тұр. Бұл балалар ас қорыту, тыны салу, ішкі секреция бездері және несеп- жыныс жолдары алыстан көрмеушілік және қозғалыс- тірек аппаратының ауруымен қатты ауырады. Жылдан- жылға жүйке- психикасы ауруы, жарақат пен уланудың саны, жұқпалы аурулардың деңгейі де өсуде. Жүргізілген сауалнама бойынша оқушылардың 40 % - тан астамы темекі тартады, 39 %-ті ішімдік ішеді. Ал 17 %- ті есірткіні пайдаланады. Осы көрсеткіштер көкейкесті әлеуметтік маңыздылықты және жасөспірімдердің салауатты өмір салтын қалыптастырудың аса қажет екенін көрсетеді. Сондықтан да өсіп келе жатқан ұрпақтың денсаулығын нығайтуда және сақтауда ең басты жауапкершілікті алатын мектеп, ұстаздар және ата- аналар.

Ұстаз өзінің табандылықпен ізденуінің, шығармашылықпен жұмыс істеуі нәтижесінде мол тәжірибе жинақтады. Әсіресе, ол оқыту түрлерін жетілдіруге көп көңіл бөлді. Оның басты себебі, бірыңғай сабақ өткізу оқушыларды жалықтырады, ал жалығу болған жерде белсенділік пен шығармашылыққа, дамуға орын жоқ. Егер біз келешек ұрпаққа болжам жасар болсақ, онда келешек ұрпағымыз дені сау, қоғамға жарамды, сымбатты, білімді болуы тиіс. Ол үшін қазіргі жастарды тәрбиелеп, білім бере білуіміз қажет. Өйткені, біздің тағдырымыз, яғни қазақ халқа болып қалуымыз, ұрпағымызды сақтауымызды сақтауымыз сол келешек ұрпақтың қолында. Біз келекшеkte жақсы, мықты бір мемлекет атануымызға сенемін. Өйткені, қазіргі кезде жастарға көптеген көмектер, мүмкіндіктер бар. Келешек ұрпақ жақсы болуы үшін денсаулықты бірінші орынға қою керек. Сонда келешек ұрпақ дені сау болып өседі. Яғни, ұялмайтын ұрпақ өсіреміз. Келешегіміз солардың қолында.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Дүйсенбаев А.К. Мектеп оқушыларын салауатты өмір салтына тәрбиелеу уақыт талабы\\ Валеология. Дене тәрбиесі спорт 2003-№4- 96-98 б.
2. Жатқанбаев Ж. Валеология: оқулық – Алматы. Зият прис, 2004 – 164 б.
3. Қалтаева М. Салауатты өмір салты – мектепте \\ Қазақстан мектебі -№10-2001-80 б.
4. Қасымбекова С. Дене тәрбиесі әдістемелік құрал-2003- 56-59 б.

ӘОЖ [378.147:796]: 37.035

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТТЫҢ ҚАЗІРГІ КЕЗЕҢДЕГІ ӨЗЕКТІ МӘСЕЛЕЛЕРІ

Ахатова Шара

aas001122@mail.ru

Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ дене шынықтыру және спорт мамандығының

3 курс студенті, Астана, Қазақстан

Ғылыми жетекшісі: С.С.Тасмағанбетов, Т.А.Байзахов

Ғылыми техникалық прогресс адамзаттың өмір сүру жағдайына көптеген өзгерістер мен жаңалықтар ала келді. Физикалық еңбек бірте-бірте ой және эмоциялық жүктемелермен ауыстырылды. Ғылыми-техникалық прогресс біздің өмірімізге осы пайдалылығымен бірге өзінің теріс жақтарын да ала келді десек қателеспейміз, яғни: гипокинезия (грек сөзінен kinesis – қозғалыс, hupo- азаю,) және жүйке-психикалық күйзелістер, адамның дене салмағының артуы, сонымен бірге зиянды әдеттер – темекі шегу мен алкогольдік ішімдіктерді қолдану және т.б. Бұл жағдайлар әр түрлі аурулардың пайда болу мүмкіндіктерін туғызатын қауіпті факторлар болып есептеледі. Міне, осындай адамзат табиғатына жат зиянды әрекеттердің әсерінен адам ағзасында бүліністер пайда болып, денсаулықтың бұзылуына, яғни аурудың пайда болуына алып келеді. Қазіргі заманда осы негізгі қауіпті факторларды жоюдың тиімді тәсілі ретінде адамдардың күнделікті өмір сүру салтына дене тәрбиесі жаттығуларын кірістірудің маңызы өте зор. Адам денесінің 40%-ын бұлшықет құрайтыны белгілі. Осы бұлшықеттердің жұмыс істеу әрекетінің төмендеуі, көптеген ағзалардың, соның ішінде әсіресе жүрек-тамыр жүйесінің қызмет ету функциясының нашарлауына алып келеді. Бұл өзара байланыс адамзаттың биологиялық эволюциялық процесінде пайда болып қалыптасқан. Ағза өзін-өзі басқарушы тірі жүйе ретінде қарастырылса, ал қозғалыс - өзіндік реттелістің негізгі механизмі және еңбек қабілеттілігінің негізгі құралы болып табылады.

Кез келген елдің болашағы – оның халқының денсаулығына байланысты екендігі – дәлелдеуді қажет етпейтін шындық. Ал біздің болашақтағы бағытымыз – салауатты өмір салты. « Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол ізде» дегенді өсіп келе жатқан ұрпақтың санасына сіңіріп, олардың өз денсаулығына деген жауапкершілікті қалыптастыру баршаның борышы.

Денсаулық дегеніміз – адам жаны мен тәнінің амандығы. Ғылыми тілмен айтқанда **денсаулық** дегеніміз – организмнің сыртқы ортаның ықпалдарына бейімделіп, өзінің ішкі тұрақтылығын қалыпты деңгейде сақтап қалатын жағдайын айтады. Ғалымдардың зерттеулері бойынша адамның денсаулық жағдайы 50-52% өмір сүру салтына, 20-25 тұқым қуалау факторларына, 18-20% қоршаған орта жағдайларына, 7-12;% ғана денсаулық сақтау саласының деңгейіне байланысты. Ал **Ауру**- деп – организмнің қоршаған ықпалдарына қорғанып-бейімделу мүмкіншіліктерінің шектелуімен көрінетін, дерт туындататын сыртқы және ішкі ықпалдардан дамиды, оның биологиялық және әлеуметтік мұқтаждықтарын атқара алмайтын жағдайын айтады. Ауру денсаулықтан мына жағдайлармен ерекшеленеді:

- Ол ауру туындататын ішкі (эндогендік) және сыртқы(экзогендік) ықпалдардан дамиды.

- Ол ағзалар мен тіндерде құрылымдық, зат алмасулық және функциялық өзгерістердің пайда болуымен көрінеді.

- Ол қоршаған ортаның ұдайы өзгеріп тұратын ықпалдарына организмнің икемделіп-бейімделу мүмкіншіліктерінің шектелуімен көрінеді.