

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН  
MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF REPUBLIC OF KAZAKHSTAN

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН  
MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF REPUBLIC OF KAZAKHSTAN

ӘЛ-ФАРАБИ АТЫНДАҒЫ ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ  
КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АЛЬ-ФАРАБИ  
AL-FARABI KAZAKH NATIONAL UNIVERSITY

---

Медицина және денсаулық сақтау факультеті  
Факультет медицины и здравоохранения  
Faculty of Medicine and Health Care

**VI ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ФАРАБИ ОҚУЛАРЫ**  
Алматы, Қазақстан, 2-12 сәуір, 2019 жыл

Студенттер мен жас ғалымдардың  
«ФАРАБИ ӘЛЕМІ»  
Халықаралық ғылыми конференциясының  
МАТЕРИАЛДАРЫ  
Алматы, Қазақстан, 8-11 сәуір, 2019 жыл



**VI МЕЖДУНАРОДНЫЕ ФАРАБИЕВСКИЕ ЧТЕНИЯ**  
Алматы, Казахстан, 2-12 апреля 2019 г.

**МАТЕРИАЛЫ**  
международной научной конференции  
студентов и молодых ученых  
«ФАРАБИ ӘЛЕМІ»  
Алматы, Казахстан, 8-11 апреля 2019 г.



**VI INTERNATIONAL FARABI READINGS**  
Almaty, Kazakhstan, 2-12 April, 2019

**MATERIALS**  
Internartional scientific conference  
of Students and Young Scientists  
«FARABI ALEMI»  
Almaty, Kazakhstan, 8-11 April, 2019

Алматы  
«Қазақ университеті»  
2019

это большая ошибка. Технологии не дают развиваться людям. Мы забываем обо всем сидя за гаджетами. Мы должны пользоваться приборами в меру, чтобы оставалось время на здоровый сон, пищу и спорт.

Спортсменов всегда уважали. В первую очередь, конечно, за их достижения в спорте. Но стремление к победе, пропаганда здорового образа жизни, самоорганизация тоже заслуживают похвалы. Наша страна славится спортсменами во многих видах спорта. Нам, есть с кого брать пример, ведь спортсмены точно знают, что быть спортивным и здоровым – это модно! Я всегда любил активные развлечения. Сколько себя помню, всегда играл в разнообразные подвижные игры. И получал от этого невероятное удовольствие! Поэтому родители записали меня на настольный теннис. Это очень интересный вид спорта, в котором необходимо проявлять быструю реакцию, хорошую координацию движений, концентрацию. Когда я играю, это захватывает меня целиком! Мне нравится этот вид спорта, потому что в нем нет перегрузок, зато развивает гибкость, координация движения, выносливость.

Кроме наслаждения и физического здоровья, занятия спортом подарили мне много интересных людей, с которыми я познакомился на тренировках и соревнованиях, и теперь часто общаюсь с ними. Очень важно иметь единомышленников и тех, кто разделяет твои предпочтения, с кем можно поговорить и поделиться впечатлениями.

А еще занятия спортом дают почувствовать радость собственных достижений. Вот не получалось у тебя когда-то и мячик через сетку перебросить, а теперь - занимаешь призовые места на соревнованиях! И ты понимаешь цену приложенных усилий и работы над собой. Кроме того, осознаешь, что настойчивость хорошо помогает в достижении любых целей. Не обязательно быть профессиональным спортсменом, чтобы получать пользу и удовольствие от занятий спортом. Многие из людей бегают по утрам, кто-то ходит на аэробику и фитнес, кто-то играет в футбол или занимается каратэ. Главное, чтобы это нравилось. А вместе с тем, это делает вас физически сильными и уверенными в себе, а также дает возможность знакомиться со многими интересными людьми. В заключение хотелось бы сказать, что я всегда хорошо относился и отношусь к спорту и верю в нас и в наше спортивное будущее.



*Г.А. Испамбетова*

*докторант*

*эл-Фараби атындағы ҚазҰУ, Алматы қаласы, ҚР*

### **ЕРЕКШЕ МҰҚТАЖДЫҒЫ БАР СТУДЕНТТЕРДІҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНЕ ДЕГЕН КӨЗҚАРАСТАРЫН АНЫҚТАУҒА АРНАЛҒАН СҰРАҚ-ЖАУАП ЖҮРГІЗУДІҢ ҚОРЫТЫНДЫЛАРЫ**

Республика бойынша жоғары оқу орындарында білім алатын ерекше мұқтаждығы бар студенттердің саны жыл санап артып келеді. Көп жағдайда мүгедек студенттердің қимыл-қозғалыс белсенділігінің жеткіліксіз болу себебі олардың жұмыс қабілеттілігінің төмендеуіне әкеледі. Мамандықты игеру барысында дәріс, семинар және зертханалық сабақтарда ұзақ уақыт бойы отыруы оларға ауыр жүктеме болып табылады. Дене тәрбиесі және спортпен шұғылдану тәжірибесі дені сау адамдар мен ерекше қажеттілікке мұқтаж студенттердің арасындағы байланыс пен әлеуметтік қарым-қатынасты дамытумен қатар, бәсекеге қабілетті мамандар ретінде дайындаудың маңызды қадамы болып табылады. Сол себепті студенттердің денсаулығын нығайтуға, дене тәрбиесі және спортпен шұғылдануға және салауатты өмір салтын ұстану бағытын анықтау мақсат етілді. Себебі сұрақ-жауап арқылы дене тәрбиесі және спорт сабақтарын сапалы ұйымдастыруға мүмкіндік береді.

Ерекше мұқтаждығы бар жандардың қимыл-қозғалысы өмір сүрудің қолдау шарты, жұмыс қабілеттілікті бірқалыпты ұстайтын әдіс пен тәсіл болып қана қоймай, сонымен қатар, үлкен ми сыңарларының барлық аймақтарын дамытатын, орталық жүйке жүйесі байланыстарын үйлестіретін, қимыл-қозғалысты қалыптастыратын, танымдық процесті жетілдіретін психикалық дамудағы кемшіліктерді түзету мен толықтыруға себепші әдіс болып табылады [1]. Барлық жаттығулар мүмкіндігі шектеулі қатысушының жасын, жынысын, денсаулық және функционалдық жағдайын, нақты міндеттерді, жеке тұлғаның ерекшеліктерін ескере отырып іріктелінеді.

Дұрыс ұйымдастырылған, қатаң мөлшерленген, жүйелі түрде қолданылатын дене жаттығулары және спортпен шұғылдану организмнің барлық функционалдық жүйелеріне жағымды әсер етіп, студенттердің жұмыс қабілеттілігін жоғарылатуға және ұзақ уақыт бойы сақтауға ықпал ететін денсаулықты нығайтудың маңызды құралы. Бейімдік дене тәрбиесі көптеген денсаулығында ауытқуы бар жандар үшін "тұйық кеңістіктен шығу", әлеуметтік ортаға кіру, жаңа достар табуға, қарым-қатынас жасауға, толыққанды көңіл-күй, әлемді тануға мүмкіндік беретін жалғыз жолы.

Жоғары білімге қол жеткізу және жоғары оқу орындарының мүмкіндігін пайдалану ерекше мұқтаждығы бар адамдарды оқытуға бағытталған кешенді жұмыстарды атқаруға мәжбүрлейді. Осы проблемаларды зерделеу, ғылыми негіздеу оның әртүрлі бағыттарын жеке-жеке зерттеуді қажет етеді.

**Зерттеу мақсаты.** ЖОО-да инклюзивті білім беру жағдайында ерекше мұқтаждығы бар студенттердің дене тәрбиесі және спортқа деген көзқарасын анықтау арқылы дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарын тиімді ұйымдастыру.

**Зерттеудің әдістері.** Зерттеу әдістеріне дене тәрбиесіне деген көзқарасын анықтайтын жеке сауалнама және дене белсенділігін анықтайтын халықаралық (IPAQ) сауалнамасы пайдаланылды.

**Зерттеу базасы.** Зерттеу жұмысы әл-Фараби атындағы ұлттық университеттің дене шынықтыру кафедрасында өткізілді.

**Зерттеу нысаны.** әл-Фараби атындағы Қазақ Ұлттық Университетінде білім алатын 2016-2017 оқу жылында оқуға түскен жалпы саны 16 адамнан тұратын ерекше мұқтаждығы бар студенттер, оның 11 қыздар, ал 5 ұлдар. Студенттер жайында ақпарат төмендегі 1-ші кестеде берілді.

1-ші кестенің қорытындысы бойынша студенттердің мүгедектіктеріне қарай: көру мүшесі зақымданғандар (7 студент), тірек-қимыл аппаратының зақымдануы (6 студент), соматикалық (аралас) аурулар (3 студент) болып 3 топқа бөлінді. Зерттеуге қатысушылардың барлығы мемлекеттік тапсырыс бойынша (грант) білім алатын студенттер. Зерттеу барысында студенттерден алынған сауалнама нәтижесінің қорытындылары беріліп отыр.

**Зерттеу нәтижесі.** Сауалнаманың №1-ші сұрағында берілген «Дене шынықтыру және спорт туралы қалай ойлайсыз?» деген сауалға қатысушылардың 62,6 % қызығатынын, 18,7 % «спорт – менің өмірім» десе, 12,5 % немқұрайлы қарайды, ал 6,2 % дене шынықтыру қолжетімсіз деп санайды. Бұдан шығатын қорытынды ерекше мұқтаждығы бар студенттердің көпшілігі дене тәрбиесі және спорттың оған пайдасы бар екендігін түсінеді, бірақ оған әлі қатыспайды, тек қызығып қарайтындықтарын білдірген. Бұдан университетте студенттердің көпшілігін дене тәрбиесі және спортпен шұғылдануға тарту жұмысының әлсіз жүргізілетіндігінен деп санауға болады.

Жаттығуды орындау кезіндегі әрбір адамның қажеттіліктері мен құндылықтары әртүрлі болғандықтан, олардың ойлары да бірдей емес. «Дене тәрбиесі және спортпен шұғылдануды қалай қарастырасыз» деген №2-ші сұраққа респонденттердің 47,3 % денсаулық жағдайын жақсарту деп санаса, 24,2 % дене бітімі мен салмақты түзету, ал 18,3 % суықтың алдын алу және иммунитетті күшейту деп есептейді. Тек 10,2 % адамдармен танысу мен араласу мүмкіндігі деп қарастырады.

Кесте 1 – Мүмкіндігі шектеулі студенттердің демографиялық көрсеткіші n=16

Қатысушы	Зерттеуге қатысу кезіндегі жасы	Жынысы	Мүгедектік түрі	Оқитын мамандығы
A 1	18	қыз бала	ТҚА	Аударма ісі
A 2	18	қыз бала	Көру мүшесі	Халықаралық құқық
A 3	18	қыз бала	ТҚА	Баспа ісі
A 4	18	ер бала	Көру мүшесі	Әлеуметтік жұмыс
A 5	20	ер бала	ТҚА	Математикалық-компьютерлік модельдеу
A 6	19	қыз бала	Көру мүшесі	Метеорология
A 7	19	ер бала	Соматикалық	Информатика
A 8	18	қыз бала	Көру мүшесі	Радиоэлектротехника
A 9	18	қыз бала	ТҚА	Математика
A 10	18	қыз бала	ТҚА	Биология
A 11	20	ер бала	Көру мүшесі	Журналистика
A 12	18	қыз бала	Соматикалық	Кадастр
A 13	17	қыз бала	ТҚА	Химия
A 14	17	қыз бала	Көру мүшесі	Халықаралық құқық
A 15	18	ер бала	Соматикалық	Жылу энергетикасы
A 16	17	қыз бала	Көру мүшесі	Халықаралық құқық

«Дене жаттығуларының организмге әсері жайында қандай ақпарат құралдарынан аласыз?» деген сауалнаманың №3-ші сұрағына 59,8 % бұқаралық ақпарат құралдарынан, 21,2 % достары, таныстары, ата-анасы арқылы, ал 9,5 % арнайы әдебиеттерден оқығанын және дәл осындай көрсеткіш дене тәрбиесінің әсері жайында бұрыннан өздері білетінін жеткізді. Сауалдың «Қандай да бір спорттық қоғамның мүшесісіз бе?» деген №4-ші сұрағына қатысушылардың көбісі 62,4 % мүмкіндік жоқтың себебінен жоқ деп жауап берген. 25,1 % өздігінен дене тәрбиесімен шұғылданатынын, ал 12,5 % қоғамның мүшесі екенін белгілеген.

№5-ші «Дене жаттығуларын өздігіңізше орындайсыз ба?» деген сұраққа 43,7 % қатысушы шұғылданатынын, 37,5 % белсенді шұғылданатынын көрсеткен. Тек 18,8 % ғана мүмкіндік жоқтың салдарынан қатыса алмайтынын жеткізді.

Дене жаттығуларын орындау кезіндегі маңызды факторлардың бірі – денсаулық жағдайы. «Дене тәрбиесі сабағына қатысудан пайдасы бар ма?» деген №6-ші сауалға респонденттердің көбісінің ойынша 56,2 % дене тәрбиесінің сабағының организмге аздап жақсы әсер еткенін байқаған. Ал 43,8 % әсер етпейді деп жауап берген.

Адамның дене жаттығуларына деген көзқарастың қалыптасуы көп жағдайда маңайындағы араласып жүрген ортасына да байланысты болып келеді. Сауалнаманың №7-ші сұрағы «Маңайындағы адамдардың дене тәрбиесі және спортқа деген көзқарасы қандай?» екенін анықтауда 43,7 % жағымды ойлайтынын, тек дене тәрбиесімен шұғылдануға жағдай бола бермейтінін ескереді. Ал 37,5 % ата-аналарының қолдауымен дене шынықтырумен шұғылдану жағымды әсер етсе, ауруының түріне байланысты дене шынықтыру қарсы көрсетілгендіктен 18,8 % жағымсыз деп жауап берген. Ерекше мұқтаждығы бар жандарды интеграциялаудағы негізгі әсер етуші фактор жағдайдың жасалуы. №8-ші сұрақ «Білім алып отырған университет қабырғасы мен тұрып жатқан қалаңыздағы қолжетімді спорттық үйірмелер саны жеткілікті ме?» деп берілген. Сұраққа қатысушылардың 75 % жеткілікті екенін, 12,5 % жоқ екенін және дәл осындай пайыздық көрсеткіш жауап беруге қиналамын деген. №9-шы сұрақ «Ерекше мұқтаждығы бар жандарға спорттық үйірмелерді құру қажет деп санайсыз ба?» болған. Респонденттердің 85,7 % мақұлдайтынын, ал 14,3 % білмеймін деп жауап берген. Бұл студенттердің дене тәрбиесімен шұғылданудың маңыздылығын түсінетінін байқауға болады. «Егер

университет қабырғасында ерекше мұқтаждығы бар жандарға дене тәрбиесі және спорт сабағы үшін қажет жағдайларды жасайтын болса, сабаққа қатысар ма едіңіз?» деген келесі №10-шы сауалға респонденттердің 78,7 % қатысатынын айтса, 21,3 % білмейтінін айтты. Берілген жауаптан студенттердің дене тәрбиесі сабағына қатысуға ынтасы бар екенін айта кеткен жөн. №11-ші сұрақ «Дене тәрбиесі сабағын ұйымдастыру қандай формада өткен дұрыс?» дегенге респонденттердің 27,5 % өзінің тобындағы құрдастарымен қатысқысы келетінін, 22,5 % арнайы топта шұғылданғысы келетінін жеткізді, ал қатысушының 50 % жеке-жеке қатысқысы келетінін белгілеген. Бұл сұрақтың жауабынан көретініміз, біздің қоғамның ерекше мұқтаждығы бар жандарға деген толеранттық қарым-қатынастың төмен болған себебінен деп айтуға тура келеді. Инклюзивті білім берудегі толеранттық қатынасты қалыптастыру мәселесі маңызды фактордың бірі. Сол себептен бұл топтағы студенттер дене тәрбиесімен жеке-жеке шұғылданғысы келетінін айтқан.

«Дене жаттығуларының қандай түрлері сізді қызықтырады?» деген №12 сұрақта берілген. Сауалнамаға респонденттің 62,5 % тренажер құрал-жабдығында жұмыс жасағанды, 21,2 % арнайы жаттығу жиынтығын қолданғанды, 16,3 % мөлшерленген жүру жүктемесін орындағанды ұнататынын көрсеткен.

«Дене тәрбиесі сабағына қаншалықты жиі қатысқыңыз келеді?» деген №13-ші сұраққа студенттердің 77,5 % аптасына 2 және 3 реттен қатысқанды қаласа, 22,5 % аптасына неғұрлым жиі 3-4 рет қатысқанды қалайтынын белгілеген. Бұл көрсеткіштер студенттердің дене тәрбиесі сабағына аптасына жиі қатысып, ынталарының жоғары екенін көруге болады.

№14-ші «Параолимпиадалық спорт түріне қатысқыңыз келеді ма?» деген сұрақтың жауабы студенттердің 57,8 % болашақта қатысқысы келетінін белгілеген. Ал 9,8 % спорттық жарысқа қатыспай, өзі үшін шұғылданғысы келетінін және 32,4 % бұл сұраққа жауап беруге дайын емес екендіктерін көрсеткен.

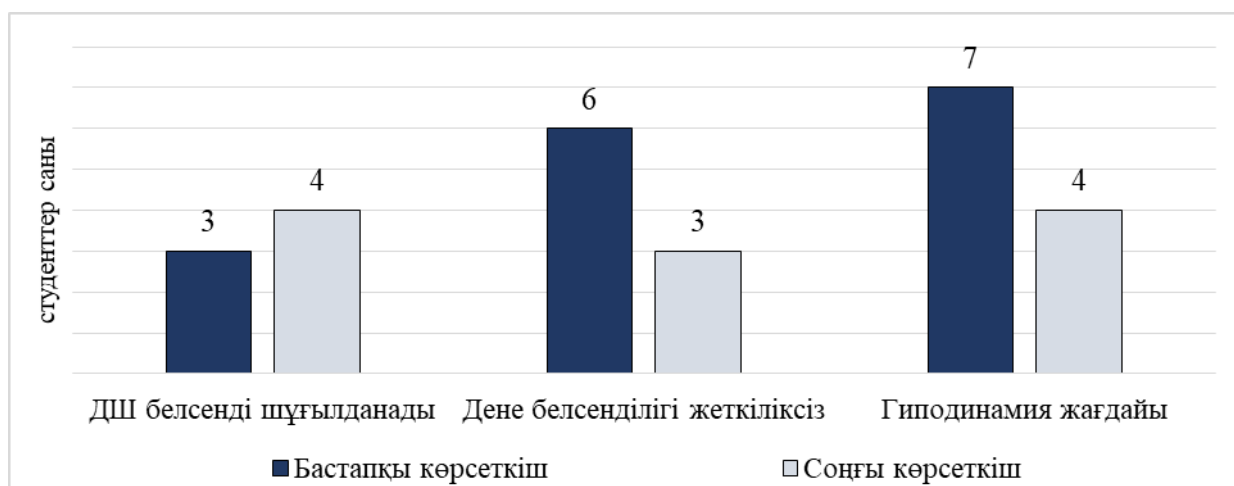
Сауалнама барысында қатысушылар дене шынықтыру жайында өздерінің ойларымен бөлісті. Қатысушы А14-тің жауабы: “Дене тәрбиесімен бала кезімде шұғылданған едім. Кейіннен үлкен сыныпқа көшкенімде денсаулығым байланысты ата-анам дене тәрбиесі сабағына қатысуға тиым салды. Сол кезден бастап ағзаға түсетін дене жүктемесі азайып, омыртқа жотамның ауыра бастағанын, желкеме тұз жиналғанын байқадым. Тұрған қалыпта жүктеме омыртқама түсетіндіктен жүрек соғу жиілігім жиілеп, бойымда ауырсынуды сезінемін. Менің қазіргі жағдайымда дене жаттығуын орындау пайдалы екенін мен енді ғана түсіндім. Өйткені қимыл-қозғалыссыз адамның бойында көптеген аурудың түрлері пайда бола бастайынын байқадым” (А14, Сұхбаттан).

Соматикалық аурумен ауыратын келесі қатысушы: “Мен өзімнің денсаулық жағдайымды үнемі бақылауда ұстағанды дұрыс деп санаймын. Артық салмақты, семіздікті, гиподинамияны болдырмас үшін аптасына кем дегенде 2 реттен спорт залға барып шынығып тұрамын. Дене белсенділігі мен үшін өте маңызды. Болашақта да шынығуды әдетке айналдыруға тырысамын” (А15, Сұхбаттан).

Қатысушы А2-нің жауабынан: “Дене шынықтырудың тигізетін пайдасын жақсы түсінемін. Сондықтан мен аптасына 2-3 реттен арнайы нұсқаушымен бірге йога, фитнеске қатысамын. Бос уақытымда арнайы жаттығуларды істегенді ұнатамын. Мүмкіндік болса көбінесе жаяу жүремін” (А2, Сұхбаттан).

Осылайша барлық зерттеуге қатысушылар дене тәрбиесімен шұғылданудың пайдасы зор екенін жақсы түсінеді. Дене тәрбиесіне тұрақты қатыспайтындардың өзі көбінесе жаяу жүретінін, бос уақытында арнайы жаттығуларды орындайтынын айтып өтті. Зерттеу экспериментін жүргізу барысына мүгедектігі бар студенттердің көрсеткіштерін өзара салыстыруға болмайтындығы анықталды, себебі олардың мүгедектік топтарының ұқсас болғанымен, аурулар түрлерінің және дәрежесінің сәйкес болмауы орын алып отыр. Сондықтан алынған зерттеу нәтижелерін тек өздерінің бастапқы нәтижелерімен салыстырылды. Жеке тұлғаның дене белсенділігін бағалау үшін 7 сұрақтан тұратын

Халықаралық сауалнаманың (IPAQ) қысқаша түрі қолданылды. Сауалнаманың нәтижесі төмендегі сурет 1-гі көрсеткіштерге ие болды.



Сурет 1 – Ерекше мұқтаждығы бар студенттердің дене белсенділігінің сандық қатынасы

Сурет 1 бойынша келесі қорытындыға келеміз: бастапқы көрсеткіште зерттеуге ерекше мұқтаждығы бар студенттердің 16-сы қатысып, нәтижесі келесідей көрсеткіштерге ие болды:

- 3 студентте дене тәрбиесімен белсенді шұғылданады;
- 6 адамда дене белсенділігі жеткіліксіз деңгейде;
- 7 студент гиподинамиялық жағдайда екені анықталды.

Ал соңғы көрсеткіште зерттеуге қатысқан 11 студенттің нәтижесі (қалған 5 студент әртүрлі себеппен зерттеуге қатыса алмады) келесідей мәнге ие болды:

- 4 студентте дене тәрбиесімен белсенді шұғылданады;
- 3 адамда дене белсенділігі жеткіліксіз дәрежеде;
- 4 студентте қозғалыс деңгейі төмен гиподинамия жағдайында.

Өткізілген халықаралық сауалнаманың нәтижесі гиподинамия жағдайындағы студенттер санының бастапқы көрсеткіштегі зерттеумен салыстырғанда азайғаны, ал жеткіліксіз дене белсенділігі мен белсенді дене шұғылданумен айналысатын студенттердің қатарында алдыңғы зерттеумен салыстырғанда аз ғана өзгеріс болғанын көруге болады. Бұл студенттердің әлі де болса денсаулықтарына көңіл бөліп, жаттығу жүктемесін орындау керек екендігін көрсетеді

ЖОО-да білім беру үрдісінде ерекше мұқтаждығы бар жандарға «кедергісіз ортаны» құру, инклюзивті білім беру сапасын реттейтін нормативтік-құқықтық актілерді енгізу, оқытушылардың толеранттық көзқарасын қалыптастыру, дене шынықтыру мен спорт сабақтары үшін арнайы жағдайлар жасау ЖОО үшін атқаратын бірінші кезектегі жұмыстар болып табылады. Жоғары білімге қол жеткізу және жоғары оқу орындарының мүмкіндігін пайдалану ерекше мұқтаждығы бар адамдарды оқытуға бағытталған кешенді жұмыстарды атқаруға мәжбүрлейді. Осы проблемаларды зерделеу, ғылыми негіздеу, оның әртүрлі бағыттарын жеке-жеке зерттеуді қажет етеді. Дене жаттығуларын орындау кезінде әрбір тұлғаның денсаулық жағдайын, мақсатын, әлеуметтік ортасын ескерген жөн. Сонымен қатар, өзінің жеке дәрігерімен, медициналық қызмет көрсету тобымен, қауымдық бағдарламалармен тағайындалуы тиіс [2].

Орындалатын дене жаттығулары қозғалыс сапасын жақсарту ғана емес, сондай-ақ, жаттықтыру әсерімен, организмнің барлық жүйелері мен қызметін қамтитын бейімделу үрдісінің дамуын жетілдірумен сипатталады. Іріктелініп алынған дене жаттығулары, оның ұзақтығы мен қарқындылығын реттеу арқылы қатысушылардың организміне жаттығу жүктемесінің әсер ету сипаты мен деңгейін анықтауды керек етеді.

**Қорытынды.** Өткізілген сауалнама қорытындысы бойынша студенттердің дене тәрбиесі және спортқа деген қызығушылықтары бар екенін, оның ағзаға тигізетін

жағымды әсерін жақсы түсінетінін көруге болады. Ал халықаралық сауалнаманың нәтижесі гиподинамия жағдайындағы студенттер санының бастапқы көрсеткіштегі зерттеумен салыстырғанда азайғаны, ал жеткіліксіз дене белсенділігі мен белсенді дене шұғылданумен айналысатын студенттердің қатарында алдыңғы зерттеумен салыстырғанда аз ғана өзгеріс болғаны анықталды. Бұл студенттердің әлі де болса денсаулықтарына көңіл бөліп, жаттығу жүктемесін орындау керек екендігін көрсетеді. Сауалнама, педагогикалық бақылаулар жүргізу әдістері білім алушының әлсіз және жақсы жақтарын анықтауда үлкен пайдалы рөл атқарады. Ал ерекше мұқтаждығы бар студенттердің арасында үгіт-насихат жұмыстарын саналы жүргізу дене жаттығуларын орындауға, спорттық кешендерге баруға, салауатты өмір сүруге деген ынтасын оятады.

#### **Әдебиеттер:**

1. Кольцова, М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка, роль двигательного анализатора в формировании высшей нервной деятельности ребенка. – Москва: Педагогика, 1973. – 142 с.

2. Estabrooks P.A., Glasgow R.E., Dzewaltowski D.A. Physical activity promotion through primary care. Journal of the American Medical Association, P. 289., 2003.



*Аипова А.С.*

*Экономика және бизнес жоғары мектебінің  
2 курс студенті*

*әл-Фараби атындағы ҚазҰУ, Алматы қаласы, ҚР*

*Ғылыми жетекші: Мамонтов А.Е.*

*«СӨС» орталығының аға оқытушысы*

### **САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ ЖӘНЕ ОНЫҢ БАСТЫ МӘСЕЛЕЛЕРІ МЕН КЕҢЕСТЕРІ**

Салауатты өмір салты тұжырымдамасына сәйкес адам зиянды әдеттерден бас тартып, дұрыс тамақтанып, спортпен айналысады. Алайда, бұл тұжырымдама адам денсаулығының тек физикалық жағдайымен ғана шектелмейді, сондай-ақ психологиялық жағдайын да сақтауын қарастырады.

Қазіргі таңда, жасөспірімдердің өзінде депрессияны жиі кездестіруге болады. Жастар сыртқы орта факторларына төзімсіз, әлсіз бола бастаған. Сонымен қатар, адамдардың көбінде күн тәртібі құрылмайды, қазіргі заман адамдары біздің ата-бабаларымызға қарағанда анағұрлым бейберекет өмір салтын ұстанады деуге болады. Зиянды әдеттер жыл сайын қаншама адамның денсаулығын улап, өмірлерін жалмауда. Ал осының барлығы көп жағдайда ерікті түрде басталады, адам өзі күдіктенбестен өзін-өзі улап, бұзып, өлімге итермелейді. Ең өкініштісі, зиянды әдеттермен тек ересектер ғана емес жастар да зардап шегуде. Шылым шегу қарт адамдарға қарағанда жастар мен орта жастағы адамдар арасында кең тараған болса, алкоголь өнімдерін шектен тыс тұтыну қарттар және егде жастағы адамдар арасында да жиі кездеседі. Сондай-ақ, булимиямен зардап шегушілер саны да аз емес. Көптеген адамдар нені, қанша көлемде және қаншалықты жиі жеп жатқандығын да ойламайды. Ал бұл факторлардың барлығы біздің организміміздің жұмысқа қабілеттілігіне, шаршауына, организмімізде әртүрлі заттардың дұрыс бөлінуіне әсер етеді.

Әртүрлі жас арасында кездейсоқ жыныстық өмір ұстанушы адамдар саны артқан. Бұндай өмір тек инфекциялық ауруларымен ғана қауіпті емес, сондай-ақ адамның психологиялық жағдайына да қауіп тудырады. Кейбір зерттеулердің нәтижесі бойынша, ерте жыныстық өмірлерін бастаған және оны кездейсоқ жүргізетін жасөспірімдер өмірде мақсаттары жоқ, өздеріне көңілдері толмайтын және т.с.с. болып келетіні анықталған.

Сейлхан А., ИЗУЧЕНИЯ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА .....	268
К ЭНЕРГЕТИЧЕСКИМ НАПИТКОВ .....	268
Мухитова Д. М., ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТА .....	271
Амирова Р.Е., ЛЕЧЕБНО- ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В КАЗНУ ИМ. АЛЬ - ФАРАБИ ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ПИЕЛОНЕФРИТЕ И ДРУГИХ ПОЧЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ .....	274
Жакупова С.Н., УХУДШЕНИЕ ЗРЕНИЯ ОДНО ИЗ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ, ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ .....	279
Ногайбекова Н.Ж., РАЗВИТИЕ СКОЛИОЗА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ .....	283
Тұрғанбек А.Б., ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ - ОДНО ИЗ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ. МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКА .....	287
Аубакиров М., АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ В ВОДНОМ ПОЛО .....	290
Бобков М., ОБ АКТУАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМАХ РАЗВИТИЯ И ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ВОЛЕЙБОЛА В КАЗАХСТАНЕ .....	291
Ниязов А., ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 13-16 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ .....	292
Ділдәбекқызы Ж., Жумабай А.Б., Кайранбаева К.М., ИССЛЕДОВАНИЕ ОБ УКРЕПЛЕНИИ СИСТЕМ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ .....	295
Азаматова А.К., ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ .....	297
Мақсат І.М., ИННОВАЦИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» И ПОИСК НОВЫХ ФОРМ И ПУТЕЙ ПРИВЛЕЧЕНИЯ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ .....	300
Ким М. Р., БУДУЩЕЕ КАЗАХСТАНА - СПОРТИВНАЯ МОЛОДЕЖЬ .....	302
Г.А. Испамбетова., ЕРЕКШЕ МҰҚТАЖДЫҒЫ БАР СТУДЕНТТЕРДІҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНЕ ДЕГЕН КӨЗҚАРАСТАРЫН АНЫҚТАУҒА АРНАЛҒАН СҰРАҚ- ЖАУАП ЖҮРГІЗУДІҢ ҚОРЫТЫНДЫЛАРЫ .....	305
Аипова А.С., САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ ЖӘНЕ ОНЫҢ БАСТЫ МӘСЕЛЕЛЕРІ МЕН КЕҢЕСТЕРІ .....	310
Жетибаева Т.А., КРЕПКОЕ ЗДОРОВЬЕ – ЗАЛОГ УСПЕШНОЙ ЖИЗНИ.....	312
Потапченко А.В., ВЛИЯНИЕ БЫСТРОГО ПИТАНИЯ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ.....	314
Кубайдолла Н.С., Коланова А.А., АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕСПУБЛИКЕ КАЗАХСТАН НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ.....	315
Полянский Н., ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ И ДИНАМИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ЗА 4-Х ЛЕТНИЙ ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В АЛМАТИНСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОМ КОЛЛЕДЖЕ №2 .....	318
Шилингаускайте А. В., ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ .....	323
Сыздыкова К. М., ПРОБЛЕМА СКОЛИОЗА И МЕТОДЫ ЕГО ЛЕЧЕНИЯ.....	327
Шуклов В.В., THE VALUE OF PHYSICAL EXERCISE AND P.E. CLASSES AT UNIVERSITY .....	329