



№3 (423)  
31 наурыз,  
2018 жыл

1997 жылдың 12 наурызынан бастап шығып келеді

## Бәріміз санға



**ҚАЗАҚТЫҢ  
ДАСТАРХАНЫ -  
БІРЛІКТІҢ  
ДӘНЕКЕРІ**



**ҚЫЗ - КӨКТЕМ**



**УНИВЕРСИАЛЬНЫЙ  
БЕРПИ**

## ҰСТАЗДЫҚТЫҢ ЖОЛЫНДА ШЫН БАҚЫТЫН ТАПҚАН ЖАН



**Ә**мірдегі көп мамандықтардың ішінде жан-жақты білімділікті, ікемділікті, шеберлікті, ерекше шәкіртжандылықты, мейірімділікті қажет ететін мамандықтар бар. Солардың бірі – ұлағатты ұстаз болу. Ұстаз болу екінің бірінің қолынан келуі мүмкін, бірақ ұлағатты ұстаз бола білетін тек санаулы жандар ғана бар. Осындай жандар туралы сыр шерту алдыңа үлкен жауапкершілік жүктейді екен. Біз газетіміздің осы жолғы санының «Ай адамы» айдарына лайық деп тапқан жан, педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент Айболған Кенжеұлова жайлы қалам тербеу мен үшін соншалықты қиын әрі қызықты болды. Қиын дейтінім, Айболған апай жүріп өткен ұстаздық жолын шағын очеркке сыйғызу мүмкін болмаса, қызықты дейтінім, соншалықты ұрпақ тәрбиесіне саналы аұмырын, барлық сүйіспеншілігін арнаған ұстаздың шексіз махаббатын, үлкен еңбекқорлығы жайлы жазу бір ғанибет сезім сыйлаған еді.

Киелі Ырғыз топырағында 1948 жылы дүниесі ашқан Айболған Кенжеұлова өте зерек, алғыр болып өскен. Мектепті үздік бітіріп, Ақтөбе педагогикалық училищесін, одан кейін Орал педагогикалық институтының филология факультетін ойдағыдай тәмамдап, еңбек жолын 1965-1969 жылдар аралығында Шалқар ауданында бастауыш сынып мұғалімдігінен бастайды. Іскерлігімен көрінген жас маман бұдан кейінгі еңбек жолының баспалдақтарына көтеріле берді. Мектеп әдіскері, бастауыш сынып кабинетінің меңгерушісі, білім басқармасының инспекторы, оқу бөлімінің

инспекторы, мектеп директоры қызметтерін атқарады.

### АНА ТІЛІ МӘРТЕБЕСІН КӨТЕРУ ЖОЛЫНДАҒЫ ҒЫЛЫМИ ІЗДЕНІС

Айболған Кенжеұлова тәжірибелі ұстаз ретінде 1989 жылы Қ.Жұбанов атындағы мемлекеттік университетке аға оқытушылық қызметке ауысады. Сөйтіп, көп жылдардан мақсат етіп келген ғылым жолына түсуге мүмкіндік туады. Сол жылдары ана тілімізді өз тұғырына отырғызу жолындағы істерге белсене араласады. Ұлттық тілімізді дамыту ісін кіші мек-

теп жасындағы балалардан басталуы керектігін ұғынған ұстаз 1990-1994 жылдары кафедра меңгерушісі бола жүре, бастауыш мектепке арналған қазақ тілі оқулықтарының оқылықтарын жөндеп, білім мазмұнын жетілдіру мақсатында 1-4 сыныптарға арналған балама бағдарлама құрастырып, «Әліппе», «Қазақ тілі және сөз өнері» «Қазақ балалар әдебиеті», «Ата дәстүр» сияқты балама оқулықтарын жазды. Ол оқулықтарын 1990-1991 оқу жылынан бастап жаңадан ашылған №21 қазақ орта мектепте 1-сыныпқа орыс тілді балабақшадан келген 24 бүлдіршінді қабылдап, ҚР Білім және ғылым министрлігінің рұқсатымен өзі 3 жыл бойы сабақ беріп, эксперименттен өткізеді. Ана тілінің рухы сіңген Әл-Фараби мен Қайқауыстың, Абайдың есиеттерін мазмұнына арқау еткен балама оқулықтармен оқыған оқушылардың ана тіліне деген сүйіспеншілігі артып, ұлттық рухта тәрбиелену нәтижесі негізінде облыстық сараптамалық топ «авторлық бағдарлама мен оқулықтарды Ақтөбе облысының барлық мектептеріне таратуға болады» деген қорытынды шығарады.

(Жалғасы 4-бетте)

## Ауың аушықты жаңалықтары



### РЕКТОР Б.ЕРДЕМБЕКОВ БАСТАҒАН РЕСМИ ӨКІЛДЕР ТҮРКИЯ УНИВЕРСИТЕТТЕРІМЕН КЕЛІССӨЗ ЖҮРГІЗІП КЕЛДІ

Университет ректоры Бауыржан Ердембеков, халықаралық ынтымақтастық орталығының директоры Гүлжан Шоқым және халықаралық ынтымақтастық орталығының маманы Дәулет Қантөреұлы Түркия Республикасы Ыстамбұл, Анкара және Сакария қалаларының университеттеріне арнайы іс-сапармен барып келді.

Іс-сапар барысында Ыстамбұл университеті мен Жұбанов университеті ректорлары «Мәулана» академиялық өзара алмасу бағдарламасы бойынша арнайы келісімге қол қойды.

### ПОДПИСАН ДОГОВОР С УНИВЕРСИТЕТАМИ ТУРЦИИ ПО ПРОГРАММЕ АКАДЕМИЧЕСКОГО ОБМЕНА «МЕВЛАНА»

Ректор Актюбинского регионального государственного университета имени К.Жубанова Бауыржан Ердембеков побывал с официальным визитом в Турецкой Республике, где он подписал специальный меморандум по программе академического обмена «Мевлана» с ректором Стамбульского университета А.Махмутом, ректором Университета Сакария М.Элмазом, ректором Университета Хаджеттепе Х.Озеном.

### A CONTRACT WITH THE UNIVERSITIES OF TURKEY UNDER "MEVLAN" PROGRAM OF ACADEMIC EXCHANGE HAS BEEN SIGNED

Rector of K. Zhubanov Aktobe Regional State University Bauyrzhan Erdembekov made an official visit to the Republic of Turkey where he signed a special memorandum under "Mevlan" program of academic exchange with Rector of the Istanbul University A. Makhmut, Rector of Sakariya University M. Elmaz, Rector of Hacettepe University H. Ozen.

## Главные новости

### 8 НАУРЫЗ – ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ӘЙЕЛДЕР КҮНІНЕ АРНАЛҒАН САЛТАНАТТЫ КОНЦЕРТ

Жұбанов университетінде әйелдер мерекесіне орай әйелдер қауымына ерекше құрмет көрсетілді. «Арулар әлемі» мерекелік шарасында «Университетті дамытудағы еңбегі үшін» медалімен бірқатар ардагер-ұстаздарды марапаттау рәсімі өтті. Кешті тамашалауға келген барша аналар мен аруларға университеттің ер азаматтары гүл шоқтарын таратты. Сонымен қатар, университеттің логотипі бейнеленген корпоративтік презент-шоколад көпшілікке әдемі көңіл-күй сыйлады.

### ТОРЖЕСТВЕННЫЙ КОНЦЕРТ, ПОСВЯЩЕННЫЙ МЕЖДУНАРОДНОМУ ЖЕНСКОМУ ДНЮ – 8 МАРТА

В преддверии женского праздника в университете поздравили представительниц прекрасной половины человечества. В



ходе торжественного мероприятия «Арулар әлемі» ряд ветеран-педагогов были награждены медалями «За вклад в развитие университета». Для присутствующих в зале дам был подарен букет цветов, а корпоративный презент в виде шоколада с логотипом университета, внес настоящее весеннее настроение.

### A FESTIVE CONCERT DEVOTED TO THE INTERNATIONAL WOMEN'S DAY – MARCH 8

On the eve of the Woman's Day representatives of the fair sex were congratulated at the University. During "ArularElemi" festive event a number of veteran teachers were awarded with the medals "For a Contribution in the Development of the University". The ladies were presented with flowers, and a corporate gift in the form of chocolate with a logo of the University brought the real spring mood.



### «STARTUP BOLASHAK 3 СЕЗОН: МЕНІҢ АРМАНЫМ» РЕСПУБЛИКАЛЫҚ БАЙҚАУЫНЫҢ АЙМАҚТЫҚ ІРІКТЕУ КЕЗЕҢІ ӨТТІ

Ақтөбеде өткен шараның ашылу салтанаты мен іріктеу кезеңі Қ.Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік мемлекеттік университеті базасында өткізілді. Байқауға қатысу үшін Ақтөбе облысы бойынша 825 өтініш келіп түскен. Олардың ішінен 210 жоба іріктеу кезеңінде қорғалды. Ширек финалға Ақтөбе облысынан 27 жоба Астана қаласына жолдалды.

### ПРОШЕЛ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ОТБОРОЧНЫЙ ТУР РЕСПУБЛИКАНСКОГО КОНКУРСА «STARTUP BOLASHAK 3 СЕЗОН: МЕНІҢ АРМАНЫМ»

Торжественное открытие и отборочный тур конкурса в городе Актобе прошло на базе нашего университета. Для участия в конкурсе по Актюбинской области были собраны 825 заявок, из которых обучение прошли 210 проектов. 27 проектов по Актюбинской области прошли в четвертьфинал который будет проходить в городе Астана.

### THE QUALIFYING STAGE OF "STARTUP BOLASHAK 3 SEASON: MENIN ARMANYM" REPUBLICAN COMPETITION TOOK PLACE

The ceremonial opening and the qualifying stage of the competition took place in the city of Aktobe on the basis of our University. 825 applications were submitted within the competition in Aktobe region, 210 from which were trained. 27 projects from Aktobe region made it into quarter-final which will take place in the city of Astana.



Top news

**АРНАЙЫ  
ЖАБДЫҚТАЛҒАН ЕКИ  
КАБИНЕТ АШЫЛДЫ**

Қабақ Айтұлы мен Тілеу Айтұлы есімдеріне арналған кабинеттердің ашылуына тарихи тұлғалардың ұрпақтары, жергілікті әкімшілік басшылары, облыс зиялылары, университеттің профессор-оқытушылар құрамы мен студенттер қатысты. Кабинеттерді ашудағы мақсат – ұлт мүддесі жолында ерлік еткен тұлғалардың ерліктерің, өмірлік жолдарын ұрпақ санасына сіңіру, насихаттау. Кабинеттердің ашылуына «Қабақ баба» мен «Тілеу баба» қоғамдық қорлары материалдық қолдау көрсетті.



**ОТКРЫТИЕ  
2 СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ  
КАБИНЕТОВ**

На открытии специализированных кабинетов Кабака Айтұлы и Тлеу Айтұлы приняли участие потомки исторических личностей, руководители местного акимата, представители областной интеллигенции, профессорско-преподавательский состав и студенты университета. Цель открытия кабинетов – пропаганда среди молодежи жизненного пути наших земляков, проявивших героизм и мужество в интересах нации. Материальную поддержку в открытии данных кабинетов оказали общественные фонды «Кабак Баба» и «Тлеу баба».

**OPENING OF  
2 SPECIALIZED CLASSROOMS**

Descendants of historic figures, heads of local akimat, representatives of the regional intelligentsia, the teaching staff and students of the University took part in the opening of specialized classrooms of Kabak Aytuly and Tleu Aytuly. The aim of opening the classroom is propaganda of the life of our fellow countrymen who showed heroism and courage for the benefit of the nation among the youth. Financial support in opening of these classrooms was rendered by "Kabak Baba" and "TleuBaba" public funds.



**НҮРПЕЙІС БАЙГАНИН  
АТЫНДАҒЫ  
ДӘРІСХАНА  
АШЫЛДЫ**

Қ.Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік мемлекеттік университетінде ХХ ғасырдағы қазақ халық поэзиясының аса көрнекті өкілі, жыр алыбы Нұрпейіс Байғанин атындағы дәрісхана ашылды. Мақсаты — жас ұрпаққа Нұрпейіс Байғаниннің әдеби мұрасын насихаттау, жастардың бойына патриоттық тәрбиетағлымын сіңіру.

**ОТКРЫЛАСЬ ЛЕКЦИОННАЯ АУДИТОРИЯ  
ИМ.НУРПЕЙСАБАЙГАНИНА**

В университете им.К.Жубанова открылась лекционная аудитория имени Нурпейса Байганина, выдающегося представителя казахской поэзии XX века. Цель мероприятия – популяризация литературного наследия Нурпейса Байганина среди молодежи, воспитание чувства патриотизма молодого поколения.

**NURPEYSBAYGANIN LECTURE HALL HAS BEEN  
OPENED**

A lecture hall named after NurpeysBayganin, an outstanding representative of the Kazakh poetry of the XX century opened in K.Zhubanov University. The aim of the action is popularization of Nurpeys Bayganin's literary heritage among the youth, patriotic education of the young generation.



**ҚЫТАЙДАҒЫ  
ҚАНДАСТАР  
ОҚУҒА КЕЛДІ**

Атажұртқа ата-аналарынан бұрын табан басқан 12 қытайлық қазақ жастары ішкі тебіреністерін жасырмады. Олар тарихи Отандары қазақ елінде аз уақыт болса да білім алатындарына қуанышты. Бұл болашақ қазақ тілі мен әдебиеті, музыка, сурет пәндерінің мұғалімдігіне оқып жатқан жастар. Синьцзянь Ұйғыр автономиялы ауданы Құлжа қаласындағы Іле педагогикалық институтының 2-3 курс студенттерінің қазақстандық оқу орнына оқуға жіберілуі академиялық ұтқырлық бағдарламасымен жүзеге асырылып отыр.

**КАЗАХСКАЯ  
МОЛОДЕЖЬ КИТАЯ  
ПРИЕХАЛА ДЛЯ  
ОБУЧЕНИЯ**

12 этнических казахов из Китая, оказавшиеся на земле предков, раньше своих родителей не скрывали своего волнения. Они рады тому что, хоть и недолго будут учиться на своей исторической Родине. Эти студенты – будущие учителя казахского языка и литературы, музыки, изобразительного искусства. Они являются студентами 2-3 курсов Илийского педагогического института города Кулжа-Синьзянского Уйгурского Автономного района. Их приезд в наш вуз осуществлен в рамках международной программы академической мобильности.

**KAZAKH YOUTH  
FROM CHINA  
CAME TO STUDY**

12 ethnic Kazakhs from China who came to their ancestral land before their parents made no disguise of their excitement. They are happy that they will study in the historical Homeland. These students are future teachers of the Kazakh language and literature, music, fine arts. They are students of 2-3 courses of Ili Teacher Training Institute of the city of Kulzha of the Xinjiang Uygur Autonomous region. Their arrival to our higher education institution is carried out within the international program of academic mobility.

## Ау ақамы

## Человек месяца

## Person of the month



2006 жылдарда – 12 жылдық білім беру проблемалары республикалық ғылыми-практикалық орталығының уақытша ғылыми-зерттеу ұжымының мүшесі, 2008-2010 жылдары – Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі жоғары және жоғары оқу орнынан кейінгі білім берудің Республикалық оқу-әдістемелік кеңесі секциясының мүшесі, 2009-2010 жылдары – «Дарын» республикалық ғылыми-практикалық орталығының қазылар алқасының мүшесі, 2013-2017 жылдарда Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі, «Оқулық» республикалық ғылыми-практикалық орталығының республикалық сараптау комиссиясының мүшесі болды.

Ұстаз жолы қиынырақ басқадан.

Сырлары көп сыртқа әлі шықпаған.

Шаршаса да осы жолдың бойында,

Қандай рақат, шын бақытын тапса адам, – деп ақын жырлағандай, Айболған Кенжеғұлова ұстаз

# ҰСТАЗДЫҚТЫҢ ЖОЛЫНДА ШЫН БАҚЫТЫН ТАПҚАН ЖАН

(Соңы. Басы 1-бетте)

Сол кезден бастап 2000-жылға дейін авторлық оқулықтарды Ақтөбе облысының 50-ден аса мектебінде 110 мұғалім қолданып, мыңдаған оқушы оқыды. Сонымен қатар Алматы қаласындағы «Көкіл» орта мектебінің бастауыш сыныптарының бірнеше жылғы түлектері оқып шықты. Бастауыш мектептегі қазақ тілі оқулықтарының құрылымы мен мазмұнын жаңаша қарастырып, облысымыздың барлық дерлік аудандарында жас ұрпақты ұлттық рухта тәрбиелеуге қосқан еңбегі үшін кандидаттық диссертация қорғамай тұрып-ақ А.Кенжеғұловаға 1997 жылы «Қ.Жұбанов атындағы Ақтөбе университетінің доценті» атағы берілді. Ұстаз бастауыштағы ана тілі оқулықтарының мазмұнын жаңартудағы он жылғы еңбегін 2000 жылы «Вариативтік авторлық ана тілі оқулықтарындағы интеграциялық ұстанымның ғылыми-әдістемелік негізі» тақырыбында кандидаттық диссертация қорғаумен қорытындылады. 2003 жылы «Авторлық ана тілі оқулықтары: жаңа мазмұн, жаңа құрылым» атты монографиясы жарық көрді.

Доцент А.Кенжеғұлованың мемлекеттік тілді дамыту жолындағы оқулық жазу еңбегі таяу болашаққа көшетін 12 жылдық мектептің 1-сыныбына арналған «Әліппе» оқулығымен жалғасты. Оның бірінші нұсқасы 2005 жылы

«Атамұра» баспасынан жарық көрді. Ғалым-педагог «Бастауышта оқытудың педагогикасы мен әдістемесі» мамандығына арналған «Дамыта оқытудың ғылыми негіздері», «Жазба тілді дамытуды бірінші кезекке шығарудың ғылыми-әдістемелік негіздері», барлық педагогикалық мамандықтарға арналған «12 жылдық білім беру жүйесінің психологиялық-педагогикалық негіздері» атты таңдаулы пәндердің авторы. Мектепте ана тілін интеграциялық ұстаным негізінде оқытуды ғылыми-әдістемелік негіздеген және жоғары оқу орнында болашақ педагог мамандарды даярлаудағы еңбектері нәтижесінде 2006 жылы алғашы «ЖОО-ның үздік оқытушысы» мемлекеттік грантын жеңіп алды.

### ЖАҢАШЫЛДЫҚТЫ ЖАНЫНА СЕРІК ЕТКЕН

А.Кенжеғұлова жаңашылдығымен университеттің дамуына зор үлес қосып келеді. Оның бастамашылдығымен 2004 жылы «Институт - мектеп» ғылыми-педагогикалық зерттеу орталығы құрылып, сол орталыққа өзі жетекшілік етіп келеді. Орталық осы жылдарда түрлі зерттеу жұмыстарымен қатар бірнеше облыстық, республикалық семинар-конференциялар өткізді.

Ол республикамыздың ғылым, білім беру салаларын дамытуға қосқан үлесі үшін 2005-

деген ұлы жолдың бойында шын бақытын тапқан жан. Ұрпақ бойына білім нәрін сеуіп, адамгершілік дәннен еге білген парасаты ұстаз өзіміздегі жылы мерейлі 70 жасқа толды. Ұстаздықтың ұлы қасиеттерін бойына тоғыстырып, барлық бітім болмысымен ұстаз бола білген ғалымның әлі де келер ұрпаққа үйретері көп екені сөзсіз.

### ЕРЕН ЕҢБЕК ЕЛЕУСІЗ ЕМЕС

Айболған Кенжеғұлова:  
1978ж. – Қаз.ССР халық ағарту ісінің озық қызметкері атағы мен;  
1981ж. – «Ерен еңбегі үшін» медалімен;  
2006ж. – «ЖОО-ның үздік оқытушысы» мемлекеттік грантымен;  
2006ж. – «Ы.Алтынсарин» төсбелгісімен;  
2008ж. – «Қазақстан Республикасының білім беру ісінің құрметті қызметкері» төсбелгісімен;  
2009ж. – «Дарын» РҒПО төсбелгісімен;  
2013ж. – Тілдерді дамыту және білім беру саласындағы еңбектері үшін облыс әкімі автокөлікпен;  
2016ж. – Қ.Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік мемлекеттік университетінің еңбек ардагері;  
2017ж. – «Университетті дамыту үшін қосқан үлесі үшін» медалімен марапатталды.

Жадыра АРЕН

# ОКСФОРД

ВЫЛОЖИЛ ЦИКЛ СВОИХ ЛЕКЦИЙ В ОТКРЫТЫЙ ДОСТУП

Для тех, кто всегда мечтал прослушать курс лекций в Оксфорде, и для тех, кто хотел бы подтянуть свой английский, знаменитый университет сделал подарок: целый курс лекций по философии был оцифрован и выложен онлайн. Всего доступно 41 лекция – цикл по общей философии, который профессор Оксфорда Питер Милликан (Peter Millikan) читал на протяжении 8 недель для студентов первого курса.

Лекции Милликана – вводный курс истории философии, который дает общее представление о главных философских проблемах и понятиях. Каждая лекция разбита на 3 или 4 подсекции и посвящена тому или иному философскому вопросу и тому, как разные философы пытались на него ответить.

Лекции адресованы студентам, но придутся по вкусу всем тем, кто интересуется вопросами о жизни, о свободе человека и о нашем представлении о мире. Большой плюс лекций профессора Милликана – их информативность и языковая доступность.

Среди прочего, курс лекций рассказывает о трудах Аристотеля, Декарта, Гоббса, Локка, Беркли и Юма. Послушать оксфордские лекции по философии можно на YouTube, iTunes или просто на сайте подкастов Оксфорда.

Как рассказывал Noosphere.ru, многие престижные университеты создают и выкладывают в интернет целые образовательные курсы по истории. Например, можно прослушать лекции по курсам «Медицина и здоровье общества в Американской истории» от университета Нотр Дам (онлайн аудио), «Гражданская война и период Реконструкции, 1845-1877» от Йеля (видео уроки – iTunes аудио – iTunes видео – учебные материалы к курсу) или «Расцвет и падение Второго Рейха» от университета Беркли (iTunes аудио).

Если же подобные курсы кажутся несколько специфическими, можно начать с «Введения в историю античной Греции» от Йеля (онлайн видео – iTunes видео – iTunes аудио – материалы к курсу), потом перейти к обзору «Всемирная история до 1500 года», подготовленного Колумбийским университетом (онлайн видео – iTunes видео) или к курсу UVA «Современный мир: глобальная история с 1760 года» (бесплатный iTunes курс).

В открытом доступе имеются также видео уроки по истории Азии: курс от Массачусетского технологического института «Азия в современном мире» (онлайн видео уроки), «История аборигенов Австралии» университета Ла Троб (iTunes аудио), «История Ирана в период Сафавидов» (iTunesAudio) Колумбийского университета или «Переосмысление освободительного движения афроамериканцев» (онлайн видео уроки) университета Иллинойс.

Свои лекции опубликовал и проект «Открытый город», посвященный экскурсиям по закрытым для свободного посещения особнякам и дворцам Санкт-Петербурга. У «Открытого города» есть свой канал на видеохостинге, где опубликованы 12 роликов. Среди лекторов — Александр Марголис, Никита Явейн, Маргарита Штиглиц и Борис Кириков. Они рассказывают об архитекторе Лишевском и доме с Мефистофелем, о старых промышленных комплексах города на Неве, русском классицизме, истории Обводного канала и многом другом.

Автор: Dan Colman  
Источник: [openculture.com](http://openculture.com)



● **Ғылыми қауымдастық**

● **Научные сообщество**

● **Scientific community**

Берікхан Иісбек Семей мемлекеттік педагогикалық институтының түлегі, С.Аманжолов атындағы ШҚМУ магистратурасын «Қазақ тілі мен әдебиеті» мамандығы бойынша бітірген, ҚХР Цинхуа университетінің PhD докторанты. Астана және Өскемен қалаларында білім саласында қызмет атқарған. Қазіргі қызметіне дейін Қ.Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік мемлекеттік университеті ректорының көмекшісі лауазымын атқарды. Республикалық және шетелдік мерзімді баспасөз беттерінде жарияланған 40-қа жуық ғылыми-көпшілік мақалалардың авторы. РФ Барнаул қаласындағы И.Ползунов атындағы Алтай мемлекеттік техникалық университетінде ғылыми тағлымдамадан, ҚХР Бейжің қаласындағы Орталық ұлттар университеті қытай тілі кафедрасында біліктілікті арттыру курсынан өткен. Жаңалыққа жаны құмар, елгезек жас ғалым жаңында Ғылыми-инновациялық бағдарламалар департаментінің директоры болып тағайындалды.

— Берікхан Иісбекұлы, бәсеңдеуі байқалған бірнеше шаруаларды қолға алып жатырсыз. Сол жайында оқырмандарымызбен бөлісе отырсаңыз.

— Жалпы ғылыми-инновациялық бағдарламалар департаменті университеттің ғылыми-зерттеу және инновациялық қызметін ұйымдастыру, үйлестіру, бақылауға бағытталған құрылымдық бөлімше, яғни университет құрылымдарын біріктірушісі, үйлестірушісі болу керек. Үйлестіруші болғаннан кейін тың жаңалықтарды жеткізіп, бөлісіп, олардың біздің университетімізде іске асуын қадағалау, бүгінгі ғылымның басым бағыттары бойынша бағдар беру департаменттің басты міндеті. Университеттегі ғылыми жұмыстар туралы айтар болсақ, жасалған жұмыстар мен істелген шаруалар көп. Сол жұмыстарға сараптамалық-талдау жасап, болашаққа бағдар түзу – ғылымды дамытудың стратегиялық қадамы. Сол себепті де профессор-оқытушылар құрамы, ғылыми қызметкерлер, магистранттар мен студенттердің ғылыми-зерттеу жұмыстарына сараптамалық-талдау жасадық. Нәтижесінде назардан тыс қалған әлеуеттер байқалды. Мынадай қызық дерек таптық. Қазақстан бойынша ең алғаш Thomson Reuters базасына енген мақала – Жұбанов университетінің профессоры, физика-математика ғылымдарының кандидаты Қайдасов Жеткербай ағамыздікі. Осы бір ғана деректің өзі университетте күшті ғалымдардың бар екенін дәлелді. Беделді Thomson Reuters базасында жарық көрген мақалалардың жал-

Сұқбат

# ЖАС БАСШЫНЫҢ ЖАҢАШЫЛ ОЙЛАРЫ

пы саны 80-нен асады, оның ішінде 20-ы Хирша индексімен. Сондай-ақ ғалымдарымыздың 200-ге жуығы Scopus базасында жарияланған, т.б. Маркетологиялық зерттеу жасай отырып, университет ғылымын дамытудың жаңа стратегиялық жоспары жасалуда.

— Ғылым жолына бағыттанған жастың бірісіз. Өзіңіздің зерттеу нысандарыңыз туралы да айтып өтсеңіз.

— Мен Тарбағатайдың тумасымын. Алаштың өзегі – Семейде білім алдым. Семейдің ғылыми әлеуеті кезіндегі Алаш заманынан басталады. Сол жерде қазіргі университетіміздің ректоры, профессор Бауыржан Аманкелдіұлы Ердембековпен таныстым. Ғылымдағы алғашқы қадамыма жетекшілік жасаған осы ағам. Ол мені Абай өлеміне өкелді. Бауыржан Аманкелдіұлы «Абайтану» бойынша магистрлік диссертация қорғаған болатын. Мен Абай өлеңдерін көшіріп жазған Мүрсейіт Бікеұлының жәдид жазуымен жазылған 600 беттік қолжазбасын 6 жыл бойы қазіргі қазақ алфавитіне аудардым. Ғылыми жаңалығы да көп болды. Оның бір атап айтары – 1905 жылы жазылған Абайдың ұлы Мекайылға арналған жинақ. Сонымен қатар, онда тек қана Абай шығармалары емес, Ыбырай Алтынсариннің, Шөкәрімнің, Ақылбайдың шығармалары бірге жинақталған. Өзінің ғылыми құндылығын ешқашан жоғалтпайтын дүние. Негізгі бағытымы осы....

— Болашақ – жастарда, соған сәйкес ғылымның да болашағы жастарда деуге болады. Қазіргі уақыттағы жас зерттеушілер ел ғылымының өркендеуіне үлес қосу үшін қандай салаларға басым назар салуы керек деп ойлайсыз?

— 2012-2016 жылғы статистикаға сүйенсе отырып, ғалымдардың зерттеу белсенділіктерінің көрсеткішін талдай келе, отандық ғылымда физика ғылымдары, оның ішінде қолданбалы физика ғылымдарының зерттеу белсенділігі жалпы көрсеткіштің 60 пайызын құрайды. Біздің университетіміз бойынша да осы көрсеткіш сақталып отыр. Басқа техникалық, педагогикалық, шетел тілдері, филология сияқты ғылым салалары да дамуда, бірақ оларға қарағанда осы физикалық сала басым болып тұр. Бұл саладағы ғалымдардың зерттеушілік белсенділігі 85 пайызға жетіп отыр. Дегенмен осы саланың ғылым-

дағы басымдылығы бәрімізге жаппай тек сол бағытта жұмыс істеуді міндеттемейді. Ғылымның барлық саласын дамыту керек, тек студенттің қай ғылымға икемділігі бар, сол салаға қарай бағыттап, бейімдеу – педагогтің парызы.

— Сізді ғылымға қызықтырған кім?

— Мен өмірде ұстаздан бақытты болған адаммын. Біріншіден жаратқан Алла, екінші ата-анам, үшіншіден ұстаздан бақытты болдым. Ал жарың, балаларың енді жеке бақытың ғой. Бакалаврлық білімді Семей қаласында алдым, бұл жөнінде жоғарыда айтып өттім. Қазақта жақсы сөз бар «Ұстазы жақсының ұстанымы мықты». Қатаң сынақтан өткізіп, ғылымға, абайтануға келуіме бірден-бір себепкер болған профессор Бауыржан Ердембековтің ықпалы зор. Ұстазыма ризашылығым шексіз.

— Қытай елінде туып-өсіпсіз. Қытай тілі екінші тіліңіз. Ғылым жолында жүрген жандарға көп тіл меңгерудің қаншалықты маңызы бар? Әлде бір тілде де ғылым өлемінде биіктерді бағындыруға бола ма?

— Мұхтар Әуезовтің «Бір тіл бірле бір адам...» деген әйгілі сөзі бар. Екі-үш тіл білемін, бірақ бұл қазіргі заманда жаңалық емес деп ойлаймын. Кейбір адамдар орыс тіліне жетік, қытай тілін меңгерген менен де басқа адамдар бар. Дегенмен бір ерекшелігімді айта кетейін. Ол қазақ тарихындағы көне тілді, көне әріптерді білуім. Қытай тілін білетін көптің бірі едім, ал көне әріптерді танитын Шығыс Қазақстан, Семей облыстары бойынша санаулы маманның бірі болдым. Бұл жақта да солай. Сондықтан қанша тіл меңгерсең де ол ешкімге артық етпейді.

— Бұрын ғылым ғылымға қызмет ететін еді. Енді нәтижеге жұмыс істейтін заман туды. Ғылымда инновациялық бағыттар болуы керек. Ұзақ бейімделуге уақыт шектеулі. Сізді қазір оқып отырған зерттеушілерге осы орайда қандай кеңес берер едіңіз?

— Халықаралық басылымдарда жарияланған оқытушыларымыз бойынша статистикалық мәліметті жоғарыда айтып кеттім. Яғни бізде сан бар, енді ғылыми зерттеулердің сапасына баса көңіл аудару, бәсекеге бейімделу керек.

Бәсеке бар жерде сапа болады. Еліміз бойынша Алматы облысында ғылыммен айналысатын адамдардың саны – 9542, Астана



қаласында – 2339, Батыс Қазақстан облысында – 750, ал біздің Ақтөбеде – 320 адам. Бұл ірі өңір, экономикасы қуатты, бірақ ғылыми әлеует көрсеткіші салыстырмалы түрде төмен. Сондықтан зерттеушілердің бағытын жалпы өңірлік проблеманы шешуге бағыттау

СӘУІР АЙЫНДАҒЫ ҒЫЛЫМИ КОНФЕРЕНЦИЯЛАР

**11 СӘУІР** «Әлемдік контекстте мәдениетаралық қарым-қатынас: тіл мәселелері, әдебиет және оқыту әдістері» Халықаралық ғылыми конференция

**12-13 СӘУІР** «Жастар, ғылым және инновациялар-2018» Жас ғалымдар мен студенттердің XIV Халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференциясы

**19-20 СӘУІР** «Марғұланов оқулары - 2018» Халықаралық ғылыми конференция

**20-21 СӘУІР** «Дене шынықтыру мен спорттың қазіргі мәселелері» Халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференция

**27 СӘУІР** «Жаңартылған білім мазмұны: теория, тәжірибе, өзекті мәселелер» Республикалық ғылыми-практикалық конференция

қажет. Біздің департамент те осы проблеманы шешуге атсалысады. Бұл істің іргетасы қаланды деп те айтуға болады. Биылғы жылдан бастап оқу үдерісін бірлесіп отырып ұйымдастыру, мамандықтарға қосымша траектория енгізу, академиялық еркіндік бағытты қола алдық. Өндіріс орындарымен келісім-шарт-тар жасалып, студенттер тәжірибеден өтуде. Сондықтан айтарым қазіргі заманғы жас маманы нарық сұранысына жауап бере алатын, бәсекеге қабілетті, ғылым саласымен айналысатын болса, тек жеке тұлғаның ғана емес, жалпы қоғамның, мемлекеттің, өңірдің біраз проблемасын шеше алар еді.

Әңгімелескен  
Гүлнара ҚАРАША  
«Апта таңдауы», arsu.kz

## Айдың айшықты жаңалықтары

## Главные новости

## Top news

### «АНАҒА ХАТ» МЕРЕКЕЛІК БЕЙНЕХАТ АКЦИЯСЫ ӨТТІ

Ұйымдастырылған акция 8 наурыз – Халықаралық әйелдер күніне арналды. Акцияның мақсаты – студент-жастарды мейірімділікке, қайырымдылыққа тәрбиелеу, жүрек түкпірінде саялаған Анасына деген балалық тілегі мен алғысын білдіруге мүмкіндік жасау.



Акцияға университеттің барлық факультетінен қатысқан студенттер өз аналары жайында жүректерінен жарып ұшқан барлық ізгі тілектерін толқыныспен жеткізді. Бейнехаттар сайттың және баспасөз қызметінің фейсбуктегі жеке парақшасына жүктеліп, тыңдарманға жеткізілді.

### ПРОШЛА ПРАЗДНИЧНАЯ АКЦИЯ В ВИДЕ ВИДЕОПИСЬМА «ПИСЬМО МАТЕРИ»

Данная акция была приурочена к Международному женскому дню 8 марта. Цель акции – воспитание у молодежи чувства доброты и великодушия, дать возможность студентам выразить искренние пожелания и слова благодарности своим матерям.

Студенты из всех факультетов, принявшие участие в акции с большим волнением, от чистого сердца передавали свои самые искренние пожелания. Видеописьма транслировались на сайте университета и личной странице отдела пресс-службы в Фейсбуке.

### A FESTIVE ACTION IN THE FORM OF "A LETTER TO MOTHER" VIDEO LETTER TOOK PLACE

This event was timed to the International Women's Day – March 8. The aim of the action is education of the youth to feel kindness and generosity, provision of an opportunity to students to express sincere wishes and the words of gratitude to their mothers.

Students from all faculties who participated in the action wholeheartedly expressed the most sincere wishes to their. The video letters were broadcast on the website of the University and the personal Facebook website of the press service department.

### ЖҰБАНОВ УНИВЕРСИТЕТІНІҢ ЕҢ СҰЛУ АРУЫ АНЫҚТАЛДЫ

Наурыз мерекесі қарсаңында Жұбанов университетінде «Университет аруы – 2018» байқауы өтті. Байқау 5 кезеңнен тұрды. «Таң қалдырар би ырғағы» деп аталатын сайыстың бірінші кезеңінде арулар топтасып би биледі. Екінші кезеңде арулардың ұлттық нақыштағы киім үлгілері бағаланды. Үшінші кезеңде арулардың өздерін таныстыра білу шеберліктері сыналды. Бұл кезеңде

### ОПРЕДЕЛИЛАСЬ САМАЯ КРАСИВАЯ ДЕВУШКА УНИВЕРСИТЕТА ЖУБАНОВА

В канун главного праздника весны Наурыза в университете Жубанова определили самую красивую девушку. Конкурс состоял из 5 туров. В первом туре девушки показывали свою гибкость и грацию в групповом танце. Во втором туре оценивались национальные костюмы участниц. Внешность, стиль и культура речи девушек, презентация о себе была основой третьего тура. За индивидуальные таланты и творчество девушки получили заслуженные баллы в четвертом этапе конкурса. А в решающем пятом туре участницы представили вечерние наряды.

По итогам конкурса обладательницей титула «Мисс университет – 2018» стала Асемгуль Кулмагамбетова. Второго места удостоилась Алшымбаева Айгерим. А почетное третье место досталась Лаура Бекуланкызы.



### THE MOST BEAUTIFUL GIRL OF K.ZHUBANOV UNIVERSITY HAS BEEN SELECTED

On the eve of Nauryz- the main holiday of spring - the most beautiful girl at K. Zhubanov University was selected. The competition consisted of 5 rounds. In the first round the girls showed their plasticity and grace in a group dance. In the second round the national costumes of the participants were estimated. The girls' appearance, style and the speech culture, personal presentations were the basis of the third round. On the fourth stage of the competition the girls got their just scores for their individual talents and creativity. And in the final fifth round the participants presented their dinner dresses.

Following the results of the competition AsemgulKulmagambetova became "Ms. University – 2018" title holder. AlshymbayevaAygerimwon the second prize. And Laura Bekulankysycame off the third best.

қатысушылардың көркемдігі, сырт сымбаты, сөйлеу мәдениетіне аса мән берілді. Төртінші кезең - «Қыз-еркем, өнерімен көркем» деп аталды. Мұнда қыздар өз тула бойындағы ерекше қабілеттерің, яғни өз өнерін көрсетті. Ал соңғы кезеңде «Кешкі сән үлгісі» сараланды.

Байқау қорытындысы бойынша «Университет аруы-2018» болып Асемгуль Кулмагамбетова атанды. Бірінші дәрежелі ару Айгерим Алшымбаева, екінші дәрежелі ару атағы Лаура Бекуланкызына берілді. Барлық қатысушы аруларға бағалы сыйлықтар мен сертификаттар табыс етілді.

### ТАИСИЯ ДЬЯЧЕНКО ДҮНИЕЖҮЗІЛІК УНИВЕРСИАДАҒА ҚАТЫСАДЫ

Студенттердің Дүниежүзілік универсиадасы алдағы күзде Чехияда өтетін болады. Оған жолдама алған Таисия Дьяченко «Дене шынықтыру және спорт» мамандығының 1-курс студенті. Ол наурыздың 1-11 аралығында Павлодар қаласында өткен ҚР VII Қысқы Универсиадасында 63 кг салмақта пауэрлифтингтен қатысып, бірінші орны иеленді.

### ТАИСИЯ ДЬЯЧЕНКО ПРИМЕТ УЧАСТИЕ ВО ВСЕМИРНОЙ УНИВЕРСИАДЕ

Всемирная Универсиада студентов будет проходить осенью этого года в Чехии. Направление для участия в данном соревновании получила Таисия Дьяченко – студент 1-курса специальности «Физическая культура и спорт». Она стала абсолютной чемпионкой, заняв 1 место по пауэрлифтингу в весовой категории 63 кг на VII Зимней Универсиаде РК.

### TAISIYADIATCHENKO WILL PARTICIPATE IN THE WORLD UNIVERSIADE

The world Universiade of students will take place in this autumn in the Czech Republic. TaisiyaDiatchenko – a student of 1 course majoring in "Physical culture and sport" will participate in it. She became the all-around champion, having taken 1 place in powerlifting in the weight category of 63 kg at the VII Winter Universiade of RK.





### АМАЛ МЕРЕКЕСІ АТАЛЫП ӨТТІ

Ұлттық мереке, дәстүр, әдет-ғұрыпқа ерекше мән беретін Жұбанов университеті Амал мерекесін жыл сайын атап өтуді дәстүрге айналдырды. Аталмыш мерекеге арналған шара университеттің Студенттер сарайында «Амалдан амалға аман жетейік!» тақырыбында аталып өтті. Шарада өңірдегі жоғары оқу орындарының ректорлары мен қаладағы бірқатар мекемелер мен ұйымдар басшылары, ата-аналар қонақ болды.

Шара барысында университет ректоры Бауыржан Ердембеков «Үздік студент» медалінің иегерлерін — 24 студент және 200-ден астам оқу ақысына жеңілдік алған үздік және белсенді студенттердің аналарына Алғыс хат табыстады. Алғыс хатпен үздік студенттерінің оқу ақысына қаржылай қолдау көрсеткен 10 жауапкершілігі шектеулі серіктестіктер, 2 акционерлік қоғам, 1 компания мен облыстық қоғамдық бірлестік те марапатталды.

### ОТМЕТИЛИ ПРАЗДНИК АМАЛ

Универсиет Жубанова уделяет особое внимание национальным праздникам, традициям, обычаям, поэтому празднование праздника Амал в нашем вузе вошло в традицию. Гостями мероприятия под названием «Амалдан амалға аман жетейік!», которое проходило во Дворце студентов, были ректоры учебных заведений нашего города, руководители многих городских учреждений и объединений, а также родители студентов.

В ходе мероприятия ректор университета им.К.Жубанова Бауыржан Ердембеков вручил Благодарственные письма матерям 24 студентов, которые являются обладателями медалей «Лучший студент», 200 студентов-отличников, получивших скидку на обучение и мамам студентов-активистов. Благодарственными письмами также были награждены и 10 товариществ с ограниченной ответственностью, 2 акционерных общества, 1 областное общественное сообщество, которые оказали финансовую поддержку для студентов - отличников.

### AMAL HOLIDAY CELEBRATION

K. Zhubanov University pays special attention to national holidays, traditions, and customs, therefore the celebration of Amal holiday has become a tradition in our higher education institution. Rectors of educational institutions of our city, heads of many city institutions and associations and parents of students were guests of the action under the name "Amaldan amalga Aman Zheteyik!" which was held in the Palace of Students.

During the action Rector of K. Zhubanov University Bauyrzhan Erdembekov handed Letters of thanks to mothers of 24 students who are owners of the medals "The Best Student", 200 exemplary students who received a tuition discount and to mothers of student activists. Letters of thanks were also granted to 10 limited liability partnerships, 2 joint stock companies, 1 regional public community which gave financial support for exemplary students.

### БОЛГАР ҒАЛЫМЫ НИКОЛАЙ БУЮКЛИЕВ 10 КҮН ДӘРІС ОҚЫДЫ

Болгария Республикасынан келген ғалымның бұл университетімізге келген екінші сапары. Осы жолы да профессор академиялық ұтқырлық бағдарламасы бойынша келіп отыр. Профессор 10 күн сапарында «Әлеуметтік педагогика және өзін-өзі тану» мамандығының студенттеріне «Әлеуметтік педагогика» пәні бойынша дәріс оқыды. Ғалым дәрістерінде студенттерге бақылаудың, тәжірибенің, талқылаудың нәтижесінде алынған ақпаратты ойлауға, талдауға, және синтездеуге бағыттап, шешім қалыптастыруды үйретті.

### БОЛГАРСКИЙ УЧЕНЫЙ ЧИТАЛ ЛЕКЦИЙ В ТЕЧЕНИЕ 10 ДНЕЙ

Это второй визит ученого из Болгарии в наш университет. Профессор Буюклиев и в этот раз приехал в наш вуз по программе академической мобильности. В течение 10 дней он читал лекции по дисциплине «Социальная педагогика» для студентов специальностей «Социальная педагогика и самопознание». В ходе лекций ученый читал студентам формулировать решение, направляя их анализу и синтезу информации, полученной в итоге наблюдения, опыта и обсуждения.



Профессор Буюклиев также прибыл в наше высшее учебное заведение по программе академической мобильности. В течение 10 дней он читал лекции по дисциплине "Социальная педагогика" для студентов специальностей "Социальная педагогика и Самопознание". В ходе лекций ученый обучал студентов формулировать решение, направляя их анализу и синтезу информации, полученной в итоге наблюдения, опыта и обсуждения.

### A BULGARIAN SCIENTIST DELIVERED LECTURES WITHIN 10 DAYS

It is the second visit of the scientist from Bulgaria in our University. This time Professor Buyukliyev also arrived at our higher education institution under the program of academic mobility. Within 10 days he delivered lectures in "Social pedagogics" for students majoring in "Social Pedagogics and Self-knowledge". During the lectures the scientist trained students to formulate the decision, taught them the analysis and synthesis of information obtained as a result of observation, experience and discussion.



## Төрлет, әз Наурыз!



Наурыз мерекесі қарсаңында Қ.Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік мемлекеттік университетінің «Жастар үйі» смарт-жатақханасының жанында 6 қазақы киіз үй орналасқан шағын этноауыл бой көтерді. Үлкендер бір шаңрақ астында қазақша Жаңа жылды қарсы алу дәстүрі жайында әңгіме дүкен құрса, жастар жағы алтыбақан теуіп, мықтылар «Қой көтеру», «Ләңгі тебу», «Арқан тарту», «Асық ату», «Қазақша күрес», гир көтеру және қол күрес сияқты ұлттық ойындарда бақ сынады. Ерекше күшті талап ететін сайыстардың бірі «Қой көтеру» сайысында «Дене тәрбиесі және спорт» мамандығының 2-курс студенті Шыңғыс Әлмұқан жеңімпаз атанды. Ол өз иығында салмағы 60 келі қойды 70 рет көтеріп, жеңіске жетті. Іс шара барысында ҚР Еңбек сіңірген қайраткері, әнші-сазгер Лұқпан Жолдасов, эстрада жұлдыздары Фарида Жолдасова және «Самал» тобы мол дастарханнан дәм татып, жиналған қауымға ерекше көңіл-күй сыйлап, ән-шашуларын тарту етті.

# ҚАЗАҚТЫҢ БІРЛІКТІҢ





6 белоснежных юрт возвели в канун праздника Наурызмейрамы в Актюбинском региональном государственном университете имени К.Жубанова. Мини-этноаул расположился на площади перед смарт-общежитием «Жастарүй». Под шаныраком старейшины рассказывали о традициях встречи казахского Нового года, молодежь каталась на качелях алтыбақан, смельчаки тягались в национальных играх ләңгі тебу, арқантарту, асық ату, қазақша күрес. Захватывающим зрелищем стала победа студента Шынгыса Альмукана, поставившего университетский рекорд в «қой көтеру». 60 кг барана он поднял на себе 70 раз. Самой же кульминацией праздника стало выступление звезд казахстанской эстрады Улыкпана и Фариды Жолдасовых и группы «Самал», которые отведали угощения богатого дастархана.

6 snow-white yurtas were put up on the eve of NauryzMeyramy holiday at K. ZhubanovAktobe Regional State University. Mini ethnical aul was located in the square in front of the «Zhastaruiy» smart hostel. Under the shanyrak the elders spoke about the traditions of celebrating the Kazakh New year. The youth played on altybakan swing. The brave competed in langitebu, arkantartu, asykatu, kazakshakures national games. The victory of the student Shyngys Almukan who set up a university record in koi koteru was really breathtaking. He lifted a ram of 60 kg 70 times. The performance of Kazakhstani pop stars Ulykpan and Farida Zholdasovs and «Samal» group who partook the food of the rich dastarkhan became the culmination of the holiday.

# ДАСТАРХАНЫ — ДӘНЕКЕРІ



Бетті дайындаған  
Сандуғаш ДҮЙСЕНБАЕВА



Майқұрт



Жажүрек



Тары,  
талқан



Шүжық



Наурызкөже



Палау



## Устаз бен шәкірт

## Учитель и ученик

## A teacher and a pupil

«ҚАЗАҚ ӘДЕБИЕТІ» КАФЕДРАСЫНЫҢ АҒА ОҚЫТУШЫСЫ САҚЫПЖАМАЛ ЖАЯНҚЫЗЫ ТАШИМБАЕВА ЕҢБЕК ЖОЛЫН ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАННЫҢ Ф.МҰРАТБАЕВ АТЫНДАҒЫ ЖЕТИСАЙ ГУМАНИТАРЛЫҚ КОЛЛЕДЖИНДЕ БАСТАҒАН, ОЛ 16 ЖЫЛДАН СОҢ ТУҒАН ЕЛІНЕ ОРАЛЫП, ОҚЫТУШЫЛЫҚ ҚЫЗМЕТІН АҚТӨБЕ ГУМАНИТАРЛЫҚ КОЛЛЕДЖИНДЕ ЖАЛФАСТЫРАДЫ. АЛ ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРНЫНДА 2002 ЖЫЛДАН БЕРІ ҚЫЗМЕТ ЕТІП КЕЛЕДІ. КӘСІБИ БОЛМЫСЫ ӨЗИНЕ КЕРЕМЕТ ЖАРАСАТЫН, СЫМБАТТЫ ТҰЛҒАСЫМЕН ЕРЕКШЕ САҚЫПЖАМАЛ ЖАЯНҚЫЗЫ ҰСТАЗДЫҚТЫҢ 32-ШІ КӨКТЕМІН ҚАРСЫ АЛДЫ. САҚЫПЖАМАЛ ЖАЯНҚЫЗЫ ЖАСТАР БОЙЫНДА ҰЛТТЫҚ МӘДЕНИЕТТІ ҚАЛЫПТАСТЫРУДА ДА ЕҢБЕК СІҢІРІП ЖҰР. КУРАТОРЛЫҚ ЕТЕТІН ТОБЫНДАҒЫ СТУДЕНТТЕРІМЕН БІРГЕ НАУРЫЗ АЙЫ БОЙЫ ҰЛТТЫҚ НАҚЫШТАҒЫ КИИМ КИІП ЖҰРУДІ ДӘСТҮРГЕ АЙНАЛДЫРҒАН. ҰСТАЗДЫҚТАҒЫ БІР БҰЛЖЫМАС ҚАҒИДАСЫ ТОП ЖЕТЕКШІСІНЕ ЕР БАЛАНЫ ТАҢДАЙТЫНЫ, БҰЛ ДА ҚАЗАҚТЫҢ АЗАМАТЫН ТӨРГЕ КӨТЕРЕТІН ҚАСИЕТІН ЖАС ҚЫЗДАРДЫҢ БОЙЫНА СІҢІРУГЕ ЫҚПАЛ ЕТУІ.



# Шәкірттерімен бақытты

– Ұстаз қызметінің қандай қызық және қиын жақтарын айтар едіңіз?

– Өзің қалаған мамандығың болғасын қызық жақтары көп болатын секілді, жалпы өмір деген ғажап десең – ғажап, азап десең – азап. Күнгейін көп сезінген дұрыс.

– Шәкірт бойындағы қандай қасиеттер Сіз үшін ең маңызды?

– Шәкірт бойындағы қасиеттерді ұғысатын көз бен жүрек. Оның бойындағы тәрбиеден нәр алған жақсы қасиеттерін ғана көруге тырысамын.

– Жастармен жұмыс істеу оңай емес. Тығырықтардан қалай шығасыз?

– Менің ұстаздық өмір жолымда шәкірттерге байланысты тығырықтар болмады деп айтуға болады, себебі ол деңгейге дейін жеткізбеуге тырысамын. "Қалауын тапса қар да жанар" демей ме.. Жастармен жұмыс жасау маған күш-жігер, демалыс береді.

– Өзіңіз қандай студент болдыңыз?

– Еліміздің бас жоғары оқу орны – қазіргі Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университетінде (ҚазҰУ) жоғары білім алғанымды тағдырым-

ның үлкен сыйы деп есептеймін. Жақсы студент атандым. Оқуымды ойдағыдай аяқтадым. Өмірдегі үлгі боларлық дүниенің бәрін осы студенттік шағымда жинадым.

– Оқытушы өмірі оқыту мен оқудан құралады. Қайсысына көңілді басымырақ белесіз?

– Оқымасаң – тоқымайсың, оқу жүйесінің жаңа формасы тек оқу мен ізденуді талап етеді, оқылған нәрсені үйрету оңай.

– Шәкірт тәрбиесінде қолданатын әдісі ерекше ұстаз деп есіттік.

– Басты мақсат – шәкірт жүрегінен жол табу, бұл оңай шаруа емес. Тәрбие деген тәңір бар екенін ұғындыру үшін ұстаз барлық жағынан үлгі бола білуі керек. Жастарға рухани ләззат алатын дүниелерді көп айтсаңыз, оларға тазалық, әдемілік, әсемдік адам бойындағы ең ізгі қасиеттер екенін ұғындыра алсаңыз нәтиже көп күттірмейді. Байқағаным көп шәкірттеріме осындай тәрбие ұнайды, үлгі алуға, лайық болуға тырысады. Тобымдағы әр студентіме естелікке сыйлық бергенді ұнатамын. Бұл да тәрбие.

Құрметтің белгісі. Адамгершілікке баулу.

– Шәкірт ілтипаты ұстаз үшін бағалы. Осы орайда бақыттысыз ба?

– Шәкіртке бай ұстазбын, олардың маған қойылған әр сұрағын жауапсыз қалдырмауға тырысамын, ақылымды айтамын. Шәкірттің тырнақтай ілтипатын сезіну – үлкен бақыт. 2006 жылы бітірген түлектерімнің кешіне ата-аналар көп жиналды. «Ұл-қызымыздың 4 жыл бойы аузынан тастамай айтып жүретін кураторын көруге келдік», – дегендерінде қатты қуанып, марқайып қалдым. Ұстаз мерейінің өлшемі осындай болса керек. Бақытты ұстазбын.

*Айбат Умирбаев, университеттің 2016 жылғы түлегі, Қ.Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік мемлекеттік университеті жоғары оқу орнынан кейінгі білім (ЖООКБ) «Филология» мамандығының 2 курс магистранты.*



Сақыпжамал апаймен таныстығымыз топ кураторы болған кезден басталды. Апайдың алғаш куратор сағаты әлі есімде. Сол күннен бастап, маған үміт артқаны болар, топ басшысы етіп сайлады. Сақыпжамал апайдың өзіндік ерек-





# ҰСТАЗ

*Сізді бүгінгі туылған күніңізбен шын жүректен құттықтаймын. Өмір жасыңыз ұзақ болсын. Ұстаздық етуден ешқашан шаршамаңыз. Себебі, сіз сияқты ұстаздар біздің қоғамға керек. Барлық шәкірт сіздей ұстаздан тәрбие алса ғой, шіркін, бірақ бұл бақыт тек бізге, яғни Жұбановтың филологтарына ғана бұйырған. Өзіңізге де, сөзіңізге де үнемі тәнті боламын. өсте, сіздей ұстаздың шәкірті болғаныммен бақыттымын. Қазақта «Жақсыдан үйрен» деген сөз бар ғой, сізден үйренерім әлі көп. Сіз сондай биік (ойы жағынан) адамсыз, сіздің алдыңызда сөз сөйлеудің өзіне бір күш керек. Бәлкім, сізбен көзбе-көз тұрсам бұл сөздерді айта алмас па едім?! Неде болса апайым, бұл шын жүректен шыққан, көптен айта алмай, туылған күніңізді пайдаланып айтылып жатқан сіз туралы барша ой-тілегім. Тағы да туылған күніңізбен. Сізді жақсы көремін!*

**Шәкіртіңіз Айбат**

шелігі - ер адамдарды сыйлауы, құрметтеуі.

Бізге дейінгі топтардың ер балаларын да топ басқартып келген. Ұстазымның топ алдында сенім артқанын көріп, топтастарымның қолдауын ескеріп, мен де бұл жауапкершілікті мойныма алдым. Ұстаз болу – өзге үлгі болу дегенді санамызға ылғи жеткізіп отыратын, өзі білімділігімен, жүріс-тұрысымен, сырт пішіні, киген киімімен бізге үлгі жан. Біздің студенттік өміріміздің жан-жақты, толыққанды өтуіне көп мүмкіншілік жасады. Ғылыми-практикалық конференцияларға қатыстыратын, БАҚ құралдарында көрінуімізге ықпал етті. Ұлттық мейрамымыз Ұлыстың ұлы күнін ерекше дәстүрмен атап өтетін едік. Топтағы қыздарға ұлттық нақыштағы киімді бірдей етіп кигізіп, «Айбат және оның тобы», «Ұлттық киімді ұлықтау» атты айдарымен «Ақтөбе» газетіне, университет газетіне мақала жарияладық.

Студенттік шағымның осындай қызықты тұстарын әлі күнге еске алып отырамын.

**Бетті дайындаған  
Гүлнара ДАУЫЛБАЙҚЫЗЫ**

**Асхат  
Айжарықов,  
Карғалы  
ауданы  
Кемпірсай  
ауылдық  
округінің  
әкімі**



*Асхат Айжарықов 2004-2008 жылғы түлегім, топ старостасы. 24 қыздың ішіндегі бір ер балам. Өте алыр, ұйымдастыру қабілеті жоғары, өнерлі жігіт. Студент кезінде бозбала мен бойжеткен сайысына қатысып, бас жүлде алды. Өте тәрбиелі, үлкен жауапкершілікті жас. Шәкіртім бүгінде ауыл әкімі қызметін абыроймен атқарып жүр.*

**Ұстаз лебізі**



*Мерекеге құттықтау жіберген шәкіртіме мың алғыс! Диплом алып кетсең де ұстазға деген құрметіңнің үзілмегені көңілге қуаныш ұялатады. Өркенің өссін, Іңкәржан!*

**С.Тәшімбаеваның  
Фейсбук парақшасынан  
алынды**



Әсемгүл Құлмағамбетова,  
«Университет аруы – 2018»  
байқауының жеңімпазы



# Қыз

После холодной зимы коже хочется «плюви», «красоты» и «радости». Но к сожалению, кожа, уставшая от зимних холодов, нуждается в особом уходе. Как восстановить свежесть лица для того чтобы радоваться весеннему солнышку, нам рассказал косметолог врач-косметолог студии красоты и эстетики «Anesthetic» города Актобе Наурызбаева Айқа-на Карасаевна.

## ЧЕГО ХОЧЕТ КОЖА ВЕСНОЙ

— Какие особенности ухода за кожей весной?

— Мороз, сухой воздух, сильный ветер и резкие перепады температур после зимы не оставят без следа ваше состояние кожи. Весной очищать кожу нужно особенно тщательно. Очень важно правильно питать и увлажнять кожу. Для начала стоит определить какой у вас тип кожи, и какие проблемы вас беспокоят? Советую всем пройти процедуру комплексной чистки лица или пилинга – это поможет коже полноценно дышать и самообновляться.

Весной особенное внимание надо уделять защите кожи от солнечных лучей. Используйте крема с солнцезащитным фактором – SPF 25 и выше. Он содержится во многих увлажняющих и тональных кремах, но чаще всего его уровень ниже 25 и, следовательно, недостаточен для чувствительной к солнцу кожи. Если веснушки все же появились, и вы бы хотели от них избавиться, используйте специальные отбеливающие средства, поверхностные пилинги с фруктовыми кислотами, перекисью водорода. Женщинам после 35 лет стоит задуматься о прохождении процедуры глубокого увлажнения кожи – курса биоревитализации или мезотерапии

— А как мужчинам ухаживать за кожей лица?

— Если главной проблемой женской кожи является чрезмерная сухость, то мужчины чаще всего страдают от повышенной выработки кожного сала, провоцирующего блеск, забитые поры и прыщи. Кроме этого, мужская кожа на 25-30% толще женской, благодаря чему у мужчин обычно меньше морщин. Утром и вечером рекомендуется умываться гелем или пенкой для умывания, далее необходимо протирать лицо специальным тоником на ватном диске. Именно тоник сужает поры и делает кожу более матовой. После умывания и использования тоника на кожу наносится увлажняющий крем — как утром, так и вечером. Крем должен быть легким, быстро впитываться и не оставлять характерного жирного

или липкого ощущения на коже. Раз в неделю нужно очищать кожу с помощью скраба.

Для борьбы с прыщами и черными точками на лице у мужчин необходимы маски на основе глины — они очищают кожу на глубоком уровне, вытягивают грязь и токсины, нормализуют выделение кожного сала и оказывая заметный антибактериальный эффект.

Хочу отметить, что в последнее время мужчины стали лучше ухаживать за своей кожей.

— Какие маски можете посоветовать для лица в домашних условиях?

— Маски для лица рекомендуется делать 2-3 раза в неделю. Наносите маску на очищенную и распаренную кожу, по массажным линиям лица, избегая области вокруг глаз. Определите свой тип кожи. Для этого через час после умывания плотно приложите к лицу бумажную салфетку. Если на ней нет следов, значит, кожа сухая. Если на ней есть очертания лица, значит — нормальная, а если имеется отчетливый след — кожа жирная.

Питает и увлажняет сухую кожу масляно-творожная маска. Для ее изготовления 2 чайной ложки растительного масла смешивают с 2 столовыми ложками творога. Полученную смесь наносят на лицо и через 15 минут аккуратно смывают. Питательными свойствами обладают яичный желток и мед. При сухой коже смешивают 2 столовые ложки муки с одним желтком и 1 чайной ложкой меда. Эту маску также смывают водой через 15 минут. Она идеально подходит тем женщинам, у кого уже начали появляться морщины.

Для тех, у кого нормальная чистая кожа, подойдут маски на основе фруктовых или овощных соков. Приготовить такую маску можно, смешав немного свежего сока с яичным желтком. После 15 минут маску нужно смыть теплой водой, затем прохладной.

Для нормальной, но склонной к образованию угрей кожи, подойдет маска на основе помидора. Один помидор нужно натереть на терке, добавить к этой кашице 1 столовую ложку крахмала и один желток. Такая маска сужает поры и предотв-

## Тағы да көктем келді

Тағы да көктем келді,  
Бал сезімдерге, сал сезімдерге ұран сап,  
Өткінші ғұмырдай қылықтары мол бұлаң шақ!  
Көн қөңілдер де теңіз боп көлкіп кетіпті-ау,  
Ару қыз аңсап, жыр аңсап!

Бұл не деген құдірет!  
Дүниенің бәрін құштарлық қаптап кеткен бе,  
Адамның бәрі мас болып жүр ғой от-демге!  
Байырғы күңгірт күндер де қайтып келместей...  
Жабырқап жүрген жоқ пенде.

Ұмытып жатыр жұмыр жер,  
Өктем мезгілдің қалдырған қаза-қайғысын.  
Жастық жүр жайнап екпіні-дауыл, Ай мүсін.  
Тіледім: мұндай сәттерде зұлым ойынан  
Қатыгездер де айнысын!  
Қыз-көктем келіп  
Қызғалдақ қадап жүр белде,  
Дүние түгел ұқсасын дейме гүлдерге.  
Табиғат жанды сергітіп алады екен-ау,  
Тірліктен қажып қалжырап жүрген күндерде.

Фарица ОҢҒАРСЫНОВА



# КОКТЕЙЛИ



**Наурызбаева А.К.**  
– врач-косметолог  
окончила интернатуру по  
специальности врачебной  
общей практики в ЗКГМУ  
имени М.Оспанова.

ной потери воды. Поэтому пейте не менее 2 литров жидкости в день, таким образом, вы укрепите гидролипидную мантию, которая не дает жидкости испаряться с поверхности кожи.

**Используйте УФ-защиту.** Чтобы противостоять вредному воздействию ультрафиолета, перед выходом из дома используйте средства с SPF-защитой. УФ-фильтры входят в состав множества кремов, пудр и тональных средств. Если на улице яркое солнце, чтобы не щуриться, носите Чего хочет кожа весной солнцезащитные очки, они защитят чувствительную кожу глаз от образования мимических морщин.

**Мезотерапия.** Инъекции витаминного коктейля быстро восстанавливают и питают кожу, разглаживают морщины. В молодом возрасте мезотерапия показана для зоны вокруг глаз – она быстрее всего избавляет от «морщин усталости».

**Биоревитализация.** Если кожа сильно иссушена после многочисленных посещений солярия или активного отдыха на морских берегах, инъекции гиалуроновой кислоты просто необходимы, чтобы восстановить потерянный запас влаги и избежать появления морщин.

**— Наверное нет человека, которого не думает о вечной молодости. Ваш рецепт, не только косметолога, но и женщины.....**

– Конечно, каждый человек хоть раз в жизни наверное задумывается об этом. На самом деле это вполне реально, если придерживаться определенных правил по ежедневному уходу за лицом. Каждая женщина стремится сохранить свое очарование на долгие годы, но далеко не все в состоянии потратить несколько минут на 4 этапа ежедневного ухода за лицом.

**1-этап – ОЧИЩЕНИЕ.** Очищать лицо нужно и утром, и вечером. Утром – это подготовка лица к нанесению макияжа, вечером – ночного крема. При очищении удаляются отмершие чешуйки рогового слоя кожи, несвежее кожное сало, а также продукты жизнедеятельности бактерий. Вечером очищение удаляет остатки макияжа, грязь, попавшую на лицо в течение дня, очищенная кожа будет готова к максимальному восприятию ночного крема.

**2-этап – ТОНИЗИРОВАНИЕ.** После очистки лица нужно обязательно протереть его тоником (лосьоном). Тонизирование – важный момент повседневного ухода за кожей, за кожей любого типа, его следует производить после каждого очищения – дважды в день: утром и вечером.

**3-этап – УВЛАЖНЕНИЕ И ЗАЩИТА.** Дневной крем применяют утром или днем, как под макияж, так и без него, примерно за полчаса до выхода на улицу. Его следует наносить не только на лицо, но и на шею.

**4-этап – ПИТАНИЕ.** Вечером, после очищения и тонизации, применяется «ночной» крем. Ночные кремы относятся к категории «питательных». Они подбираются в соответствии с типом и состоянием кожи. Ночной крем наносится за 1-2 часа до сна; если он впитался не полностью, остатки следует промокнуть салфеткой. Как и в случае с дневным кремом, его накладывают не только на лицо, но и на область шеи и декольте.

Не применяйте на веках кремы для лица. Для кожи вокруг глаз используйте только специально созданные для этой зоны средства, проверенные офтальмологическим контролем. На ночь, а также, когда вы не наносите декоративную косметику, используйте специальные средства по уходу за кожей губ.

Только ежедневное внимание к себе вознаградит вас гладкой, упругой кожей, которая в течение многих лет сохранит свою молодость.

## НАШИ ЖЕНЩИНЫ О СВОИХ СПОСОБАХ УХОДА ЗА КОЖЕЙ

**Зина Адильшинова заведующий кафедрой, «Педагогика, психология и начальное обучение», 47 лет:** «В последнее время часто практикуется использова-



ние улиток для омолаживания кожи. В течение 3-х лет я занимаюсь улиткотерапией. Для процедуры используются ахатины – это сухопутные улитки, их размер достигает от 20 до 30 см. Как и ожидалось, содержат их в специальных стерильных условиях. В основном питаются такие улитки огурцом и молодой зеленью. Улитки – очень плотные создания, от них нет никакого специфического запаха. Улиткотерапия несет омолаживающий эффект, защищает клетки

точное пространство коллагеном и эластином, предотвращая появление мелких сетчатых морщинок. Слизь улиток помогает в регенерации кожи, рассасывании рубцов, выравнивает поверхность кожи, не вызывая воспаления благодаря наличию сходных с человеческими адаптогенами. Сам массаж и сокращения мускул улитки ускоряет местную микроциркуляцию, стенки сосудов получают дополнительный кальций, укрепляются их структура. После курса процедур начинают светлеть и уходят застарелые пятна от акне и других механических повреждений кожи, постепенно рассасываются растяжки. Уже после первой процедуры кожа кажется подтянутой, нежной и упругой на ощупь. Нужно помнить, что ухаживая за кожей лица нельзя забывать о своем теле и здоровье. Поэтому в свое свободное время я провожу в бассейне, так сказать провожу его с пользой для тела и души».

**Римма Ибраимова методист департамента организации учебного процесса, 45 лет:** «Уход за кожей важен всегда. В любое вре-



мя года, будь это зимой, весной летом или осенью. В вопросах ухода за кожей мое предпочтение падает на серию косметических средств корейской компании «DAANDAN BIT». Крем обеспечивает хорошую защиту от солнца (SPF40 PA++), отбеливание существующих пигментных пятен и не даёт образовываться новым. Данной косметикой я пользуюсь уже больше года и очень довольна результатом. Так как он является антивозрастным пользуетесь им можно только после 30-ти. Также я один раз в неделю делаю желточно-масляную маску. Для ее приготовления необходимо взять 2 чайные ложки фруктового сока (яблоко, лимон, грейпфрут), половину сырого яичного желтка, 2 чайные ложки жирного творога и 1 чайную ложку растительного масла. Ингредиенты следует измельчить и тщательно перемешать. Маску держу на лице 15-20 минут, после чего смываю теплой водой. Благодаря этим процедурам моя кожа получает необходимое питание в любое время года. Но и плюс ко всему правильное питание, здоровый сон и позитивный настрой. Ведь красота человека внутри его».

Страницу подготовила  
Ажаргуль КУНАРОВА

рашает образование угревой сыпи. Если на лице есть закупоренные поры, их можно очистить при помощи дрожжей. Возьмите 10 граммов дрожжей и смешайте с 1 чайной ложкой любого ягодного сока. Через 15 минут смойте и ополосните лицо прохладной водой.

Для жирной кожи больше подойдут маски на основе яичного белка и кисломолочных продуктов. Смешайте один белок с 1 чайной ложкой меда, добавьте 1 чайную ложку растительного масла (лучше оливкового) и измельченные овсяные хлопья до состояния кашицы. Смойте через 15 минут. Эта маска отлично питает кожу, сужает поры и избавляет от избыточного образования секрета сальных желез.

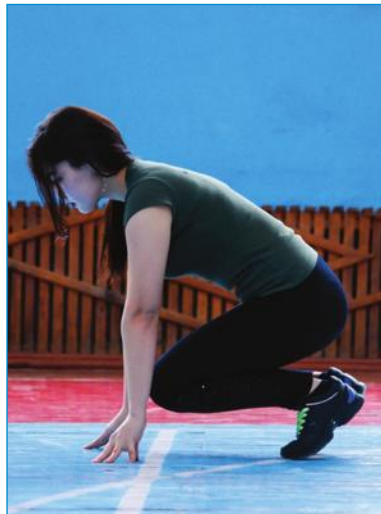
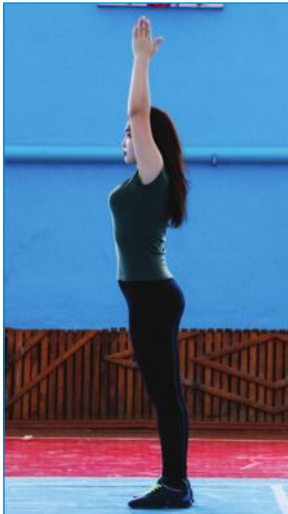
Экспериментируя с различными сочетаниями продуктов, вы найдете наиболее подходящие вам виды масок для лица. Нужно делать их регулярно, и результатом будет свежая и подтянутая кожа.

**— Как бороться с ранними морщинами?**

— Основными причинами появления ранних морщин являются: активное пребывание на солнце, курение, нерациональное питание, активная мимика, стресс, хронический недосып, болезни внутренних органов. Надо устранить в первую очередь все эти факторы влияющие появлению преждевременных морщин. Регулярно занимайтесь спортом. Активные физические нагрузки позволяют прокачивать тонкие кровеносные сосуды, которые питают кожу. Занятия в зале или на улице восполняют внутренние ресурсы кожи, улучшают ее питание и дыхание. Увлажняйте кожу изнутри. Ранее старение начинается в верхних слоях эпидермиса с трансэпидермаль-



## Денсаулық пен сұлулық апабы



## Попоса здровье и красоты

# УНИВЕРСИАЛЬНЫЙ

Сегодня мы хотим познакомить вас с уникальным упражнением, которое называется Берпи или Бурпи. Берпи – это рекордсмен среди упражнений по сжиганию жира и калорий.

Свое необычное название упражнение получило в честь врача-физиолога Рояла Бурпи из Нью-Йорка. Его целью было разработать универсальный и простой способ оценивать физическое состояние обычного человека. Так в 1939 году появился комплекс упражнений, состоящий из четырех этапов. После физической нагрузки Бурпи измерял частоту сердечных сокращений и сравнивал ее с исходной в покое.

### Техника выполнения

1. Встаньте прямо.
2. Выполните приседание, коснувшись руками земли.
3. Отпрыгните резко назад в планку.
4. Затем выполните отжимание.
5. Подпрыгните к рукам.
6. Сделайте прыжок, подбросив руку вверх (можно сделать хлопок над головой).

Плюс этой техники заключается в том, для выполнения берпи не потребуется спортивный и специальное оборудование. При выполнении упражнения прорабатываются основные группы мышц, ноги, руки, пресс. И конечно же, эти занятия на 50 процентов эффективнее сжигают жир, чем остальные силовые нагрузки. Поэтому Берпи одно из лучших упражнений для похудения и для поддержания стройным и подтянутым. Обратите внимание для эффективных тренировок берпи. Во первых обувь-кроссовка должна быть с толстой, устойчивой подошвой, для амортизации и защиты суставов ног при прыжках. Во вторых, выполнять упражнения максимально быстро, для начала непрерывно работаем 2 минуты. Делаем 3 подхода с перерывом 2 ми-

нуты. Стараемся с каждой тренировкой успевать сделать больше и больше повторений за 2 минуты. Т.е. работать с каждым разом быстрее и быстрее. И потом постепенно довести количество подходов до 6-и уже с 1-ном отдыхом между ними. Считайте тренировки с правильном питанием. И совсем скоро, уже через месяц регулярных тренировок Вы и окружающие начнете замечать прекрасные результаты в Вашем теле и самочувствии.

**Виды.** Основной принцип эффективных тренировок — постепенное увеличение нагрузки. В таблице приведены разные уровни сложности бурпи.

Уровень сложности	Время на один подход	Количество подходов	Время отдыха между подходами
Новичок	2 минуты	4	1 минута
Средняя сложность	2 минуты	6	1 минута
Опытные	3 минуты	6	1 минута
Профессионалы	3 минуты	6	30 секунд

Сколько и как делать упражнения каждый решает сам в зависимости от самочувствия. Ведь это серьезная нагрузка на сердечно-сосудистую систему.

Общие рекомендации

Метод бурпи очень простой, но его выполнение требует четкости. Для того, чтобы избежать ошибок, следуйте следующим правилам:

Упражнения нужно делать непрерывно в течение 2-3 минут за один подход. Если остановиться, собьется ритм дыхания и будет еще тяжелее.

Кажущаяся простота приводит к тому, что человек первые несколько движений совершает очень быстро, а затем у него просто не хватает сил и дыхания. Лучше не торопиться и закончить положенную нагрузку полностью.

Дыхание ритмичное, глубокое.

Четко соблюдайте технику,

даже, если устали (позвоночник ровный, отжимание до пола, прыжки как можно выше).

Простота самих движений, которые знакомы многим с детства, сочетается с тяже-

стью комплекса нагрузок. Поэтому, не пытайтесь «побить рекорды» сразу. Даже спортсмены смогут сделать не более 30 раз за один подход. Главное, относится к бурпи не как к изнуряющим тренировкам, а как к быстрому и динамичному способу добиться идеальной формы.

Как «работает» комплекс. Преимущества:

не требует специальных тренажеров и другого оснащения;

- место проведения тренировки любое, от собственной спальни до берега моря;

- комплекс легко запомнить и выполнить самостоятельно, тренер не нужен;

- работают все группы мышц одновременно;

- эффективное упражнение для похудения: калорий сжигается на 50% больше, чем от любой физической нагрузки;

- гармоничное развитие: исчезновение килограммов идет параллельно с развитием всех мышц, кожа не «отвисает», а становится подтянутой и упругой;

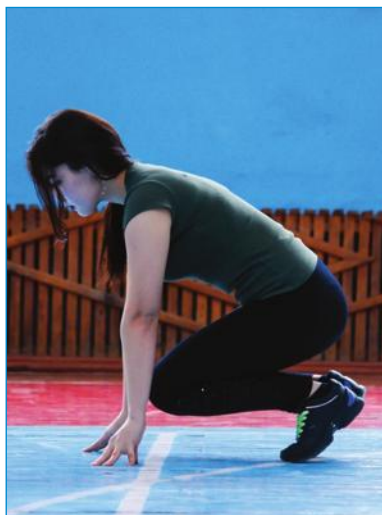
- правильное выполнение прекрасно тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы;

- прибавляет человеку выносливости и дает жизненные силы для преодоления сложных ситуаций и стрессов.

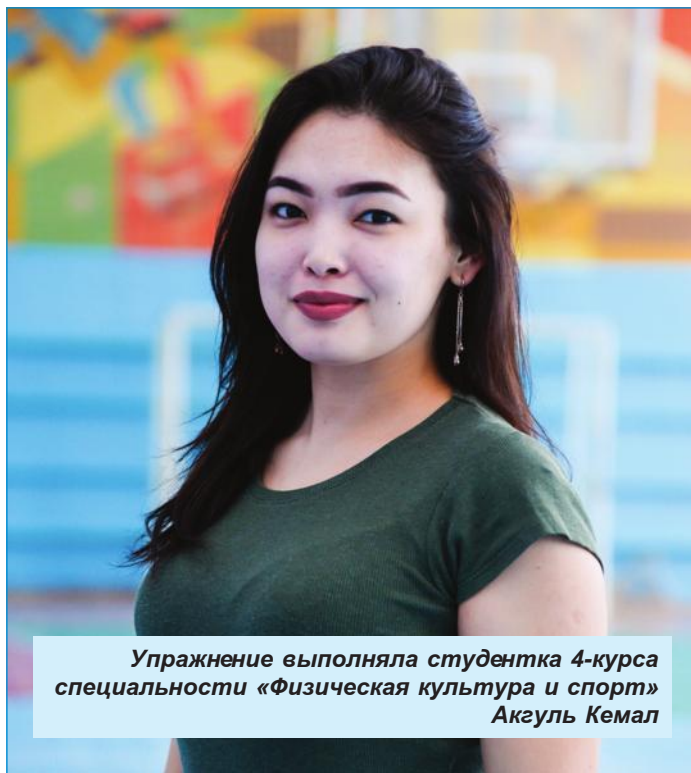
Важно! За 10 минут занятия организм тратит примерно 1000 калорий. Поскольку упражнение способно ускорить обмен веществ за счет активации работы сердечно-со-



Line of health and beauty



# БЕРПИ



Упражнение выполняла студентка 4-курса специальности «Физическая культура и спорт» Акгуль Кемал

судистой системы, эффект сжигания жира сохраняется после завершения нагрузки.

Любая система тренировок имеет свои минусы и противопоказания. Комплекс бурпи не является исключением:

- при заболеваниях суставов резкие движения на сгибание-разгибание могут спровоцировать обострение или привести к травмам;

- люди, страдающие серьезной сердечно-сосудистой патологией (гипертоническая болезнь, ИБС, аритмии) категорически не допускаются к

упражнениям;

- неподготовленным девушкам со слабой мышечной массой нужно начинать с минимального количества подходов, так как можно сразу так нагрузить мышцы, что на следующий день просто не встать с постели.

Чтобы свести к минимуму травмы коленных суставов нужно выполнять его не на полу, а на прорезиненном коврике.

Страницу подготовила Ажаргуль КУНАРОВА

# ЗОЛОТАЯ ПОБЕДА ЗОЛОТОЙ ДЕВОЧКИ

Очередная золотая победа золотой девочки состоялась. На подиуме победителей глаза Таисии переполнились слезами радости и гордости. Это 16-е золото для нее особенное. Она его получила в республиканской VII Зимней Универсиаде в начале марта в Павлодаре. Таисия Дьяченко учится на первом курсе по специальности «Физкультура и спорт» Актобинского государственного регионального университета им.К.Жубанова. Поэтому это золото – первое в ее студенческие годы. Беседу ведет Гульнара Караша.

–Таисия, расскажи, пожалуйста, о пауэрлифтинге, я мало слышала об этом виде спорта.

– Это – силовое троеборье: приседание со штангой, жим лёжа и становая тяга – то есть отрыв штанги от помоста. Пауэрлифтинг – английское слово, powerlifting; power – «сила, мощь» + lifting – «поднятие». О нем действительно не все знают. Но у нас, в Кандыгаше очень популярен.

–Теперь ясно. Но ведь это силовой вид спорта.. А ты...

–Знаю. Это мужской вид спорта. Но им занимаются в нашем городе много девочек. Моя мама сначала была против моему новому увлечению. Ее больше привлекали мои музыкальные пристрастия. Я тогда ходила в музыкальную школу, в класс скрипки. И неплохо играла на ней.

–И дальше она смирилась?

–Не только. Мама меня сейчас очень поддерживает. Создает все условия для занятия. Ведь любое увлечение, будь это спорт, или иное, дело затратное. Требуются финансовые средства. Еще я учусь в вузе на платном. Ну и я стараюсь много не напрягать родителей. Сама зарабатываю на каждодневные расходы. Скажу, со школьного возраста. Можно сказать, благодаря этому и, я попала в пауэрлифтинг.

–Очень интересно.

–Мне было тогда 13 лет, и я летом на каникулах работала в автомойке. Однажды моим клиентом оказался тренер по пауэрлифтингу. И он пригласил меня в ДЮСШ заниматься этим спортом. Почему звал, я тогда не понимала. Может быть я внешне подошла. Но мама категорически была против. Поэтому сразу не пошла. Только стала ходить с начала учебного года. И уже через 5 месяцев выступила и взяла свое первое золото, которое было результатом доверия и усилия моего тренера Турара Тенелова, бронзового призера Чемпионата мира 2006 года, мастера спорта международного класса. За что я ему очень благодарна. После него меня тренировали другие спортсмены-педагоги. До поступления в университет у меня набрали 15 золотых медалей.

–Что изменило в тебе занятие пауэрлифтингом?

–Я стала очень ответственной. Не могу сказать, что дорога к золотой победе бывает легкой. Иной раз я очень уставала от тренировок, были моменты отчаяния. Постоянное ограничение себя в чем-то. Жесткий контроль над питанием, режимом дня. Однажды я совсем разрыдалась на плече мамы. Но после ее успокоительных слов, решила не останавливаться на полпути. Когда труд оправдывается, и ты стоишь на подиуме с золотой медалью, вся усталость снимается. И ты снова в тонусе, чувствуешь внутреннюю свободу.

–Золото в Павлодаре тебе открыло путь в Чехию, где пройдет осенью Всемирная Универсиада. Мы от тебя будем ждать только золото.

–До этого я должна получить золото в Чемпионате мира в Финляндии. Туда я поеду уже в мае месяце.

–Золотая наша, мы искренне желаем тебе Победы! Финляндия необычная страна, где очень много исторических памятников. Ты, наверное, побывала в очень многих странах?

– Я бывала в Киргизии, Узбекистане, Швеции, Дании и Литве. Мне очень интересно общаться со спортсменами разных стран. Особенно дружелюбные американцы, японцы и россияне.

– Что привозишь из заграницы в качестве подарка своим близким?

– Монеты. Сама люблю их собирать. Коллекционирую давно.

– Кумиры в спорте есть у тебя?

– Их немного. Многократные чемпионы мира, заслуженные мастера спорта по гиревому спорту Евгений Гончаров и по пауэрлифтингу Алексей Сивоконь.

– Твои кумиры очень сильные казахстанские спортсмены. Желаю тебе достичь таких же результатов как у них. Спасибо за беседу.

«Выбор недели», arsu.kz



Ұлыстың ұлы күні – Наурыз мерекеси ұмытылып бара жатқан асты дайындап, оларды халық арасында насихаттауға ең қолайлы уақыт. Ұлттық тағамдарды 4 түрге бөліп қарауға болады. Ұннан жасалатын тағамдар, ет тағамдары, сүт тағамдары, дақылдардан жасалатын тағамдар.

«Студенттер ас үйі» айдарында бүгін қазақтың көне ұлттық тағамдарының бірі «Май шөлпекті» дайындау әдісін ұсынып отырмыз.

Айдардың мерекелік қонақтары: академиялық ұтқырлық бағдарламасы бойынша оқып жатырған шетелдік студенттер Дилияр Алиму, Таттуугул Ақжолқызы және Қ.Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік мемлекеттік университетінің студенті Мұхтархан Мұқат.

## МАЙШЕЛПЕК



тұрған суға ерітіп қосыңыз. Содан соң ұн қосып, нан илей бастаңыз. Қамырды жұмсақ қылып илеп, жылы жерге 20 минутқа бетін жауып қойыңыз. 20 минут өткен соң, қамырды бір басып, бірнеше бөлікке бөліңіз. Дөңгелек пішінін беріп, жайыңыз. Жайылған қамырдың арасында қалауыңызша қойдың немесе жылқының шұжығын қосыңыз. Шұжық қосылған шөлпектерді қызып тұрған майға қуырыңыз. Бір жақ бетін қызарғанша қуырып, көп күтпей, екінші жағына аударыңыз. Майшөлпектер дайын. Астарыңыз дәмді болсын!

**ЕСКЕРТУ:** Бұл тағамды дастархан басына ыстық күйінде әкеледі.

### МАЙШЕЛПЕКТИ ДАЙЫНДАУ ӘДІСІ:

#### Құрамы:

- Ұң
- сүт;
- тұз;
- ас содасы немесе ашытқы;
- қойдың немесе жылқының шұжығы;
- сұйық май: 3 ас қасық, қамырға және қуыруға бөлек.

**ЖАСАЛУ ЖОЛЫ:** Сүтті жылытып, сұйық май, бір шымшым тұз қосыңыз. Жарты шай қасық ас содасын немесе ашытқыны қайнап



Дилияр Алиму: ҚХР, Құлжа қаласы Іле педагогикалық институтының «Дене шынықтыру және спорт» мамандығының 3-курс студенті

Менің елім-Қытайда Наурыз мерекесі республика деңгейінде аталып өтеді. Аз ұлттар мерекесі ретінде. Мен ес білгелі отбасымызда мейрамды туған-туыс, ағайын-жежаттар жиналып, тойлаймыз. Наурыз көже пісіріледі, мүмкін құрамында аз-маз өзгешелік болуы мүмкін, дәл осы жақтағы сияқты дәмі. Бірақ, бізде көже наурыз айынан басқа да күндері пісіріле береді. Сондықтан ол бала күннен дәмі таныс, сүйікті тағамдарымының бірі. Үйде анам пісіреді. Сосын шөлпек тек күнделікті пісірілетін тағам. Бұл жақтағы бауырсақты да біз шөлпек деп атаймыз.

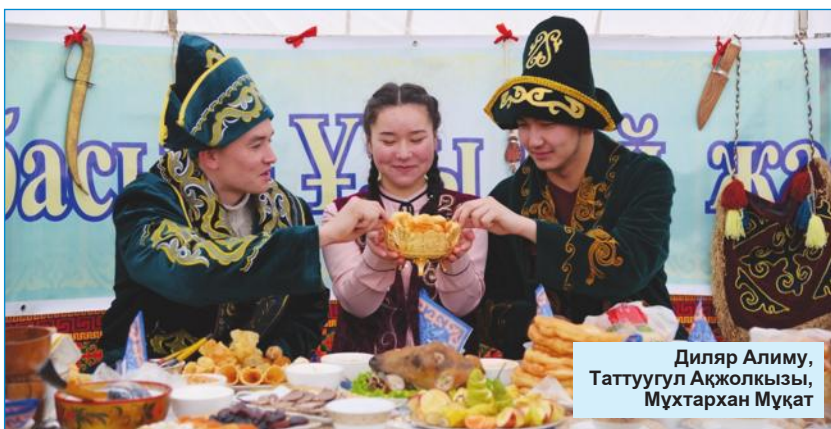
мамамандығының 2-курс студенті

Бізде Наурыздың басты тағамы – Сүмөлөк. Бұл тағамды әзірлеу үшін бидайды 2-3 апта бойы суға салып, бұқтырады. Аталған уақыт өткенде су түгел тартылып, бидай қатайды. Оны әркім өз жүрек қалауына сай үшбұрыш не төртбұрыштап кеседі. Сосын суын қысып, сығып алады. Ол суды сүмөлөкке қосады. Ал суы сорғылған бидайды қазанға салып, қуырады. Бұл да сүмөлөкке қосылады. Тағы бір айта кеткіміз келетіні, өзен-көл жағасынан майда тас теріп алып, тазалап, дайын пісіріліп жатқан сүмөлөкке тастайды. Оны әр адам езі жасайды. Себебі, тасты тағамға саларда ол өзіне құпия тілек тілейді. Сүмөлөкке тас қосудың та-

аймақ қуанып, мере-сәре болған. Өйткені, ағаш ырыспен ынтымақтың белгісі. Сосын Наурызда мен ұнататын қырғыздың тағы бір тағамы – өрдек-көже. Бұл малдың қарыны. Оны тазартып, ішіне тартылған ет, күріш, сәбіз, тағы да дәмдеуіштер қосып, бұқтырып, пісіреді. Оны қалыңдықты алып кетуге келгенде, күйеу жігіттің алдына да қоятын салт бар. Ал, майшөлпекті бірінші естүім. Қырғызда шөлпек бар. Бізде қазақтарша бауырсақты да шөлпек дейді.

Мұхтархан Мұқат «Қаржы» мамандығының 1-курс студенті

Наурыз – жаңару мерекесі. Бұл күні күн мен түн теңеледі. Мал төлдейді, шөп шығады, күн жылынады. Бұрынбақтар халқымыз Наурызға ерекше дайындалған. Оны бала кезімізде



Дилияр Алиму, Таттуугул Ақжолқызы, Мұхтархан Мұқат

Ата-жұртқа келіп, сабағымды жалғастырып жатқаныма, биылғы Наурыз мерекесін қазақстандық қандас бауырларымының арасында өткізгеніме өте қуаныштымын. Өзім оқуға келген Жұбанов университетінде аққанат киіз үйлер тігіліп, Наурыз ерекше тойланды. Бір байқағаным, мұнда көктем мерекесі өте кең түрде аталады екен...

Мен қытай тілінде орта білім алдым. Бірақ, жанұя мүшелерімен, туған-туыспен ұлттастармен ана тілімізде сөйлейміз. Баскетболмен айналысамын. «Студенттер ас үйі» айдарында бүгін дайындалған ұлттық тағам – майшөлпекті мен білмейді екенмін. Дәмін татып көрдім. Ұнады. Анама айтып баратын болдым.

Таттуугул Ақжолқызы: Қырғызстан Республикасы, Ош мемлекеттік университетінің «Математи-

рихы бар. Ертеде бір әйелдің балалары көп болмаған. Оларды асырау оңай болмаған. Бірде тамақ таусылып, балалары аш отырған әйел көлден майда тас тар жинап алып, суға салып қайнатады. Оны ожаумен араластырып, уақыт оздырады. Өйткені, аш балалары қыңқылдап, анасынан тамақ сұрайды. Сонда 12 сағат бойына әйел қазанда, суға қайнап жатқан тасты былғаумен болады. Осылайша балаларын аштықтан аман алып қалуға тырысқан әйелге төңір көмектесіп, қазандағы тас қайнаған су асқа айналыпты деген аңыз бар. Сүмөлөкті қазір де дәл солай ұзақ қайнатады. Сосын дайын болған сүмөлөкке зер сала қарау дәстүрі де бар. Себебі, оның бетінде бір кескін көрінеді. Өткен жылы менің ауылымда сүмөлөктің бетінде ағаштың кескіні көрініп,

өзіміз көріп естік. Наурызда үлкен тайқазанға жеті түрлі дән қосылып, ернеуіне дейін толтырылып, наурызкөже пісірілетін. Толтырып жасайтын себебі – тоқшылық болсын дегені. Жалпы, наурыз мейрамында жасалынатын тағамдарға келсек, қазақтың әрбір ұлттық тағамы маған жақын. Мен өз басым қазақтың қазы, қарта, құрт, шұбат ұлттық тағамдарын ерекше жақсы көремін.

Ұннан жасалатын ұлттық тағамдардың ішінде майшөлпекті бірінші рет естіп отырмын. Осы Наурыз мерекесі қарсаңында майшөлпекті жасалуымен танысып, дәмін таттым. Күнделікті жиі кездестіретін шөлпекке пішіні ұқсағанмен, жасалуы ерекше екен.

Бетті дайындағандар Ажаргүл ҚУНАРОВА Сандуғаш БАЙҒҰЛҚЫЗЫ Гүлнара ҚАРАША

Газет ҚР Ақпарат және коммуникациялар министрлігінде қайта тіркеліп, №16883-Г куәлігі 08.02.2018 ж. берілген. Газет айына бір рет шығады. Газет бетінде жарияланған материалдарды көшіріп басу үшін міндетті түрде редакцияның рұқсаты керек.

Zhubanov University облыстық ақпараттық-танымдық газеті. Меншік иесі: ҚР БЖҒМ «Қ. Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік мемлекеттік университеті» ШЖҚ РМК-ы. Ректор Бауыржан Ердембеков

Бас редактор Гүлнара Қараша. Тілшілер: Жадыра Арен, Сандуғаш Дүйсенбаева. Аудармашылар: Наталья Голубева, Ажаргүл Қунарова. Дизайнер: Айгерім Нуршина. Фотограф: Есет Сарғузин

Редакцияның мекенжайы: 030000, Ақтөбе қаласы, Ә. Молдағұлова даңғылы, 34, 102 бөлме. Тел: 8 (7132) 55 23 21. E-mail: zhubanovpress@mail.ru. Сайт: www.arsu.kz. Facebook: Пресс-служба университета Жубанова. Таралымы: 5000 дана