



ҒЫЛЫМИ-ПРАКТИКАЛЫҚ ЖУРНАЛ

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ЖАРШЫСЫ

ВЕСТНИК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

2014
№ 1

О.В. Романова, Г.А. Синельникова, И.М. Сеницына, Э.Р. Аманбаева
ӘЛ-ФАРАБИ АТЫНДАҒЫ ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІНДЕ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ
БОЙЫНША САБАҚ ӨТКІЗУ ТЕХНОЛОГИЯСЫ.....111.

Ж.М. Есіркепов, А.З.Мадиров
СТУДЕНТ ҚЫЗДАРМЕН ӨТКІЗІЛЕТІН ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНДЕ ЖАҢА АҚПАРАТТЫҚ
ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ҚОЛДАНУ.....114.

Ж.М. Есіркепов, Б.Ж. Көпжасар
СТУДЕНТТЕР ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНДЕ ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ
ҚОЛДАНУ.....118.

Б.А. Асылбеков
СТУДЕНТТЕРДІҢ ДЕНСАУЛЫҒЫН ЖАҚСARTУ МАҚСАТЫНДАҒЫ САЛАУАТТЫ ӨМІР
САЛТЫ НЕГІЗДЕРІ МЕН ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ.....121.

С.А. Нұрпейісова, А.М. Құспанова, Ә.Бекен
МЕКТЕПKE ДЕЙІНГІ ЖӘНЕ ЖАЛПЫ БІЛІМ БЕРЕТІН МЕКТЕПТЕРДЕГІ ДЕНЕ
ТӘРБИЕСІ.....124.

IV. ДЕНЕ ТӘРБИЕСІН ДӘРІГЕРЛІК-БИОЛОГИЯЛЫҚ ЖАҒЫНАН ҚАМТАМАСЫЗ ЕТУ

IV.МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

С. В. Сухов
ДИАГНОСТИКА КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИНХРОНИЗАЦИИ У СПОРТСМЕНОВ...127

Э.К. Мухамеджанов, С.С. Ерджанова, А.К. Кульназаров
АЛГОРИТМ ПИТАНИЯ ПРИ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДАХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....130

С.Н. Михайлова, Т.В. Никулина, С.К. Есболова
ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССОВ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....135.

И.И. Мартыненко, Н.П.Вишнякова, Н.П.Таганова
ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ КАЗНУ им. аль-Фараби.....142.

Н.П. Вишнякова, И.И. Мартыненко, Г.Х. Рахимбаева, В.И. Незбудей
ПРИМЕНЕНИЕ ФОРМАТИВНОГО ОЦЕНИВАНИЯ В ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ
ЗДОРОВЬЯ.....144

но и способствует успеху. Ни что не расстраивает больше, чем неудача, ни что не ободряет больше, чем успех.

Выводы:

1. Проведенные исследования позволили выявить уровень знаний студентов о стрессе и причинах его возникновения.
2. На основе анализа литературных источников подобраны наиболее эффективные методы профилактики стресса у студенческой молодежи.
3. Дальнейшая работа будет направлена на ознакомление студентов с методами профилактики стрессов на занятиях по физической культуре.

Литература

1. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1982.- 287 с.
2. Бенсон Г. Чудо релаксации. М.: Прогресс, 2004 -140 с.
3. Психозмоциональный стресс. Под ред. К.М. Судакова, М. НИИ им. П.К. Анохина, 1992.-308 с.
4. Леонова А.Б. На грани стресса // В мире науки, 2004.-602 с.
5. Такман Б.В. Педагогическая психология. М.:Прогресс, 2004. - 602с.

Түйін

Күйзеліс әрбір адамның өмірінде кездеседі, себебі күйзеліс импульстары адами өмірдің барлық шеңберлері мен қызметінде бары шұбасыз. Бұл ретте психологиялық жүктеме шұғыл өсіп және талаптар адамның физиологиялық тұрақтылығына әкелетіні белгілі. Әр адам өз өмірінде күйзеліске ұшырайды және қазіргі кезде күйзеліс туралы жиі айтылады.

Күйзеліс ауруға шалдығудың себебі болып табылады, сондықтан адам денсаулығына зиян келтіреді, дәлірек айтқанда денсаулық – қызметте жетістікке жету шарттарының бірі.

Бұл мақалада жоғары оқу орын студенттерінің оқу қызметі барысында күйзеліс жағдайларының алдын-алу тиімділігін арттыру факторлары қарастырылған.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

КАЗНУ им. аль-Фараби

И.И. Мартыненко, Н.П.Вишнякова, Н.П.Таганова, КазНУ им. аль-Фараби

Ключевые слова: здоровье, медицинское обследование, показатели физической и функциональной подготовленности студентов.

Вторая половина 20 столетия характеризовалась резкими изменениями в условиях жизни и труда, что повлекло за собой снижение двигательной активности большинства людей, в сочетании с нарастанием стрессовых воздействий. Это привело к многочисленным нарушениям нервно-рефлекторных механизмов в организме, заложенных природой и закрепленных сотнями тысяч лет тяжелого физического труда. Слабость и детренированность двигательных и функциональных систем организма человека создает предпосылки к тяжелым нарушениям состояния здоровья при различных воздействиях окружающей среды, психо-эмоциональных нагрузках и напряженных условиях профессиональной деятельности.

В стратегической программе развития «Казахстан 2050» важным долгосрочным приоритетом является здоровье всех казахстанцев. В данной программе Президент Республики

Казахстан Н. Назарбаев отметил, что «...сложно себе представить процветающую экономику, при которой люди из года в год становятся все более больными в результате неправильного подхода к своему здоровью»[1]. В первую очередь это касается молодого поколения нашей страны.

По данным медицинского обследования 2013/14 уч. г. студентов 1 курса КазНУ им. аль-Фараби имеют серьезные нарушения состояния здоровья 21%, 36% юношей и девушек отнесены к группе со слабым физическим развитием и лишь 43%, т.е. менее половины, являются практически здоровыми людьми. Однако заключение «здоров» еще не свидетельствует о нормальном физическом развитии молодого человека, о его способности адекватно реагировать на физическую нагрузку и восстанавливаться после ее выполнения.

Целью нашего исследования являлось определение показателей физической подготовленности студентов набора 2013 года, а также состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем в процессе выполнения стандартных функциональных проб.

Задачи исследования:

1. Выявить уровень физической подготовленности студентов 1 курса и их соответствие требованиям Президентских тестов.
2. Исследовать влияние физических нагрузок на показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем у девушек 1 курса специальной медицинской группы.

Для решения поставленных задач нами были использованы следующие методы исследования: анализ научной и методической литературы, педагогические наблюдения, опрос, анкетирование, тестирование, инструментальная антропометрия, функциональные пробы, методы математической статистики.

Результатами проведенного исследования явились показатели физической подготовленности, на основе Президентских тестов, девушек и юношей 1 курса основного отделения. Отдельно фиксировались параметры функциональных показателей 40 девушек специального медицинского отделения.

Анализ полученных результатов показал, что студенты, поступившие в КазНУ им. аль-Фараби в 2013 году имеют низкий уровень физической подготовленности и сниженные (не входящие в параметры норм) показатели функциональных систем практически по каждому контрольному измерению, пробе или тесту. Исходный уровень физического здоровья не позволяет студентам 1 курса успешно адаптироваться к изменяющимся условиям напряженного режима обучения. Кроме этого, студенты недопонимают роль физической культуры в укреплении своего здоровья, не умеют самостоятельно организовать собственную двигательную активность. Одновременно с ухудшением в состоянии здоровья наблюдается и снижение мотивации к занятиям физической культурой. Это ведет к дальнейшему росту заболеваемости, ухудшению работоспособности, снижению творческой и научной активности молодых людей.

Литература

1. Послание Президента Республики Казахстан – Лидера нации Нурсултана Назарбаева народу Казахстана «Стратегия «Казахстан-2050»: новый политический курс состоявшегося государства» 14.12.2012у/ - <http://www.akorda.kz/>