



темен
і деген
рымен
•енпер
ия
рығатын
беруге

белгілі
юрге жиі
ітандаса,
н Ал ер
. Яғни,
ігарынан
Ін біліп
дан бас
тартқан
йызыдық
імес, тек
фқауапты
шталды. І
Ш деген
іе, яғни

рардағы
рылдық
кеткен.
Індіктен
іауалға,
іауапты
ш жок.

Ізіндегі
ия,
жок
ітұрып,

іенттер
іенттер
Імәселе
ларын
ылдау
Ішідап,

Бго

Іентов
ргого
урсов
Ібыли

направлены на выявление информированности студентов в таких вопросах как: самооценка собственного здоровья, роль здоровья в системе ценностей, места физических упражнений в системе ценностей, отношение к вредным привычкам и т.д.

В результате обработки данных анкетного опроса выявили, что большинство студентов имеют минимальную информацию о состоянии собственного здоровья, но не считают необходимым расширять знания в области здорового образа жизни, и тем более пользоваться этими знаниями для улучшения уровня своего здоровья.

Summary

S.Zh.Otaraly, D.T.Ongarbaeva, A.Alikey, E.Nauanova. THE VALUE OF A HEALTHY LIFESTYLE FOR MODERN YOUTH.

In this article results of the questionnaire conducted among students of the Kazakh national university of a name are stated al-Faraby. Questions touched on an issue of knowledge of students in questions of own health and a healthy lifestyle. 112 students I - II courses of university at the age of 17-19 years took part in questioning. Questions of the questionnaire were broken into 7 groups and directed on detection of knowledge of students in the following questions: self-assessment of own health, health role in system of values, place of physical exercises in system of values, relation to addictions. As a result of data processing of questionnaire revealed, that most of students have the minimum information on a condition of own health, but don't consider necessary to expand knowledge in the field of a healthy lifestyle, and the more so to use this knowledge for improvement of level of the health.

Отаралы Светлана Жұбатырқызы, otaraly17@mail.ru, -7 701 187 10 34
Аликей Айбек aaibek-82, +7 701 223 03 45

УДК.793.4

С.Ж.Отаралы, аға оқытушы, А.Аликей, аға оқытушы, М.О.Мырзаев, доцент,
Е.Жанадилов, 4 курс студенті

ВОЛЕЙБОЛШЫ СТУДЕНТТЕРДІҢ ЖАЛПЫ ДЕНЕ КҮШІ ЖӘНЕ ТЕХНИКАЛЫҚ ДАЯРЛЫҒЫ

Эл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті

Бұл мақалада эл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университетінде оқитын волейболшы-студенттерінің дене күші және техникалық даярлығын зерттеу нәтижелері көрсетілген. Зерттеуге Қазақ ұлттық университетінің волейболдан құрама командасы спортшылары қатысты (n=18).

Түйінді сөздер: волейболшылардың дене күші және техникалық даярлығы, волейболшылардың дене күші және техникалық даярлығын анықтайтын тестілер.

Мәселенің көкейтестілігі. Қазіргі замандағы волейбол ойыны, волейболшылардың жоғарғы белсенділігімен сипатталады. Ойын кезінде секірудің нәтижелі болуы, техникалық әдістер, ойын кезеңінде тактикалық-комбинациялық әдістер және жоғары деңгейде дене күші дайындығын дамытуға бағытталады.

Волейбол ойынында дене күші дайындығы шартты түрде екі топқа бөлінеді, яғни жалпы және арнайы. Жалпыға - күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, майысқақтық спортшылардың жанжақтылығын айтарлықтай анықтап, дене дайындығын және денсаулығын айқындайды. Волейбол ойынының дене күші сапасы және арнайы дене күші сапасының дамуына күш, тез

Ішкі талап
рғы және

Техникалық

Техникалық
бойы:

Тәжірибе,
Зерттеу

Күш-ш
іметрлік
іекітілген
юаллельді
Ікка алуы
Брыннан
іаның бас
Ібиіктікте
Іа түрған
ІШөлшеп
Ікталады;

Орыннан
допты
і бірден
Ісапасын
ібереді.

Інберден

Ісындағы

іері

1
и
н
-j
X
J
х
2
Г-
q
-2
и
id
a
td

Кестеде көрсетілгендей дене күші дайындығының нәтижелері мынадай:

Абалаковтың тест нәтижелеріне орташа деген баға қоюға болады. Дегенмен, топ мүшелерінің жеке көрсеткіштері 60-70 см. құрады. Топтың 67% (басым бөлігі) жоғары деген бағалауды көрсетті. Қиғаш тақтайшаға, биіктікке секіру тест нәтижелерін талдау барысында орташа деген баға қоюға болады. Дегенмен, топ мүшелерінің жеке көрсеткіштері 2,80-2,90 см. құрады. Топтың 66% (басым бөлігі) жоғары деген бағалауды көрсетті. Толтырылған допты ұзақ қашықтыққа лақтыру (Ікг), астымен екі қолмен тест нәтижелерін талдау барысында орташа деген баға қоюға болады. Дегенмен, топ мүшелерінің жеке көрсеткіштері 9,5-10 м. құрады. Топтың 61% (басым бөлігі) жоғары деген бағалауды көрсетті.

Барлық көрсеткіштерді талдағанда нәтижелердің жоғары тығыздығын, яғни топ мүшелерінің дайындығының біркелкі екендігін байқадық.

Техника дайындығының нәтижелері мынадай: Екі қолмен допты беру үстімен, өз алдына 2 м биіктігімен (шеңберден шықпай) тест нәтижелерін талдау барысында орташа деген баға қоюға болады. Топтың 44% жоғары деген бағалауды көрсетті. Екі қолмен допты астымен беру, өз алдына 2 м биіктігімен (шеңберден шықпай) тест нәтижелерін талдау барысында орташа деген баға қоюға болады. Топтың 22% жоғары деген бағалауды көрсетті. Екі қолмен зона арқылы доп беру үстімен және астымен, ойыншылар арасындағы кеңістік 7 м тест нәтижелерін талдау барысында орташа деген баға қоюға болады. Топтың 33% жоғары деген бағалауды көрсетті. Дене дайындығы көрсеткіштері сияқты техника даярлығының көрсеткіштерінің жоғары тығыздығы топтың біркелкі екендігінің дәлелі.

Қорытынды: Алынған нәтижелерді талдау барысында жалпы дене күші дайындығы мен техника дайындығының көрсеткіштерін бағалағанда олардың орташа деңгейде екенін анықтадық. Дегенмен, топ мүшелерінің жеке көрсеткіштерін бағалағанда, олардың басым бөлігінің дене дайындығы жоғары деңгейде екендігін байқадық. Сонымен бірге техника дайындығында түзейтін мәселелер жоқ емес. Барлық тестілердің нәтижелері тығыздығы жоғары деңгейде, бұл топтың біркелкі екендігінің белгісі. Алынған қорытындылар жаттығу процессінде түзетулер енгізуіне септігін тигізеді.

Резюме

С.Ж.Отаралы, А.Аликей, М.О.Мырзаев, Жанадилов Е. ФИЗИЧЕСКАЯ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ.

В данной статье представлено исследование физической и технической подготовленности студентов, членов сборной команды казну им. аль-Фараби по волейболу. В исследовании приняла участие группа студентов-спортсменов (n=18) средний возраст которых $19,661 \pm 0,325$ лет. Использовались следующие методы: анализ литературы, педагогический эксперимент, двигательные тесты. Результаты исследования подверглись количественному и качественному анализу. В результате исследования выявили, что среднегрупповые показатели физической и технической подготовки студентов-спортсменов можно оценить как средние. Однако искомые показатели отдельных спортсменов находятся на высоком уровне. Данные, полученные в ходе исследования помогут скорректировать учебно-тренировочный процесс.

Summary

Zh.Otaraly, A.Alikey, M.O.Myrzaev, Ye.Zhanadylov PHYSICAL AND TECHNICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS-VOLLEYBALL PLAYERS .

This paper presents a study of the physical and technical preparedness of students - members of the national team KazNU volleyball. The study involved a group of student-athletes, their average age of $19,661 \pm 0,325$ years. We used the following methods: analysis of the literature, pedagogical

ЖУРНАЛ
«ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ЖАРШЫСЫ» № 1 (38) 2015
Ғылыми-практикалық басылым

Редакциялық алқа

Бас редактор:

А.Қ.Құлназаров - ғылыми және оқу-әдістемелік қамтамасыз ету зертханасының жетекшісі, п.ғ.д., профессор;

Бас редактордың орынбасары:

А.Р.Әбішев - ұйымдастыру-талдау қызметінің жетекшісі, б.ғ.к;

А.Ф.Семушкин - КазСТА-ның құрметті профессоры, дене шынықтыру саласында ҚР-на еңбегі сіңген қызметкер.

Редакциялық кеңес:

Б.Н.Рамазанов - Бас директордың спорт жөніндегі орынбасары, ҚР еңбегі сіңген жаттықтырушы;

С.І.Қасымбекова - Бас директордың ғылым жөніндегі орынбасары, п.ғ.д., профессор;

Қ.Е.Жахин - ҚР БҒМ Мектепке дейінгі және орта білім департаментінің бас сарапшысы (келісім бойынша);

Э.К.Мұхамеджанов - спорттық ізбасарларды дәрігерлік-биологиялық жағынан камту және спорттық профилактикалық тамақтандыру зертханасының жетекшісі, м.ғ.д., профессор;

В.А.Таймазов - п.ғ.д., профессор, Санкт-Петербург қаласы, Ресей;

А.А.Горелов - п.ғ.д., профессор, Мәскеу қаласы, Ресей;

А.М.Мамытов - п.ғ.д., профессор, Бішкек қаласы, Қырғызстан

В.И.Лях - п.ғ.д., профессор, Варшава қаласы, Польша; В.И.Шукан - п.т.к., профессор, Минск қаласы, Белоруссия;

С.В.Сухов - спорттық ізбасарларды дәрігерлік-биологиялық жағынан камту және спорттық профилактикалық тамақтандыру зертханасы жетекшісінің орынбасары, м.ғ.д.;

Ж.Ы.Жүнісбеков - оқу-спорттық жұмыстары және спорт шараларын өткізу зертханасының жетекшісі, п.т.к., доцент, ҚР еңбегі сіңген жаттықтырушы;

А.И.Арещенко - әл-Фараби атындағы казак ұлттық университетінің дене тәрбиесі және спорт кафедрасының меңгерушісі, профессор, Қаз ССР еңбегі сіңген жаттықтырушы (келісім бойынша);

Е.Қ.Өтегенов - І.Жансүгіров атындағы Жетісу мемлекеттік университетінің дене шынықтыру және спорт кафедрасының меңгерушісі, п.ғ.к., доцент;

Т.К.Интин - № 175 МГ дене тәрбиесі мұғалімі (келісім бойынша);

Жауапты хатшы:

Т.К.Қойбағаров - баспасөз хатшысы;

Д.К.Шалбарбаев - кеңесші.

РГКП «Национальный научно-практический центр физической культуры» (ННПЦФК)

РНН 600400120892

ННKKZ638560000000217594 (собственный)

БИН 000740000649

БИК KСJBKZKX

АО «БанкЦентрКредит»

Юр.адрес: г. Алматы ул. Розыбакиева 250

Индекс 050060, пр. Достык 124

nnpcfk@yandex.ru

07.02.2001 ж. бастап шығарылып келеді.

Басылымның қурылтайшылары:

Қазақстан Республикасы

Білім және ғылым

министрлігі

Дене тәрбиесінің ұлттық

ғылыми-практикалық

орталығы

2009 жылдың 14 сәуіріндегі

Ақпараттық агенттікті және

(немесе) кезендік

басылымды есепке алу

туралы куәлік

№ 10053 Ж

Жылына 4 рет шығады

Дене тәрбиесінің жаршысы / Вестник физической культуры
Ғылыми-практикалық журнал / научно-практический журнал'
2015, №1

Адрес: 050051,

Алматы к. Достык д. 124

Телефондар:

264-07-83

264-44-69

264-39-33

Тапсырыс 57.

Таралымы 230 дана.

«Полиграфсервис» ЖШС-де

басылды

050050, Алматы к.

Зеленая к. 13 «А»

Тел.: 8 (727) 233-32-53