

Поэтому разработка методики подвижности и укрепления позвоночного столба у студентов является весьма актуальной.

Summary

Sinitsina I., Amanbaeva E., Frolova T, Larionova O.

FEATURES OF A TECHNIQUE OF TRAINING OF STUDENTS IN EXERCISES FOR MOBILITY OF A BACKBONE

This work is carried out generalization of scientific and methodical material and practical experience of a technique of training of students in exercises for mobility and strengthening of a backbone. Formation and development of the musculoskeletal system, ensure the normal functioning of the spine. Provided the appropriate force of skeletal muscle and the development of small muscle groups and joint-ligamentous apparatus of the spine. Therefore, the development of methods of mobility and strengthen the spine of the students is very important.

Аманбаева Э.Р. - lamanaeva69@mail.ru, 87773974419

Синицина И.М. - iren290474@mail.ru, 87057652223

Фролова Т.М. – 87776773639, Розыбакиева 143 кв. 22

Ларионова О.П.

УДК 793.4

Н.О. Байзакова, старший преподаватель

М.О. Мырзаев, доцент

Д.Т. Онгарбаева, доцент

Д.К. Камысбаева, старший преподаватель

Казахский национальный университет имени аль-Фараби Алматы, Казахстан

Таразский государственный университет имени М.Х. Дулати Тараз, Казахстан

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ УНИВЕРСИТЕТА

Аннотация: В данной работе авторы ставят проблемы оздоровления студентов вузов. Сделан анализ по определению потребностей студентов в занятиях физической культурой. Дается материал по обработке ответов анкеты, предложенной для студентов.

Ключевые слова: здоровье, упражнения, образование, комплекс процент, анкета, опрос.

Введение. Здоровый образ жизни – это не только образ жизни отдельно взятого человека, но и образ жизни всего общества. Это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Актуальность выбранной темы заключается в том, что тема здорового образа жизни в студенчестве является очень серьезной. Основными компонентами здорового образа жизни являются: режим активности, гигиенические требования, режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек, режим питания и сна.

ЖУРНАЛ

«ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ЖАРШЫСЫ» № 3,4 (41) 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;

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);

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

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

В.И.Лях – п.ғ.д., профессор, Варшава қаласы, Польша;

С.В.Сухов – спорттық ізбасарларды дәрігерлік-биологиялық жағынан қамту және спорттық профилактикалық тамақтандыру зертханасы жетекшісі, м.ғ.д.;

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

А.И.Арещенко – әл-Фараби атындағы қазақ 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:

В.В.Ибрагимов – баспасөз хатшысы.

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

РНН 600400120892

ИИККЗ638560000000217594 (собственный)

БИН 000740000649 БИК КСJBKZKX

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 құрылтайшылары:

Қазақстан

Республикасы

Білім және ғылым

Министрлігі Ұлттық

ғылыми-практикалық

дене тәрбиесінің

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, №3,4

Адрес: 050051,

Алматы қ. Достық д. 124

Телефондар:

264-07-83, 264-08-94

264-07-34, 246-42-41

«Полиграфсервис»

ЖШС-де басылды

050050, Алматы қ.

Зеленая к. 13 «А»

Тел.: 8 (727) 233-32-53

М.О.Мырзаев, Н.О.Байзакова, Д.К.Камысбаева, А.Р.Мухаметханов
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ МОЛОДОМУ ТРЕНЕРУ ПО ДЗЮДО ДЛЯ
ВОСПИТАНИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У БОРЦОВ СРЕДНЕГО
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....83

Алимханов Е., Мырзаев М.О.
СПОРТТЫҚ КҮРЕСТЕГІ ЖАРЫС ЕРЕЖЕЛЕРІНІҢ ҚАЛЫПТАСУЫ МЕН ДАМУЫНА
ӘСЕР ЕТУШІ ФАКТОРЛАР.....85

Н.Н.Подковырова, С.А.Кириенко, Е.Г.Иванова, Г.А.Испамбетова
ЖОҒАРҒЫ ОҚУ ОРЫНДАРЫНДА БАСТАПҚЫ ҮЙРЕТУ ТОПТАРЫНДА
БАСКЕТБОЛ ОЙЫНЫ ТЕХНИКАСЫНЫҢ НЕГІЗГІ ЭЛЕМЕНТТЕРІН ҮЙРЕТУ
ӘДІСТЕРІ.....92

Э.Р.Аманбаева, И.М.Синицина, Т.М.Фролова, О.В.
МЕКТЕП ЖАСЫНА ДЕЙІНГІ БАЛАЛАРДЫ ОЙЫНДЫҚ ӘДІСТІ ҚОЛДАНУ АРҚЫЛЫ
ЖҮЗУДІҢ САУЫҚТЫРУ ТҮРІНЕ ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ.....96

О.В.Романова, Г.А.Синельникова, Э.Р.Аманбаева, О.П.Ларионова
МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В
РЕАБИЛИТАЦИИ ЗРЕНИЯ У СТУДЕНТОВ.....99

И.М.Синицина, Э.Р. Аманбаева, Т.М.Фролова, О.П.Ларионова
СТУДЕНТТЕРДІҢ ОМЫРТҚАСЫНЫҢ ШИРАҚТЫҒЫ МЕН НЫҒАЙТУЫНА
АРНАЛҒАН ЖАТТЫҒУЛАРДЫ ОҚЫТУДЫҢ ӘДІСТЕМЕЛІК ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ.....103

Н.О.Байзакова, М.О.Мырзаев, Д.Т.Онгарбаева, Д.К.Камысбаева
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ УНИВЕРСИТЕТА.....106

А.Р.Әбішев, Е.Н.Түгелбаев, Б.А.Белғұбаева, Е.О.Абдылбаев
ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ САУЫҚТЫРУ БАҒЫТЫ.....111

Абишев А.Р., Мусабеков А.С., Белгибаев Г.Б
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ.....115

Тлеукабылов М.К., Спанов Ж.Б., Алдабергенов Ш.А.
МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА УРОКАХ В ШКОЛЕ.....119