

a general and special endurance of the hockey players in the period of preparation there were used following methods: veloergometry, with determination of MPC and PWC 170 indicators, determination of maximal anaerobic opportunities by modified test of maximal anaerobic mightiness («MAM» test), multistage fitness test, famous as shuttle test with 20 meters distance, test with sound signal («Beep»- or «Bleep»-test), which determined special playing endurance, methods of mathematical statistics. The research are held in a base of RGKP «Center of sport medicine and rehabilitation» Almaty, and in a base of «Aysulu» sport club. It is determined that hockey players in the preparation period have low measures of aerobic and anaerobic efficiency, physical operability and general efficiency of MPC and PWC 170 tests, and average measures of special efficiency. This proves, increasing a volume of special physical preparation exercises in the preparation period of sportswomen, there wasn't paid much attention on exercises, which rise general endurance. Received data help to involve correctness in educational-training process of surveyed sportswomen.

Түйін

Бұл мақалада мұздағы хоккейде маманданған спортшы қыздардың дайындық кезеңіндегі жалпы және арнайы дене дайындығын зерттеу нәтижелері көрсетілген. Зерттеуге жоғары дәрежедегі, орташа жасы $23,78 \pm 1,3$ жыл құраған хоккейші қыздар қатысты ($n=5$). Мұздағы хоккейде маманданған спортшы қыздардың дайындық кезеңіндегі жалпы және арнайы дене дайындығын зерттеу үшін келесі әдістерді қолдандық: ОПШ және PWC170 көрсеткіштерін анықтау мақсатымен велоэргометрия әдісін, максималды анаэробты мүмкіндіктерін анықтау мақсатымен анаэробты қуаттылықты анықтайтын модификацияланған тестін («MAM» тестін), ойын барысында қажетті арнайы төзімділікті анықтайтын көпсатылы («Beep»- или «Bleep»-тест) фитнес-тесті, математикалық статистика әдісін. Зерттеу Алматы қаласының «Спорттық медицина және қалпына келтіру» РМҚМ және «Айсұлу» спорт клубында жүргізілді. Зерттеу барысында келесі тұжырымға келдік: дайындық кезеңінде хоккейші қыздарға төмен деңгейдегі аэробты және анаэробты өнімділік, жалпы жұмысқа қабілеттілік пен төзімділік, және арнайы төзімділіктің орташа деңгей тән. Бұл, спортшыларды даярлауда, жалпы дене дамыту жаттығуларына қарағанда арнайы дене дамыту жаттығуларының пайыздық мөлшері басым болғандығын білдіреді деп айлаймыз. Зерттеу нәтижелері осы спортшы қыздардың даярлау процесіне түзеу еңгізуге көмектеседі.

УДК 378.172

М.О.Мырзаев - педагогика ғылымының кандидаты

Г.Е.Ерболова - қазақ күресінің жаттықтырушысы

Д.К. Камысбаева - аға оқытушы

Н.О. Байзакова - аға оқытушы

Әл-Фараби атындағы Қазақ Ұлттық Университеті

Капшағай қаласы, БЖСМ

М.Х.Дулати атындағы Тараз мемлекеттік университеті³

ҚҰРАЛ-ЖАБДЫҚТАРДЫ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҚТАРЫНДА ТИІМДІ ҚОЛДАНУҒА ӘДІСТЕМЕЛІК НҮСҚАУЛАР

Аннотация. В данной работе авторы предлагают перечень инвентаря для применения на занятиях физического воспитания. Они также предлагают некоторые упражнения с их применением, также пути эффективного использования различных видов инвентаря на занятиях физической культуры.

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) кезеңдік 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

О.П. Ларионова, О.В. Романова, Г.А. Синельникова, И.М. Синицына
ЖОҒАРҒЫ ОҚУ ОРЫНДАРЫНДА АЭРОБИКАДАН САБАҚ ӨТКІЗУГЕ
БАЙЛАНЫСТЫ ИННОВАЦИЯЛЫҚ КӨЗҚРАС.....41

Васицкий В.А., Журавлев В.Н.
СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ, ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ
ТВОРЧЕСКИХ ПРОФЕССИЙ В РАМКАХ ПРОГРАММЫ – «КАЗАХСТАН 2050».....44

II. СПОРТШЫЛАРДЫ ДАЯРЛАУДЫҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕРІ **II. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ**

Самойленко А.Н., Шемкутова Е.Ю., Альмуханова К.К.
ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ БОКСЕРА.....49

Самойленко А.Н., Шемкутова Е.Ю., Альмуханова К.К.
МЕТОДЫ РЕАБИЛИТАЦИИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП
СРЕДСТВАМИ ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....54

Самойленко А.Н., Шемкутова Е.Ю., Альмуханова К.К.
ВЫРАБОТКА СТРАТЕГИИ ТАКТИКИ ДЛЯ БОКСЕРОВ ВЫСОКОГО УРОВНЯ.....59

С.Ж.Отаралы, А. Аликей, О.В.Цыбулько, М.Брюханова
ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ
ПОД ВЛИЯНИЕМ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
АЭРОБИКИ.....66

С.Ж.Отаралы, Онгарбаева Д.Т., А.Аликей, М.Т.Рыспек
ИССЛЕДОВАНИЕ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ,
СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ХОККЕЕ НА ЛЬДУ, В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ
ПЕРИОДЕ ПОДГОТОВКИ.....72

М.О.Мырзаев, Г.Е.Ерболова, Д.К.Камысбаева, Н.О.Байзакова
ҚҰРАЛ – ЖАБДЫҚТАРДЫ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҚТАРЫНДА ТИІМДІ
ҚОЛДАНУҒА ӘДІСТЕМЕЛІК НҰСҚАУЛАР.....75

М.О.Мырзаев, Б.К.Бакаев, Н.О.Байзакова, Д.К.Камысбаева
ДЗЮДО КҮРЕСІ ТОБЫНДАҒЫ СТУДЕНТТЕРДІҢ ӘДІС - ТӘСІЛДІК ІС –
ҚИМЫЛДАРЫН ЖЕТІЛДІРУГЕ АРНАЛҒАН ӘДІСТЕМЕЛІК НҰСҚАУЛАРЫ.....79