



ҒЫЛЫМИ-ПРАКТИКАЛЫҚ ЖУРНАЛ

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ЖАРШЫСЫ

ВЕСТНИК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

2014
№ 1

ЖУРНАЛ
«ВЕСТНИК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ» №1 (34) 2014
Научно-практическое издание

Редакционная коллегия

Главный редактор:

Кульназаров Анатолий Кожекенович – руководитель лаборатории научного и учебно-методического обеспечения, д.п.н., профессор;

Заместитель главного редактора:

Абишев Асылхан Рахимжанович – руководитель службы организационно-аналитической работы, к.б.н.;

Семушкин Анатолий Федорович – почетный профессор КазАСТ, заслуженный работник физической культуры РК.

Редакционный совет:

Рамазанов Бауржан Найманханович – Заместитель генерального директора по спорту, Заслуженный тренер РК;

Касымбекова С.И. – Заместитель генерального директора по науке, д.п.н., профессор;

Жахин Калкен Елеуенович – главный эксперт департамента дошкольного и среднего образования МОН РК, к.п.н.,

Мухамеджанов Эмиль Копеевич – руководитель лаборатории медико-биологического обеспечения спортивного резерва и профпитания, д.м.н., профессор;

Таймазов Владимир Александрович – д.п.н., профессор, г.Санкт-Петербург Россия;

Горелов Александр Александрович – д.п.н., профессор, г.Москва, Россия;

Мамытов Абакир Мамытович – д.п.н., профессор, г.Бишкек Кыргызстан;

Лях Владимир Иосифович – д.п.н., профессор, Польша;

Шукан Виктор Иосифович – к.п.н., профессор, г.Минск Белоруссия;

Сухов Сергей Васильевич – заместитель руководителя лаборатории медико-биологического обеспечения спортивного резерва и профпитания, д.м.н.;

Жунусбеков Жаксыбек Ибрагимович – руководитель лаборатории учебно-спортивной работы и проведения спортивных мероприятий, к.п.н., доцент, Заслуженный тренер РК;

Арещенко Анатолий Иванович – заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Казахского Национального Университета им. Аль-Фараби, профессор, Заслуженный тренер Каз.ССР.;

Утегенов Ерлан Казбекович – заведующий кафедрой физической культуры и спорта Жетысуйского Государственного университета им.И.Жансугурова, к.п.н., доцент.;

Интин Тусипхан Кимұлы – учитель физического воспитания ШГ.№175,

Ответственный секретарь:

Койбагаров Талап Каримович – пресс секретарь;

Шалбарбаев Данияр Куанышевич – консультант.

Корректоры:

Укиртай Куляш Бектенкызы – руководитель группы документационного обеспечения

Туманова Людмила Александровна

Издается

с 07.02.2001 г.

Учредители издания:

Министерство образования и науки Республики Казахстан
Национальный научно-практический центр физической культуры

Свидетельство о постановке на учет периодического печатного издания и (или) информационного агентства журнала

№10053 Ж от 14апреля 2009г.

Выходит 4 раза в год

Дене тәрбиесінің жаршысы / Вестник физической культуры

Ғылыми-практикалық журнал / научно-практический журнал
2014, №1

Адрес: 050051, г.

Алматы, пр. Достык, 124.

Телефоны:

262-01-15;

264-44-69;

264-39-33

Заказ № 76

Тираж 230 экз

Отпечатано в типографии ТОО «Полиграфсервис».

050050, г. Алматы,

ул. Зеленая, 13 «А».

Тел.: 8 (727) 233-32053

Сонымен бірге білім берудің кез келген деңгейінде тәрбие, оқыту, білім беру принциптерін, заңдылықтарын, әдістерінің теориялық мәліметтерін жетік меңгеріп, тиімді пайдалану шеберлігін әрбір ата-ана, тәрбиеші, ұстаз меңгеруі қажет.

Қорытынды: Токсан ауыз сөздің тобықтай түйініне келсек, Қазақстан Республикасының әрбір жас ұрпағы білімді, білікті, өнегелі, тәрбиелі, құнды ұлттық қадір-қасиеттілік сапаға ие болу үшін келесі міндеттерді жүзеге асыруымыз қажет. Оларға: біріншіден, еліміздегі жағымсыз аудио және бейнетаспаларды қолданыстан шығару, екіншіден, компьютерлік ойындардың орнына ақыл-ойды дамытатын пәндік үйірмелер ашуға көмек көрсету, үшіншіден, оқу құралдары мен оқу-әдістемелік құралдарды оқушының талғамына сай жаңашаландыру, төртіншіден, оқыту процесіне инновациялық технологияны кеңінен қолдануға жағдай жасау, бесіншіден, өз мамандығының теориялық және практикалық талаптарын жетік меңгерген, қоғамның талабына және оқушының талғамына сай білім бере алатын білікті мамандар дайындау, алтыншыдан, әрбір жанұя мүшелері баласының жас және дербес ерекшеліктерін ескеріп үлкен сүйіспеншілікпен тәрбиелеу міндетін жүзеге асыруда жастарымыздың болашағы жарқын болмақ. Яғни, халық педагогикасын тиімді қолдану қоғамда қиын балалардың орнына өз ұлтының нағыз азаматын дайындауға болатындығына сенім білдіреміз.

Пайдаланылған әдебиеттер

1. Қазақстан Республикасының 2015 жылға дейінгі білім беруді дамыту тұжырымдамасы
2. Қазақстан Республикасының 1993 жылы қабылданған Білім беру туралы Заңы
3. Ж.Б.Қоянбаев, Р.М. Қоянбаев Педагогика – Алматы 2002 жыл.
4. Р.Төлеубеков Бала тәрбиесіндегі халық педагогикасы – Алматы. 1994 жыл
5. Перовский А.В. Жас ерекшелік және педагогикалық психология – Алматы. 1987 жыл.
6. Білімдегі жаңалықтар 2005 жыл № 9, 10, 11, 12.

Резюме

В статье речь идет о новом поколении молодежи Республики Казахстан. Каким должна быть молодежь? На что и на кого ориентироваться?

ОЗДОРОВЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ И ПОДГОТОВКА ИХ К ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Н. О. Байзакова, А. Ш. Молдахметова, В.Н. Гребенщиков, Г.А. Испамбетова
Казахский национальный университет
им. аль-Фараби, г. Алматы

Значение физического воспитания в жизни студента неизмеримо возросло за последние десятилетия. Это связано с тем, что в наше время резко усилилось воздействие на организм неблагоприятных факторов – загрязнение окружающей среды, нерациональное питание, различные стрессы, гиподинамия. При обучении студенческой молодежи особое внимание нужно уделять повышению уровня знаний о здоровом образе жизни. На занятиях по

физвоспитанию необходимо постоянно разъяснять методы и принципы закаливания и укрепления здоровья[2].

Учебные занятия как основная форма обучения, самостоятельная внеаудиторная работа (самоподготовка), экзаменационная сессия, как наиболее напряженный этап учебной деятельности сказываются на режиме дня, питании, сне, отдыхе, работоспособности, могут привести к заболеванию студентов. В этом плане используются различные формы физической культуры и методические приемы, которые имеют исключительно важную роль.

Для студента очень важно иметь понятие о правильном режиме питания. Правильный режим питания обеспечивает эффективность работы пищеварительной системы, нормальное усвоение пищи и течение обмена веществ, хорошее самочувствие. Однако студенты систематически нарушают режим питания (еда всухомятку, редкие и обильные приемы пищи, беспорядочная еда), что ухудшает обмен веществ и способствует возникновению болезней органов пищеварения, в частности к гастритам. Аппетит после умеренных физических нагрузок должен быть хорошим, здоровым.

Обучение студентов в вузе – разновидность умственного труда, связанного с особым нервным напряжением поэтому студенты нуждаются в правильном выборе принципов организации здорового образа жизни [5].

Хорошо известно, что тот, кто регулярно занимается оздоровлением своего организма, придерживается норм рационального питания, не обременен вредными привычками, тот учится и трудится с полной отдачей и редко болеет.

Однако, как подтверждается исследованиями показатели здоровья и физической подготовленности у молодежи ежегодно снижаются. В силу чего темпы современной жизни и профессиональные требования становятся для них непосильными. По материалам врачебно-медицинских обследований 30–35% от общего количества студентов по состоянию здоровья относятся к специальной медицинской группе. Нарушение осанки наблюдается у 28% девушек и 38% юношей. Это зависит от организации рабочего места студента. Как правило, аудиторная мебель с компьютерами или без них не соответствуют анатомическим особенностям, а преподаватели гуманитарных дисциплин к осанке и позе студентов абсолютно безразличны. В результате к окончанию вузов приложением к диплому являются очки в толстой оправе и искривленная спина.

Причем, по мере повышения курса эти цифры увеличиваются, что напрямую связано с нарушением зрения, деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой системы. При наличии в Республике Казахстан большого количества государственных и частных вузов с контингентом свыше миллиона студентов, процент заведомо больных специалистов, выпускаемых вузами Казахстана будет достаточно высоким. Около 50% (по некоторым данным 70%) допризывной молодежи по состоянию здоровья и физической подготовленности не пригодны к службе в рядах вооруженных сил.

Представленный анализ вызывает серьезную озабоченность правительства Республики Казахстан, военных ведомств, педагогов, медиков и ученых. Вполне понятно, что исправление сложившегося положения требует комплексного подхода в решении социально – экономических, экологических и медицинских проблем.

В большинстве случаев для студентов, проживающих в общежитиях, мы, работники кафедры физвоспитания и спорта рекомендуем оздоровительный бег. Бег оказался самым эффективным средством в борьбе с различными болезнями. Бегом можно заниматься на стадионе, в аллеях между корпусами общежитий и в любое время суток. На сегодня популярностью пользуются также занятия в тренажерном зале (девушки, юноши), армрестлингом.

Для охвата всех студентов в плане оздоровления, наша кафедра берет курс на работу по программе кружковой системы. Работы кружков построены как любительские дополнительные занятия во всех залах спорткомплекса. По плану ведущего руководителя-консультанта проводятся занятия по видам спорта и мини-соревнования среди членов кружка. Отличаются от тренировок по виду спорта тем, что это занятия по интересам. Любой студент, не имея

никакого разряда в любом виде спорта, всегда сможет позаниматься для себя, для укрепления здоровья.

Рыночная экономика, присущая всем сферам деятельности, предъявляет новые, более высокие требования к специалистам высшей квалификации. Эффективность любого предприятия определяется производительностью труда, что требует от молодого специалиста крепкого здоровья, физической закалки, инициативности и других качеств.

Можно предположить, что в 21 веке будут востребованы специалисты, обладающие следующими качествами и навыками:

1. Прекрасным здоровьем, физическим развитием, с утвердившимися принципами здорового образа жизни. Здоровье – это та вершина, на которую должен подняться человек сам. Все социально-экономические преобразования, усилия медицины и других служб будут бессильны при неправильном отношении молодежи к своему здоровью, и образу жизни. Процесс физического воспитания в ВУЗе должен решать общие задачи по укреплению здоровья и целенаправленной подготовки будущих профессионалов. Решать эти задачи должна не только кафедра физического воспитания, но и весь педагогический коллектив.

2. Конкурентноспособность на международном уровне личности, умеющего пользоваться всеми источниками информации с подключением к глобальным коммуникационным сетям.

3. Знание языков. Наряду с государственным языком (казахским), языком межнационального общения (русским), одного из иностранных языков (английский, немецкий, французский)[3].

Будущие высококвалифицированные специалисты должны твердо усвоить истину, что укрепление здоровья, здоровый образ жизни – это не только гарантированное право человека, но и священный долг гражданина своей страны [1].

В послании Президента Республики Казахстан Н. А. Назарбаева народу в программе развития – 2030 задача укрепления здоровья нации поставлена в ряд приоритетных ее реализаций – важный залог успешного экономического развития страны в XXI веке[1].

Литература

1. Назарбаев Н.А. Стратегия развития РК до 2030. Алматы, 1997.
2. Пикалова Т.В. Пути повышения эффективности физического воспитания в вузах// Материалы международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы теории и практики физической культуры». Алматы, 2001.
3. Беляков Н.И., Ахаев А.В. Современные технологии обучение в процесс физического воспитания студентов // Вестник физической культуры.2001, №1.
4. Массовая физическая культура в вузе/Под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжнова .М.:Высшая школа,1991.
5. Программа комплексного оздоровления населения Республики Казахстан – Алматы: Цесна – Егемак Сервис, 1987.

Түйін

Қазіргі заманның қарқынды даму барысында еліміздің байлығы – студент-жастардың денсаулық деңгейін жақсарту негізінде аурудың алдын алу маңызды фактор болып табылады. Онымен қоса нарықтық экономикада қандай сала болмасын қазіргі мамандардан жоғары талаптарды қажет етеді, соның ең маңыздысы оның мықты денсаулығының болуы. Сондықтан дене шынықтыру саласында қоғамның саулығын нығайту үшін түрлі формалар мен әдістемелік тәсілдер қолданылуда.

МАЗМҰНЫ СОДЕРЖАНИЕ

I. ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ МЕН СПОРТТАҒЫ ҚАЗІРГІ КЕЗДЕГІ ТЕХНОЛОГИЯ	
I. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ И ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ	
Касымбекова С. И. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДОЛОГИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	8.
А.К. Бисекенова, А.Б. Кухаренко, Г.Н. Оспанова ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА И ГИГИЕНА ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.....	9.
Н.О. Байзакова., Б.К. Бакаев, В.В. Якубов ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ.....	13.
Бекбол Қайыпчаев ЖОЛДАУ – БАСТЫ ҰРАНЫМЫЗ.....	15.
Г.К. Алтынбекова САЛАУАТТЫ – ӨМІР САЛТЫ.....	18.
Ж.Ә. Егізбаев, Ж.М. Есіркепов СПОРТ ПЕН МУЗЫКА ӨНЕРІНІҢ ӨЗАРА САБАҚТАСТЫҒЫ.....	20.
Ж.Ә.Егізбаев, Ж.М.Есіркепов, С.Т. Тұрыспенбетова ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРДЫ ЖҮРГІЗУДЕ ЖАҢА ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ҚОЛДАНУ.....	24.
Б.Т. Ноғаев, Д.К. Жақабаев Т.Рысқұлов ҰЛТТЫҚ ТӘРБИЕ ҰЛТТЫҚ САНА СЕЗІМНІҢ НЕГІЗГІ КЕПІЛІ.....	27.
Н. О. Байзакова, А. Ш. Молдахметова, В.Н. Гребенщиков, Г.А. Испамбетова ОЗДОРОВЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ И ПОДГОТОВКА ИХ К ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ...;	29.
А.В. Лукина ФУТБОЛ – КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ ШКОЛ.....	32.
И.И. Мартыненко, С.В. Плехова, М.Г. Рыбинцева, А.С. Танакулова ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА КАЗНТУ ИМ. К. САТПАЕВА.....	35.
Р.А. Хисматулин ПРОБЛЕМА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ.....	37.