



Қазақстан 2050

Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі
Қазақстан Республикасы спорт және дене шынықтыру істері агенттігі
Батыс Қазақстан облысы әкімдігі
Батыс Қазақстан облысы дене шынықтыру және спорт басқармасы
Поволжье әлеуметтік-гуманитарлық академиясы (Ресей)
Экономика жоғары мектебі (Польша)
М.Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан мемлекеттік университеті

**«Қазақстан-2050» стратегиясы:
дене шынықтыру мен спорт арқылы
ҰЛТТЫҢ ДЕНСАУЛЫҒЫН НЫҒАЙТУ»**
атты халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференциясының
материалдары

28 наурыз 2014 жыл

**«Стратегия «Казахстан-2050»:
укрепление здоровья нации средствами
физической культуры и спорта»**
Материалы
Международной научно-практической конференции

28 марта 2014 года

ӘОЖ/УДК 796(063)

КБЖ/БК.75

Қ18

Ұйымдастыру комитетінің төрағасы/Председатель организационного комитета

Имангалиев А.С. - М.Өтемісов атындағы БҚМУ ректоры, педагогика ғылымдарының докторы, профессор

Бекет А.Б. - БҚО ДШЖС басқармасының басшысы

Ұйымдастыру комитетінің мүшелері/Члены организационного комитета

Alexandr Skaliy - PhD, University of Economy in Bydgoszcz

Карнаухов Г.З. - п.ғ.д., профессор, ГУОР, Ресей

Беленов В.Н. - п.ғ.к., доцент, ПСГА, Ресей

Мұқтар Ә.Қ. - т.ғ.д., профессор, М.Өтемісов атындағы БҚМУ

Есенғалиева Д.М. - БҚО ДШЖС басшысының орынбасары

Ишанов А. Ж. - БҚО ДШЖС басқармасының бұқаралық спортты дамыту бөлімінің басшысы

Нурмуханов А.Б. - БҚО ДШЖС басқармасының жоғарғы спорттық жетістіктер бөлімінің басшысы

Ергалиева Г.А. - п.ғ.к., доцент, М.Өтемісов атындағы БҚМУ

Испулова Р.Н. - п.ғ.к., доцент, М.Өтемісов атындағы БҚМУ

Мельников В.Л. – б.ғ.к., доцент, М.Өтемісов атындағы БҚМУ

Қ18 «Қазақстан 2050» стратегиясы: дене шынықтыру мен спорт арқылы ұлттың денсаулығын нығайту: Халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференцияның материалдары / **Стратегия «Казахстан -2050»: укрепление здоровья нации средствами физической культуры и спорта»:** Материалы Международной научно-практической конференции. - Орал, М.Өтемісов атындағы БҚМУ баспа орталығы, 2014.- 278 б.

ISBN 978-601-266-196-5

В настоящем издании представлены материалы международной научно-практической конференции, где освещены вопросы развития массовой физической культуры и спорта в Республике Казахстан, в странах ближнего и дальнего зарубежья, проблемы подготовки специалистов в области физической культуры и спорта, валеологические основы здорового образа жизни. Сборник рассчитан для научных сотрудников, преподавателей, тренеров по различным видам спорта, учителей школ по физической культуре, методистов, работающих в системе физической культуры, студентов.

ӘОЖ/УДК 796(063)

КБЖ/БК.75

ISBN 978-601-266-196-5

© М.Өтемісов атындағы БҚМУ баспа орталығы, 2014.

ДЗЮДО КҮРЕСІМЕН ШҰҒЫЛДНАТЫН СТУДЕНТТЕРДІҢ ОРГАНИЗМІНІҢ ФУНКЦИОНАЛДЫҚ МҮМКІНШІЛІКТЕРІНІҢ МАУСЫМДЫҚ ДИНАМИКАСЫН ЗЕРТТЕУ

Шабарбек Л.А., Испамбетова Г.А., Үсейін Е.М., ассистент,

Гребенщиков В.Н., ст.преподаватель,

Мырзаев М.О., доцент әл-Фараби атындағы Қазақ Ұлттық Университет

Қоршаған ортаның орташа ендік жағдайының маусымдық өзгерістері ағзаның циркадиандық және циркануалдық биоритмін реттелуіне маңызды әсер етеді. Қоршаған ортаның маусымдық өзгерісінің модульденуі функционалдық жағдайға, жұмыс қабілетінің деңгейіне, ағзаның бейімделу мүмкіншілігіне, ауру деңгейіне, жазылудың эффективтілігіне, сауықтырылу және машықтану іс шараларына әсер етеді. Қимыл белсенділігі мен түрінің деңгейіне және қимыл әрекетінің механизмнің жекелік ерекшелігі анаэробты немесе аэробты қамтамасыздандыруы студенттердің функционалдық деңгейінің өзгеруіне әсер етуі негізгі фактор болып саналады. Студенттердің жеке қалпы бұл ағзасының жетістікке жетуіне оптималды дайындығын көрсетеді. Студенттердің қимылдары ауыспалы қуатты болады. Динамикалық шапшаңдығы – күшпен және статикалық жұмыспен алмасып отырады. Күресте ең алдымен күш, одан соң шапшаңдық, арнайы төзімділік және ептілік қажет. Бұл спорт түрінің ерекшелігі – спортшының қимыл әрекеті кезекті талас – тартыс, шиеленіс жағдайында өтеді. Тактикалық жағдайлары нақты болмайды. Уақыт және кеңістік бойынша шектеу болады, осындай жағдайда студенттің өзінің бар мүмкіндігін жүзеге асыру қажет. Сондықтан, бұл кездегі бұлшық ет жұмысының қарқыны, күші, жиырылу ұзақтығы өзгеріп отырады. Спорттық қалып берілген ағзаның жеке басының физиологиялық жүйелері қызметінің максималды деңгейімен, қимылдардың жоғары бағдарымен және олардың вегетативті қамтамасыз етілуімен сондай ақ, ағзаның физиологиялық қорларды толық қолдана алу қабілетімен сипатталады. Студенттердің тыныштық күйде ЖСЖ 60-65 соғу/мин мөлшерінде болады. Күрес кезінде ЖСЖ 200 соғу/мин және одан жоғары болады. Қан қысымы 160-180 мм с.б.-на дейін көтеріледі. Жарыс кезінде күресші қанындағы эритроциттер және гемоглобиннің мөлшері артады. Қанның рН реакциясы 7,16 дейін төмендейді. Мұның өзі бұлшық еттерде, қанда сүт қышқылының көп мөлшерде жинақталуымен түсіндіріледі (130 мг% және одан көп болады). Күрестен кейін миогенді (нейтрофилді) лейкоцитоз байқалады. Күресу кезінде спортшы қатты терлейді, нәтижесінде көп су жоғалтып, оның салмағы төмендейді. Маусымның әр уақытында студенттердің организмдері өзгеріске ұшырап отырады, сонымен қатар функционалдық мүмкіншіліктерінде өзгеріп, өз маусымына сай организмнің өз қабілетін көрсетіп отырады. Кейбір физиологиялық процестердің үнемділігіне, жүрек – тамыр жүйелерінің тиімділігіне қарамай шекті жүктемені орындау үшін студенттердің шыныққан ағзасы көп қуат жұмсайды және қимыл – тірек аппаратында, вегетивті жүйелерінде үлкен ығысулар болады. Ал мұның барлығына шынықпаған адамның қолы жетпейді. Шекті жүктемелер кезінде физиологиялық көрсеткіштер жекелей максимуміне жетеді. Оқу – жаттықтыру барысында дене жүктемесінің көлемі мен қарықындылығын жоғарлатуда студенттердің денсаулық деңгейін қатал бақылауды талап етеді. Жаттықтыру жүктемесі студенттердің жүрек – қан тамыр жүйесіне көптеген бейімді реакцияларды тудырады, сондықтан қазіргі кезде студенттердің жүрек – қан тамыр жүйесінің жағдайын меңгеруге көп көңіл бөлінуде. Спорттық нәтиженің өсуі көбінесе студенттердің жүрек – қан тамыр жүйесінің функционалды мүмкіншілігінің жоғарлауына байланысты, олардың шеберлігін жоғарлатуда жүрек – қан тамыр жүйесінің функционалды мүмкіншілігі жиі шектеулі фактор болып табылады. Осыған байланысты коррекциялау медико – педагогикалық шараларды жүргізуге ұсыныстар беру үшін студенттердің функционалдық жүйесінің мүмкіншіліктерін зерттеу өзекті мәселе болып табылады.

Зерттеу объектілері мен әдістері: Зерттеу жұмыстары әл-Фараби атындағы ҚазҰУ-нің «Дене шынықтыру және спорт» мамандығында оқитын 1, 2 курстағы 17-20 жастағы дзюдо күресімен шұғылданатын студенттерге өткізілді. Тәжірибе барысында келесі көрсеткіштер анықталып зерттелген: артериалдық қысым (систолалық қысым – СҚ, диастолалық қысым –

ДҚ, пульстық қысым - ПҚ) Коротков әдісімен өлшенді; жүрек жиырылу жиілігі (ЖЖЖ); гемодинамикалық көрсеткіштері: систолалық көлем (СК), қанның минуттік көлемі (ҚМК), қан ағымына кедергі (ҚАК), қан ағымының эффективтілігі (ҚАЭ), орташа қысым (ОҚ). Бұл көрсеткіштер Старт формуласымен есептелді. Кердо индексі (КИ) және төзімділік коэффициенті Квас формуласы бойынша (ТК) анықталды. Күз мезгілі мен қыс мезгілінде алынған жүктемеге дейінгі және жүктемеден кейінгі нәтижелерді салыстырдық. Қыс және күз мезгілінде алынған жүктемеге дейінгі және жүктемеден кейінгі нәтижелерді статистикалық өңдеуден өткіздік.

Зерттеу нәтижелері және олардың талқылануы. Зерттеу нәтижесінде студенттердің күз мезгілінде ЖЖЖ қалыпты жағдайда $71,3 \pm 6,0$ мин.рет соғылды. Мұнда СК $113,5 \pm 11$ мм.с.б., ДҚ $74 \pm 9,6$ мм.с.б., ПҚ $41,7 \pm 4,5$ мм.с.б., ТК $17,2 \pm 1,5$, КИ $-114,3 \pm 39,9$, СК $65,1 \pm 5,1$ мл, ҚМК $8724,5 \pm 2022,3$ мл, ҚАК $2923,4 \pm 567,4$, ҚЭК $1091,1 \pm 28,5$, ОҚ $93,7 \pm 8,7$ мм.с.б. болды. Ал қыс мезгілінде ЖЖЖ қалыпты жағдайда $73,5 \pm 3,8$ рет мин. соғылды. Мұнда СК $116 \pm 9,9$ мм.с.б., ДҚ $79,5 \pm 7,2$ мм.с.б., ПҚ $36,5 \pm 11,3$ мм.с.б., ТК $22,5 \pm 7,7$, КИ $-107,4 \pm 7,1$, СК $58,6 \pm 8,8$ мл, ҚМК 8563 ± 870 мл, ҚАК $2642 \pm 812,6$, ҚЭК $1128,5 \pm 50,4$, ОҚ $98 \pm 6,4$ мм.с.б. көрсеткіштерін көрсетті. Күз мезгілінде жүктемеден кейін студенттердің гемодинамикалық көрсеткіштерінің өзгерістері анық байқалмады. Біздің зерттеу нәтижесінде ЖЖЖ $74,0 \pm 12,4,0$ мин.рет, СК $111,1 \pm 8,6$ мм.с.б., ДҚ $73,9 \pm 8$ мм.с.б., ПҚ $37,2 \pm 5,9$ мм.с.б., ТК $20,7 \pm 4,5$, КИ $-101,9 \pm 46,3$, СК $63,5 \pm 6,1$ мл, ҚМК $8195 \pm 1521,8$ мл, ҚЭК $2651,3 \pm 816,4$, ҚАК $1110,1 \pm 34,3$, ОҚ $92,2 \pm 7,9$ мм.с.б. Бұның себебі жүктеменің жеңіл түрде болғанын және машықтану процесі баяу қарқында жүргізілгенін көрсетеді. Ал қыс мезгілінің көрсеткіштерімен салыстырғанда жүктемеден кейін ЖЖЖ $180,4 \pm 246,4$ мин.рет СК $-126,5 \pm 8,8$ мм.с.б., ДҚ $88,5 \pm 10$ мм.с.б., ПҚ 39 ± 11 мм.с.б., ТК $28,1 \pm 11,7$, КИ $84,8 \pm 14,1$, СК $58,6 \pm 10,4$ мл, ҚМК $12164,5 \pm 2821,9$ мл, ҚЭК $5100,5 \pm 4283,4$, ҚАК $1130,7 \pm 54,9$, ОҚ $107,5 \pm 5,8$ мм.с.б. алғашқы жүктемелерден кейін ақ физиологиялық көрсеткіштердің өзгергендігі білінеді. Осы өзгерістердің заңдылықтарын біле отырып, организмнің функционалды жағдайын бағалауға болады. Күз мезгілі мен қыс мезгіліндегі жүктемеден кейінгі жағдайды салыстырғанда артериалдық қан қысымы мен ЖЖЖ көрсеткіштері айтарлықтай өзгеріп, қан қысымында өзгерістер байқалды.

Дзюдо күресімен шұғылданатын студенттер организмнің функционалдык мүміншіліктерінің маусымдық динамикасының көрсеткіші

Көрсеткіштері	Жыл мезгілі			Қыс
	Күз	Қыс	Күз	
ЖЖЖ мин.рет	$71,3 \pm 6,0$	$73,5 \pm 3,8$	$74,0 \pm 12,4,0$	$180,4 \pm 246,4$
СК мм.с.б.	$113,5 \pm 11$	$116 \pm 9,9$	$111,1 \pm 8,6$	$126,5 \pm 8,8$
ДҚ мм.с.б.	$74 \pm 9,6$	$79,5 \pm 7,2$	$73,9 \pm 8$	$88,5 \pm 10$
ПҚ мм.с.б.	$41,7 \pm 4,5$	$36,5 \pm 11,3$	$37,2 \pm 5,9$	39 ± 11
ТК	$17,2 \pm 1,5$	$22,5 \pm 7,7$	$20,7 \pm 4,5$	$28,1 \pm 11,7$
КИ	$114,3 \pm 39,9$	$-107,4 \pm 7,1$	$101,9 \pm 46,3$	$84,8 \pm 14,1$

СКмл	65,1±5,1	63,5±6,1	63,5±6,1	58,6±10,4
ҚМК мл	8724,5±2022,3	8563±870	8195±1521,8	12164,5±2821,9
ҚЭК	1091,1±28,5	1128,5±50,4	2651,3±816,4	5100,5±4283,4
ҚАК	2923,4±567,4	2642±812,6	1110,1±34,3	1130,7±54,9
ОҚ мм.с.б.	93,7±8,7	98±6,4	92,2±7,9	107,5±5,8

Қорытынды

Жүктеме кезінде ҚМК – нің көбеюі екі параметр арқылы жүреді. Бірінші ЖЖЖ –не байланысты, екінші СК – не байланысты. Бұл жерде жүктеме берудің басында СК өсе бастайды және максималды көлеміне тез жетеді. Кейінгі ҚМК – нің өсуі ЖЖЖ – ге байланысты. Бұл жерде айтатын жүрек - қан тамырлар жүйесінің динамикасының өзгерісі жүктеме кезіндегі ҚМК –нің өсуі мына ЖЖЖ –гі арқылы емес, СК – не байланысты. Алынған мәліметтер жүктемеге рационалды бейімделуді қамтамасыз ететін қан айналу жүйесінің барлық бөлімдерінің реттік механизмдерінің жеткілікті деңгейін көрсетеді.

Спортшының жеке қалпы бұл ағзасының жетістікке жетуіне оптималды дайындығын көрсетеді. Спорттық қалып берілген ағзаның жеке басының максималды физиологиялық жүйелері қызметінің деңгейімен, қимылдардың жоғары бағдарымен және олардың вегетативті қамтамасыз етілуімен сондай ақ, ағзаның физиологиялық қорларды толық қолдана алу қабілетімен сипатталады. Шамадан тыс шыныққан студенттер организмнің функционалды мүмкіндіктеріне сәйкес келмей, қатты шаршауына, нәтижесінде физиологиялық және ақыл-ой жұмыс қабілеттілігін төмендететіні анық. Студенттердің жасынан зорығуы гемодинамикалық көрсеткіштері анықтау арқылы, жүктемені лайықты деңгейде, жас ерекшеліктерін ескере отыру арқылы зорығудың алдын алу мүмкіншіліктері бар. Маусымның әр уақытында студенттер организмдері өзгеріске ұшырап отырады, сонымен қатар функционалды мүмкіншіліктерінде өзгеріп, өз маусымына сай организмнің өз қабілетін көрсетіп отырады. Бұл жерде біздің зерттеу барысында қыс және күз мезгілдерінде адам ағзасы қаншалықты деңгейде жүктеме берген кезде өзгеріске ұшырайтынын бақыладық. Организмнің физиологиялық жүйелерінің физикалық жүктемеге бейімделу реакциялары және организмнің физиологиялық жүйелерінің функционалды жағдайының мүмкіншілігі мен төзімділігі сыртқы ортаның факторларының әсерімен ішкі ортаның өзгерістеріне байланысты.

Сондықтан студенттердің қан айналу жүйесінің функционалды жағдайын комплексті зерттеп, маусымдық өзгерістеріне аса мән бөлдік. Жаңа заманның пайымдауынша, организмнің қан айналу жүйесінің көрсеткіштерінің маусымға байланысты өзгерістері қоршаған ортаның факторларының өзгерістерімен сәйкес қызметін жүзеге асыруға мүмкіндігімен қоса көрсетілген.

УДК 796.035

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

Молдагалиев А.М., Старший преподаватель теорий и методики преподаваний физического воспитания, магистр ЗКГУ им. М.Утемисова

В высших учебных заведениях получили распространение такие формы организации физкультурно-оздоровительной работы, как физкультурно-спортивные клубы по интересам; группы здоровья, общей физической подготовки и ГТО, специальной физической подготовки; спортивные секции; индивидуальные занятия.

Қашқынбай Қ.Т., Каирғали Б.Б.	
Болашақ мамандарды кәсіби даярлау-заман талабы.....	203
Мырзагереева А.Т.	
Үздік дене шынықтыру мұғалімнің шығармашылық талантың анықтау ақпараттық технологиялар дәуірін кәсіби қызметін қалыптастырудың педагогикалық кепілі.....	207
Досмухамбетов К.К., Акмуханов Е.У.	
Балалардың денсаулығын сақтаудың педагогикалық мәселелері.....	209
Отаров М.Т.	
Патриоттық тәрбие – басты мақсат.....	210
Базартаев Т.А.	
Дене тәрбиесі арқылы жастардың жеке қабілеттерін жетілдіру.....	216
Жумагулов Г.Н.	
Мектеп бағдарламасындағы жаттығулар арқылы оқушылардың дене қабілеттерін дамыту әдістемесі.....	219
Рысқалиев С.Н.	
Дене мәдениеті саласындағы педагогикалық технологиялар	222
Байзакова Н.О., Заурбекова Р.П., Макашев К.О.	
Применение национальных подвижных игр для развития физических качеств	227
Шкирман М.П, Стольникова Т.А.	
Проведение урока физической культуры в условиях современной школы	231
Альмуханов Б.У., Кенжегереев М.	
Педагогика физической культуры как научная и учебная дисциплина.....	223
Грицкевич Е.А.	
Особенности междисциплинарного подхода при подготовке учителей физической культуры.....	235
Усманов Е.Г.	
Физическая культура в системе подготовки специалистов.....	239
Федорченко П.П	
Подготовка кадров в области физической культуры и спорта	241
Хайрашев А.М.	
Физическое воспитание студенческой молодежи.....	243
Хайрашев А.М.	
Роль физического воспитания для школьников и студенческой молодежи.....	250
Молдағалиев А.М., Канафин А.К.	
Роль олимпийского движения для развития физической культуры	252
Булекбаева М.А.	
Спорт менеджмент әлемдік білім беру ұйымдарындағы спорт менеджменті.....	255
Қазақ Х.С.	
Дене шынықтыру пәнінде жаңа инновациялық технологияларды пайдалана отырып, білім сапасын арттыру.....	257
Жаксымбетов О.Е.	
Массовый спорт в казахстане.....	259
Шабарбек Л.А., Испамбетова Г.А., Үсейін Е.М., Гребенщиков В.Н., Мырзаев М.О.	
Дзюдо күресімен шұғылданатын студенттердің организмнің функционалдық мүмкіншіліктерінің маусымдық динамикасын зерттеу.....	263
Молдағалиев А.М.	
Формы организации физкультурно-оздоровительной и Спортивной работы.....	265
Авторлар туралы қысқаша анықтама/Краткая справка об авторах.....	263