



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

Орал - Уральск

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 «Қазақстан -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

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ - ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ

Байзакова Н.О., Койшыманов Ф.С., ст. преподаватели,
Андарбаев О.С., доцент Казахский Национальный
Университет имени аль-Фараби

Всемирная организация здравоохранения предлагает такое определение: «Здоровье – состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Одной из основных задач высшего образования в республике Казахстан в современных условиях является подготовка специалистов, имеющих не только высокие профессиональные качества, но и обладающих достаточным уровнем здоровья, которое позволит в полной мере реализовать интеллектуальный и физический потенциал. Возникшая многообразная система образовательных учреждений требует подготовки специалиста для работы в новых условиях, способного адаптироваться к педагогическим новациям и быстро реагировать на современные и перспективные процессы социально - экономического развития общества. Проблема формирования здорового образа жизни молодежи является одной из актуальнейших проблем на сегодня.

Здоровье для современности – это воспитать у каждого студента потребность быть здоровым, осваивать навыки здорового образа жизни, с юности закладывать основы правильного физического развития. При обучении студенческой молодежи особое внимание нужно уделять повышению уровня знаний о здоровом образе жизни. На занятиях по физвоспитанию необходимо постоянно разъяснять методы, принципы закаливания и укрепления здоровья.

Здоровье каждого из нас – это не только личное благо, но и необходимое условие роста благосостояния и экономического могущества нашей страны. Здоровье, красота, бодрость – извечная, постоянная, самая актуальная мечта человека. Любому человеку всегда хотелось бы продлить свое физическое и активное творческое долголетие, радость бытия, созранить силу молодости. Общеизвестно, что регулярное и правильное проведение занятий по физической культуре и спортом укрепляют здоровье, сохраняют подвижность организма и способствует его активному долголетию.

Всем хорошо известно, что тот, кто регулярно занимается оздоровлением своего организма, придерживается норм рационального питания, не обременен вредными привычками для здоровья, тот учится и трудится с полной отдачей и редко болеет. Решение мероприятий начинается с ознакомления студентов о влиянии оздоровительных физических упражнений на организм, с основами контроля и самоконтроля за уровнем здоровья. Оздоровительные физические упражнения в значительной степени должны быть направлены на развитие общей выносливости, повышение физиологических резервов основных систем жизнеобеспечения.

Преподаватели нашей кафедры пришли к решению задач по оздоровлению студентов с помощью организации и проведения мероприятий по системе кружковой работы. Кружки возглавляют преподаватели по разным видам спорта, ими составляется план работы, организовывается прием контрольных нормативов, а также проводятся соревнования среди членов кружка. Членом кружка может быть любой студент, который хотел бы оздоровиться, поддержать свой организм и позаниматься для себя. Члену кружка не обязательно иметь спортивный разряд, ему достаточно проявить интерес к какому-нибудь виду спорта. Это может быть один из традиционных олимпийских видов спорта, а может быть и вид аэробики, могут быть оздоровительные упражнения для девушек в тренажерном зале. Многие выбирают спортивное ориентирование на местности, наши юноши могут выбрать виды борьбы или занятия по основам самообороны.

Без внимания не остаются и студенты, которые имеют отклонения в здоровье. Им так же предлагаются занятия по дозированной ходьбе, оздоровительные упражнения для тех, кто имеет проблемы со зрением, предлагаем занятия в кружках по настольным играм (шахматы, тогызкумалак) и занятия в зале для ЛФК (лечебная физическая культура).

Одним из условий формирования здорового образа жизни является двигательная активность – борьба с гиподинамией. Есть известное выражение: «Движение – это жизнь». Физические упражнения воздействуют на все группы мышц. Суставы, связки становятся

крепкими, эластичными. Усиленная мышечная деятельность вынуждает работать с дополнительной нагрузкой сердце, легкие и другие органы и системы организма, тем самым повышая функциональные возможности человека, его сопротивляемость к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Процесс физического воспитания в ВУЗе должен решать общие задачи по укреплению здоровья и целенаправленной подготовки будущей профессиональной деятельности студентов. Решать эти задачи должна не только кафедра физического воспитания, но и весь педагогический коллектив. Таким образом, здоровый образ жизни студента понимается как образ жизни для него, когда его деятельность направлена на сохранение, улучшение, укрепление здоровья, что обусловлено развитием других качеств жизни для будущего специалиста.

Можно предположить, что в современном государстве будут востребованы специалисты, обладающие следующими качествами и навыками:

1. Прекрасным здоровьем, с утвердившимися принципами здорового образа жизни.
2. Конкурентноспособность личности на международном уровне, который сможет воспользоваться 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).

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.

Ведь в Послании Президента Н.А. Назарбаева народу Казахстана сказано, что здоровье отнесено к долгосрочным, наиболее важным приоритетам развития Республики Казахстан. Одним из главных направлений развития государства является укрепление здоровья населения. «Только здоровая нация может называться конкурентноспособной. Поэтому одним из стратегических направлений политики нашего государства является расширение массового спортивного движения». « Новое десятилетие – новый экономический подъем – новые возможности Казахстана» говорится, что : «здоровье народа – это неотъемлемая составляющая успеха Казахстана в достижении своих стратегических целей...Здоровый образ жизни и принцип солидарной ответственности человека за свое здоровье – вот что должно стать главным в государственной политике в сфере здравоохранения и повседневной жизни». В связи с этим требуются усилия от специалистов по физической культуре и спорту для решения важнейшей задачи государства – оздоровление студенческой молодежи.

«В здоровом теле – здоровый дух!» говорили древние греки. Если понаблюдать за людьми, которые регулярно занимаются бегом, туризмом, плаванием или просто активные в выполнении утренней гигиенической гимнастики. Они всегда отличаются дружелюбием, сдержанностью, терпимостью к чужим недостаткам, гораздо лучше владеют собой в непредвиденных ситуациях.

Одним из факторов повышения уровня физической подготовленности является валеологическое образование, которое дает основу здоровому образу жизни.

Регулярные занятия физическими упражнениями помогут студентам укрепить свое здоровье, повысить успеваемость, воспитать у них потребность в здоровом образе жизни, способствуют улучшению циркуляции крови и снабжению тканей кислородом, повышению мышечного тонуса. Активная роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни молодежи не сводится к выполнению систем физических упражнений, но и охватывает среду формирования, развития и совершенствования личности, социализации человека. Следовательно, проблема формирования здорового образа жизни в быт не может решаться изолированно от решения других: экономических политических, социокультурных проблем, стоящих перед обществом.

Чтобы человек полноценно и без ущерба для здоровья жил и трудился, прежде всего важно развитие культуры личности. Сюда входят: культура тела, культура питания, культура отношений между людьми – целостная система поддержания здоровья. Формирование устойчивой потребности в физической активности, на наш взгляд, - это многолетняя кропотливая работа, требующая разноплановой стратегии. В одном случае, чтобы подтолкнуть к активным действиям, требуется лишь создать мотивационные предпосылки. Обозначив проблемы со здоровьем и указав пути их ¹⁰²решения, в другом – предоставить

возможность эпизодически поучаствовать в соревнованиях и спортивно – массовых мероприятиях и уже через желание побеждать на них хотя бы достойно выглядеть, пробудить интерес к физическому совершенствованию, в третьем – следует развивать потребность в систематических занятиях, используя при этом различные мотивационные установки (улучшение телосложения, продление творческого долголетия и т.д.)

Лишь в процессе личных занятий физической культурой и спортом приходит трансформация понимания их целесообразности и убежденность в их необходимости, выработка привычки и устойчивой потребности, закрепление положительных эмоций, что в комплексе обеспечивает долголетие и физическую активность.

Здоровье – это та вершина, на которую должен подняться человек сам. Двигательная активность студента, являясь частью физической культуры, развивается в тесном взаимодействии с материальной и духовной культурой. Двигательная культура направлена, в первую очередь, на решение задач оздоровления организма, а затем уже на решение задач подготовки к профессиональной деятельности.

Соответственно, студентов следует научить грамотно сочетать умственную и двигательную активность. Умственный труд психофизиологическое напряжение, которому подвергается студент, требует привития качеств двигательной активности, а именно:

- приобретения навыков координации движений, формирования правильной осанки
- приобретении знаний о сохранении и укреплении здоровья как стиля и нормы жизни
- укрепления здоровья студентов, содействие их физическому развитию
- развитие двигательных способностей, необходимых для успешного овладения физическими упражнениями различной сложности
- воспитания эстетических, волевых, нравственных качеств и, прежде всего, добросовестного, осознанного отношения к учебным и спортивным занятиям, к оздоровительным мероприятиям.

УДК 613

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Амельченко Л.Б., доцент. ЗКГУ им. М. Утемисова

К концу двадцатого столетия в жизни современного общества особенно остро стала звучать проблема здоровья человека. Многофакторную и многогранную проблему обсуждают на международных форумах различного уровня не только медики, биологи, экологи, физиологи, генетики, социологи, психологи, учителя и политики.

Ведь здоровье – это бесценное достояние человеческого общества. Оно означает не просто отсутствие болезней, но в первую очередь физическое, психическое и социальное благополучие [1].

Здоровье не всегда дается человеку от природы, поэтому важнейшим валеологическим принципом является сохранение здоровья, данное человеку природой.

Биографический пример американского врача Поля Брега, сумевшего титаническими усилиями не только восстановить, но и значительно превзойти имевшийся в молодости физический и духовный потенциал иллюстрирует возможность приобретения здоровья в течение онтогенеза.

Несмотря на научно-технический прогресс, актуальность проблемы не становится менее значимой, наоборот, учитывая сложившееся на данном этапе состояние жизненной среды человека, она еще более обострилась. Поэтому осознавая реальность угрозы полноценности человеческой жизни, все больше утверждается, обретая контуры собственного содержания, наука о здоровье – валеология.

Имея своей целью, научное обоснование наиболее рациональных способов и приемов взаимодействия человека с жизненной средой, валеология гораздо шире ставит вопрос о здоровье человека, чем сложившийся в массовом сознании менталитет здорового образа жизни как пропагандистского призыва к занятиям физкультурой и спортом и искоренение таких вредных привычек как курение и алкоголь. Другими словами можно сказать, что валеология раскрывает теоретические аспекты здорового образа жизни и показывает практические возможности его реализации.

Кенжеғалиев М.К.	
Бұқаралық спорт ұлт денсаулығының кепілі.....	69
Ойлыбаева Л.Н.	
Мүмкіндігі шектеулі балалардың денсаулығын педагогикалық талаптар арқылы қайта қалыпқа келтіру.....	71
Сағынғалиев Д.С.	
Колледж жағдайында оқушыларды жылдамдыққа тәрбиелеудің әдісі.....	73
Қайрғалиев Қ.Т., Қарашева Ж.Б., Жаитуреева А.А.	
Салауаттылыққа тәрбиелеудің психологиялық негіздері.....	77
Макашев Ш.А.,	
Казахские национальные средства физического воспитания.....	81
Тев В. И.	
Понятия массовый спорт и спорт высших достижений.....	82
Мырзагереева И.	
Социальная значимость массового спорта.....	84

II СЕКЦИЯ

САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫНЫҢ ВАЛЕОЛОГИЯЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Собянин Ф.И., Логоватовский Н.Г., Уфимцева Т.А.	
Состояние здоровья учащихся общеобразовательных учреждений Белгородской области России.....	88
Сарсенбаева Б.И.	
О сохранении здоровья субъектов образовательного процесса в Казахстане.....	90
Испамбетова Г.А., Қойшыманов Ф.С., Шабарбек Л.А.	
Дене жүктемесін тиімді ету үшін студенттердің жүрек-қан тамыр жүйесінің бейімделу әлеуетін бағалау.....	96
Испулова Р.Н.	
Двигательная активность молодежи в современных условиях	98
Байзакова Н.О., Қойшыманов Ф.С., Андарбаев О.С.	
Здоровый образ жизни студентов - основа здоровья нации.....	101
Амельченко Л.Б.	
Валеологические основы здорового образа жизни.....	103
Абилдабеков С. А., Гоморов Т.М.	
Роль физической культуры в жизнедеятельности современного человека.....	106
Кусаннова М.Г.	
Здоровый образ как социально – педагогическое явление.....	108
Баюканская С.Ф.	
Психологические аспекты формирования мотивации здорового образа жизни у студенческой молодежи.....	110
Вахитов В.Ш., Жанғалиев Е.К.	
Психорегуляцию – в практику физического воспитания с трудными детьми.....	113
Иманғалиев Н.К., Салихов М.К.	
Система упражнений по коррекции, координации движений у детей с косоглазием и амблиопией.....	117
Капленко В.П.	
Здоровый образ жизни – основа народной педагогики.....	120
Поикратова В.В., Валеева И.М., Келазев А.Ю.	
Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня школы-лицея №35 г.Уральска.....	123
Мұханбетқина А.Г., Құлдашева Н.Е., Муканова Н.Е.	
Тұлғаның жан саулығын сақтау жолдары.....	125
Есенов М.А.	
Дене шынықтыру - денсаулық көзі.....	129