

Жазира ФВЧС
ӘЛ-ФАРАБИ атындағы ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ
КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ имени аль-ФАРАБИ



**«ЭКОНОМИКАНЫҢ ИННОВАЦИЯЛЫҚ ДАМУ
НЕГІЗДЕРІ РЕТІНДЕ ҒЫЛЫМ, БІЛІМ БЕРУ ЖӘНЕ
БИЗНЕС ИНТЕГРАЦИЯСЫ» атты**

45-інші ғылыми-әдістемелік конференция

МАТЕРИАЛДАРЫ

23-24 қаңтар 2015 жыл

4-кітап

МАТЕРИАЛЫ

45-ой научно-методической конференции

**«ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И БИЗНЕСА
КАК ОСНОВА ИННОВАЦИОННОГО РАЗВИТИЯ
ЭКОНОМИКИ»**

23-24 января 2015 года

Книга 4

Алматы
«Қазақ университеті»
2015

Заурбекова Р.П., Таганова Н.П., Даулеталиев Ж.М. Комплексный подход в проведении учебно-тренировочного процесса в отделении бадминтона, как путь подготовки конкурентоспособного специалиста	71
Иванова Е.Г., Кириенко С.А., Подковырова Н.Н. Методика обучения круговой тренировки на занятиях физического воспитания для студентов специальных медицинских групп Казахского национального университета им. аль-Фараби	74
Испамбетова Г.А., Байзакова Н.О., Жартыбаев А.С. Дене тәрбиесінің барысында студенттердің функционалдық жүйесін жоғарылату әдістемесі	77
Испамбетова Г.А., Шабарбек Л.А., Қойшыманов Ф.С. Дене жүктемесінің сауықтыру потенциалын студенттермен өткізілетін сабақ барысында қолдану	80
Испамбетова Г.А., Шабарбек Л.А., Шакен С.Қ. Оқу процесі барысында студенттердің денсаулығын қалыптастырудағы дене шынықтырудың маңызы	82
Ларионова О.П. Методика проведения занятий по аэробике для студенток, занимающихся в КазНУ имени аль-Фараби	85
Лозбина А.В., Шепетюк Н.М., Заурбекова Р.П. Оценка максимальных значений прыжковой работоспособности волейболисток высокой квалификации	87
Мадиева Г.Б., Онгарбаева Д.Т., Отаралы С.Ж. Использование инновационных, интерактивных технологий при подготовке специалистов по физической культуре и спорту	90
Мартыненко И.И. Методика обучения организации соревнований в спорте студентов специальности «Физическая культура и спорт»	94
Мартыненко И.И., Золотухин А.Н. Методика обучения активной личной защиты с подстраховкой студентов-баскетболистов сборной команды КазНУ им. аль-Фараби	96
Мырзаев М.О., Бакаев Б.К., Аликей А. Рекомендации по выбору форм физического воспитания в учебно-тренировочном процессе	100
Носков А.А., Шабарбек Л.А. Методика выработки стратегического плана при обучении игры в шахматы	101
Отаралы С.Ж., Аликей А., Цыбулько О.В. Методические особенности составления учебных комбинаций на занятиях оздоровительной аэробикой в вузе	103
Палагутин С.А., Шакен С.К. Методика организации работы по физическому воспитанию в вузах средствами футбола	105
Романова О.В., Синельникова Г.А. Разработка физкультурно-адаптационной программы для иностранных студентов к условиям обучения в вузе	109
Самойленко А.Н., Асубаева Г.Р., Шемгутова Е.Ю. Современные проблемы и перспективы развития физической культуры в вузе	111
Синельникова Г.А., Романова О.В., Юдаков В.Н. Методика обучения игровым элементам у волейболисток средствами скоростно-силовой подготовки	114
Синицына И.М., Фролова Т.М., Аманбаева Э.Р. Методика проведения занятий по лёгкой атлетике со студентами специального медицинского отделения	117
Синьков Д.В., Машков И.Ю., Есикбаев А.Р. Инновационный подход к процессу физического воспитания студентов	120
Сиротина С.Г., Таранова А.В., Шепетюк Н.М. Инновационные формы обучения в условиях академических занятий по физическому воспитанию в вузе – методика использования упражнения «Эллипс»	123
Сиротина С.Г., Таранова А.В., Шепетюк Н.М. Рекомендации и методика выполнения упражнений лечебной гимнастики по предупреждению остеохондроза шейного и грудного отделов позвоночника	126
Таганова Н.П., Заурбекова Р.П., Отаралы С.Ж. Особенности проведения занятий по бадминтону со студентами специальных медицинских групп	130
Таранова А.В., Сиротина С.Г., Шепетюк Н.М. Упражнения с гантелями: методика и особенности проведения занятий со студентами специальной медицинской группы	132
Тургенбаева А.Ш., Молдахметова А.Ш., Баимбетов Т.Ш. Формирование спортивной культуры и здорового образа жизни студенческой молодежи Республики Казахстан	135
Үсейін Е.М., Шакен С.Қ., Бақаев Б.Қ. Әр түрлі функционалдық жүктемелердің 18-19 жастағы футболшылардың ағзасына тигізетін әсерін зерттеудің оқу-әдістемелік негіздемесі	138
Цыбулько О.В. Совершенствование учебного процесса по физическому воспитанию со студентами с использованием упражнений системы «шейпинг»	141
Шабарбек Л.А. Студенттердің дене қабілеттерін бағалау және жетілдіру жолдарын қарастыру әдістері	144
Шабарбек Л.А., Мырзаев М.О., Испамбетова Г.А. Спортшы студенттердің психологиялық дайындығын арттыру әдістемелері	146
Шакен С.Қ., Үсейін Е.М., Испамбетова Г.А., Палагутин С.А. Футболшылардың функционалды дайындығының оқу-әдістемелік негіздемелері	149
Якубов В.В., Мартыненко И.И. Методика обучения упражнениям, развивающим скоростно-силовые качества студентов первых курсов основного медицинского отделения	151

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО АЭРОБИКЕ ДЛЯ СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В КАЗНУ ИМЕНИ АЛЬ-ФАРАБИ

Здоровье нации – категория экономическая, политическая, определяющая социальную стабильность общества. От него зависит трудовой потенциал страны и её обороноспособность, а также, что не менее важно – воспроизводство населения – здорового будущего поколения. Тем самым актуальность введения занятий по аэробике является положительной и мотивирующей для жизни и здоровья студенток учащих в национальном университете имени аль-Фараби.

Аэробика это - гимнастика, которая состоит из аэробных упражнений под ритмическую музыку. В наше время термином "аэробика" называют также: фитнес, ритмическая гимнастика, степ-аэробика, тай-бо, аква-аэробика, пилатес, функциональный тренинг и так далее. В данное время аэробика это очень распространенный вид фитнеса, то есть слово «фитнес» уже имеет значение, как «быть в форме» активный образ жизни, сочетающий в себе занятия спортом и правильное питание, что в итоге укрепляет здоровье, дарит прекрасное самочувствие и настроение. Также имеются и следующие, популярные, и очень распространенные виды аэробики:

Степ-аэробика- это шаги с элементами хореографии с использованием Степ-платформы. На таких занятиях используют отягощения гантели, боди-бары, гимнастические палки разного веса.

Аква-аэробика- такие занятия проводятся в больших и маленьких бассейнах. Обычно используется специальное оборудование, увеличивающее сопротивление воды. Вода - прекрасная среда для упражнений, т. к. она создает дополнительное сопротивление, но не травмирует суставы и связки, укрепляет тело, улучшает гибкость, растягивает мышцы и связки, сжигает лишние калории, успешно восстанавливает после травм, полезна для всех возрастов и для беременных женщин.

Пилатес- занятия для реабилитации, восстановления и укрепления опорно-двигательного аппарата.

Функциональный тренинг- физическая активность в жизни подъем пешком по лестнице с тяжелыми сумками в руках, мытье окон и другое.

Ритмическая гимнастика-наиболее массовый вид физических упражнений - это система упражнений, где серии гимнастических упражнений непрерывно поточно следуют друг за другом, с отдельными танцевальными компонентами под ритмическую музыку. Ритмическая гимнастика - это прекрасное средство воспитания и отдых людей.

Слайд — аэробика самый оптимальный вид аэробики для женщин, желающих избавиться от жировых отложений в области бедер. Служит для укрепления основных мышц тела.

Памп — аэробика направлена на коррекцию фигуры и укрепление мышц.

Тай — Бо — аэробика служит для снятия стресса, повышает тонус и настроение, регулирует работу сердца, улучшает общее самочувствие.

Бокс — аэробика и каратэ — аэробика направлена на то, чтобы ваша фигура стала совершенной и была такой постоянно.

Кик — аэробика необходима для улучшения общей и силовой выносливости, ловкости и координации. Развивает силу и гибкость мышц.

Тай — Кик — аэробика рекомендуется для желающих максимально сжечь подкожные жировые отложения.

Спиннинг или сайкл рибок укрепляет мышцы рук и ног, ягодиц и живота. Позволяет сбросить лишние килограммы.

Фитбол-тренинг представляет собой комплекс разнообразных движений и статических поз с опорой о специальный мяч. Оказывает положительное воздействие на мышцы спины,

тазового дна, нижних и верхних конечностей, позвоночник, основные мышечные группы и вестибулярный аппарат.

Аэробика общедоступна, высокоэффективна, эмоциональна. Занятия аэробикой помогают обрести хорошую физическую форму, улучшает обмен веществ, повышает иммунитет к различным заболеваниям, укрепляет дыхательную, сердечно-сосудистую и другие системы организма, когда сочетают с ходьбой, бегом, плаванием, спортивными играми. Нормализует вес, улучшает фигуру, осанку, самочувствие, сон, снимает нервные напряжения. Такие комплексные тренировки способствует развитию не менее важным, чем сила, качества - выносливость.

Основной задачей аэробики является задача сделать людей не просто здоровыми, но и социально значимыми, т. е. трудоспособными. Положительное влияние аэробики на здоровье людей обеспечивается комплексным воздействием музыки и движения, их согласованностью между собой. В этом заключается притягательность ее для широких масс населения.

Типы занятий аэробики классифицируются по задачам утренней, производственная гимнастика, занятия в группах здоровья, специфическая разминка в секциях по видам спорта. Подбор упражнений и характер занятий зависят от времени проведения и физической подготовленности занимающихся. Под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями мышцы человека увеличиваются в объеме, становятся более сильными, повышается их упругость. Движение оказывает существенное влияние на развитие и форму костей, к которым прикрепляются мышцы. Выполнение физических упражнений положительно влияет на все звенья двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией. Повышается минерализация костной ткани и содержание кальция в организме, что препятствует развитию остеопороза. Увеличивается приток лимфы к суставным хрящам и меж позвонковым дискам, что является лучшим средством профилактики артроза и остеохондроза. Все эти данные свидетельствуют об оздоровительном влиянии занятий фитнесом на организм человека. Необходимо познакомить студентов с принципами дозирования нагрузок и правилами самоконтроля, рассказать о методике подбора музыкального сопровождения и практических рекомендациях по составлению комплексов занятий.

Один из наиболее популярных в настоящее время видов двигательной активности – оздоровительная аэробика. На сегодняшний день оздоровительная аэробика интенсивно развивается в фитнес клубах, спортивных и физкультурно-оздоровительных комплексах. Надо отметить, что эти учреждения в большинстве своем обладают хорошей материально-технической базой и соответствующим оборудованием для занятий аэробикой. Достаточно разнообразный и большой диапазон средств и методов оздоровительной аэробики позволяет проводить занятия с различным контингентом занимающихся. Занятия с детьми, подростками и взрослым населением проводятся по разнообразным специализированным и комплексным программам, включающим в себя занятия по различным направлениям оздоровительной аэробики (классической аэробике, степ, фанк, аква-, памп-, латин-аэробике, аэробоксу, слайд-аэробике и др.). Проводятся фестивали, конкурсы, соревнования и другие физкультурно-массовые мероприятия по аэробике, способствующие популяризации этого вида физкультурно-спортивных занятий. Однако эти учреждения не в состоянии охватить всех желающих заниматься. Перспективным направлением развития оздоровительной аэробики нам представляется более широкое ее использование в физкультурно-оздоровительной работе образовательных учреждений.

В национальном университете имени аль – Фараби занятия по аэробике начали проводиться с 2003 года. Отбор в группы проводится среди всех желающих заниматься аэробикой. При отборе учитывается:

- умение двигаться.
- отсутствие проблем со здоровьем.

Занятия проходят два раза в неделю по расписанию. На занятиях студентки осваивают танцевальные направления в аэробике. А также в конце I семестра, студентки занимающиеся аэробикой сдают зачетный норматив по избранному виду спорта. Норматив состоит:

- из упражнений на пресс (количество раз за 1 мин)
- комплекс по аэробике

В конце 2 семестра, зачетный норматив по аэробике является участием студенток группы аэробики в ежегодном «Фестивале аэробики», который проводится на базе КазНУ имени аль-Фараби и привлечением вузов города Алматы. На занятиях также проводится подготовка инструкторов по аэробике, различных направлений танцевальной аэробики как:

- sity-gam
- street-gam
- Funk-аэробика
- латино
- афро-аэробика

Положительные стороны аэробики в том, что она мотивирует студенток занятию аэробикой, причину тому то, что она очень полезна для здоровья и помогает скинуть лишние килограммы и для дальнейшего поддержания стабильного веса.

Аэробика очень популярна среди лиц женского пола, и сейчас очень много популярных направлений, как вышесказанные. Занятия аэробикой в КазНУ имени аль-Фараби учитывая то что, в современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое снижение здоровья населения и продолжительности жизни. По данным различных исследований, лишь около 10% молодежи имеют нормальный уровень физического состояния и здоровья, продолжительность жизни сократилась на 7 – 9 лет, в результате снижается и производственный потенциал общества, и тем самым призыв к здоровому образу жизни, мотивация к занятию аэробикой, фитнесом благоприятно сказывается на здоровье наших студентов и всего общества.

Литература:

1. Автюевич М. Красота требует жертв // Гимнастический мир. 2000. № 2.
2. Андерсон Н. «Суэт системз» (Sweat Systems) // Материалы семинара подготовки инструкторов по аэробике. М.: Национальная школа аэробики, 1990.
3. Андрисян К.Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике: Автореф. дис. канд. пед. наук. М.: РГАФК, 1996. 23 с.
4. Ауэрбах Л. Рассказы о вальсе. М.: Сов. композитор, 1980. 176 с.
5. Бабушкин Г.Д. Актуальные проблемы профессионального становления и воспитания специалистов // Теория и практика физической культуры. 1991. № 7. С. 5-39.
6. Бабушкин Г.Д., Двоглазов А.Н. Управление формированием профессиональных умений у студентов физкультурного вуза в условиях спортивно-педагогической деятельности // Теория и практика физической культуры. 1994. № 3-4. С. 11-13.
7. Базарова Н.П. Классический танец. Л.: Искусство, 1984. 199 с.

А.В. Лозбина, Н.М. Шепетюк, Р.П. Заурбекова

ОЦЕНКА МАКСИМАЛЬНЫХ ЗНАЧЕНИЙ ПРЫЖКОВОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Актуальность темы исследования. Существенная часть спортивной деятельности волейболистов связана с выполнением прыжков в нападении, на блоке и при подачах мяча. За игру волейболист выполняет более 250 прыжков.

Прыжки в волейболе связаны с проявлением скоростно-силовой работы, в частности требуют проявления взрывной силы, которая является основой прыгучести. Прыжковая работоспособность влияет на эффективность технических действий в защите на блоке и в нападении. Несмотря на то, что этой проблеме в волейболе посвящено большое количество