

2-7 - отведение рук назад.

8 - и.п.

Методические указания. Голову вниз не опускать. Не задерживать дыхание, поднимать шпели на фазе вдоха.

Упражнение 10. С двумя гантелями.

И.П.-о.с.



1 - присед, с небольшим наклоном туловища вперед, гантели внизу

2 - отведение рук назад-вверх

3 - опустить руки вниз

4 - встать в и.п.

Повторить 8 раз.

Методические указания. Голову вниз не опускать. Не задерживать дыхание, поднимать ители на фазе вдоха. При отведении рук назад стараться свести лопатки.

Необходимо следить за тем, чтобы все движения проделывались правильно, дыхание не держивалось и напрягались только те мышцы, которые участвуют в данном движении, еи вы новичок, то упражняйтесь с легкими гантелями и по мере тренированности степенно увеличивайте нагрузку.

Физическая культура должна входить в жизнь человека с раннего возраста и не жидать её до старости. При этом очень важным является момент выбора степени нагрузок I организм, здесь нужен индивидуальный подход. Ведь чрезмерные нагрузки на организм ловека как здорового, так и с каким-либо заболеванием, могут причинить ему вред.

Таким образом, физическая культура, первостепенной задачей которой является «ранение и укрепление здоровья, должна быть неотъемлемой частью жизни каждого :товека.

**А.Ш. Тургенбаева, А.Ш. Молдахметова, Т.Ш. Баимбетов**

## **ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН**

Формирование спортивной культуры и здорового образа жизни студентов и молодежи «спублики Казахстан - актуальная тема науки и важнейшая задача нашего государства.

На пике поступательного развития независимости Республики Казахстан общество реживает сложные процессы, вызванные острой потребностью развития массовой шческой культуры и спорта с одной стороны - экологическим и духовно-нравственным о состоянием - с другой.

На протяжении последних лет в Казахстане наблюдается тенденция снижения уровня оровья населения. Сокращается продолжительность жизни, увеличивается заболеваемость, стет травматизм, увеличивается число инвалидов. Беспокойство вызывает уровень оровья учащихся, снижающийся за годы их обучения в учреждениях образования.

Физическая культура и спорт являются мощным оздоровительным фактором, едством повышения физических возможностей человека, стимулирующим к отказу от едных привычек и пристрастий.

Наше общество нуждается в проведении широкомасштабных мероприятий по совершенствованию системы физического воспитания, широкому внедрению современных технологий. Сегодня в общеобразовательных учебных заведениях, в спортивных школах, в спортивных федерациях и спорт комитетах существует потребность автоматизации физической культуры и спорта. Требуется совершенствование программно-методического обеспечения, укрепление информационно-технической базы учреждений. Для организации физкультурно-оздоровительной работы не хватает специально подготовленных кадров, научно-обоснованных рекомендаций и методических разработок, широкой разъяснительно-пропагандистской работы по привлечению детей к активным занятиям физической культуры.

Уровень физкультурно-спортивной активности современной молодежи во многом определяет востребованность спортивной культуры и эффективность ее развития в обществе. Поэтому так важно сделать анализ побудительных сил, которые существенно влияют на формирование культуры личности студентов вуза как на процесс вовлечения молодежи в физкультурно-спортивную деятельность. Известно, что если у людей сформирован интерес к физкультурно-спортивной деятельности, то она для них становится источником получения психосоматического комфорта того, что П.Ф. Лесгафт назвал «возвышающим чувством удовлетворения». Только в случае, если участие в физкультурно-спортивной деятельности вызвано внутренними побуждениями, опирающимися на положительные эмоции и интерес, можно говорить о позитивном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие личности [1].

Социологические исследования и мировой опыт зарубежных стран показывают, что внимание к спорту с детских лет, активное занятие спортом теснейшим образом связано с развитием патриотизма, морально-нравственных качеств гражданина. Волю к победе, несгибаемый дух, силу характера проявляют, как правило, те люди, которые занимаются спортом, ведут здоровый образ жизни, неустанно совершенствуют свою физическую культуру. Республика Казахстан и наш университет свято берегут свои спортивные традиции, руководство университета неустанно призывает к здоровому образу жизни, к занятию спортом [2].

Вопросы формирования физической культуры и здорового образа жизни имеют глубокие народные традиции, восходящие к спортивной эстетике и морали, национальным играм, к представлениям тюркских народов о физической и нравственной красоте юношей и девушек, воспетых в героическом эпосе. Это - великое культурное наследие всего человечества

Олицетворением силы, физической и нравственной красоты, вечной молодости выступает казахский национальный спорт, его древние традиции. Его замечательные развивающие национальные спортивные игры - яркий пример проявления здорового образа жизни, пропагандируемые кафедрой физического воспитания и руководством университета.

**Объект** нашего исследования - спортивная жизнь КазНУ как образ и источник здорового образа жизни, история формирования физической культуры в Казахстане и в нашем университете.

**Методологическая база исследования.** Исследование проводится на базе кафедры физического воспитания и спорта, на материале спортивной журналистики, освещающей воспитательно-спортивную работу университета, дополнительными фактическими источниками: интервью с выдающимися спортсменами, выпускниками нашей кафедры, их тренерами о здоровом образе жизни нашей студенческой молодежи.

В основе работы лежит социологический метод исследования спортивной жизни университета, метод анкетирования, сопоставительно-типологический - в плане анализа процессов формирования здорового образа жизни за рубежом и в Республике Казахстан.

**Тема исследования:** «Формирование спортивной культуры и здорового образа жизни студенческой молодежи Республики Казахстан (на материале воспитательно-спортивной работы КазНУ имени аль-Фараби)».

Она предполагает исследование истории спортивной жизни университета и процессов формирования здорового образа жизни студенческой молодежи КазНУ имени аль-Фараби: ютижений в спорте, проведение спортивных мероприятий и т.д.

Работа охватывает основные стороны жизни университета, его спортивно-воспитательную деятельность, анализ и систему университетских и межвузовских спортивных мероприятий, проведение кафедрой и ректоратом лекций о здоровом образе жизни, педагогическую и социологическую экспертизу акций студентов против курения и наркотиков, изучение форм и видов пропаганды в университете здорового образа жизни, шнирование встреч с выдающимися спортсменами, выпускниками вуза, функции музея по истории спорта КазНУ, выпуск видеороликов о спортивной жизни университета и пропаганде здорового образа жизни.

В исследовании заложен принцип систематизации и классификации, хронологический (рядок анализа спортивных достижений университета как следствия пропаганды здорового образа жизни: мероприятия различного уровня: универсиады, межвузовские спартакиады и

Таким образом, определяется своеобразие и специфика нашей университетской спортивно-воспитательной культуры, история и процессы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи КазНУ.

Эта тема, как известно, имеет древние традиции, восходит к замечательным традиционным видам спорта, ярким именам, к народным представлениям о спортивной культуре. Она формировалась в играх, состязаниях, боевых поединках, а свое научное исследование получила лишь на заре XX века, с личностью выдающегося борца мирового класса Хаджи-Мукана Мунайтпасова.

Поэтому в работе намечен большой охват спортивной истории, в хронологическом порядке анализируются *самые важные* для нашего университета спортивные события, лица и события в их культурно-воспитательной значимости. Такой научный принцип отвечает потребности и ясности заявленной темы и объекта исследования, методу и решению задач, стоящих перед исследованием.

**Предметом исследования** стали спортивно-воспитательная культура нашего университета, пропаганда студентами здорового образа жизни, роль в развитии университетского спорта спортсменов-выпускников университета, заявивших о себе в мире мирового спорта, их спортивный облик, их здоровый образ жизни.

Работа состоит из **трех основных частей**: а) история казахской спортивной культуры: традиционные национальные спортивные игры - как источник здорового образа жизни; б) студенческая спортивная жизнь в КазНУ имени аль-Фараби: пропаганда спорта как силы и стимулы; в) спортивно-воспитательная работа нашего университета.

Этим определяются и научная значимость и актуальность исследования темы.

КазНУ является инициатором и активным участником многих спортивных мероприятий международного масштаба.

В настоящее время в университете функционирует спортивный музей, регулярно проводятся встречи с лучшими спортсменами казахстанского спорта, участниками Азиады, Олимпийских Игр, межвузовских спартакиад и универсиад, чемпионатов мира.

Вместе с тем, отсутствует единая, комплексная оценка, научное и целостное исследование спортивной культуры нашего университета за 20-летие независимости, особенно в науке и обществе перестало уделяться внимание проблеме формирования здорового образа жизни.

В этом заключается **научная новизна** диссертации: **впервые** в культурологии история студенческой культуры и формирование здорового образа жизни рассматриваются в структуре университетской спортивно-воспитательной деятельности как духовно-нравственная и социальная потребность.

**Целью научного исследования** является изучение истории спортивной культуры в университете в аспекте формирования здорового образа жизни, раскрытие методов и

ЭЛ-ФАРАБИ атындагы КАЗАК УЛТТЫК УНИВЕРСИТЕТІ  
КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ имени аль-ФАРАБИ



**«ЭКОНОМИКАНЫҢ ИННОВАЦИЯЛЫҚ ДАМУ  
НЕПЗДЕРІ РЕТШЕДЕ ҒЫЛЫМ, БІЛІМ БЕРУ ЖӘНЕ  
БИЗНЕС ИНТЕГРАЦИЯСЫ» атты**

**45-ші тылыми-әдістемелік конференция**

**МАТЕРИАЛДАРЫ**

23-24 қаңтар 2015 жыл

4-кғап

**МАТЕРИАЛЫ**

**45-ой научно-методической конференции**

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

23-24 января 2015 года

Книга 4

Алматы  
«Казак университет!»  
2015

«**Экономиканың** инновациялық даму негіздері ретінде ғылым, бипм беру және бизнес интеграциясы» атты 45-ші ғылыми-әдістемелік конференция материалдары. 23-24 қаңтар 2015 жыл. 4-көп. - Алматы: Қазақ университеті, 2015. - 156 б.

**ISBN 978-601-04-1019-0**

ISBN 978-601-04-1019-0

О. Әл-Фараби атындағы ҚДЗУ, 2015

>аурбекова 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
кпамбетова Г.А., Байзакова Н.О., Жартыбаев А.С. Дене тәрбиесш барысында студентгердш функционалдык жүйесш жогарылату одютемеа	^
кпамбетова Г.А., Шабарбек Л.А., Кнйшыманов Ф.С. Дене жуктемесш сауыкдыру нотенциалын студенттермен вткзгзпетш сабак, барысында колдану	^
кпамбетова Г.А., Шабарбек Л.А., Шакен С.К.; Оку процаа барысында студентгердш денсаулыгын ;алыптастырудагы дене шынықтырудыц маңызы	^
Иарионова О.П. Методика проведения занятий по аэробике для студенток, занимающихся в КазНУ имени аль-Фараби	^
Юзбина А.В., Шепетюк Н.М., Заурбекова Р.П. Оценка максимальных значений прыжковой (аботоспособности) волейболисток высокой квалификации	^
Ялагиева Г.Б., Онгарбаева Д.Т., Отаралы С.Ж. Использование инновационных, интерактивных технологий при подготовке специалистов по физической культуре и спорту	^
Кларіынненко И.И. Методика обучения организации соревнований в спорте студентов специальности (Физическая культура и спорт)	^
артыненко И.И., Золотухин А.Н. Методика обучения активной личной защиты с подстраховкой студентов-баскетболисток сборной команды КазНУ им. аль-Фараби	^
ырзаев М.О., Бакаев Б.К., Аликей А. Рекомендации по выбору форм физического воспитания в учебно-тренировочном процессе	^
ЮСКОВ А.А., Шабарбек Л.А. Методика выработки стратегического плана при обучении игры в шахматы	^
Отаралы С.Ж., Аликей А., Цыбулько О.В. Методические особенности составления учебных комбинаций на занятиях оздоровительной аэробикой в вузе	^
Талагутин С.А., Шакен С.К. Методика организации работы по физическому воспитанию в вузах средствами футбола	^
Томанова О.В., Синельникова Г.А. Разработка физкультурно-адаптационной программы для иностранных студентов к условиям обучения в вузе	^
Амийк'ико А.Н., Асубаева Г.Р., Шемгутова Е.Ю. Современные проблемы и перспективы развития физической культуры в вузе	^
Синельникова Г.А., Романова О.В., Юдаков В.Н. Методика обучения игровым элементам у волейболисток средствами скоростно-силовой подготовки	j
Ишшына И.М., Фролова Т.М., Аманбаева Э.Р. Методика проведения занятий по лёгкой атлетике со студентами специального медицинского отделения	j, ^
Иньков Д.В., Машков И.Ю., Есикбаев А.Р. Инновационный подход к процессу физического воспитания студентов	^
Гиротина 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
Гиротина С.Г., Таранова А.В., Шепетюк Н.М. Рекомендации и методика выполнения упражнений учебной гимнастики по предупреждению остеохондроза шейного и грудного отделов позвоночника	^д
Гаганова Н.П., Заурбекова Р.П., Отаралы С.Ж. Особенности проведения занятий по бадминтону со студентами специальных медицинских групп	^2
Гаранова А.В., Сиротина С.Г., Шепетюк Н.М. Упражнения с гантелями: Методика и особенности проведения занятий со студентами специальной медицинской группы	^
Гургенбаева А.Ш., Молдахметова А.Ш., Баимбетов Т.Ш. Формирование спортивной культуры и здорового образа жизни студенческой молодежи Республики Казахстан	^
сейн Е.М., Шакен С.К., Бакаев Б.К. Эр турл\ функционалдык жуктемелердш 18-19 жастагы футболшылардыц агзасына типзетш осерш зерттеудш оку-эдктемелж нецздемеа	^
Цыбулько О.В. Совершенствование учебного процесса по физическому воспитанию со студентами с использованием упражнений системы «шейпинг»	^
Набарбек Л.А. Студентгердш дене кабшеттерш багалау жоне жетишдру жолдарын карастыру одютер1	144
Набарбек Л.А., Мырзаев М.О., Испамбетова Г.А. Спортшы студентгердш психологиялык шйындыгын артгыру эд1стемелер1	1^
Лакеи С.Кч Усеин Е.М., Испамбетова Г.А., Палагутин С.А. Футболшылардыц функционалды гайындыгының оку-одктемелж нецздемер1	^
Кубов В.В., Мартыненко И.И. Методика обучения упражнениям, развивающим скоростно-силовые качества студентов первых курсов основного медицинского отделения	^