



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**

**4-КІТАП**

**МАТЕРИАЛЫ  
45-ой научно-методической конференции  
«ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И  
БИЗНЕСА КАК ОСНОВА ИННОВАЦИОННОГО  
РАЗВИТИЯ ЭКОНОМИКИ»**

**КНИГА 4**

АЛМАТЫ 2015

«**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. – Алматы: Қазақ университеті, 2015. – 156 б.

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

## МАЗМУНЫ СОДЕРЖАНИЕ

### ДӨНГЕЛЕК ҮСТЕЛ КРУГЛЫЙ СТОЛ

#### БӘСЕКЕГЕ ҚАБІЛЕТТІ МАМАННЫҢ ҚҰЗЫРЕТТІЛІГІН ҚАЛЫПТАСТЫРУ ТӘСІЛІ РЕТІНДЕ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТТЫҢ ЖОҒАРЫ КӘСІБИ БІЛІМ БЕРУ ЖҮЙЕСІНДЕГІ ОҚУ-ӘДІСТЕМЕЛІК ЖӘНЕ ИННОВАЦИЯЛЫҚ ДАМУ БАҒЫТЫ

#### УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ И ИННОВАЦИОННЫЙ ВЕКТОР РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОГО СПЕЦИАЛИСТА

<b>Арещенко А.И., Мадиева Г.Б., Коваленко Л.Е.</b> Реализация современных образовательных технологий в учебном процессе по физическому воспитанию студенческой молодежи.	3
<b>Арещенко А.И., Рахимбаева Г.Х., Вишнякова Н.П., Болдырева Т.А.</b> Инновации в организации занятий лечебной физической культуры в университете в рамках подготовки конкурентоспособного специалиста	6
<b>Абдыбекова Н.А.</b> Teaching speaking through discussion and writing students of physical education and sport	9
<b>Алимханов Е.А.</b> Оздоровление организма с применением ударных и обкатывающих упражнений	13
<b>Алимханов Е., Аликей А., Бақаев Б.</b> Қазақ күресі ережесін жетілдіру арқылы күрес сапасын арттыру жолдары	17
<b>Алимханов Е.А., Мырзаев М.О., Онгарбаев А.К.</b> «Дене тәрбиесі және спорттың әлеуметтік қызметі» курсының оқытудың болашақ маман біліктілігін арттырудағы орны	22
<b>Андарбаев О.С.</b> Доппен өткізілетін эстафеталардың әдістемелік нұсқаулары	24
<b>Байзақова Н.О., Молдахметова А.Ш., Испамбетова Г.А.</b> Современные подходы подготовки специалистов в области физической культуры и спорта	26
<b>Байкулбаев Б.С.</b> Использование упражнений для коррекции зрения на учебно-тренировочных занятиях со студентами-членами сборной команды КазНУ им. аль-Фараби по боксу	29
<b>Бақаев Б.Қ., Мырзаев М.О., Үсейін Е.М.</b> Білімгер жастарды ұлттық ойындар арқылы тәрбиелеудің әдістемесі	31
<b>Бейсалиев Т.М., Хохлов А.Г., Джаркешев К.И.</b> Методические рекомендации по организации технической и тактической подготовки теннисистов	34
<b>Бейсалиев Т.М., Хохлов А.Г., Джаркешев К.И.</b> Основные технические элементы в настольном теннисе	38
<b>Беседин А.Г., Гребенщиков В.Н., Баимбетов Т.Ш.</b> Методические рекомендации для сдачи президентских тестов по прыжкам в длину с места	42
<b>Болсамбеков Н.Ж., Бақаев Б.К., Жумашев Д.С.</b> Использование психолого-педагогического влияния физической культуры на личностное становление и физическое развитие студентов вуза	45
<b>Ботагариев Т.А., Айпенсов Ж.А., Колдасбаева Б.Д., Молдагазина Н.А., Дуанбеков А.А.</b> Медициналық жоғары оқу орнындағы студенттерінің түйінді құзыреттіліктерін «Дене шынықтыру» пәні сабақтарында қалыптастыру барысында электрондық оқу құралды пайдалану	47
<b>Вишнякова Н.П., Незбудей В.И., Ан В.С., Смелянец С.В.</b> Интерактивные методы обучения в учебном процессе по физической культуре	52
<b>Воробьев В.Ф.</b> Представления о системах как предпосылка формирования общенаучных компетенций у студентов физкультурных специальностей	56
<b>Гасюк В.Д., Таганова Н.П., Саранина Н.И.</b> Методика обучения двигательным действиям, направленным на развитие координационных способностей в упражнениях с теннисными мячами	58
<b>Джаркешев К.И., Ким А.М.</b> Перспективы разработки интегрированной образовательной программы: психология работы тренера	61
<b>Ерещенко Р.В., Золотухин А.Н., Синельникова Г.А.</b> Учебно-методические рекомендации специалистам в сфере высшего профессионального образования по внедрению методов самостоятельной работы студентов вузов	64
<b>Жунусбеков Ж.И., Джамалов Д.Д., Оспанкулов Е.</b> Дистанционное управление учебно-тренировочным процессом спортсменов средствами информационной технологии	67
<b>Журавлев В.С.</b> Попытка причинного истолкования техники игры и процесса подготовки волейболистов	70

тренировочного, соревновательного процесса и личности спортсмена, а также более эффективный выбор стиля работы с учеником.

В исследовании, выполненном под научным руководством А.М.Ким, принимали участие 35 человек – тренеры из КазНУ им. аль-Фараби, РСШИОД им Ахметова, ДЮШС Каратальского района, Федерации настольного тенниса и Республиканского колледжа спорта, в возрасте от 29 - 64 лет, со стажем работы от 4-44 лет. Оказалось, что низкий уровень эмоционального интеллекта у 22,8% тренеров, средний-у 48,5%, высокий-у 17,3%, очень высокий-у 11,4% тренеров. По параметру возраста группа 41-49 лет показала более высокий уровень эмоционального интеллекта, чем группы 29-39 лет и 50-64 года.

Имеет место зависимость стиля лидерства и уровня развития эмоционального интеллекта:

- между демократическим стилем и общим уровнем эмоционального интеллекта на уровне достоверности 0,05 %,

- между идеалистическим стилем и распознаванием эмоций других, управлением своими эмоциями на уровне достоверности 0,05 %,

- между обучающим стилем и межличностным пониманием, общим эмоциональным интеллектом на очень высоком уровне достоверности - 0,01 %,

- между товарищеским стилем и межличностным пониманием, а также общим уровнем эмоционального интеллекта - уровне достоверности 0,01 %,

- между авторитарным стилем и низким уровнем управления чужими эмоциями на уровне достоверности 0,05 %.

Подтвердилось, что тренер с более высоким уровнем эмоционального интеллекта признает разные стили - и авторитарный, и демократический, умеет их совмещать и понимает преимущества каждого. В то же время тренеры с низким уровнем эмоционального интеллекта владеют каким-то одним, чаще всего, авторитарным стилем и уверены, что именно он всегда и во всем - лучшее решение всех проблем. Таким образом, проблема развития эмоционального интеллекта тренера имеет выраженный практический смысл и должна решаться в стенах университета в форме специально организованных тренингов для студентов - будущих тренеров.

#### Литература:

1. Ким А.М., Хон Н.Н., Ахметова Д.Б., Джаркешев К.И. Эмоциональный интеллект в работе тренера и преподавателя физвоспитания. Уч.пособие.-Алматы: Изд-во КазНУ, 2014

**Р.В. Ерещенко, А.Н. Золотухин, Г.А. Синельникова**

### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ СПЕЦИАЛИСТАМ В СФЕРЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ВНЕДРЕНИЮ МЕТОДОВ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

Систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья, использование физических нагрузок — один из обязательных факторов здорового режима жизни. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом, объединенных термином «двигательная активность». Приобщение студенческой молодежи к физической культуре — важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности (физической

тренировки) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье.

Мышцы составляют 40—45% массы тела человека. За время эволюционного развития функция мышечного движения подчинила себе строение, функции и всю жизнедеятельность других органов, систем организма, поэтому он очень чутко реагирует как на снижение двигательной активности, так и на тяжелые, непосильные физические нагрузки.

### **Задачи и формы самостоятельных занятий, методика их применения**

У большого числа людей, занимающихся умственной деятельностью, наблюдается ограничение двигательной активности. Ее влияние на настроение и умственную работоспособность часто бывает большим, чем это кажется на первый взгляд. Студенты, ведущие малоподвижный образ жизни, хуже усваивают учебный материал, как по основным предметам, так и по физической культуре. Снижение двигательной активности в сочетании с нарушением режима питания и неправильным образом жизни приводит к появлению избыточной массы тела. Для нормального функционирования организма каждому человеку требуется определенный минимум двигательной активности.

На практике добиться этого достаточно сложно, так как организованные занятия проводятся лишь в рамках занятий по физической культуре - 2 раза в неделю, чего совершенно недостаточно не только для восполнения дефицита необходимой ежедневной двигательной активности, но и тем более для улучшения функционального состояния основных систем организма. Одним из эффективных выходов из создавшегося положения является обучение студентов самостоятельным формам занятия физической культурой. Этот метод позволит им выбирать и изменять в соответствии со складывающимися обстоятельствами время и продолжительность занятий, форму их организации, использовать упражнения, соответствующие их интересам, выполнять только ту нагрузку, которая соответствует текущей подготовленности, не превышая ее. Реализовать индивидуальные предпочтения, психофизиологические особенности в соответствии с текущим функциональным состоянием возможно только на самостоятельных занятиях физической культурой, и никакие другие формы занятий физическими упражнениями заменить их не могут. Нужно обучать студентов умениям организовать и проводить самостоятельные занятия физической культурой.

Многочисленные данные науки и практики свидетельствуют о том, что реальное внедрение среди студентов самостоятельных занятий физическими упражнениями благотворно влияют на повышение их двигательной активности. Следовательно, основной задачей самостоятельных занятий является повышение этой активности. Существуют объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность. К объективным факторам относятся: состояние материально-спортивной базы, направленность учебного процесса по физической культуре и содержания занятий, уровень требований учебной программы, личность преподавателя, состояние здоровья занимающихся, частота проведения занятий, их продолжительность и эмоциональная окраска. Основной причиной психологической мотивации студентов к занятиям физической культурой является повышение требовательности к физкультурно-спортивной деятельности. Студенты более критично оценивают содержательный и функциональный аспекты занятий, их связь с профессиональной подготовкой. Если мотивы, побуждающие к самостоятельным занятиям, сформировались, то определяется цель занятий, ею может быть: активный отдых, укрепление здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, выполнение различных тестов, достижение спортивных результатов.

### **Принципы дозирования физической нагрузки**

Регулировать интенсивность физической нагрузки можно по ЧСС. Основным показателем приспособленности организма к нагрузкам является скорость восстановления ЧСС сразу после окончания выполнения упражнения. Для этого определяется частота пульса в первые 10 сек. после завершения упражнения, пересчитывается на 1 мин. и принимается за

100%. Хорошей реакцией восстановления считается снижение ЧСС через 1 мин на 20%, через 3 мин — на 30%, через 5 мин — на 50%, через 10 мин — на 70—75%.

Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Конкретные направления и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся. Разрабатывая структуру таких занятий, необходимо выявлять доступные для людей разного уровня подготовки элементы. Для формирования позитивного отношения к самостоятельному выполнению физических упражнений необходима постоянная, положительная мотивация к физической культуре, так как отношение студентов к занятиям физической культурой, их интерес к самостоятельному выполнению упражнений является одним из самых важных условий эффективности самостоятельной учебной деятельности. Можно выделить гигиеническое, оздоровительно-рекреативное (рекреация — восстановление), общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направления. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целями и задачами. Существует три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение дня, самостоятельные тренировочные занятия.

*Утренняя гигиеническая гимнастика* включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость, дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления). Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером, резиновым жгутом, с мячом (элементы игры в волейбол, баскетбол, футбол с небольшой нагрузкой).

*Упражнения в течение дня* выполняются в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Такие упражнения предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения. Выполнение физических упражнений в течение 10—15 мин через каждые 1—1,5 ч работы оказывает вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в два раза большей продолжительности. Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветренных помещениях. Очень полезно выполнять упражнения на открытом воздухе.

*Самостоятельные тренировочные занятия* можно проводить индивидуально или в группе из 3—5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься рекомендуется 2—7 раз в неделю по 1—1,5 ч. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшее время для тренировок — вторая половина дня, через 2—3 ч после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше чем через 2 ч после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или до отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натошак (в это время необходимо выполнять гигиеническую гимнастику). Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего множества физических качеств, а также укреплять здоровье и повышать общую работоспособность организма.

#### **Составление индивидуальных комплексов упражнений**

При составлении комплексов и их выполнении рекомендуется физическую нагрузку на организм повышать постепенно, с максимумом в середине и во второй половине комплекса. К окончанию выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается, и организм приводится в сравнительно спокойное состояние. Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений и постепенно увеличивать ее до средних величин.

Домашние задания по физической культуре

Помимо всего также немаловажную роль в комплексе самостоятельных занятий играют домашние задания по физической культуре. Они преследуют две основные цели.

Первая - это путем домашних заданий прививать студентам навык самостоятельных занятий физическими упражнениями. Эта задача является самой главной, так как физические упражнения - это здоровье молодых людей, а они - это будущее нашего народа. Не стоит думать, что, давая домашние задания и проверяя их выполнение, преподаватель на сто процентов добьется навыков самостоятельных занятий. Но нельзя и игнорировать эту возможность. Так как она значительно расширена, если студенты будут выполнять домашние задания с интересом. И здесь главная роль, в привитии интереса к самостоятельным занятиям, принадлежит преподавателю по физической культуре. Чтобы заинтересовать учащихся, необходимо дифференцировать, разнообразить домашние задания, предоставлять контроль, помощь, а главное вырабатывать у студентов представление о здоровом образе жизни, занятиях физической культурой, как неотъемлемости части их повседневной жизни.

Вторая задача - это выработка физических качеств. Ограниченное число занятий по физической культуре, длительность времени для выработки тех или иных физических качеств приводит к тому, что эти качества очень трудно выработать на уроке. Домашние задания значительно расширяют эти возможности. При их систематическом использовании повышается результативность, интерес к занятиям и, в конечном счете, уровень физической подготовки и общего здоровья студентов.

**Ж.И. Жунусбеков<sup>1</sup>, Д.Д. Джамалов<sup>2</sup>, Е. Оспанкулов<sup>3</sup>**

## **ДИСТАНЦИОННОЕ УПРАВЛЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ СПОРТСМЕНОВ СРЕДСТВАМИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ТЕХНОЛОГИИ**

*Национальный научно-практический центр физической культуры<sup>1</sup>  
КазНАУ<sup>2</sup>, КазНПУ им. Абая<sup>3</sup>*

**Ключевые слова:** дистанционное управление подготовкой, кибернетика, компьютерная технология, учебно-тренировочный процесс.

**Введение.** Бурный рост достижений в мировом спорте требует постоянного совершенствования организационных форм, средств и методов подготовки спортсменов. Уровень современного спорта достиг такой стадии развития, когда основополагающими факторами роста спортивных результатов являются использование на практике инновационную технологию и современные научные изыскания.

В настоящее время из перспективных направлений организации эффективного управления тренировочным процессом спортсменов является использование современных информационных и коммуникационных технологий. Которые дают возможность создавать, обрабатывать и использовать информационные ресурсы не только в виде традиционных печатных документов и аудио-, видеоматериалов, но и компьютерное обучение, контролирующие и консультирующие программы на базе современных средств телекоммуникаций, которые позволяют получить информации для управления тренировочным процессом спортсменов вне зависимости от времени и пространства, т.е. дистанционно, на расстоянии.

Дистанционное управление тренировочным процессом включает в себя такие перспективные принципы, как открытость, гибкость, доступность, индивидуальность, экономичность, свободу в выборе времени, темпов и места использования информационных ресурсов с применением новых информационных технологий, включающих глобальные компьютерные сети. Все это создает оптимальные условия для удовлетворения