

теоретическую основу формирования, как навыков, так и умений по физическому самосовершенствованию личности в течение всей жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Беляничева, В.В.* Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов. – Саратов: ООО Издательский центр «Наука», 2009. – 6 с.
2. *Сырвачева, И.С.* Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями / ДВГУ. – Владивосток, 2003. – С. 108-111.
3. *Ильин, Е.П.* Психология физического воспитания. – СПб., 2002.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИХ САМОРЕАЛИЗАЦИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Байзакова Н.О., Дилмаханбетов Е.К., Мырзаев М.О.

(Казахский Национальный Университет имени аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан)

Аннотация. В данной работе авторы предлагают пути оздоровления студентов на занятиях по физической культуре. Студентам Казахского Национального Университета авторами были даны рекомендации для изучения национальной настольной игры – тогызкумалак.

Ключевые слова: студент, здоровье, самореализация, правило, оздоровление, настольная игра, тогызкумалак.

METHODICAL RECOMMENDATIONS FOR STUDENTS WITH HEALTH DISABILITIES AND THEIR SELF-REALIZATION AT PHYSICAL CULTURE LESSONS

N.O. Baizakova, E.K. Dilmakhanbetov., M.O. Myrzaev

(Al-Farabi Kazakh National University, Almaty, Kazakhstan)

Abstract. In this article the authors suggest the ways of students' health improvement within physical education classes. The authors' recommendations to study the national board game – togyzkumalak to the students of the Kazakh National University are given.

Keywords: student, health, self-realization, rule, wellness, board, game, togyzkumalak.

В рамках Государственной программы развития образования Республики Казахстан на 2011-2020 годы сегодня в молодой стране ведется работа по организации эффективного и качественного обучения, воспитания, коррекции и компенсации функциональных нарушений молодежи с ограниченными возможностями [1].

Здоровье молодежи в системе социальных ценностей всегда занимает одно из ведущих мест, а сохранение и укрепление его остается важнейшей проблемой. Снижение уровня здоровья студентов в последние годы приобретает устойчивый характер.

Одним из средств формирования здоровья и здорового образа жизни является адаптивная физическая культура – очень важная для молодых людей с ограниченными возможностями. Физический недуг у студентов приводит к нарушению функций организма, идет сильное психическое напряжение, у них ухудшается координация движений, затрудняются возможности полноценного контакта с окружаемым миром.

Для реализации целей и задач адаптивной физической культуры в нашей Республике проводится анализ удовлетворенности детей, подростков и молодежи с ограниченными воз-

возможностями, уровня организации занятий по физической культуре в образовательных организациях и уровня научно-методической обеспеченности, повышения уровня интереса к ним.

Преподавателями нашей кафедры для решения этой проблемы предлагается использовать специфический способ использования национальной настольной игры – тогызкумалак. В Казахском Национальном Университете кафедрой физвоспитания и спорта предлагается студентам с ограниченными возможностями пройти курс физической культуры на занятиях по тогызкумалак. В университете кафедральная спортивная база располагает и активно использует специальный кабинет для настольных игр как шахматы и тогызкумалак.

Сейчас на нашей базе обучается докторантка – наша коллега по проблемам адаптивной физической культуры. Она вплотную занимается решением проблем студентов с ограниченными возможностями здоровья (диагнозы, бытовые условия, наличие пандусов, оздоровление с помощью занятий физическими упражнениями).

Тогызкумалак – это не только спорт, но и искусство и наука. Можно рассматривать эту игру как мировоззрение наших предков. В целом в мире – в Африке, Америке, странах Европы и Азии – насчитывается около 400 игр, схожих с тогызкумалаком. Доска тогызкумалак имеет одинаковые корни в Норвегии и Индонезии. Конечно, чтобы понять особенности этой игры, нужно в нее играть, четко знать правила, поскольку в них скрыт глубокий философский смысл. Если каждую из этих 400 игр отдельно исследовать и анализировать, то наверняка, выйдем на науку этноматематику.

По последним статистическим данным, в Казахстане на сегодняшний день тридцать шесть тысяч человек играют в тогызкумалак.

Сейчас в Республике очень популярна, национальная, древняя игра – тогызкумалак. тогызкумалак – это очень доступная, легкая игра во всем. Тогызкумалак – старинная казахская народная игра. Иначе ее называют: «Алгебра чабанов». Это название она заслужила благодаря своему математическому происхождению. В одной из старых легенд говорится, что эту игру придумали чабаны, которые очень любили устно состязаться по математике. Если нет специальной доски, можно играть на земле. В этом случае каждому игроку нужно будет выкопать по 9 маленьких лунок и по одному «казану» – ямке, в которой накапливаются выигранные шарики. В современное время играют на специально сделанной доске при помощи 162.

Правила игры:

Тогызкумалак, как мы говорили выше, играется на специальной доске. Посередине доски оставляется большой выем, который называется «казаном». Играющие складывают сюда выигранные шарики. Все лунки имеют буквенные обозначения. Эти буквенные обозначения были придуманы для ведения записей и анализа сыгранных партий.

Техника игры ведется так: два игрока садятся друг против друга, а доску ставят таким образом, чтобы с каждой стороны было по 9 лунок и по одному «казану». В каждую лунку противники кладут по 9 шариков любого цвета. Таким образом, к началу игры у каждого игрока имеется по 81 шарик.

Главная задача игры – перекаладывая камешки в игровых лунках, собрать их как можно больше в свой «казан». Собранные камешки складываются в накопительную лунку. Игроки делают ходы поочередно. Игрок, которому выпало по жребью право первого хода, вынимает из любой лунки своего ряда все шарики, кроме одного, и переносит их слева направо, опуская по одному в каждую последующую лунку с таким расчётом, чтобы последний шарик попал в лунку противника. Если число шариков в этой лунке после окончания хода окажется чётным, то все они являются «добычей» игроющего и переносятся в его казан. Право следующего хода переходит к сопернику. Если в лунках одного из игроков не останется ни одного шарика, то его соперник все шарики своего ряда переносит в свой казан. Игра ведётся до тех пор, пока один из двух игроков не наберёт в свой казан больше 81 камешка (этот игрок побеждает), либо они оба набирают 81 камешек (ничья) [2].

Игровая ситуация: туздык.

Если после хода в какой-то лунке оказывается три камешка, то эта лунка объявляется «туздыком». В последующем каждый камешек, попавший в туздык, переходит в казан игрока,

на чьей стороне расположен этот туздык, но игрок не может завести себе туздык на 9-й, а также на лунке под той цифрой которой взял первым «туздык» соперник. У каждого игрока может быть не больше одного туздыка одновременно.

Игровая ситуация: атсырау. Если после хода у одного из игроков все лунки оказываются пустыми, то он попадает в ситуацию «атсыз калу» (каз. «остаться без коня»). В этом случае он не может ходить, пока будет оставаться «пешим».

Все занятия проводятся под руководством преподавателя – специалиста по тогызкумалак, при этом он сам имеет звание «Мастер спорта». На занятиях собируемая молодежь знакомятся с основами техники спорта, ведут записи ходов, учатся считать ходы выигрышных позиций и игровых ситуаций.

Также на занятиях студенты знакомятся с основами, правилами и тактикой игры и получают пути совершенствования своего мастерства на компьютерах, с использованием материала электронных игр по данному виду спорта. Совершенствование продолжается как по программе, которые предлагаются в интернете, так и на наших занятиях. Также они участвуют в мини – соревнованиях внутри группы, при этом большинство этих студентов как правило входят в сборную факультетов, в сборную университета и принимают активное участие в межфакультетских соревнованиях и в соревнованиях Универсиады среди Вузов Республики Казахстан, защищая честь своего вуза.

Основой для формирования отношений при обучении в процессе занятий физической культурой является признание лиц с ограниченными возможностями как равноправных членов общества, их самооценки, а также обязанностей государства по созданию особых условий для их воспитания, развития и творческой самореализации. Таким молодым людям очень важно чувствовать себя востребованным членом общества [3].

При исполнении студентом пунктов данных мероприятий ему дается возможность качественно и комплексно осуществлять социальную, психологическую и коррекционно – педагогическую помощь лицам с ограниченными возможностями и инвалидами в соответствии с действующим законодательством Республики Казахстан средствами и методами адаптивной физической культуры.

Полученные знания по данному виду спорта для обучающихся в стенах учебного заведения всегда может использовать и применить их для дальнейшей работы будучи молодым специалистом. В дальнейшем он может участвовать в соревнованиях за свою организацию, в положении о соревнованиях среди работников государственных учреждений всегда есть место тогызкумалак. Находясь в стенах организации, где молодой специалист будет работать, он также может продолжать программу оздоровления, предложенной еще в стенах университета.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Айдарбекова А.А.* Пути развития адаптивной физической культуры для лиц с ограниченными возможностями и инвалидов в Казахстане // Материалы республиканской научно-практической конференции с международным участием «Роль и место адаптивной физической культуры и спорта для развития и совершенствования двигательной сферы, коммуникативного и личностного потенциала студентов с ограниченными физическими возможностями здоровья и инвалидов в условиях вузовского профессионального обучения», посвященный 80-летию КазНУ имени аль-Фараби. – Алматы: «Казак университети», 2015. – 175 с.

2. *Молдахметова А.Ш., Байзакова Н.О., Молдахметова Р.Ш.* Методика обучения основам тогызкумалак. Учебно-методическое пособие. Алматы: «Казак университети», 2013. – 66 с.

3. *Вишнякова Н.П., Сиротина Н.П.* Отношение студентов университета, имеющих ограниченные возможности здоровья к физической культуре и спорту // Материалы республиканской научно-практической конференции с международным участием «Роль и место адаптивной физической культуры и спорта для развития и совершенствования двигательной сферы, коммуникативного и личностного потенциала студентов с ограниченными физическими воз-

Казанский национальный исследовательский
КАИ
Технический университет им. А.Н. Туполева

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В ГЛАЗАХ СТУДЕНТОВ

МАТЕРИАЛЫ
II ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ
С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ,
ПОСВЯЩЕННОЙ 85-ЛЕТИЮ
КНИТУ-КАИ



УДК 796(072)
ББК 75
Ф48

Редакционная коллегия:

- Юсупов Р.А.* – доктор биологических наук, профессор,
заведующий кафедрой физической культуры и спорта (КНИТУ им. А.Н. Туполева-КАИ);
Акишин Б.А. – кандидат технических наук, доцент,
доцент кафедры физической культуры и спорта (КНИТУ им. А.Н. Туполева-КАИ);
Покровская Т.Ю. – кандидат социологических наук, доцент,
доцент кафедры физической культуры и спорта (КНИТУ им. А.Н. Туполева-КАИ);
Зибрева Е.М. – специалист по УМР кафедры физической культуры и спорта
(КНИТУ им. А.Н. Туполева-КАИ);
Юсупова Л.М. – специалист по УМР кафедры физической культуры и спорта
(КНИТУ им. А.Н. Туполева-КАИ)

Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы
Ф48 II Всероссийской научно-методической конференции с международным участием,
посвященной 85-летию КНИТУ-КАИ. Казань, 24-27 ноября 2016 г. / под ред. Р.А.
Юсупова, Б.А. Акишина, Т.Ю. Покровской. – Казань: Изд-во «Фолиант», 2016. – 756 с.
ISBN 978-5-905576-86-7

Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов», посвященная 85-летию КНИТУ-КАИ освещают актуальные проблемы физического воспитания в вузе, студенческого спорта, спортивных клубов, организационно-правового управления в физической культуре, формирования мотивации к занятиям физической культурой, менеджмента студенческого спорта в вузах, организации и внедрения ВФСК ГТО в вузах, духовных ценностей и физической культуры.

Сборник адресован спортивной общественности вузов, председателям спортклубов, спорторгам, тренерам, студентам, магистрам, аспирантам, преподавателям вузов, специалистам в области физической культуры, философии, права.

Статьи приводятся в авторской редакции. Мнение редакционной коллегии может не совпадать как с точкой зрения авторов на проблему, так и в отношении стилистики излагаемых материалов.

ISBN 978-5-905576-86-7

© ООО «Фолиант», 2016
© Авторы докладов, 2016

СОДЕРЖАНИЕ

ПЛЕНАРНОЕ ЗАСЕДАНИЕ

<i>Акишин Б.А., Юсупов Р.А., Титова Е.Б.</i> Особенности организации самостоятельной работы по физической культуре в техническом вузе на этапе модернизации высшей школы	18
<i>Михайлова Е.А., Каткова А.М., Севостьянова А.С., Дерипаско Т.Н., Гилев Г.А.</i> О проблемах физического воспитания молодежи	21
<i>Гутко А.В., Гутко С.Н., Мухина М.Ю., Осипова Е.В.</i> Опыт организации и проведения студенческих соревнований вузов Приволжского федерального округа в Нижнем Новгороде	23
<i>Замарина В.А., Барсукова А.Д., Холудеева Т.А.</i> Исследование образа жизни и психоэмоционального состояния у студентов 2 курса основной и специальной медицинской групп в начале учебного года.....	25
<i>Колясов Р.Р., Колясова В.Н.</i> Формы нарушений двигательной активности.....	28
<i>Красильников А.Н. Трофимов В.Н. Зубов Д.Е.</i> Отношение студентов технического вуза к дисциплине физическая культура.....	31
<i>Солодухо Н.М., Сиразеева Т.Т., Дружинина И.А.</i> Духовные ценности исторического момента и физическая культура	33
<i>Новокрепцов В.В., Филиппова Е.А., Ахтямова А.Р.</i> Создание условий для работы с населением по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).....	36
<i>Радьши И.В., Шаламова Е.Ю., Рагозин О.Н., Умнова Т.Н.</i> Выбор копинг-стратегий и их взаимосвязи с функциональным состоянием у студентов.....	38
<i>Уваров В.А.</i> Актуальные проблемы внедрения ВФСК ГТО в среде студенческой молодежи на современном этапе развития студенческого спорта.....	40
<i>Эммерт М.С., Фадина О.О.</i> Изменения лабильности двигательной сферы и нервной системы в процессе реализации комплексной методики профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов по управлению персоналом	41

Секция 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ, РОЛЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ, ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

<i>Абзалова С.В., Абзалов Н.И., Аль-Маджмаие Х.Л.Ч.</i> Роль эмоциональных факторов в подготовке педагога по физической культуре	45
<i>Алексеева А.Д., Багаутдинов А.А.</i> Сознание, познание и успешность спортсмена... ..	47
<i>Атаманов Э.А., Мушаратов Р.Н., Глушкова Н.В., Смирнова С.В., Никитин А.В.</i> Спорт в жизни студента и способы развития интереса к занятиям физической культуры	49
<i>Байзакова Н.О., Дилмаханбетов Е.К., Мырзаев М.О.</i> Методические рекомендации для студентов с ограниченными возможностями здоровья и их самореализация на занятиях физической культуры	51
<i>Бареева Д.Р.</i> Инновации в учебном процессе по дисциплине «физическая культура»	54
<i>Нидиатов И.М., Бареева Д.Р.</i> Проблемы использования городского ландшафта для организации парков по занятию сноубордингом	55
<i>Бартновская Л.А., Стародубова А.Е.</i> Артистическое фехтование как здоровый стиль жизни студентов.....	57