

қысымын өлшеуді, өкпе қызметін, қаңқа-ет жүйесінің жағдайын және тәуліктік тамақтануды үш күн бойы бақылауды, велоэргометрдегі дене жұмыс қабілетін анықтаумен қоса қызметкерлерге кешенді дәрігерлік тексеру жүргізеді [7,130 б.].

Алынған ақпараттарды арнайы бағдарлама бойынша компьютерде өңдеп және әрбір қатынасушыға қан-тамырлары және қатерлі ісік ауруларының қауіпті дәрежесі, мидың қан айналысының бұзылу ықтималдығы жөнінде мәліметтер береді, сондай-ақ қауіп-қатердің себептерін азайту мен көрсетілген мәселелерді шешу үшін ұсыныстар беріледі. Толық мәніндегі теңестірілген тамақтануды ұйымдастру жөнінде арнайы кеңестер де беріледі. Орталықтың қызметкерлері өз жұмыстарында аурудың алдын алу, одан сақтандыруды басты мақсат ретінде қойып отыр, өйткені ауруды болдырмаудан гөрі, сырқатты емдеу едәуір қымбатқа түседі [7, 131 б.].

Жоғарыда келтірілген дәлелдерден кез-келген қызметкердің денсаулығы әрбір кәсіпорынның және тұтастай алғанда мемлекеттің экономикасын құрайтындардың аса маңыздыларының бірі болып табылатындығы байқалады. АҚШ кәсіпорындарында жүзеге асырылған сауықтыру және қалыпқа келтіру бағдарламалары, экономикалық есептеулерді қосқанда, ғылыми зерттеулерге негізделіп отыр және сондықтан да бұл бағдарлама өзге елдерде де жүзеге асыруға тұрарлық. Компаниялар қызметкерлердің өз денсаулық жағдайы үшін жеке жауапкершілігін арттыруға бағытталған жұмыс жүргізуде. Тексерілгендердің үлкен тобынан (41% адамдарда) қалыптан тыс түрліше ауытқушылықтар табылады, бұл денсаулықты қалыпқа келтіру үшін уақытылы шара қолдануға мүмкіндік туғызады [7, 128 б.].

Әдебиет

1. Аргументы и факты, 2007, № 12.
2. Виноградов П.Л., Гуськов С.И. Рекреация по-американски // Физкультура и спорт, 1990. — №2. — С. 81-164.

УДК793.4

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Байзакова Н.О., Жумашев Д.С., Синельникова Г.А.

Казахский Национальный Университет им. аль-Фараби, г. Алматы

Ерубаева К.К. Жамбылский район, Алматинской области

ГУ «с.ш. села Мынбаева дошкольным миницентром»

На сегодня проблема формирования здорового образа жизни у обучающейся молодежи стоит как никогда остро. Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм подрастающего поколения в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков экологического, психологического характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Одной из главных задач специалистов по физической культуре является реализация государственной политики, направленной на формирование здорового образа жизни. На основании директивных документов Правительства Республики Казахстан и Президента страны «Президентские тесты физической подготовленности населения Республики Казахстан» от 24 июля 1996 года, «О Государственной программе развития массового спорта в Республике Казахстан на 1997-2000 гг.» от 19 декабря, «Обращение Президента к населению страны» можно сделать вывод о приоритетности развития направления, связанного с формированием здорового образа жизни начиная с дошкольного и школьного возрастов.[1]

Здоровый образ жизни - это индивидуальная система поведения, и выбор пути должен сделать каждый человек сам. Для этого необходимо: иметь четко сформулированную цель жизни и обладать психологической устойчивостью в различных жизненных ситуациях, знать

нормы поведения, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья, стремиться быть хозяином своей жизни, верить в то, что образ жизни, который вы ведете, даст положительные результаты. Развивать в себе чувство самоуважения, осознание того, что вы не зря живете, что все задачи, стоящие перед вами, вы в состоянии решить и знаете, как это сделать.

Регулярные занятия физическими упражнениями улучшают работу сердца, легких, повышают обмен веществ, укрепляют костно-мышечную систему, улучшают телосложение, фигура становится стройной и красивой, движения приобретают выразительность и пластичность, укрепляется сила воли, повышается уверенность в себе. Гантели, гири, штанга, силовые тренажеры не только друзья сильных, но и помощники слабых. Занимаясь регулярно вы добьетесь желаемого эффекта, но перед тем как заняться оздоровлением своего организма пройдите полное обследование у врача.

С ранних времен человечество придавало большое значение физической культуре и спорту для укрепления здоровья и всестороннего развития личности. Авиценна в своей практике широко использовал физические упражнения и отмечал: «Самое главное в режиме сохранения здоровья есть занятия физическими упражнениями, а затем уже режим пищи и режим сна».

Ведь наша конечная цель состоит в воспитании нравственно убежденного, добропорядочного и добродетельного человека, носителя высоких гуманистических идей. С помощью физических упражнений можно развить силу, быстроту, силовую выносливость, гибкость, а также оказать благоприятное влияние на формирование здоровой осанки у подрастающего поколения.

Примерный комплекс оздоровительных упражнений:

Упражнения для юношей с эспандером:

1. Стоя на одном конце эспандера, тяните его руками до уровня подбородка. 2 подхода по 12 повторений. (2x12)
2. Эспандер над головой, ладони наружу. Разведите руки в стороны. (3x12)
3. Эспандер спереди в опущенных руках. Растяните эспандер прямой рукой вверх и вперед. Повторите упражнение 12 раз каждой рукой.
4. Стоя ногами на одном конце эспандера, согните и разогните руки. (3x12)
5. Сидя на полу, эспандер закреплён на стопах. Растягивайте эспандер до уровня талии 3x2 каждой рукой и двумя руками.
6. Лежа на спине, один конец эспандера закреплён на одной стопе, другой конец в руке. Сгибание и разгибание ноги. Повторять до утомления каждой ноги.

Упражнения для юношей с гантелями:

1. и.п. - руки опущены вниз. Поднимание прямых рук вверх через стороны. Возвращение в и.п. Выполнение - 12 раз.
2. и.п. - руки опущены вниз. Попеременное сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. Выполнение - 12 раз.
3. и.п. - руки подняты вверх. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, опуская гантели за голову. Выполнение - 12 раз.
4. и.п. - наклон вперед, руки опущены. Разведение прямых рук в стороны и возвращение в и.п. Выполнение - 12 раз.
5. и.п. - руки за голову. Наклоны в стороны. По 12-14 раз в каждую сторону.
6. и.п. - стойка ноги врозь, руки вверх. Наклон вперед, руки опускайте между ногами как можно дальше назад-вверх и возвращение в и.п. Выполнение - 12 раз. [2]

Общеразвивающие упражнения с обручем для девушек:

Упражнения с обручем способствуют развитию ловкости и гибкости. Их можно выполнять под медленную, лирическую музыку.

1. и.п. - стойка обруч вертикально внизу, хватом двумя руками изнутри. 1-2-поднимаясь на носки, обруч нижним концом кверху, прогнитесь, вдох. 3-4 - и.п., выдох. (повтор 12-14 раз)
2. и.п. - стойка, ноги врозь, руки вверх, обруч держите вертикально за головой, за верхний

край хватом сверху, ладонями вперед. 1-переносить тяжесть тела на левую ногу наклониться вправо, правую на носок. 2-и.п. 3-4- тоже, в другую сторону.

3. и.п.- стойка ноги врозь, руки вверх, обруч держите вертикально за головой, за верхний край хватом сверху, ладонями вперед. 1-сгибая правую на носок передавая на нее тяжесть тела, наклон вперед, прогнувшись. 2- и.п. 3-4- тоже в другую сторону.

4. и.п.- левая нога впереди на носок, обруч держим вертикально слева. 1-2-полуприсед на правой ноге, поворот обруча вперед с наклоном туловища вперед. 3-4-шагом правой ноги левая сзади на носке, поворот обруча назад, смотреть в обруч. 5-8- тоже с другой ноги.

5. и.п. -стойка ноги врозь внутри обруча, держать его хватом двумя снаружи. 1-2-поворот туловища вправо до предела. 3-4- тоже – влевую сторону (повтор 12-14раз)

6. и.п.- стойка на носках, обруч вертикально впереди лицевой плоскости, поддерживается правой рукой, левая в сторону. 1-2- опуская правую руку, сделайте мах правой ногой вправо через обруч, подхватив его левой рукой. 3-4 –тоже, другой ногой (повтор 12-14раз)[4]

Но, пожалуй, одной из проблем заключается в том, что учебные планы кафедр физического воспитания педагогических вузов не всегда предусматривают подготовку специалистов по валеологии, т.е. науке о формировании сохранения и укрепления здоровья. Проблема заключается в том, что выпускники факультетов физического воспитания в первую очередь ориентированы на использование средств физического воспитания, где главным средством по праву считаются физические упражнения.

Здоровый образ жизни имеет сложную структуру и включает в себя следующие компоненты:

1. физическую активность
2. психологическую культуру
3. отказ от вредных привычек
4. гигиену
5. закаливание.
6. уровень жизни, определяющую экономическую категорию

Зонами наибольшего педагогического воздействия средств физической культуры и спорта являются формирование стиля жизни и качества жизни учащейся молодежи. Установлено, что обучающаяся молодежь в различных учебных заведениях не всегда имеют одинаковый уровень знаний о влиянии на здоровье занятий различными видами физических упражнений. Уровень этих знаний зависит от региона проживания, традиций учебных заведений и уровня образования.[5]

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

«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. [3]

Литература

1. Назарбаев Н.А. «Стратегия развития РК до 2030».-Алматы, 1997.
2. Пикалова Т.В. «Пути повышения эффективности физического воспитания в вузах». Материалы международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы теории и практики физической культуры», Алматы, 2001.
3. Беляков Н.И., Ахаев А.В. «Современные технологии обучение в процесс физического

III секция

САУЫҚТЫРУ ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІНІҢ ҒЫЛЫМИ-ӘДІСТЕМЕЛІК АСПЕКТІЛЕРІ

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

96.Абишев А. Р., Дуйсенбаева Ш. С., Коспагарова Ж.С.Основные задачи формирования здорового образа жизни на занятиях общеобразовательных дисциплин.....	307
97.Абдуллин К.М., Калашников В.С. Средства оздоровительной физической культуры.....	310
98.Абдулхасанов А.И., Куатбеков Ш.Н., Ержанов С.У. Каратэ-до как средство физического воспитания детей в летних оздоровительных лагерях.....	316
99. Ахметов Н.Ә., Қыстаубаева Қ.Т. Зиянды әдеттерден арылу барысында психикалық жағдайды студенттердің өзі реттеу дағдыларын қалыптастыру.....	319
100.Ахметов Н.Ә., Қыстаубаева Қ.Т. Кәсіби қызметтегі денсаулықтың және салауатты өмір салтының маңызы.....	321
101.Байзакова Н.О., Жумашев Д.С., Синельникова Г.А., Ерубасева К.К. Методические аспекты здорового образа жизни учащейся молодежи средствами физической культуры.....	323
102.Байтлесова Н.К. Улучшение здоровья населения средствами двигательной активности.....	326
103.Жалтаев Н.Р., Уахитов Р.У. Денсаулық және салауатты өмір салтын қалыптастырудың гигиеналық негіздері.....	329
104.Иралина М.М. Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физической культуры.....	331
105.Испимбетов К.А. Уроки физической культуры с оздоровительной направленностью	333
106.Казбеков К.М. Президентские тесты – основа массовой физической культуры и здорового образа жизни.....	335
107. Кеншиликова М.А, Марденов К.Ж. Гибкость – ключ к здоровью и совершенствованию.....	338
108. Кеншиликова М.А. Методические рекомендации к проведению занятий в специальной медицинской группе.....	340
109.Кокенов С.Т. Teaching youththrough Kazakh national games.....	345
110.Лебедев А.Д., Агеев С.Л., Калимуллин Р.Р. Физиологические особенности влияния занятий баскетболом на организм спортсмена.....	347
111.Мақсұтов Б.М. Салауатты өмір салтының қазіргі кездегі өзекті мәселелері.....	351
112.Мартыненко И.И., Рыбинцева М.Г., Плехова С.В., Ахмеджанова Н.М. Влияние комплексной методики оздоровительных занятий по физическому воспитанию на функциональные показатели студенток специальных медицинских групп.....	353
113.Мендіғалиева Ш.Ә. Бүгінгі заманымыздың салауатты өмір салты – денсаулықты арттырудың негізгі мәселелері.....	357
114.Просянкина О.И., Просянкин В.В. Оздоровительные педагогические технологии физического воспитания студентов ВУЗов специальных медицинских групп.....	358
115.Салов М.В., Добряев П.А. Здоровый образ жизни как фактор профилактики социальной деструкции современной казахстанской молодежи.....	360
116.Солтанбеков С.Е., Усин Ж.А., Усина Ж.А., Кистаубаев Е.А. Здоровьесберегающие образовательные технологии в физическом воспитании и спорте.....	365
117.Срымов М.С, Срымова Б.Ж. Сроки возобновления занятий физическими упражнениями после перенесенных заболеваний.....	368
118.Тиссен П.П., Голикова Е.М. Формирование личности студента с отклонениями в состоянии здоровья в системе высшего образования: физкультурно-оздоровительный аспект.....	372
119.Тиссен П.П., Лутовина Е.Е., Лифанов А.А. Педагогические условия формирования потребности в здоровом образе жизни.....	375
120.Тулеуов Б.У., Шоканов Р.А. Физиологическое обоснование основных механизмов приспособления сердечно – сосудистой системы к увеличению транспорта кислорода.....	378
121.Умаров М.К., Жангереев З.А. Применение средств лечебной физической культуры.....	379
122.Федорченко Л.И., Кунакбаева Е.С. Дыхательные здоровьесберегающие технологии в учебном процессе физической культуры в ЗКАТУ им. Жангир хана.....	382
123.Шварёв А.Л. Использование здоровьесберегающих технологий в начальной школе.....	388
124.Шумбалова С.Т., Мамытов Б.К. Использование здоровьесберегающих технологии в коррекции здоровья школьников г. Актобе.....	392

IV секция

СПОРТТЫҚ ЖАТТЫҒУЛАРДЫҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІНІҢ

ЗАМАНАУИ МӘСЕЛЕЛЕРІ

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

125.Адамбеков Е.К. Методика оценки эффективности технической и тактической подготовки футболистов.....	395
--	-----

Қазақстан Республикасы Білім және Ғылым Министрлігі
Қ.Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік мемлекеттік университеті
Дене мәдениеті және спорт Ұлттық ғылыми-практикалық орталығы
Ақтөбе облыстық дене мәдениеті және спорт басқармасы

Министерство Образования и науки Республики Казахстан
Актыбинский региональный государственный университет имени К.Жубанова
Национальный научно-практический центр физической культуры и спорта
Актыбинское Областное управление физической культуры и спорта



**«Дене мәдениеті және спортты дамытудың заманауи мәселелері»
IV–ші Халықаралық ғылыми-практикалық конференция
МАТЕРИАЛДАРЫ**
(Ақтөбе, 17-18 сәуір, 2015 жыл)

МАТЕРИАЛЫ
**IV –ой Международной научно-практической конференции
«Современные проблемы развития физической культуры и спорта»
(Ақтөбе, 17-18 апреля, 2015 год)**

**«The Modern Problems of Physical Training and Sport»
of the IV th International Scientific -Practical Conference
MATERIALS**
(Aktobe, the 17-18 of April, 2015)

Ақтөбе – 2015

УДК 796
ББК 75.4
Д 31

Д 31 «Дене мәдениеті және спортты дамытудың заманауи мәселелері»
Халықаралық ғылыми-практикалық конференция материалдарының жинағы. Ақтөбе,
Қ. Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік мемлекеттік университетінің баспа орталығы,
2015 ж. - 485 б.

Сборник материалов международной научно-практической конференции
«Современные проблемы развития физической культуры и спорта». Актөбе:
Издательский центр Актюбинского государственного регионального университета
им. К. Жубанова. 2015 г. - 485 стр.

ISBN 978-9965-20-604-7

Жалпы редакцияны басқарған: Қ.Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік мемлекеттік
университетінің ректоры, ф.м.ғ.д, академик К.К. Кенжебаев

Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығының бас директоры, п.ғ.д.,
профессор Кошаев М.Н.

Редакция алқасы: ф.ғ.д., профессор Кусанова Б.Х., п.ғ.д., профессор
Ботағариев Т.А., п.ғ.к. Кубиева С.С., п.ғ.к., доцент Жазыкова М., м.ғ.к., доцент
Шумбалова С.Т., п.ғ.к. Мухтаров С.М.

Бұл жинаққа «Дене мәдениеті және спортты дамытудың заманауи мәселелері»
атты халықаралық ғылыми-практикалық конференциясының материалдары
енгізілген. Жарияланылған материалдарды ЖОО-да, жалпыға бірдей білім беретін
мектептерде жұмыс жасайтын мұғалімдер мен жас ғалымдардың ғылыми-зерттеу
және практикалық жұмыстарында қолдануға болады, сонымен қатар докторанттар,
магистранттар және студенттердің қызығушылығын тудырады.

В сборнике представлены материалы международной научно – практической
конференции «Современные проблемы развития физической культуры и спорта».
Опубликованные материалы могут быть использованы в научно – исследовательской
и практической деятельности молодых ученых, работающих в области высшего
образования, учителей общеобразовательных школ, а также представляют интерес
для докторантов, магистрантов, и студентов.

УДК 796
ББК 75.4

ISBN 978-9965-20-604-7

© Қ.Жұбанов атындағы Ақтөбе
өңірлік мемлекеттік университеті, 2015