

Литература:

1. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки / И.А. Гуревич. - Мн.: Высш. школа, 1980. - 256 с.
2. Кряж В.Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов / В.Н. Кряж. - Мн.: Высш. школа, 1982. - 120 с.
3. Романенко В.А., Максимович В.А. круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 143с.

Г.А. Испамбетова, Н.О. Байзакова, А.С. Жартыбаев

ДЕНЕ ТЭРБИЕСШЩ БАРЫСЫНДА СТУДЕНТТЕРДШ ФУНКЦИОНАЛДЫШ ЖУЙЕСШ ЖЕТІЛДІРУ ЭДІСТЕМЕСІ

Жоғары оқу орындарындағы студенттердің Кесіп сапалы дайындығы белсеш оқу-еңбектік, танымал саласыз мүмкін емес. Оқу мерзімші кебейтпейтін элеуметтік және экономикалық себептер студенттерден психофизикалық, рухани және физикалық еркіндік жетілдіру талап етеді

Студенттердің оқу мерзімі аптасына орташа 52-58 сағатты құрайды. Сондықтан күнделікті оқу жүктемесі 8-9 сағатқа тең, яғни студенттердің жұмыс уақыты - созылмалы жұмыстардың бірі. Студенттердің Кебісі еңбекші уақытын жоспарлай алмайтын ездігісі дайындықпен және демалыс күндері де босқа өткізіледі 17-25 жас аралығында толық интеллекттің оның жеке қызметтері қалыптасады. Оқу факторы, үнемі ойлану жұмысы студенттердің интеллектуалды жоғары тонусын анықтайды. Алайда қалпына келу процесі көп студенттерде ұйқысыз жеткіліксіздігінен, ұтымсыз тамақтанудан, таза ауада аз жүргеннен және дене тәрбиесі мен спортпен аз шұғылданғаннан жеткіліксіз өтеді Осының барлығы студент организмнің әлсіздеуіне соқтырады.

Организмді шынықтыру және организмнің ауруларға қарсы тұру қабілетін арттыру үшін дене шынықтыру сабағы, спортпен шұғылдану денсаулықты сақтауға қажетті жағдайлардың бірі. Организмнің функционалды деңгейін реттеуі және оның бейімделу мүмкіншілігін анықтайтын физикалық жағдайлар негізгі фактор болып табылады.

Ауру мен денсау адамдар арасындағы функционалды жағдайды бағалау әдістемесі дамуды - бейімделу, гомеостаз, биологиялық кибернетика ережелері, физикалық дамудың деңгейін анықтайтын факторлардың жүйесіне жатқызылады. Бұл бағыттағы зерттеулер нәтижесінде организмнің бейімделу мүмкіншілігі бағалау әдістемесі, критерийі және тәсілдері даярлау жатады. Организмнің бейімделу реакциялары денсау және ауруға қарсы «физиологиялық елшем» ретінде дәрігерлік ойлауда мағынасында толық енеді.

Организм еңбекші емірінің әрбір кезеңінде тепе-теңдіксіз бұзатын үздіксіз факторлардың әсерінен бастан кешеді Адам ағзасы сыртқы ортамен үнемі тығыз байланыста болғандықтан зат алмасу процесі де үзінсіз жүріс жатады. Дененің оттегіні сіңіріп және көмірқышқыл газын бөліп отыруы - тыныс алудың негізгі

Функционалды қорлардың жұмсалуды организмнің негізгі жүйелерінің функционалды деңгейін сақтап тұруында. Оз кезегінде соңғылары гомеостазды қамтамасыз етіп, организмнің ішкі ортасын тұрақты сақтап тұрадағы басты рөл атқарады. Қоршаған ортаға функционалды қорлардың жұмсалуды талап ететін, жеке жүйелердің қоршаған ортаға функционалды деңгейлерінің өзгеруі арқылы бейімделуге тиісті. Рефлекторлық механизмдердің әрекеттерінің арқасында ішкі орта сыртқы ортаға сай қайта құралады. Соған қарамастан қысық гомеостатикалық сипаттағы сыртқы жағдайдың шектеуі аймақтарында гомеостаздың сақталу мүмкіншілігі бар.

Сыртқы ортаның ішкі ортаға гомеостатикалық ауыспалы тәуелділігі организмнің жеке ерекшеліктері болып табылатын әр түрлі сипатта болады. Гомеостазды сақтап тұру үшін және сыртқы ортаның өзгеріміне жағдайларына бейімделу қажетті реттеуі

прогрессивті бешмделіш езгерютерді жүйке жүйесінің басқару қызметтерін, булшық, ет гипертрофиясын, тыныс алу мен жүрек-қан тамыр жүйесінің функционалдық, мүмкіншіліктерін жоғарылатуға болады. Булардың қосындысы организмнің функционалдық езгерютерін сандық, езгерютергана емес, сондай-ақ сапалық, езгерістерге екедее Осындай жолмен дене қабаттарын тербиелей отырып олардың дамуындағы бағыттылығы мен деңгейін езгертеді. Мұның барлығы қозғалыс сапаларының (қуш, жылдамдық т.б.), жұмыс қабаттың жалпы деңгейін жоғарылатуға, денсаулықты нығайтуға, сонымен қатар организм деңгейінің жаратылыс керсетуітерін, яғни дене бітімінің құрамын жетілдірумен сипатталады.

П.К. Анохиннің функционалдық жүйе теориясында бешмделу мақсаттарын үйенетінін әр түрлі құрылымдар тірі организмнің толық жұмысына қапай әсер етеді деген суракқа әдіктемелі жолды құрастырды. Системогенез бойынша еңбектерінде ол функционалдық жүйенің қалыптастырудағы заңдылықтарды түсіндіруге мүмкіндік беретін негізгі едіетемелік принциптерді қалыптастырды. Функционалдық жүйе организмнің кез келген бешмделу қызметінде қол жеткізуде толық организмнің интеграция бірлігін құрайды.

Функционалдық жағдайдың жақсаруы темен қарқынды жүктеме кезінде реакцияның экономды түрде жұмыс істеуінде аз қуштену кезінде жүйелердің оттегінің суранысы қанағаттандырылғаны, ең алдымен қан айналу мен тыныс алуда байқалады.

Функционалдық қорлар процесін шығын реттеуінің механизмдеріне байланысты екенін айта кеткен жөн. Қысқартылған түрде функционалдық қорлардың басқару түрі оның шығындалу темпі реттеуін деп айтуға болады. Шын негізінде бұл процес ете күрделі, организмнің әр түрлі құрылымының бешмделу мүмкіншілігі ескертуі тиіс және қолайсыз факторларға динамикалық әсер етуі, гомеостаз шегінде негізгі функционалдық жүйелердің деңгейін тұрақты сақтап тұру, функционалдық мүмкіншіліктердің қорларын болжау маңызды және процеске функционалдық қосымша қорларын дәл уақытында қосу.

Организмдеп тыныс алу жағдайының жақсаруымен гомеостаздың уақытша бәрісітерінің кең ауқымды ауыс жұмыс істеуі қабілеті дамиды. Функционалдық қор жоғары болған сайын жүктеме кезінде басқару механизмдерінің қуштенуі азаяды, физиологиялық жүйелер мен эффекторлы мүшелердің қызметі экономды және тұрақты болады.

Үнемі қызылаланатын дене жүктемелері осы жүктемеге бешмделетін функционалдық жүйелердің қызметін жақсартады. Тежірібеде дені сау адамдарға он апталық дене жүктемесін қолданған бағдарлама организмнің жұмыс қабілетінің айтарлықтай жоғарылауын қамтамасыз ететін функционалдық жүйелердің езгеруіне екедее Тыныс алудың, қан айналу жүйесінің, тірек қимыл аппаратының арасындағы тұрақты байланысының негізінде қалыптасу және жетілу негізінде бешмделу мүмкіншілігі жоғарылайды. Функционалдық жүйенің қалыптасуы және жетілу деңгейінің ұзақтығы организмнің жеке ерекшеліктеріне, жаттығу қарқындылығы мен сипатына және ұзақ мерзімді бешмделудің ауыспалы кезеңіне байланысты.

Әдебиеттер:

1. Дмитриева Н.В., Орехов С.Б., Агафонова В.В., Донская Л.Ф., Борисенко Н.Г., Швецов-Шиловский И.Н. Полипараметрический анализ устойчивости функционального состояния здорового человека // Труды Межведомственного Совета РАМН по экспериментальной и прикладной физиологии. - М., 2001. - С 49-69.
2. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам. М: 1988, 256 с.
3. Ванюшин Ю.С., Ситдинов Ф.Г. Компенсаторно-адаптационные реакции кардиоресpirаторной системы при различных видах мышечной деятельности. - Казань: Таглитат, 2003 - С. 128.

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 Витиях физического воспитания для студентов специальных медицинских групп Казахского национального университета им. аль-Фараби	74
Ишамбетова Г.А., Байзакова Н.О., Жартыбаев А.С. Дене тәрбиесінің барысында студенттердің функционалдык, жүйесі жоғарылату әдістемесі	^
Нспамбетова Г.А., Шабарбек Л.А., Койшыманов Ф.С. Дене жуктемесінің сауықтыру потенциалын студенттермен етгашетіні сабақ барысында қарданы	80
Нспамбетова Г.А., Шабарбек Л.А., Шакен С.К., Оқу процесі барысында студенттердің денсаулығын алыптастырудағы дене шынықтырудың маңызы	82
Ларионова О.П. Методика проведения занятий по аэробике для студенток, занимающихся в КазНУ имени аль-Фараби	^
Лозбина А.В., Шепетюк Н.М., Заурбекова Р.П. Оценка максимальных значений прыжковой работоспособности волейболисток высокой квалификации	^
Иадиева Г.Б., Онгарбаева Д.Т., Отаралы С.Ж. Использование инновационных, интерактивных технологий при подготовке специалистов по физической культуре и спорту	90
Иартынченко И.И. Методика обучения организации соревнований в спорте студентов специальности «Физическая культура и спорт»	^
Иартынченко И.И., Золотухин А.Н. Методика обучения активной личной защиты с подстраховкой студентов-баскетболистов сборной команды КазНУ им. аль-Фараби	^
Нырзаев 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	^
Отаралы С.Ж., Аликей А., Цыбулько О.В. Методические особенности составления учебных комбинаций на занятиях оздоровительной аэробикой в вузе	103
Иалагутин 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	
Самойленко 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	
Синицына И.М., Фролова Т.М., Аманбаева Э.Р. Методика проведения занятий по легкой атлетике со студентами специального медицинского отделения	^
Синьков Д.В., Машков И.Ю., Есикбаев А.Р. Инновационный подход к процессу физического воспитания студентов	
Сиротина С.Г., Таранова А.В., Шепетюк Н.М. Инновационные формы обучения в условиях 3 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 Таганова Н.П., Заурбекова Р.П., Отаралы С.Ж. Особенности проведения занятий по бадминтону со студентами специальных медицинских групп	
Таранова А.В., Сиротина С.Г., Шепетюк Н.М. Упражнения с гантелями:	^2
•: методика и особенности проведения занятий со студентами специальной медицинской группы	
Тургенбаева А.Ш., Молдахметова А.Ш., Баимбетов Т.Ш. Формирование спортивной культуры и здорового образа жизни студенческой молодежи Республики Казахстан	j_
Усейн Е.М., Шакен С.К., Бакаев Б.К., Эр турлi функционалдык, жуктемелердің 18-19 жастағы футболшылардың ағзасына тигізетін әсерін зерттеудің оқу-әдістемелік негіздемесі	^
Цыбулько О.В. Совершенствование учебного процесса по физическому воспитанию со студентами с использованием упражнений системы «шейпинг»	^
Шабарбек Л.А. Студенттердің дене қабілеттерін бағалау және жетілдіру жолдарын қарастыру әдістері	144
Шабарбек Л.А., Мырзаев М.О., Нспамбетова Г.А. Спортшы студенттердің психологиялық, дайындығын арттыру әдістемелері	
Шакен С.К., Усейн Е.М., Нспамбетова Г.А., Палагутин С.А. Футболшылардың функционалды дайындығының оқу-әдістемелік негіздемелері	
Якубов В.В., Мартыненко И.И. Методика обучения упражнениям, развивающим скоростно-силовые качества студентов первых курсов основного медицинского отделения	^ j

ЭЛ-ФАРАБИ атындагы КАЗАК, УЛТТЫК. ^>ШВЕРСИТЕТІ
КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ имени аль-ФАРАБИ



**«ЭКОНОМИКАНЫЦ ИННОВАЦИЯЛЫЦ ДАМУ
НЕПЗДЕРІ РЕТШДЕ ГЫЛЫМ, БІЛІМ БЕРУ ЖЭНЕ
БИЗНЕС ИНТЕГРАЦИЯСЫ» атты**

45-інніі гылыми-эдштемелж конференция

МАТЕРИАЛДАРЫ

23-24 кдцтар 2015 жыл

4-кггап

МАТЕРИАЛЫ

45-ой научно-методической конференции

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

23-24 января 2015 года

Книга 4

Алматы
«К,азак; университет!»
2015