

Литература:

1. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки / И.А. Гуревич. - Минск: Высшая школа, 1980.- 256 с.
 2. Кряж В.Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов / В.Н. Кряж. - Минск: Высшая 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 СТУДЕНТТЕРДЩ ФУНКЦИОНАЛДЬЩ ЖҮЙЕСШ ЖЕТ1ЛД1РУ ЭД1СТЕМЕС1

Жогары оку орындарындағы студенттердің Кесібп сапалы дайындығы белсендің оку-еңбекпк, танымал саласыз мүмкш емес. Оку мерзімш кебейтпейтш элеуметпк жене экономикальш себептер студенттерден психофизикальш, рухани және физикальш ерк-жердің жуптастыруды талап етедіг

Студенттердің оку мерзімі аптасына орташа 52-58 сағатты курайды. Сондыктан кунделікі оку жүктемесі 8-9 сағатқа тең, яғни студенттердің жұмыс уақыты - созылмалы жұмыстардың бірі. Студенттердің Кебісі ездершің уақытын жоспарлай алмайтын езшдік дайындықпен және демалыс кундерді де босқа етюзедг 17-25 жас аралығында тольщ интеллекттің оның жеке қызметтерін калыптасады. Оку факторы, унемі ойлану жұмысы студенттердің интеллек^тсішің жогары тонусын аныктайды. Алайда калпына келу процесін көп студенттерде уйқышың жеткипкіздігішін, утымсыз тамактанудан, таза ауада аз жургеннен және дене тәрбиесі мен спортпен аз шугылданғаннан жеткішкіз етедг Осының барлығы студент организмшің әлсіздеуше соктырады.

Организмді шынштыру және организмнің ауруларға карсы турған кабшетш арттыру ушін дене шынштыру сабагы, спортпен шугылдану деңсаулықты сактауга қажеттің жағдайлардың бірі. Организмнің функционалды деңгейшін реттелуі және оньщ бешмделу мүмкіншіліктердің аныштайтын физикальш жаттығулар непозитивті фактор болып табылады.

Организм езшің ем1ршің әрб1р кезеңшде тепе-теңдисп бузатын узыңс1з факторлардың эсерш бастан кешедг Адам ағзасы сырткы ортамен унем1 тығыз байланыста болғандыңтan зат алмасу пропесі де узинс1з журш жатады. Дененш оттегш син1рин жэне кем1ркыштың газын белш отыруы - тынысалудың непзг

Функционалдың корлардың жумсалуы организмнің непзп жүйелершің функционалдың деңгейш сактап туруында. Оз кезегіде соцгылары гомеостазды қамтамасыз етш, организмнің *iuiKi* ортасын тұракты сактап тұрудагы басты рол аткрады. Крлайсыз жағдайда организм функционалды корлардың жумсалуын талап ететш, жеке жүйелердің коршаган ортага функционалдың деңгейлершің езгеру¹ аркылы бешмделуге тұстл. РeTgeyii механизмдердің эрекеттершің аркасында *iuiKi* орта сыртқы ортага сай кайта курадады. Соган карамастан күсық гомеостатикальщ сипат ушш сыртқы жағдайдың шектеуі аймактарында гоместаздың сакталу мүмкүншілік бар.

Сырткы ортандың inIKi ортага гомеостатикалық ауыспалы тәуелдипп организмнің жеке ерекшелштер! болып табылатын әр түрлі сипатта болады. Гомеостазды сактап тұру уш және сырткы ортандың езгермелі жағдайларына бейімделу қажеттіпп реттеуни

прогрессивті бешмделпш езгерютерд! жүйке жүйесші басқару қызметтерш, булшық, ет гипертрофиясын, тыныс алу мен жүрек-қан тамыр жүйесші функционалдық, мұмкішшіктерш жогарылатуга болады. Булардың косындысы организмнің функционалдық езгерютерші сандық, езгерютерг ғана емес, сондай-ақ сапалық, езгерістерге екеледі Осында жолмен дene кабшеттерш тербиелей отырып олардың дамуындағы багыттылығы мен деңгейш езгереді. Мұның барлығы козгалыс сапаларының (куш, жылдамдың т.б.), жұмыс кабшетші жалпы деңгейш жогарылатуга, денсаулыкты ныгайтуға, сонымен катар организм деңгейші жаратылыс керсетюштерш, яғни дene 6iTiMiHiH курамын жетшірумен сипатталады.

П.К. Анохиннің функционалдық жүйе теориясында бешмделу максаттарын үiеiеTiH әр түрлі курылымдар Tipi организмнің толық жұмысына капай әсер етеді деген сұракка әдкемелш жолды курастырды. Системогенез бойынша еңбектершде ол функционалдық жүйеш калыптастырудагы заңдылыштарды түсішдіруге мұмкіндік беретіш непзіп едютемелж принциптерді калыптастырды. Функционалдық жүйе организмнің кез келген бешмделу шығында кол жетгазуде толық организмнің интеграция бірлік курайды.

Функционалдық жағдайың жаксаруы темен карынды жүктеме кезінде реакцияның экономды турде жұмыс ғстеушде аз күштену кезінде жүйелердің оттекпк сұранысы канагаттандырылғаны, ең алдымен кан айналу мен тыныс алуда байкалады.

Функционалдық корлар процесші шығыны реттеуiі механизмдерге байланысты екенш айта кеткен жen. Қыскартылған турде функционалдық корлардың басқару Турi оның шығындалу темпш реттеуін деп айтуда болады. Шын непзінде бул процес ете курделі, организмнің әр түрлі курылымының бешмделу мұмкішшіліктердің түс жене колайсыз факторларға динамикалық әсер етті, гомеостаз шегінде Негізгі функционалдық жүйелердің деңгейш тұракты сактап тұру, функционалдық мұмкішиктердің корларын болжау маңызды жене процеске функционалдық косымша корларын дәл уақытында косу.

Организмдеп тыныс алу жағдайының жаксаруымен гомеостаздың уақытша 63герiСTeriHiH кең ауқымды дұрыс жұмыс iСTeу кабшет! дамиды. Функционалдық КОр жогары болған сайын жүктеме кезінде басқару механизмдерші күштену[азаяды, физиологиялық жүйелер мен эфекторлы мүшелердің қызметі экономды жене тұракты болады.

Унемің кітаптанатын дene жүктемелері осы жүктемеге бешмделетіш функционалдық жүйелердің қызметш жаксартады. Теж!рибеде денін сау адамдарға он апталық дene жүктемесін колданған багдарлама организмнің жұмыс кабшеттегішін айтартылғатай жогарылауын камтамасыз етегін функционалдық жүйелердің езгеруше екеледі Тыныс алуың, кан айналу жүйесші, Tipi кимыл аппаратының арасындағы тұракты байланысының нетижесінде калыптасу жене жетшу непзінде бешмделу мұмкішшіліктердің жогарылайды. Функционалдық жүйенш калыптасы жене жетшу деңгейшінде үзактығы организмнің жеке ерекшелштерше, жаттығу карындылығы мен сипатына жене узак мерзімді бешмделудің ауыспалы кезеңші 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., Пиленникова М.Г. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам. М: 1988, 256 с.
3. Ванюшин Ю.С., Ситдиков Ф.Г. Компенсаторно-адаптационные реакции кардиоресинергической системы при различных видах мышечной деятельности. - Казань: Таглиммат, 2003 - С. 128.

1аурбекова 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 тәрбиесші барысында студенттердің функционалдық, жүйесші жогарылату әдістемесі	^
Нспамбетова Г.А., Шабарбек Л.А., Койшыманов Ф.С. Дене жуктемесші сауыктыру потенциалын түндөттөрмөн етгашетші сабак барысында крлдану	80
Нспамбетова Г.А., Шабарбек Л.А., Шакен С.К.. Оку процесі барысында студенттердің денсаулығын алыптастырудагы дене шыныктырудың 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
Иартыненко И.И. Методика обучения организации соревнований в спорте студентов специальности «Физическая культура и спорт»	^
•Иартыненко 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., Аликеев А. Рекомендации по выбору форм физического воспитания в нейбено-тренировочном процессе	100
Носков А.А., Шабарбек Л.А. Методика выработки стратегического плана при обучении игры в нахматы	^
Отаралы С.Ж., Аликеев 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 лёгкой атлетике со студентами специального медицинского отделения	.
Синьков Д.В., Машков И.Ю., Есикбаев А.Р. Инновационный подход к процессу физического воспитания студентов	
ЗСиротина С.Г., Таранова А.В., Шепетюк Н.М. Инновационные формы обучения в условиях академических занятий по физическому воспитанию в вузе - методика использования упражнения «Эллинс»	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	
5Тургенбаева А.Ш., Молдахметова А.Ш., Баймбетов Т.Ш. Формирование спортивной культуры и здорового образа жизни студенческой молодежи Республики Казахстан	j_
Усейн Е.М., Шакен С.К., Бакаев Б.К., Эр түрлі функционалдық, жуктемелердің 18-19 жастагы футболшылардың азасына типзетш әсерш зерттеудің оку-әдістемелік непздемеш	^
Цыбулько О.В. Совершенствование учебного процесса по физическому воспитанию со студентами с использованием упражнений системы «шнейпинг»	^
Шабарбек Л.А. Студенттердің дене кдбметтерш багалау және жетпірүү жолдарын кдрастыру өдістер1	144
Шабарбек Л.А., Мырзаев М.О., Нспамбетова Г.А. Спортшы студенттердің психологиялық, дайындығын арттыру өдістемелер1	
Шакен С.К., Усейн Е.М., Нспамбетова Г.А., Палагутин С.А. Футболшылардың функционалды дайындығының оқы-әдістемелік негіздемелер1	
Якубов В.В., Мартыненко И.И. Методика обучения упражнениям, развивающим скоростно-силовые качества студентов первых курсов основного медицинского отделения	^ j

ЭЛ-ФАРАБИ атындағы КАЗАК, УЛТТЫК, ^>ШВЕРСИТЕТ1
КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ имени аль-ФАРАБИ



**«ЭКОНОМИКАНЫ ЦИНОВАЦИЯЛЫШДАМУ
НЕПЗДЕРІ РЕТШДЕ ГЫЛЫМ, БІЛІМ БЕРУ ЖЭНЕ
БИЗНЕС ИНТЕГРАЦИЯСЫ» атты**

45-інні гылыми-әдштемелж конференция

МАТЕРИАЛДАРЫ

23-24 кдтар 2015 жыл

4-кгап

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