

Денсаулышты кепип, адамныш ецбекке деген кабшеи кай жаста болса да , агзадагы барль мушелердш кызметше, сонш шинде есиресе дамылсыз согып турган журекке байланыст] Кимыл-козгалыстыц тапшылыгы кезшде журек булшш еттершш жиырылу куип кем1 денеге тарайтын канныц мелшер1 темендеп, атза кажетп кореютк заттарга тапшы боль калады. Осылардыш эсершен iniKi агзалар кызметшш нашарлауы т.б. согыты кубыль байкалады. Гиподинамияныц салдарынан агзада баска да сыркаттар пайда болады. Адамнь денсаулыгыныц тез жаксаруы мен ецбек кабшеттингш калпына келтчу кезшде де] шыньштыру жаттытуларын емдйс шара ретшде колдану ете дурыс. Емдж дене шыньшты] жаттыгулары ауру немесе сыркат адамныш денсаулыгын жаксарту және енбек кабшет калпына келт1ру максатында емдж профилактикальш эдю ретшде колданылады. Емд1к де] шыньштыру дене тэрбиесшш б1р белш ретшде, дене кушшш дамуына, кимыльд координациясы мен жылдамдыгын артуына, епт1кп, батылдышты, тез1мдшкп және бас да адамныш ецбек пен котамдыш ем1рше кажети физикальш психологиялык, касиеттер дамытуга ез улесш косады. Сондыштан дене шыньштыру жаттыгуларын колданудыц т емдж гана емес, сонымен катар тэрбиелк те мэн1 зор. Емдж дене шыньштырудыц ней; куралы белгин б1р максатта колданылатын, жалпы аурудыш жатдайына жене е ерекшелжтерше байланысты мелшерленш белпленген физикальш жаттыгулар. Емдк де: жаттыулары , адам денесше эсер еткенде курдел1 кубылыска суйенед1. Олар орталыш жуй жуйес1 аркылы ауру агзасындагы курдел! процестерд! ынталандырады және калпы кел^редт Непзшде емдж дене шыньштырудыц агзага эсер етушш терт механизм! ба денеш серг1Ту (тонусты жотарылату), коректенд1ру (трофикальш), калыпка келтг (компенсаторльш) және реабилитацияльш. Серг1Ту кызмет1 (жалпы тонустыц жогарылау дене шыньштырудыш барльш туршде кездесед1 және Нег13и болып табылады. Бул кез, ОЖЖ-деп жуйкелж процестердш артуы, iunc1 бездердш кызметтершш белсендш жогарылауы, зат алмасу, тыныс жуйес! және журек-тамыр жуйеа кызметшш артуы болад Дурыс к,олданылган дене жаттынулары агзаны серг1Tin, жаксы эсер бередь Трофикаш KbOMeTi тшдер кызметшш бузылысында КерiНic табады. Бул кезде тшдер м жасушалардаты кан айналысы жаксарады және олар коректш заттармен камтамасыз етiле, Компенсаторльш (калпына келт1ру механизм!) - булшюке ушыраган агзалардыц кызмет уакытша немесе тольш калпына келт1ру. Реабилитацияльш кызмет1 - денсаулышты жаксар және ецбек кабшетш калпына келиру максатында колданылатын психологияль педагогикальш, элеуметпк шаралардан туратын кешешц емдк тесшдерь Гиподинам салдарынан болатын аурулардыц алдын алу максатында 9рб1р адам каз1рп кезецд когамныц элеуметпк-экономикальш дамуына орын алып отырган кийндыштарга карамаст ез денсаулынына аса мукияттылыкпен караганы дурыс.

Л.А. Шабарбек, М.О. Мырзаев, Г.А. Испамбетова

СПОРТШЫ СТУДЕНТТЕРДШ ПСИХОЛОГИЯЛЫК; ДАЙЫНДЫГЫН АРТТЫРУ ЭД1СТЕМЕЛЕР1

Жогаргы б1м адам психикасына, оныц жеке басыныц дамуына улкен эсер бередь О орнында бинм алу кезшде жатымды жатдайлар болганда студенттерде психиканыц барл децгейлершш дамуы етед1. Олар адам саналылыгыныц багыттыльнын аныштайды, яп жеке адамныш кэс1би батыттылытын сипаттайтын ойлау коймасы калыптасады. Оку орны улгер1мд1 оку ушш жалпы интеллектуальш дамудыц, соныц iniinzje кабылдау, елестеу, ойлау, зейш, эрудицияланган, танымдыш кызы-тушылықтардыц кец аясы, белгш I логикальш операциялардыц аумагын мецгеру және тагы сол сияктылардыц жеткш жогары децгеш кажет. Осы децгейдш кейб1р темендеу1 оку эрекетшдеп жогаргы мотиваю немесе жумыска кабшеттипк, табандыльш, мукияттыльш және укыптыльшт компенсациясы болуы мумк1н. ВiраК бундай темендеудш де шег1 болады, мул

иенсаторлык механизмдер кемектесе алмаиды да студенттщ окудан шыгарылуы да мш [1].

Сонымен катар бул жэй гана студенттердщ бшм1 мен олардың бЫктигшен баска, «ындщ кезште психологиялык тургыдан кэс1би жаттықтырушы немесе денешыныштыру ыпушысы ретште калыптасуы жатады. Біздщ ойымызша, аталмыш урдк жогаргы оку вында-ак, калыптасуы керек. Мәселе осы кезецдеп маңызды факторлар мен шарттарды щтауда. Жогаргы оку орнында алган бипм мен бшктшк студенттерге кэс1би даярлықтыц пш тус1нуге кемектесед1 деп есептелшед!, ал толығымен кэаби даярлык ушш бул ршкс1з. Мунда мотивациямен максатад талпындыру, эм1рлж устанымдарды аныштау, 1 және коршаган ортамен байланыс, рухани жагдайды калыптастыру сынды дуниелер Кайласу керек.

Психологиялык мәдениет дегешм!зде жумыстагы нормалар, мотивациялык - максат, шммен жаксы карым - катынас орнату, окутушы мен студент арасындагы катынас МОНі щалады. Біздщ ойымызша, оку барысында окутушының студентке эсер ету1 болашак •анныщ ез юше езш - езі дурыс устауы, юкерлш карым - катынас орнатуына сеппгш редь Психологиялык дайындыщ кэабшпкке жеке тулганьщ, ягни болашак маманныц рыгынан байкалады.

1 Студенттердщ психологиялык даярлығы келес1 бол1мдерден турады:

Когнитивтш: кэсшке катысты бар бипм мен бипктшкй уштастыру, педогогикалык, рологиялык және баскарушыльщ тэсщдерд1 мецгеру;

Мотивациялык: езш - 03і жетшд1руге итермелеу, белсещц ОМір салтын усыну және рпакка деген жаркын кезкарас калыптастыру;

Операционалдш К9с1бн бшктипкке кажет дуниелер: анализ, синтез, алдын ала шрлау сынды касиеттерд1 дамыту;

Рефлекс1с: Болашақта белгш бір нэтижеге колжететшдптн және ез максаттарын ре асыратындыгына кенд1ру;

Рухани кундылыктар: Тулганьщ рухани дуниесшщ калыптасуына жэрдемдесу, оның юрастарын Тус1Ну.

1 Бул урдю факультет окутушылары және ужымдагылармен карым - катынас мәдениет1 •нц де пайда болады. Эрине, студентке тольщ психологиялык даярлык усыну мумкш к, алайда ужымдык жумыс непзш туспадру мумкш. Осы багдарламамыз бойынша иенттер ез кэс1бш белсещц танып кана коймай, оган маман ретште жогары децгейде рнда алады. Багдарламаныщ эр бел1мште жеке шшшдер карастырылады (лекциялар, шшарлар, топтык тренингтер, дискуссиялар, ккерлш ойындар, жагдайды талкылау және шмш табу және т.б.). Аталмыш багдарлама теориялык және тэж1рибелк жолмен арнайы [ешыныштыру және спорт саласындагы мамандар ушш даярланды.

- Студенттердщ психологиялык даярлығын жузеге асыру ушш б1з мынадай жагдайларды истырамыз:

1 Бул багдарламаны колдану студенттердщ психологиялык даярлығын жаксартады, ал ол |н багдарлама оку орындарда енпзшу керек. Осыдан келе екшпн жагдай туындайды.

Багдарлама окутушы мен студенттердщ ужымдыщ және студенттермен карым - рас орнатуы ушш колданылуы тшс.

1 Ол ушш оку орынының максаты мен студенттердщ КаЗіргі мумкшджер1 б1рге |рмуі Тнс.

1 Мшдетп турде эр студенттщ калауы мен жеке максаттары есКермуі тшс. Ол жеке раныщ мотивациялык устанымдарына кайшы келмегеш абзал.

1 Студенттщ езш - езі дамыту жолында кандай децгейде бипм алгысы келетшш есКеруі рг. Сонымен катар, ер1КТі турде тандалган устаным оган болашақта жеке тулга ретште, юн ретште калыптасуына кемектеседт

1 Багдарлама пэн ретште енпзшетшдштен мунда окутушы бипктиигш, оның юлогиядан хабарын тексерген жен. Себебі, психологиялык ауыткышыльщтардан •айтын жалгыз жол - осы.

Бағдарламаны тексергенде әр студенттің белсенділігі тексеруі қажет.

Бағдарламаны мұқият оқыту - эмоционалды жағдай. Әр сабақта мотивациялық; принциптер қолданылуы тиіс.

Әр студенттің жеке дара мүмкіншіліктерін ескеру қажет.

Студенттердің психологиялық; дайындау бағдарламасының құрылымы.

Коопитивті дайындығы - бұл бағдарламада жұмыс істеу студенттердің кәсіби білімін одан әрі дамыту мен ұлғайтуды кездейсоқ ұлғаядан болашақ мамандардың психологиялық; дайындығы да керемет Бағдарлама барысында келесі тақырыптар қозғалады: «Дене шынықтыру саласындағы педагогикалық амал - тәсілдер», «Жаттықтыру - оқытушының ерекшеліктері», «Психология және заманауи спорт», «Дене шынықтыру, спорт, денсаулық», «Дене шынықтыру, спорт, бизнес», «Кәсіби маман болу деген қалай?» және т.б. Сабақ барысында түрлі лекциялар мен семинарлар өтеді, онда студенттерге бағытталған сұрақтар, статистикалық мәліметтер және т.б. қолданылады. Қазіргі таңда бұл салада неше жетекшілік және қандай маман тапшы екенін түсіндіру маңызды, сондықтан студенттерге арнайы маркетингтік зерттеулер мен бақылаулар ұсынылады.

Мотивациялық - мақсаттық дайындығы - бұл біліммен жұмыс кәсіби тәжірибе жүзінде өтеді. Мақсат - студенттердің психологиялық даярлығын жақсарту, әр тұлғаның өзін-өзі жақсарту керектігін түсіндіру.

Семинарлар бойынша негізгі тақырыптар

Жеке тұлға, потенциал, мотивация. Негізгі типті тұлғалармен танысу: Э.Шпрингер, Дж. Голланд, Э.Фромм, Г.Селье, К. Юнг, Н.М. Энгельменнің тәжірибелі жұмыс бағдарламасы да маңызды:

Маңызды - мәнді дайындығы - бұл білімнің негізгі мақсаты - мүдде мәселесі мен кәсіби тұлғаның ішкі жан - дүниесі мен кезеңдері.

Рефлексивті дайындығы - бұл білімді қарастырылатын мәселе студенттердің психологиялық даярлығын қарастыратын рефлексивті белшек. Негізгі мақсаты - студенттердің алған білімін тек теорияда ғана білмей, іс жүзінде де орындау. Ол үшін арнайы талдамалы ойлау, анализ бен синтез жасау маңызды. Студенттер даярлаған рефлексивті анализ келесі критерийлермен анықталады:

- Субъективтік;
- Ауқымдылық;
- Терминдер;
- Модальдық;
- Шынайылық;
- Біртұтастық пен кезектілік;
- Жеке позицияның белсенділік;
- Ориентация;
- Руханилық.

Бұл анализ студенттің деңгейге қаншалықты дайын екендігін анықтауға көмектеседі. Осындай тәсілдер болашақ спорт мамандары үшін қолайлы болып есептелінеді. Осы бағдарламаны іске асыру үшін оқытушылар мен жаттықтырушылар арасында практика жүзінде қолданып, ой-пікірлерін біріктіріп, қорытынды нәтиже шығара отырып пайдалана білу керек. Бүгінгі таңда ескелең ұрпақтың жеке тұлғалы қасиеттерін санасына қалыптастыру оқу тәрбиесіне өзгерістердің қырымен сырын терең білу міндеттерін айқындау. Соның ішінде ЖОО да тәрбиемен білім беру тәжірибесіне білім, білік, дағдыны қалыптастыруда психологияның жасайтын қызметінің ерекшелігі ерекше орын алады.

Әдебиет:

1. Любимова Г.Ю. От первокурсника до выпускника / Г.Ю. Любимова// Вестник Московского Университета. Сер 14. Психология. -2001.- №1. 48 - 52 с.

Иурбекова Р.П., Таганова Н.П., Даулеталиев Ж.М. Комплексный подход в проведении учебно-юнировочного процесса в отделении бадминтона, как путь подготовки конкурентоспособного идеалиста	71
Иванова Е.Г., Кириенко С.А., Подковырова Н.Н. Методика обучения круговой тренировки на •тятиях физического воспитания для студентов специальных медицинских групп Казахского Вационального университета им. аль-Фараби	74
Испамбетова Г.А., Байзакова Н.О., Жартыбаев А.С. Дене тэрбиесшщ барысында студенттердщ Иункционалдык, жуйесш жогарылату эдютемесl	^
Испамбетова Г.А., Шабарбек Л.А., Крйшыманов Ф.С. Дене жуктемесшщ сауыкдыру потенциалын шуденттермен етюзшетш сабак, барысында колдану	80
Испамбетова Г.А., Шабарбек Л.А., Шакен С.К., Оку процесl барысында студенттердщ денсаулыгын •алыптастырудагы дене шыныктырудыщ мацзызы	^
•арионова О.П. Методика проведения занятий по аэробике для студенток, занимающихся в КазНУ •пени аль-Фараби	^
•озбина А.В., Шепетюк Н.М., Заурбекова Р.П. Оценка максимальных значений прыжковой работоспособности волейболисток высокой квалификации	^
Мадиева Г.Б., Онгарбаева Д.Т., Отаралы С.Ж. Использование инновационных, интерактивных ехнологий при подготовке специалистов по физической культуре и спорту	90
Иартыненко И.И. Методика обучения организации соревнований в спорте студентов специальности •Физическая культура и спорт»	^
•артыненко И.И., Золотухин А.Н. Методика обучения активной личной защиты с подстраховкой иудентов-баскетболистов сборной команды КазНУ им. аль-Фараби	^
Нырзаев М.О., Бакаев Б.К., Аликей А. Рекомендации по выбору форм физического воспитания в Бебно-тренировочном процессе	100
Носков А А., Шабарбек Л.А. Методика выработки стратегического плана при обучении игры в •ахматы	^
Отаралы С.Ж., Аликей А., Цыбулько О.В. Методические особенности составления учебных •омбинаций на занятиях оздоровительной аэробикой в вузе	^
lалагу гин С.А., Шакен С.К. Методика организации работы по физическому воспитанию в вузах •редствами футбола	^Q5
Романова О.В., Синельникова Г.А. Разработка физкультурно-адаптационной программы для иностранных студентов к условиям обучения в вузе	109
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	j,,
Синь ко в Д.В., Машков И.Ю., Есикбаев А.Р. Инновационный подход к процессу физического [воспитания студентов	^
(Сиротина С.Г., Гаганова А.В., Шепетюк Н.М. Инновационные формы обучения в условиях 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	^
Гаганова Н.П., Заурбекова Р.П., Отаралы С.Ж. Особенности проведения занятий по бадминтону со студентами специальных медицинских групп	^2
Таранова А.В., Сиротина С.Г., Шепетюк Н.М. Упражнения с гантелями: методика и особенности проведения занятий со студентами специальной медицинской группы	^
Гургенбаева 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 турлl функционалдык, жуктемелердщ 18-19 жастагы футболшылардыц агзасына типзетш эсерш зерттеудш оку-эдютемелш непздемесl	^
Цыбулько О.В. Совершенствование учебного процесса по физическому воспитанию со студентами с использованием упражнений системы «шейпинг»	^
Шабарбек Л.А. Студенттердщ дене кдбшеттерш багалау жэне жетшдду жолдарын кдрастыру эдютерl	144
Шабарбек Л.А., Мырзаев М.О., Испамбетова Г.А. Спортшы студенттердщ психологиялык, дайындыгын арттыру одlстемелерl	146
Шакен С.К., Усейш Е.М., Испамбетова Г.А., Палагутин С.А. Футболшылардыц функционалды дайындыгының оку-эдютемелш непздемелерт	^
Якубов В.В., Мартыненко И.И. Методика обучения упражнениям, развивающим скоростно-силовые качества студентов первых курсов основного медицинского отделения	^^

Жазира РВЧС
ӘЛ-ФАРАБИ атындағы ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ
КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ имени аль-ФАРАБИ



**«ЭКОНОМИКАНЫҢ ИННОВАЦИЯЛЫҚ ДАМУ
НЕПЗДЕРІ РЕТШЕ ГЫЛЫМ, БІЛІМ БЕРУ ЖӘНЕ
БИЗНЕС ИНТЕГРАЦИЯСЫ» атты**

45-шілп гылыми-әдістемелік конференция

МАТЕРИАЛДАРЫ

23-24 қаңтар 2015 жыл

4-китап

МАТЕРИАЛЫ

45-ой научно-методической конференции

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

23-24 января 2015 года

Книга 4

Алматы
«Қазак университеті!»
2015