

Сол ойын, бірақ біршама қиындау. Допты алып жүрген ойыншы, сапты тағы бір айналып, оны келесі ойыншыға беріп, саптың алдында тұрған ойыншының артына қалады. Саптың соңында тұрған ойыншы жақадан куралған қатарды айналғанда ой аяқталады.

Саптағы ойыншылар мен олардың алдында тұрған бір ойыншыдан басқа 5-6 м жеңіс қапталда доп ұстаған тағы бір ойыншы тұрады. **Bipinici** саптың алдында тұрған ойыншы қарай жүреді, ол қапталдағы ойыншыдан допты алып, саптың алдында тұрған ойыншы береді де, жүріп барып оның артына тұра қалады. Доп қайтадан қапталдағы ойыншы беріп, ол жүріп бара жатып, саптағы келесі ойыншыға жолдайды, осылайша қайталап. Соңғы ойыншы жақадан пайда болған сапқа тұрғанда, ойын аяқталады.

Вариант: Допты қолмен лақтырады. Нығыздалған допты еденмен домалатады.

Эстафетаның бар түрлі футбол немесе нығыздалған доппен етюзуге болады.

Белгісіз айналып жүру. Белгісіз жақындағанда допты кетеріп, домалатып, лақтырған белгісізден мелшерде жоғары лақтырып, **екі** немесе үш допты кетеріп, аяқты қысып сен бір допты домалатып, біреуін **Котеріп** - екіншісі аяқпен алып жүру және т.б.

Мысалы: Допты аяқпен алып жүріп белгісіз айналып, қайта келіп, келесі ойыншы береді. Допты белгісіз аяқпен алып келіп, сол жерде қалдырып, қайтқанда жүріп **Керісі** қатысушы жүріп барып допты алып келіп, үшіншісі береді және т.б. Қатар с белгісіз арасында жалау немесе доптар болса, он-сол жағынан соларды аралап **Түсі** керек.

Bipheine ойыншы сап түзеп тұрады, аралық қашықтығы 1-2 м, аяқтарын кеңінен допты аяқ арасынан етюзіп, саптың сыртқы жағымен жүргізген ойыншы допты домалатады.

Жүріп эстафетасындағыдай жаттығуларды футбол ойынына сәйкестендіріп жаттығуларды қолданған жөн. Допты аяқпен белгілердің он-сол жағынан айналып ету керек.

Екі қатарға тұрғызып еткізетін эстафеталар (Ойыншының саны кеп болып, доп болса). Белгісіз айналып жүру. Бір команданың ойыншылары **екі** сапқа белгіледі. Белгісіз қашықтық тапсырмаға байланысты өзгеріледі.

Екі қатардағы ойыншылар қарама-қарсы сап түзеді арасында доппен **екі** ойыншы тұрады. Допты иректен домалату, лақтыру, аяқпен беру, кеуденен серпу, баспен ойын аяқтың **ікі** жағымен тебу және т.б.

Иректелген тәртіппен жүріпшетіп эстафета.

Екі қатардағы футболшылар арасы 4-5 м жерде бірінші ойыншы қарсыласына доп береді, ол қайтарғанда **екінің екінің** жолдайды, допты он-сол жақтан бере береді. Соңғы ойыншы доппен алға шығады да, қайталап жаттығуды жалғастырады.

Ойыншылар бастапқы орындарына қайта **келіп** сап түзгенде ойын тоқтатылады.

Варианттар. Допты лақтырады, кеуденен **серпіп**, аяқпен **Теуіп** тоқтатып немесе (жанап етіп, бірінші ойыншы жоғары лақтырғанда оған қарсы тұрған ойыншы алды жоғары, кейін алға баспен қайтарады.

Әдебиет:

1. Адамбеков К. И. «Воспитание физических качеств у детей и подростков». Алматы. 1993 г.
2. Гриндлер. Палькс. Хеммо. «Физическая подготовка футболистов».
3. М. ФиС 1986 г.
4. Байзакова Н. О. Камысбаева Ж. К. Жумабеков А. Ж. «Бшмгерлерге дене тәрбиесі тосшыларға қимыл-қозғалыс және эстафета ойындары». Тараз. 2002 ж.

Н.О. Байзакова, А.Ш. Молдахметова, Г.А. Испамбетова

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Современный специалист во всех сферах деятельности (в том числе и в области физической культуры и спорта) должен быть полноценной личностью, мораль

интеллектуально и физически готовой активно осуществлять социально значимую трудовую деятельность в условиях все возрастающей конкуренции на рынке труда. Однако следует отметить, что подготовленность выпускников учреждений профессионального образования оставляет желать лучшего. Выход из создавшейся ситуации видится в актуализации личностных свойств индивида (как конкурентоспособной личности), когда наряду с усвоением специальных знаний и достижением должного уровня развития собственно профессиональных способностей приобщенность к культуре, присвоение социальных ценностей становятся необходимым условием соответствия личности работника непрерывно возрастающим требованиям профессионального труда.

Использование ценностей физической культуры для обеспечения должной подготовленности специалиста к осуществлению конкретной профессиональной деятельности получило достаточное теоретико-методологическое обоснование в поле концепции профессиональной физической культуры (С.С. Коровин, В.А. Кабачков), в соответствии с которой профессиональная физическая культура призвана обеспечивать совершенствование процесса и системы профессионального образования учащейся молодежи, становление специфической культуры личности в связи с учебной и профессиональной деятельностью; формирование социально и личностно востребуемой категории «личность профессионала» [1].

Принцип развития системы инновационного образования, результатом которой является подготовка специалистов, способных обеспечить позитивные изменения в области своей профессиональной деятельности.

Сегодня нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной с физической культурой, поскольку физическая культура и спорт - общепризнанные материальные и духовные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности.

Современный преподаватель физической культуры и спорта должен быть энтузиастом своего дела, убежденным в пользе и необходимости того, что он делает. Наши классики педагогики утверждали, что никакая программа и никакие инструкции не имеют действенной силы, если они не согреты теплотой самого педагога, если они не вошли в его сознание и не стали его убеждением.

Любовь к своему профессиональному труду-качество, без которого не может быть педагог. Слагаемые этого качества - добросовестность и самоотверженность, радость при достижении воспитательных результатов, постоянно растущая требовательность к себе, к своей педагогической квалификации.

Личность современного педагога, воспитателя во многом определяется его эрудицией, высоким уровнем культуры. Тот, кто хочет свободно ориентироваться в современном мире, должен много знать. Эрудированный педагог должен быть и носителем высокой личной культуры. Хотим мы этого или нет, но учитель всегда являет собой наглядный образец для учащихся, образец этот должен быть своеобразным эталоном того, как принято и как следует себя вести.

Личность современного педагога, воспитателя во многом определяется его эрудицией, высоким уровнем культуры. Тот, кто хочет свободно ориентироваться в современном мире, должен много знать.

Наряду с требованиями, которые обычно предъявляются к педагогам любой специальности в педагогической сфере деятельности к преподавателям физической культуры и спорта так же существуют некоторые требования при обучении и в подготовке их к будущей профессии:

1. Соответствующее физическое развитие и физическая подготовленность (желательно оно должно быть не ниже I спортивного разряда).
2. Развитие организаторских способностей в процессе обучения.
3. Глубокие знания биологических наук, знание основ общественных и педагогических дисциплин, физиологии, биохимии, спортивной медицины и гигиены.

4. Освоение образцовой модели одной из отраслей спортивно педагогической деятельности. Если студент в ВУЗе изучил основы физической культуры и спорта, совершенстве владеет техникой и методикой какого-нибудь вида спорта, но еще и при условии выпускника требуют от него познаний и владений техникой и других видов спорта для большего достижений мастерства педагога.

Будущему педагогу по физической культуре и спорту нужно правильно научил организовывать занятия, способствующие укреплению его здоровья, снижен утомляемости, улучшению самочувствия и повышению профессионалы работоспособности.

Педагогическая деятельность - это профессиональная активность педагога, с помощью различных действий решающего задачи обучения и воспитания детей.

Учитель - это всегда активная, творческая личность. Он выступает организатор повседневной жизни школьников. Пробуждать интересы, вести учащихся за собой можно только человек с развитой волей, где личной активности отводится решающее место.

Основное содержание деятельности преподавателя физической культуры включая себя выполнение определенных функций - обучающую, воспитывающую, организуют) Они воспринимаются в единстве.

В системе организации труда будущего педагога по физической культуре и спорту должно быть отведено достойное место профессионально-прикладной подготовке. Оказывает общее оздоровительное воздействие на организм, подготовка способствует укреплению здоровья педагогу, снижению заболеваемости, улучшению качества работы.

Профессионально необходимыми качествами учителя являются выдержка, самообладание. Профессионал всегда, даже при самых неожиданных обстоятельствах (а бывает немало), обязан сохранить за собой ведущее положение в учебно-воспитательском процессе. Никаких срывов, растерянности и беспомощности воспитателя учащиеся должны чувствовать и видеть. Нужно это помнить постоянно, контролировать свои действия и поведение, не опускаться до обид на учащихся.

В системе организации труда будущего педагога по физической культуре и спорту должно быть отведено достойное место профессионально-прикладной подготовке. Оказывает общее оздоровительное воздействие на организм, подготовка способствует укреплению здоровья педагогу, снижению заболеваемости, улучшению качества работы.

Профессиональная направленность физической культуры основывается на анализе особенностей условий и характера трудовой нагрузки. Если учитывать рабочую по преимуществу стоя, в передвижении, в большинстве на ногах, еще при этом умножить сочетать речевые формы деятельности. Положение тела во время работы приводит к определенному расходу энергии и оказывает существенное влияние на работоспособность учителя.

Так в положении стоя, расход энергии на 12% больше, чем в положении сидя. Частота сердечных сокращений в позе стоя на 10-12 ударов больше, чем в позе сидя. Во время работы преимущественно устают мышцы спины и ног, в меньшей степени мышцы шеи и рук. Учителям во время работы необходимо быть внимательными к своему здоровью, умножить сосредоточиться, уметь быстро переключаться из одного вида деятельности на другую.

К концу рабочего дня многие учителя физической культуры отмечают утомляемость, раздражительность, жалуются на головную боль, на усталость мышц спины, нежелание общаться с окружающими. Такие изменения в состоянии здоровья у учителей физической культуры является ответной реакцией организма на требования, предъявляемые самой профессией.

Современная школа требует незаурядных способностей от учителя физкультуры. Он должен владеть всем арсеналом современных знаний, учитывать психологические, социальные, материально-технические и все другие аспекты подготовки любого спортсмена.

По своей сути учитель физкультуры - это, прежде всего педагог, и к нему предъявляются все те же требования, как и к любому воспитателю.

Успехи учеников (а возможно и будущих спортсменов) во многом зависят от личности учителя физкультуры - его знаний, педагогического таланта, авторитета, воли, способности к творческому обобщению.

Педагогическое руководство таким сложным организмом, как класс, детский коллектив, обязывает воспитателя быть изобретательным, сообразительным, настойчивым, всегда готовым к самостоятельному разрешению любых ситуаций. Педагог - образец для подражания, побуждающий учащихся следовать за ним, равняться на близкий и доступный для подражания образец.

По своей сути учитель физкультуры - это, прежде всего педагог, и к нему предъявляются все те же требования, как и к любому воспитателю.

Литература:

1. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: в 2 ч. Ч. 1. Екатеринбург, 1992. - 73 с.

Б.С. Байкулбаев

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ЗРЕНИЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНТАМИ-ЧЛЕНАМИ СБОРНОЙ КОМАНДЫ КАЗНУ ИМ. АЛЬ ФАРАБИ ПО БОКСУ

Высокие результаты в спорте сегодня невозможны без огромных физических нагрузок и стрессов. Нейтрализовать их разрушающее воздействие на организм - первоочередная функция спортивной медицины. Однако кроме периодического восстановления сил и эмоциональной разгрузки есть еще такое важное средство защиты от переутомления, как контртренинг различных мышц. Он помогает пропорциональному и всестороннему развитию тела и его различных органов, позволяет более рационально расходовать время, избегая неоправданного, порой неподвижного безделья ради «отдыха». В ряду таких упражнений гимнастика для глаз.

Тем, чья работа связана со зрительным напряжением, хорошо знакомы тяжесть в веках, чувство давления или легкой тупой боли в глазах. Мелкие предметы теряют отчетливость, контуры их расплываются.

Глаз - самый подвижный из всех органов человеческого тела. Он совершает постоянные движения даже в состоянии кажущегося покоя, когда мы пристально смотрим на какой-либо предмет. Мелкие движения глаз, которые можно зарегистрировать только с помощью специальных приборов, играют значительную роль в зрительном восприятии. Стоит сделать глаз абсолютно неподвижным (это удастся с помощью остроумных устройств), как рассматриваемый объект становится незрячим. Мы совершаем также хорошо заметные движения глаз, проводя взор с одного предмета на другой, следим за движущимися предметами, сводим глаза, когда предмет приближается.

Все эти удивительно точные совместные движения глаз осуществляют 12 небольших мышц - по 6 на каждом глазу. Не менее важную роль играет и внутренняя, аккомодационная мышца глаза. Больше всего она напрягается при зрительной работе на близком расстоянии.

Состоянием глазных мышц во многом определяется работоспособность. Поэтому гимнастика для глаз важна не меньше, чем общефизические упражнения. Как и другой любой вид гимнастики, упражнения для глаз принесут пользу только в том случае, если выполняются правильно, регулярно и длительно. Цель их - включить в динамику глазные мышцы, бездеятельные при выполнении привычной работы, и расслабить те, на которые падает основная нагрузка. Тем самым создаются условия для профилактики переутомления глаз и ослабления зрения. Очень полезны такие упражнения боксерам, поскольку им приходится иногда терпеть удары в голову, сотрясающие глаза.

ЭЛ-ФАРАБИ атындагы КАЗАК УЛТТЫК УНИВЕРСИТЕТІ
КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ имени аль-ФАРАБИ



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

45-іні ғылыми-әдістемелік конференция

МАТЕРИАЛДАРЫ

23-24 қаңтар 2015 жыл

4-ютап

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

«**Экономиканың** инновациялық, даму негіздері ретінде ғылым, бәсеке және бизнес интеграциясы» атты 45-ші ғылыми-әдістемелік конференция материалдары. 23-24 қыркүйек 2015 жыл. 4-көлем. - Алматы: Қазақ университеті, 2015. - 156 б.

ISBN 978-601-04-1019-0

ISBN 978-601-04-1019-0

С5 Әл-Фараби атындағы ҚазҰУ, 2015

МАЗМУНЫ СОДЕРЖАНИЕ

ДОЦГЕЛЕКУСТЕЛ КРУГЛЫЙ СТОЛ

БЭСЕКЕГЕ ЦАБИЛЕТТИ МАМАННЫЦ КҰЗЫРЕТТІЛІГІН ҚДЛЫПТАСТЫРУ ТЭСІЛІ РЕТІНДЕ ДЕНЕ ШЫНЫШТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТТЫЦ ЖОЕАРЫ КЭСІБИ БІЛІМ БЕРУ ЖҮЙЕСІНДЕП ОК.У-ЭДІСТЕМЕЛІК ЖӘНЕ ИННОВАЦИЯЛЫЦ ДАМУ БАЕЫТЫ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ И ИННОВАЦИОННЫЙ ВЕКТОР РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОГО СПЕЦИАЛИСТА

Арещенко А.И., Мадиева Г.Б., Коваленко Л.Е. Реализация современных образовательных технологий в учебном процессе по физическому воспитанию студенческой молодежи.	
Арещенко А.И., Рахимбаева Г.Х., Вишнякова Н.П., Болдырева Т.А. Инновации в организации занятий лечебной физической культуры в университете в рамках подготовки конкурентоспособного специалиста	6
Абдыбекова Н.А. Teaching speaking through discussion and writing students of physical education and sport	9
Алимханов Е.А. Оздоровление организма с применением ударных и обкатывающих упражнений	13
Алимханов Е., Аликей А., Бакаев Б. Казак Куресі ережесш жетицнру аркылы курес сапасын арттыру жолдары	
Алимханов Е.А., Мырзаев М.О., Онгарбаев А.К. «Дене торбиеЫ және спорттыц элеуметпк кызметЬ» курсын окытудыц болашак маман бпкплшн арггырудагы орны	22
Андарбаев О.С. Доппен етюшсетш эстафеталардыц эдютемелж нускаулары	24
Байзакова Н.О., Молдахметова А.Ш., Испамбетова Г.А. Современные подходы подготовки специалистов в области физической культуры и спорта	^
Байкулбаев Б.С. Использование упражнений для коррекции зрения на учебно-тренировочных занятиях со студентами-членами сборной команды КазНУ им. аль-Фараби по боксу	
Бакаев Б.К., Мырзаев М.О., Усейн Е.М. Бипмгер жастарды улттык, ойындар аркылы тәрбиелеудш вдктемес!	^ [
Бейсалиев Т.М., Хохлов А.Г., Джаркешев К.И. Методические рекомендации по организации технической и тактической подготовки теннисистов	^
Бейсалиев Т.М., Хохлов А.Г., Джаркешев К.И. Основные технические элементы в настольном теннисе	^
Беседин А.Г., Гребенщиков В.Н., Баимбетов Т.Ш. Методические рекомендации для сдачи президентских тестов по прыжкам в длину с места	^
Болсамбеков Н.Ж., Бакаев Б.К., Жумашев Д.С. Использование психолого-педагогического влияния физической культуры на личностное становление и физическое развитие студентов вуза	^
Ботагариев Т.А., Айпеисов Ж.А., Колдасбаева Б.Д., Молдагазина Н.А., Дуанбеков А.А. Медициналык жогары оку орнындагы студенттершц туйшді кузыреттиктерш	47
«Дене шыныктыру» пош сабактарында калыптастыру барысында электрондык оку курадды иайдалану	
Вишнякова Н.П., Незбудей В.И., Ан В.С., Смелянец С.В. Интерактивные методы обучения в учебном процессе по физической культуре	^
Воробьев В.Ф. Представления о системах как предпосылка формирования общенаучных компетенций у студентов физкультурных специальностей	^
Гасюк В.Д., Таганова Н.П., Саранина Н.И. Методика обучения двигательным действиям, направленным на развитие координационных способностей в упражнениях с теннисными мячами	^
Джаркешев К.И., Ким А.М. Перспективы разработки интегрированной образовательной программы: психология работы тренера	^
Ерещенко Р.В., Золотухин А.Н., Синельникова Г.А. Учебно-методические рекомендации специалистам в сфере высшего профессионального образования по внедрению методов самостоятельной работы студентов вузов	64
Жунусбеков Ж.И., Джамалов Д.Д., Оспанкулов Е. Дистанционное управление учебно-тренировочным процессом спортсменов средствами информационной технологии	^
Журавлев В.С. Попытка причинного истолкования техники игры и процесса подготовки волейболистов	70