



Қазақстан 2050

Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі
Қазақстан Республикасы спорт және дене шынықтыру істері агенттігі
Батыс Қазақстан облысы әкімдігі
Батыс Қазақстан облысы дене шынықтыру және спорт басқармасы
Поволжье әлеуметтік-гуманитарлық академиясы (Ресей)
Экономика жоғары мектебі (Польша)
М.Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан мемлекеттік университеті

**«Қазақстан-2050» стратегиясы:
дене шынықтыру мен спорт арқылы
ұлттың денсаулығын нығайту»**
атты халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференциясының
материалдары

28 наурыз 2014 жыл

**«Стратегия «Казахстан-2050»:
укрепление здоровья нации средствами
физической культуры и спорта»**

Материалы
Международной научно-практической конференции

28 марта 2014 года

Орал - Уральск

ӘОЖ/УДК 796(063)

КБЖ/ББК.75

Қ18

Ұйымдастыру комитетінің төрағасы/Председатель организационного комитета

Имангалиев А.С. - М.Өтемісов атындағы БҚМУ ректоры, педагогика ғылымдарының докторы, профессор

Бекет А.Б. - БҚО ДШЖС басқармасының басшысы

Ұйымдастыру комитетінің мүшелері/Члены организационного комитета

Alexandr Skaliy - PhD, University of Economy in Bydgoszcz

Карнаухов Г.З. - п.ғ.д., профессор, ГУОР, Ресей

Беленов В.Н. - п.ғ.к., доцент, ПСГА, Ресей

Мұқтар Ә.Қ. - т.ғ.д., профессор, М.Өтемісов атындағы БҚМУ

Есенғалиева Д.М. - БҚО ДШЖС басшысының орынбасары

Ишанов А. Ж. - БҚО ДШЖС басқармасының бұқаралық спортты дамыту бөлімінің басшысы

Нурмуханов А.Б. - БҚО ДШЖС басқармасының жоғарғы спорттық жетістіктер бөлімінің басшысы

Ергалиева Г.А. - п.ғ.к., доцент, М.Өтемісов атындағы БҚМУ

Испулова Р.Н. - п.ғ.к., доцент, М.Өтемісов атындағы БҚМУ

Мельников В.Л. – б.ғ.к., доцент, М.Өтемісов атындағы БҚМУ

Қ18 «Қазақстан 2050» стратегиясы: дене шынықтыру мен спорт арқылы ұлттың денсаулығын нығайту: Халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференцияның материалдары / **Стратегия «Казахстан -2050»: укрепление здоровья нации средствами физической культуры и спорта»: Материалы Международной научно-практической конференции.** - Орал, М.Өтемісов атындағы БҚМУ баспа орталығы, 2014.- 278 б.

ISBN 978-601-266-196-5

В настоящем издании представлены материалы международной научно-практической конференции, где освещены вопросы развития массовой физической культуры и спорта в Республике Казахстан, в странах ближнего и дальнего зарубежья, проблемы подготовки специалистов в области физической культуры и спорта, валеологические основы здорового образа жизни. Сборник рассчитан для научных сотрудников, преподавателей, тренеров по различным видам спорта, учителей школ по физической культуре, методистов, работающих в системе физической культуры, студентов.

ӘОЖ/УДК 796(063)

КБЖ/ББК.75

ISBN 978-601-266-196-5

© М.Өтемісов атындағы БҚМУ баспа орталығы, 2014.

стратегии образования, способной путем использования здоровьесберегающих и здоровьеразвивающих технологий в воспитательно-образовательном процессе восстановить утерянную гармонию в деятельности механизмов самоорганизации живой системы и личности.

Литература

1. Послание главы государства н.назарбаева народу казахстана. Казахстанский путь – 2050: Единая цель, единые интересы, единое будущее. -Газета Приуралье, № 6 от 18.01.2014 г.

ӘОЖ 612.176; 612:146

ДЕНЕ ЖҮКТЕМЕСІН ТИІМДІ ЕТУ ҮШІН СТУДЕНТТЕРДІҢ ЖҮРЕК-ҚАН ТАМЫР ЖҮЙЕСІНІҢ БЕЙІМДЕЛУ ӘЛЕУЕТІН БАҒАЛАУ

Испамбетова Г.А. – педагогика ғылымының магистрі, ассистент,

Қойшыманов Ф.С. – аға оқытушы,

Шабарбек Л.А. – педагогика ғылымының магистрі, ассистент,

Үсейн Е.М. – педагогика ғылымының магистрі, ассистент, әл-Фараби атындағы ҚазҰУ

Оқытудың алғашқы жылдарында жаңа әлеуметтік жағдайларға бейімделу организмнің белсенді мобилизациясын тудырады. Денсаулықтың интегралды белгісі ретінде организмнің бейімделу мүмкіншіліктерін қарастырады. Студенттердің жүрек-қан тамыр жүйесін зерттеу денсаулықты жақсартуда маңызы зор. Сондай-ақ, спорттық нәтиженің өсуі көп жағдайларда спортшының жүрек-қан тамыр жүйесінің функционалдық жағдайларының жоғарылауына байланысты. Осы уақытқа дейін спортшылардың жүрек-қан тамыр жүйесінің бейімделу реакциялары мен қанның микроциркуляциясы толығымен зерттелмеген. Демек, жүрек-қан тамыр жүйесінің бейімделу мүмкіншіліктерінің сандық бағасын зерттеу өзекті мәселе болып табылады.

Спортшы өзінің кәсіби саласында тұрғын және спорттық ортасын, киім-кешек жиынтығын, өзіне сай жүріс-тұрысын, арнайы тамақтану, демалу және еңбек ортасын т.с.с. жаңа өмірлік қамтамасыз ету жүйесін құрайды. Жаттықтыру және жарыс процесі кезінде спортшыға максималды жүктемемен, жарақатпен, аурулармен, эмоционалдық қозумен, шаршаумен байланысты әртүрлі стрессорлар әсер етеді. Жарыс кезіндегі жағымсыз әсерлер келесі факторларды тудырады: қолайсыз уақыт, оны өткізудегі қолайсыз жағдай, сәтсіз жеребе, қарсыласының және оның жаттықтырушысының «спорттық ережесіне сай емес» ұстауы, көрермендердің жағымсыз реакциясы, сәтсіз талпыныс немесе жеңіліс, тенденциоздық төрешілік. Осының барлығы белгілі бір әсермен денсаулықтың психологиялық және физикалық жағдайының нашарлауына әкеледі.

Спорттық нәтиженің өсуі көбінесе спортшының шеберлігін көтеруіндегі жиі шектейтін фактор болып табылатын жүрек-қан тамырлар жүйесінің функционалдық мүмкіншіліктерінің жоғарылауына байланысты. Алайда, бейімдік құрылымның орын ауыстыруы және жүректің функциясы, қан тамырлардың жағдайы бірқалыпты болмайтынын есте сақтау керек. Қазіргі уақытқа дейін спортшының жүрек-қан тамырлар жүйесінің және қанның микроциркуляциясы жеткіліксіз зерттелген.

Адамның денсаулық деңгейін бағалау үшін организмнің бейімделу мүмкіншіліктері жиі қарастырылады. Қоршаған ортаға адамдар әр түрлі бейімделеді. Адамның денсаулығы организмнің жеке бейімделу мүмкіншілік жүйесіне байланысты.

Дені сау мен ауру жағдай арасындағы көптеген адамдарда негізгі қауіп факторы ретінде организмнің бейімделу мүмкіншілігінің төмендеуі болып табылады. Денсаулық деңгейін бағалау мәселесінде ең алдымен донозологиялық диагностика әдістемесін құрастырумен байланысты. Тығыз байланыс аурудың дамуы мен организмдегі бейімделу мүмкіншілігінің төмендеуі арасында бар екені көпжылдық бақылауда дәлелденген. Организмнің функционалдық резервін бағалау мен болжау нәтижелері дене мүмкіншілігін, сондай-ақ аурудың даму қаупін бағалау үшін қолданылуы мүмкін.

Ауру мен дені сау адамдар арасындағы функционалдық жағдайды бағалау әдістемесінің дамуы – бейімделу, гомеостаз, биологиялық кибернетика ережелерін, функционалдық жүйелердің теориясы жайында физиологияны заманауи тұрғыда негізделген маңызды ғылыми

бағыт. Бұл бағыттағы зерттеуде негізгі орынды организмнің бейімделу мүмкіншілігін бағалау әдістемесі, критеріі және тәсілдерді даярлау жатады. Организмнің бейімделу реакциялары дені сау және ауруға қарсы «физиологиялық өлшем» ретінде дәрігерлік ойлауда мағынасында толық енеді.

Ағзаның негізгі қасиетін сыртқы ортаның жағымсыз факторларға және түрлі стресстік әсерлерге қарсы тұру қабілеттілігін бағалау үшін сапалық бағалаудан сандық бағалауға өту және осы қасиетін шартты-сандық қатынасын өлшеу зерттеулердің жаңа бағыты болып табылады.

Организмнің бейімделу мүмкіншілігінің төмендеуі жағымсыз қасиет болып аурудың пайда болуы мен дамуына себеп болады. Бұқаралық зерттеудегі жалпы тәжірибелік материалдар бейімделу мүмкіншілігінің төмендеуі аурудың алғашқы белгілері көріне бастағаннан бұрын шығатынын көрсетеді. Алайда, мұндай ауысым біртіндеп өтеді. Жақсы мысал ретінде организмге ұзақ уақыттағы психоэмоционалды күштену әсерін меңгеру болуы мүмкін.

Дені саудан ауру жағдайға өту физиолог үшін организмнің гомеостазды анықтайтын биологиялық тұрақтылығының бұзылуынан немесе оның бейімделу қасиетінің төмендеуінен болады. Клиницист ауруды мүшелердің құрылысы мен жұмысының белгілі патологиялық өзгерістерге ұшырауы, нақты белгілер мен синдромдардың шығуынан деп есептейді.

Қалыпты мен патология арасындағы организмнің функционалдык жағдай аурудың пайда болуы мен дамуын анықтайды.

Жастардың көп бөлігі оқу бағдарламасының модернизациясына байланысты психоэмоционалды күштенудің өсуімен физикалық жүктеменің жетіспеушілік жағдайында өмір сүріп жатыр. Дене дайындығын жоғарылату және соның негізінде денсаулықты жақсарту физикалық жаттығуларды тиімді және жүйелі түрде орындаумен іске асады. Алайда, дене шынықтыру үрдісінде жаттығудың көлемі мен қарқындылығының ұлғаюы организмнің жеке мүмкіншіліктеріне арнайы назарды және денсаулық жағдайын қатал бақылауды талап етеді.

Физикалық жүктемені тиімді ету үшін ең алдымен адамның денсаулық дәрежесін, яғни организмнің функционалдык мүмкіншілігі жайлы ақпарат қажет. Адамның бейімделу мүмкіншілігі жоғары болған сайын аурудың пайда болу қаупі төмен болғаны. Бейімделу мүмкіншілігі оның фундаментальды құрамын көрсетеді. Ең алдымен бейімделу мүмкіншілігі – орта мен организм арасында тепе-теңдікті ұстап тұратын функционалдык резервтің қоры. Функционалдык резерв қоры – жұмсалғаны қалпына келіп тұратын ақпараттык, энергетикалық және метаболикалық ресурстар. Сондықтан, қазіргі уақыттың әрбір сәтінде олардың кейбір орта деңгейіне қатысты функционалдык ресурстың кейбір жағымды немесе жағымсыз тепе-теңдігі бар. Функционалдык ресурстың орта деңгейі өз кезегінде уақытпен ауысады. Осылай тәуліктік және маусымдық функционалдык ресурстардың ауытқуын анықтауға болады. Бірақ тіршілікке әлдеқайда бейім жас ерекшелік өзгерістер болып табылады. Функционалдык резервтің шығындалуы организмнің негізгі жүйелерінің функционалдык деңгейлеріне қажетті ұстап тұруымен іске асады. Соңғысы өз кезегінде гомеостазды қамтамасыз етуде организмнің сыртқы ортамен тұрақтылығын сақтауда маңызды орын алады. Сыртқы ортаның келеңсіз жағдайларына организм функционалдык резервті шығындайтын, жеке мүшелердің функционалдык деңгейін өзгерту жолында бейімделуге мәжбүр болады. Басқару механизмдер жұмысының арқасында ішкі орта сыртқы ортаға сәйкес қайта өзгереді.

Ішкі ортаның сыртқы ортаға ауыспалы гомеостатикалық тәуелділігі организмнің жеке ерекшеліктеріне, сондай-ақ қарсы фактордың спецификасымен шартталған әр түрлі сипат алады. Сыртқы ортаның өзгермелі жағдайына бейімделу қажеттілігі және гомеостазды сақтап тұру басқару механизмдерінен белгілі күштенуді қажет етеді.

Функционалдык резерв жоғары болған сайын гомеостазды сақтап тұру үшін, сыртқы орта жағдайына бейімделу үшін бұл механизмдердің күштену деңгейі төмен болады. Функционалдык резерв біріккен бейімделу реакцияларымен тығыз байланысқан және өзінің құрылымдық негізі бар ақпараттык, энергетикалық, метаболикалық резервтен құралады.

Осыған байланысты өзекті мәселе ретінде дене тәрбиесінің жекелеу бөлімдері мен әдістерді ғылыми тұрғыдан қолданумен қатар, дене тәрбиесі мұғалімінің, спорт саласындағы жаттықтырушылардың, дәрігерлердің тәжірибелік жұмысында пайдалану орын алады. Донозологиялық диагностика әдістерінің ішінен басты назарды денсаулық жағдайынан толық ақпарат беретін бейімделу потенциалын өлшеу әдісі назар аудартады. Тәжірибеде дене жүктемесін дұрыс мөлшерлеп, денсаулық жағдайын тиімді бағалауды пайдалану бұл әдісті

тартымды етеді. Сондықтан өзекті мәселе студенттердің дене дайындығын жоғарылату мен физикалық жүктеменің тиімділігі бейімделу әлеуетін бағалау негізінде шешілуі мүмкін.

Зерттеу әдістері мен объектілер. Зерттеу әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университетінің студенттеріне жүргізілді, олардың барлығы бір жастағы топтан (18-20 жас) болды. Зерттеуге қатысқан студенттер саны – 62, оларды екі топқа бөлдік: спортпен шұғылданатын және шұғылданбайтын студенттер. Зерттеу барысында келесі көрсеткіштер қаралды: антропометриялық (бойларының орташа ұзындығы 170 см, дене салмақтары 70 кг), жүректің соғу жиілігі, артериялық қан қысымы, пульстік қысым. Осы көрсеткіштерді қолдана отырып жүрек-қан тамыр жүйесінің бейімделу потенциалын А.П. Берсенева әдісі бойынша анықталды.

Жүйелі түрде орындаған дене-күш жаттығуларының әсерінен организмнің резервтік мүмкіншіліктері ұлғаятыны белгілі. Қимыл-қозғалыс жаттығуларының әсерінен спортпен шұғылданатын студенттердің және спортпен шұғылданбайтын студенттерге қарағанда бейімделу потенциалы жоғары болады.

Зерттеу нәтижелері және олардың талқылануы. Спортшы ұлдардың қалыпты жағдайында мынадай физиологиялық көрсеткіштерді зерттеп, келесі нәтижелерді алдық: артериялық қан қысымы – 100/60 пен 120/80 мм/сын.бағ., пульстік қысым – 37 мен 50 мм/сын.бағ., жүрек соғу жиілігі – 62 мен 75 соғ/мин аралығында болды. Ал спортшы қыздардың осы көрсеткіштері келесі мәнде: артериялық қан қысымы – 110/70 пен 130/80 мм/сын.бағ., пульстік қысым – 40 мен 50 мм/сын.бағ., жүрек соғу жиілігі – 65 мен 72 соғ/мин.

Екінші топтағы спортпен шұғылданбайтын ұлдардың зерттелген көрсеткіштері: артериялық қан қысымы – 100/60 пен 120/70 мм/сын.бағ., пульстік қысым – 30 мен 65 мм/сын.бағ., жүрек соғу жиілігі – 64 мен 90 соғ/мин аралығында болса, осы көрсеткіштер спортшы емес қыздардың артериялық қан қысымы – 100/50 пен 110/70 мм/сын.бағ., пульстік қысым – 30 мен 50 мм/сын.бағ., жүрек соғу жиілігі – 72 мен 89 соғ/мин. көрсетті.

Зерттеуде алынған нәтижелер бойынша қалыпты жағдайдағы спортпен шұғылданбайтын студенттердің жүрек-қан тамыр жүйесінің бейімделу потенциалы қыздарда – 7,412 және ұлдарда – 7,358, ал спортшы студенттерде бұл көрсеткіш төмендеу, қыздарда – 7,808 және ұлдарда – 7,853.

Ал осы студенттерге жүктеме бергеннен кейін олардың жүрек-қан тамыр жүйесінің бейімделу потенциалы аз ғана өзгеріске ұшырады. Студент спортшы қыздарда – 7,988, ұлдарда – 7,955. Спортпен шұғылданбайтын студенттерде қыздарда – 8,607, ұлдарда – 8,485 нәтижені көрсетті.

Біздің зерттеулер бойынша спортпен шұғылданатын және шұғылданбайтын студенттердің физиологиялық тыныштық жағдай мен жүктемеден кейінгі жүрек-қан тамыр жүйесінің функционалдық күйі қалыпты нәтижелерді көрсетіп, ал А.П. Берсенева бойынша бейімделу потенциалы орташа нәтижелерді көрсетті ($B\Theta \leq 2,6$).

Адамның бейімделу потенциалын зерттеу арқылы әрбір студентке жеке жаттығу жүктемесін, яғни олардың организміне сәйкес арнайы жаттығуды беруге болады. Әрбір адамның денсаулық деңгейі әр түрлі болғандықтан әрқайсысына жеке бағдар беру керек. Соның нәтижесінде студенттердің денсаулық жағдайын жақсартып қана қоймай, сондай-ақ олардың сабаққа үлгерімін, сырттан келетін жағымсыз факторларға қарсы тұру қабілетін жақсартады.

УДК 796.012.4

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Испулова Р.Н., кандидат педагогических наук, доцент
ЗКГУ им.М.Утемисова

Рекреативные формы физической культуры в настоящее время пользуются популярностью. Занятия физической рекреацией обеспечивают особый эффект и возможность в нерегламентированных формах повысить уровень общей работоспособности, укрепить здоровье, активизировать общественно-полезную деятельность молодых людей [1].

Здоровье студенческой молодежи представляет собой наивысшую ценность. Важной

Кенжеғалиев М.К.	
Бұқаралық спорт ұлт денсаулығының кепілі.....	69
Ойлыбаева Л.Н.	
Мүмкіндігі шектеулі балалардың денсаулығын педагогикалық талаптар арқылы қайта қалыпқа келтіру.....	71
Сағынғалиев Д.С.	
Колледж жағдайында оқушыларды жылдамдыққа тәрбиелеудің әдісі.....	73
Қайрғалиев Қ.Т., Қарашева Ж.Б., Жантүреева А.А.	
Салауаттылыққа тәрбиелеудің психологиялық негіздері.....	77
Макашев Ш.А.,	
Казахские национальные средства физического воспитания.....	81
Тен В. И.	
Понятия массовый спорт и спорт высших достижений.....	82
Мырзагереева И.	
Социальная значимость массового спорта.....	84

II СЕКЦИЯ

САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫНЫҢ ВАЛЕОЛОГИЯЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Собянин Ф.И., Логоватовский Н.Г., Уфимцева Т.А.	
Состояние здоровья учащихся общеобразовательных учреждений белгородской области россии.....	88
Сарсенбаева Б.И.	
О сохранении здоровья субъектов образовательного процесса в казахстане.....	90
Испамбетова Г.А., Қойшыманов Ф.С., Шабарбек Л.А.	
Дене жүктемесін тиімді ету үшін студенттердің жүрек-қан тамыр жүйесінің бейімделу әлеуетін бағалау.....	96
Испулова Р.Н.	
Двигательная активность молодежи в современных условиях.....	98
Байзакова Н.О., Қойшыманов Ф.С.	
Здоровый образ жизни студентов - основа здоровья нации.....	101
Амельченко Л.Б.	
Валеологические основы здорового образа жизни.....	103
Абилдабеков С. А., Гоморов Т.М.	
Роль физической культуры в жизнедеятельности современного человека.....	106
Кусаннова М.Г.	
Здоровый образ как социально – педагогическое явление.....	108
Баюканская С.Ф.	
Психологические аспекты формирования мотивации здорового образа жизни у студенческой молодежи.....	110
Вахитов В.Ш., Жанғалиев Е.К.	
Психорегуляцию – в практику физического воспитания с трудными детьми.....	113
Иманғалиев Н.К., Салихов М.К.	
Система упражнений по коррекции, координации движений у детей с косоглазием и амблиопией.....	117
Капленко В.П.	
Здоровый образ жизни – основа народной педагогики.....	120
Понкратова В.В., Валеева И.М., Келазев А.Ю.	
Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня школы-лицея №35 г.уральска.....	123
Мұханбетчина А.Г., Құлдашева Н.Е., Муканова Н.Е.	
Тұлғаның жан саулығын сақтау жолдары.....	125
Есенов М.А.	
Дене шынықтыру - денсаулық көзі.....	129