

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН
MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF REPUBLIC OF KAZAKHSTAN

ӘЛ-ФАРАБИ АТЫНДАҒЫ ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ
КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АЛЬ-ФАРАБИ
AL-FARABI KAZAKH NATIONAL UNIVERSITY

Қоғамдық денсаулық сақтаудың жоғары мектебі – медицина факультеті
Факультет медицины и здравоохранения
Faculty of Medicine and Health Care

VI ХАЛЫҚАРАЛЫҚ
ФАРАБИ ОҚУЛАРЫ
Алматы, Қазақстан, 2-11 сәуір, 2019 жыл

«ФАРАБИ ӘЛЕМІ»
атты студенттер мен жас ғалымдардың
халықаралық ғылыми конференцияның
МАТЕРИАЛДАРЫ

Алматы, Қазақстан, 9-11 сәуір, 2019 жыл

VI МЕЖДУНАРОДНЫЕ
ФАРАБИЕВСКИЕ ЧТЕНИЯ
Алматы, Казахстан, 4-21 апреля 2019 года

МАТЕРИАЛЫ
международной конференции студентов
и молодых ученых
«ФАРАБИ ӘЛЕМІ»
Алматы, Казахстан, 9-11 апреля 2019 года

VI INTERNATIONAL
FARABI READINGS
Almaty, Kazakhstan, 4-21 April, 2019

MATERIALS
of International Scientific Conference
of Students and Young Scientists
«FARABI ALEMI»
Almaty, Kazakhstan, 9-11 April, 2019

Алматы
«Қазақ университеті»
2019

ОРГАНИЗАТОР

ФАКУЛЬТЕТ МЕДИЦИНЫ И ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АЛЬ-ФАРАБИ



VI МЕЖДУНАРОДНЫЕ ФАРАБИЕВСКИЕ ЧТЕНИЯ

Международная научная конференция
студентов и молодых ученых

«ФАРАБИ ЭЛЕМІ»

9-11 апреля 2019 г.

Медицинский факультет – ВШОЗ, КазНУ имени аль-Фараби
Аудитории: 1, 6Б

Организационный комитет:

Калматаева Жанна Амантаевна- д.м.н., профессор, декан факультета медицины и здравоохранения;

Ошибаева Айнаш Есимбековна – к.м.н., директор ВШОЗ;

Калмаханов Сундетгали Беркинович, к.м.н., заместитель декана по научно-инновационной деятельности и международным связям факультета медицины и здравоохранения;

Даниярова Анара Бахыткеревна – к.м.н., и.о. доцента заместитель декана по учебно-методической и воспитательной работе факультета медицины и здравоохранения;

Капанова Гульнара Жамбаевна- д.м.н., профессор, заведующая кафедрой политики и организации здравоохранения медицинского факультета-ВШОЗ;

Табаева Алия Абиловна - д.м.н., профессор, заведующая кафедрой эпидемиологии и гигиены факультета медицины и здравоохранения;

Дилмаханбетов Ермек Киргизбаевич - к.э.н., доцент, заведующий кафедрой физической культуры и спорта факультета медицины и здравоохранения;

Романова Жанна Витальевна- к.м.н., доцент, заведующая кафедрой биostatистики и доказательной медицины факультета медицины и здравоохранения;

Вишнякова Наталья Петровна- к.п.н., доцент кафедры физической культуры и спорта факультета медицины и здравоохранения;

Тулеков Жангир Даирович - председатель СМУ факультета медицины и здравоохранения, преподаватель кафедры политики и организации здравоохранения;

Секретариат: Каримова С.- ведущий специалист деканата

Материалы международной конференции студентов и молодых ученых «ФАРАБИ ЭЛЕМІ». Алматы, Казахстан, 9-11 апреля 2019 г.. – Алматы: Қазақ университеті, 2019. – 294 с.

ISBN 978-601-04-2690-0

ISBN 978-601-04-2690-0

© КазНУ имени аль-Фараби, 2019

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Мамедова А.Б.

Студент 2 курса

Южно-Казахстанская медицинская академия, колледж ЮКМА

Ергеш У.Е.

Студент 2 курса

Южно-Казахстанская медицинская академия, колледж ЮКМА

Ерназар С.А.

Южно-Казахстанская медицинская академия, колледж ЮКМА

Научный руководитель: Кошкарова А.М.

магистр общественного здравоохранения

Южно-Казахстанская медицинская академия, колледж ЮКМА

ПРОБЛЕМЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ КОНСТИТУЦИОННЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Актуальность. Физические качества определяются функционально-морфологическими свойствами определенного организма, которые указывают на физическое развитие человека. К данному комплексу относятся такие факторы как: здоровье, физические качества и антропометрические характеристики организма.

Физическое развитие человека зависит от следующих факторов: экология, генетика, трудовая и физическая деятельность, а также питание.

Физическое развитие определяется на основе измерения физических и морфологических признаков. Выделяют основные и дополнительные антропометрические характеристики. К первой характеристике относится рост, масса тела, окружность грудной клетки. А также к основным характеристикам относят соотношение активных и пассивных тканей организма и прочие структуры. Ко вторым характеристикам относят рост сидя, окружность шеи, размер живота, талии, бедра и голени, плеча, сагиттальный и фронтальный диаметры грудной клетки, длину рук и др. Антропометрия включает в себя измерение длины, диаметра, окружностей и т.д.

Однако при определении антропометрических показателей у спортсменов, методы, имеющиеся в настоящее время представляют некоторые затруднения, главным образом в связи с тем, что у некоторых спортсменов имеется выраженная мышечная масса, что сглаживает истинные конституциональные особенности спортсмена. Поэтому мы решили предложить новый метод, который основывается на измерении выступающих костных структур на поверхности тела, поскольку это будет отражать истинную конституцию тела, не учитывая мышечную массу.

Цель. Разработать новый метод определения конституциональных особенностей спортсменов, на основе измерения выступающих участков тела.

Материалы и методы. Исследования проводились в спортивных школах и секциях по г. Шымкент на протяжении 8 месяцев. В исследовании участвовали спортсмены из разных видов спорта мужского и женского пола.

Измерения проводились на выступающих частях тела в пяти местах:

1. Между двумя акромиальными отростками на дорсальной поверхности тела.
2. Спереди в нижней трети грудины кзади на выступающий остистый отросток в передне - заднем направлении.
3. Между левой и правой боковых поверхностей VII ребер.

4. Между левым и правым гребнем подвздошной кости.
5. От лобкового симфиза до мечевидного отростка и от последнего до яремной вырезки рукоятки грудины.

Результаты и обсуждения. При измерении конституции тела стандартными методами (Пенье, Эрисмана, Кетле и др.) выявлялись противоречивые результаты с методами, разработанными нами, поскольку вышеуказанные стандартные методы измеряются вместе с мышечной массой. Гиперстенический тип телосложения с выраженной мышечной массой на самом деле оказались астеническим типом.

Вывод. Таким образом, определение конституциональных особенностей спортсменов с выраженной мышечной массой требует измерения выступающих участков тела, для отображения истинной конституции спортсмена.

Мирзатиллаев Х.У.

Студент 2 курса

Южно-Казахстанская медицинская академия, колледж ЮКМА

Акыбаева А.М.

Южно-Казахстанская медицинская академия, колледж ЮКМА

Ерназар С.А.

Южно-Казахстанская медицинская академия, колледж ЮКМА

Научный руководитель: Ордабекова А.Б.

магистр биологии

Южно-Казахстанская медицинская академия, колледж ЮКМА

ОЦЕНКА АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ И ЮНОШЕЙ И РАЗРАБОТКА ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА

Актуальность. Проблема спортивного отбора представляет одну из основных теоретических и практических медико-биологических проблем спорта и физической культуры. Спортивные достижения непосредственно зависят от индивидуальных морфофункциональных показателей, возможностей и способностей организма спортсмена. В спорте важное значение имеет выявление наиболее перспективных и одаренных спортсменов, так как спортсмены, обладающие наиболее высокими показателями для конкретного вида спорта, добиваются лучших результатов и рекордных показателей.

Определение перспективности спортсменов в каком-либо виде спорта связано рядом генетически обусловленных морфофункциональных показателей.

Спортивный отбор - комплекс мероприятий, которые направлены на выявление тех спортсменов, которые обладают высокими показателями и способностями, отвечающие требованиям специфики вида спорта.

Антропометрические показатели являются одними из тех, которые оказывают влияние на успех в соревновательной деятельности.

Так как в г. Шымкент отсутствует целенаправленная технология отбора было решено заняться изучением проблемы спортивного отбора.

Цель. Дать комплексную оценку антропометрических показателей детей и, разработать технологию отбора детей для занятия спортом с учетом их предрасположенности к специфике вида спорта.

Материалы и методы. Исследования проводились в спортивных комплексах и секциях г. Шымкент на протяжении 6 месяцев. В исследовании принимали участие дети и юноши спортсмены с 8 до 16 лет с астеническим и гиперстеническим типом конституции с информированного и добровольного согласия родителей и тренера.

Использовались теоретические (анализ спортивно-педагогической литературы, изучение нормативных документов) и экспериментальные (антропометрические измерения, тестирование), а также методы статистической обработки и анализа данных на лицензионной программе STSTATISTICA10.

Оценка индивидуальных способностей и физических качеств проводилась по следующим параметрам: 1. Сила; 2. Быстрота; 3. Выносливость; 4. Ловкость; 5. Гибкость. Оценка данных способностей проводилась тестированием, включающий: 1. Динамометрию; 2. Спирометрию. 3. Нагрузочные и кинетические тесты.

Результаты и обсуждения. К тем видам спорта, которые требуют быстроту реакций, ловкость и гибкость движений (бокс, легкая атлетика, футбол и др.) были более предрасположены дети и юноши с астеническим типом телосложения и показатели по этим параметрам были лучше, чем у гиперстеников. К видам спорта, требовавшие динамическую и статическую мышечную силу (борьба, тяжелая атлетика, армрестлинг и др.), были лучше приспособлены и показывали лучшие результаты в тестировании дети и юноши с гиперстеническим типом телосложения, чем астенические.

Выводы. Таким образом, успеха в соревновательной деятельности непосредственно достигают те спортсмены, которые предрасположены к конкретному виду спорта в зависимости от конституциональных особенностей спортсмена.

Байсултанов А.

Әл-фараби атындағы

Қазақ ұлттық университетінің

2 курс магистранты

Ғылыми жетекші: Алимханов Е.А.

«Д Ш және С» кафедрасының профессоры

аль -Фараби атындағы ҚазҰУ, Алматы қ., ҚР

СПОРТТЫҚ МЕКТЕПТЕРІНДЕГІ КҮРЕС ӘДІС-АЙЛАСЫН ҮЙРЕТУДІ ЖОСПАРЛАУ ӘДІСТЕМЕСІ

Зерттеудің өзектілігі. Соңғы жылдары әлемнің көптеген елдерінде күрестің танымалдығы арта түсті, осыған орай күрестің теориясы, әдістері мен тәжірибесі жыл сайын жетіліп келеді. Осындай жағдайда балуандарды күреске баулу мен олардың деңгейін көтеруді бастапқы дайындық кезеңінен бастап жаттығу жұмыстарының сапасын көтеруді дұрыс жоспарлап өткізу, өзекті мәселе болып табылады.

Зерттеу мақсаты. Спорт мектептеріндегі оқу үрдісін жоспарлау – спортшыларға білім беру үдерісінің мақсаттары мен міндеттерін, мазмұнын, ұйымдастыру формаларын және әдістерін алдын-ала жоспарлаудың тиімділігін зерттеу.

Зерттеу міндеттері: 1.Балуандыққа үйретуді жоспарлау, спорт мектебінде оқу процесін басқарудың маңызды, қажетті міндеті екендігін дәлелдеу; 2.Жоспарлау арқылы спортшы балуандарды сапалы даярлауға мүмкіндікті арттыру, жүйелік материалды іске асыру үшін ұтымды дәйектілікті және оңтайлы мерзімдерді анықтау, күрес әдіс-айласын үйретудің жаңа жолдарын ұсыну.

Зерттеу әдістемелері: ҚР спорт мектептерінің оқу-жаттықтыру жұмыстарына арналған заңнамалар мен шешімдерді сараптау, спорт мектептеріндегі күрес топтарына арналған оқу-жаттығу үдерісін жүзеге асыратын бағдарламаларға, ғылыми әдебиеттерге сараптама жасау.

Зерттеу нәтижелері. Бастапқы спорттық даярлық кезеңінде жас балуандардың оқу-жаттығу үдерісін теориялық тұрғыдан сараптауды зерттейтін бірқатар ғалымдардың пікіріне сүйенсек, оларды төмендегідей қорытындылауға болады:

- спорттық мектептеріндегі жас балуандардың бастапқы әдіс-тәсілдік дайындығы, жалпы оқу кезеңінің 45% -ын құрайды, жалпы және арнайы дене дайындықтары 40 - 45% және теориялық дайындық 10-15% деңгейінде жоспарланған;

- бастапқы дайындық тобындағы ойын әдісіне жаттығудың негізгі құралы ретінде пайдалану арқылы жас балуандардың дене қасиеттерін дамытуға мүмкіндік беретіндігін көрсетеді [1].

Жаттығу барысы кезінде күрестің әдіс-тәсілдік дайындығына арналған бағдарламалар жасалып дене дайындығын таңдауды оңтайландыру және спортшының міндеттерін тиімді шешуіне мүмкіндік беретін күреске арналған қозғалыстарды, шабуылдарды, қорғаныстарды, комбинацияларды, қолданбалы элементтерді және басқару бағдарламасын жасау іске асырылады.

Қазақстанда балуан даярлауды сапалы жүргізу, болашақта спортшылардың жарыстарда жоғары дәрежелі нәтижелерге жетуінің кепілі болып табылады. Спортшы ізбасарларды даярлау балалар-жасөспірімдер спорт мектептерінде іске асырылады. Спорттық мектептер өз қызметтерін республикалық дәрежеде бекітілген тәртіптер мен заңнамалар жүзінде іске асырады. Қазақстан Республикасы Мәдениет және спорт министрінің «Спорт резерві мен жоғары дәрежелі спортшыларды даярлау жөніндегі оқу-жаттығу үдерісін жүзеге асыратын түрлі дене шынықтыру-спорттық ұйымдарының тізбесін және олардың қызмет қағидаларын бекіту туралы» бұйрығының 2-қосымшасына сәйкес спорт резервін және жоғары дәрежелі спортшыларды даярлау жөніндегі оқу-жаттығу үдерісін жүзеге асыратын балалар мен жасөспірімдер спорт мектептерінің қызметін ұйымдастыру қағидаларында спорт мектептері жұмысының негізгі нысандарына:

1) оқу-жаттығу сабақтары (жеке және топтық);

2) оқу-жаттығу жиындарындағы оқу-жаттығу сабақтары;

3) спорттық жарыстарға қатысу дей келіп, спорт түрлері бойынша бөлімшелердегі оқу-жаттығу сабақтары оқу-жаттығу сабақтарының 52 аптаға есептелген оқу бағдарламалары мен оқу жоспарлары бойынша жүргізіледі деп атап көрсетіліп оқу-жаттығу бағдарламасының маңызды құжат екендігін көрсетеді. Спорт мектептері бойынша оқу жылы бойынша бекітілген бағдарламалар мен нормативтік талаптарды тапсырмаған оқушылар келесі топтарға ауыстырылмайды деп атап көрсетеді. Осыған байланысты спорт мектептеріндегі күрес топтарына арналған бағдарламаларды сараптау іске асырылып, ол зерттеулер төмендегідей нәтижелер берді:

1. ҚР спорт мектептеріне арналған оқу-жаттығу үдерісін ұйымдастыру бойынша күрес топтарына арналған бағдарламасын зерттеу, аталған бағдарламаларда жаттығушының дене қаблеттерін дамуына арналған сынақ тестілерінің бар екендігін көрсетті, сонымен қатар болашақ балуанның күрес әдіс-тәсілдерін меңгеру барысы мен деңгейін анықтайтын көрсеткіштердің жоқ екендігі анықталды.

2. Спорт мектептеріндегі оқушыларды келесі оқу жылына және келесі оқу кезеңі топтарына ауыстыруға арналған нормативтік талаптар тарауында – «орындалуы тиісті топқа ауысу үшін негізгі шарт болып табылатын оқушылардың спорт түрлерінен белгілі бір спорттық жаттығуларды орындауын есепке ала отырып, спорт мектептерінің оқушыларына қойылатын бақылау-ауыстыру талаптары іске асырылады» деп көрсетілген. Осы шарттарға сай спорт мектептеріндегі қолданстағы бағдарламаларда балуанның күрес әдіс-тәсілдерін меңгеру барысы мен деңгейін анықтайтын көрсеткіштер жоқ екендігі анықталды.

3. 34. Бапта «Спорт мектептерінде спорт түрлерінен бөлімшелер алғашқы даярлау топтарынан, оқу-жаттығу топтарынан, спорттық жетілдіру топтарынан және жоғары спорт шеберлігі топтарынан құрылады» дей келе алғашқы даярлау топтарынан бастап, жоғары спорт шеберлігі топтарына дейінгі аралықтағы балуандардың күрес әдіс-тәсілдерін сандық және сапалық меңгеруіне қойылатын талаптардың көрсетілмегендігі айқындалды [2].

Спорттық мектептеріндегі жасөспірімдер арасындағы күресте әлі күнге дейін үйренушінің өзінің анатомиялық-физиологиялық даму қарқындарына сәйкес келмейтін,

оның мүмкіндігінен асып түсетін жасөспірімдерді жеделдетіп оқыту орын алып отыр. Бұл жағдай күрес спортындағы жастар мен дарынды спортшыларды өсіруге, жаттығуына кері әсерін тигізіп отырғандығын көреміз.

Мысалы, 10 - 12 жастағы жасөспірімдік кезеңінде баланың эмоционалдық өсуі, шартты-рефлекстік қосылыстардың қалыптасуы мен оларды өзгерту, моториканы дамыту - бұл олардың кешенді техникалық іс-әрекеттердің меңгеруіне ықпал етеді. Осы уақытта жалпы еңбек өнімділігі жоғары, бірақ үлкендерге қарағанда, дененің көп күш-қуатын қажет етеді. Жасөспірім спортшылардың ауыр жүктемелерден кейін баяу қалпына келулері олардың қарқынды жаттығулар арасында жаттығу мен демалу арасындағы уақытты арттыруды талап етеді [3].

Зерттеушілердің пікірінше, бірнеше рет қайталанып жасалаған, дағдыланған алғашқы әсер, өмір бойына сол спортшының негізгі әдісі болып қала береді. Бұл бір қозғалысқа, жеке дара іс-қимыл-әдістермен бірге алып-ұру, денемен жасалатын, арқалап тастау, т.с.с. әдістер сияқты техникалық комбинациялар мен дайындық әрекеттерінің жиынтығы жатады.

Ресей зерттеушісі Чибичик Ю. жас спортшылардың оқу-жаттығу барысын зерттей келе, жасөспірімдерге жеке арнайы әдістеме қажеттігіне назар аударып, төмендегідей қорытынды жасайды:

- дзюдошыларды жеке дайындауда үйлестіру, күш, жылдамдық, шапшаңдық қасиеттері мен төзімділігін дамытуға, сондай-ақ жас дзюдошылардың техникалық және тактикалық дайындықтарын жақсартуға ықпал ететін арнайы жаттығулар кешендері болуы тиіс;

- жас ерекшелігіне байланысты спортшылардың жеке-типологиялық қасиеттеріне, жалпы және арнайы дене шынықтыру деңгейіне және динамикаға негізделген жеке жаттығу кешені оқу үрдісінің тиімділігін арттырады;

- жеке дайындау әдісі жас ерекшеліктеріне қарай бөлектеуді, арнаулы кешендерді пайдалануды, олардың жұмыс жүктемесін рационалдауды, жас дзюдошылардың физикалық, техникалық және тактикалық спорттық дағдыларын арттыруды қамтамасыз ететін педагогикалық әсерді жетілдіруді қамтиды[4].

Отандық және шетелдік жаттықтырушылардың озық тәжірибелерін аналитикалық зерттеу арқылы спорттық мектептеріндегі күрес әдіс-айласын үйретуді жоспарлау әдістемесін қысқаша көрсетуге мүмкіндік береді. Мысалы, ресей жаттықтырушысы Ю.Г. Каджаспиров 9-11 жастағы балуандардың бастапқы дайындық кезеңіндегі негізгі міндеттерін төмендегідей көрсетеді:

- денсаулығын нығайту, жан-жақты физикалық даму және бала денесінің функционалдық мүмкіндіктерін кеңейту;

- таңдап алынған күрес түрлерінің әдістерін және тактикасын үйрену және оған қызығушылықты арттыру;

Күрес теориясының кейбір мәселелерімен танысу [5].

Қорытынды. Спорт мектептерінде жасөспірім спортшылардың дайындықтарының бастапқы кезеңдерінде жаттығу процесін үнемі жетілдірілуі мен нәтижелілігі оқу – жаттығу үрдісін жоспарлау сапасына тәуелді екендігін көрсетеді және оны жас ерекшелігіне, спорттық шеберлікті меңгеру сапасына сәйкес үнемі жетілдіріп отыруды қажет етеді. Күрес спортына қатысушы балуандарды жаттығудың әр кезеңдерінен келесі топқа өтуді, жаттығушының күрес әдіс-айласын меңгеру сапасына қарап іске асыру ұсынылады және жас балуандардың оқу үрдісінде ескерілуі осы саланың теориялық, әдістемелік, тәжірибелік мәселелерінің шешілуіне ықпал етеді.

Әдебиет:

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков; под общ. ред. Г.В. Барчуковой. - М.: Кнорус, 2011. - 368 с.
2. Қазақстан Республикасы Мәдениет және спорт министрінің 2014 жылғы 22 қарашадағы № 106 бұйрығы. Қазақстан Республикасының Әділет министрлігінде 2014 жылы 25 желтоқсанда № 10012 тіркелді.
3. Кудинов, Г.В. Эффективность учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ / Кудинов Г.В., Дахновский В.С., Николаев В.В. // Спорт. борьба : Ежегодник. - М., 1983. - С. 31-33.
4. Чибичик Ю. Е. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса юных дзюдоистов на начальных этапах подготовки: дис. ... канд. пед. наук. Челябинск, 2010. 180 с.
5. Ю. Г. Коджаспиров. Секреты успеха уроков физкультуры: учебно-методическое пособие, Издательство «Спорт», 2018, 150 с.

Әбітов М.Б.

Студент 2 курса специальности учет и аудита

Научный руководитель: Камысбаева Д.К.

ст. преподаватель кафедры «ФВ»

ТарГУ имени М.Х.Дулати, г. Тараз

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ БЕГОМ

Актуальность темы. Всем ли можно заниматься оздоровительным бегом, и какие существуют противопоказания? Безусловно, если есть возможность, то лучше будет перед самостоятельным занятием бегом проконсультироваться с врачом, пройти медицинский осмотр, и проходить его регулярно 2 раза в год, следя за динамикой в функциональном состоянии организма. Явными противопоказаниями, представляющими опасность при выполнении нагрузок, используемых в практике оздоровительной физической культуры, являются следующие нарушения здоровья: пороки сердца, сердечная или легочная недостаточность, выраженная коронарная недостаточность в покое или при физической нагрузке, высокая артериальная гипертония (АД больше 200/120 мм.рт.ст.), период восстановления после перенесенного инфаркта миокарда (срок до 6 месяцев и более в зависимости от тяжести и формы), выраженные нарушения ритма сердца, хронические заболевания почек, гиперфункция щитовидной железы, тромбофлебиты.

Известный врач и специалист, в том числе и в области оздоровительной физической культуры, Н.М.Амосов рекомендует врачебный осмотр и ЭКГ людям с нарушениями сердечно-сосудистой деятельности. Всем же остальным можно начинать занятия и без контроля врача, но при условии строжайшего соблюдения правила постепенного наращивания нагрузок, обязательного контроля ЧСС. Но если в ходе занятий появляются неприятные ощущения, необходимо обратиться к врачу.

Что делать, если Вы решили заняться оздоровительным бегом, а врач не рекомендует этого? Если нет явных противопоказаний - решение принимайте сами, либо посоветуйтесь с врачом физкультурного диспансера.

К сожалению, приходится констатировать дефицит врачей, профессионально занимающихся проблемами массовой физической культуры, поэтому лучший знаток и исследователь Вашего организма - Вы сами.

Оздоровительный бег следует рассматривать как лечебно-профилактическую процедуру, а не как спортивное упражнение, предъявляющее повышенные требования к организму.

Занятия физическими упражнениями бесконтрольно, без учета основных принципов физического воспитания и адаптационных способностей организма могут принести больше вреда, чем пользы.

Методические рекомендации. Одним из объективных основных критериев переносимости физической нагрузки является динамика восстановления ЧСС после работы. В частности, в первые 10 сек восстановления она должна снижаться как минимум до 65-72% (у начинающих) и 80-87% (у людей с большим стажем занятия бегом) от максимальной величины для данного возраста. Через 10 минут после окончания занятий ЧСС должна находиться в диапазоне 90-100 уд/мин, а через 1 час быть не выше обычной не более чем на 10-12 уд/мин.

Безусловно, наиболее ценным способом самоконтроля является учет и анализ изменений в объективных показателях состояния здоровья (ЧСС в покое, АД, баланс холестерина, вес, сон, аппетит, работоспособность) и субъективных - самочувствие, настроение, характер реакций на различные эмоциональные раздражители. Ценную помощь в этом деле может оказать ведение дневника с регистрацией контролируемых показателей и субъективной оценки, полученной в процессе бега.

Естественно, самым простым и доступным каждому, хотя и достаточно объективным методом самоконтроля является изменение ЧСС. Важным показателем общего состояния является величина ЧСС в покое утром лежа в постели сразу после пробуждения. Постепенное его снижение говорит об адекватности беговой нагрузки и о положительных изменениях в функциональном состоянии организма.

Кроме того, для самоконтроля может быть использована ортостатическая проба в таком варианте: после 10 с регистрации ЧСС в горизонтальном положении (утром сразу после пробуждения) следует медленно (в течение 5-7с) подняться, расслаблено постоять одну минуту и вновь подсчитать ЧСС. Оценка состояния осуществляется по следующей схеме: прирост ЧСС (уд/мин) до 10 — отличное состояние, от 11 до 16 — хорошее, от 17 до 22 — удовлетворительное, от 23 и более плохое; снижение ЧСС от 2 до 5 — очень плохое.

Максимальный ударный объем сердца достигается при беге в умеренном темпе, а по динамике ЧСС можно судить об интенсивности выполняемой работы. Данное обстоятельство указывает на то, что показатели ЧСС отражают уровень напряженности в организме (нагрузки) в процессе работы. При дозировании нагрузки по ЧСС рекомендуется выделять три зоны интенсивности:

1. 130 уд/мин соответствует нижнему порогу тренирующего воздействия. При такой ЧСС отмечается максимальный ударный объем сердца, и работа с такой интенсивностью в течение продолжительного времени ведет к увеличению функциональных возможностей ССС.

2. 160-170 уд/мин. Такая ЧСС соответствует порогу анаэробного обмена и может служить показателем верхнего предела нагрузки при использовании бега в оздоровительных целях.

3. 180-200 уд/мин, указывает на чрезмерную нагрузку и низкую эффективность работы сердца в силу снижения ударного и минутного объемов сердца, несмотря на высокую ЧСС.

Приведенные данные позволяют сделать заключение о том, что, с учетом индивидуальных отклонений, оптимальный диапазон тренирующей нагрузки находится в пределах ЧСС от 120 до 170 уд/мин. В пределах этих границ существует линейная зависимость потребления O_2 , легочной вентиляции и минутного объема сердца от интенсивности работы. С возрастом меняется значение всех критических величин ЧСС и, соответственно, шкала оценки напряженности организма во время работы. Предлагается два варианта расчета оптимальной интенсивности бега с учетом возраста:

- для начинающих - когда оптимальная ЧСС равняется разности между 170 и возрастом;

- для регулярно занимающихся в течение 1-2 лет - ЧСС = 180 - возраст;

Второй способ основывается на учете максимальной ЧСС. Однако рекомендовать данный вариант для широкого применения не следует, так как для определения максимальной ЧСС необходимо довести мощность нагрузки до зоны анаэробного обеспечения: Такая нагрузка сопровождается предельным напряжением и резкими изменениями внутренней среды, и поэтому не исключено ее нежелательное влияние на организм. От такого испытания следует отказаться людям с низким уровнем подготовленности; при выраженных склеротических явлениях в связи с возрастом; при сердечно-сосудистых и других заболеваниях. В подобных случаях максимальную ЧСС можно определить косвенным путем, вычитая возраст (лет) из 220.

В течение каждых 10-и лет максимальная ЧСС уменьшается примерно на 10 уд/мин, как у тренированных, так и у нетренированных людей. Разница между максимальной ЧСС и ЧСС покоя составляет рабочий пульсовый резерв. С возрастом рабочий пульсовый резерв снижается за счет снижения максимальной ЧСС и повышения ЧСС покоя. Под влиянием тренировки он увеличивается за счет снижения ЧСС покоя.

Максимальной пороговой нагрузкой, обеспечивающей увеличение максимального потребления кислорода (МПК), является нагрузка в 60% от пульсового резерва, что соответствует ЧСС 130-135 уд/мин.

Оптимальной нагрузкой является та, которая требует повышения ЧСС до 80% от пульсового резерва у подготовленных и 60% у неподготовленных людей.

Положительные изменения в организме могут происходить при занятии в течение 5-ти минут при ЧСС 150 уд/мин. Но это относится к людям с низким уровнем физической подготовленности. С увеличением продолжительности нагрузки тренирующий эффект занятий возрастает. Итак, как было сказано выше тренирующий эффект определяется не только интенсивностью работы, но и ее продолжительностью, то есть суммарной нагрузкой на организм. По мере роста работоспособности организма уровень пороговой тренирующей работы будет возрастать.

Объем и интенсивность работы обуславливают расход энергии. Имеются данные, которые указывают на то, что занятия с расходом 330 ккал в день значительно снижают вероятность заболеваний ССС.

Исследования других авторов показывают, что положительный тренирующий эффект достигается лишь при работе на уровне ПАНО (порога анаэробного обеспечения) в течение 10-12 минут.

Анализируя результаты различных исследований по поводу оптимизации нагрузки при занятиях физической культурой в оздоровительных целях, следует отметить, что оптимальной является работа, которая по интенсивности и продолжительности адекватна уровню подготовленности занимающихся. "Оптимальная нагрузка" категория индивидуальная. Но при всех индивидуальных отклонениях существует общая закономерность, выражающаяся в том, что при уменьшении интенсивности работы растет порог ее продолжительности для получения положительного тренирующего эффекта.

Так как тренирующее воздействие связано с продолжительностью работы, то логично было бы предположить, что чем продолжительнее занятие, тем больший положительный эффект может быть достигнут. Однако в результате собственных исследований и обобщений практического опыта следует отметить, что продолжительность непрерывного упражнения циклического характера в развивающей зоне интенсивности (при ЧСС 130-150 уд/мин, в зависимости от возраста) в пределах 20-40 минут является необходимой и достаточной.

Нагрузка тренирующих воздействий на организм характеризуется не только продолжительностью и интенсивностью отдельных занятий, но и частотой занятий, то есть суммарным воздействием на организм, на которое он реагирует приспособительными реакциями.

Установлено, что чем больше была нагрузка на занятии, тем более выражены и продолжительнее изменения в организме, происходящие в период восстановления. В

основе тренирующего воздействия физической работы лежат адаптационные возможности организма, которые необходимо стимулировать регулярными раздражителями. При частоте занятий реже двух раз в неделю ожидать адаптационных перестроек в организме вообще не стоит. Тренировка один раз в неделю приносит больше вреда, чем пользы. Занятия должны быть регулярными и ритмичными. Только в этом случае они способны поддерживать необходимые изменения в организме. В литературе встречаются различные точки зрения на частоту занятий в неделю — от 3-х до 7-и раз. Получены также данные, согласно которым эффективность тренировки значительно выше при частоте занятий 4-5 раз в неделю, чем при 6-7 разовых занятиях.

Есть наблюдения, что не столь важно сколько раз в неделю будут проводиться тренировочные занятия (2 или 3), важно, чтобы их суммарная продолжительность была не менее 60 минут, при этом отмечается, что наибольший эффект приносит работа при ЧСС 130 уд/мин.

Как показало анкетирование, наиболее приемлемыми являются 3-4-разовые занятия в неделю (через день) по 20-30 минут. За два месяца занятий в таком режиме возможно повышение работоспособности на 10-25%.

Максимальный резерв ЧСС рассчитывается как разница между максимальной ЧСС и ЧСС в покое, при дозировании интенсивности занятий по ЧСС, соответствующий процент (50-85) максимального резерва прибавляется к показателям ЧСС в покое, продолжительность занятий - 20-60 минут непрерывной аэробной работы (какой являются циклические виды, связанные с проявлением выносливости).

Продолжительность и интенсивность нагрузки находятся в обратной зависимости. Чем ниже интенсивность, тем продолжительнее работа и, наоборот людям, не имеющим опыта регулярных занятий, рекомендуется бег низкой интенсивности (возможно на первых порах в сочетании с ходьбой). В процессе бега приходится преодолевать силы тяжести, сопротивление внешней среды, испытывать значительные воздействия на опорно-двигательный аппарат, которые стимулируют развитие и поддержание безжировой массы тела и минерального состава костей.

Многочисленные исследования показывают, что регулярные умеренные нагрузки циклического характера могут продлить активный период жизни. Умеренные — это те, которые не предъявляют организму экстремальных требований, те, к которым организм в состоянии адаптироваться в условиях повседневной жизни. Достаточным является пробегание в неделю 15-25 км при частоте занятий через день. Увлечение большими объемами, участие в соревнованиях больше ориентировано на спортивную деятельность, что не адекватно оздоровительной направленности.

Следует помнить, что бег — это не только легко дозируемое естественное средство физической культуры, но и достаточно энергоемкое и нагрузочное упражнение. При беге в каждом отталкивании мы поднимаем свой собственный вес примерно на 10 см, нетрудно подсчитать, что, пробежав расстояние 200-240 метров, мы поднимаем себя на высоту третьего этажа. Это, не считая других энергозатрат, связанных с поступательным перемещением массы тела в пространстве. Опорно-двигательный аппарат и ССС на первых порах получают большую и необычную нагрузку. При беге в динамическую работу вовлечены почти все мышцы тела. Наибольшая нагрузка падает на мышцы ног. Нагрузка на мышцы ног при беге в несколько раз больше, чем при ходьбе. Недостатки в технике бега (в основном неправильная постановка ноги на опору, неправильное положение тела в пространстве с заметными перепадами скорости), приводят к болям в стопах, мышцах голени, коленях, пояснице. Если имеется плоскостопие, то оно усугубляется. Лицам, страдающим плоскостопием, необходимо пользоваться супинаторами, которые вкладываются в обувь под продольный свод с внутренней стороны стопы.

Однако следует понимать, что первое время неизбежны болевые ощущения в суставах и мышцах ног. По мере овладения техникой бега и роста функционального состояния опорно-двигательного аппарата опасность травм и болевые ощущения исчезают.

У излишне полных бегунов на первых порах могут опухать голеностопные суставы. С этим можно бороться, надевая эластичный бинт и укрепляя сустав различными упражнениями, связанными с вращательными и сгибательно-разгибательными движениями стоп.

К сожалению, столкнувшись с болевыми ощущениями, многие люди приходят к решению, что бег - это упражнение, которое им не подходит. Следует понимать, что одна из причин, вызывающих боль в мышцах заключается в том, что увеличивающийся поток крови пробивает себе путь и открывает заново капилляры, которые долгое время были не востребуемыми. Другая причина связана с накоплением молочной кислоты в мышцах, поскольку неподготовленный бегун не имеет достаточного количества гемоглобина и, следовательно, процесс утилизации энергетических продуктов не обеспечивается достаточным количеством кислорода.

На следующий после бега день иногда может появляться боль в груди и межреберных мышцах. Это обусловлено повышенной интенсивностью и глубиной дыхания во время занятия. По существу такая боль представляется явным свидетельством того, что в вашем организме происходят положительные сдвиги. Таким образом, болевые ощущения на первых порах занятий почти неизбежное явление. Единственный способ его преодоления с минимумом неудобств состоит в регулярных занятиях бегом.

При проведении занятий следует помнить о необходимости соответствия динамики нагрузки работоспособности организма, в которой можно выделить три стадии. Первая — вработывание, вторая — непосредственная работа и третья — заключительная (или заминка). Во время разминки происходит настрой всех систем организма на предстоящую работу. Интенсивность бега зависит от подготовленности занимающихся. У начинающих бег может сочетаться с ходьбой, у более подготовленных дистанция пробегается целиком без остановки, а опытные бегуны со стажем преодолевают ее в более высоком темпе. Важно нагрузить организм в течение этого времени, но так, чтобы нагрузка была адекватна уровню подготовленности, чтобы бег приносил радость движения, а не ощущение необходимости, но тяжелой и напряженной работы. Занятия оздоровительным бегом принесут стойкий положительный эффект при их регулярности. Оздоровительный бег- это образ жизни.

Заключение

«Ничто так не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие» (Аристотель).

- Самые большие трудности связаны с первым шагом. Трудно сделать первый шаг, сломать привычный режим, побороть лень, пересилить "желание начать завтра".

- Не занимайтесь на полный желудок.

- Начинайте занятие с разминки и заканчивайте его в низком темпе.

- Встречающиеся в литературе рекомендации по регулированию нагрузки базируются на среднестатистических показателях. Ориентируйтесь на свое самочувствие во время и после занятий, сон, аппетит, настроение.

- Ведите дневник, это поможет следить за динамикой нагрузки и тем, как Вы прогрессируете.

- 20-40 минут бега через день в развивающей зоне (по ЧСС) (нагрузка необходимая и достаточная для укрепления здоровья).

- Бежать следует в зоне эмоционального комфорта. Бег должен доставлять Вам Радость. Не превращайте бег в мучительное истязание себя.

- Оптимальная нагрузка - это категория индивидуальная. Лучше "не добрать, чем перебрать".

- Ваша задача не подготовка к участию в соревнованиях, а в том, чтобы вернуть или сохранить хорошее здоровье и самочувствие.

- На первых порах занятий бегом боли в опорно-двигательном аппарате явление почти неизбежное.

- Неправильная техника бега (особенно постановка ног на опору) может быть причиной серьезных травм опорно-двигательного аппарата.

Литература

1. Спортивная физиология. Под ред. Коца Я. М. 2010г. 238 с.
2. Ермагияев Т.А. и др. Основы знаний здорового образа жизни. Астана. 2009г..
3. Спортивная медицина. Дубровский В.И. 42 с. Гуманитарно-издат. центр «ВЛАДОС», 2005 г.
4. Полунин А. Как быстро следует бегать. Легкая атлетика. 2000г. N11.

Кузтаева А.

Студентка 3 курса

Специальность «Физическая культура и спорт»

КазНУ им. аль – Фараби, город Алматы, РК

Научный руководитель: Байзакова Н.О.

ст. преподаватель кафедры физвоспитания и спорта

КазНУ им. аль - Фараби

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ БАДМИНТОНА

Актуальность исследования: Применение в тренировках различных подвижных игр необходимо для развития у бадминтониста чувства экспромтного решения возникающих во время матча задач. При игре нередко возникают такие ситуации, когда заученные привычные движения становятся невыполнимыми. Тогда стереотипная деятельность должна изменяться в соответствии с создавшимися условиями. Очевидна невозможность такого управления двигательной деятельностью без хорошей подвижности нервной системы. Известно, что один из косвенных показателей этого – латентное (скрытое) время сложных реакций, требующих выбора правильного ответа. Умение выбирать ответ снижает латентное время реакции игрока на 20%, а тренировку вариативности такого выбора как нельзя лучше дают подвижные игры с довольно большим количеством участников и часто меняющимися ситуациями. Любая спортивная игра имеет свои особенности, и в то же время характер действий играющих в той или иной игре имеет много общего: ацикличность, разнообразность, переменность интенсивности нагрузки и т.д. Продолжительная деятельность в условиях увлечённой спортивной игры требует высокой специфической выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости и прыгучести. С этой целью использование подвижных спортивных игр является лучшим способом повышения специальной физической подготовки в неразрывной связи с ростом общей физической подготовленности спортсменов. Одновременно подвижные игры служат действенным фактором воспитания у занимающихся положительных моральных и волевых качеств. Ведь в принципе всех игр заложены добровольность и эмоциональность. В то же время отсутствие в играх строгой регламентации нагрузки индивидуально для каждого участника и является главным недостатком подвижных игр при использовании их в качестве средства повышения тренированности группы занимающихся. Однако относительная свобода, самостоятельность действий в игре сочетаются с обязательным выполнением определённых правил игры, с духом коллективизма. Именно этим и обеспечивается огромное воспитательное и образовательное значение игры. Все спортивные игры относятся к нестандартным или ситуационным физическим упражнениям. Эти упражнения не программируются заранее, а зависят от ситуаций, возникающих в разные моменты спортивной деятельности. Все игры характеризуются скоростно-силовыми ациклическими движениями смешанного типа, а работа мышц – динамическая. Многие ошибочно считают, что для проведения подвижных игр с детьми не

нужно затрачивать никаких усилий. Подбор подвижной игры зависит от тех педагогических задач, которые ставятся перед тренировкой. При этом не нужно стремиться как можно чаще вводить в тренировочный процесс новые игры. Навыки и техника игр должны усложняться путём введения новых препятствий в виде усложнения и дополнения правил. Каждый участник игры должен почувствовать себя в игре свободно и интересно.

Методические рекомендации

«Бег за воланами»

Место и инвентарь. Площадка деревянного, пластикового или травяного покрытия. Для игры требуется воланы.

Подготовка. Группа делится на команды, в каждой из них выбирают капитана. Команды располагаются за стартовыми линиями — одна напротив другой. Расстояние между командами 20—30 м. Посередине площадки, между двумя линиями, которые ограничивают полосу шириной 2—3 м, в шахматном порядке раскладывают воланы.

Описание игры. По сигналу игроки быстро подбегают к воланам и стараются собрать их как можно больше. Через установленное время по команде дети возвращаются на места, быстро строятся в шеренгу. Капитаны собирают и подсчитывают воланы, принесенные их игроками. За каждый волан начисляется одно очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила игры: 1. Во время перебежки игроку разрешается собирать любое количество воланов, лежащих на полу. 2. Запрещается отнимать воланы друг у друга. 3. За линии, ограничивающие место для воланов, заступать нельзя.

Педагогическое значение игры. Воспитание целеустремленности, воспитание воли к победе. Стараться придумать способ набрать как можно больше очков, не нарушая правил игры.

Методические указания. Усложнить условия игры если нужно добиться физической нагрузки на учащихся. К примеру, вариант учащиеся переносят только по одному волану поочередно, так чтобы каждый учащийся стартовал от 2 до 6 раз за воланом. Не проводить эту игру на асфальте или на неровной площадке. Распределение учащихся, к примеру не более 5 человек в команде.

«Встречная эстафета с бегом»

Место и инвентарь. Площадка, спортивный зал. Для игры требуется воланы.

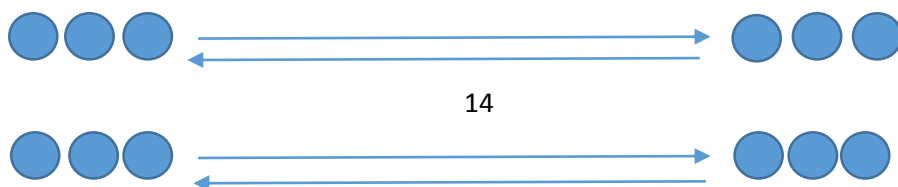
Подготовка. Играющие делятся на несколько команд. Каждая, в свою очередь, делится пополам. Команды выстраиваются друг против друга за линиями. Игрокам, возглавляющим команды на одной стороне площадки, дается по волану.

Описание игры. По команде «Марш!» игроки с воланом на ладони начинают бег. Подбежав к головным игрокам противостоящих команд, передают им эстафету и встают сзади. Получивший эстафету бежит вперед и передает ее следующему игроку, стоящему напротив, и т.д. Эстафета заканчивается, когда команды поменяются местами на площадке. Выигрывают те, кто закончил перебежки раньше.

Правила игры: 1. Эстафета начинается по команде. 2. Необходимо обегать колонну справа налево и после этого передавать эстафету игроку, который вышел на полшага вправо. 3. Чтобы увеличить нагрузку, можно проводить игру с двойными перебежками: игрок, оказавшийся на противоположной стороне, после передачи ему эстафеты снова бежит туда, откуда начинал бег.

Педагогическое значение игры. Игра способствует воспитанию у детей дисциплины и внимания. Игра способствует развитию быстроты бега.

Методические указания. Добиваться соблюдения правил, сохранять очередность старта учащихся. Передавать волан следующему игроку в руки.



«Эстафета по кругу»

Место и инвентарь. Площадка, спортивный зал. Для игры требуется воланы, теннисный мяч.

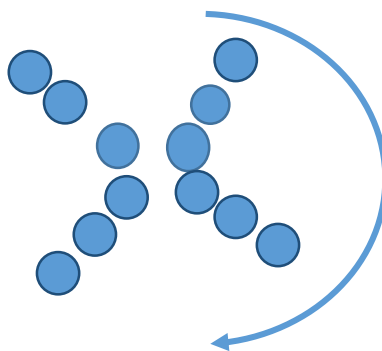
Подготовка. Все играющие делятся на три—пять команд и встают в середине зала наподобие спиц колеса, повернувшись правым (или левым) боком к центру круга. Получается своеобразное солнышко с лучами. Каждый луч — шеренга является командой. Игроки, стоящие крайними от центра круга, держат в правой руке волан.

Описание игры. По сигналу учителя те игроки, у которых в руках теннисный мяч бегут по кругу (с внешней его стороны) мимо остальных «спиц» к своей спице и передают эстафету ожидающему с краю игроку, после чего встают на другой конец своей шеренги (ближе к центру). Все игроки делают полшага от центра. Получивший эстафету также обегает круг и передает ее третьему номеру и т.д. Когда начинавший игру окажется с края и ему принесут предмет, он поднимает его вверх, возвещая об окончании игры его командой. Побеждает команда, закончившая эстафету раньше.

Правила игры: 1. Во время бега запрещается касаться стоящих игроков, а тем — мешать игрокам, совершающим перебежки. 2. За нарушения правил начисляются штрафные очки. «Эстафету по кругу», как и «Встречную эстафету», описанную выше, можно проводить с ведением баскетбольного мяча.

Педагогическое значение игры: Воспитание сосредоточенности и развитие внимания. Игра способствует развитию быстроты бега, сообразительности и наблюдательности.

Методические указания. Вся игра выполняется «по часовой стрелке». Добиваться соблюдения правил, сохранять очередность старта учащих.



«Парная гонка волана»

Место и инвентарь. Площадка, спортивный зал. Для игры требуется воланы, баскетбольный щит.

Подготовка. Для использования игры подготовить баскетбольную площадку. Делим участников на две группы по 2 человека.

Описание игры. Броски волана друг другу с перемещением к баскетбольному щиту и броском в щит. Выполнив бросок, перемещаются к противоположному щиту и выполняют бросок и т.д. Перемещение выполняется без волана, а с воланом в руках нужно стоять на месте. Упражнение выполняют все участники одновременно. Попадание в щит дает паре одно очко. Побеждает пара, набравшая больше очков.

Правила игры: 1. Выполнение перемещения. 2. Бросок выполнять только с места.

Педагогическое значение игры. Воспитание целеустремленности, воли к победе, быстрота реакции на сигнал, сосредоточенность, развитие внимания.

Методическое значение игры. Перемещение выполнять только в стойке игрока и на носках без прыжков. Бросок волана выполнять только кистью. В случае потери контроля над воланом возвратиться на исходную позицию.

«Четные и нечетные»

Место и инвентарь: Площадка, спортивный зал. Для игры требуется воланы.

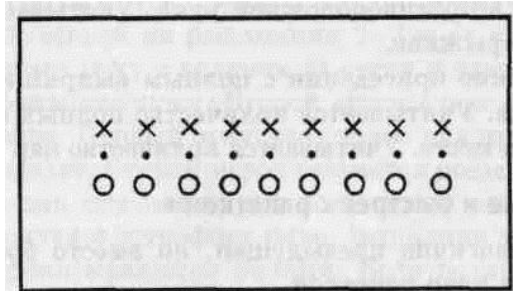
Подготовка. Все игроки располагаются в две шеренги вдоль средней линии, на расстоянии 2-3 м друг от друга. Между ними лежат, на одинаковом расстоянии от игроков противоположных команд, воланы. Одна шеренга - четные, другая - нечетные.

Описание игры. Тренер называет число (от 1 до 10). Если оно четное - четные подбегают к волану, берут его и метают в соперника, а нечетные убегают. Если нечетное - наоборот.

Правила игры: 1. Игрок должен, не заступая двумя ногами за линию в выпаде брать рукой волан. 2. За нарушение правил игрок считается проигравшим. 3. Побеждает команда, где учащиеся больше перенесли воланов не нарушая правил.

Педагогическое значение игры. Воспитание быстроты реакции, внимательности, целеустремленность в достижении цели.

Методические указания. Нужно рассчитать учащихся в одной шеренге будут учащиеся под номером: один, три, пять и т.д. В другой шеренге под номером: два, четыре, шесть и т.д. Воланы должны лежать на одинаковом расстоянии от учащихся.



Игры и упражнения на физическую подготовку. (Дети 6-9 лет).

1. Выполнение подач, соревнования игрок выполняет подачу и старается попасть в отведенную зону. Зону можно выделить обручем, ракеткой, скакалкой и т.д.

2. Эстафета с воланом:

Вариант №1 Игроки должны бежать и жонглировать волан на ракетке. Если волан упал на пол, то игрок должен выполнить, например, 5 отжиманий или прыжков, а затем продолжить эстафету.

Вариант №2 Игроки должны бежать держа волан на ракетке. При передаче, волан передается на ракетку другому игроку.

3. Жонглирование друг с другом Игра заключается в том, сколько времени игроки могут держать волан в воздухе. Игра может проходить на время или количество ударов.

4. Жонглирование по линиям Игроки жонглируют волан на ракетке и передвигаясь только по линиям бадминтонной площадки. 17

5. Работа по группам игроки работают по разным группам. Например, группа 1 – выполняет прыжки через скамейку, группа 2 – бегаёт змейкой

Игры и упражнения на физическую подготовку. (Дети 9-12 лет.)

Перемещения по площадке.

1. Волан на стуле. Ставится четыре стула в углы площадки. Два стула в переднюю зону у сетки, и два стула в среднюю зону. Стулья должны располагаться в полуметре от линий площадки или углов. На каждый стул кладется пять воланов. Игрок выполняет

перемещение в угол, сбрасывает один волан и возвращается обратно в игровой центр и т.д. пока все воланы не окажутся на полу.

2. Перемещение в средней зоне (вправо-влево) и вперед (на сетку) и назад (заднюю линию). Игрок начинает движение из центра и выполняет перемещение в правый или в левый угол в средней зоне, или вперед (на сетку)-назад (на заднюю линию). Упражнение выполняется определенное количество раз, или по времени.

3. Комбинация перемещений. Тренер задает комбинацию перемещений (например, правый задний угол левый передний, левый задний угол-правый передний). Игроки работают в паре. Когда один игрок работает, другой отдыхает и наоборот.

4. Поймать волан. Игрок А стоит на одной половине площадки что и игрок В, и бросает воланы произвольно (в правый, левый углы от игрока В или в его корпус). Игрок В старается поймать волан рукой. Желательно делать только один шаг в сторону. Выпад в правый угол выполняется правой ногой, выпад в левый угол выполняется левой ногой.

5. Круговой бадминтон. Игрок выполняет удар, затем бежит на другую сторону площадки и становится последним в очередь. Игрок имеет право на 3 ошибки, после этого он выбывает из игры.

УПРАЖНЕНИЯ С ВОЛАНОМ И РАКЕТКОЙ

Индивидуальные упражнения.

1. Жонглирование открытой стороной ракетки. Игрок, находясь в игровой стойке, выполняет удары по волану открытой стороной ракетки, направляя его вверх.
2. Жонглирование закрытой стороной ракетки.
3. Жонглирование поочередно открытой и закрытой стороной ракетки.
4. То же, но открытой стороной посылать волан вверх как можно выше, а закрытой стороной лишь подставлять ракетку под волан (без малейшего ударного движения).
5. То же, но наоборот, закрытой стороной – как можно выше, а открытой стороной – подставлять ракетку.
6. Высокое жонглирование. Каждый раз посылать волан вверх как можно выше.
7. Жонглирование (одним из вариантов) с касанием свободной рукой пола каждый раз после удара по волану.
8. То же, но выполняя два круговых вращения левой рукой в плечевом суставе.
9. То же, но последовательно касаясь левой рукой различных частей тела: а – правого плеча и левого колена; б – левого колена, правого плеча, правого колена; в – левого колена, правого колена, левого колена; г – колена, пола; д – плеча, пола; е – правого плеча, левого плеча, правого плеча; ж – и т.п. Все варианты ученики должны выполнять именно в том порядке, в каком им назвали.
10. То же, но с прыжком, располагая бедра параллельно полу и подтягивая пятки к ягодицам. Юноши могут выполнять прыжок, подтягивая колени к груди.
11. То же, но выполняя 2–4 вращения кистью, разворачивая ракетку открытой и закрытой стороной вверх.

Выводы.

Все вышепредложенные игры и задания являются хорошей базой для тренера в ускоренном обучении техники бадминтона. Игры также положительно влияют на воспитание физических качеств, способствуют решительности, смелости, настойчивости, инициативности, выдержки, чувства коллективизма. Таким образом, подвижные игры в системе физического воспитания являются главным звеном в развитии двигательных умений и навыков и представляют собой не только вспомогательные упражнения, но и зачастую выступают в качестве незаменимого основного средства, которые повышают эффективность и значимость учебных занятий.

Литература:

1. Андриевская М.В. Вспомогательный материал для начинающих тренеров и учителей физкультуры. 2012.- 73 с.
2. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и Практика //– ОАО «Первая образцовая типография», Филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ», 2012. – 344
3. В.А. Лепешкин. Бадминтон для всех / - Ростов Н/Д : Феникс, 2007. - 109 С. - (Все про Sport).

Айдарбеков А.Ж.

*Дене шынықтыру және спорт мамандығының
2 курс магистранты*

Ғылыми жетекші: Алимханов Е.А.

*«Д Ш және С» кафедрасының профессоры
аль -Фараби атындағы ҚазҰУ, Алматы қ., ҚР*

ГРЕК-РИМ КҮРЕСІНДЕГІ АЛҒАШҚЫ ДАЙЫНДЫҚ ТОБЫНДАҒЫ ЖАТТЫҒУШЫЛАРДЫҢ ДЕНЕ ДАМУЫ МЕН ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫНЫҢ КӨРСЕТКІШТЕРІН БАҒАЛАУ

Грек-рим күресі спорттық күрес түрлері ішіндегі ең ежелгі және тарихы өте бай күрес түрі болып саналады. Алғашқы олимпиадалық ойындары Греция жерінде пайда болған және сол ойындарға алғаш енген спорт түрі. Қазақ жеріне грек-рим (француз) күрес тарихының ресми басталуы 1947 жыл болып саналады.[1] Қазақстан республикасында грек-рим күресінен бірнеше олимпияда, әлем және азия чемпиондары мен жүлдегерлері бар.

Бастауыш сыныбындағы жаста дене дайындығын дамытуға ең қолайлы уақыт, оның ішінде жылдамдық-күш және координациялық қабілеттері. Осы уақытта жалпы білім беретін мектептерде дене шынықтыру пәнінде қимыл белсенділігі жеткіліксіз. Дене шынықтыру және спорт сабағын тиімді жоғарлату үшін 9-10 жаста спорттық күреспен алдын-ала дайындауды ұйымдастыру керек. Бұндай дене шынықтыру-сауықтыру шаралары денсаулығын нығайтуға, физикалық сапасын тәрбиелеуге, күрес түрлерінде спорттық бағдарлау өткізуге және БЖСМ-гі алғашқы дайындық тобындағы алдағы сабақтарын өткізуге септігін тигізеді.[1]

Қазіргі таңда спорт үйірмелеріне, спорт мектептерінің алғашқы дайындық тобына келген оқушылардың дене дамуы мен дене дайындығының көрсеткіштері жылдан-жылға төмендеп келе жатқанын байқаймыз. Грек-рим күресіне алғашқы дайындық тобына келген балалардың дене дамуына және дене дайындығын дамытуға ерекше көңіл бөлу керек.

Зерттеудің мақсаты. Балалар-жасөспірімдер спорт мектебіндегі грек-рим күрес бөліміндегі 10-12 жастағы алғашқы дайындық тобындағы балалардың дене дамуының және дене дайындығының көрсеткіштерін бағалау және тиімділігін анықтау.

Зерттеудің тәсілдері және ұйымдастыру жолдары. Зерттеуге №15 Балалар-жасөспірімдер спорт мектебінің грек-рим бөлімінің алғашқы дайындық тобындағы балуандары қатысты. Эксперименттік жіне бақылау тобында 14 баладан қатысты. Олардың жас ерекшеліктері, осы спорт түрімен айналысқан уақыты, аптасына және күніне өткізілетін жаттығу сағаттары бірдей. Тәжірибеге қатысатын оқушылардың дене дамуының және дене дайындығының көрсеткіштері алынды.

Бастапқы және эксперименттік топтар үшін дене дамуының көрсеткіштері ретінде: бой, салмағы, өкпенің тіршілік сиымдылығы, білек қолының күші, қалыпты жағдайдағы 1 минуттағы жүрек соғу жиілігінің көрсеткіштері алынды.

Дене дайындығының көрсеткіштері ретінде: етбетімен жатып кеудені көтеру, арқаға жатып кеудені көтеру, 30 метрге және 60 метрге жылдамдыққа жүгіру, белтемірге

тартылу, орыннан ұзындыққа секіру сынақ тестілері алынды. Бақылау сынақ нормативтері оқу жылының басында және оқу жылының соңында алынды.

Математика статистикалық сараптамаларды Онгарбаева Д.Т. бойынша алдым. [3]

Бақылау тобындағы палуандар спорт мектебінің бекітілген жоспары бойынша жаттығуларын жүргізді. Эксперименттік топқа арналған жаңа жоспар құрылды. Бұл зерттеу жұмыстары 2017 жылдың қыркүйек айынан бастап, 2018 жылдың маусым айының 30 жұлдызында аяқталды. Жаңа жоспар ерекшелігі оның мазмұны жаттығу сабақтары эстафеталық ойындар түрінде өткізілді.

Эксперименттік топқа регби, футбол, баскетбол спорттық ойындар түрлерін күреске бейімделген түрлері қолданылды. Бұл ойындар жаттығушылардың күш, төзімділік, жылдамдық қасиеттерін дамытуға бағытталды.

Зерттеу жұмыстарының нәтижелері.

№ 15 Балалар жасөспірімдер спорт мектебіндегі 10-12 жас аралығындағы эксперименттік және бақылау тобынан оқу-жаттығу сабақтары бойынша сынақтар алынды.

Қысқартулар. Өкпенің тіршілік сиымдылығы (ӨТС), жүрек соғу жиілігі (ЖСЖ), эксперименттік топ(ЭТ), бақылау топ (БТ).

1- кестеге салыстырмалы қорытынды жасайтын болсақ спортшылардың бойларының өсуі арасында айырмашылық жоқ екенін көреміз.

Спортшылардың жалпы салмақтарының көрсеткіштері бойынша эксперименттік топтың бақылау тобынан орташа алғанда 1,4 кг. Артық салмақ көрсетті.

Өкпенің тіршілік сиымдылығының көрсеткіштері эксперименттік топ бақылау тобынан орта есеппен 0,2 литрге артық болды..

Жүрек соғу жиілігі көрсеткіштер бойынша эксперименттік топ спортшыларының орта есеппен бақылау тобынан 1 минутта 5,7 ретке азырақ соғады.

Эксперименттік топ спортшыларының білек қолының күші орта есеппен бақылау тобынан 2,0 кг. артық көрсеткішке жетті.

Эксперименттік топ спортшыларының 30 м. жүгіруде орта есеппен бақылау тобынан 0,12 сек. жылдам болды.

Эксперименттік топ спортшыларының 60 м. жүгіруде орта есеппен бақылау тобынан 0,54 сек. жылдам көрсеткішке жетті.

Эксперименттік топ спортшыларының орыннан ұзындыққа секіруі орта есеппен бақылау тобынан 10 см. жоғары болды.

Эксперименттік топ спортшыларының белтемірге тартылуы орта есеппен бақылау тобынан 1,2 ретке көп болды.

Эксперименттік топ спортшыларының етбетімен жатып кеудені жерден көтеру орта есеппен бақылау тобынан 3,5 ретке артық болды.

Эксперименттік топ спортшыларының арқаға жатып кеудені жоғары көтеру орта есеппен бақылау тобынан 6 ретке жоғары көрсеткішке жетті.

- 1- Кесте. 2017 жылдың қыркүйек айындағы және 2018 жылдың маусым айындағы эксперименттік және бақылау топтарынан дене дамуы мен дене дайындығының салыстырмалы көрсеткіштері.

2017 жыл.							2018 жыл.				Салыстыру айырмасы
Норматив атауы	дам саны	оп		%	-			%	-		
Бойы	4	Т	47,0	,9	,0	2,0	52	,1	,0	2,0	5,0 см.

	4	T	45,0	,0	,8	2,0	50	,7	,4	2,0	5,0 см.	+
Салмағы	4	T	6,0	,6	5,6	0,5	1	,4	5,6	1,4	5,0 кг.	+
	4	T	5,5	,0	,5	0,5	9,6	,4	1,1	1,4	4,1 кг.	+
ӨТС	4	T	,1	,2	,5	0,1	,3	,2	0,1	0,2	0,2 л.	+
	4	T	,0	,32	6,0	0,1	,1	,23	0,9	0,2	0,1 л.	+
ЖСЖ	4	T	8,0	,0	,6	1,3	9,5	,6	,0	5,7	8,5 рет.	-
	4	T	9,3	,0	,7	1,3	5,2	,8	,8	5,7	4,1 рет.	-
Оң қол күші	4	T	8,0	,4	4,4	1,0	0,5	,10	0,0	2,0	2,5 кг.	+
	4	T	7,0	,4	,2	1,0	8,6	,5	,0	2,0	1,6 кг.	+
30 м. жүгіру	4	T	,7	,2	,0	0,03	,5	,3	,7	0,12	0,2 сек	-
	4	T	,73	,22	,84	0,03	,62	,21	,7	0,12	0,1 сек	-
60 м. жүгіру	4	T	0,83	,58	,35	0,45	0,63	,5	,7	0,54	0,2сек	-
	4	T	1,28	,65	,75	0,45	1,17	,65	,8	0,54	0,1сек	-
Орыннан ұзындыққа секіру	4	T	72,5	2,0	,0	7,5	82,0	2,0	,5	10,0	9,5 см.	+
	4	T	65,0	0,0	,0	7,5	72,0	0,3	,0	10,0	7,0 см.	+
Белтемірге тартылу	4	T	,0	,7	6,0	0,7	,5	,6	7,7	1,2	1,5рет.	+
	4	T	,3	,7	3,5	0,7	,3	,9	7,2	1,2	1,0 рет.	+
Кеудені жерден көтеру	4	T	7,0	,3	5,0	2,0	6,5	,1	3,0	3,5	9,5рет.	+
	4	T	5,0	,0	0,0	2,0	3	,8	5,2	3,5	8,0 рет.	+
Арқаға жатып кеудені жоғары көтеру	4	T	5,3	,0	6,0	2,0	5	,0	0,0	6,0	10,0рет	+
	4	T	3,3	,6	9,5	2,0	9,2	,5	8,6	6,0	6,0рет.	+

Қорытынды: Зерттеу нәтижелері көрсеткендей эксперименттік топқа арнайы қолданылған ойындар мен қозғалыс жаттығуларының тиімді болғандығын көреміз. Спорт мектептерінде дене дамуымен дене дайындығының көрсеткіштерін жүйелі бақылау қажет

екендігін көрсетеді, бұл оқу жаттығу жұмыстарының сапасын арттыруға көмектесіп, күрес әдіс-айлаларын меңгеруге жақсы жағдай тудырады. Зерттеу қортындысын грек-рим күресіндегі алғашқы дайындық тобындағы жаттығушыларға арналған жаттығулар қолданылған спорттық ойындары барысында өздерінің дене дайындығын арттыруға пайдалы әсері бар екендігін көрсетті. Осы қолданылған жаттығулар топтамасын спорт мектебіндегі алғашқы дайындық топтарына қолдану ұсынылды.

Әдебиет

1. Алимханов Е. Спорттық күрестің теориясы мен әдістемесі (Грек-рим, еркін, дзюдо, самбо, қазақ күресі): оқу құралы / Е. Алимханов. – Алматы: Қазақ университеті, 2014. – С. 10-16.

2. Спортивная ориентация и тренировка юных борцов на этапе начальной подготовки.

Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/sportivnaya-orientatsiya-i-trenirovka-yunyx-bortsov-na-etape-nachalnoi-podgotovki#ixzz5ivBARz6U>

3. Онгарбаева Д.Т. Формирования программно-нормативных основ физического воспитания студентов ВУЗов Казахстана: автореферат / Д.Т. Онгарбаева. – Алматы: Қазақ университеті, 2005. –С.8-13.

Сәбиұлы С.

“Дене шынықтыру және спорт” мамандығы

Ғылыми жетекші: Байзакова Н.О

*«Д Т және С» кафедрасының аға оқытушысы
аль -Фараби атындағы ҚазҰУ, Алматы қ., ҚР*

ЖЫЛЖЫМАЛЫ ОЙЫНДАР АРҚЫЛЫ САМБО КҮРЕСІНЕ МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫН ДАЙЫНДАУ

Кіріспе. Самбо және басқа күрес түрлерінде балалар мен жасөспірімдер қабілетін арттыру үшін қозғалмалы ойындар маңызды рөл атқарады. Жалпы күреске мамандарылған ойындар спорттың белгілі бір элементтерін және оған қажетті физикалық қасиеттерді қамтиды. Балалар мен жасөспірімдерді әдіс үйрету оңай болғанымен, оны күресте дұрыс пайдалану мен әдістерді қарсыласын алдап істеу үйрету қиын болғандықтан көп жаттықтырушылар қозғалмалы ойындарды қолданылады. Жаттықтырушылар оқушыларды дайындау барысында, ойындарды қолдану оқушыларды тек мамандырылған әдістерге даярлаумен ғана шектелмей, дайындық барысын өзгеше және қызықты болып өткізуге мүмкіндік болады. Қозғалмалы ойындар тек қана балалар мен жасөспірімдер топтарында қолданылмайды, ерлер топтарында да кеңінен қолданылады.

Ойын өткізу 3-кезеңнен тұрады: дайындық, негізгі, қорытынды.

Дайындық бөлімінде ережемен таныстырылуы өткізіледі және осы бөлімге ойынға дайындалу, қыздырыну кіреді. Негізгі бөлімде ойын барысы басталады. Қорытынды бөлімде қателерді ескертіп ойынды қорытындылайды.

Әдістемелік нұсқаулар. Осы ойындардың бәрі самбо және басқа күрес түрлерінде ойнатылады. Осындай ойындардың мақсаты ойын арқылы балалар мен оқушылардың жаттығу барысын өзгеше, қызық өткізіп олардың бұлшық еттері мен жарыстық атмосфера қосу. Ал ер жеткендерге ауыр жаттығулардан кейін сергіп, көңілін ойынға аудару арқылы жаттығудан демалу.

“Итеру”

Орын,құралдар. Спортзал(күрес залы,стадион, алаң)

Дайындық. Біріншіден орташа шеңбер сызу керек. 2 ойыншы шеңбер ішіне, бір-біріне қарама-қарсы тұрады. Кеуделерің бір-біріне тигізіп белгі күтеді.

Ойын барысы. Белгі берілген кезде спортшы қарсыласын шеңберден шығарып тастау керек. Спортшы қарсыласын дене күшімен немесе алдап әдістерін қолданып шығарса болады.

Ереже: 1.қолмен итеру,шалу,баспен уру немесе итеруге болмайды.

2.құлаған жағдайда жеңілу есептеледі.

Ойын маңызы. Күрес кезінде күрес зонасын пайдалану, физикалық мықты қарсыласқа қарсы,айла-әдістер пайдалану, аяқ,бел,арқа бұлшық еттерін дамыту.

Әдістемелік нұсқау: Бұл ойынды әр түрлі жастағы спортшыларға ойнауға болады.қарсыластар салмақ бойынша жақын болу керегін қадағалау.

“Тартысу”

Орын,құралдар. Құм толтырылған ауыр доп, 40-50 см арқан, күреске арналған белбеу.

Дайындық. Спортшылар бір-біріне қарама-қарсы отырып, тартысатын затты қолмен ұстайды.

Ойын барысы. Белгі берілген кезде спортшы қарсыласын тартып алып кету керек.

Ереже: 1. Турып кетуге болмайды.

Ойын маңызы. Күрес кезінде тарту күшін арттыру. Қол,иық,бел,арқа күшін арттыру. Назар аударғыштық, тактикалық ойлау, тез шешім қабылдау қасиеттер дамиды.

Әдістемелік нұсқау. Спортшылардың травма алып қалмауын қадағалау. Ойын әділетті болу тиіс. Ойыншылардың салмағы жақын болу керек.

“Бір аяқпен күресу”

Орын, құралдар. Күрес кілемі,татами.

Дайындық. Спортшы қарсыласын бір аяғынан ұстайды.Екі спортшы дайындалып белгі күтеді. Екінші спортшының мақсаты бірінші спортшыға әдіс істетпеу.

Ойын барысы. Белгі берілген соң, 1 нөмерлі спортшы қарсыласын кез-келген рұқсат етілген әдіспен жығу керек. 2 нөмерлі спортшы. Құламай уақыт біткенше қашу керек. Берілетін уақыты 30 секунд.

Ереже: 1. Рұқсат етілмеген әдістер істеу.

2.Ауырту әдістерін істеуге тыйым салынған.

Ойын маңызы. Тепе-теңдік сақтау үйрену, назар аударғыштық,қиын жағдайда ойлану қабілетін арттыру.

Әдістемелік нұсқау. Қателіктерді анықтап ойын барысында жою. Күрес техникасын дұрыс пайдалануын қадағалау. Травма қауыпін алдын алу.

“Регби”

Орын,құралдар. Күрес кілемі.татами. құм толтырылған ауыр доп.

Дайындық. Командаға бөліну.

Ойын барысы. Регби тізеде отырып ойланалады, ойын барысында күрес әдістерін қолдану рұқсат.

Ереже: 1. Ойын барысында тұруға болмайды. Тұрған адам 1 минутқа ойыннан шектетіледі.

Ойын маңызы. Спортшылардың тактикасын арттыру,тез шешім қабылдауға жетілдіру.

Әдістемелік нұсқау. допты адамға лақтыру, допты төбеге лақтыру болмайды.

“Сумо”

Орын,құралдар. Стадион,спортзал.

Дайындық. Шеңбер сызылады, шеңбер ішіне бір-біріне қарама-қарсы екі бала тұрады. Бастапқы қалып бүгіліп екі қол жерде тұру керек.

Ойын барысы. Екі бала белгі күтеді. Белгі берілген соң, екеуі устасып күресуге бастайды.

Қарсыласын шеңберден шығарып тастаған бала жеңеді.

Ереже. 1. Ойын барысында ауырту әдістерін, қол мен аяқты қайыруға болмайды.

2. Шеңберден бірінші шыққан бала ұтылады.

Ойын маңызы. Жас спортшылардың жарылғыш қуатын нығайту, дурыс пайдалану, тактикалық ойды жетілдіру, назар аударғыштық қасиеттер дамытылады.

Әдістемелік нұсқау. Осы ойын бастауыш сыныптар мен орта мектептегі балаларды жарыстырып, жаттығуды қызықты өткізуге жақсы мүмкіндік. Және осы ойын балалардың күресу барысындағы ойлау қабілетін жақсартады.

“Ұзындыққа секіру”

Орын, құралдар. Спортзал, стадион және рулетка керек болады.

Дайындық. Жерге, секіретін жерден белгі сызылады. Балалар екі командаға бөлінеді және жерге сызылған белгіге екі қатарға тұрады. Әр командадан капитандар сайланады.

Ойын барысы. Капитандар мәре сызығына бір ойыншыдан жіберіп отырады. Ойыншылар мәреге кеп неғұрлым алысқа секіруге тырысады. Әр ойыншы секіріп түскен жерін белгілейді. Ойыншылар орнына қайтып келеді. Енді келесі екі ойыншы, алдағы секірген ойыншылардың сызығынан бастап секіреді. Жалпы өлшем бойынша алысқа секірген топ ұтады.

Ереже. 1. Секірген кезде сызықты баспау керек.

2. Егер ойыншы құласа, артқы нүктесі бойынша сызық сызылады.

3. Ойыншылар бір рет қана секіреді. Егер бір командада адам аз болса, онда қанша ойыншы жетіспейді, сонша ойыншы 2 рет секіреді.

Ойын маңызы. Ойында табандылық, жинақтылық, және назар аударғыштық қасиеттер дамиды. Ол ұзындыққа секірудің басты қасиеттерін және жарылғыш қуатын дамытады.

Әдістемелік нұсқаулар. Бұл ойын алдында ойыншыларға секіру техникасын көрсету керек. Ойын барысындағы қателіктерді жойып тұру керек.

“Доп лақтыру”

Орын, құралдар. Спортзал, стадион. Ауыр доптар.

Дайындық. Сызық сызылады. Ойыншылар сызыққа бір қатарға тұрады.

Ойын барысы. Ойыншылар кезектесіп допты алдыға қарай лақтырады. 3 рет алысқа лақтырған ойыншы жеңімпаз болады.

Ереже. 1. Допты адамға лақтырмау

2. Біреудің лақтырғанына кедергі келтірме.

Ойын маңызы. Қол, иық бұлшық еттерін дамыту. Итеру күшін арттыру.

Әдістемелік нұсқаулар. Доп дурыс лақтыруын қадағалау.

“Тартыспақ”

Орын, құралдар. Күрес залы.

Дайындық. Ойыншылар екі командаға бөлінеді. Кілем ортасынан сызық созылады. Сызықтың екі жағы командалар тұрады.

Ойын барысы. Белгі берілген соң командалар бір-бірінің ойыншыларын тартып сызықтан сүйреп шығарып өзінің зонасы шығару керек. Өзінің зонасынан шығып кеткен ойыннан шығады.

Қарлысының ойыншыларың бәрін тартып алып кеткен команда жеңімпаз болады. Не ғұрлым көп команда болса, сол кезде ойын одан қызықтай түседі.

- Ереже.** 1. ойыншыларға ауырту әдістерін істеуге қатаң тиым салынады.
2. Күрес техникасын пайдаланып лақтыру әдістерін істеуге тыйым салынған.
3. Сызықтан 5 см дән артық қашуға болмайды
4. Қарсылас команда, сызықтан 5 секундқа ғана аттап өте алады

Ойын маңызы. Назар аударғыштық, тактикалық ойлау қабілетін арттырады. Командалық жұмысқа үйретеді.

Әдістемелік нұсқаулар. Ойыншылар ойын ережесін сақтауын қадағалау. Ойынды тек қыздырынып бастау керек. Және тек күреске арналған кілем немесе татамиде өткізу керек.

Қорытынды. Қазақтың ұлттық ойындары мәдени – патриоттық тәрбие беруде ұтымды құрал екендігін дәлелдеп отыра, ұлттық ойындар мектеп жасындағы оқушыларды жылжымалы ойындар арқылы самбо күресіне дайындық ретінде тиімді нәтижеге қол жеткізуге көмектеседі.

Әдебиет

1. Байзакова Н.О., Заурбекова Р.П., Андарбаев О.С. Жылжымалы және эстафета ойындар – салауатты өмір негізі, Оқу – әдістемелік құралы. – Алматы: «Қазақ университеті», 2014

2. Тайжанов С., Қонысбаев Н. Қозғалыс қимылдарына үйрету. Алматы: «Дәнекер», 2004.

Ким М. Р.

Студент І курс ТФ

Научный руководитель: Рожко Г.Т.

Тар.ГУ им. М. Х. Дулати

ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание»

БУДУЩЕЕ КАЗАХСТАНА - СПОРТИВНАЯ МОЛОДЕЖЬ

По статистике на сегодняшний день 21,6% граждан Республики Казахстан занимаются физической культурой. Актуален ли спорт в наше время? Многие люди задают себе и другим этот вопрос. Я считаю, что каждый человек должен развивать в себе не только духовное, но и физическое состояние тела и души. Ведь спорт, везде и всегда с нами.

Глава нашего Государства не однократно подчеркивал значимость спорта среди детей и молодежи. Ставил цели, задачи и стратегии. Стратегия 2050 предусматривает новый политический курс, особое значение уделено спорту в школах и университетах. С 2013 года местные власти создали новые лиги спорта среди детей и молодежи. Н.А. Назарбаев: «На региональном уровне необходимо найти резервы и повысить доступность массового спорта и физкультуры. Поручаю Правительству и акимам построить не менее ста физкультурных оздоровительных комплексов. Также нужно эффективно использовать спортивные сооружения, особенно в школах, обустроить дворы, парки, скверы для занятия физкультурой. Государство планирует к 2020 году повысить спортивность граждан на 30% процентов, а к 2030 году на 40%. И я надеюсь, что к стремлению нашей родины, не только правительство будет действовать, но и мы граждане сделаем шаг на встречу. Ведь спорт это наше будущее и наше наследие» Агентство давно сотрудничает с Министерством образования и науки, развивая сети спортивных клубов в Вузах страны для деятельности Физкультурного-спортивного объединения «Сұңқар». С каждым годом проводятся все больше спортивных мероприятий. По подсчетам за прошлый год было проведено около 18 тысяч спортивных мероприятий, где приняли участие свыше 3 миллионов человек. Сейчас в Казахстане действует множество спортивных направлений и комплексов. Футбол, бокс, велоспорт, тяжелая и легкая атлетика. Эти спортивные игры популярны в, нашей стране, и я считаю, что мы

сможем вывести нашу страну на мировой уровень. Сейчас в Казахстане около двух десятков футбольных команд, из них знакомых миру «Кайрат» «Шахтер» и другие. В данный момент наша молодежь стремится попасть в спорт в основном в бокс и футбол. Школьники, студентов принимают в спортивные секции, тренируют их и выводят на международный уровень, ведь благодаря спорту, соревнованиям, нас теперь знает весь мир. В легкой атлетике на мировой спартакиаде занимаем первые места, продвигая нашу страну на мировой уровень. Призеры в легкой атлетике: Григорий Егоров, Ольга Шишигина, Дмитрий Карпов, Ольга Рыпакина. Гордость за наших спортсменов безгранична. Геннадий Головкин Казахстанский боксер чемпион в среднем весе. Он вдохновляет детей со школы идти в бокс и добиваться своими усилиями вершин в боксе и становится чемпионами и приносить славу себе и нашей родине.

Главной целью нашей страны поднятие духа народа. Единоборства сложны по-своему, но дети стремятся победить слабости, и выйти из ограничений самого себя. Наши дети охотно идут в спортивные секции и поэтому открываются секции в школах, колледжах, университетах. Детский спорт сейчас для нас очень важен ведь ни кто не вечен и чемпионы нашего времени уйдут, дав дорогу молодым, передавая свой опыт из поколения в поколения. Каждый год наши спортсмены приезжают на олимпиады и зарабатывают кубки, пояса, звания и медали.

Спорт помогает человеку быть в хорошей физической форме, а кроме того он воспитывает характер и силу воли, способствуют укреплению здоровья. Любовь к спорту должна воспитываться с детства и развиваться в каждой семье, помогая оставаться здоровым и активным в любом возрасте. Многие родители отдают своих детей на спортивные секции, чтобы потом они могли постоять за себя. Поднять дух жизни. Чтобы ребенок был здоровым духом и телом его закаляют и приучают к спорту с самого детства. Даются большие возможности детям заниматься спортом, единоборствами, боксом, велоспортом, и туризмом. Туризм хорошо развит в Казахстане.

Я хочу предложить провести опрос населения.

Как люди относятся к спорту?

Каким спортом люди хотят заниматься?

На какой спорт люди отдают своих детей?

Как люди относятся спортивным площадкам?

Как люди относятся к спортсменам?

И проведя этот опрос на основе ответов населения уже продвигать тот спорт, который нравится людям. Которые будут охотно ходить и принимать участия соревнованиях.

Но не обязательно ходить в зал. Спортом можно заниматься дома, для поддержки своего тела и духа в тонусе. Для этого не нужно тратить пол дня на занятиях спортом, для тех, у кого нет много свободного времени, то можно заниматься спортом 15 минут, легкая разминка. Минут 30 в день. На дому для поддержки тела и здоровья можно заниматься йогой и аэробикой.

Кроме спорта главное правильно питаться, положительные эмоции, нормированный сон, частые прогулки на свежем воздухе. Спорт не только дает хорошую физическую форму, но и здоровый дух и закаляет стойкость характера.

Спорт может решить проблему. Зависимость от наркотиков. Например, от курения. Когда человек занимается спортом он в первую очередь ставит перед собой цель быть здоровым. И это самое главное. Самым прогрессивным спортом я считаю бег. Он полезен сам по себе тем, что во время пробежки работают все части тела, а самое главное поддерживать дыхание в тонусе.

Моя любимая спортивная игра-это волейбол. В этой игре работает как, тактика так и выносливость. Еще в школьные годы обожал эту игру. Соревнования по волейболу между классами, а в последствии и между школами и городами. Я рад, что в школах, университетах, колледжах сейчас проводится много соревнований по

футболу, баскетболу, волейболу. Многие из школьников и студентов могут попасть в сборную по футболу, волейболу и баскетболу. Выйти на мировой уровень в спорте, тем самым продвигать нашу страну. Некоторые люди предпочитают принимать участия в соревнованиях, а другие любят за этим наблюдать. Когда смотрю соревнования по телевизору, то с восхищением смотрю на спортсменов. На их мастерство технику умения и главное характер. Можно с уверенностью сказать, что спортсмены вдохновляют нас на то, чтобы мы сами творили свою историю для потомков. Многие люди приходят на спортивные площадки и развиваются, как здоровые духом люди. Приходят на стадионы для пробежек. Поговорим о зимнем спорте. В зимнем спорте так же много интересного. Например, зимние олимпиады. В зимних олимпиадах принимают участие спортсмены из разных городов и стран. Это дает людям узнать о спортсменах из других стран и обменяется опытом. Примечательным видом зимнего спорта является биатлон. В этом спорте участвуют команды на лыжах я не очень люблю лыжи, но в этом спорте есть стрельба по мишеням. В это соревнование много факторов влияющих на победу. Прийти первыми, сбить как можно больше мишеней и заработать дополнительные очки, но самое главное мастерство и сплоченность команды.

Многие люди идут заниматься спортом, чтобы побороть себя, а другие за адреналином. После занятия спортом человек чувствует приятную усталость. Когда человек занимается любимым делом и это ему это необходимо, то ему эта боль в радость.

Для чего люди занимаются спортом? Мы часто задаем этот вопрос себе и другим. Зачастую это желание прославиться, но больше всего мы хотим жить дольше и принимаем меры, для того чтобы достичь своих целей. Спорт помогает достичь многого в карьере, в семейной жизни.

Многие люди заняты больше карьерой, чем семьей. Человеку надо побороть стену сомнений.

Спорт помогает побороть себя и сомнения. Сейчас многие люди ездят на машинах, чем ходят пешком. В данный век новых технологий. Большинство людей пользуются новыми технологиями, которые упрощают нашу жизнь. Нельзя сказать, что технологии это плохо и не нужно. Но не нужно забывать о своем теле и о своем здоровье.

Многие из нас предпочитают посидеть за компьютером и поваляться, вместо того, чтобы побегать, сделать упражнения и привести себя в порядок. Некоторые родители не по своей воле конечно приучают детей к смартфонам и другим гаджетам. Я считаю что это большая ошибка. Технологии не дают развиваться людям. Мы забываем обо всем сидя за гаджетами. Мы должны пользоваться приборами в меру, чтобы оставалось время на здоровый сон, пищу и спорт.

Спортсменов всегда уважали. В первую очередь, конечно, за их достижения в спорте. Но стремление к победе, пропаганда здорового образа жизни, самоорганизация тоже заслуживают похвалы. Наша страна славится спортсменами во многих видах спорта. Нам, есть с кого брать пример, ведь спортсмены точно знают, что быть спортивным и здоровым – это модно! Я всегда любил активные развлечения. Сколько себя помню, всегда играл в разнообразные подвижные игры. И получал от этого невероятное удовольствие! Поэтому родители записали меня на настольный теннис. Это очень интересный вид спорта, в котором необходимо проявлять быструю реакцию, хорошую координацию движений, концентрацию. Когда я играю, это захватывает меня целиком! Мне нравится этот вид спорта, потому что в нем нет перегрузок, зато развивает гибкость, координация движения, выносливость.

Кроме наслаждения и физического здоровья, занятия спортом подарили мне много интересных людей, с которыми я познакомился на тренировках и соревнованиях, и теперь часто общаюсь с ними. Очень важно иметь единомышленников и тех, кто разделяет твои предпочтения, с кем можно поговорить и поделиться впечатлениями. А еще занятия спортом дают почувствовать радость собственных достижений. Вот не

получалось у тебя когда-то и мячик через сетку перебросить, а теперь - занимаешь призовые места на соревнованиях! И ты понимаешь цену приложенных усилий и работы над собой. Кроме того, осознаешь, что настойчивость хорошо помогает в достижении любых целей. Не обязательно быть профессиональным спортсменом, чтобы получать пользу и удовольствие от занятий спортом. Многие из людей бегают по утрам, кто-то ходит на аэробику и фитнес, кто-то играет в футбол или занимается каратэ. Главное, чтобы это нравилось. А вместе с тем, это делает вас физически сильными и уверенными в себе, а также дает возможность знакомиться со многими интересными людьми. В заключение хотелось бы сказать, что я всегда хорошо относился и отношусь к спорту и верю в нас и в наше спортивное будущее.

Ернар Бастов

М.Х.Дулати атындағы Тараз мемлекеттік университетінің студенті.

Бекбергенова Ж.Е.

М.Х.Дулати атындағы Тараз мемлекеттік университетінің аға оқытушысы.

Тараз қаласы. ҚР.

ДЕНСАУЛЫҚТЫ САҚТАУДАҒЫ ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІНІҢ РӨЛІ

Денсаулық - адам бақытының маңызды компоненттерінің бірі, адам тұлғасының ажырамас құқықтарының бірі, табысты әлеуметтік және экономикалық даму шарттарының бірі. Біздің әрқайсымызға мықты және дені сау болу, барынша ұзақ қозғалу, сергектік, энергия сақтау және ұзақ өмір сүруге қол жеткізу.

«Мәдениет» ұғымын жеке тұлғаның түрлі қызмет салаларында әлеуетті мүмкіндіктерін ашу дәрежесі ретінде анықтауға болады. Мәдениет адамның материалдық және рухани қызметінің нәтижелерінде көрсетілген; ол рухани және материалдық құндылықтарда тіркелген мәдениетті таниды, кейінгі ұрпақ мәдениетін дамыту үшін қажетті жаңа құндылықтарды жасайды.

Дене шынықтыру – жалпы адамзаттық мәдениеттің органикалық бөлігі, оның ерекше дербес саласы. Ол индивидтің өмірлік маңызды жақтарына әсер етеді, олар генетикалық түрде беріледі және өмір процесінде тәрбие, қызмет және қоршаған орта әсерінен дамиды. Ол қарым-қатынас, ойын, ойын-сауық әлеуметтік қажеттіліктерін қанағаттандырады.

Дене шынықтыру денсаулық жағдайын оңтайландырады. Ол өзін үш негізгі бағытта көрсетеді. Біріншіден, өзін-өзі дамыту қабілетін анықтайды, тұлғаның "өзіне" бағыттылығын көрсетеді, бұл оның әлеуметтік және рухани тәжірибесімен байланысты, оның шығармашылық «өзін-өзі құруға», өзін-өзі жетілдіруге ұмтылысын қамтамасыз етеді. Екіншіден, дене шынықтыру – болашақ маманның өз бетінше, ынталы ойын білдіруінің негізі, оның кәсіби еңбегінің пәні мен процесіне бағытталған дене шынықтыру құралдарын қолдануда шығармашылықтың көрінісі. Үшіншіден, ол дене шынықтыру-спорттық, қоғамдық және кәсіби қызмет процесінде туындайтын қатынастарға бағытталған жеке тұлғаның шығармашылығын көрсетеді, оның субъективті көріністерінің кеңістігі соншалықты бай болады.

Дене шынықтырудың бір бөлігі спорт болып табылады. Онда адам өз мүмкіндіктерінің шекарасын кеңейтуге ұмтылады, бұл сәттіліктер мен сәтсіздіктерден туындаған эмоциялар әлемі, адамды тәрбиелеудің және өзін-өзі тәрбиелеудің пәрменді құралы.

Дене жаттығулары қартаю кезінде ағзаның компенсаторлық-бейімделгіш реакцияларының ағымын жақсартады, адамның өмірі мен шығармашылық белсенділігін ұзартуға ықпал етеді.

Дене тәрбиесі құралдарын таңдау және дене жүктемелерін реттеу сауықтыру бағытына сәйкес жүргізіледі. Дене жүктемелері күнделікті өмірде, «қозғалу белсенділігі» терминімен біріктірілген дене жаттығуларымен және спортпен ұйымдастырылған және дербес сабақтарда орындалатын әртүрлі қимыл-қозғалыс әрекеттерінің үйлесімі болып табылады.

Адам өмірі ағзаның денсаулық жағдайына және оның психофизиологиялық әлеуетінің ауқымына байланысты. Әлеуметтік болмыстың кең ауқымында адам өмірінің барлық жақтары – өндірістік-еңбек, әлеуметтік-экономикалық, саяси, рухани, отбасылық-тұрмыстық, оқу, сауықтыру – денсаулық деңгейімен анықталады.

«Денсаулық» ұғымын анықтаудың әртүрлі тәсілдері бар, олар келесідей жіктеледі:

1. Денсаулық - аурудың болмауы;
2. «денсаулық» және «норма» - ұқсас ұғымдар;

3. Денсаулық морфологиялық, психо-эмоциялық және әлеуметтік-экономикалық тұрақтылардың бірлігі ретінде.

Бұл анықтамалар үшін ортақ, денсаулық норманың синонимі ретінде одан өзгеше карама-қарсы ауру ретінде түсініледі.

Сондықтан «денсаулық» ұғымын келесідей анықтауға болады: денсаулық - адамның толық физикалық, психикалық және әлеуметтік әл-ауқатын көрсететін және еңбек, әлеуметтік және биологиялық функциялардың толық орындалуын қамтамасыз ететін қалыпты психосоматикалық жағдайы. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының анықтамасы бойынша денсаулық-аурулар мен физикалық ақаулардың болмауы ғана емес, толық физикалық, Жан және әлеуметтік әл-ауқаттың жағдайы.

Адам денсаулығы - оның психикалық және физиологиялық қасиеттерін, оңтайлы жұмыс қабілеттілігі мен өмір сүру ұзақтығы кезінде әлеуметтік белсенділігін сақтау және дамыту процесі.

Академик Ю. П. Лисицынның пікірінше, «...адам денсаулығы аурудың болмауын, әлсіздік, ыңғайсыздық байқай алмайды, ол-адамға өз бостандығында орынсыз өмір сүруге, адамға тән функцияларды, ең алдымен еңбек ету, салауатты өмір салтын жүргізуге, яғни рухани, физикалық және әлеуметтік әл-ауқатты сезінуге мүмкіндік беретін жағдай».

Денсаулықты қарау кезінде қандай мазмұнды сипаттамалар қолданылады? Қазіргі уақытта ең кең таралған функционалдық тәсіл. Ол индивидке тән биологиялық және әлеуметтік функцияларды жүзеге асыру және қоғамдық пайдалы еңбек, өндірістік қызметті орындау қабілетіне негізделген, олардың жоғалуы адам, отбасы, қоғам үшін адам ауруларының әлеуметтік салдары болып табылады. Байланысты функционалдық тұрғыдан денсаулығына туындаған ұғым «іс жүзінде дені сау адам», т. б. адамның көңіл-күйіне және жұмысқа қабілеттілігіне елеулі әсер етпейтін патологиялық өзгерістер болуы мүмкін. Мұндай белгісіздіктерді Гален заманының дәрігерлері шартты түрде «үшінші жағдай» деп атайды. Үшінші жағдайдағы адамдардың бірнеше тобын шектейді.

Біріншісі осы уақыт кезеңінде ерекше физиологиялық мәртебесімен ерекшеленетін барлық адамдарды біріктіреді, ағзасы сау, бірақ ерекше жұмыс істейді, дегенмен, осы уақыт үшін қалыпты режим. Жасөспірімдердің жыныстық жетілу кезеңі, олардың ағзасына эндокриндік және жүйке жүктемелерін қосатын - бұл «үшінші жағдай». Онда дені сау қарт адамдар да бар.

Екінші топқа жаңа табиғи жағдайларға нашар үйренетіндер түседі. Адам жаңа жағдайларға үйренгенше, ол қолайсыз табиғи факторлардың әсерін сезінеді, әлсіздік, нашар көңіл-күй, күш-жігерді жоғалтады. Мұнда сау емес орын синдромы бар адамдар да бар.

Адам өзінің ерекше физиологиялық режиміне байланысты «үшінші жағдайда» болғанда, бұл үшін тек табиғат жауап береді деп айтуға болады.

Адам ағзасында денсаулық пен ауруға қарағанда карама-қарсы жағдайлар жоқ. Сапалы және сандық сипаттамалары денсаулық пен аурулар өте кең ауқымды түсіндіру. Оның айырмашылығы шегінде денсаулықтың айқындылығы дәрежесіндегі көптеген белгілер-белгілері бойынша анықталады: ағзаның өміршендік деңгейі, ағзалар мен

жүйелердің биологиялық белсенділігі, олардың регенерацияға қабілеттілігі, ағзаның бейімделу мүмкіндіктерінің кеңдігі. Денсаулық ағзада әлі пайда болмаған ауру тудыратын бастау немесе көңіл-күйдің субъективті ауытқуының болуын жоққа шығармайды. Сонымен қатар, денсаулықтың бұзылуының объективті көріністерінің болмауы әлі де ауыр жағдайдың жоқтығын көрсетпейді.

Аурудың шығу тегі екі көзі бар: адам ағзасының жағдайы, яғни «ішкі негіз» және оған әсер ететін сыртқы себептер. Демек, аурулардың алдын алу үшін-ағзаның өміршеңдігін арттыру үшін екі тәсіл бар: сыртқы себептерді жою немесе сауықтыру, бұл сыртқы себептерді бейтараптандыру үшін ағзаны нығайту. Бірінші әдіс аз, себебі қоғамда тұратын адамға аурудың барлық сыртқы факторларын жою мүмкін емес. Екінші әдіс әлдеқайда нәтижелі. Ол мынада, мүмкіндігінше аулақ болу себебінің өсуіне ұрындыратын аурулары. Сонымен қатар, өз ағзасын шынықтыру, қолайсыз факторлардың әсеріне сезімталдықты төмендету үшін сыртқы әсерлерге бейімделуге үйрету. Демек, бейімделу қабілеті-денсаулықтың маңызды өлшемдерінің бірі.

Денсаулық жағдайы адамдар өмірінің барлық салаларына әсер етеді. Адамның әр түрлі өмірлік көріністерінің толықтығы мен қарқындылығы денсаулық деңгейіне, оның «сапалы» сипаттамаларына тікелей байланысты.

Экономикалық және еңбек белсенділігі, адамдардың көші-қон қозғалу дәрежесі, оларды мәдениеттің, ғылымның, өнердің, техника мен технологияның қазіргі заманғы жетістіктеріне тарту, бос уақыт пен демалыс өткізудің сипаты мен тәсілдері. Сонымен қатар, мұнда кері тәуелділік байқалады: адамның өмір сүру стилі, оның тұрмыстағы белсенділігінің дәрежесі мен сипаты. Әсіресе еңбек қызметінде, көбінесе оның денсаулық жағдайын анықтайды. Мұндай өзара тәуелділік денсаулықты алдын алу және нығайту үшін үлкен мүмкіндіктер ашады.

Денсаулық еңбек ресурстарының сапасына әсер етеді. Қоғамдық еңбек өнімділігіне, қоғамның экономикалық даму серпініне. Өндірісті дамытудың қарқынды түріне көшу жағдайында денсаулық экономикалық өсудің жетекші факторы рөліне ие болады. Денсаулыққа жоғары талаптар Өндіріс ұсынады – ол қазір адам факторына өте үлкен дәрежеде байланысты. Өндірістің техникалық жағдайы жоғары болған сайын, соғұрлым ауруға үлкен зиян келтіреді.

Денсаулық және физикалық даму деңгейі-жұмыс күші сапасының маңызды шарттарының бірі. Олардың көрсеткіштеріне байланысты адамның еңбек қызметінің белгілі бір салаларына қатысу мүмкіндігі бағаланады. Сондықтан мамандық пен кәсіптік оқыту түрін таңдау кезеңінде объективті пайда болады.

Өмір ырғағының үдеуі және оны механикаландыру мен автоматтандырудың жоғары деңгейі бар заманауи өндірістің күрделенуі ағзаға айтарлықтай жүктемені анықтайды, реакция жылдамдығы, шешім қабылдау жылдамдығы, жинақтылық, шоғырлану, мұқият болу сияқты жеке тұлғаның қасиеттерінің мәні артады, олар көбінесе адамдардың денсаулығы көрсеткіштерінің барлық кешенімен анықталады.

Денсаулық қажеттілігі жалпыға бірдей сипатқа ие, ол жеке адамға да, жалпы қоғамға да тән. Өз денсаулығына көңіл бөлу, оның бұзылуының жеке алдын алуды қамтамасыз ету қабілеті, тіршілік әрекетінің әр түрлі түрлерінің денсаулығына саналы бағдар – осының барлығы адамның жалпы мәдениетінің көрсеткіштері.

Қоғам денсаулығын сақтау мен нығайтудың гуманистік бағыты қоғам, ұжым, жақын адамдар алдындағы өзінің валеологиялық мінез-құлқына ғана емес, сонымен қатар әлеуметтік құндылық ретінде өзінің жеке денсаулығына деген қарым-қатынасына да жауапкершілікті әрдайым жеке тұлғаға жүктейді.

Денсаулық - адамның жоғары құндылықтарының бірі, бақыт, қуаныш көздерінің бірі, Оңтайлы өзін-өзі жүзеге асыру кепілі. Оны қорғау және нығайту қажет және бұл өмір салты анықталады. Оған аса назар қоғамдық сананың деңгейінде, мәдениет, тәрбие, білім беру саласында көрінеді.

Адамның өмірі ағзаның денсаулық жағдайына байланысты, өмірінің барлық жақтары денсаулық деңгейімен анықталады. Ол еңбек ресурстарының сапасына, қоғамдық еңбек өнімділігіне, қоғамның экономикалық даму серпініне әсер етеді. Денсаулыққа деген қажеттілік жалпыға бірдей сипатқа ие.

Батырханов А. А.

Студент I курс ТФ

Научный руководитель: Рожко Г. Т.

Тар.ГУ им. М. Х. Дулати

ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание»

МЕНИНГИТ- ПРОФИЛАКТИКА МЕНИНГИТА

Комплекс симптомов менингита включает в себя большой спектр проявлений –от слабо выраженных проявлений до фульминантного течения заболевания при бактериальной этиологии. Раннее распознавание менингита способствует мягкому течению заболевания и снижению смертности. При не леченом бактериальном менингите смертность выше 90% ,а при ранней терапии смертность снизится до 10-20 % . Заболевания имеет осложнение у 70 % больных менингитом но при свое временном лечении их чистота уменьшается. В Казахстане этиология менингита в основном бактериальная и вирусная по данным 2017 году было зарегистрировано 62 случая заболевания менингит.

И вирусный, и бактериальный менингит могут начинаться остро (симптоматика развивается меньше, чем через день) или подострый. Хотя бактериальный менингит часто начинается остро (25% против 5% для вирусной этиологии), этот симптом не имеет дифференциальной диагностической значимости при определении заболевания. Менингит следует подозревать у каждого пациента с расстройством сознания, необъяснимой странностью поведения, судорогами, тяжелой и «беспричинной» головной болью, жесткостью шеи, необъяснимой лихорадкой или вновь возникающими очаговыми неврологическими симптомами. Приблизительно 80-90% пациентов с бактериальным менингитом имеют некоторые признаки ослабленного сознания; при вирусном менингите это наблюдается в 25-50% случаев. Приступы встречаются примерно у 30% пациентов с бактериальным менингитом и только у 5% с вирусными. Очаговые неврологические симптомы наблюдаются почти у 50% пациентов с бактериальным менингитом (30% - краниальным, 20% - периферическим) и менее 10% - с вирусным. При любой этиологии заболевания чаще всего отмечаются головные боли, признаки раздражения менингеальных мембран и повышение температуры тела. В обеих формах менингита головная боль обычно является довольно выраженным симптомом, но ее отсутствие не исключает наличия этого заболевания. Признаки раздражения мозговых оболочек часто наблюдаются в обеих формах, но при бактериальном менингите несколько чаще, чем в случае вируса (80 и 60-70% соответственно). Обе формы обычно сопровождаются лихорадкой (выше 38,9 ° C), но с бактериальной инфекцией она встречается примерно у 80% пациентов, а у вирусных - у 30-40%.

Нет такого комплекса симптомов, который можно было бы считать классическим; существует множество сочетаний симптомов. Как и во многих других заболеваниях, детстве и пожилых людей, менингит может возникать атипично, с гораздо меньшими симптомами. Очень молодые пациенты могут испытывать такие неопределенные симптомы, как раздражительность и отказ от пищи, с или без «фонтановой» рвоты. У пожилых людей болезнь может проявляться только как летаргическое состояние.

Когда приходит пациент с острым заболеванием, первоначальный осмотр проходит быстро и включает оценку неврологического статуса и установление возможной лекарственной аллергии; следует начать лечение в течение первых 30 минут. Необходимо

определить наличие отека соска зрительного нерва и (или) очагового неврологического дефицита; обнаружение любого из этих признаков служит показанием к срочной компьютерной томографии перед поясничной пункцией. В случае неявки этих признаков проводится люмбальная пункция и начинается эмпирическое лечение антибиотиками в соответствии с возрастом и состоянием пациента. В ситуации, когда менингит клинически подозревается, но КТ-сканирование требуется до поясничной пункции, антибиотики назначаются перед КТ. Антибиотикотерапия не должна откладываться из-за диагностических процедур.

Полное клиническое обследование пациента должно быть достаточно тщательным. В дополнение к вышеуказанным симптомам, жесткость затылочных мышц, положительный знак Брудзинский (сгибание в бедренном и коленном суставах с пассивным изгибом головы) и положительный атрибут Кернига (возникновение боли с пассивным расширением коленного сустава более 120° с фиксированными бедрами) являются ключом к диагнозу. Проводится тщательное неврологическое обследование, включающее оценку психического состояния, состояния черепных нервов и периферической нервной системы (ее моторных и сенсорных компонентов). У младенцев проводится пальпация родничков. Также необходимо искать возможные очаги инфекции (в том числе на коже, в ушах, придаточных пазухах, задних отделах носоглотки, в мочевом тракте и грудной клетке): поэтому их обнаружение может повлиять на выбор антибиотика. Следует также отметить наличие сыпи. Пациенты с вирусным менингитом (особенно с энтеровирусной инфекцией) часто имеют макулопапулезную сыпь. Присутствие петехий, пурпура или сибирская сыпь предполагают менингококкемию, хотя петехиальная сыпь может быть вызвана инфекцией, вызванной пневмококком, гемофильским стержнем гриппа или золотистым стафилококком.

Важным для диагноза является детальное исследование спинномозговой жидкости, полученной с помощью поясничной пункции, хотя другие лабораторные исследования, безусловно, полезны и необходимы. У взрослых обычно берут четыре трубки CSF, которые составляют 12-15 мл.

Давление CSF обычно составляет 150 ± 33 мм воды. п. в 95% случаев он колеблется между 94 и 216 мм воды. Изобразительное искусство. У пациентов с бактериальным менингитом он имеет тенденцию к увеличению (в среднем 307 мм рт. Ст., Колебания от 50 до 600 мм рт. Ст. У 106 пациентов), хотя отек соска зрительного нерва встречается редко. У 1/3 пациентов с высоким кровяным давлением он нормализуется в первые 48 часов, а в остальном - в течение 6 дней. Если есть отек соска зрительного нерва или фокальный неврологический дефицит, антибиотики эмпирически назначаются, и выполняется срочная КТ головы на поясничную пункцию. При отсутствии папилломы зрительного нерва, но давление жидкости значительно увеличивается, тогда можно принимать только небольшое количество CSF, и можно удалить иглу (так как повреждение головного мозга, вероятно, уже произошло); следует принять меры для снижения внутричерепного давления (интубация, гипервентиляция, введение маннита).

Проявлением тенториального грыжевого нарушения могут быть фиксированные расширенные зрачки, осанка или декортикация, дыхание Чейна-Стокса или нарушение функций черепных нервов. При первом появлении этих признаков во время поясничной пункции необходимо принять немедленные меры для снижения внутричерепного давления.

Обычная клеточность CSF у взрослых составляет от 0 до 5 мононуклеаров на 1 мм^3 . У новорожденных 30 клеток в 1 мм^3 (60% - полиморфноядерные лейкоциты и 40% - мононуклеары). В случае травматического повреждения или после субарахноидального кровоизлияния 1 лейкоцит на 1000 эритроцитов вычитается из общего количества лейкоцитов в CSF. Классически у пациентов с бактериальным менингитом выявлено более 500 лейкоцитов на 1 мм^3 с преобладанием полиморфноядерных клеток, а у пациентов с вирусным менингитом - менее 100 лейкоцитов на 1 мм^3 с преобладанием мононуклеаров; к сожалению, у пациентов, поступающих в ОНП, эта классическая картина часто

нарушается. Около 10% пациентов с бактериальным менингитом имеют менее 50% полиморфноядерных лейкоцитов (PLN), тогда как у 10% пациентов с вирусным менингитом обнаружено более 90% ННЛ, а у 30-40% пациентов более 50%. При первой поясничной пункции пациенты с вирусным менингитом часто имеют ПМН, но уже в первые 12 часов заболевания почти 90% пациентов имеют лейкоцитоз с преобладанием мононуклеаров. Очень низкая клеточность может наблюдаться на ранних стадиях менингита, вызванного нейссерией или гемофилией гриппа, а также пневмококковым менингитом. Как правило, ПМН преобладает не только в бактериальном менингите, но также в субдуральной эмпиеме, прорывах абсцессов головного мозга и менингитах, вызванных химическими агентами. Лейкоцитоз CSF с преобладанием мононуклеарных клеток обычно наблюдается при вирусном и туберкулезном менингитах, параменингеальном остеомиелите, коллагенозах с повреждением ЦНС, сифилитическом менингите, вирусном энцефалите, менингеальных новообразованиях (и при карциноматозе), а также в криптококках и других грибковых менингитах.

Наличие эритроцитов в CSF, в первую очередь, может быть связано с травматической поясничной пункцией или с субарахноидальным кровоизлиянием. Количество ячеек определяется в первой и четвертой пробирках; примерно такое же количество красных кровяных клеток в обеих частях ясно указывает на субарахноидальное кровоизлияние.

В некоторых случаях супернатант центрифужного CSF может быть ксантохромным, т.е. с характерным розовым или желтым цветом. Это связано с наличием в спирте трех окрашивающих пигментов (оксигемоглобина, билирубина и метгемоглобина), образующихся при распаде эритроцита в его составные компоненты. Следовательно, свежий CSF, полученный с травматической пункцией, не должен быть ксантохромным. Оxyhemoglobin, высвобождаемый во время лизиса эритроцитов и имеющий розовый цвет, появляется через 4 часа после травмы и исчезает из CSF через 8-10 дней. Methemoglobin имеет желтовато-коричневый цвет и образован из крови, инкапсулированной в субдуральной или внутримозговой гематоме. Билирубин проявляется как при распаде эритроцитов, так и в результате гипербилирубинемии.

В первом случае он определяется примерно через 10 часов после поступления крови в спинномозговую жидкость и исчезает через 2-4 недели. Ксантохромия цереброспинальной жидкости у недоношенных детей является нормой и связана с незрелостью гематоэнцефалического барьера. Причиной ксантохромии может быть также гиперкаротинемия или значительное увеличение белка в CSF (более 150 мг / дл).

Острый бактериальный менингит является серьезным заболеванием с фульминантным курсом и высокой смертностью. Пациенты, которые вошли в ОНП с острыми проявлениями заболевания, проводят лечение антибиотиками в течение первых 30 минут. Если у пациента имеются очаговые неврологические симптомы или отек зрительного нерва, антибактериальная терапия должна начинаться немедленно в зависимости от возраста и состояния иммунной системы (см. Ниже); КТ-сканирование у этих пациентов выполняется срочно для поясничной пункции. При отсутствии очаговых неврологических симптомов и отека зрительного нерва проводится люмбальная пункция, после чего сразу же приступают к соответствующему лечению антибиотиками, не дожидаясь результатов окрашивания Грама. Позже, антибиотик может быть заменен в соответствии с полученными результатами окрашивания грама и грама.

После перенесенной болезни важно ограничить физические нагрузки и интенсивность занятий спортом. Физические нагрузки могут вызвать судороги, головную боль, сонливость, спутанное сознание, тошнота, рвота, в некоторых случаях обмороки. Поэтому переболевшему менингитом нельзя получать физические нагрузки в какой либо степени. Начать заниматься спортом или физическими упражнениями можно через 1 год-1,5 года после получения лечения. И только после полного осмотра у невропатолога и с его разрешения.

Менингит - серьезное заболевание с высокой смертностью, которое требует, чтобы врач отделения неотложной помощи быстро диагностировал и начал адекватное лечение. У пациентов с острыми симптомами и фульминантным течением заболевания лечение антибиотиками следует начинать в течение первых 30 минут после предварительного диагноза, то есть перед выполнением LP. Выбор антибиотика и его дозы осуществляется с учетом возраста пациента и оценки его состояния и впоследствии корректируется на основании результатов исследования CSF. У пациентов с менее выраженными симптомами антибактериальная терапия может быть отложена на 2 часа, что позволяет получить результаты исследования CSF до лечения. У пациентов с очаговыми неврологическими симптомами или с повышенным внутричерепным давлением срочная КТ проводится после эмпирического введения антибиотиков и до проведения поясничной пункции. К сожалению, нет надежного созвездия симптомов, патогномоничных для бактериального или вирусного менингита; Действительно, явление наложения симптомов чрезвычайно велико. Что касается дифференциации этих форм менингита, то тщательное исследование CSF является наиболее информативным. Новые лабораторные методы позволяют рассчитывать на улучшение идентификации конкретных бактериальных патогенов.

Джанталеуова А.Б.

АТAuТФ, В17ФИЗ-2курс, ТарМУ

Ғылыми жетекшісі: Шонов Еркін Ш

«Дене тәрбиесі» кафедрасының аға оқытушысы

М.Х.Дулати атындағы ТарМУ, Тараз қ, ҚР

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ МЕН СПОРТ ЖҰМЫСТАРЫН ҰЙЫМДАСТЫРУ

Кіріспе. Дене тәрбиесі – қоғамдағы жалпы мәдениеттің бөлігі, адамның дене қабілеттерін дамыту мен денсаулығын нығайтуға бағытталған әлеуметтік қызметтің бір саласы. Жастардың жан-жақты дамуын дене тәрбиесінсіз елестету мүмкін емес. Денесі жақсы дамыған ден күн режиміне спортпен жүйелі айналысуды енгізген, ағзаның шынығуы үшін табиғи факторларды тұрақты пайдаланатын, жұмысты белсенді демалыспен кезектестіріп отыратын жас адамды айтамыз. Мектептен тыс дене тәрбиесі және спорт жұмыстарын мектеп ұжымы оқушылардың ата-аналарымен бірігіп, аудандық, қалалық халыққа білім беру басқармалары ұйымдастырады.

Дене тәрбиесі бойынша сыныптан тыс жұмыстардың міндеттері: баланың денсаулығын нығайтуға көмектесу; ағзаны шынықтыру, оқушылардың жан-жақты өсіп жетілуіне, дене шынықтырудың оқу бағдарламасын ойдағыдай меңгеруге көмектесу; балаларды дене шынықтыру және спортпен үнемі шұғылдануға әдеттендіру; қозғалыс дағдысын тәрбиелеу. Дене шынықтыру мен спорт жөніндегі сыныптан тыс жұмыстың негізгі формалары: секциялар мен үйірмелердегі сабақтар, спорт жарыстары, серуендер, туристік жорықтар, дене шынықтыру және спорт мейрамдары. Серуендер мен жорықтарды балалардың табиғат туралы білімдерін толықтыра алатындай тамаша адамдардың әңгімелерін ести алатындай жерде белгіленген жөн.

Мектептен тыс дене тәрбиесі жұмыстары әр-түрлі ұжымды мекемелерде, жұмыс орындарында өткізіледі. Ол мекемелер: балалар және жасөспірімдер спорт мектебі, жаздық сауықтыру лагерлері, еңбек сауықтыру лагерлері, стадиондар, дене мәдениеті сауықтыру кешендері, спорт клубтары. Бұл мектептен тыс жұмыстар, оқу және сыныптан тыс жұмыстарды толықтырады. Жаттықтыру түрлері әр түрлі болып келеді. Спорт түрлерін таңдауға балалардың мүмкіншіліктерін кеңейтеді.

Мектептен тыс дене тәрбиесі және спорт жұмыстарын жүргізетін мекемелердің міндеттері:

1) Жүйелі түрде жаттығумен айналысуға оқушыларды көбірек тарту.

2) Оқушылардың денсаулықтарын нығайтуға, дене қуаты дайындығын жоғарылатуға көмектесу, уақыттарын пайдалы өткізулерін ұйымдастыру.

3) Дене мәдениеті салалсының әрбір бөлімдерінде көпшілік спорттық жұмыстардың өтуіне қызығушылықтарын қалыптастыру.

) Нұсқаушылық және төрешілік дағдыларына дағдыландыру. Мектептен тыс мекемелер көптеген мектептің оқушыларын біріктіріп жаттықтырады. Әрбір мекеменің өз педагогикалық ұжымы болады. Әр мекеме өзінің, жұмыс істейтін бағыттарында оқушыларды үйрету, жетілдіру, тәрбиелеу жұмыстарын тиімді ұйымдастырады. Мекемелердің қызметші, педагогтар құрамы, бағдарламалар, ережелер бойынша балаларды оқыту, жаттықтыру, тәрбиелеу жұмыстарын жүргізеді.

Әдістемелік нұсқалары.

Осы аты аталған мекемелердегі жұмыстар екі бағытта, ұйымдастырыла жүргізіледі:

1. Арнайы бағыт. Ол бағыт – спорт түрлері бойынша жоғары жетістіктерге жету бағыты. Бұл бағытта жұмыс істейтін мекемелер денсаулықтары мықты, дене қуаты дайындығы жоғары, тұрақты оқушылар контингентімен жұмыс істейді. Ол мекемелер: балалар, жасөспірімдер спорт мектебі. олимпиадалық ізбасарлар спорт мектебі, жоғары спорттық шеберлік мектебі, спорттық мектеп интернаттар.

2. Жалпы немесе көпшілік бағыты. Бұл бағыттағы жұмыстар балалардың қозғалысқа деген табиғи қажеттіліктерін қанағаттандыру үшін жүргізіледі. Ол бағытта жұмыс істейтін мекемелердің ерекшеліктері, олар денсаулықтары жақсы, белгілі бір уақытта топтың құрамдары ауысып тұрған балалармен жұмыс істейді. Ол бағыттағы мекемелер: жазғы сауықтыру лагері, еңбек сауықтыру лагері, стадиондар, су станциялары, жас туристер станциялары, мәдениет үйлері мен спорттық сауықтыру кешендері, мәдени демалыс парктері, аула клубтары.

Жазғы демалыс лагерлеріндегі спорттық-сауықтыру жұмыстары. Ата-аналар балаларының денсаулықтары мықты, шыныққан, күшті болуын қалайды. Сол үшін оқу мерзімі кездерінде мектептерде дене тәрбиесі және сыныптан тыс спорттық-сауықтыру жұмыстары жүргізіледі. Дене тәрбиесі, спорт мамандары оқушылармен ол жұмыстарды жүргізіп, баланың күндік қозғалыс белсенділігі 14 сағаттан кем болмауына ұмтылады. Жас уақытында ата-аналар ең ұзақ демалыс (каникул) кезінде балаларының тоғыз ай мектептегі уақыттары секілді дене тәрбиесі, спорт жаттығуларымен үзбей, жүйелі, тұрақты айналысуын ұйымдастыра ала ма? Ұйымдастыра алмайды. Оның ең бір тиімді жолы бар. Ол жол көптеген жылдар бойы ұйымдастырылып жүрген балалар демалыс-сауықтыру лагерлеріне балаңызды жіберу.

Балалардың жаздық сауықтыру лагерлерін 7-15 жастағы оқушыларға арнап кәсіпорындар мен мекемелердің, халыққа білім беру департаментінің, денсаулық сақтау басқармаларының кәсіподақ комитеттері құрап, ұйымдастырады. Ол кәсіпорындар, мекемелер көп қала жанындағы лагерлер мен кейбір аудандардағы экономикасы мықты кәсіпорындар ұйымдастырған лагерлер. Ауылдық жерлерде бұрынғы кеңес заманында әрбір ауданның халыққа білім беру бөлімінің басқаруымен балалар денсаулық лагері ұйымдастырылатын. Аудандағы мектептер өз оқушыларын сол лагерлерге жіберетін. Қазіргі кездерде ол лагерлер жабылып, орта жалпы білім беру мектептерінің жанынан еңбек-сауықтыру лагерлері ұйымдастырылды. Сонымен қатар спорт мекемелерінің қаржыландыруымен спорттық-сауықтыру лагерлері ұйымдастырылады.

Балалар демалыс лагерлеріндегі барлық жұмыстарды ұйымдастыру лагердің бастығы басқарған мамандарға жүктеледі. Ол мамандар құрамы: аға тәрбиеші, ұстаз, тәрбиешілер, дене тәрбиесі нұсқаушылары, суға жүзу спортының нұсқаушысы, дәрігер және медбике. Мектептегі секілді лагердегі жұмыстарды басқаруға педагогикалық кеңес құрылады. Кеңесті басқару лагердің бастығына жүктеледі. Кеңестің құрамына жоғарыда айтылған барлық мамандар және оқушылар сайлаған белсенді оқушылар кіреді.

Оқушылар лагерьге келген күннен бастап отрядтарға бөлінеді де, әрбір отрядтың жұмысын ұйымдастыруға ұстаз-тәрбиеші бекітіледі. Тәрбиеші лагерьдегі балалардың

барлық өмірлерін басқарады. Ұстаз-тәрбиеші дене тәрбиесі және спорт жұмыстарын, тәрбие жұмыстарын жақсы білуге тиісті. Лагерьде дене тәрбиесі жұмыстарын ұйымдастыру үшін мектептегі секілді дене мәдениеті кеңесі құрылады. Дене мәдениеті кеңесіне отряд жиналысы ұсынған жақсы спортшылар мен ұйымдастыру қабілеті бар оқушылар сайланады. Оның құрамы лагерьдегі оқушылар санына байланысты 7-11 адамдай болуы мүмкін. Кеңестің төрағасы болып жалпы лагерьлік спорт жұмысына жауап беретін адам сайланады. Кеңес құрамының мүшелері кеңестің отырысында бөлінген міндеттері бойынша әрбір дене тәрбиесі, спорт жұмыстарының түрлеріне жауап береді. Сол бөлінген жұмыстары бойынша лагерьдің спорт нұсқаушысына көмектеседі. Олар жауап беретін жұмыстар: таңғы бой жазу жаттығулары, суға түсу шаралары, дене тәрбиесі, спорт жаттығулары сияқты сауықтыру шараларын өткізу; лагерьдегі спорттық шараларды өткізу, отрядтағы өткізілген спорт шараларына бақылау жасау; отрядтардағы спорт ұйымдастырушыларының жұмыстарын ұйымдастыру; лагерь радиосы арқылы ақпараттар мен мағлұматтар, мерекелерде спорт түрлерінен көрсетілімдер ұйымдастыру, дене тәрбиесі бұрыштарын құру, дене тәрбиесі мен спорттың маңызы, гигиена ережелері, тамақтану, спорт түрлерімен айналысу режимдері туралы әңгімелер өткізу; лагерьдегі спорттық құрылыстарды жақсарту, спорттық құрал жабдықтарды сақтау, жөндеу, балалар және жасөспірімдер спорт мектептеріндегі спорттық жаттықтыру дайындықтары.

Еліміздегі балалар және жасөспірімдер спорт мектептері қазіргі таңда барлық қалаларда, аудан, облыс орталықтарында жұмыс істейді. Көптеген спорт мектептерінің бөлімшелері (филиалдары) ауылдарда оқушылармен жаттықтыру жұмыстарын жүргізеді. Балалар және жасөспірімдер спорт мектебінің негізгі мақсаты - оқушылармен жаттығу, тәрбие жұмыстарын жүргізіп, спорт түрлері бойынша жоғарғы жетістіктерге жету.

Міндеттері: оқушылардың денсаулықтарын нығайту, таңдап алған спорт түрлерінен қабілеттіліктерін дамыту, халықаралық аренада спорт түрлерінен халқының, отанының намысын қорғайтын мықты ұл, қыздар өсіру, дене тәрбиесі мен спорт бағытында белсенді оқушылар дайындау, жалпы білім беретін мектептерге көпшілік спорт бағытында көмек беру, спортты насихаттау. Спорт мектептеріндегі спорт түрлері бағыты бойынша арнайы және кешенді болып екіге бөлінеді. Арнайы спорт мектептері: қысқы спорт түрлері, спорт ойындары, жеке сайыс спорт түрлері мектептері деп, спорт түрлерінің бағыт ұқсастығына байланысты бөлінеді. Кешенді спорт мектептеріне, аудандардағы көп балалар жақсы көріп қатысатын спорт түрлері кіргізілген мектептер жатады. Ол спорт түрлері әр түрлі бағытта бола береді. Зерттеулер дәлелдегендей, қазақ күресінің қимылы мен әдістік іс-әрекеттерін мектеп оқушылары мен студенттердің дене тәрбиесінің құралы ретінде пайдалану оқушы жастардың физиологиялық дене дамуы мен дене даярлығын жетілдіруге және күнделікті белсенділіктерін арттыруға зор ықпалын тигізеді.

Қорытынды. Дене жаттығуларымен сабақ өткізудің сабақтан тыс түрлері үшін денсаулықты нығайту, жұмыс қабілеттілігін сақтау және арттыру, шынықтыру және емдеу, дене және ерік-жігер сапаларын тәрбиелеу, сонымен бірге белгілі бір анықталған әрекеттерді оқытып үйрету мақсатында өз бетінше ұйымдастыру қызметіне тән. Сабақтан тыс шұғылдану сабақтық түріне қарағанда барынша арнайыландырылған мазмұнымен және олардың құрылымы күрделі емес. Әдетте бұл ойын сайыс немесе жеке гимнастика жаттығуларының қандайда бір түрлері түрінде болады. Сабақтан тыс шұғылдану көбінесе сабақтық түріне қарағанда өзін тәртіптілікке, бастамашылдықты алдын ала ойластыруға, мәдениетті демалысқа үйретеді. Сабақтан тыс шұғылдануды өткізу әдістемесінде сабақ өткізу әдістемесіне тән көп ұқсастықтар бар. Олардың құрылымы негізгі жұмысты орындау және оны аяқтау үшін жақсы жағдай жасайтын ағзаның жұмысқа бейімделгіштік қабілетін біртіндеп қамтамасыз етуі тиіс.

Әдебиет

1. Дүйсембин Қ., Алиакпаров З. Жасқа сай физиология және мектеп гигиенасы. Алматы, 2003

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. –М., 1991, -336с.
3. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.:ФиС., 1977.
4. Уанбаев Е.К. Уанбаев Ф.Ж. Дене тәрбиесі мен спорттың теориясы мен әдістемесі. – Өскемен: ШҚМУ баспасы, 2006-270 б.
5. Уанбаев Е.К. Уанбаев Ф.Ж. Мектептегі дене тәрбиесі жұмыстарын жоспарлау, бақылау және есепке алу. – Өскемен: БАЙ баспасы, 2006.

Sovetaly A.O.

Specialty: Foreign Philology, course 1

Scientific adviser: Kamysbaeva Janar Kalabaevna

Senior lecturer of the Department "Physical education"

Taraz state University named after M. KH. Dulati

AEROBICS AS A METHOD OF IMPROVING THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF STUDENTS

Excellent health is the basis of human life, but it is our attitude to it determines his condition. It is more difficult to restore health than to maintain it, but the accelerated pace of life and high requirements of a person to himself do not leave any strength or desire for this. Usually people under the term "good health" mean physical condition: good work of the heart, respiratory and digestive systems, fit figure. However, the full functioning of society is due not only to physical health, but mental, because they are inextricably linked with each other.

An unfavorable state at the physical level can also affect the mental one: a person experiences apathy, reduces self-esteem, forms rapid fatigue, etc. Under the condition of being under regular stress, it is possible to form various diseases. An example is the occurrence of stomach ulcers, the cause of which is constant excitement; with a long stay in a stressful state at a young age, there is a risk of developing mental disorders in adulthood.

Data from the World Health Organization show that the number of people suffering from certain mental disorders worldwide exceeds 450 million. In addition, who in its Charter points to the need to care equally about the health of the body and spirit, because our normal emotional state does not mean the absence of disorder, but is an integral part of health in General.

Psychological health of the individual is manifested in the development of not only the sphere of consciousness, but also the sensory level. Such a person is ready to learn and accept himself and the world around him, he recognizes the value and uniqueness of the people around him. Normal mental state contributes to the constant development of the individual, the formation of readiness to take responsibility and the ability to adapt to changing environmental conditions.

Modern realities are such that a person is not familiar with the term "mental health" and with the means and methods of its preservation. Because of this, most people do not know how to overcome nervous tension or get out of depression without the help of a specialist or certain types of medicines. It is also widely believed, especially among students, that overcoming depression or other disorder is much easier than forming the right habits and starting a healthy lifestyle. However, both are impossible without the application of certain efforts and a sufficiently large amount of time. It is worth noting that the student group is exposed to strong emotional stress and is often under stress. According to B. G. Ananyev, this fact is connected with the fact that the period of adolescence is characterized by the formation and intensive development of certain intellectual and physical skills. Moreover, it is the student's age that is a sensitive period for the formation of social skills.

The tension arising from these processes of development and growth is the reason for the acute response of students to the minimum adverse effects of the environment. Getting higher education has a huge impact on the development of the individual and the human psyche, because

while studying at the University is determined by the direction of development of the individual, formed a special mindset, characteristic of a particular profession.

The increase in the load on the nervous system, the expansion of information flow, the accelerated pace of life according to the results of many studies in recent years lead to increased emotional stress in the student age. This statement is confirmed by studies of Russian specialists, according to which stress resistance is expressed to the least extent, which indicates the lack of skills to deal with stressful situations.

But what do people understand by the term "psychological health"? This concept is determined by the lack of pronounced disorders of the mental sphere of human life, impeding the achievement of goals and objectives, social and psychological adaptation. There are many different methods, regular use of which will help to maintain a normal emotional state, the main ones are:

1.Observance of the day. Lack of proper rest, lack of sleep are the main causes of malfunctions of the nervous system. Therefore, in order to maintain psychological health, it is necessary to develop the optimal mode of the day for your body, in which the balance of work and rest will be preserved.

2.Proper diet. The activity of the nervous system depends on the food consumed, as contained in the food are useful and harmful substances have an impact on its work.

3.Playing sport. Sport not only improves the functioning of important body systems, but also helps to relieve stress and accumulated stress. Sport also develops our ability to control our own body and emotions, which is also important for the normal functioning of the mental aspects of human life.

Numerous studies confirm the fact that people regularly engaged in sports, have high rates of development of mental processes at all levels of personality structure. A person with this habit has an excellent perception of the world, long-term memory, developed logical thinking and arbitrary attention. As a result, such people have well-developed skills of abstract thinking, improvisation, the ability to quickly solve problems where mobile intelligence is required [5]. Control over your own body contributes to the formation of skills to control the brain and emotional States.

In society, especially the anger of students, there is a lack of knowledge of the concept of "mental health", and its importance in human life is underestimated. In this regard, such segments of the population as a student group need an effective way to maintain a normal emotional state. The method of increasing stress resistance, stress relief and direct improvement of mental health should be comprehensive, and most importantly accessible to students. One of such methods is sport, in particular fitness.

In modern fitness, there are many different programs aimed at improving the overall condition of the student, namely the health of the body and mind.

Fitness aerobics is a team, complex-coordinated, multi-structural sport consisting of gymnastic and dance elements. The word aerobics comes from the Greek word "aero", which means air, and the definition of "aerobic" - living in the air. Therefore, aerobics is considered a set of exercises in which the movements of the musculoskeletal system are combined with breathing. Elements, performed in the classroom, are not technically complex and resemble free exercises gymnasts, so that fit many people. The nature of aerobic movements is dynamic and sharpness, and completeness of individual actions and ensuring easy absorption of the elements young people. This sport is characterized by optimal physical activity for the student, a variety of exercises. In addition, aerobics classes are held under the modern rhythmic music, which provides an increase in the overall emotional tone and create a stable cheerful mood, and this in turn has a beneficial effect also on mental activity. Aerobics can carry a game character, athletic (for students wanting to maintain or get in shape), psihotehnologii character (contributes to getting rid of the negative emotions), a health nature(training muscles and breathing).

The benefits of exercise are observed both on the physical and mental level:

- The risk of senile dementia during exercise, especially aerobics, is halved;
- Daily 20-minute load reduces the risk of stroke by 57%

- Aerobic exercise regulates the release of neurotransmitters responsible for mental health. The release of serotonin, dopamine and norepinephrine into the bloodstream reduces feelings of depression and anxiety, as confirmed in a study published in Archives of Internal Medicine. Men and women suffering from depression in this experiment were divided into three groups. The first group took an antidepressant, the second group was engaged in aerobics, and the third - both. The results of the study after four months showed a decrease in the level of disorder in all three groups.

- Aerobics exercises increase blood circulation in an important part of the hippocampus, in the dentate gyrus, which is involved in the formation of memory. Based on this fact, we can say that this type of exercise helps to strengthen memory.

- Aerobics classes, in addition, have an impact on the formation of self-confidence and self-esteem. Studies conducted in this area confirm the emergence of changes in the attitude of students to their body and its capabilities and, as a consequence, the level of claims and self-esteem.

In the Kazakh National University named after al-Farabi in physical education lessons combine different types of aerobic exercises that are aimed at different muscle groups and provide mental health. All of them are available for students:

- Dance aerobics. Dance aerobics helps to strengthen muscles, stimulate the cardiovascular system, as well as burns excess weight and straightens posture. Our University uses different styles of dance aerobics, such as Afro, hip-hop and latina aerobics. It also helps to improve the emotional background of classes.

- Step aerobics. This type of aerobic exercise is used for the treatment and prevention of diseases such as arthritis and osteoporosis., as well as in a comprehensive program of recovery from injuries of the lower extremities. During the classes, special step platforms are used, which increase the load on the legs. The use of additional equipment increases the concentration of attention on the performance of aerobic movements.

- Ki – Bo – aerobics. Physical exercises of this type develop General and strength endurance, flexibility and coordination. Ki-Bo aerobics is used as one of the methods to relieve stress and irritation. The technique of "invisible enemy", namely targeted strikes in the air, contribute to optimal getting rid of the accumulated negative emotions.

- Aerobics together with yoga. This kind of aerobics aimed at improving flexibility of muscles, improvement of coordination and correction of posture. Much attention is paid to breathing exercises, so this style of exercise stimulates the respiratory and cardiovascular systems. Classes are held with the use of additional materials, such as mats and harnesses, under the calm soothing music. Yoga aerobics helps students relax after active strength exercises and tune in to the upcoming mental activity.

In aerobics classes at the Kazakh National University, students ' well-being is monitored using special techniques for measuring pulse and pressure, which is necessary for active sports.

Thus, having studied the various materials that reveal the importance of aerobics for the preservation of psychological health, we can draw the following conclusions:

- Aerobics ensures good physical fitness, which in turn affects mental health. Active activity of memory, thinking and attention, observed in the classroom, further contributes to the better assimilation of any information and the development of other cognitive processes. As a result, the efficiency of students increases, the level of aggression, which often occurs in young people, decreases, and the overall tone of the body improves.

- Physical activity carried out in the classroom helps to get rid of negative energy and provides effective stress relief. The release of various hormones (serotonin, dopamine) affects the emotional state of a person, which reduces the risk of the formation of neuroses and other mental disorders.

- Practicing this sport helps to develop control skills not only in the body, but also in the senses. Education of the spirit affects the development of personality characteristics such as stress resistance, emotional intelligence, etc.

- Acceptance of your body and its functionality provides an increase in the level of self-esteem of students, and getting rid of self-doubt.

- Aerobics classes create motivation for sports among students, stimulate the desire to lead a healthy lifestyle.

References:

1. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/ru/>
http://www.who.int/mental_health/ru/
2. E. P. Cugina, A. G. Abushinova, V. Yu. Lebedinsky. Features of self-relation at the students who are engaged in aerobics // Vestibulo No. 8 (67) 2012.
3. Medina John. Brain Rules: 12 Principles for Surviving and Thriving at Work, Home, and School. Seattle: Pear Press, 2008, p.14.
4. Sadovskaya Yu. Ya., Golubova T. N. Interrelation of psychophysiological and socio-psychological levels of functional state of aerobics 2006. No. 9. С. 137–141.
5. Davies. B. Mini-encyclopedia "Fitness" / sangllane.; reddit. T. Kazmina. M.: Publishing house "Olympus", 2000. 79с.

Қайбылдаев А.Ә.

Специальность юридический, 2 курс

Научный руководитель: Кегенбаев Султанбай Ж
преподаватель кафедры «Физическое воспитание».
Таразский колледж техники и бизнеса, город Тараз, РК

ВРЕДНОСТЬ АЛКОГОЛЯ И САХАРА, СОДЕРЖАЩИХСЯ В «ЗДОРОВЫХ ПРОДУКТАХ»

Введение. Все мы знакомы с опасностями алкоголя, а также с тем, что частое его употребление может убить печень. Любой, кто пробовал алкоголь, не станет отрицать, что это яд, даже если точный принцип его действия в организме непонятен. Все потому, что немедленное воздействие алкоголя ощущается уже после пары стопок за один вечер. Вы можете не заметить перебоев в работе сердца, расширения кровеносных сосудов или утрату контроля над мелкой моторикой, однако вы заметите некоторые изменения по мере опьянения или «интоксикации». Если же приятное ощущение опьянения оставляет сомнения в токсичности алкоголя, похмелье на следующий день позволит твердо в этом убедиться. Поэтому вы и без дополнительных сведений или доказательств знаете, что потребление алкоголя может иметь серьезные последствия для здоровья.

Причина, по которой вы мгновенно чувствуете воздействие алкоголя и пьянеете в том, что небольшое его количество перерабатывается в мозге. На самом деле, в мозг попадает менее 10% алкоголя. Основная его часть — около 80% — усваивается печенью. Именно поэтому можно быстро заработать целый букет проблем с печенью, если пить каждый день. Тем не менее, печень — это очень мощный орган, который достаточно эффективно справляется с различными ядами, поэтому один вечер празднования дня рождения в баре не приведет к необходимости пересадки печени.

Вот перечень мгновенных и долгосрочных последствий употребления алкоголя:

- Расстройство центральной нервной системы
- Расширение кровеносных сосудов
- Гипотермия (переохлаждение тела)

- Быстрый пульс
- Замедленная реакция
- Диурез (количество мочи, выделенное за определенный промежуток времени)
- Гипогликемия (низкий уровень глюкозы в крови)
- Опорно-двигательный аппарат

Методически – литературный анализ. Что же происходит в печени, когда вы выпиваете алкогольный напиток? Как вы могли догадаться, этанол не нужен для каких-либо биологических процессов, поэтому большая его часть перерабатывается печенью в виде яда. 10% алкоголя проходит через желудок и кишечник, остальные 10% — через почки, мышцы и мозг. Это первое значительное отличие глюкозы от этанола: печени приходится работать в 4 раза интенсивнее, поскольку она перерабатывает 80% всего поступающего этанола. Этанолу не требуется инсулин для попадания в клетку. Он просто растворяется в ней и превращается в ацетальдегид. Ацетальдегид приводит к образованию соединений под названием «**активные формы кислорода**» (АФК).

Активные формы кислорода повреждают белки организма, могут вызывать рак и считаются ключевым фактором старения. На этом основан механизм противодействия антиоксидантов старению. Они предотвращают воздействие этих АФК на организм. После этого ацетальдегид преобразуется в ацетат и поступает в митохондрии, как и в прошлом примере.

Как бы вы отнеслись к веществу, которое не подвергается метаболизму в головном мозге, так что вам не грозят эти мгновенные последствия. У нас уже есть такое вещество, употребляемое ежедневно. Как и алкоголь, оно не является необходимым для биохимических реакций в нашем теле или для выживания. Оно не метаболизируется в мозге, поэтому вы не пьянеете от него, однако подобно алкоголю и другим ядам он утилизируется главным образом в печени. И его частое употребление ведет к всевозможным проблемам со здоровьем. Это вещество — **фруктоза**. Столовый сахар, или сахароза, состоит из одной молекулы глюкозы и одной молекулы фруктозы. Фруктоза содержится в меде, соке, кукурузном сиропе — это то, что придает сладость всему сладкому.

При употреблении продукта, содержащего **глюкозу** только 20% всего субстрата поступает в печень, и только около половины поступившего в печень попадает в митохондрии, поскольку остальное превращается в гликоген. Алкоголь же, напротив, вызывает перегрузку митохондрий. В митохондрии поступает большое количество ацетата, который проходит через цикл Кребса. В результате этого образуется избыток цитрата. Происходит стимуляция тех же трех ферментов, участвующих в образовании нового жира, и у вас остается много плохого жира. Он поступает в жировые запасы, преимущественно накапливаясь в виде жира на животе. Этот жир — причина множества проблем со здоровьем; он также окружает внутренние органы, вызывая появление большого живота. Поэтому у людей и появляется «**пивное брюхо**». В этой области скапливается жир, полученный из алкоголя. Так, в печени скапливается весь образуемый жир, который там не нужен, поэтому часть его выделяется в виде свободных жирных кислот. Эти кислоты могут попасть в мышцы, вызывая их инсулинорезистентность, что очень плохо. Некоторое количество жира даже не сможет покинуть печень, в результате чего в ней останутся свободные капли жира. Так возникает алкогольная жировая болезнь печени.

Теперь давайте рассмотрим сахар. Сахар содержит глюкозу и фруктозу в равных частях. Проблемы вызывает фруктоза, поэтому давайте рассмотрим процесс ее метаболизма, который очень схож с этанолом.

Что же происходит в печени, когда вы выпиваете что-нибудь сладкое? К примеру, стакан апельсинового сока. Во-первых, как и этанол, фруктоза не нужна организму, поэтому она воспринимается как чужеродное вещество и почти на 100% перерабатывается

в печени. Она поступает в организм, расщепляется до пирувата¹ и проникает в митохондрии. Мы получаем аналогичную ситуацию, где все идет напрямую в печень, не сохраняется в виде гликогена и перегружает митохондрии клеток печени. Пируват окисляется в ходе цикла Кребса, где образуется большое количество цитрата, который преобразуется в ЛПОНП². Это повышает риск возникновения сердечных заболеваний и образования жира на животе. Появляется «лимонадное брюхо». Как и ранее, жир также покидает клетку в виде свободных жирных кислот, вызывая инсулинорезистентность мышц. Не весь жир выходит из клетки, поэтому он накапливается в печени, и возникает неалкогольная жировая болезнь печени.

В фильме «Сахар» главный герой садится на диету, где ест много «здоровой» пищи с низким содержанием жира: йогурты, цельнозерновые хлопья, фруктовые соки и фруктовые коктейли. Цель: питаться такой «здоровой» пищей, соблюдая дневное потребление сахара среднего австралийца, составляющее около 40 чайных ложек. Результаты эксперимента демонстрируют все рассмотренные нами биохимические процессы. Он набрал 8,5 кг веса и 7% лишнего жира, в основном в виде жира на животе. У него возрос риск сердечных заболеваний, выработалась инсулинорезистентность и уже через 18 дней он заработал неалкогольную жировую болезнь печени. Интересно, что потребляемое им количество калорий осталось неизменным, однако он набрал значительное количество жира.

Coca-Cola все еще делает вид, что результатом ожирения являются только калории, а калории — они и в Африке калории, независимо от их источника. Стоит отметить, что клетчатка предотвращает вредное действие сахара, содержащегося во фруктах. Она снижает скорость всасывания сахара в кишечнике, поэтому печень может легко справиться с непрерывным потоком сахара из фрукта. Клетчатка также дает чувство сытости. Итак, съесть четыре яблока за раз может быть тяжело, однако сахар из четырех целых яблок можно доставить в печень за несколько секунд, приготовив стакан яблочного сока.

Выводы. Печень не взорвется после одного вечера распития текилы, так как производится на 100% из сахара голубой агавы. Однако глоток виски за каждым приемом пищи и на закуску может нанести серьезный вред. Но это не пропаганда алкогольных напитков. Точно так же большой кусок торта с мороженым на дне рождения — не такая уж и проблема. Однако большинство из нас заправляется сахаром весь день, не замечая этого. Сначала завтракаем хлопьями с соком, потом берем в Angel-in-us какую-то молочную нелепость по пути на работу, съедаем бутерброд с диетическим йогуртом на обед, перекусываем батончиком из мюслей, затем готовим макароны с салатом на ужин. Однако в йогурте сахара не меньше, чем в конфетах, а в батончике с мюслями сахара как в упаковке печенья. Даже в соусы для спагетти и заправки для салатов добавлен сахар. Его добавляют в 80% наименований из 600 000 готовых пищевых продуктов на рынке. И, кстати, в них нет защитной клетчатки, которая присутствует в цельных фруктах и овощах. Ее удаляют для увеличения срока хранения продукции. Среднестатистический ребенок в Казахстане просматривает 5 000 телевизионных реклам в год, где рекламируется фастфуд или сладости. Сахар - самая разрушительная вещь во Вселенной.

Литература:

- 1) «Коварный враг» Л.Ф. Петренко, «Знание» 2003 год
- 2) «Когда человек себе враг» Г.М. Энтин, «Знание» 2001 год

3) Антиалкогольное воспитание: Пособие для учителя. –М.:Просвещение, 2000. Маюров А.Н.

4. Газета «Труд» 25 ноября 1995 год

Тайжан Г..Е.

ФГСН, В18ЖУР-1курс, ТарГУ

Научный руководитель: Камысбаева Джанар.К.,

ст. преподаватель кафедры «ФВ»

ТарГУ им. М.Х.Дулати, г. Тараз, РК

УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ

Введение. В основе здоровья человека лежит состояние его иммунной системы. В настоящее время с помощью средств массовой информации у населения формируются ложные ориентиры относительно технологий поддержания и укрепления собственного здоровья. Традиционная медицина, следует отметить, направлена на лечение уже больных людей. Редкие "выступления" профилактической медицины в средствах массовой информации связываются, в первую очередь, с медикаментозными процедурами. А кому как не медикам должно быть известно, что такой способ профилактики ведет к снижению адаптационных возможностей организма и ослаблению его способностей противостоять болезнетворным микроорганизмам.

Еще более 2000 лет назад Гиппократ (ок. 460-370 гг. д.н.э.) выдвинул идею о том, что для сохранения здоровья следует бороться не с болезнями, а бороться за укрепление организма, пока человек здоров, повышая тем самым его естественную способность противостоять болезнетворным микробам. К сожалению, в большинстве своем люди серьезно задумываются о своем здоровье лишь тогда, когда оно начинает их беспокоить.

Следует констатировать, что медицина XX века пошла лишь по пути поиска антимикробных препаратов. К настоящему времени разработано уже более полумиллиона всевозможных лекарственных препаратов, но здоровье человечества от этого не стало лучше. Зато лечение стало намного дороже. Охрана здоровья - это золотой прииск. На медицину денег тратят больше, чем на оборону. Когда люди болеют, они не скупятся. Тем более, когда болеют дети. В любой стране имеется сословие людей, которые живут за счет больных. И они желают (сознательно или нет) и чтобы больные не переводились, и чтобы лечение стоило дороже и дороже. Простуда за последние сто лет осталась простудой, но цены на ее лечение выросли в сто раз. Надежда на лекарства - это тупиковый путь. Движения творят чудеса, если они сообразованы с индивидуальными привычками, способностями человека и применяются в соответствии с теорией и методикой физического воспитания.

Человечество еще не изобрело такие деньги, за которые можно было бы получить здоровье из чужих рук. Мы творцы самих себя. Вопрос о продлении жизни за счет средств физической культуры в настоящее время является дискуссионным. Считается, что продолжительность жизни обусловлена преимущественно генетическими факторами, то есть наследственностью. Но, в то же время, можно продлить активный период жизни, поддерживать бодрость, хорошее самочувствие и функциональное состояние кардиореспираторной системы, используя дозированные физические нагрузки циклического характера.

Методические рекомендации. Для достижения оздоровительного эффекта необходимо соблюсти следующие условия выполнения упражнения:

- участие в работе больших мышечных групп;
- ритмический характер мышечной деятельности;
- энергообеспечение работы мышц в основном за счет аэробных процессов.

Следовательно, в оздоровительных целях следует использовать циклические упражнения аэробного характера. Не преуменьшая значения гимнастических упражнений, следует отметить, что гимнастика по своей специфике воздействия на кардиореспираторную систему не может заменить упражнений циклического характера, выполняемых в зоне умеренной интенсивности.

Силовые и гимнастические упражнения более пригодны для молодых людей, стремящихся совершенствовать разнообразные двигательные навыки, укрепить опорно-двигательный аппарат и развить подвижность в суставах.

Не умаляя ценности других упражнений циклического характера, все же следует признать, что бег - это наиболее "неприхотливый" вид физической культуры. Им можно заниматься в любую погоду, в любое время года, как в группах, так и самостоятельно, при этом не требуется специальных условий и дорогостоящего инвентаря. В то же время мы рекомендуем ходьбу, так как оздоровительный эффект от физических упражнений достигается лишь при выполнении их с определенной длительностью и интенсивностью. То есть, ходить надо быстро. Но быструю ходьбу 110-130 шагов в минуту не все, даже физически здоровые люди, могут выдержать в течение продолжительного времени. Бег в таком и более высоком темпе переносится гораздо легче, чем ходьба.

Энергозатраты при беге в темпе 130-140 шагов в минуту меньше, чем при ходьбе в таком же темпе. Кровоснабжение ног при такой ходьбе гораздо хуже, чем при беге в аналогичном темпе.

Бег обладает особенностью, именуемой явлением биомеханического резонанса. В момент приземления возникает противоудар, который способствует перемещению крови по сосудам вверх. Совершается своеобразный гидродинамический массаж, который укрепляет стенки кровеносных сосудов. Это хорошая профилактика варикозного воспаления вен, отложения атеросклеротических бляшек. Во время бега вибрация печени и кишечника улучшает отток желчи, повышает функциональные способности печени и кишечника, ликвидирует запоры. Вибрация крови, лимфы и межклеточной жидкости способствует очищению организма от продуктов метаболизма, создавая эффект омоложения.

Аэробная тренировка ведет к увеличению количества и размеров "энергетических станций" организма (митохондрий органоидов клеток, где происходит ресинтез АТФ), повышению активности окислительных ферментов, благодаря чему увеличивается возможность в больших количествах "сжигать" жиры. Установлено, что у людей, тренированных на выносливость, число капилляров в мышцах может быть в 2 раза больше, чем у нетренированных.

Угроза здоровью в первую очередь исходит от снижения функциональных возможностей сердечно-сосудистой (ССС) и дыхательной систем. Это естественная приспособительная реакция организма, в основе которой лежит адаптация к пониженной двигательной активности (гипокинезия). Снижается динамика обменных процессов, что в свою очередь ведет к увеличению жирового компонента массы тела, отложению холестерина на стенках артериальных сосудов, уменьшению глубины дыхания и увеличению частоты сердечных сокращений (ЧСС) и дыхания, и их дискоординации. Происходит засорение сосудистой системы, сужение приспособительных возможностей организма к разнообразным жизненным обстоятельствам, накопление нервного напряжения в силу замедленного процесса нейтрализации так называемого гормона страха и агрессии адреналина, и другие нарушения жизнедеятельности организма, ведущие к сердечно-сосудистым заболеваниям.

В настоящее время неоспоримым является тот факт, что противостоять или дать обратный ход нежелательным изменениям в организме можно с помощью физических упражнений, связанных с проявлением выносливости. Это всякие упражнения циклического характера, выполняемые преимущественно в равномерном темпе,

позволяющие легко дозировать нагрузку, вовлекающие в работу практически все двигательные звенья и органы человека.

Но упражнения принесут положительный эффект только в том случае, если они будут использоваться в соответствии с правилами, принятыми в практике и теории физического воспитания.

Какие изменения в организме происходят при занятиях оздоровительным бегом?

Что бы узнать, что думают на этот и другие вопросы преподаватели и сотрудники ТаРГУ им. М.Х. Дулати, нами было проведено анкетирование 82 респондентов на выявление мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой и наличие знаний о пользе оздоровительного бега. Результаты отражены в таблице 1.

Таблица 1. Мотивы занятий физическими упражнениями (%)

№	мотивы	мужчины	женщины
1	желание иметь спортивную фигуру	16	35
2	активный отдых	19	14
3	оздоровление	22	18
4	долголетие	5	7
5	привычка вести активный образ жизни	17	12
6	другие причины	21	14

Преподаватели-мужчины в большинстве посещают организованные занятия спортивными играми при университете. 1/4 занимающихся тренируется в плавательном бассейне и занимается оздоровительным бегом.

Женщины в основном выбрали занятия в группе аэробики (желание иметь спортивную фигуру). Только 7 человек из тридцати, принявших участие в анкетировании самостоятельно занимаются бегом.

Информированы о положительном влиянии оздоровительного бега из числа занимающихся: мужчины – 67 %, женщины – 72 %.

Правильно могут подобрать спортивную форму для занятий 74 % занимающихся.

Знания респондентов о пользе оздоровительного бега и физических упражнений носят поверхностный характер, поэтому считаем, что нужно давать больше информации студентам вузов на занятиях физической культурой.

Так, во время бега увеличивается ударный объем крови с 70 до 120-140 мл. Каждое сокращение сердца вызывает растяжение коронарных артерий. Такой массаж кровеносных сосудов через несколько лет регулярных занятий приводит к увеличению их просвета вдвое. Под воздействием бега увеличивается число капилляров в сердечной мышце и мышцах нижних конечностей.

Несомненно, положительное влияние бега на нервную систему. Отмечается множество положительных изменений эмоционального характера. В целом значительно улучшается сон, появляется ощущение внутреннего благополучия, уменьшается нервное напряжение, снимается депрессия. Бег трусцой оказывает такое же благоприятное воздействие на нервную систему как психологический тренинг - понижает возбудимость. Бег трусцой - хорошее профилактическое средство для людей с повышенной возбудимостью. Более того, у тех людей, для кого систематические занятия стали составной частью их повседневной жизни, вошли в привычку, в процессе бега возникает ощущение счастья и даже эйфории. Такое ощущение может продолжаться довольно длительное время - до наступления утомления.

Бег — это одно из самых простых, легко доступных, но самых эффективных средств сохранения и укрепления здоровья. Особая ценность его заключается в том, что он доступен людям разных возрастов, разных уровней физической подготовленности, в процессе бега активизируются все системы жизнеобеспечения организма, легко дозируется нагрузка с

учетом индивидуальных возможностей. Оздоровительный бег — это комплекс физических, психологических и гигиенических элементов. Он является естественным, привычным способом передвижения, может проводиться в любую погоду в разное время года,

В процессе бега стимулируется кровообращение не только за счет учащения работы и увеличения ударного объема сердца, но и за счет повышения производительности работы мышечного насоса, который при помощи венозных клапанов проталкивает кровь снизу вверх от нижних конечностей и обеспечивает 3/4 кровотока.

При всей своей внешней легкости и простоте, бег является достаточно сильнодействующим средством и предъявляет повышенные требования к силовому потенциалу опорно-двигательного аппарата, что в свою очередь стимулирует его адаптационные возможности (приспособительные). Известно, что с возрастом происходит деминерализация костей, в процессе которой они теряют кальций и становятся хрупкими. В различных исследованиях показано, что состояние костей до определенной степени зависит от физической активности: кости, как и мышцы, становятся толще и сильнее. Поэтому, чем больше нагрузки приходится на кости, тем лучше.

Оздоровительный бег является великолепным средством закаливания. Бежать приходится в любую погоду, и со временем развивается устойчивость к простудным факторам. Бегуны меньше болеют из-за того, что их организм выделяет много тепла. Повышение температуры тела затрудняет бактериям доступ в организм или препятствует их развитию.

Выводы. Регулярные занятия приводят к положительным изменениям в иммунной системе организма. Отмечается увеличение белых кровяных телец и лимфоцитов, которые являются главными защитниками организма на пути инфекции. Увеличивается диапазон адаптивных возможностей организма, стабилизируются белковый, углеводный и жировой обмены.

В представлении многих опрашиваемых бег — это тяжелая и мучительная работа. От одной только мысли о том, что в мороз и снег, в дождь и слякоть — в любую погоду необходимо выходить на улицу и бежать — пробирает мороз по коже. Однако никакие страхи не сравнятся с теми положительными сдвигами, которые наступают в организме в результате регулярных занятий бегом.

Литература

1. Ермегияев Т.А. и др. Основы знаний здорового образа жизни. Астана 2009г.
2. Спортивная медицина. Дубровский В.И.42 с. Гуманитарно-издат. центр «ВЛАДОС», 2005 г.
3. Спортивная физиология. Под ред. Коца Я. М. 2000. 238 с.

Турсунов И.Д.

Студент 3 курса

Специальность «Физическая культура и спорт»

КазНУ им.аль – Фараби, город Алматы, РК

Научный руководитель: Байзакова Н.О.

ст.преподаватель, КазНУ им.аль - Фараби

кафедра физвоспитания и спорта

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ОТБОРА В ВОЛЕЙБОЛЕ

Введение. Подвижные игры представляют собой «разнообразные виды бега, прыжков, метаний и других движений. Побуждающим мотивом игровой деятельности является соревнование между отдельными участниками и целыми коллективами. Взаимоотношения и поведение играющих регулируются правилами и судейством.

Подвижные игры имеют чрезвычайно большое значение в развитии целого комплекса физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Большинство игр требует от участников быстроты – быстрее убежать, догнать, мгновенно реагировать на различные сигналы. Постоянно меняющаяся обстановка в игре, требующая от участников быстрого перехода от одних действий к другим, способствует воспитанию ловкости. Игры со скоростно-силовой направленностью укрепляют силу. Воспитанию выносливости способствуют игры с частыми повторениями напряженных движений с непрерывной двигательной деятельностью, связанной со значительной затратой сил и энергии. Игры с частыми изменениями направления движения развивают гибкость. Подвижные игры носят в большинстве своем коллективный характер и тем самым воспитывают чувство товарищества, солидарности и ответственности. Они помогают развитию самосознания в связи с возникающими в процессе игры самыми разнообразными задачами, требующими своевременной оценки ситуации, принятия решения и его выполнения. Правила игр способствуют воспитанию дисциплинированности, честности, выдержки. Детские подвижные игры способствуют развитию творческого воображения. Они приучают к наблюдательности, логическому мышлению. В зависимости от роли играющего развиваются организаторские способности.

Образовательное значение имеют подвижные игры, по двигательной структуре родственные отдельным видам спорта. Они направлены на совершенствование и закрепление разученных предварительно технических и тактических приемов различных видов спорта.

В играх развивается способность правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и точно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке. Игры на местности ведут к образованию навыков, необходимых туристу, следопыту. Игры с предметами (мячами, мешочками, флажками) способствуют повышению кожно-тактильной и мышечно-двигательной чувствительности, совершенствованию двигательных функций рук и пальцев (особенно необходимы они для детей младшего возраста). Подвижные игры повышают функциональную деятельность, оказывают благотворное влияние на сердечно-сосудистую, мышечную, дыхательную и другие системы организма, вовлекают в динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела, увеличивают подвижность в суставах. Под влиянием движений в игре активизируются все стороны обмена веществ (углеводный, белковый, жировой, минеральный). Мышечная работа стимулирует функции желез внутренней секреции. Игры оказывают благотворное влияние на нервную систему, что достигается оптимальными нагрузками и правильной организацией процесса игры.

Широкое использование подвижных игр способствует снижению гиподинамии, так как компенсируется дефицит двигательной активности. Как правило, оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи решаются в комплексе, только в таком случае каждая подвижная игра будет эффективным средством разностороннего физического воспитания детей.

При обучении детей волейболу по мере усвоения технических приемов необходимо использовать на уроках подвижные игры и эстафеты с отдельными его элементами. Их можно проводить как в основной, так и в заключительной части урока, а в зависимости от уровня подготовленности учащихся, количества волейбольных мячей и размеров спортивного зала – усложнять или упрощать.

Методические рекомендации.

Эстафеты с элементами волейбола

Самым сложным моментом в организации волейбольных эстафет является формирование команд. С одной стороны, выбранный способ деления на команды должен занимать минимальное количество времени, а с другой, команды должны быть примерно равными по силам. Кто, как не учитель, сможет сделать это правильно?

После каждой проведенной эстафеты следует разобрать типичные ошибки, чтобы не допускать в дальнейшем нарушений техники элементов волейбола.

По характеру организации играющих в подвижные игры принято делить на:

- **некомандные** (без водящих, с водящими), в которых каждый участник, соблюдая правила, борется за одного себя. Вся игровая деятельность направлена на личное совершенствование в игре, на достижение собственного превосходства. Главное значение в этом случае приобретает личная инициатива и умение целесообразно использовать свои силы и возможности. Правил обычно немного; они просты (действуя, не мешай друг другу, не допускай грубости); нет большой сложности в игровой деятельности. Присутствует в игре момент личного соревнования;

- **переходные к командным**, в которых участник игры отстаивает в первую очередь свой интерес, но иногда, по личному желанию, помогает другому участнику игры. В ряде случаев играющие вступают в сотрудничество друг с другом для достижения цели. Соревновательный момент выражается более ярко. Здесь оценивается личный результат и коллективное поведение;

- **командные**, которые характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам всей команды. Команды равны по числу играющих и условиям игры. В этих играх лучше выявляются силы играющих, их сознательность, быстрота и т. п., в них развиваются и совершенствуются навыки коллективного поведения.

В целом подвижные игры подразделяются:

1. По степени сложности их содержания: от самых простых к более сложным.
2. По возрасту играющих (для детей дошкольного возраста, школьного возраста, взрослые игры).
3. По преимущественным двигательным действиям, входящим в игру:
 - имитационные (подражательные действия);
 - игры с элементами общеразвивающих упражнений;
 - с перебежками;
 - с преодолением препятствий;
 - с мячом (метание в цель, бросок и ловля мяча);
 - с палками и другими предметами;
 - с ориентировкой (по звуковым и зрительным сигналам);
 - с сопротивлением соперников;
4. По физическим качествам, преимущественно проявляемым в игре (сила, выносливость, ловкость, гибкость, быстрота);
5. По взаимоотношениям играющих:
 - без непосредственного соприкосновения с противником;
 - с ограниченным вступлением в соприкосновение с соперником;
 - с непосредственной борьбой соперников.
6. По характеру моторной деятельности: игры большой, средней подвижности и малоподвижные.
7. По месту проведения с учетом сезона: в помещении, на снегу, на льду; летние, зимние.
8. По педагогическим задачам: на быстроту реакции, на быстроту реакции в условиях выбора сигнала и действия, на запоминание, на ориентировку в пространстве и т. п.

Подготовка к проведению игры. Прежде всего, необходимо проверить всю окружающую обстановку, чтобы ничто не мешало и не могло нанести травм.

Инвентарь (желательно, красочный, яркий, заметный) должен быть подготовлен так, чтобы можно было быстро его расставить и выдать участникам.

До начала игры необходимо определить размеры места для действий в игре, расчертить и четко обозначить границы площадки, чтобы играющие, увлеченные игрой, могли легко следить за ними.

В подготовке места должны участвовать и сами играющие. Давая задания, тренер-преподаватель указывает, что начертить, где, какого размера и как (форма, место, размер, способ); какие снаряды надо взять, где, в какой последовательности и на каком расстоянии поместить их. Иногда в командных играх следует очертить мелом размещенные снаряды. Это позволит точнее учесть ошибки и более объективно определить победителя. Обучать обращаться с инвентарем надо по-разному в зависимости от возраста играющих, их знаний, физической подготовки, эмоционального состояния. С детьми, например, можно провести соревнование по подготовке снарядов к игре: кто быстрее и правильнее расставит и уберет снаряды. При этом надо учитывать, что дети после объяснения игры обычно возбуждены и могут расставить инвентарь торопливо и небрежно. После игры у многих также будет повышенное эмоциональное возбуждение, как вследствие общей нагрузки, так и самой игры в особенности.

Правила подвижных игр даются в тех случаях, где необходимо уточнение хода игры. По возможности их можно дополнять, сохраняя при этом основное содержание игры. Организационно-методические указания определяются тренером-преподавателем в соответствии с задачами и содержанием игры.

«Тяни в круг»

Подготовка. Играющие встают с внешней стороны круга, крепко держась за руки

Содержание. По указанию тренера учащиеся двигаются по кругу вправо или влево, затем по сигналу тренера останавливаются и стараются втянуть за черту (внутри) круга своих соседей, не разъединяя рук.

Правила. Кто попадет в круг хотя бы одной ногой за черту круга, выходит из игры. Затем игра продолжается. Игроки, не втянутые в круг, считаются победителями.

Методические указания. Начинать движение только по сигналу в сторону, указанную тренером. Руки не разъединять.

«Гонка тачек»

Подготовка. Играющие распределяются на две команды с четным количеством игроков. В каждой команде один принимает положение лежа в упоре, ноги разведены на ширину плеч (тачка). Партнер берется руками за ноги.

Содержание. По сигналу тренера игроки продвигаются вперед от одной боковой линии к другой. Как только первые игроки пересекут боковую линию, вслед за ними начинают бег вторые и т. д.

Правила. Гонка тачек продолжается и в обратном направлении, но игроки предварительно меняются ролями. Побеждает команда, раньше закончившая гонку.

Методические указания. Ноги держать крепко. При движении не мешать друг другу, двигаться по прямой.

«Охотники и утки»

Подготовка. Играющие разбиваются на две команды. Одна команда — «утки» — находится в середине большого, заранее начерченного круга. Другая — «охотники» — становится снаружи круга.

Содержание. По сигналу тренера «охотники» начинают бросать волейбольным мячом в «уток». «Утка», в которую попал мяч, выходит из игры. Когда «охотники» «перестреляют» всех «уток», команды меняются ролями. Побеждает команда, выбившая всех уток за меньшее время. Вариант. Игра может проводиться на количество точных попаданий, а не на время. В этом варианте тренер считает количество проводимых ударов — «выстрелов». При чем передача мяча своему игроку «охотнику», находящемуся в удобном для удара положении, «выстрелом» не считается. Выигрывает команда, выбившая всех «уток» за наименьшее количество «выстрелов».

Правила. 1. Если мяч рикошетом задевает другого игрока, он тоже считается выбитым. 2. Попадание не засчитывается, если игрок переступил черту круга. 3. Засчитываются только прямые попадания, а не после отскока от земли. 4. «Утки»,

спасаясь, могут увертываться от мяча. 5. «Охотники» могут перебрасывать мяч друг другу и в неожиданный момент бросать в «уток».

«Подвижная цель»

Подготовка. На площадке на расстоянии 5—6 м чертят две параллельные линии. У одной из них выстраиваются в шеренгу все игроки с интервалом 1 м один от другого (рис.). В руке каждого из них теннисный (волейбольный) мяч.

Содержание. Один из игроков с обручем становится на краю другой линии и начинает катить обруч вдоль нее. Как только обруч окажется напротив игрока, тот незамедлительно бросает мяч, стремясь попасть в обруч. Игра может проводиться как командная. В конце игры подсчитывают количество попаданий, за которые начисляют очки, и определяют победителя. **Правила.** Бросать мяч можно только тогда, когда обруч будет находиться напротив игрока с мячом.

«Гонка мячей по колоннам»

Подготовка. Все играющие стоят в колоннах. У первых игроков в руках мяч.

Содержание. По сигналу играющие передают его над головой прямыми руками. Последний игрок, получив мяч, бежит вперед, становится перед колонной и передает мяч тем же способом. Когда игроки, начавшие передачу первыми, снова окажутся впереди своих команд, они поднимают мяч вверх. Побеждает команда, закончившая игру первой.

Правила. Если мяч упал, его поднимают, становятся на место и продолжают игру

Методические указания. Передавать мяч прямыми руками.

«Круговые пятнашки»

Подготовка. Играющие 10-20 человек, взявшись за руки, образуют круг. По жребию назначается водящий и два свободных игрока. Водящий становится за кругом, а свободные игроки - в круге.

Содержание. Водящий старается догнать и "запятнать" игроков в круге. Остальные должны не допустить этого. Круг постоянно движется в одном направлении с ловцом. Ловец выигрывает, если он за условленное время "запятнает" свободного игрока или заставит круг разорваться.

Правила. Нельзя отталкивать водящего руками.

Методические указания. Руками держаться крепко.

Заключение. Применение подвижных игр при обучении спортивной игре в волейбол характерно разнообразным чередованием движений, быстрой сменой ситуаций, изменением интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся: подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы; постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Вывод: подвижные игры способствуют воспитанию у учащихся чувства коллективизма; настойчивости, решительности, целеустремленности; внимания и быстроты мышления; способности управлять своими эмоциями; совершенствованию основных физических качеств и технических приёмов, поэтому при использовании данного пособия тренерами-преподавателями в своей практике, будут непременно достигнуты предполагаемые результаты:

1. Повысится уровень педагогического мастерства тренеров-преподавателей;
2. Повысится уровень организации и эффективность проведения учебно-тренировочных занятий.
3. Повысится качество и эффективность отбора в ДЮСШ на отделения волейбола.
4. Повысится интерес занимающихся к занятиям волейболом.
5. Повысится качество подготовки юных волейболистов;

Литература

1.Примерная программа по волейболу для системы дополнительного образования детей, ДЮСШ, Железняк Ю. Д., Чачин А. В., Сыромятников Ю. П., М. : Советский спорт, 2005. - 112 с.

2.Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - М., 2005. - 140 с.

3. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол ,М.Спорт Академ-Пресс, 2002

4.Беляев А.В. Волейбол. - М., 2000. - 65 с.

Жанай А. Д.

*филология және әлем тілдері факультетінің
2-курс студенті*

Ғылыми жетекші: Вишнякова Н.П.

*«СӨС» орталығының аға оқытушысы
аль -Фараби атындағы ҚазҰУ, Алматы қ., ҚР*

“АЙКӨНЕ ” ҰЛТТЫҚ МАҚТАНЫШ

“Айкөне ” жаттығулары бүгінгі таңда адам ағзасының толық емделіп шығуына инновациялық әдіс ретінде танылуда. Бұл жаттығуларды барлық адамдар (ересек, орта жастағы, жас балалар да) орындай алады. Жаттығулар үлкен жүктемелерді қажет етпейді, сондықтан да толық орындалуға мүмкіндіктер бар. Бұл жаттығулардың әдістемелігінде екі бір-біріне байланысты деңгейді анықтауға болады:

Біріншісі адам денсаулығын толық емдеуге бағытталған, екіншісі адамның психо – эмоционалды денсаулығын емдеуге бағытталған.

“Айкөне” әдістемесін жүргізу арқылы адамның бұлшық еттерінің спазмасы төмендеп, қан айналымы дұрысталады. Тері қызметі мен тірек қозғалу аппараттары жүйесі жөнделеді. “Айкөне” жаттығуларының бірі артық салмақтан арылуға арнайы курс өткізілді және шебер иілу қозғалысын дамыту арналған жаттығулар жүргізілді. Бұл жаттығулар барысы адам денсаулығына қауіпсіз деп танылуда және кез келген жұмыс режимінде ыңғайлы. Адам денесінің артық салмағы ағзаның емделуі арқылы жүзеге асады. Аталған күре арқасында артық салмақтан арылумен қатар, адам денсаулығы жақсартады. Зерттеу жұмысы оқушыларға, оқырмандарға түсінікті тілде жазылған. Жұмыста аталған әдістеменің даму тарихы, қызықты айғақтар мен түрлі зерттеулер ұсынылған.

«Айкөненің» басқа әдістерге қарағанда ерекшелігі көрінеді.

Біріншіден - күштің көп жұмсалмауы, қазіргі медицина пікірі бойынша денсаулық гимнастикасы негізгі факторы болып білінеді.

Екінші- дене бітімінде күштің дамуы білімбейді.

Үшінші- жаттығуларды жеке орындауға мүмкінді бар.

Төртінші- дене бітімінің қалыптасуының нәтижесі мыңдаған жылдардың тәжірибесінің арқасында жеткенін, бұлшық еттердің босансуы арқылы білінеді.

Бұл гимнастиканың негізгі шарты-бұлшық еттердің босансуы. Басты психологиялық аспектісі адамның өз белсенділігінде жатады. Жұмыс жүйесі өздік жұмысқа, ауруды жеңуге арналған. «Айкөне» гимнастикасының негізгі жаттығулары ең алдымен ішкі бұлшық еттер мен омыртқа буындарының қызметін ретке келтіруге арналған. Өйткені, адам ағзасының жұмысы осы буындарға тікелей тәуелді.Бұл емдік терапия ішкі бұлшық еттердің белсенділігі төмен бөлігін жұмыс істеуге итермелейді.

Бугембаева Л.

студентка 2 курса Высшей школы экономики и бизнеса

Научный руководитель: Вишнякова Н.П.

старший преподаватель Центр ЗОЖ

КУЛЬТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Первое наше богатство – это здоровье. Все мы понимаем, какой большой смысл кроется в этих словах. Здоровье – это совокупность социальных и духовных благ. Наше тело постоянно нуждается в нашем внимании и уходе. Мы не можем есть и заниматься вещами, которые могут хоть как то навредить нашему организму. В нынешнее время стало модным понятие «правильное питание».

Суть правильного питания – это исключение алкоголя, курения, мучного и сладкого в больших количествах. Соблюдать пропорциональность углеводов, белков и жиров. С помощью правильного питания мы гарантируем и способствуем нормальному развитию нашего организма. С правильным питанием мы практически исключаем такие заболевания, как: ожирение, диабет, гастрит, гипертония и рак. Эти заболевания чаще всего проявляются при избыточном весе или при употреблении сахара в чудовищных дозах. Судя по статистике 2018 года, Казахстан вошел в десятку стран с опасным для жизни питанием. Жертвами плохого питания стали 306 человек из 100 тысяч.

Давайте более подробно познакомимся с основными общепринятыми правилами ЗОЖ и ПП.

Итак, это:

1. Отказ от любых пагубных привычек: алкоголя, курения, любых наркотических веществ и так далее.
2. Соблюдение распорядка дня, прежде всего это касается сна и бодрствования в положенное время.
3. Сбалансированное питание.
4. Частые прогулки на свежем воздухе.
5. Регулярные физические нагрузки.
6. Положительное отношение к любым ситуациям.
7. Баланс БЖУ (белков, жиров и углеводов)
8. Подсчет калорий.

Целью анкетирования: определить отношение студентов университета к здоровому образу жизни.

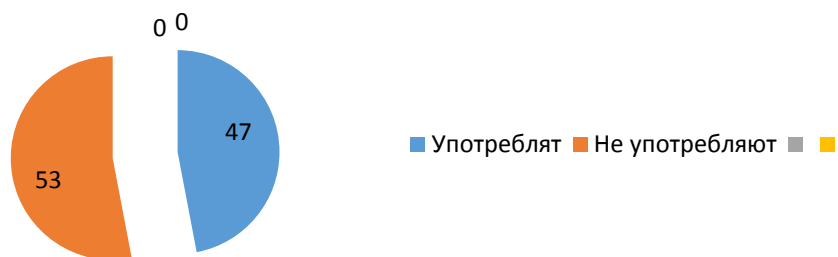
В анонимном анкетировании участвовали 52 студента Высшей Школы Экономики и Бизнеса по специальности «Экономика» Казахского национального университета им. аль-Фараби. Из 52 респондентов 30 – женщин и 22 – мужчин в возрасте 17-20 лет.

Студенты отвечали на ниже представленные вопросы:

1. Ваш возраст?
2. Ваш пол?
3. Вес? Рост? (по желанию)
4. Злоупотребляете ли вы алкоголем или курением?
5. Придерживаетесь ли вы здорового образа жизни?
6. Правильно питаетесь?
7. Сколько в день ккал вы употребляете?
8. Занимаетесь ли вы спортом?
9. Делаете разминку и/или посещаете урок физической культуры?

Наша главная задача при анкетировании была: выявить причины и факторы, при которых, наши студенты ведут «правильный» и «неправильный» образ жизни. По вышеуказанному анкетированию можно составить данную статистику:

Употребляют спиртные напитки



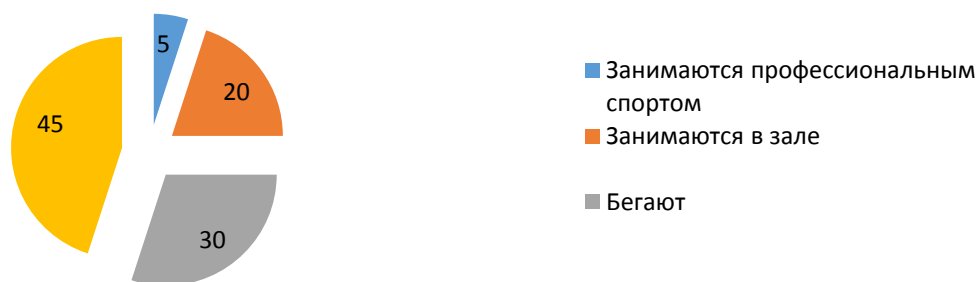
Курят табачные изделия



В итоге, если человек ведет неправильный образ жизни, то ему, скорее всего не удастся сохранить свое здоровье. Нельзя забывать, что именно мы являемся единственными защитниками своего тела и организма. Здоровье каждого человека на 50% зависит от образа его жизни.

Просто есть правильные продукты, и хотеть при этом быть здоровым и сильным практически невозможно. Нужно в обязательном порядке подключать физические нагрузки и спорт.

Из 100% опрошенных студентов: 5% занимаются профессиональным спортом, 20% регулярно ходят в фитнес зал, 30% нерегулярно бегают или занимаются физической культурой, 45% не занимаются спортом.



Одной из задач анкетирования было также выяснить, придерживаются ли студенты правильного питания. По вышеуказанному анкетированию я могу с уверенностью сказать, что есть несколько типов людей, которые совершенно по разному относятся к своему питанию и здоровью. Некоторые люди весьма безалаберно относятся к приемам пищи и не заботятся, что они едят, к сожалению таких людей большинство. Лишь 20% опрошенных мною студентов следят за своим питанием и здоровьем. Чаще всего студенты предпочитают перекусить на ходу или съесть что-то «быстрое в приготовлении». По вышеуказанным данным мы можем с твердостью сказать, что даже 30% Казахстанской молодежи не придерживаются ЗОЖ и ПП.

Выводы: студенты все чаще пытаются придерживаться ЗОЖ, но при этом пренебрегают питанием. Каждый из опрошенных студентов хоть единожды в жизни пытался, как то изменить свой образ жизни и больше времени уделять спорту и физическим нагрузкам В нашем университете физическая культура является одним из обязательных предметов и изучается 2 года. При помощи данного предмета, при регулярном посещении зан

*Сейлхан А.
студент 2 курса
факультета информационных технологий
Научный руководитель: Вишнякова Н.П.
старший преподаватель Центр ЗОЖ
КазНУ им. аль -Фараби, г. Алматы, РК*

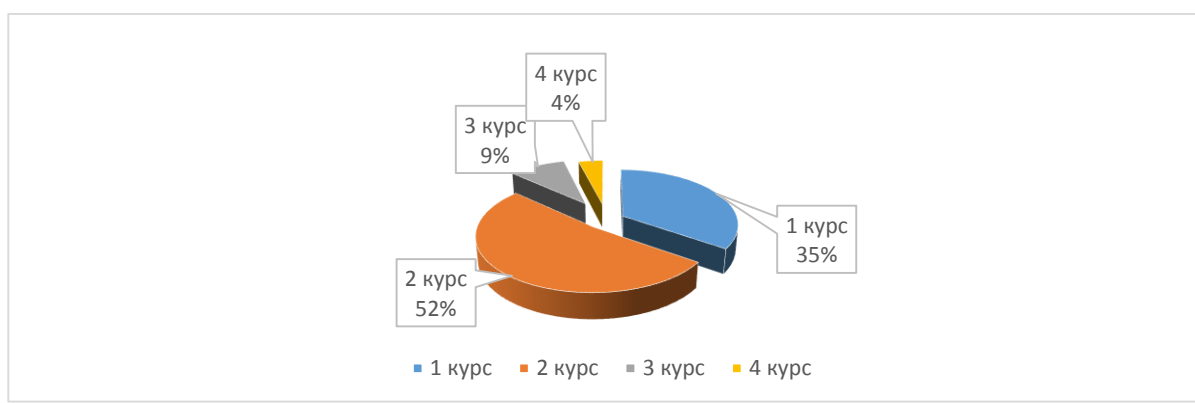
ИЗУЧЕНИЯ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА К ЭНЕРГЕТИЧЕСКИМ НАПИТКОВ

На сегодняшний день энергетические напитки приобретают большую популярность, и молодежь все чаще употребляет энергетические напитки с целью прибавок сил для подготовки к занятиям.

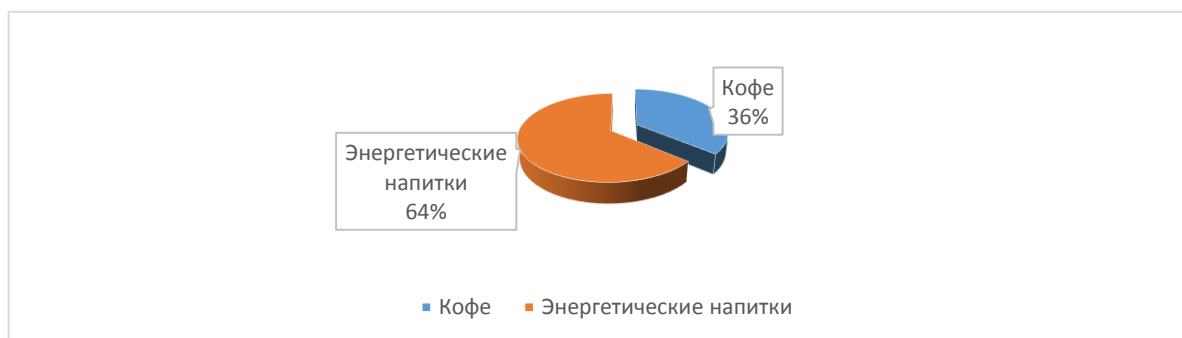
Энергетические напитки (*энергетики, энерготоники*) — как правило, коктейли, содержащие кофеин, витамины, аминокислоты, гуарану, таурин или дамиану - компоненты, способные стимулировать физическую и психоэмоциональную активность организма. Основными потребителями тонизирующих коктейлей в мире выступают молодежь, спортсмены и автомобилисты.

С целью изучения отношения студентов к потреблению энергетических напитков, и причинах употребления энергетиков было опрошено 122 студента Казахского национального университета им. аль-Фараби разных специальностей и факультетов. Все студенты, принявшие участие в опросе употребляют энергетические напитки.

На графике показано соотношение студентов разных курсов, принявших участие в опросе.

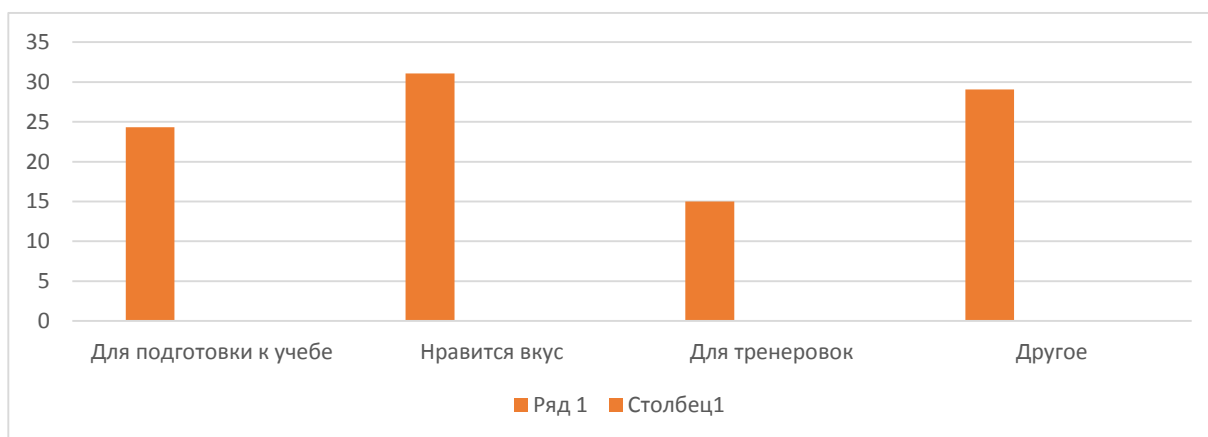


В процессе опроса было выявлено, что большая часть студентов предпочитают пить энергетические напитки в качестве тонизирующего средства, нежели чай или кофе. Снизу приведена диаграмма.



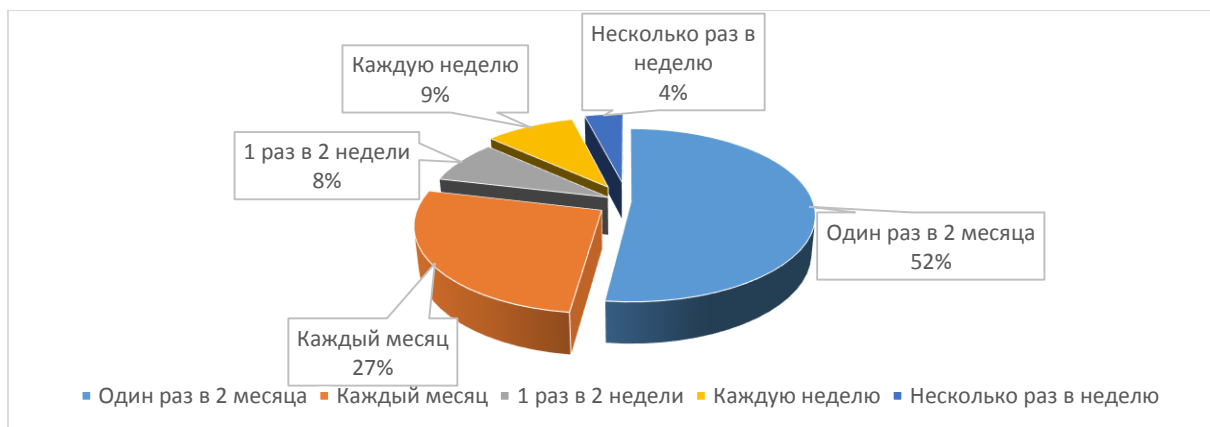
Как мы видим, многие студенты предпочитают энергетические напитки. Такое распределение получается вследствие хорошо построенной рекламы. Под яркой этикеткой, которая обещает заряд «энергий», содержится глюкоза, мелатонин, вода, сахарозу, таурин, кофеин, картинин, ароматизаторы и красители, гуарана и женьшень, углекислота. На каждой банке или бутылке написано о волшебном действии энергетиков на организм. Конечно, реклама радостно вещает о пользе «энергетиков»: пить их – это клево и стильно, и самочувствие будет восхитительным. И молодёжь пьёт: на улице, в клубах и барах, на вечеринках и просто в компании друзей, и даже там, где лучше вообще их не пить – в спортивных комплексах и в площадках.

В следующем вопросе мы рассмотрели, с какой целью чаще всего пьют напитки студенты.



В этой диаграмме представлена цель употребления энергетических напитков. Больше всего студентам нравится вкус «энергетиков», затем для подготовки к учебе, далее для тренировок. В столбце «другое» причины употребления напитков, такие как: зависимость, для вождения автомобилей, современно, желание попробовать что-то новое.

Мы выяснили цель употребления этих напитков, теперь хотим рассмотреть, как часто студенты пьют их и есть ли влияние на их здоровье.



Как видим, большинство опрошенных редко пьют «энергетики».

Давайте рассмотрим состав энергетиков. Популярные энергетические напитки состоят из известных в медицине компонентов:

Кофеин – один из самых распространенных видов психостимулятора. Кофеин вызывает усиленный синтез адреналина, который, в свою очередь вызывает учащение сердечного ритма, вплоть до повышений давлений и до аритмии. Замечено, что при употреблении 100 мг кофеина улучшает умственную деятельность, а 238 мг повышают сердечно-сосудистую выносливость. Чтобы получить такой эффект, нужно выпить минимум 3-4 банки, в основном энергетические напитки содержат от 34 до 90 мг кофеина.

Карнитин - природный компонент клеток человека, способствующий быстрому окислению жирных кислот. Оно снижает утомляемость мышц и ускоряет обмен веществ.

Гуарана и женьшень. - природные стимуляторами, и полезны в малых дозах. При чрезмерном употреблении пагубно сказывается на организме, могут вызвать бессонницу, чувство тревоги, перепады давления. В промышленном производстве к ним добавляют консерванты, красители, ароматизаторы, регуляторы кислотности. Словом, всю так называемую «химию», что при таком сочетании ничего полезного не остается.

Есть в составе «энергетиков» загадочное вещество под названием *инозит*. Однако, стало ясно, что инозит – это одна из разновидностей классов спирта. Производители энергетических напитков утверждают, что инозит заставляет печень более лучше перерабатывать жиры, белки и углеводы.

Теобромин - очень сильный стимулятор нервной системы.

Таурин - улучшает работу нервной системы, ускоряет обменные процессы. Это аминокислота, скапливаемая в мышечных тканях. Ежедневно человек с приемом пищи получает 200-300 мг таурина[1].

Итак, после краткого анализа компонентов энергетических напитков можно сделать вывод: пользы от энергетиков нет никакой. Кофеин нам можно получить из умеренного употребления чая и кофе. Не удивительно, что из всех опрошенных респондентов 21% почувствовали ухудшение здоровья после употребления энергетических напитков.

Выводы: в ходе опроса мы выяснили, что студенты, зная о вреде энергетических напитков все равно употребляют их и основная причина употребления - для подготовки к учебе и из-за того, что нравится вкус. Бесспорно, энергетические напитки вызывают привыкание и значительно вредят здоровью.

Литература:

1. Из чего состоят энергетические напитки. [Электронный ресурс]. URL http://aleksanman.narod.ru/energetiki_vliyanie.html

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Хорошая физическая форма и стабильное эмоциональное состояние во многом зависят от того, какую жизнь мы ведём, каким ценностям мы следуем. Важность занятий спортом и поддержания здорового образа жизни признается большинством. Однако студенты не часто задумываются над этим. Многих почти пугают слова диета, физические упражнения и желание быть здоровым отпадает. Цель ЗОЖ состоит в том, чтобы человек жил наполненной, физически активной жизнью, радовался бытию и поддерживал гармоничные отношения с окружающим миром.

Студенты относятся к числу наименее социально защищенных групп населения, в то время как специфика учебного процесса и возрастные особенности предъявляют повышенные требования практически ко всем органам и системам их организма. Между домашним заданием, тестами и общественной жизнью, это может быть трудно для студентов найти время для поддержания здорового образа жизни. Однако плохое самочувствие может быстро привести к стрессу, проблемам с самооценкой, плохому настроению, болезни и усталости. Человек, ведущий здоровый образ жизни, более гибок по отношению к различным жизненным ситуациям, он в целом смотрит на жизнь оптимистичней, его сознание и понимание вещей изменяется в соответствии с тем, как он начинает воплощать на практике программу новой жизни, что очень позитивно сказывается и на эмоциональной составляющей его жизни.

Здоровый образ жизни зависит от принятия здоровых жизненных привычек в раннем возрасте. Пренебрежение здоровьем сейчас влияет на риск заболевания в будущем. Будет трудно изменить нездоровые привычки, но многие последствия факторов риска для здоровья среди взрослых можно избежать, если выявить их в молодости. Поэтому важно повышать уровень здорового образа жизни среди молодежи.

Студенты университета составляют основной сегмент молодого населения. Молодежь должна быть более здоровой и лучше подготовленной к тому, чтобы выполнять свои обязанности в обществе. Однако наши студенты не рассматривают свое здоровье как капитал, который нужно сохранять и преумножать. Эти модели поведения и их последствия, как правило, сохраняются в зрелом возрасте, что ставит под угрозу состояние здоровья людей в дальнейшей жизни.

Они, как правило, вступают в динамичный переходный период без зависимости от родителей, быстрыми изменениями в теле, уме и социальных отношениях. Студенты приходят в новую среду, которая, включает в себя повышенную нагрузку и стресс, измененные образы жизни. Некоторые исследования по образу жизни студентов показывают, что большинство студентов достигнув совершеннолетия начинают употреблять табак, злоупотреблять алкоголем и психоактивными веществами. Исключая табак и алкоголь из потребления, как раз и начинается настоящий здоровый образ жизни. Алкоголь вообще токсичен для человека. Этанол, а вместе с ним и никотин, выделяют в отдельный класс нейротоксинов, т. к. они напрямую действуют на нервные окончания и приводят к гибели клеток.

Даже отказавшись от вредных привычек, останутся другие источники опасности. Определенно, студент питается очень нездоровой едой. Из-за популярности некачественных продуктов, таких как закуски, фастфуд, жирные продукты и другие, люди считают это вкусным и быстрым. У студента совершенно не хватает ни на что времени, особенно на питание, приходится перекусывать где придется, в столовых, кафе или же по быстрому заезжать домой. Производителей еды в самую последнюю очередь заботит

ее польза для нашего организма. Нужно не просто сбалансировать питание, но в корне поменять свой рацион.

Некоторые заболевания, такие как передаваемые половым путем, психологические заболевания, преждевременная беременность, а также ожирение или потеря веса, также растут среди студентов.

Развитие современных технологий отнимает большую часть свободного времени. Играя в компьютерные игры, зависая в социальных сетях студенты часто остаются в одном положении без движения. Причины этого очевидны. Жизнь студента в настоящее время зависит больше от умственной работы, чем физической, поэтому многие люди думают, что им не нужно работать над своим телом, особенно после напряженного дня или учебы. Не обязательно сразу записываться в тренажерный зал или выбирать фитнес-программы. Если у вас есть серьезное намерение изменить свою жизнь, то это можно сделать самостоятельно. Их преимущество состоит в том, что параллельно работе над физическим телом вы также начинаете работать и с энергиями. Именно поэтому практики, обучающие перераспределению энергетических потоков в организме, делают вас не только более подтянутыми и активными, но и одновременно оказывают терапевтический эффект.

В КазНУ было проведено исследование по проблеме здорового образа жизни студентов экономического факультета. В исследовании приняли участие 95 студентов второго курса (18-20 лет).

Среди неблагоприятных факторов студенческой жизни, кроме указанных выше, студенты назвали

- выраженное чувство одиночества (68%), которое, возможно, связано с изменениями в жизни (переезд в другой город; жизнь без родителей; новый коллектив).
- Больше 50% студентов указали на высокий уровень тревожности, вызванный предстоящей трудовой деятельностью.
- Около 29% студентов не уверены, что они будут востребованы как специалисты после окончания учебы.

Для снятия стресса, подавления тревожности, обусловленной вышеперечисленными факторами, молодые люди достаточно легко прибегают к снятию стресса

- «приемом алкоголя» (35%),
- «курением» (32%),
- «приемом легких психотропных средств» (7,5%).

При этом большая часть опрошенных уверена в абсолютной безвредности пива, занимающего первое место в структуре употребляемых студентами алкогольных напитков. Исследования самооценки здоровья студентов выявили связь состояния здоровья и уровня жизни. Чем выше оценка уровня жизни, тем лучше самооценка собственного здоровья. Студенты, имеющие собственное жилье и оценивающие условия проживания как хорошие, гораздо чаще других считают себя здоровыми (68,9%). Среди студентов, проживающих в общежитии, здоровыми себя считают меньше.

По мнению студентов первостепенным фактором, неблагоприятно влияющим на здоровье, является постоянное переутомление, связанное с высокой интенсивностью учебной нагрузки и необходимостью работать параллельно с учебой. На втором месте – неудовлетворительные жилищные условия, затем следуют: безразличное отношение к собственному здоровью, проблемы в семье, несбалансированное питание, вредные привычки. Большинство студентов посещают медицинские учреждения по необходимости и только 7% делают это с профилактической целью раз в полгода. Основными побудителями внимания к собственному здоровью студенты назвали: ухудшение самочувствия, желание быть физически сильным, требования близких, родных, воспитание, влияние окружающих людей.

Причинами, препятствующими поведению, направленному на поддержание и укрепление здоровья были названы: недостаток времени, слабая сила воли, отсутствие необходимых условий, нехватка денег.

Одним из основных элементов здорового образа жизни является физкультурно-спортивная деятельность студентов. Результаты исследования свидетельствуют, что занятиям в среднем не менее одного часа в день посвящали 35% опрошенных студентов. Согласно опросу среди основных причин, побуждающих к занятиям физкультурой и спортом, студенты отмечают желание укрепить собственное здоровье (55%), заботу о внешнем виде (49%) и желание улучшить фигуру (39%), повысить физическую подготовленность (45%), снять усталость и повысить работоспособность (21%). Но как элемент здорового образа жизни физкультуру и спорт воспринимают лишь 38%. Серьезные опасения вызывает тот факт, что более половины студентов не считают такие занятия рациональным времяпрепровождением в свободные от занятий в университете часы.

Теперь существует проблема, как же привлечь молодежь к спорту. Формирование у студентов мотивации и позитивных установок на ведение здорового образа жизни является одной из первостепенных задач. Мотивацию к занятиям физической культурой в вузе можно сформировать или повысить, используя, например, музыкальное сопровождение занятий физ. культуры; разнообразие форм занятий нагрузки и упражнений с учетом пожеланий студентов; предоставление студентам возможности посещать занятия в удобное для них время (например, с другими группами) при сохранении обязательного количества часов в неделю; организация соревнований, спартакиад; бесплатные походы на матчи по различным видам спорта; оснащение студенческих общежитий спортивными и тренажерными залами.

Мотивация к ведению ЗОЖ формируется не только на занятиях физической культурой, но и в других повседневных ситуациях студенческой жизни с привлечением более широких средств. Таких как: расположение на территории университета магазинов «здорового питания», в которых будут полезные натуральные продукты питания и напитки по доступным ценам; кулеры с горячей и холодной питьевой водой для обеспечения необходимого объема потребляемой жидкости; размещение информационных и мотивирующих стендов в зданиях образовательных учреждений и в студенческих общежитиях; составление учебного расписания с учетом достаточного времени для перерывов на принятие пищи.

Согласно полученным данным, большинство студентов демонстрируют позитивное восприятие ЗОЖ и высокую степень осведомленности о нем, однако значительно меньшее их число применяют принципы и нормы ЗОЖ на практике. Большинство опрошенных признались в ходе опроса, что вести здоровый образ жизни им мешает собственная лень и неорганизованность.

Таким образом, студенты нуждаются в помощи не столько в теоретических знаниях по вопросам ЗОЖ, сколько в направлении применения этих знаний на практике – организации собственной жизни по принципам ЗОЖ. Рассмотрев различные формы и методы воздействия на студентов в целях формирования у них здорового образа жизни в условиях образовательной среды, можно сделать вывод, что наиболее эффективными они будут лишь в совокупном применении. Главным условием реализации цели является формирование у студентов позитивного отношения к здоровью и мотивации к ведению здорового образа жизни.

Литература:

1. Наговицын Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе 2011. №8–2. С. 293–298.
2. <https://www.oum.ru/literature/zdorovje/chto-takoe-zozh/>
3. Кряжев, В.Д. Теория и практика физической культуры. 2003. №1. С. 58-61

*Амирова Р.Е.
КазНУ им. Аль-Фараби, город Алматы, РК
Научный руководитель: Иванова Е.Г.
старший преподаватель Центра «ЗОЖ»*

ЛЕЧЕБНО- ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В КАЗНУ ИМ. АЛЬ - ФАРАБИ ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ПИЕЛОНЕФРИТЕ И ДРУГИХ ПОЧЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Мочеполовые органы являются главной частью общей мочевыделительной системы, которая помогает организму фильтруя кровь выводить жидкости, поддерживая внутреннюю среду организма. Главный орган мочеотделительной системы - почки.

Почки выделяют мочу, содержащую мочевины, мочевую кислоту, соли и другие соединения, избыточное накопление которых в организме нарушает его жизнедеятельность. Морфологической и функциональной единицей почки является нефрон. Нефрон- это почечная капсула и система почечных канальцев, длина которых у одного нейрона равна 50-55 мм, а у всех нейронов в двух почках - около 100 км.

Согласно Попову С.Н., пиелонефрит – неспецифическое инфекционное воспалительное заболевание почек, поражающее почечную паренхиму, лоханки и чашечки. С.Н. Попов выделяет 4 вида пиелонефрита

- 1) острый;
- 2) подострый;
- 3) неполной ремиссии;
- 4) полной ремиссии; [2]

Рекомендуется включать упражнения лечебной физкультуры в лечение всех форм пиелонефрита, за исключением острого. Острый пиелонефрит требует обязательного врачебного вмешательства и обязательного наблюдения уролога. Хронический пиелонефрит или пиелонефрит в стадии полной и неполной ремиссии чаще всего протекает бессимптомно. Физические нагрузки стоит исключить пока обострение не стихнет. Основными задачами применения физической культуры при пиелонефрите являются:

- 1) повышение общего тонуса мышц;
- 2) Улучшение кровоснабжениям почек
- 3) Снижение воспалительного процесса;

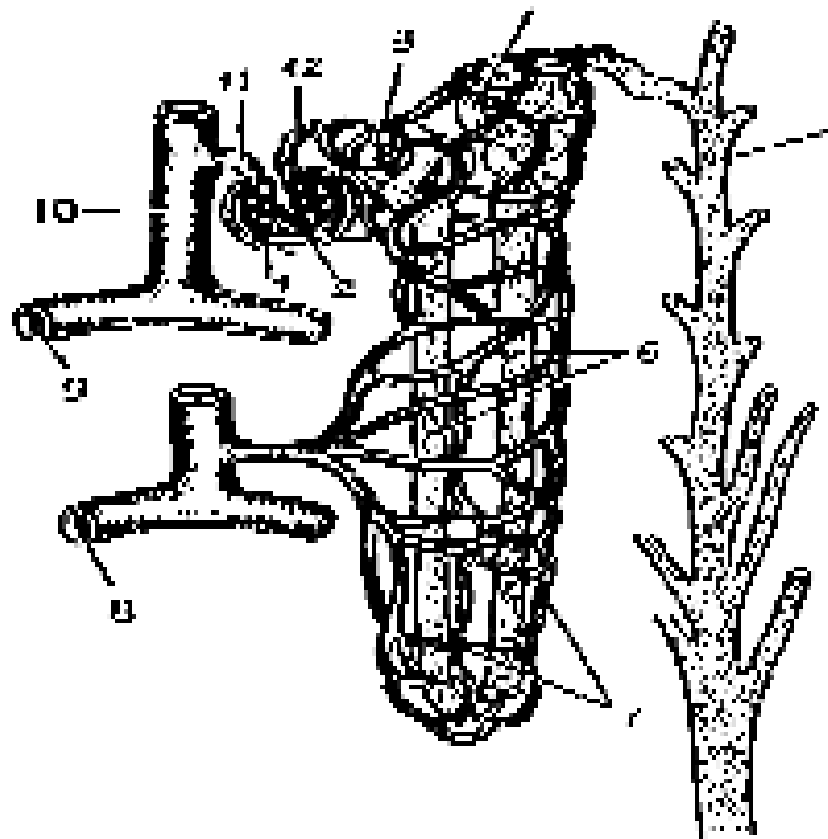


Рис. 1. Строение нефрона и его взаимоотношение с кровеносными сосудами:

1 — капсула клубочка, 2 - клубочек (сосудистый) почечного тельца, 3 — проксимальный извитой почечный каналец, 4 — дистальный извитой почечный каналец, 5 — собирательная трубочка, 6 — петля нефрона, 7 — вокругканальцевая капиллярная сеть, 8 — дуговая вена, 9 — дуговая артерия, 10 — междольковая артерия, 11 — приносящая клубочковая артерия, 12 — выносящая клубочковая артерия. [1] На данный момент более 34% молодых людей страдают болезнями мочеполовой системы, из них 70% - девушки. По моему опросу студентов второго курса факультета Филологии и Мировых Языков, специальности: «Иностранный язык; Два иностранных языка» у 69% студентов никогда не было проблем с почками, что составляет 65 человек от общей суммы; у 24% студентов возникали проблемы единожды либо дважды за все время, что составляет 22 человека, и 7% студентов стоят на постоянном учете врача уролога, что составляет 7 человек со всего потока и все опрошенные, которые когда-либо имели проблемы с почками и постоянно наблюдающиеся у врачей были девушками в возрасте от 18-20. Такие болезни являются опасными для репродуктивной системы, поэтому они требуют постоянного наблюдения врача, но это не единственный способ предотвращения приступов, так же один из эффективных методов поддержания ремиссии.



Чтобы не поддерживать и не нагружать студентов с хроническими болезнями мочеполовой системы и с остальными болезнями, которые требуют минимальной нагрузки, в КазНУ имени Аль-Фараби были созданы специальные группы физической культуры. Одна из главных целей формирования этих специальных групп – обеспечение студентов специальной физической нагрузкой в зависимости от заболевания и самочувствия студента. Перед распределением студентов в секции по физической культуре, студенты обязаны пройти медицинский осмотр и уже исходя из присутствующий заболеваний, выявленных при медицинском осмотре, студентов направляют в специальные группы, либо в группы лечебной физической культуры. В начале каждого урока преподаватели спрашивают общее состояние каждого студента, и в зависимости от погоды проводится зарядка и упражнения. В случае с почечно - каменными болезнями следует следовать следующим указаниям:

- 1) Обязательные упражнения на дыхание, тренировка диафрагмального дыхания;
- 2) Лечебная гимнастика в медленном темпе с перерывами на отдых;
- 3) Дозированная ходьба, возможна скандинавская ходьба;
- 4) Обязательная растяжка перед занятиями физической культурой;
- 5) С осторожностью следует включать упражнения для мышц пресса;

На данный момент преподаватели специальной группы по физической культуре используют все вышеуказанные практики. Тренировка диафрагмального дыхания. Диафрагмальное дыхание или дыхание животом – одна из главных техник правильного дыхания. Данный вид упражнений помогает не только при почечных болезнях, но и обогащает кровь кислородом, избавляет от бронхиальных заболеваний, улучшается работа всех органов и многое другое. Диафрагмальное дыхание обычно применяется при подостром виде пиелонефрита, так как требует минимальной нагрузки со стороны больного. Существуют несколько самых простых упражнений на диафрагмальное дыхание:

Лёжа на спине, нужно вдыхать через нос, полностью надувая живот и выдыхая со рта. Следующее упражнение можно делать сидя на стуле, вдыхая и выдыхая через нос и рот, при этом нужно контролировать движение диафрагмы, надувать и втягивать живот назад. Данные упражнения можно проводить не только во время занятий физической культуры, но так же самостоятельно дома. Каждые 2-3 месяца преподаватели физической культуры в университете КазНУ имени Аль-Фараби проводят профилактические упражнения на тренировку дыхательной гимнастики. Для начала замеряется давление каждого студента с целью выявить гипертонию или плохое самочувствие студента. Далее преподаватели четко объясняют алгоритм действий при выполнении дыхательных упражнений и показывают на примере. Каждый студент считает свой пульс и далее преподаватели засекают время и студенты задерживают дыхание с вдоха и следующий раз с выдоха. Каждый студент считает сколько секунд он продержался без кислорода, после чего преподаватели записывают показатели каждого студента. Первое упражнение делается с помощью вдоха кислорода в лёгкие и задержки дыхания на время. Каждый студент считает сколько секунд он может продержаться не дышав. Преподаватели подходят к каждому студенту и записывают показатели. Следующее упражнение делается с выдоха всего воздуха с лёгких

и задержки дыхания. Обычно второй показатель меньше в два раза чем первый. Это указывает на объём воздуха, которые лёгкие могут держать в себе.

Лечебная гимнастика является одной из главных составляющих физической нагрузки. Однако этот метод должен применяться только под наблюдением лечащего врача и именно врач назначает комплекс упражнений для пациента. Лечебная физкультура – это не только комплекс физических упражнений, а так же совмещение этих упражнений с дыхательными техниками, массажем и природными элементами такие как солнце, воздух и вода. Основными упражнениями леченой гимнастики при заболочиваниях мочевыделительной системы являются упражнения на укрепление мышц поясницы, спины и живота. Они должны выполняться без нагрузки в медленном темпе на данные области, так как это может привести к ухудшению состояния больного. Правильное выполнение данных упражнений способствует улучшению тонуса мышц спины и поясницы, а так же уменьшение боли в почечных отделах. Каждый комплекс упражнений следует начинать с медленной ходьбы. Восстановление и улучшение нарушенного организма возможно при условии регулярных тренировок с постепенным наращиванием темпа. Во время упражнений не допускаются задержки дыхания. Перед каждым уроком физической культуры в специальных группах, студенты начинают нагрузку с медленной ходьбы, далее следует разминка, где физическая нагрузка распределена по мышцам от шейного отдела до ног. Преподаватели не обязуют студентов выполнять все упражнения, так как присутствует студенты с различными заболеваниями, которые не могут выполнять некоторые упражнения. Так как лечебная гимнастика применяется не только при почечных болезнях, а так же и при сколиозе, шейном остеохондрозе, грыже и даже ДЦП.

Дозированная либо скандинавская ходьба отмечается одним из самых часто используемых физических нагрузок в Европе. Скандинавская ходьба отличается от обычной тем, что при скандинавской ходьбе используются специальные палки при помощи которых вся физическая нагрузка распределяется равномерно. Несмотря на то, что данный вид физической нагрузки появился относительно недавно (1970-1990 годах), он впервые наблюдался у пастухов, которые использовали посох для преодоления десятков километров. Позже, этот вид спорта был придуман, когда финские лыжники, из-за чего и название Nordic walking, решили тренироваться и летом, используя лыжные палочки, которые далее переросли в отдельный вид спорта. По недавней статистике каждый пятый житель Европы занимается скандинавкой ходьбой. Скандинавская ходьба популярна у более 20 млн. человек. Скандинавская ходьба подходит для всех возрастов и практически при всех болезнях, особенно сердечно сосудистой системы. Скандинавская ходьба способствует поддержанию тонуса мышц одновременно верхней и нижней части тела, уменьшает давление на колени и позвоночник, улучшает чувство равновесия и координацию, улучшает работу сердца и легких, увеличивает пульс на 10-15 ударов в минуту по сравнению с обычной ходьбой, сжигает до 46% калорий, чем обычная ходьба. [3]. Но нужно помнить, что надо соблюдать определенные правила, иначе скандинавская ходьба может и навредить. Во-первых, следует правильно подобрать палку для ходьбы, в зависимости от вашего роста, веса и возраста. Далее ходьба не должна превышать скорости в 6,5 км в час. Правая рука должна сопровождаться левой ногой и наоборот. При ходьбе сначала пятка должна прикасаться к земле и постепенно переходить в носок. Даже если это и ходьба, тут нужны спортивные кроссовки. Ваше тело должно оставаться прямым при ходьбе, а палки должны быть наклонены на не менее 45 градусов. Но лечебная гимнастика и скандинавская ходьба будут эффективны только в случае правильно подобранного питания. В организм человека с едой должны поступать такие вещества как белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества потребляемая еда должна содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов, кальция, цинка, железа, йода и других полезных веществ. Вот несколько правил правильного питания:

Питание при болезнях почек должно быть сбалансированным и наполнено белками. Одна из основных функций белка - это строитель новых клеток и мышц.

Таблица 1. Наиболее важные источники животного белка (на 100 г продукта) [4]

Наименование продукта	Калории	Белки	Жиры	Углеводы	Минеральные вещества	
					Са	К
1	2	3	4	5	6,0	7,0
Говядина 1-й категории	154	15,0	10	-	8,0	238,0
Говядина 2-й категории	106	18	4	-	9,0	259,0
Баранина	206	14	16	-	7,0	216
Свинина	245	14	20		8,0	246,0
Телятина	74	17	0,5	-	5,0	224,0
Кролик	140	18,0	7,0		15,0	225,0
Курица	185	17,0	12,0		6,0	-
Мясо тушеное	184	15,2	13,0	0,2	22,0	254,0

Литература

1) Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений/С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.; Под ред. С.Н. Попова. — М.: Издательский центр «Академия», 2004. — 416 с.

2) Лечебная физическая культура при заболеваниях почек у студентов : пособие для Л53 студентов всех специальностей днев. формы обучения / сост.: В. А. Пунтус, Г. И. Медве-дева, Ю. С. Невзорова. – Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2016. – 24 с.

3) *Claire Walter*. Nordic Walking: The Complete Guide to Health, Fitness, and Fun. — Natherleigh Press, 2009. — 208 p

4) Покровский А.А. Беседы о питании. - М.: Экономика, 1964

Жакупова С.Н.

КазНУ им. аль-Фараби, город Алматы, РК

Научный руководитель: Иванова Е.Г.

Ст. преподаватель Центра ЗОЖ

КазНУ им. аль-Фараби

УХУДШЕНИЕ ЗРЕНИЯ ОДНО ИЗ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ, ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

В настоящее время в мире очень много различных заболеваний, как серьезных, так и не совсем. Одним их самых распространенных является заболевание ухудшения зрения. В настоящее время большое количество людей страдают нарушением зрения, что приводит к неэффективной работе и может сказаться на результатах деятельности человека. Изучение данной темы интересно лично для меня тем, что я часто наблюдаю ситуации, когда человек с нарушением зрения не может полностью участвовать в рабочем процессе из-за того, что

он не видит. Данная проблема очень часто наблюдается и с этим заболеванием может столкнуться каждый. Я хочу изучить данную тему, чтобы в будущем самой не столкнуться с проблемой ухудшения зрения.

Существует множество причин, из-за которых зрение начинает ухудшаться. Изменение остроты зрения в настоящее время является одной из наиболее часто встречаемой причиной ухудшения зрения, она проявляется в ухудшении зрения вблизи и вдалеке. Я изучила 5 основных причин ухудшения зрения.

Причина 1

Не достаточная работа глазных мышц. Все изображения, которые мы видим, зависят от сетчатки, а также от кривизны хрусталика. Если постоянно сосредотачивать свои мышцы на ближнее расстояние, к примеру, на чтении книг или работе за экраном компьютера, то зрение на дальнее расстояние начнет ухудшаться, так как мышцы станут более слабыми. Чтобы зрение было достаточно хорошее и вдали, и вблизи, нужно делать упражнения для глаз, то есть тренировать глазные мышцы. Эффективное и простое упражнение: концентрировать взгляд то на дальних, то на близких предметах.

Причина 2

Сетчатка глаза имеет свойство стареть. В клетках сетчатки содержится пигмент, с помощью которого мы можем видеть, со временем этот пигмент может разрушаться и тем самым начинает падать острота зрения. Есть способы, благодаря которым можно замедлить процесс старения сетчатки, нужно добавлять в свой рацион продукты, которые содержат витамин А. К таким продуктам относятся морковь, молоко, мясо, рыба, яйца.

Причина 3

Ухудшение кровообращения. Сетчатка глаза – очень нежный орган, малейшие нарушения в кровообращении сразу же сказываются на ее деятельности. Для профилактики нужно регулярно проходить обследование у офтальмолога.

Причина 4

Постоянное или чрезмерное напряжение глаз. Слишком яркий свет или наоборот недостаточное освещение может сказаться на состоянии зрения. Также нужно избегать чтения в транспорте, постоянные покачивания плохо сказываются на зрении.

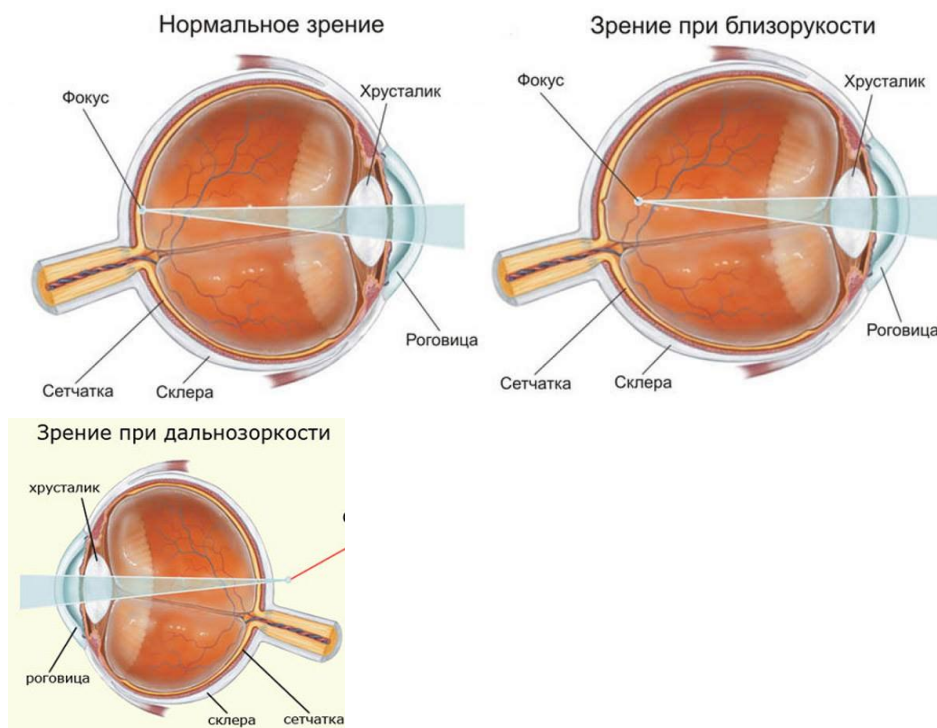
Причина 5

Сухость слизистой глаза. Для того чтобы зрение было на хорошем уровне очень важна чистота прозрачных оболочек, когда глаза слишком сухие, мы начинаем хуже видеть. Для улучшения зрения полезно немного поплакать, а также могут помочь специальные капли для глаз, прописанные врачом.

Случаи, когда у человека нету никаких нарушений со зрением, являются нормальным зрением, его также называют соразмерным или эметропическим. Существует две самые распространенные ситуации при нарушении зрения. К ним относят близорукость или дальнозоркость. Люди, у которых близорукость далекие предметы видят плохо, а близкие наоборот хорошо. Близорукие люди могут очень много читать мелкий шрифт, работать с мелкими деталями и предметами, но при этом они не будут чувствовать усталости и утомления глаз.

Люди с дальнозорким зрением наоборот вблизи видят плохо, а на далеком расстоянии видят отлично. В данных ситуациях можно улучшить зрение при помощи очков. Для людей с дальнозорким зрением очки изготавливаются с выпуклым стеклом, которое усиливает преломляющую силу глаза, тем самым глаз начинает испытывать меньшее напряжение. Для людей с близоруким зрением при изготовлении очков используют вогнутое стекло, которое убавляет преломляющую силу глаза, тем самым зрение вдалеке совершенствуется. Во всем мире почти половина жителей страдают дальнозоркостью или близорукостью.

Но использование очков имеет свои недостатки, постоянное ношение очков может привести к ослаблению внутренних мышц глаза, из-за этого в скором времени появится необходимость менять очки на более сильные.



Для того чтобы зрение было в нормальном состоянии нужно предпринимать ряд мер по профилактики зрения. В настоящее время очень часто профилактике зрения уделяют недостаточно значения, пренебрегая ею, люди самостоятельно ухудшают свое зрение. Одним из самых важных аспектов в профилактике зрения является регулярное посещение офтальмолога. Помимо этого, необходимо применять ряд методов.

Одним из первых пунктов является занятие спортом. Занятие спортом может помочь укрепить зрение, а также предотвратить дальнейшее развитие болезней. Оптимальным вариантом считается занятие такими видами спорта, как бадминтон, теннис, баскетбол, футбол. Предпочтение отдается именно этим видам спорта из-за того, что при тренировках происходит постоянная фокусировка глаз, это положительно сказывается на их состоянии.

Водные процедуры также оказывают положительное влияние на состояние глаз, так как при контрастных водных процедурах улучшается кровообращение в сетчатке глаза.

Важным пунктом является правильное чтение. Читать нужно в сидячем положении, а книгу нужно держать на расстоянии.

В настоящее время мы тратим большое количество времени на транспорт, и чтобы не терять время мы читаем в транспорте, а в автобусе и так далее. Но это отрицательно сказывается на нашем зрении, непрерывная тряска заставляет глаза постоянно фокусироваться, что оказывает воздействие на повышение нагрузки глаз.

Также для профилактики зрения существует множество упражнений. Они поднимают тонус глаз, усиливают кровообращение тканей глаза, снимают утомление глаз и так далее. На сегодняшний день существует очень много разных методик и техник выполнения гимнастики для глаз, их может выполнять как взрослый человек, так и ребенок.

Когда я поступила в Казахский Национальный Университет имени аль-Фараби я узнала о том, что люди у которых имеются нарушения зрения не могут заниматься в обычных секциях, существуют специальные группы, где нагрузки уменьшаются, а главным становится восстановление зрения, упор на концентрацию зрения. Данная ситуация меня удивила и обрадовала, потому что очень много студентов у которых имеются нарушения зрения, для них это является большим плюсом так как они смогут не только предотвратить развитие нарушений зрения, но смогут немного улучшить зрение, занимаясь определенными видами спорта. Это является огромным плюсом, так как студентов с данным заболеванием много, а занятия в данных группах улучшают состояние здоровья,

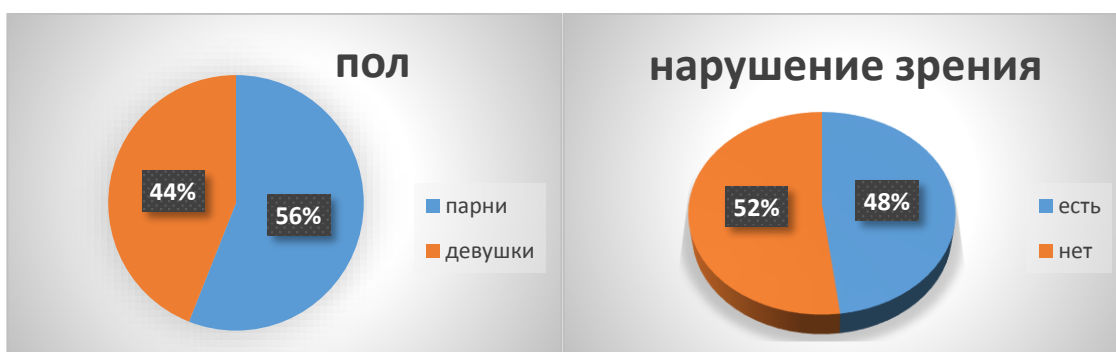
ведь здесь специально разрабатывают методику занятий, упражнений. В мире часто встречаются люди, которые имеют нарушение зрения. Мне стало интересно много ли студентов Казахского Национального Университета имени аль-Фараби имеют проблему нарушения зрения. Я провела анкетирование среди 50 студентов моего факультета. Анкетирование имело такой вид:

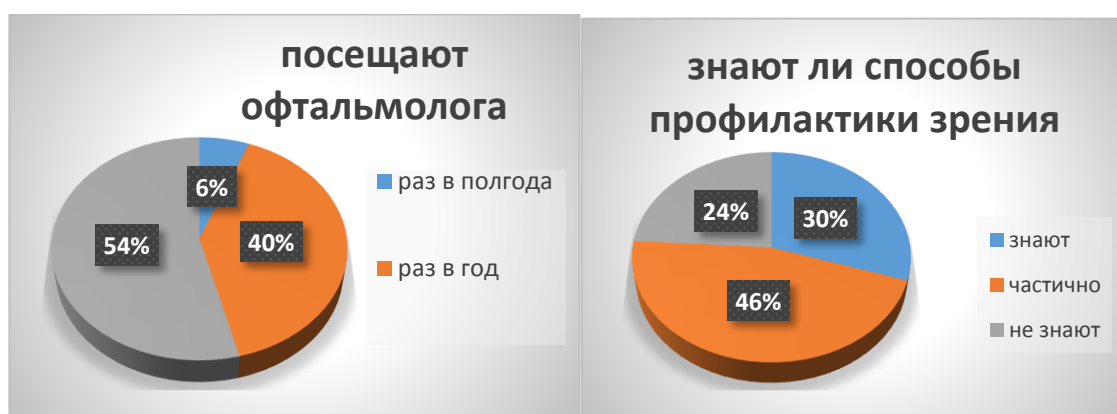
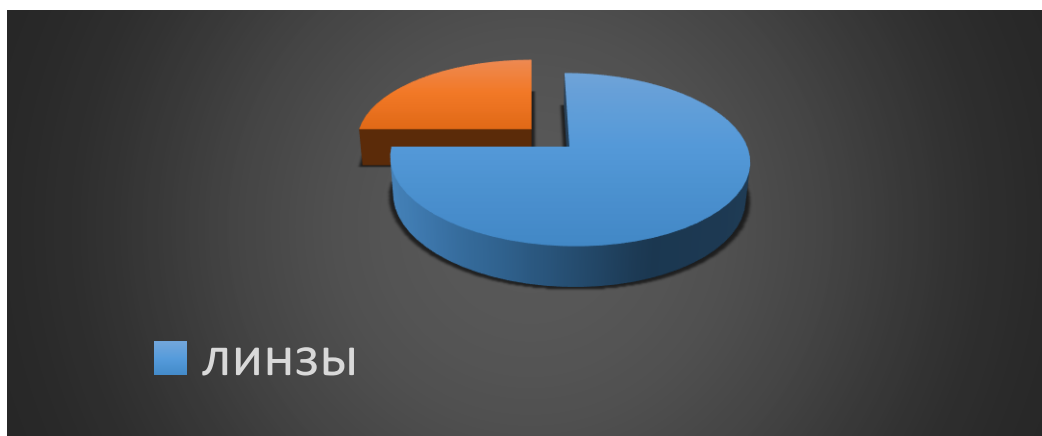
Добрый день! Я провожу исследование о нарушении зрения и прошу Вас уделить данному анкетированию немного времени.

1. Ваш пол
 - a) Мужской
 - b) Женский
2. Имеются ли у вас нарушения зрения?
 - a) Да
 - b) Нет
3. Как часто вы посещаете офтальмолога?
 - a) Раз в полгода
 - b) Раз в год
 - c) Редко
 - d) По мере необходимости
4. Вы носите очки или линзы?
 - a) Очки
 - b) Линзы
5. Знаете ли вы способы профилактики зрения?
 - a) Знаю
 - b) Частично
 - c) Не знаю

Спасибо большое за уделенное время, хорошего дня!

После того как я провела анкетирование я начала анализировать полученные результаты. В анкетировании участвовали 22 девушек и 28 парней. Из них у 24 человек имеются нарушения зрения. Из числа студентов у которых имеются нарушения зрения, 18 человек носят линзы и только 6 человек носят очки. Из всего количества опрошенных студентов офтальмолога посещают раз в полгода-3 студента, раз в год-20 студентов, остальные 27 студентов посещают офтальмолога по мере необходимости. Способы профилактики зрения знают 15 студентов, частично знают 23 студента, не знают 12 студентов.





Проведя данное исследование, я глубоко изучила тему нарушения зрения. Для меня это сыграет в плюс, ведь теперь я четко понимаю, из-за чего может нарушиться зрение, какие виды нарушений бывают, а также какие меры нужно предпринимать для профилактики нарушений зрения. Я считаю, что, посещая специальную медицинскую группу, студенты смогут улучшить свое зрение, а также не будут оказывать большую нагрузку на глаза, как это происходит в других спортивных группах.

Литература:

1. Аветисов Э.С, Ливадо Е.И., Курпан Ю.И. Занятия физической культурой при близорукости.
2. Марчук С.А. Профилактика и коррекция зрительных функций у студенческой молодежи
3. Рой М. Тренинг для глаз. Реальная программа улучшения зрения.
4. Дубровская С.В. 100%-ное зрение. Лечение, восстановление, профилактика.

Ногайбекова Н.Ж.
 КазНУ аль-Фараби, Алматы, РК
Научный руководитель: Е.Г.Иванова
 старший преподаватель центра «ЗОЖ»
 КазНУ аль-Фараби, Алматы, РК

РАЗВИТИЕ СКОЛИОЗА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Одна из актуальных проблем среди молодежи - это сколиоз или искривление позвоночника. Сколиоз является тяжелым прогрессирующим заболеванием позвоночника,

сопровождается поражением внутренних органов, нервной системы. Распространенность этого заболевания, в особенности среди студентов, стало серьезной проблемой нашего времени. Целью данной работы является изучение искривление позвоночника у студентов Казахского Национального Университета имени аль-Фараби.

Оказалось, что это заболевание все чаще и чаще встречается среди студентов. Компьютерные игры, социальные сети и возможность длительно сидеть за компьютером вносят свой вклад в эту проблему. Сидячий образ жизни, отсутствие необходимой гимнастики и физической нагрузки также многое другое у студентов может приводить к серьезным нарушениям осанки, что впоследствии выливается в самые разные болезни позвоночника, нервной системы и внутренних органов. Независимо от начальной причины возникновения сколиоза существенными моментами развития искривления, является отсутствие профилактического режима. Многие люди считают сколиоз не столь существенной болезнью по сравнению с более серьезными и опасными заболеваниями. Забывая о том, что существует прямая связь между осанкой и здоровьем. Правильная осанка является не только залогом красоты, но и крепкого здоровья. Ведь именно с нарушений в позвоночнике и начинаются серьезные проблемы и уже затем те самые опасные заболевания, которые так нас пугают.

Сколиоз - это боковое искривление позвоночника во фронтальной плоскости.

Сколиоз встречается гораздо чаще, чем мы можем представлять. Он может быть простым, то есть с одной боковой дугой искривления, и сложным - при наличии нескольких дуг искривления в разные стороны, также тотальным, если искривление захватывает весь позвоночник. К сожалению, эта болезнь вызывает значительные изменения внутренних органов. Деформация позвоночника и грудной клетки при тяжёлых формах сколиоза приводит к нарушению механики дыхания, уменьшению объёма плевральных полостей, хронической гипоксии, что, в свою очередь, вызывает повышение давления в легочном круге кровообращения и другие нарушения работы сердца и лёгких. Звучит устрашающе, но это правда. Ученые, врачи расходятся во мнениях относительно причин возникновения сколиоза. Даже ведущие ортопеды до сих пор неуверены в причине его происхождения. Обычно неправильная поза при учебных занятиях, частое стояние с опорой на одну ногу, ношение сумок в одной руке, сон на боку в мягкой постели с согнутым корпусом еще больше нарушают равновесие мышечной тяги и ведут к неравномерному распределению нагрузки на позвоночник и мышцы спины. Все вышеперечисленное влияют на развития искривления позвоночника и нарушению осанки. Ниже вы можете увидеть картинку и сравнить:



Существуют различные степени сколиоза:

- 1-ю степень с углом бокового искривления до 10° ,
- 2-ю степень от 11 до 30° ,
- 3-ю степень от 31 до 60° ,
- 4-ю степень от 51° и выше.

Начальные степени сколиоза протекают без нарушения функции внутренних органов. При грудных сколиозах средней тяжести могут ,ант функциональные расстройства дыхания и сердечной деятельности. Тяжёлые грудные и

комбинированные грудные и поясничные сколиозы могут осложняться значительными изменениями внутренних органов. Очень тяжелые сколиозы могут быть осложнены неврологическими расстройствами из-за сдавливания спинного мозга и спинно-мозговых корешков

Так как же распознать возникновение этого заболевания?

К признакам сколиоза относятся:

- асимметрия плеч, лопаток, половин грудной клетки, спины;
- формирование реберного горба, который усиливается в наклонном положении тела;
- впечатление того, что одна рука или нога короче другой;
- прихрамывание, быстрая утомляемость в вертикальной позиции, необходимость в опоре.

Наблюдаются также изменения со стороны внутренних органов:

- нарастающая легочно-сердечная недостаточность;
- склонность к простудным заболеваниям;
- пищеварительные расстройства, склонность к язвенному поражению желудка и кишечника;

Коррекция сколиоза при выполнении физических упражнений должны быть направлены на коррекцию искривления позвоночника во фронтальной плоскости. Корректирующие упражнения должны способствовать укреплению основных мышечных групп, поддерживающих позвоночник, таких как выпрямляющих позвоночник, косых мышц живота, квадратных мышц поясницы и др. Из числа упражнений, способствующих выработке правильной осанки, используются упражнения на равновесие, балансирование, с усилением зрительного контроля. Но следует иметь ввиду некоторые основные правила, которые нужно учитывать при составлении комплекса упражнений:

1. Важно исключить все виды упражнений, которые ухудшают состояние позвоночника. К ним относятся : подтягивания и вис на перекладинах и шведских стенках; элементы из акробатики, такие как кувырки, подскоки, «ласточка»; силовые упражнения с применением гантелей и гирь; быстрый бег; любые прыжки; вращения торсом в вертикальном положении.

2. Начальные занятия следует проводить в медленном темпе. Нужно контролировать и отслеживать реакцию тела на любое из упражнений.

3. Следует делать все постепенно, чтобы мышцы и позвоночник не перенапрягались

4. Упражнения рассчитаны исключительно на пассивное вытяжение позвоночника.

5. Нужно регулярно чередовать упражнения для мышц плечевого пояса и упражнения для ног и поясничного отдела.

Следует начинать с разминки. Теперь непосредственно упражнения:

-Встаньте прямо, поставьте ноги на ширину плеч. Одновременно поднимите вверх обе руки, разведите их в стороны и чуть назад. Повторить упражнение нужно четыре раза.

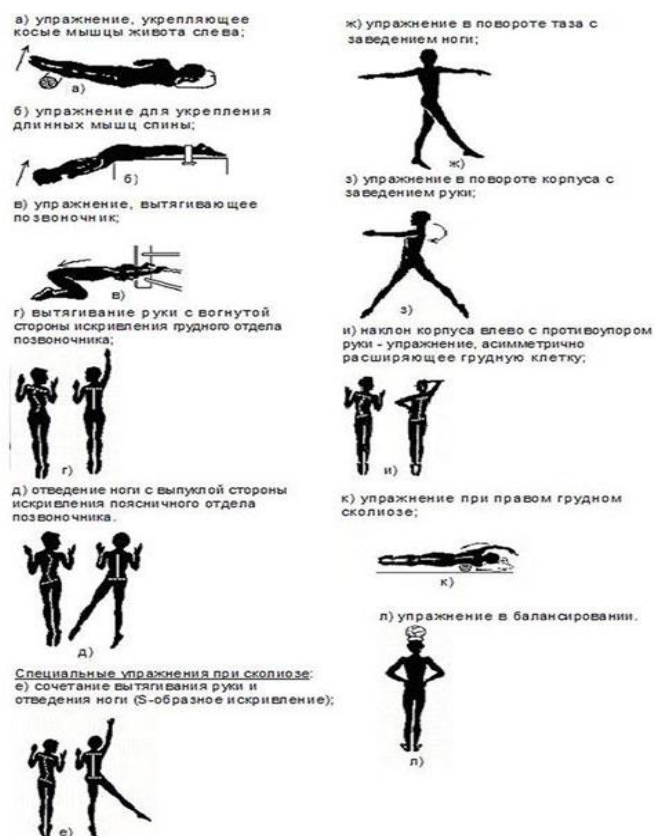
-Встаньте ровно, ноги поставьте вместе, руки поместите на пояс. Поочередно сгибайте в коленях ноги, немного поднимая их вверх, неглубоко присядьте. Повторите 3-5 раз.

-Исходное положение аналогично предыдущему упражнению. Ходите на месте. При ходьбе не надо высоко поднимать колени. На счет один-два вдыхайте, на счет три-четыре – выдыхайте. При вдохе поднимайте руки вверх через стороны, на выдохе плавно их опускайте.

-Нужно встать ровно, поместить руки на пояс. Нужно ходить на месте. При ходьбе на вдохе поднимайте руки вверх и одновременно с этим переходите на ходьбу на носках. Выдыхая, опустите руки и ступайте теперь на пятках.

-Исходное положение аналогичное. Ходите с высоким подъемом коленей.

На фото вы увидите примерный комплекс упражнений при сколиозе.



Лечение сколиоза должно быть комплексным и систематичным. Например:

- ежедневные занятия лечебной физкультурой и корригирующей гимнастикой,
- физиотерапевтические процедуры (СМТ, массаж, озокеритовые и грязевые аппликации), - плавание,
- организацию ортопедического режима,
- полноценное питание,
- санаторно-курортное лечение.

Любую болезнь проще предотвратить, чем лечить. Хочу перечислить несколько элементарных и не сложных правил, выполняя которые вы не столкнетесь с такой проблемой как сколиоз:

1. Занимайтесь спортом.
2. Следите, чтобы при ходьбе спина была ровная, поэтому учебники лучше носить в ранцах.
3. Сидя за партой, соблюдайте следующие правила:
 - полностью занимайте сидение стула;
 - спина и поясница должны опираться на спинку стула;
 - глаза должны находиться на расстоянии 26—32 см от книги;
 - ноги должны опираться на пол;
 - руки должны свободно лежать на парте, не поднимая и не опуская плеч;
 - грудь должна находиться от края стола на расстоянии не менее 5 см.

В Казахском Национальном Университете имени Аль-Фараби одним из обязательных предметов является физкультура. Она необходима для физического развития студентов. В нашем университете студентов распределяют по разным секциям. Соответственно, имеется спецгруппа, куда поступают студенты с определенными болезнями. Как оказалось, в число самых распространенных болезней вошел и сколиоз. Как

правило, поступают студенты, которые страдали от этого заболевания со школьных лет. Студенты со сколиозом I степени могут посещать занятия физкультуры в общей группе. При сколиозе II-III степени рекомендуется спец. группа, а при сколиозе IV степени полное освобождение от физ.нагрузок. Студентам с величиной искривления более 20 градусов, а так же при меньшей степени искривления, но с тенденцией к прогрессированию, назначается применение корсетотерапии.

В нашем университете очень много внимания обращают на здоровье студентов. В том числе, как мы все поняли, сколиоз является одним из не маловажных проблем среди студентов. Наши преподаватели очень тщательно относятся к каждому студенту и помогают преодолеть наши проблемы со здоровьем. Как говорят эксперты, для того чтобы не мучаться от сколиоза, нужно соблюдать определенные правила и интенсивно заниматься. И на каждом занятии мы выполняем разные виды упражнений, акцентируясь на своих проблемах.

Литература:

1. Большая медицинская энциклопедия том 23 с.386-390
2. Берн Л. Боли в спине и шее
3. Вышинская Л. Сколиоз – угроза жизни подростка // "Вечерние вести", № 188 (1088), 11 декабря 2003 г – с. 8.
4. Волков М.В., Дедова В.Д. Детская ортопедия. М.–1972г. с.32-42
5. Спортивная медицина, лечебная физическая культура и массаж: Учебник / Под ред. С.Н. Попова. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 351 с.
6. Андрианов, В.Л. Заболевания и повреждения позвоночника у детей и подростков/ В.Л. Андрианов, Г.И. Баиров, В.И. Садофьева, Р.Э. Райе. - М.: Медицина, 1985. - 256 с.

Түрганбек А.Б.

КазНУ им.аль-Фараби, город Алматы, РК

Научный руководитель: Иванова Е.Г.

Ст. преподаватель Центра «ЗОЖ»

КазНУ им.аль-Фараби

ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ - ОДНО ИЗ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ. МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКА

В наше время здоровье является главной ценностью человечества. Ведь плохая экология, малоподвижный образ жизни, неправильное питание плохо влияют на наше здоровье. Главным показателем хорошего самочувствия и крепкого здоровья будет являться состояние сердечно - сосудистой системы. В настоящее время заболевания сердечно-сосудистой системы являются одним из основных распространенных видов болезней. По данным Всемирной организации здравоохранения во всех странах мира заболевания сердечно-сосудистой системы занимают первое место среди других заболеваний. Исходя из этого, данная тема для меня является актуальной и интересной. В дальнейшем времени, изучив эту тему, я не хочу, чтобы у меня были проблемы с таким болезнем. Так как, к сожалению, с этим заболеванием может столкнуться каждый.

Сердечно-сосудистые заболевания — это группа заболеваний сердца и сосудов, которые включает в себя артериальную гипертензию, ишемическую болезнь сердца, цереброваскулярные заболевания (инсульт), болезни периферических сосудов, сердечную недостаточность, ревматизм, врожденные пороки сердца, кардиомиопатии.

Имеется много различных причин среди молодежь, из-за которых начинают заболеть с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Основные заболевания сердечно-сосудистой системы связаны с факторами риска образа жизни. Я изучила ряд основных факторов, которые проявляются при заболевании сердечно – сосудистой системы. **К этим факторам относятся:**

Возраст и пол.

- Табакокурение, заболеваемость сердечно-сосудистыми заболеваниями у курильщиков примерно в два раза выше по сравнению с некурящими, риск увеличивается с количеством выкуриваемых сигарет.

- Повышенное артериальное давление часто ассоциируется с увеличением заболеваемости и тяжести сердечно-сосудистой патологии.

- Низкая физическая активность. Заболеваемость болезнью сердца отмечается в меньше у людей с высокой физической активностью по сравнению с лицами, ведущими сидячий образ жизни.

- Лишний вес, ожирение, нерациональное питание.

- Потребление алкоголя связано с повышенным давлением и увеличивает риск инфаркта.

Причины роста сердечно-сосудистых заболеваний – резкое снижение удельного веса физического труда, увеличение нервного напряжения, возникновение несоответствия между степенью мышечной активности и нервным напряжением со значительным преобладанием последнего. Ограничение движений сопровождается рядом функциональных расстройств системы кровообращения. Также существует и другие причины заболевания сердечно - сосудистой системы, которые считаются не мало важным.

Причина 1. Тахикардия. Диагноз "тахикардия" ставят при повышении этого показателя до 100 и более сжатий за 60 секунд. А в норме у взрослого человека сердце сокращается около 60-80 раз в минуту. В некоторых случаях биение пульса при тахикардии превышает 190-230 ударов в минуту. Такое аномальное сердцебиение сильно изнашивает сердце, вызывает кислородное голодание всего организма и обморочную слабость у больного.

Причина 2. Возникновение тромбов. Причиной возникновения тромбов может: и возраст, и курение, и алкоголь, и лишний вес, а также наследственные заболевания или гормональные контрацептивы. Вообще, с возрастом кровь у человека становится гуще, так как количество воды в организме уменьшается. Или при курении сигаретные смолы попадают через стенки легких в кровоток и травмируют стенки сосудов. А из-за лишнего веса в ногах у человека образуются застойные явления. И кровоток там замедляется. А чем медленнее кровоток, тем выше риск образования тромбов.

Причина 3. Дефицит кровяного потока. Артерии, капилляры и вены представляют собой систему сообщающихся сосудов, по которым непрерывно течет кровь. Сердце в этой системе является насосом, перекачивающим кровь из вен в артерии. При нормальном циркулировании крови у здорового человека приток крови к сердцу равен оттоку.

Основные симптомы заболевания сердечно-сосудистой системы: боли в области сердца, одышка, отеки, тахикардия, экстрасистолия и др. Также признаками, характеризующие заболевания сердечно – сосудистой системы могут быть:

- Общая усталость;
- Потеря сознания (обморок);
- Головокружение (предобморочное);
- Сердцебиения (аритмии или экстрасистол);
- Боль или усталость конечностей (хромота);
- Ненормальные цвета кожи (бледность, цианоз, некрозы);
- Язвы на коже (язвы);
- Коллапс (шок);

- Внезапные изменения в зрении, силы, координации, речи или ощущение.

Для того чтобы состояние сердечно - сосудистой системы человека было в нормальном состоянии нужно предпринимать ряд мер по профилактике. Одним из самых важных аспектов в профилактике сердечно - сосудистой системы является регулярное посещение кардиолога. Помимо этого, необходимо применять ряд методов предотвращения.

Одним из первых пунктов является физическая тренировка. В профилактике сердечно-сосудистых заболеваний чрезвычайно важно то, что физическая тренировка способна нормализовать нарушенный жировой обмен и поддерживать его на нормальном уровне. Регулярная физическая активность улучшает обмен веществ, кровоснабжение и питание сердечной мышцы. Кроме того, физические упражнения благотворно влияют на всю систему кровообращения, на состояние центральной нервной системы, двигательный аппарат, органы дыхания и внутренней секреции. Предпочтительнее аэробные занятия, при которых увеличивается частота сердечных сокращений – ходьба, бег, лыжные прогулки, езда на велосипеде.

Важным пунктом требует адекватного сбалансированного питания. Одной из главных причин этих заболеваний является недостаточное потребление полиненасыщенных жирных кислот, которые отвечают за липидный обмен в организме.

Также для профилактики лучше отказаться от вредных привычек. К вредным привычкам можно отнести курение, алкоголь и долгое вечернее просиживание перед телевизором или компьютером. Человек, лишаящий себя сна, изнашивает свое сердце, ведь и ему требуются периоды отдыха. Для того, чтобы сердце не испытывало перегрузок, рекомендуется спать не менее 8 часов в день, причем это время можно распределять в течение дня.

Помимо этого, следует контролировать, во-первых, уровень сахара в крови, во-вторых – уровень холестерина. Повышенное их значение свидетельствует о том, что в организме страдают сосуды. То есть это означает регулярное обследование состояния своих сосудов и сердца в медицинских центрах.

Также существует комплекс упражнений для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы. В нашем КазНУ применяются следующие упражнения:

- Упражнения из положения вниз головой (стойки на голове и т.д.);
- Упражнения с задержкой дыхания, натуживанием;
- Вращение сжатыми в кулак кистями, а также ступнями, выставленными на носок (20 раз в одну и в другую стороны);
- Ритмичное сжатие-разгибание кистей рук (30 раз);
- Повороты корпуса вправо-влево с разведенными в стороны руками (10 раз);
- Махи прямой ногой вперед, руки при этом тянутся к носочку (10 махов каждой ногой);
- Выпады вперед поочередно каждой ногой (10-20 раз);
- Вертикальный подъем ног с целью профилактики болезней сосудов ног (1-2 минуты).

Физические упражнения при оздоровлении сердечно-сосудистой системы играют большую роль в стенах КазНУ им. Аль-фараби. В КазНУ с такими заболеваниями существуют отдельно специальные группы, где нагрузки уменьшаются, а главным становится восстановительные занятия, где упор на концентрацию сердце. Это является большим плюсом, так как в университете студентов с данным заболеванием довольно много, а занятия в данных группах улучшают состояние здоровья, ведь здесь специально разрабатывают методику занятий, упражнений. В университете более предпочтительны аэробные нагрузки, это любой вид упражнений и занятий, при которых увеличиваются частота дыхания и со временем растет выносливость. Они включают в себя ходьбу, бег, плавание, а также использование разнообразных тренажеров (гребной тренажер, беговая

дорожка, степпер, эллиптический тренажер). Кроме того, лечебная физкультура и другие умеренные занятия являются эффективным средством профилактики заболеваний.

Я провела анкетирование среди 30 студентов в КазНУ. Анкетирование имело такой вид:

Добрый день! Я прошу Вас уделить данному анкетированию немного времени.

- Ваш пол
- Мужской
- Женский
- Беспокоят ли Вас боли в области сердца?
- Да
- Нет
- Как часто вы посещаете кардиолога?
- Раз в полгода
- Раз в год
- Редко
- По мере необходимости
- Держите ли Вы для себя в аптечке одно из следующих лекарств: валидол, нитроминт, сердечные капли?
- Да
- Нет
- Знаете ли вы способы профилактики сердечно-сосудистых заболеваний?
- Знаю
- Частично
- Не знаю

Затем полученные результаты я анализировала и вносила в диаграмму. В анкетировании участвовали 17 девушек и 13 парней. Из них у 14 человек имеются нарушения сердечно-сосудистых системы. Из числа студентов у которых имеются нарушения сердечно-сосудистых системы, кардиолога посещают раз в полгода- 7 студента, раз в год- 4 студентов, остальные студенты посещают кардиолога по мере необходимости. Способы профилактики сердечно-сосудистых заболеваний знают 15 студентов, частично знают 10 студента, не знают 3 студентов.

Проведя данные исследования, я глубоко изучила тему заболевания сердечно-сосудистой системы человека. Для меня это стало открытием, теперь я очень хорошо понимаю, из-за чего может нарушиться сердечно-сосудистые системы человека и какие виды нарушений бывают, а также какие меры нужно предпринимать для предотвращения нарушений сердечно-сосудистые заболевания. По моему мнению, студенты, посещая специальную группу в университете, смогут улучшить или восстановить свои сердечно-сосудистые системы, а также не будут оказывать большую нагрузку на сердце, как это происходит в других спортивных группах.

Литература:

1. Воробьева, Е. А. Анатомия и физиология / Е. А. Воробьева. – М. : Медицина
2. Чекулаева, Л. В. Профилактика и реабилитация студентов специальной медицинской группы с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Аубакиров М.

Магистрант 1 курса специальности «Физическая культура и спорт»

Научный руководитель: Мадиева Г.Б.

к.п.н., доцент, и.о. профессора КазНУ им.аль-Фараби

Кафедра физвоспитания и спорта

КазНУ им. аль-Фараби, город Алматы, РК

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ В ВОДНОМ ПОЛО

Высокий уровень достижений в водном поло требует постоянного совершенствования всех сторон подготовки спортсмена, и в первую очередь ее основного раздела – технической подготовки.

Владение технической составляющей водного поло – необходимое условие для достижения спортивных вершин. И это связано с совершенствованием способностей спортсменов координировать свои движения с умением проявлять значительные волевые и мышечные усилия, выполнять движения быстро, вовремя расслаблять мышцы. Постоянно контролируя и изучая компоненты подготовленности юных ватерполистов будет легко соотнести их с требованиями выполнения совершенной техники. С увеличением возраста юных ватерполистов должна усложняться и совершенствоваться спортивная техника. Согласно современным взглядам, надёжная база в виде технической подготовки, заложенная в первоначальные годы занятий водным поло, в перспективе является основой высокотехнического спортивного мастерства и содействует достижению высокого спортивного результата. Анализ изученных литературных источников показывает, что проблема совершенствования техники в водном поло поднимается и изучается во многих работах как зарубежных, так и отечественных специалистов, однако на наш взгляд, процесс совершенствования техники является не достаточно обоснованным с научно-методической точки зрения, в частности это касается вопросов использования средств и методов подготовки ватерполистов.

Теоретический анализ и обобщение данных литературных источников по исследуемой проблеме определил цель нашего исследования, которая заключается в экспериментальном обосновании совершенствования технической подготовки в водном поло. В качестве объекта исследования нами выбран учебно-тренировочный процесс спортсменов, специализирующихся в водном поло, на котором планируется проведение эксперимента с использованием следующих методов: педагогическое наблюдение; контрольные тестирования подготовленности ватерполистов; методы статистической обработки;

В ходе исследования мы планируем подготовить теоретический анализ и обобщение данных литературных источников по исследуемой проблеме; изучить уровень физической и технической подготовленности ватерполистов на начале очередного этапа подготовки по оценочным тестам; изучить уровень и динамику технической подготовленности ватерполистов по оценочным тестам; обработать полученные данные методом математической статистики. Данные исследования должны помочь нам научно обосновать особенности технической подготовки спортсменов, специализирующихся в водном поло и разработать методические рекомендации по технической подготовке ватерполистов.

Бобков М.

Магистрант 1 курса специальности «Физическая культура и спорт»

Научный руководитель: Мадиева Г.Б.

*к.п.н., доцент, и.о. профессора кафедры физвоспитания и спорта
КазНУ им. аль-Фараби, город Алматы, РК*

ОБ АКТУАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМАХ РАЗВИТИЯ И ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ВОЛЕЙБОЛА В КАЗАХСТАНЕ

Волейбол в современном спорте прочно занимает лидирующие позиции по популярности и зрелищности. Массовому распространению волейбола способствует телевидение, интернет и другие источники информации. Возросший уровень технического оснащения спортивных соревнований влияет на качество самой игры. То же самое можно утверждать о возросших технических возможностях для проведения научных исследований по проблемам волейбола. Все это вместе взятое дает возможность рассматривать проблемы волейбола с разнообразных позиций - от анализа видеозаписей интересных игр и до моделирования технических действий лучших волейболистов и команд.

Вполне становится понятным, что для поддержания качества исследований необходимо также иметь соответствующие профессиональные кадры и методическое обеспечение. Последнее является наиболее важной составляющей, т.к. изменившиеся за последние несколько лет условия ведения игры и подготовки волейболистов и команд требуют поиска новых решений назревших проблем.

Направления поиска можно сконцентрировать на различных аспектах исследования проблем. Однако, наиболее целесообразным представляется поиск и анализ исследований по проблемам детского и юношеского волейбола, как основного источника воспитания талантливых спортсменов. Исследования авторов Мусхарина Ю.Ю., Чернобай С.А., были сконцентрированы на решении проблем здорового образа жизни при занятиях волейболом, спортивного отбора, развития физических качеств, истории волейбола, моделирования, биомеханики, спортивной тренировки, функционального состояния спортсменов, обучения техническим приемам игры и другие. Такое разнообразие направлений исследований проблем волейбола позволяет выделить наиболее перспективные, что требует более глубокого анализа и соответствующей классификации. Полезными для теории и практики волейбола могут быть и исследования, проведенные в смежных областях знаний. На наш взгляд, проблема развития и популяризации волейбола в Казахстане, представляется актуальной. Для изучения данной проблемы нам необходимо: во-первых - проанализировать современное состояние казахстанского волейбола; во вторых - дать сравнительную характеристику развития и популяризации волейбола в Казахстане и зарубежом и в третьих - разработать и экспериментально обосновать пути развития и популяризации волейбола в Казахстане.

Ниязов А.

Магистрант 2 курса специальности «Физическая культура и спорт»

Научный руководитель: Мадиева Г.Б.

*к.п.н., доцент, и.о. профессора кафедры физвоспитания и спорта
КазНУ им. аль-Фараби, город Алматы, РК*

ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 13-16 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Показатели физического развития казахстанских школьников за последние десять лет постоянно ухудшаются, и большинство детей имеют не одно, а целый букет хронических заболеваний. Достаточно сказать, что к 10-11 классу 75 процентов девочек хронически больны, а 40 процентов юношей не в состоянии выполнить нормативы по физической подготовке.

Поэтому основной целью мы ставим сравнительный анализ показателей развития детей, занимающихся и не занимающихся спортом. Исходя из этого, нами проведен анализ состояния здоровья и работоспособности учащихся детско-юношеских спортивных школ города Шымкента. Обработке подвергнуто 100 врачебно-контрольных карт диспансерного

наблюдения за юными спортсменами. Для сравнения было проанализировано состояние здоровья и работоспособность учащихся общеобразовательных школ г. Шымкента, не занимающихся спортом (всего 101 человек). Возраст учащихся 13—15 лет. Все они во время медицинского осмотра были отнесены к основной медицинской группе для выполнения государственной программы по физической культуре в школе.

На основании нашего анализа можно утверждать, что под влиянием занятий спортом физическое развитие юных спортсменов было выше, чем у детей, не занимающихся спортом. Так, из 100 школьников-спортсменов физическое развитие ниже среднего было отмечено всего у двух. В то время, как у не занимающихся спортом – у 16. Было обследовано 722 юных спортсмена, у которых выявлено увеличение антропометрических показателей по сравнению со сверстниками и не занимающимися спортом. Так, они были выше на 4,0 см, окружность грудной клетки была больше почти на 2 см, показатели спирометрии на 400 см³. Кроме того, сила кистей также была более выражена у детей, занимающихся спортом: кисти правой — 4,6 кг, левой — 2,1, становой — 17,7 кг.

Анализ состояния сердечно-сосудистой системы отметил наличие систолического шума (64% обследуемых). Однако он был оценен, как функциональный, не имеющий органической природы. Частота пульса у детей, занимающихся спортом, была меньше и колебание ее было менее выражено. Такое урежение пульса у детей-спортсменов нами рассматривалось не только в возрастном аспекте, но и с нарастанием работоспособности артериального давления (несколько ниже у детей занимающихся спортом).

Реакция на функциональную пробу с 20 приседаниями за 30 секунд у большинства спортсменов отмечалась только более быстрым восстановлением пульса и артериального давления. Что касается типа реакции, то разницы выявлено не было. Необходимо отметить, что данная проба, по-видимому, не отражает степень работоспособности обследуемых. Большинство обследованных учащихся ДЮСШ тренируются круглогодично. Но из анализа было выявлено, что непрерывной подготовки (как это предусматривает круглогодичная система тренировок) нет. Так, во время летних отпусков учащиеся, в лучшем случае, получают индивидуальные задания или так называемый активный отдых. Но в практике работы отмечается невыполнение этих заданий. Более того, учащиеся большинства ДЮСШ не тренируются по 1,5-2 месяца в году, не соблюдая принцип переходного и основного периодов в тренировках. Между тем совершенно очевидно, что при высоких требованиях, предъявляемых к тренировкам, обязательным условием должна быть круглогодичная тренировка. Широкое использование «максимальных» нагрузок в юношеском спорте диктует необходимость допуска к тренировкам только здоровых детей. К сожалению, еще встречаются дети, зачисленные в ДЮСШ, но имеющие различные заболевания. Из этих заболеваний наиболее часто встречаются ревматизм, болезни уха, горла и носа. Наш анализ не дает четкой картины обращаемости к врачу детей, занимающихся и не занимающихся спортом. Однако, по отдельным ДЮСШ дети, занимающиеся спортом, реже болеют. Но следует учесть тот факт, что в ДЮСШ производят специальный отбор здоровых детей. Несомненно, это сказывается на заболеваемости.

Заключение. Традиционный «сидячий» ритм жизни сегодняшнего школьника характеризуется сниженной физической активностью, поэтому формирование установки на занятия физической культуры является важным аспектом воспитания учащихся. Наиболее эффективным временем для формирования физической активности является школьный период. Важное значение имеет эмоциональная привлекательность физических нагрузок, поэтому в спортивной физиологии обычно рекомендуется использовать игровую деятельность. Именно в игре командное и предметное взаимодействие способствует оптимальному развитию физических и психологических качеств человека.

В данной дипломной работе мы рассмотрели особенности развития физических качеств у школьников разных возрастных групп, дали сравнительную оценку физического состояния детей, уделили внимание основным формам работы с учащимися в школе по физическому воспитанию.

В заключение наметим перспективу: необходимо проведение комплексных исследований по изучению проблемы формирования у детей здорового образа жизни. Существует хорошая корреляционная связь между положительным отношением к физической культуре и направленностью личности школьников. Установлено, что у детей, занимающихся физической культурой вне учебных занятий в школе, свободное время более насыщено музыкой, техническим творчеством, чтением литературы, кино, выставками.

Ділдәбекқызы Ж.

КазНУ им. аль-Фараби, город Алматы, РК

Научный руководитель: Кириенко С.А

ст.преподаватель Центра ЗОЖ

КазНУ им. аль-Фараби, город Алматы, РК

Научный руководитель: Незбудей В.И

ст.преподаватель Центра ЗОЖ

КазНУ им. аль-Фараби, город Алматы, РК

ҚИМЫЛ ҚОЗҒАЛЫСТЫҢ АДАМ ӨМІРІНДЕГІ МАҢЫЗЫ

Қимыл қозғалыс жасау тірі ағза оның ішінде адамның өмірінде елеулі орын алатыны бәрімізге белгілі. Адам өмірінің барлық маңызды функциялары қимыл қозғалыс арқылы жұмыс атқарады. Мысалға ең қарапайым бірақ ең маңызды тамақтану процесі кезінде біздің жақ сүйектеріміз, бас пен мойын бұлшықеттері жұмыс атқарады.

Дені сау адамның күнделікті қимыл қозғалысы болу керек. Тіпті омыртқа сүйектерінде немесе қимыл қозғалысқа қатысатын бұлшықеттерінде ақауы бар адамдардың өзіне медицинада арнайы құрылғылармен немесе белгілі бір дәрежеде қимыл қозғалыс жасау міндеттеледі. Себебі қимыл қозғалыс денеде орындалатын көптеген процесстердің жұмыс жасауына ықпал етеді. Олар:

1. Жүрек қантамырлар жүйесінің нығаюына
2. Қимыл тірек аппаратының жұмыс жасауына
3. Қанайналымның жақсаруына
4. Тыныс алу жүйесіне
5. Адам сана психикасының қалыпты жұмыс жасауы;

Егер қимыл қозғалыс аз немесе мүлдем болмаса осы процесстердің бұзылуына әкеліп соғады. Бұл дегеніміз әрине адам денсаулығына кері әсерін тигізеді.

Қазіргі таңда қимыл қозғалыстың аз болуынан адамдардың көптеген ауруларға шалдығып жүргенін өзіміз көріп жүрміз. Қимылдың аз болуына себеп көп. Бір орында отырып жұмыс жасау, тек қана транспорт құралдарымен қатынау, уақыттың көп бөлігін теледидар немесе смартфон алдында телміріп отырып өткізу осының бәрі қимыл қозғалыстың азаюына әкеліп соғады. Салауатты өмір салтын ұстануға көп бет бұру керек. Ол дегеніміз дұрыс тамақтану және спортпен шұғылданду. Адам жасағысы келсе жол табады, жасағысы келмесе сылтау табатыны анық. Мысалға 8 сағат кеңседе жұмыс жасайтын адамдарды алсақ, таңертең ұйқыдан тұрғанда және жұмыс уақыты аралығында кішкене уақыт үзіліс жасап ең оңай тез жасалынатын қыздыру жаттығуларын жасаса соның өзі үлкен оң эффект береді. Қимылдамаған ағзада профилактика да дұрыс жүрмейді. Соның кесірінен асқазан ішек жолдарында түрлі аурулар пайда болады. Қарап тұрсақ, күніне 30 минут уақытымызды бөлмейтін жаттығулардың арқасында қаншама аурудан сақтанады екенбіз...

Өз практикадан мысал келтірсем. Күнделікті таңертең тұрып жаттығу жасаймын деп айт алмаймын. Алайда ары бері жүрісім көп. Мен сол көп жүргеннен шаршамаймын, керісінше қимылым аз болған күндері денемді ала алмай, басым ауырып өзімді жайсыз сезінемін. Қимылым көп болған күні тамаққа да тәбетім жақсы болып, ұйқым

тынышталады. Және мектеп кезінде таңертең 8 де сабаққа барғанда сабақ басталмастан 10 минут алдын мектеп жаттығуларын жасатқызатын. Сол жаттығулардан кейін шынымен де сабаққа кіргенде ерекше күш қуат пайда болатын. Адам психикасына әсер ететін позитивті ойлардың өзі осыдан пайда болады. Қазіргі уақытта университет қабырғасында дене тәрбиесі сабағынан соң сабаққа барғанда да сондай сезімде боламын.

Жумабай А.Б., Қайранбаева К.М
Бакалавриаты 2 года обучения
КазНУ им.аль-Фараби, город Алматы, РК
Научный руководитель: Синицына И.М.
к.м.н., ст.преподаватель Центра «ЗОЖ»
Казну им.аль-фараби

ИССЛЕДОВАНИЕ ОБ УКРЕПЛЕНИИ СИСТЕМ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Введение

Что мы подразумеваем под креплением систем здравоохранения в современных условиях?

С самого детства нам рассказывали о пользе спорта, о том, как полезно заниматься физической культурой и что это хорошо скажется на нашем здоровье. Родители и всё взрослое окружение подталкивало нас на занятия спортом. Так что же такое на самом деле «спорт»?

Спорт-физические упражнения для развития и укрепления организма, а также система организации и проведения соревнований в различных областях физической культуры.

В последнее время замечается тенденция «здорового поколения». Государство и сам человек уделяют очень много внимания спорту. Заметно улучшился спортивный дух и физический настрой граждан.

Спорт- является эффективным вложением в человеческий потенциал и здоровье нации.

«Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно» Лев Толстой великий русский классик был несомненно прав. После тяжелого дня, трудных событий произошедших в жизни нужно непременно встряхивать себя физически. Это помогает человеку выплеснуть эмоции, чувства и направить их в нужное русло.

Основная проблема любого государства-это здоровье нации.

Несмотря на все достижения Республики Казахстан в области спорта есть проблемы, которые требуют своего незамедлительного решения.

Одной из таких проблем является незаинтересованность юного поколения в спорте.

В целом в Казахстане не менее 55% обучающихся имеют нарушения здоровья. По данным Министерства здравоохранения Республики Казахстан, только 14 процентов обучающихся старших классов считаются практически здоровыми. Свыше 40 процентов призывной молодежи не соответствует стандартам, предъявляемым армейской службой, в том числе в части выполнения минимальных нормативов физической подготовки». Это все результат НТР, научно – техническая революция и экологические проблемы. К примеру, если раньше, наши родители большую часть свободного времени проводили на свежем воздухе, занимаясь активными играми. Летом играли в прятки, догонялки, казаки-разбойники, а зимой лыжи, катание на коньках, на санках с горки, хоккей и так далее. То современные дети предпочтение отдают компьютеру, интернету и социальным сетям.

Двигательная активность современной молодежи очень низкая отсюда проблемы со здоровьем: сколиоз, проблемы со зрением, с ЖКТ и другие. Примеров нездоровья нации можно привести массу. Чаще всего проблемы со здоровьем у населения, приобретаются в процессе жизнедеятельности.

Очень часто истоком данной проблемы является не желание родителей уделять больше внимания своему ребенку, ведь гораздо удобнее, когда ребенок занят чем-то, что ему интересно и не мешает взрослым с их делами. Такой подход родителей к воспитанию детей является губительным и порождает многие проблемы, как со здоровьем, так и социальные проблемы.

Оглянитесь вокруг, 40% молодежи носят очки, тогда как взрослое население не обременено этим.

Второй проблемой развития спорта, на наш взгляд, является неразвитость инфраструктуры. Речь конечно же идёт о второстепенных городах.

Ведь в крупных городах у детей нет трудностей с доступом к различным спортивным секциям, чего не скажешь о окраинах и второстепенных городах. Необходимо обеспечить молодёжь специализированными учреждениями, где бы она смогла заниматься спортом и обогащаться культурно. В малых городах таких учреждений красной нитью мало, тогда как для нормального уровня развитости инфраструктуры они необходимы в каждом районе города. Если у детей будет постоянный и бесперебойный доступ к таким секциям и кружкам, они будут меньше времени проводить за электронными приборами. В добавок к нераспространённости спортивных секций, у них ужасные цены.

Рядовой гражданин государства со средним заработком не может позволить себе направить свои денежные средства на данную статью расходов, ведь его бюджет и так минимализирован. Дополнительный расход бьёт по бюджету семьи очень сильно.

Спортивные занятия для подрастающего поколения должны быть доступными. В последнее время детско-юношеский спорт, да и вообще все в спорте большей мере становится объектом коммерческой деятельности. С каждым годом заниматься в спортивных секциях становится все накладнее, особенно в крупных городах, для учащейся молодежи из малообеспеченных семей, но сегодня в связи с экономической ситуацией в РК и даже для семей со средним достатком. Это ведет к сокращению возможностей для родителей при выборе видов деятельности во внеурочное время, способствующих творческому и всестороннему развитию личности их ребенка.

К тому же отсутствие эффективной системы развития детско-юношеского спорта, это не только ухудшение здоровья подрастающего поколения, но и ее безопасности.

Отсутствие системы детско-юношеского спорта таит в себе исток еще одной очень важной проблемы - подготовка спортивного резерва для сборных команд страны и её оборонительной способности. Ведь завтра эти дети пойдут в армии и будут представлять интересы страны.

Ещё одна проблема- это отсутствие квалифицированных кадров в сфере физического воспитания и культуры. Это связано с непродуманностью и трудностями трудоустройства специалистов данного типа. Специалистов обучившихся данной специальности много, но их крайне не хватает на рынке труда.

Вывод.

Конечно же, приведенные проблемы не отражают весь спектр проблем в области спорта и физической культуры мы постарались выделить самые важные пункты в этом важном вопросе. По результатам проекта можно сказать что современное состояние спорта и физической культуры находится не на должном уровне. Существует много проблем, которые требуют срочного и немедленного решения.

В нашем спорте сегодня необходимо вести золотое правило «от малого к большому, от простого к сложному».

Республика Казахстан является молодым государством и еще находится на этапе своего конкретного становления и конечно же в таких условиях проблем не избежать.

Гораздо важнее осознание того, что правительство видит минусы и недочёты в сфере спорта и физической культуры и старается минимализировать их количество. Вместе с этим в социальных сетях активно развивается движение «здоровый образ жизни», которое положительно влияет на уровень заинтересованности населения в спорте.

Азаматова А.К.
ал-фарابي атындагы
Қазақ ұлттық университетінің
Химия және химиялық технология факультетінің
2 курс студенті
Ғылыми жетекші: Цыбулько О.В.
«СӨС» орталығының аға оқытушысы
аль -Фараби атындагы ҚазҰУ, Алматы қ., ҚР

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ

Мақсаты: адамның қажетті дағдылары мен физикалық қабілеттерін тиімді қалыптастыруға және денсаулықты нығайтуға мүмкіндік беретін физикалық жаттығулардың адам өміріндегі маңызын көрсету.

Өзектілігі: қазіргі таңда аз қозғалатын өмір салты сияқты дене шынықтырудың таралу кедергілері байқалуда. Осының барлығы жастардың дене бітімі тұрғысынан білім беру стратегияларын іске асыруға кедергі келтіреді. Бұл мәселе барлық студенттер үшін аса өзекті, өйткені осы уақытта салауатты өмір салтының негіздері қалыптасады және қаланады, ал дене тәрбиесі әрдайым басым бағыт болып табылмайды.

Дене шынықтыру - әмбебап мәдениеттің органикалық бөлігі, оның ерекше тәуелсіз аймағы. Дегенмен, бұл - нақты процесс және адам қызметінің нәтижесі, жеке тұлғаны физикалық жетілдірудің құралы мен әдісі. Дене шынықтыру адамның өмірлік маңызды аспектілеріне әсер етеді. Ол пайдалы қызмет арқылы өзіндік көрінісінің кейбір түрлерінде әлеуметтік қажеттіліктерді қанағаттандырады.

Жеке тұлғаны қалыптастыру процесіндегі дене тәрбиесінің маңызы зор — бұл тұрғыда "дені саудың - жаны сау" деген мақал ескірген жоқ. Алайда, қаржыландырудың жетіспеушілігі, аз қозғалатын өмір салты сияқты дене шынықтырудың таралу кедергілері пайда болды. Осының барлығы жастардың дене бітімі тұрғысынан білім беру стратегияларын іске асыруға кедергі келтіреді.

Бұл мәселе барлық студенттер үшін аса өзекті, өйткені осы уақытта салауатты өмір салтының негіздері қалыптасады және қаланады, ал дене тәрбиесі әрдайым басым бағыт болып табылмайды. Сонымен қатар студенттерге үлкен оқу жүктемесі бар, бұл олардың жалпы физикалық және психикалық жағдайына жиі зиян келтіреді, ал бұл әсіресе колледжде оқу кезеңіне сәйкес келетін жеке тұлғаны қалыптастыру процесіне теріс әсер етуі мүмкін. Дене шынықтыру түсінігін студенттің дене дамуының жиынтығы, оның денсаулығы мен психикасының жағдайы және жеке тұлғаның мәдени дамуының құрамдас бөлігі ретінде "дене тәрбиесінің" түсінігін қарастыру қажет. Мәселенің мұндай қойылымының өзектілігі әлеуметтік және атап айтқанда, жастар саясатының жаңа бағыттарынан туындайды, онда "қоғамды сауықтырудың" барлық бағыттарына басты орын беріледі.

Дене тәрбиесінің жеке тұлғаны қалыптастыру процесіне және кәсіби қызметті таңдауға әсерін зерттеу үшін адамның алдына өзінің физикалық жағдайы мен денсаулығын жетілдіру міндетін қоятын тұрақты да, уақытша да жағдайларды ескеру қажет. Уақытша жағдайларда әлеуметтік және кәсіби бағдар тұрғысынан дене шынықтырудың маңызы мен рөлін қарау, кәсіби қызметте дене шынықтыруды бағалау жатады. Бірақ, адамның өмір бойы дене тәрбиесін бағалау да маңызды емес. Дене шынықтыру мен спорттың адамның

денсаулығы, дамуы мен жалпы жағдайы үшін маңызын арттыру қиын. Ерте жастан бастап ата — аналар, педагогтар, бұқаралық ақпарат құралдары — радио және теледидар-балаға дене белсенділігінің бірегей пайдалылығы жайында хабарлап, балаларды спортпен белсенді айналысуға итермелейді. Осы жаста спортпен шұғылдану, әдетте, өсіп келе жатқан ағзаның дұрыс және үйлесімді дамуын қадағалайтын тәжірибелі жаттықтырушылар мен мамандардың бақылауымен өтеді. Мектеп жасында бұл рөлді негізінен мектептегі дене шынықтыру мұғалімдері атқарады.

Негізінен, дене шынықтыру адамның қажетті дағдылары мен физикалық қабілеттерін тиімді қалыптастыруға және денсаулықты нығайтуға мүмкіндік беретін физикалық жаттығулар түрінде жүзеге асады. Дене шынықтыру қызметінің нәтижесін - денені шынықтыру және қозғалыс қабілеті мен дағдыларын жетілдіру, тіршілік етудің жоғары деңгейін қалыптастыру, спорттық жетістіктері мен адамгершілік, эстетикалық, интеллектуалды қабілеттерінің дамуы көрсетеді.

Осылайша, дене шынықтыру мәдени қызмет түрі ретінде қарастырылуы тиіс, оның нәтижелері қоғамға және жеке адамға пайдалы. Қоғамдық өмірде, яғни, білім беру жүйесі, тәрбиелеу, еңбек ету ортасы, күнделікті өмірде дене шынықтыру денсаулық, экономикалық және жалпы мәдени құндылықтары мен дене тәрбиесі қозғалысы сияқты әлеуметтік үрдістің пайда болуына ықпал етеді. Дене шынықтыру құндылықтарын пайдалану, тарату және жетілдірудегі адамдардың бірлескен қызметін көрсетеді.

Спорт - бұл мәдени өмірдің феномені. Спорт - дене тәрбиесінің бір бөлігі. Онда адам өзінің қабілеттерінің шекарасын кеңейтуге ұмтылады, бұл - жетістіктер мен сәтсіздіктерден туындаған эмоциялардың үлкен әлемі, ең танымал көрініс, тұлғаны тәрбиелеудің және өзін-өзі тәрбиелеудің тиімді құралы, ол адам арасындағы қарым-қатынастың ең күрделі процесін қамтиды. Спорт - бұл іс жүзінде бәсекеге қабілетті және оған арнайы дайындық. Ол белгілі бір ережелерге және тәртіп нормаларына сәйкес өмір сүреді. Спорт адамның физикалық, ақыл-ойы мен адамгершілік қасиеттерін жұмылдыруды талап ететін жоғары нәтижеге жету үшін жеңіске деген ұмтылысын айқын көрсетеді. Сондықтан адамдар көбінесе жарыстарда сәтті өнер көрсететін адамдардың спорттық жетістіктері туралы әңгімелейді. Көптеген адамның қажеттіліктерін қанағаттандыру, спортпен шұғылдану, ол - физикалық және рухани қажеттілікке алып келеді.

Физикалық даму - организмнің табиғи морфологиялық және функционалдық қасиеттерін өзгеруінің (ұзындық, дене салмағы, кеуде қуысы, өкпе сыйымдылығы, оттегі максималдылығы, күші, жылдамдығы, төзімділігі, икемділігі, ептілігі және т.б.) биологиялық процесі. Сол арқылы дене дамуын басқаруға болады. Дене шынықтыру жаттығулары, әртүрлі спорт түрлері, тамақтану, жұмыс және демалу арқылы сіз физикалық дамудың жоғары көрсеткіштерін қалаған бағытта өзгерте аласыз. Дене дамуын басқарудың негізін дене жаттығуларының биологиялық заңы және формалары мен функцияларының бірлігі туралы заң құрайды. Сонымен қатар физикалық даму тұқым қуалаушылық заңдарымен анықталады. Ол адамның жақсаруына кедергі келтіретін немесе керісінше жақсартатын факторлар ретінде ескерілуі керек.

Дене дамуының процесі де жас деңгейіне байланысты заңға бағынады. Сондықтан осы процесті басқару мақсатында әртүрлі организмнің ерекшеліктері мен мүмкіндіктерін ескере отырып жас кезеңдерінде араласуға болады: қалыптастыру және өсу, нысандар мен функциялардың жоғары дамуы және қартаю. Кәсіби-қолданбалы дене шынықтыру арқасында, белгілі бір мамандықты табысты меңгеру және жұмыстың тиімділігі үшін алғышарттар жасалады. Өндірісте бұл - кіріспе гимнастика, физикалық жаттығу орталықтары, физикалық жаттығу минуттары, еңбек денсаулығынан кейінгі оңалту жаттығулары және т.б. Кәсіби-қолданбалы дене шынықтыру құралдарының құрамы мен құрылымы, оларды қолдану тәртібі жұмыс процесінің сипаттамасымен анықталады. Әскери қызмет жағдайында ол әскери-кәсіптік дене шынықтырудың ерекшеліктерін алады.

Дене шынықтыру құралдары: физикалық жаттығулар, табиғаттың табиғи күштері (күн, ауа және су, олардың беріктік әсері), гигиеналық факторлар (жеке гигиена - күнделікті

тұрмыс, ұйқы гигиенасы, диета, еңбек қызметі, дене гигиенасы, спорттық киім, аяқ киім, жұмыс орны, жаман әдеттерден бас тарту). Олардың өзара байланысы адамның денсаулығы пен дамуына үлкен әсер етеді.

Таңертеңгілік гигиеналық гимнастика - жаттығу - жаттығудың ең таралған түрлерінің бірі. Ұйқы кезінде адамның орталық жүйке жүйесі күндізгі уақыттағы демалыс түрінде болады. Бұл организмдегі физиологиялық процестердің қарқындылығын төмендетеді. Осыдан кейін орталық жүйке жүйесінің қозу қабілеті және әртүрлі органдардың функционалдық белсенділігі бірте-бірте арта түседі, бірақ бұл процесс ұзақ уақытқа созылып, әдеттегі жұмыс қабілеттілігіне қарағанда төмен болуы мүмкін: адам ұйқының, шаршаңқылық сезімін сезінеді, кейде негізсіз ашулануы байқалады. Жаттығулар организмді қалпына келтіріп, негізгі өмір процестерін (қан айналымы, тыныс алу, метаболизм және т.б.) арттырады. Сонымен қатар ол студенттердің назарын аударады, тәртіпті жақсартады және ұйқы кезінде дененің босаңқы күйінен күнделікті жұмыс күйіне біртіндеп көшуді қамтамасыз етеді.

Жүйелі түрде жаттығумен айналысса, онда адамдарда ұйқы, тағамға тәбеті, жалпы көңіл-күйі жақсарады, еңбекке қабілеттілігі арта түседі. Жүйелі түрде жаттығулар жасау - денсаулықты нығайтудың жақсы құралы. Спортпен айналысу, жаттығулар жасау барлық адамдар үшін, балалардан бастап қарт адамдарға дейін пайдалы болып саналы. Әсіресе күнделікті қызметінде көп жүруді қажет етпейтін мамандықтар үшін қажет.

Жаттығулар жақсы желдетілетін бөлмеде жүргізілуі керек, ал егер жағдай болса - ашық ауада болғаны дұрыс. Қозғалысты шектемейтін киімде жаттығуларды орындау қажет. Жаттығу жасау кезінде денсаулық жағдайын және дұрыс тыныс алуды қадағалау керек. Қарт адамдар, сондай-ақ денсаулығының кез-келген мүмкіндіктері шектеулі адамдар жаттығуларды бастамас бұрын дәрігермен кеңесіп, оның жетекшілігімен жүргізуі керек. Жаттығулар кезінде физикалық жағдайды бақылап отыру маңызды (импульсті санау, мерзімді өлшеу).

Осылайша, таңертеңгілік гимнастика кешенінің күнделікті жұмысы ұйқыдан кейін жұмыс істейтін дененің және жеке тұлғаның ерекшеліктерін ескере отырып әзірленеді; денені болашақта физикалық және эмоционалдық стресске дайындауға мүмкіндік береді; денсаулықты сақтау, аурулардың алдын-алу және кейбір жағдайларда емдеудің жақсы құралы болып табылады; тәулік бойы жоғары физикалық өнімділікті қамтамасыз етеді. Сонымен қатар жаттығулар адамның қозғалтқыш белсенділігінің жалпы деңгейін жоғарылатады, бұл тұрақсыз өмір салтының жағымсыз әсерлерін азайтады. Таңертеңгілік жаттығулардың комплексті кешені теріс эмоцияларды тудырмайды, сонымен бірге адамның көңіл-күйін, әл-ауқатын және белсенділігін арттырады.

Дене жаттығуларын белсенді пайдалана отырып, адам өзінің физикалық жағдайын және дайындығын жақсартады, физикалық тұрғыдан жетілдіреді. Физикалық жетілдіру жеке тұлғаның физикалық мүмкіндіктерінің, оның пластикалық еркіндігінің дәрежесін көрсетеді, ол өзіне өзінің маңызды күштерін барынша толық іске асыруға, қоғамға қажетті және ол үшін қажетті әлеуметтік-еңбек қызметінің түрлеріне табысты қатысуға мүмкіндік береді, оның бейімделу мүмкіндіктері мен осы негізде әлеуметтік қайтарымдылықтың өсуін күшейтеді.

Тұлғаның дене тәрбиесі өзін үш негізгі бағытта көрсетеді:

1. Өзін-өзі дамыту қабілетін анықтайды, тұлғаның "өзіне" бағыттылығын көрсетеді, бұл оның әлеуметтік және рухани тәжірибесімен байланысты, оның шығармашылық "өзін-өзі құруға", өзін-өзі жетілдіруге ұмтылысын қамтамасыз етеді;

2. Дене шынықтыру-болашақ маманның өз бетінше, ынталы ойын білдіруінің негізі, оның кәсіби еңбегінің пәні мен процесіне бағытталған дене шынықтыру құралдарын қолдануда шығармашылықтың көрінісі.

3. Дене шынықтыру-спорт, қоғамдық және кәсіби қызмет процесінде туындайтын қарым-қатынастарға бағытталған жеке тұлғаның шығармашылығын көрсетеді, яғни

"басқаларға". Бұл қызметте тұлғаның байланыстары бай және кеңірек болған сайын, оның субъективті көріністерінің кеңістігі бай болады.

Дене бітімі жетілдіруді таңдаған спорт түрі немесе дене шынықтыру-спорт қызметі арқылы тұлғаның тұтас дамуға ұмтылысын сипаттайтын динамикалық жағдай ретінде қарастыру заңды. Осылайша, оның морфофункционалды және әлеуметтік-психологиялық ерекшеліктеріне, оның даралығын ашу мен дамытуға неғұрлым толық сәйкес келетін құралдарды таңдау қамтамасыз етіледі. Физикалық жетілу болашақ маманның ғана қалайтын сапасы емес, оның жеке құрылымының қажетті элементі болып табылады.

Қорыта айтқанда, дене шынықтыру және спорт қоғам мен әр адамның жеке мәдениетінің ажырамас бөлігі болып табылады. Қазіргі уақытта спортпен және дене шынықтырумен байланысты емес адам қызметінің бірде-бір саласын табуға болмайды.

Дене шынықтыру және спортпен айналысу кезінде шұғылданушылардың адамгершілік дамуы жүзеге асырылады. Бұл даму адамда оның басқа адамдарға, қоғамға, өзіне деген көзқарасын қалыптастыратын әлеуметтік құнды қасиеттерді белгілеуге бағытталған және адамгершілік тәрбиемен деп атайтын нәрсе. Бұл сипаттама — тұлғаны анықтауда маңызды. Оның мазмұны қоғамдағы басты мораль нормаларына негізделген. Дене шынықтыру мен спортқа бірнеше тәсілмен қол жеткізуге болады: жұмыс немесе тұратын жері бойынша денсаулық топтарының сабақтарына қатыса отырып, кез келген қызықты спорт түрі бойынша спорт секциясында шұғылдана отырып, сондай-ақ өз бетінше жаттыға отырып. Нұсқалардың көптігі әрбір адамға оның талаптары мен артықшылықтарын қанағаттандыратын, олардың ішінен таңдауға және әркімге өзін тамаша физикалық формада ұстаудың тамаша тәсілін табуға мүмкіндік береді. Соңғы уақытта жеке дене шынықтыру сабақтары ерекше танымалдыққа ие болды. Олар адам үшін ыңғайлы жерде және ыңғайлы уақытта шұғылдануға оңай болып саналады. Бірақ ең үлкен табысқа жету үшін жаттығу процесінде жарақат алмау үшін осы саладағы негізгі теориялық білімді зерттеу керек.

Осылайша, спорт және дене шынықтыру адамдарды сауықтырудың, адамның өзін-өзі іске асыруының, оның өзін-өзі тануы мен дамуының көпфункционалды тетігі болып табылады. Сондықтан соңғы уақытта дене шынықтыру мен спорттың адам құндылықтары мен заманауи мәдениет жүйесіндегі орны күрт өсті.

Әдебиет:

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - М.: ФиС, 2007.
2. Ильинич М.В. Физическая культура студентов. - М., 2002.
3. Маркова В. Здоровый образ жизни студентов М., 1998 г.

Мақсат І.М.

әл-Фараби атындағы

Қазақ ұлттық университетінің

Химия және химиялық технология факультетінің

2 курс студенті

Ғылыми жетекші: Цыбулько О.В.

«СӨС» орталығының

әль -Фараби атындағы ҚазҰУ, Алматы қ., ҚР

**ИННОВАЦИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» И ПОИСК НОВЫХ ФОРМ И ПУТЕЙ
ПРИВЛЕЧЕНИЯ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРОЙ**

Инновация или нововведение – это внедрённое новшество, обеспечивающее качественный рост эффективности процессов. Инновациями могут быть лишь те новшества, которые в действительности повышают эффективность действующей системы. Значит, нововведением не могут быть любые новшества. Применительно к педагогическому процессу понятие «инновация» может означать введение новой цели в образовательный процесс.

В данное время особое внимание уделяется проблеме инноваций и нововведений в спорте. В нашей стране для общего интереса к спорту важно не упустить момент в поиске нововведений для дальнейшего развития и в области физической культуры. В настоящее время прогресс не стоит на месте и с каждым днем появляются новые новшества и инновации в физической культуре и спорте. Нововведения и инновации в физической культуре и спорте стараются улучшить результаты спортсменов, создать удобства для самих занимающихся, а также для зрителей и судей. А также самое главное получения удовольствие от занятия физическими упражнениями и в целом спортом.

Для того чтобы нововведения и инновации в физической культуре помогали улучшать результаты нужно и важно подобрать методы, формы обучения и самое главное воспитания. В данное время при современном подходе занятия физической культурой молодежи в высших учебных заведениях позволяет формировать более практическое и профессиональное отношение к физическому воспитанию. Эти методы и физические упражнения помогают быть в тонусе, а так же состоянию здоровья, к тому же без исключения успеваемости учебы.

В нынешнее время спортсменам и тренерам приходится постоянно работать с нововведениями и инновациями в спорте. Нововведения, которые может использовать тренер, многообразны. Например: новые методики спортивной тренировки, формы обучения, диалоговое преподавание и многое другое. В наше время придумано и разработано много различных программ, приложений и проектов, которые помогают выполнять упражнения правильно. В физической культуре подразделяют разные категории исследования, и в каждой постоянно появляется что-то новое.

Разные олимпиады и спортивные состязания помогают определить спортивное мастерство, умственные и физические возможности спортсмена. А также эти состязания помогают быть выносливее, сильнее, думать и действовать быстрее. Спортсмены готовятся к соревнованиям долгое время с помощью разных методов и упражнений. А психологическая подготовка к конкретному соревнованию является заключительным этапом. Психологическая подготовка проводится в процессе тренировочной и воспитательной работы. А также оптимальное психическое состояние является главной задачей данного этапа. При оптимальном психическом состоянии спортсмен способен проявить свои лучшие навыки и превзойти свои спортивные качества. Я считаю, что человек может превзойти самого себя при правильной мотивации и стимуляции. Каждый человек может использовать свой огромный потенциал для того чтобы улучшить себя, свои навыки, когнитивные способности, способности восприятия и к тому же свои спортивные качества.

В 2011 году был разработан проект под названием «Human Cognition Project Lumosity», который представляет учебную программу. Эта программа, в которой упражнения и уроки содержат комбинации движений, созданные для улучшения понимания на опыте того, как мы действуем и используем себя и свое тело. При выполнении этих уроков, эта программа позволяет найти легкий и эффективный, к тому же альтернативный способ выполнения действий. Результатом после выполнения этих упражнений становится устранение излишних напряжений и связанных с ними симптомов, более эффективный расход сил, общее ощущение легкости, повышение спортивных результатов и улучшение качества жизни.

Ни для кого не секрет, что на состязаниях или олимпиадах спортсмен может получить травму. Травма является главной угрозой для успеха спортсмена. И поэтому

главной задачей для тренера и, конечно же, для спортсмена является снизить риск повреждений и травм. И к этому, в нынешнее время уделяется особое внимание программам оказания доврачебной помощи спортсменам. В 2007 году Олимпийский комитет (United States Olympic Committee) одобрила новую версию программы организаций Красный Крест (Red Cross). Программа создана для тренеров, которые отвечают за безопасность спортсменов. В программе есть различные методы, в том числе обучение приемам оказания первой помощи. К тому же эта программа включает в себе видео-уроки, практическое обучение, справочник и различные упражнения. Для уже сертифицированных или лицензированных спортивных тренеров и других специалистов, предусмотрен специальный сокращённый курс.

В настоящем времени все большую распространенность получает тенденция ведения здорового образа жизни. С каждым годом интерес к здоровому образу жизни растет. Люди следят за собой, придерживаются правильного питания и занимаются спортом. Но нельзя отрицать, что есть и те люди, которые не живут здоровым образом жизни. Как бы народ не был заинтересован в здоровом образе жизни, все меньше и меньше молодых людей занимаются спортом и живут здоровым образом жизни.

В данное время среди молодежи проблема перехода к здоровому образу жизни, к правильному питанию и физической активности становится все актуальнее. А все потому что, в современном мире многие люди, а особенно молодежь питаются быстрой едой, фастфудами и другими малополезными продуктами, к этому даже можно отнести, как и алкоголь, газированные напитки и курение.

В наше время эту проблему решают с помощью инновациями и нововведениями в физической культуре, пропагандируют здоровый образ жизни среди молодежи, а также ищут новые формы и пути привлечения молодежи к занятиям спортом и физической культурой. Я считаю, что для привлечения молодежи к занятиям спортом и здоровому образу жизни надо проводить больше соревнований в университетах, школах и в целом в масштабном уровне, например как городские, областные и международные соревнования.

Думаю, надо больше проводить тренинги насчет правильного питания и к тому же насчет здорового образа жизни, придумывать все больше и больше новых путей, различные формы и внедрять новое новшество, а также придумывать разные программы, устраивать марафоны для молодежи с различными главными призами для мотивации. И я верю, что после этих действий среди народа, а главное будущее страны – молодежи будет пропагандироваться здоровый образ жизни. И после этих инновации люди все больше и больше будут заниматься спортом.

Ким М. Р.

Студент I курс ТФ

Научный руководитель: Рожко Г.Т.

Тар.ГУ им. М. Х. Дулати

ст.преподаватель кафедры «Физическое воспитание»

БУДУЩЕЕ КАЗАХСТАНА - СПОРТИВНАЯ МОЛОДЕЖЬ

По статистике на сегодняшний день 21,6% граждан Республики Казахстан занимаются физической культурой. Актуален ли спорт в наше время? Многие люди задают себе и другим этот вопрос. Я считаю, что каждый человек должен развивать в себе не только духовное, но и физическое состояния тела и души. Ведь спорт, везде и всегда с нами.

Глава нашего Государства не однократно подчеркивал значимость спорта среди детей и молодежи. Ставил цели, задачи и стратегии. Стратегия 2050 предусматривает новый политический курс, особое значение уделено спорту в школах и университетах. С 2013 года

местные власти создали новые лиги спорта среди детей и молодежи. Н.А.Назарбаев: «На региональном уровне необходимо найти резервы и повысить доступность массового спорта и физкультуры. Поручаю Правительству и акимам построить не менее ста физкультурных оздоровительных комплексов. Также нужно эффективно использовать спортивные сооружения, особенно в школах, обустроить дворы, парки, скверы для занятия физкультурой. Государство планирует к 2020 году повысить спортивность граждан на 30% процентов, а к 2030 году на 40%. И я надеюсь, что к стремлению нашей родины, не только правительство будет действовать, но и мы граждане сделаем шаг на встречу. Ведь спорт это наше будущее и наше наследие» Агентство давно сотрудничает с Министерством образования и науки, развивая сети спортивных клубов в Вузах страны для деятельности Физкультурного-спортивного объединения «Сұңқар». С каждым годом проводятся все больше спортивных мероприятий. По подсчетам за прошлый год было проведено около 18 тысяч спортивных мероприятий, где приняли участие свыше 3 миллионов человек. Сейчас в Казахстане действует множество спортивных направлений и комплексов. Футбол, бокс, велоспорт, тяжелая и легкая атлетика. Эти спортивные игры популярны в нашей стране, и я считаю, что мы сможем вывести нашу страну на мировой уровень. Сейчас в Казахстане около двух десятков футбольных команд, из них знакомых миру «Кайрат» «Шахтер» и другие. В данный момент наша молодежь стремится попасть в спорт в основном в бокс и футбол. Школьков, студентов принимают в спортивные секции, тренируют их и выводят на международный уровень, ведь благодаря спорту, соревнованиям, нас теперь знает весь мир. В лёгкой атлетике на мировой спартакиаде занимаем первые места, продвигая нашу страны на мировой уровень. Призеры в легкой атлетике: Григорий Егоров, Ольга Шишигина, Дмитрий Карпов, Ольга Рыпакина. Гордость за наших спортсменов безгранична. Геннадий Головкин Казахстанский боксер чемпион в среднем весе. Он вдохновляет детей со школы идти в бокс и добиваться своими усилиями вершин в боксе и становится чемпионами и приносит славу себе и нашей родине. Главной целью нашей страны поднятие духа народа.

Единоборства сложны по-своему, но дети стремятся побороть слабости, и выйти из ограничений самого себя. Наши дети охотно идут в спортивные секции и поэтому открываются секции в школах, колледжах, университетах. Детский спорт сейчас для нас очень важен ведь ни кто не вечен и чемпионы нашего времени уйдут, дав дорогу молодым, передавая свой опыт из поколения в поколения. Каждый год наши спортсмены приезжают на олимпиады и зарабатывают кубки, пояса, звания и медали.

Спорт помогает человеку быть в хорошей физической форме, а кроме того он воспитывает характер и силу воли, способствуют укреплению здоровья. Любовь к спорту должна воспитываться с детства и развиваться в каждой семье, помогая оставаться здоровым и активным в любом возрасте. Многие родители отдают своих детей на спортивные секции, чтобы потом они могли постоять за себя. Поднять дух жизни. Чтобы ребенок был здоровым духом и телом его закаляют и приучают к спорту с самого детства. Даются большие возможности детям заниматься спортом, единоборствами, боксом, велоспортом, и туризмом. Туризм хорошо развит в Казахстане.

Я хочу предложить провести опрос населения.

Как люди относятся к спорту?

Каким спортом люди хотят заниматься?

На какой спорт люди отдают своих детей?

Как люди относятся спортивным площадкам?

Как люди относятся к спортсменам?

И проведя этот опрос на основе ответов населения уже продвигать тот спорт, который нравится людям. Которые будут охотно ходить и принимать участия соревнованиях.

Но не обязательно ходить в зал. Спортом можно заниматься дома, для поддержки своего тела и духа в тонусе. Для этого не нужно тратить пол дня на занятиях спортом, для тех, у кого нет много свободного времени, то можно заниматься спортом 15 минут, легкая разминка. Минут 30 в день. На дому для поддержки тела и здоровья можно заниматься йогой и аэробикой.

Кроме спорта главное правильно питаться, положительные эмоции, нормированный сон, частые прогулки на свежем воздухе. Спорт не только дает хорошую физическую форму, но и здоровый дух и закаляет стойкость характера.

Спорт может решить проблему. Зависимость от наркотиков. Например, от курения. Когда человек занимается спортом он в первую очередь ставит перед собой цель быть здоровым. И это самое главное. Самым прогрессивным спортом я считаю бег. Он полезен сам по себе тем, что во время пробежки работают все части тела, а самое главное поддерживать дыхание в тонусе.

Моя любимая спортивная игра-это волейбол. В этой игре работает как, тактика так и выносливость. Еще в школьные годы обожал эту игру. Соревнования по волейболу между классами, а в последствии и между школами и городами. Я рад, что в школах, университетах, колледжах сейчас проводится много соревнований по футболу, баскетболу, волейболу. Многие из школьников и студентов могут попасть в сборную по футболу, волейболу и баскетболу. Выйти на мировой уровень в спорте, тем самым продвигать нашу страну. Некоторые люди предпочитают принимать участия в соревнованиях, а другие любят за этим наблюдать. Когда смотрю соревнования по телевизору, то с восхищением смотрю на спортсменов. На их мастерство технику умения и главное характер. Можно с уверенностью сказать, что спортсмены вдохновляют нас на то, чтобы мы сами творили свою историю для потомков. Многие люди приходят на спортивные площадки и развиваются, как здоровые духом люди. Приходят на стадионы для пробежек. Поговорим о зимнем спорте. В зимнем спорте так же много интересного. Например, зимние олимпиады. В зимних олимпиадах принимают участие спортсмены из разных городов и стран. Это дает людям узнать о спортсменах из других стран и обменяется опытом. Примечательным видом зимнего спорта является биатлон. В это спорте участвуют команды на лыжах я не очень люблю лыжи, но в этом спорте есть стрельба по мишеням. В это соревнование много факторов влияющих на победу. Прийти первыми, сбить как можно больше мишеней и заработать дополнительные очки, но самое главное мастерство и сплоченность команды.

Многие люди идут заниматься спортом, чтобы побороть себя, а другие за адреналином. После занятия спортом человек чувствует приятную усталость. Когда человек занимается любимым делом и это ему это необходимо, то ему эта боль в радость.

Для чего люди занимаются спортом? Мы часто задаем этот вопрос себе и другим. Зачастую это желание прославиться, но больше всего мы хотим жить дольше и принимаем меры, для того чтобы достичь своих целей. Спорт помогает достичь многого в карьере, в семейной жизни.

Многие люди заняты больше карьерой, чем семьей. Человеку надо побороть стену сомнений. Спорт помогает побороть себя и сомнения. Сейчас многие люди ездят на машинах, чем ходят пешком. В данный век новых технологий. Большинство людей пользуются новыми технологиями, которые упрощают нашу жизнь. Нельзя сказать, что технологии это плохо и не нужно. Но не нужно забывать о своем теле и о своем здоровье.

Многие из нас предпочитают посидеть за компьютером и поваляться, вместо того, чтобы побегать, сделать упражнения и привести себя в порядок. Некоторые родители не по своей воле, конечно, приучают детей к смартфонам и другим гаджетам. Я считаю, что это большая ошибка. Технологии не дают развиваться людям. Мы забываем обо всем сидя за гаджетами. Мы должны пользоваться приборами в меру, чтобы оставалось время на здоровый сон, пищу и спорт.

Спортсменов всегда уважали. В первую очередь, конечно, за их достижения в спорте. Но стремление к победе, пропаганда здорового образа жизни, самоорганизация тоже заслуживают похвалы. Наша страна славится спортсменами во многих видах спорта. Нам, есть с кого брать пример, ведь спортсмены точно знают, что быть спортивным и здоровым – это модно! Я всегда любил активные развлечения. Сколько себя помню, всегда играл в разнообразные подвижные игры. И получал от этого невероятное удовольствие! Поэтому родители записали меня на настольный теннис. Это очень интересный вид спорта, в котором необходимо проявлять быструю реакцию, хорошую координацию движений, концентрацию. Когда я играю, это захватывает меня целиком! Мне нравится этот вид спорта, потому что в нем нет перегрузок, зато развивает гибкость, координация движения, выносливость.

Кроме наслаждения и физического здоровья, занятия спортом подарили мне много интересных людей, с которыми я познакомился на тренировках и соревнованиях, и теперь часто общаюсь с ними. Очень важно иметь единомышленников и тех, кто разделяет твои предпочтения, с кем можно поговорить и поделиться впечатлениями. А еще занятия спортом дают почувствовать радость собственных достижений. Вот не получалось у тебя когда-то и мячик через сетку перебросить, а теперь - занимаешь призовые места на соревнованиях! И ты понимаешь цену приложенных усилий и работы над собой. Кроме того, осознаешь, что настойчивость хорошо помогает в достижении любых целей. Не обязательно быть профессиональным спортсменом, чтобы получать пользу и удовольствие от занятий спортом. Многие из людей бегают по утрам, кто-то ходит на аэробику и фитнес, кто-то играет в футбол или занимается каратэ. Главное, чтобы это нравилось. А вместе с тем, это делает вас физически сильными и уверенными в себе, а также дает возможность знакомиться со многими интересными людьми. В заключение хотелось бы сказать, что я всегда хорошо относился и отношусь к спорту и верю в нас и в наше спортивное будущее.

Г.А. Испамбетова

докторант

эл-Фараби атындағы ҚазҰУ, Алматы қаласы, ҚР

ЕРЕКШЕ МҰҚТАЖДЫҒЫ БАР СТУДЕНТТЕРДІҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНЕ ДЕГЕН КӨЗҚАРАСТАРЫН АНЫҚТАУҒА АРНАЛҒАН СҰРАҚ-ЖАУАП ЖҮРГІЗУДІҢ ҚОРЫТЫНДЫЛАРЫ

Республика бойынша жоғары оқу орындарында білім алатын ерекше мұқтаждығы бар студенттердің саны жыл санап артып келеді. Көп жағдайда мүгедек студенттердің қимыл-қозғалыс белсенділігінің жеткіліксіз болу себебі олардың жұмыс қабілеттілігінің төмендеуіне әкеледі. Мамандықты игеру барысында дәріс, семинар және зертханалық сабақтарда ұзақ уақыт бойы отыруы оларға ауыр жүктеме болып табылады. Дене тәрбиесі және спортпен шұғылдану тәжірибесі дені сау адамдар мен ерекше қажеттілікке мұқтаж студенттердің арасындағы байланыс пен әлеуметтік қарым-қатынасты дамытумен қатар, бәсекеге қабілетті мамандар ретінде дайындаудың маңызды қадамы болып табылады. Сол себепті студенттердің денсаулығын нығайтуға, дене тәрбиесі және спортпен шұғылдануға және салауатты өмір салтын ұстану бағытын анықтау мақсат етілді. Себебі сұрақ-жауап арқылы дене тәрбиесі және спорт сабақтарын сапалы ұйымдастыруға мүмкіндік береді.

Ерекше мұқтаждығы бар жандардың қимыл-қозғалысы өмір сүрудің қолдау шарты, жұмыс қабілеттілікті бірқалыпты ұстайтын әдіс пен тәсіл болып қана қоймай, сонымен қатар, үлкен ми сыңарларының барлық аймақтарын дамытатын, орталық жүйке жүйесі байланыстарын үйлестіретін, қимыл-қозғалысты қалыптастыратын, танымдық процесті жетілдіретін психикалық дамудағы кемшіліктерді түзету мен толықтыруға себепші әдіс болып табылады [1]. Барлық жаттығулар мүмкіндігі шектеулі қатысушының жасын, жынысын, денсаулық және функционалдық жағдайын, нақты міндеттерді, жеке тұлғаның ерекшеліктерін ескере отырып іріктелінеді.

Дұрыс ұйымдастырылған, қатаң мөлшерленген, жүйелі түрде қолданылатын дене жаттығулары және спортпен шұғылдану организмнің барлық функционалдық жүйелеріне жағымды әсер етіп, студенттердің жұмыс қабілеттілігін жоғарылатуға және ұзақ уақыт бойы сақтауға ықпал ететін денсаулықты нығайтудың маңызды құралы. Бейімдік дене тәрбиесі көптеген денсаулығында ауытқуы бар жандар үшін "тұйық кеңістіктен шығу", әлеуметтік ортаға кіру, жаңа достар табуға, қарым-қатынас жасауға, толыққанды көңіл-күй, әлемді тануға мүмкіндік беретін жалғыз жолы.

Жоғары білімге қол жеткізу және жоғары оқу орындарының мүмкіндігін пайдалану ерекше мұқтаждығы бар адамдарды оқытуға бағытталған кешенді жұмыстарды атқаруға мәжбүрлейді. Осы проблемаларды зерделеу, ғылыми негіздеу оның әртүрлі бағыттарын жеке-жеке зерттеуді қажет етеді.

Зерттеу мақсаты. ЖОО-да инклюзивті білім беру жағдайында ерекше мұқтаждығы бар студенттердің дене тәрбиесі және спортқа деген көзқарасын анықтау арқылы дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарын тиімді ұйымдастыру.

Зерттеудің әдістері. Зерттеу әдістеріне дене тәрбиесіне деген көзқарасын анықтайтын жеке сауалнама және дене белсенділігін анықтайтын халықаралық (IPAQ) сауалнамасы пайдаланылды.

Зерттеу базасы. Зерттеу жұмысы әл-Фараби атындағы ұлттық университеттің дене шынықтыру кафедрасында өткізілді.

Зерттеу нысаны. әл-Фараби атындағы Қазақ Ұлттық Университетінде білім алатын 2016-2017 оқу жылында оқуға түскен жалпы саны 16 адамнан тұратын ерекше мұқтаждығы бар студенттер, оның 11 қыздар, ал 5 ұлдар. Студенттер жайында ақпарат төмендегі 1-ші кестеде берілді.

Кесте 1 – Мүмкіндігі шектеулі студенттердің демографиялық көрсеткіші n=16

Қатысушы	Зерттеуге қатысу кезіндегі жасы	Жынысы	Мүгедектік түрі	Оқитын мамандығы
А 1	18	қыз бала	ТҚА	Аударма ісі
А 2	18	қыз бала	Көру мүшесі	Халықаралық құқық
А 3	18	қыз бала	ТҚА	Баспа ісі
А 4	18	ер бала	Көру мүшесі	Әлеуметтік жұмыс
А 5	20	ер бала	ТҚА	Математикалық-компьютерлік модельдеу
А 6	19	қыз бала	Көру мүшесі	Метеорология
А 7	19	ер бала	Соматикалық	Информатика
А 8	18	қыз бала	Көру мүшесі	Радиоэлектротехника
А 9	18	қыз бала	ТҚА	Математика
А 10	18	қыз бала	ТҚА	Биология
А 11	20	ер бала	Көру мүшесі	Журналистика
А 12	18	қыз бала	Соматикалық	Кадастр

A 13	17	қыз бала	ТҚА	Химия
A 14	17	қыз бала	Көру мүшесі	Халықаралық құқық
A 15	18	ер бала	Соматикалық	Жылу энергетикасы
A 16	17	қыз бала	Көру мүшесі	Халықаралық құқық

1-ші кестенің қорытындысы бойынша студенттердің мүгедектіктеріне қарай: көру мүшесі зақымданғандар (7 студент), тірек-қимыл аппаратының зақымдануы (6 студент), соматикалық (аралас) аурулар (3 студент) болып 3 топқа бөлінді. Зерттеуге қатысушылардың барлығы мемлекеттік тапсырыс бойынша (грант) білім алатын студенттер. Зерттеу барысында студенттерден алынған сауалнама нәтижесінің қорытындылары беріліп отыр.

Зерттеу нәтижесі. Сауалнаманың №1-ші сұрағында берілген «Дене шынықтыру және спорт туралы қалай ойлайсыз?» деген сауалға қатысушылардың 62,6 % қызығатынын, 18,7 % «спорт – менің өмірім» десе, 12,5 % немқұрайлы қарайды, ал 6,2 % дене шынықтыру қолжетімсіз деп санайды. Бұдан шығатын қорытынды ерекше мұқтаждығы бар студенттердің көпшілігі дене тәрбиесі және спорттың оған пайдасы бар екендігін түсінеді, бірақ оған әлі қатыспайды, тек қызығып қарайтындықтарын білдірген. Бұдан университетте студенттердің көпшілігін дене тәрбиесі және спортпен шұғылдануға тарту жұмысының әлсіз жүргізілетіндігінен деп санауға болады.

Жаттығуды орындау кезіндегі әрбір адамның қажеттіліктері мен құндылықтары әртүрлі болғандықтан, олардың ойлары да бірдей емес. «Дене тәрбиесі және спортпен шұғылдануды қалай қарастырасыз» деген №2-ші сұраққа респонденттердің 47,3 % денсаулық жағдайын жақсарту деп санаса, 24,2 % дене бітімі мен салмақты түзету, ал 18,3 % суықтың алдын алу және иммунитетті күшейту деп есептейді. Тек 10,2 % адамдармен танысу мен араласу мүмкіндігі деп қарастырады.

«Дене жаттығуларының организмге әсері жайында қандай ақпарат құралдарынан аласыз?» деген сауалнаманың №3-ші сұрағына 59,8 % бұқаралық ақпарат құралдарынан, 21,2 % достары, таныстары, ата-анасы арқылы, ал 9,5 % арнайы әдебиеттерден оқығанын және дәл осындай көрсеткіш дене тәрбиесінің әсері жайында бұрыннан өздері білетінін жеткізді. Сауалдың «Қандай да бір спорттық қоғамның мүшесісіз бе?» деген №4-ші сұрағына қатысушылардың көбісі 62,4 % мүмкіндік жоқтың себебінен жоқ деп жауап берген. 25,1 % өздігінен дене тәрбиесімен шұғылданатынын, ал 12,5 % қоғамның мүшесі екенін белгілеген.

№5-ші «Дене жаттығуларын өздігіңізше орындайсыз ба?» деген сұраққа 43,7 % қатысушы шұғылданатынын, 37,5 % белсенді шұғылданатынын көрсеткен. Тек 18,8 % ғана мүмкіндік жоқтың салдарынан қатыса алмайтынын жеткізді.

Дене жаттығуларын орындау кезіндегі маңызды факторлардың бірі – денсаулық жағдайы. «Дене тәрбиесі сабағына қатысудан пайдасы бар ма?» деген №6-ші сауалға респонденттердің көбісінің ойынша 56,2 % дене тәрбиесінің сабағының организмге аздап жақсы әсер еткенін байқаған. Ал 43,8 % әсер етпейді деп жауап берген.

Адамның дене жаттығуларына деген көзқарастың қалыптасуы көп жағдайда маңайындағы араласып жүрген ортасына да байланысты болып келеді. Сауалнаманың №7-ші сұрағы «Маңайындағы адамдардың дене тәрбиесі және спортқа деген көзқарасы қандай?» екенін анықтауда 43,7 % жағымды ойлайтынын, тек дене тәрбиесімен шұғылдануға жағдай бола бермейтінін ескереді. Ал 37,5 % ата-аналарының қолдауымен дене шынықтырумен шұғылдану жағымды әсер етсе, ауруының түріне байланысты дене шынықтыру қарсы көрсетілгендіктен 18,8 % жағымсыз деп жауап берген. Ерекше мұқтаждығы бар жандарды интеграциялаудағы негізгі әсер етуші фактор жағдайдың жасалуы. №8-ші сұрақ «Білім алып отырған университет қабырғасы мен тұрып жатқан қалаңыздағы қолжетімді спорттық үйірмелер саны жеткілікті ме?» деп берілген. Сұраққа қатысушылардың 75 % жеткілікті екенін, 12,5 % жоқ екенін және дәл осындай пайыздық көрсеткіш жауап беруге қиналамын деген. №9-шы сұрақ «Ерекше мұқтаждығы бар

жандарға спорттық үйірмелерді құру қажет деп санайсыз ба?» болған. Респонденттердің 85,7 % мақұлдайтынын, ал 14,3 % білмеймін деп жауап берген. Бұл студенттердің дене тәрбиесімен шұғылданудың маңыздылығын түсінетінін байқауға болады. «Егер университет қабырғасында ерекше мұқтаждығы бар жандарға дене тәрбиесі және спорт сабағы үшін қажет жағдайларды жасайтын болса, сабаққа қатысар ма едіңіз?» деген келесі №10-шы сауалға респонденттердің 78,7 % қатысатынын айтса, 21,3 % білмейтінін айтты. Берілген жауаптан студенттердің дене тәрбиесі сабағына қатысуға ынтасы бар екенін айта кеткен жөн. №11-ші сұрақ «Дене тәрбиесі сабағын ұйымдастыру қандай формада өткен дұрыс?» дегенге респонденттердің 27,5 % өзінің тобындағы құрдастарымен қатысқысы келетінін, 22,5 % арнайы топта шұғылданғысы келетінін жеткізді, ал қатысушының 50 % жеке-жеке қатысқысы келетінін белгілеген. Бұл сұрақтың жауабынан көретініміз, біздің қоғамның ерекше мұқтаждығы бар жандарға деген толеранттық қарым-қатынастың төмен болған себебінен деп айтуға тура келеді. Инклюзивті білім берудегі толеранттық қатынасты қалыптастыру мәселесі маңызды фактордың бірі. Сол себептен бұл топтағы студенттер дене тәрбиесімен жеке-жеке шұғылданғысы келетінін айтқан.

«Дене жаттығуларының қандай түрлері сізді қызықтырады?» деген №12 сұрақта берілген. Сауалнамаға респонденттің 62,5 % тренажер құрал-жабдығында жұмыс жасағанды, 21,2 % арнайы жаттығу жиынтығын қолданғанды, 16,3 % мөлшерленген жүру жүктемесін орындағанды ұнататынын көрсеткен.

«Дене тәрбиесі сабағына қаншалықты жиі қатысқыңыз келеді?» деген №13-ші сұраққа студенттердің 77,5 % аптасына 2 және 3 реттен қатысқанды қаласа, 22,5 % аптасына неғұрлым жиі 3-4 рет қатысқанды қалайтынын белгілеген. Бұл көрсеткіштер студенттердің дене тәрбиесі сабағына аптасына жиі қатысып, ынталарының жоғары екенін көруге болады.

№14-ші «Параолимпиадалық спорт түріне қатысқыңыз келеді ма?» деген сұрақтың жауабы студенттердің 57,8 % болашақта қатысқысы келетінін белгілеген. Ал 9,8 % спорттық жарысқа қатыспай, өзі үшін шұғылданғысы келетінін және 32,4 % бұл сұраққа жауап беруге дайын емес екендіктерін көрсеткен.

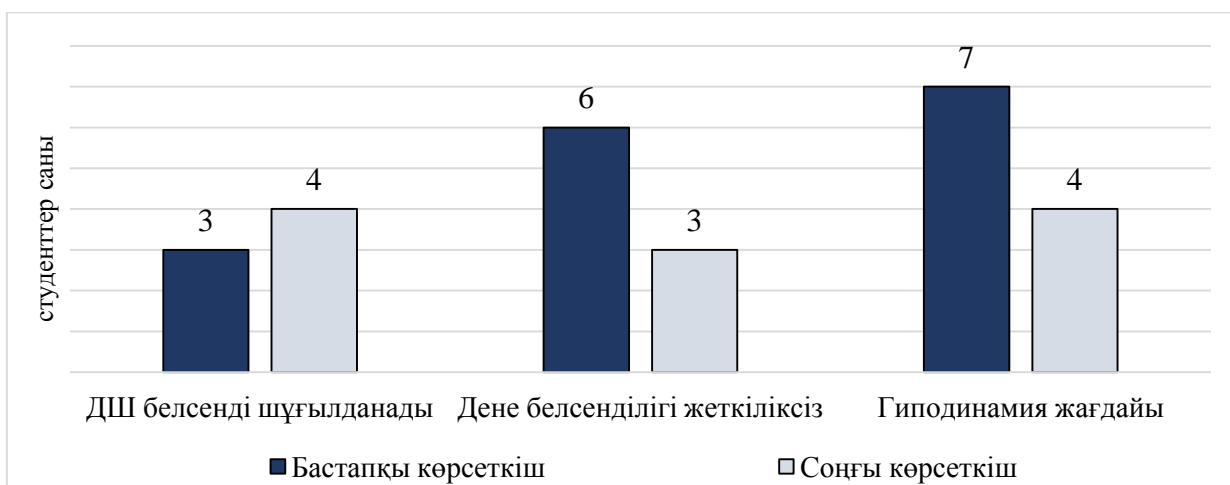
Сауалнама барысында қатысушылар дене шынықтыру жайында өздерінің ойларымен бөлісті. Қатысушы А14-тің жауабы: “Дене тәрбиесімен бала кезімде шұғылданған едім. Кейіннен үлкен сыныпқа көшкенімде денсаулығым байланысты ата-анам дене тәрбиесі сабағына қатысуға тиым салды. Сол кезден бастап ағзаға түсетін дене жүктемесі азайып, омыртқа жотамның ауыра бастағанын, желкеме тұз жиналғанын байқадым. Тұрған қалыпта жүктеме омыртқама түсетіндіктен жүрек соғу жиілігім жиілеп, бойымда ауырсынуды сезінемін. Менің қазіргі жағдайымда дене жаттығуын орындау пайдалы екенін мен енді ғана түсіндім. Өйткені қимыл-қозғалыссыз адамның бойында көптеген аурудың түрлері пайда бола бастайынын байқадым” (А14, Сұхбаттан).

Соматикалық аурумен ауыратын келесі қатысушы: “Мен өзімнің денсаулық жағдайымды үнемі бақылауда ұстағанды дұрыс деп санаймын. Артық салмақты, семіздікті, гиподинамияны болдырмас үшін аптасына кем дегенде 2 реттен спорт залға барып шынығып тұрамын. Дене белсенділігі мен үшін өте маңызды. Болашақта да шынығуды әдетке айналдыруға тырысамын” (А15, Сұхбаттан).

Қатысушы А2-нің жауабынан: “Дене шынықтырудың тигізетін пайдасын жақсы түсінемін. Сондықтан мен аптасына 2-3 реттен арнайы нұсқаушымен бірге йога, фитнеске қатысамын. Бос уақытымда арнайы жаттығуларды істегенді ұнатамын. Мүмкіндік болса көбінесе жаяу жүремін” (А2, Сұхбаттан).

Осылайша барлық зерттеуге қатысушылар дене тәрбиесімен шұғылданудың пайдасы зор екенін жақсы түсінеді. Дене тәрбиесіне тұрақты қатыспайтындардың өзі көбінесе жаяу жүретінін, бос уақытында арнайы жаттығуларды орындайтынын айтып өтті. Зерттеу экспериментін жүргізу барысына мүгедектігі бар студенттердің көрсеткіштерін өзара салыстыруға болмайтындығы анықталды, себебі олардың мүгедектік топтарының ұқсас болғанымен, аурулар түрлерінің және дәрежесінің сәйкес болмауы орын алып отыр. Сондықтан алынған зерттеу нәтижелерін тек өздерінің бастапқы нәтижелерімен

салыстырылды. Жеке тұлғаның дене белсенділігін бағалау үшін 7 сұрақтан тұратын Халықаралық сауалнаманың (IPAQ) қысқаша түрі қолданылды. Сауалнаманың нәтижесі төмендегі сурет 1-гі көрсеткіштерге ие болды.



Сурет 1 – Ерекше мұқтаждығы бар студенттердің дене белсенділігінің сандық қатынасы

Сурет 1 бойынша келесі қорытындыға келеміз: бастапқы көрсеткіште зерттеуге ерекше мұқтаждығы бар студенттердің 16-сы қатысып, нәтижесі келесідей көрсеткіштерге ие болды:

- 3 студентте дене тәрбиесімен белсенді шұғылданады;
- 6 адамда дене белсенділігі жеткіліксіз деңгейде;
- 7 студент гиподинамиялық жағдайда екені анықталды.

Ал соңғы көрсеткіште зерттеуге қатысқан 11 студенттің нәтижесі (қалған 5 студент әртүрлі себеппен зерттеуге қатыса алмады) келесідей мәнге ие болды:

- 4 студентте дене тәрбиесімен белсенді шұғылданады;
- 3 адамда дене белсенділігі жеткіліксіз дәрежеде;
- 4 студентте қозғалыс деңгейі төмен гиподинамия жағдайында.

Өткізілген халықаралық сауалнаманың нәтижесі гиподинамия жағдайындағы студенттер санының бастапқы көрсеткіштегі зерттеумен салыстырғанда азайғаны, ал жеткіліксіз дене белсенділігі мен белсенді дене шұғылданумен айналысатын студенттердің қатарында алдыңғы зерттеумен салыстырғанда аз ғана өзгеріс болғанын көруге болады. Бұл студенттердің әлі де болса денсаулықтарына көңіл бөліп, жаттығу жүктемесін орындау керек екендігін көрсетеді

ЖОО-да білім беру үрдісінде ерекше мұқтаждығы бар жандарға «кедергісіз ортаны» құру, инклюзивті білім беру сапасын реттейтін нормативтік-құқықтық актілерді енгізу, оқытушылардың толеранттық көзқарасын қалыптастыру, дене шынықтыру мен спорт сабақтары үшін арнайы жағдайлар жасау ЖОО үшін атқаратын бірінші кезектегі жұмыстар болып табылады. Жоғары білімге қол жеткізу және жоғары оқу орындарының мүмкіндігін пайдалану ерекше мұқтаждығы бар адамдарды оқытуға бағытталған кешенді жұмыстарды атқаруға мәжбүрлейді. Осы проблемаларды зерделеу, ғылыми негіздеу, оның әртүрлі бағыттарын жеке-жеке зерттеуді қажет етеді. Дене жаттығуларын орындау кезінде әрбір тұлғаның денсаулық жағдайын, мақсатын, әлеуметтік ортасын ескерген жөн. Сонымен қатар, өзінің жеке дәрігерімен, медициналық қызмет көрсету тобымен, қауымдық бағдарламалармен тағайындалуы тиіс [2].

Орындалатын дене жаттығулары қозғалыс сапасын жақсарту ғана емес, сондай-ақ, жаттықтыру әсерімен, организмнің барлық жүйелері мен қызметін қамтитын бейімделу үрдісінің дамуын жетілдірумен сипатталады. Іріктелініп алынған дене жаттығулары, оның ұзақтығы мен қарқындылығын реттеу арқылы қатысушылардың организміне жаттығу жүктемесінің әсер ету сипаты мен деңгейін анықтауды керек етеді.

Қорытынды. Өткізілген сауалнама қорытындысы бойынша студенттердің дене тәрбиесі және спортқа деген қызығушылықтары бар екенін, оның ағзаға тигізетін жағымды әсерін жақсы түсінетінін көруге болады. Ал халықаралық сауалнаманың нәтижесі гиподинамия жағдайындағы студенттер санының бастапқы көрсеткіштегі зерттеумен салыстырғанда азайғаны, ал жеткіліксіз дене белсенділігі мен белсенді дене шұғылданумен айналысатын студенттердің қатарында алдыңғы зерттеумен салыстырғанда аз ғана өзгеріс болғаны анықталды. Бұл студенттердің әлі де болса денсаулықтарына көңіл бөліп, жаттығу жүктемесін орындау керек екендігін көрсетеді. Сауалнама, педагогикалық бақылаулар жүргізу әдістері білім алушының әлсіз және жақсы жақтарын анықтауда үлкен пайдалы рөл атқарады. Ал ерекше мұқтажы бар студенттердің арасында үгіт-насихат жұмыстарын саналы жүргізу дене жаттығуларын орындауға, спорттық кешендерге баруға, салауатты өмір сүруге деген ынтасын оятады.

Әдебиет:

1. Кольцова, М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка, роль двигательного анализатора в формировании высшей нервной деятельности ребенка. – Москва: Педагогика, 1973. – 142 с.

2. Estabrooks P.A., Glasgow R.E., Dzewaltowski D.A. Physical activity promotion through primary care. Journal of the American Medical Association, P. 289., 2003.

Аипова А.С.

Экономика және бизнес жоғары мектебінің

2 курс студенті

ал-Фараби атындағы ҚазҰУ, Алматы қаласы, ҚР

Ғылыми жетекші: Мамонтов А.Е.

«СӨС» орталығының аға оқытушысы

САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ ЖӘНЕ ОНЫҢ БАСТЫ МӘСЕЛЕЛЕРІ МЕН КЕҢЕСТЕРІ

Салауатты өмір салты тұжырымдамасына сәйкес адам зиянды әдеттерден бас тартып, дұрыс тамақтанып, спортпен айналысады. Алайда, бұл тұжырымдама адам денсаулығының тек физикалық жағдайымен ғана шектелмейді, сондай-ақ психологиялық жағдайын да сақтауын қарастырады.

Қазіргі таңда, жасөспірімдердің өзінде депрессияны жиі кездестіруге болады. Жастар сыртқы орта факторларына төзімсіз, әлсіз бола бастаған. Сонымен қатар, адамдардың көбінде күн тәртібі құрылмайды, қазіргі заман адамдары біздің ата-бабаларымызға қарағанда анағұрлым бейберекет өмір салтын ұстанады деуге болады. Зиянды әдеттер жыл сайын қаншама адамның денсаулығын улап, өмірлерін жалмауда. Ал осының барлығы көп жағдайда ерікті түрде басталады, адам өзі күдіктенбестен өзін-өзі улап, бұзып, өлімге итермелейді. Ең өкініштісі, зиянды әдеттермен тек ересектер ғана емес жастар да зардап шегуде. Шылым шегу қарт адамдарға қарағанда жастар мен орта жастағы адамдар арасында кең тараған болса, алкоголь өнімдерін шектен тыс тұтыну қарттар және егде жастағы адамдар арасында да жиі кездеседі. Сондай-ақ, булимиямен зардап шегушілер саны да аз емес. Көптеген адамдар нені, қанша көлемде және қаншалықты жиі жеп жатқандығын да ойламайды. Ал бұл факторлардың барлығы біздің организміміздің жұмысқа қабілеттілігіне, шаршауына, организмінде әртүрлі заттардың дұрыс бөлінуіне әсер етеді.

Әртүрлі жас арасында кездейсоқ жыныстық өмір ұстанушы адамдар саны артқан. Бұндай өмір тек инфекциялық ауруларымен ғана қауіпті емес, сондай-ақ адамның психологиялық жағдайына да қауіп тудырады. Кейбір зерттеулердің нәтижесі бойынша,

ерте жыныстық өмірлерін бастаған және оны кездейсоқ жүргізетін жасөспірімдер өмірде мақсаттары жоқ, өздеріне көңілдері толмайтын және т.с.с. болып келетіні анықталған.

Интернетке тәуелділікке де көңіл бөлген жөн. Компьютерлердің, интернеттің, әлеуметтік желілердің, видео ойындардың және т.с.с. пайда болуымен, көптеген мүмкіндіктермен қатар зиянды жақтары да туындады. Қаншама адамдар интернетке, смартфонға тәуелділікпен зардап шегуде. Сондай-ақ, бұндай адамдар тек жасөспірімдер арасында ғана кездесіп қоймайды, орта жастағы адамдардың көбісі де осы мәселемен қиналады. Ондай адамдар тәуліктеп видео ойын ойнап, интернетте отырып уақыттарын өткізе береді. Оларды «сыртқы өмір» қатты қызықтырмайды, отбасын құру, карьера жасау сияқты мақсаттар алаңдатпайды. Компьютерге тәуелділік – осы ғасырдың басты мәселелерінің бірі.

Өздерінде қандай да бір ауру пайда болғанын жағдайда, оған мән бермеуді жөн көретін адамдар да аз емес, ал бұл өз кезегінде әртүрлі жағымсыз салдарларға әкеледі. Сонымен қатар, керісінше, дәрілік препараттарды шектен тыс және дұрыс емес қолданатын адамдар да кездеседі.

Алайда бәрі тек біржақты емес.

Қазіргі заманда қоғамның денсаулық сақтауға қарым-қатынасы өзгере бастады: темекі шегу, спирттік ішімдік ішу, есірткі пайдалану, спортпен шұғылданбау сәнді емес. Адамдардың көпшілігі денсаулық қана өздерінің әлеуметтік жоспарларын іске асыруға, отбасын құруға және дені сау балаларының болуына мүмкіндік беретінін түсінеді. Денсаулық әр адам үшін кез келген жаста өте құнды. Сонымен, денсаулықты қалай сақтау және нығайту керек? Бірінші берер кеңесіміз – салауатты өмір салтын ұстану. Адамның салауатты өмір салты деп нені айтамыз? Салауатты өмір салты ұғымына мыналар кіреді: оңтайлы және қолайлы қозғалыс режимі, дұрыс және пайдалы тамақтану, шынығу, тамаша гигиена, жемісті еңбек қызметі, кез-келген зиянды әдеттерден бас тарту және адамдармен жақсы қарым-қатынас жасау. Адамның өз денсаулығына деген саналы көзқарасы қалыптасуы үшін салауатты өмір салтын қалыптастыру баланың туған кезінен басталуы тиіс.

Оңтайлы және қолайлы қозғалыс режимі

Қозғалыс – бұл өмір десек артық айтқанымыз болар. Егер сіздің жұмысыңыз бір орында отырып істейтін жұмыс болса да ерінбеңіз – тұрыңыз, кішкене жүріңіз, бұл бір минуттан артық уақыт алмайды. Сізге таныс қарапайым дене жаттығуларын орындауға тырысыңыз, таңертеңгілік гимнастика мен таза ауада серуендеу туралы ұмытпаңыз. Қозғалу пайдалы: дене шынықтырумен айналысу, жаяу туризм және т.б. сіздің денсаулығыңызға оң әсер етеді.

Дұрыс және пайдалы тамақтану

Тағам тек дәмді ғана емес, сонымен қатар пайдалы болуы керек екенін түсіну маңызды. Біздің организм энергия, қоректік заттар, витаминдер мен микроэлементтер алуы керек, осылайша біздің тағам осы талаптарға сәйкес келуі керек, яғни біздің ағзамызды барлық қажеттіліктермен қамтамасыз етуі керек. Оңай тамақтаныңыз, артық тамақ ішпеңіз, бірақ аш та болмаңыз. Аштық иммунитет пен жұмысқа қабілеттіліктің төмендеуіне, ойлау жылдамдығының төмендеуіне алып келеді. Дұрыс тамақтану заңдары есіңізде болсын!

Шынығу

Шынығу – сіздің иммунитетіңізді нығайтудың бір жолы. Егер иммунитет нығайған болса, ағза көптеген аурулардан құтыла алады. Сонымен қатар, шынығу еңбек қызметі мен ойлау айқындығын ұзартуға қабілетті. Өмірде күлімсіреуді үйреніңіз!

Тамаша гигиена

Тамаша гигиена салауатты өмір салтының бір бөлігі. Гигиена деп тек тұрақты су процедураларын ғана емес, ұйқы мен еңбек режимін де түсіну керек.

Жемісті еңбек қызметі

К.Маркс «адамды адам еткен – еңбек» деп айтқан. Еңбек адам денсаулығын рухани-адамгершілік және физикалық жағынан нығайтады, сондай-ақ ондағы мақсаттылық пен жауапкершілікті тәрбиелейді. Әрқашан еңбекқор, сау және әдемі болыңыз!

Кез-келген зиянды әдеттерден бас тарту

Салауатты өмір салты зиянды әдеттерден бас тартуды да білдіреді. Күшті және сау болғыңыз келсе, онда ішу, темекі шегу, әсіресе есірткі қолдануды тастау керек. Мұндай зиянды әдеттер рахат әкелмейді, олар сіздің денсаулығыңызға тек зиян келтіреді.

Стресстерден аулақ болу

Теріс көңіл-күйдегі адамдармен қарым-қатынас жасамау керек. Егер де бұл қажет болса, өзіңізді ұстауға тырысыңыз және тыныштық сақтаңыз. Бұл жағдайда сізге аутотренингтер мен мамандармен кеңесу көмектесе алады. Алайда, жоғарыда аталған тармақтардың барлығын орындай отырып, денсаулық туралы сөз еткенде жаңылысуға да болады. Ең бастысы, сіз сау боласыз – біріншіден, сіздің иммунитетіңіз мен ағзаңыз әр түрлі инфекцияларға, суық тию ауруларына және т.б. төзімді болған кезде. Екіншіден, бойыңыз мен салмағыңыз орташа статистикалық көрсеткіштерге сәйкес болғанда. Үшіншіден, созылмалы аурулар және даму ақаулары жоқ кезде. Төртіншіден, сіз белсенді, көңілді және моральдық-еріктік қасиеттердің қалыпты деңгейіне ие болған кезде. Ұзақ және белсенді өмір сүргіңіз келе ме? Жауап өте қарапайым – салауатты өмір салтын ұстаныңыз! Денсаулық – біздің баға жетпес байлығымыз: өміріміз, қойылған мақсаттарға жетуіміз, өмірлік қиындықтарды жеңуіміз. Әлемдегі барлық дерлік өркениетті елдерде халық денсаулығы, әсіресе жастар денсаулығы ең басты ұлттық құндылық болып табылатынын баса айтқымыз келеді. Сондықтан да денсаулығымызға көңіл бөліп, салауатты өмір салтын ұстанайық!

Жетибаева Т.А.

*студентка 2 курса факультета журналистики
КазНУ им. аль-Фараби, Алматы, РК*

КРЕПКОЕ ЗДОРОВЬЕ – ЗАЛОГ УСПЕШНОЙ ЖИЗНИ

Хорошее здоровье очень важно для каждого человека. Более того, нет ничего важнее здоровья. Мудрые люди даже говорят: «Здоровье выше богатства», потому что, если вы не заботитесь о своем здоровье, вы не можете учиться или работать должным образом. К сожалению, в настоящее время достичь идеального здоровья практически невозможно. Здоровье - это уровень функциональной и метаболической эффективности живого организма. У людей это способность отдельных людей или сообществ адаптироваться и управлять собой, когда сталкиваются с физическими, психическими или социальными изменениями. Слово «здоровье» сегодня является важным фактором в жизни каждого человека, потому что, если мы физически и психически здоровы, мы также можем определенно наслаждаться здоровой жизнью.

Хорошее и крепкое здоровье - это не то, что продается в продуктовом магазине, а то, что мы должны создавать и поддерживать одновременно. Хорошее здоровье достигается путем следования нескольким коллективным моделям, которые связаны со здоровьем. Если мы будем следовать этой логике, то мы также поймем важность здорового образа жизни, который увеличит преимущества здоровой жизни. Можно начать с того, чтобы следовать образу правильного питания в нужное время, а также заниматься спортом. Эти здоровые модели помогут привести к снижению заболеваемости, что, в свою очередь, также поможет сэкономить много денег, которые мы тратим на выздоровление от различных болезней.

Важность спорта для здоровья. Будь то игра в баскетбол или организованная лига водного поло, занятия спортом могут сделать вас здоровее и счастливее из-за физической активности. Занятия спортом способствуют развитию мышц, координации, сердечно-

сосудистых заболеваний и многих других преимуществ, связанных с профилактикой заболеваний; По всем данным физическая активность может помочь предотвратить хронические заболевания, включая сердечно-сосудистые заболевания, диабет, рак, гипертонию, ожирение, депрессию и остеопороз.

Спорт и особые группы населения. Спорт может помочь детям развить здоровые кости, укрепить сердечно-сосудистую систему и легкие. У детей-спортсменов также развиваются двигательные и когнитивные навыки. По словам Организации Объединенных Наций, физическая активность в детстве повышает вероятность продолжения занятий спортом в зрелом возрасте и укрепления здоровья на протяжении всей жизни. Среди женщин спорт может помочь предотвратить остеопороз и переломы бедра. У пожилых граждан, которые занимаются спортом, есть возможность поддерживать свое тело в движении, чувствовать себя независимым и общаться с другими здоровыми людьми.

Получение физического успеха. Занятия спортом могут помочь людям достичь целей в фитнесе, связанных с потерей веса, развитием мышц и сокращением жира из-за физической активности. Дети, которые занимаются спортом, реже страдают от детского ожирения. Физическая активность связана с гормональной регуляцией и укреплением иммунной системы.

В теле, в уме. Спорт помогает не только вашему телу. Занятия спортом способствуют укреплению психического здоровья, помогают предотвратить депрессию и повысить самооценку и имидж тела. Люди, которые занимаются спортом, могут также извлечь выгоду из социального аспекта, развития дружеских отношений с товарищами по команде и ощущения себя частью группы. По данным детской больницы Университета Миссури, дети могут приобретать позитивные навыки психического здоровья, включая ответственность, лидерство и преданность делу. Занятия спортом - это ключевая стратегия для снятия стресса, потому что ваше тело вырабатывает эндорфины с хорошим ощущением во время тренировки.

Разные виды спорта, разные преимущества. Некоторые виды спорта связаны с особыми преимуществами для здоровья. Например, согласно Сети Матери Природы, боулинг может помочь достичь большей плотности костей из-за частой тяжелой работы. Фехтование может помочь предотвратить снижение когнитивных способностей, учитывая сложное мышление, связанное с этим видом спорта. Люди, которые играют в волейбол, выигрывают от улучшения координации рук и глаз и гибкости. Пинг-понг также помогает игрокам улучшить координацию рук и глаз, а также способствует улучшению здоровья мозга благодаря быстрому мышлению.

Образ жизни. Еще одна причина, по которой спорт важен для здоровья, заключается в том, что занятия спортом могут способствовать принятию позитивных решений в отношении образа жизни. Например, если вы принадлежите к рекреационной лиге по регби, вы можете проводить вечера и выходные на тренировках с командой, а не останавливаться за коктейлем после работы или заказывать жирную еду для счастливых часов. Следуя этим простым правилам регулярно, мы сможем укрепить наше здоровье. В жизни можно купить и приобрести многое. Но здоровье это такая ценность, которую нужно хранить и укреплять с самого детства.

Литература:

1. <https://growfood.pro/blog/sport/sport-e-to-zhizn/>
2. «Переломный момент» - Коннолли Фергюс
3. Развитие массового спорта – Илья Васильевич
4. Стратегия развития здорового образа жизни- Изаак С.И
5. Правила жизни- Скотт Джурек

Потапенко А.В.

ВЛИЯНИЕ БЫСТРОГО ПИТАНИЯ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ

Актуальность. Быстрое питание является в наши дни основной пищей студентов, так как часто, не успевая на небольших перерывах употребить правильную здоровую пищу, они покупают бургеры, хот-доги и сэндвичи, которые плохо сказываются на здоровье, коже и фигуре, если злоупотреблять ими. Конечно, болезни желудочно-кишечного тракта и проблемы с кожей дают о себе знать не сразу, и не для всех такая пища будет оказывать именно такое негативное влияние, поэтому студенты, слушая советы врачей и родных, не принимают все это всерьез, хотя это действительно может плохо сказаться на здоровье. Также эта тема была выбрана по случаю того, что рядом с КазНУ был построен ресторан быстрого питания «KFC», удобное расположение которого привлекло огромное количество студентов посещать это заведение.

Цель исследования. Оценить влияние быстрого питания на организм студентов при помощи социального опроса, дать оценку результатов проведенного опроса и рекомендации.

Порядок проведения и ознакомление с вопросами и вариантами ответов. Социальный опрос проводился в интернете в группе «ВКонтакте», участниками которой являются 31268 студентов Казахского национального университета имени аль-Фараби. Из этого числа студентов в опросе приняло участие 626 человек. Опрос проводился в ноябре 2018 года.

Вопросы были следующие: Как часто Вы употребляете fast food (сколько раз в неделю)? Чувствуете ли Вы дискомфорт после принятия такой пищи? Есть ли заболевания, связанные с желудком?

Так как эти вопросы связаны между собой и в группе «ВКонтакте» можно задавать только один вопрос с множественными вариантами ответов, я решила объединить эти вопросы, получив следующие варианты:

- 1 раз в неделю, не чувствую, нет заболеваний
- 1 раз в неделю, чувствую дискомфорт, так как есть проблемы с желудком
- 2-3 раза в неделю, нет дискомфорта и заболеваний ЖКТ
- 2-3 раза в неделю, чувствую дискомфорт, так как есть проблемы с желудком
- Больше 5 раз в неделю, почти каждый день, нет дискомфорта и проблем
- Больше 5 раз в неделю, чувствую дискомфорт, есть проблемы с желудком

Результаты исследования. В данном опросе за первый вариант ответа проголосовало 308 человек, что составило почти половину опрошиваемых, за третий вариант ответа проголосовало 141 человек, что позволило ему занять вторую позицию, а за пятый - 60 человек (занял третье место по числу студентов, участвовавших в данном опросе). Стоит отметить, что все варианты ответа, занявшие лидирующие позиции, являются положительными в отношении быстрого питания, т.е. варианты ответа, которые я отметила выше, говорят о том, что у людей нет дискомфорта и проблем с желудком после принятия такой пищи, а варьировалось лишь количество раз в неделю.

Остальные позиции среди вариантов ответа я хотела бы продемонстрировать на диаграмме (рисунок).

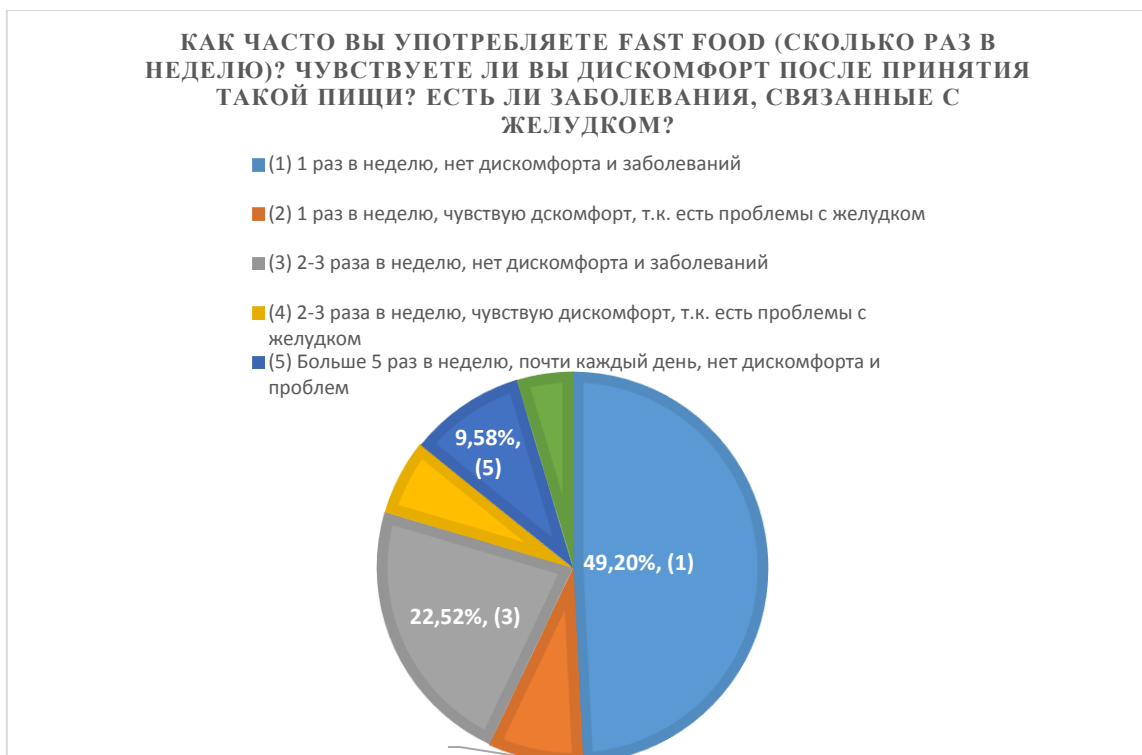


Рисунок. Влияние быстрого питания на организм студентов

Выводы и рекомендации. Я хотела бы отметить, что, во-первых, среди 31268 студентов КазНУ в социальном опросе приняли участие только 626 человек, что говорит о незаинтересованности студентов в проблеме питания в нашем университете.

Большинство респондентов выбрало положительные в сторону быстрой еды пункты, что говорит о том, что они питаются так еще недостаточно долго, чтобы говорить о каких-то последствиях, или же в остальные дни стараются питаться правильно и сбалансированно, занимаясь при этом физической нагрузкой и соблюдая режим дня.

Тем студентам, которые выбрали пункты с негативным влиянием быстрого питания на организм, советую исключить или сократить до минимума (раз в месяц, к примеру) потребление fast food-а, чтобы привести в норму работу ЖКТ и избежать дискомфорта.

*Кубайдолла Н.С., Коланова А.А.
Студентка 2 курса Высшей школы экономики и бизнеса
КазНУ им. аль-Фараби г. Алматы, РК
Научный руководитель: Якубов В.В.
старший руководитель центра ЗОЖ
КазНУ им. аль-Фараби г. Алматы, РК*

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕСПУБЛИКЕ КАЗАХСТАН НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Сегодня вполне оправданно, что сложившаяся и день ото дня усложняющаяся психологическая, социально-экономическая и экологическая обстановка в мире предъявляют иные требования к жизнедеятельности человека, в том числе и к такому роду человеческой деятельности как физическая культура и спорт. В первую очередь, необходимо отметить, что даже сейчас не теряет свою значимость необходимость массового распространения всевозможных видов спорта среди различных слоев населения вне зависимости от их социально-демографической принадлежности. Очевидно, что

регулярные занятия различными видами физических упражнений будут способствовать повышению общего состояния организма людей от различного рода неблагоприятных воздействий окружающей среды. Эта проблема касается нашего подрастающего поколения и является актуальной уже не одно десятилетие. Наблюдающееся падение уровня физического здоровья среди подрастающего поколения, распространение среди них различных заболеваний ставит под угрозу экономическую, интеллектуальную и социальную стабильность нашей страны. К несчастью, за минувшие года нам приходится выделять тот факт, что выраженное падение уровня физического воспитания, как среди школьников, так и студентов стало актуальным вопросом, которое требует незамедлительного решения.

Можно отметить, что развитие массовой физической культуры и спорта напрямую зависит от состояния и наличия необходимой спортивной инфраструктуры. В стратегии «Казахстан – 2050» наш Первый президент Республики Казахстан Нурсултан Абишевич Назарбаев отметил, что в стране не хватает спортивных объектов и особо подчеркнул необходимость строительства ФОКов. Такие факторы как: недостатки оборудования, качественного инвентаря, современного информационного оснащения спортивных залов, уровня санитарно-гигиенических условий, низкая зарплата учителей физкультуры привели казахстанскую систему физического воспитания к серьезному отставанию от требуемых ныне мировых стандартов. Большинство спортивных сооружений не соответствуют техническим эксплуатационным характеристикам, требованиям международных регламентов и правилам соревнований, в том числе – по обеспечению безопасности жизни и здоровья участников. Особо остро данная проблема охватывает сельскую местность, которая характеризуется недостаточным количеством и слабым оснащением. И вполне возможно, что именно по этим причинам на сегодняшний день казахстанские спортсмены не показывают стабильных результатов. У спортсменов нет объектов для полноценной подготовки к крупномасштабным соревнованиям. Из-за нехватки финансирования со стороны государства отечественным спортсменам приходится готовиться за рубежом за несколько месяцев до соревнования, а это дополнительные и уже личные затраты. Ведь основополагающим фактором для развития спорта - это поддержка государства, а именно политика развития спорта и физической культуры, предложенная государством. Необходимо подчеркнуть, что в послании народу Казахстана «Стратегия «Казахстан-2050»: Новый политический курс состоявшегося государства» Лидер нации отметил, что «...физическая культура и спорт должны стать особой заботой государства. Именно здоровый образ жизни является ключом к здоровью нации». Таким образом, одной из главных целей государственной политики министерства культуры и спорта должно стать развитие массовой физической культуры и спорта. Серьезной проблемой представляется также задача по подготовке высококвалифицированных кадров в области физического воспитания. С этой точки зрения особое внимание стоит уделить проблеме трудоустройства выпускников факультета физического воспитания и институтов физической культуры. К этому стоит добавить, стимулирования молодежи к занятиям спортом через выдачу государственных и ректорских грантов. К примеру, если для абитуриентов будут дополнительные привилегии в виде скидок или стипендий при поступлении в ВУЗ при наличии у них спортивных достижений, достигнутых в соревнованиях школьных лиг, то это станет одним из мощнейших стимулов развития спорта среди школьников.

В связи с вышеизложенными словами, актуальной проблемой на современном этапе представляется работа, направленная на скорейшее восстановление значимости физической культуры и спорта в экономическом, социальном, так и в государственном отношении. Для решения данного вопроса необходимы совместные усилия различных государственных и общественных организаций. Не имеет смысла отрицать то, что различные государственные программы уже не могут обеспечить практическое решение данной проблемы, нужны реальные экономические и социальные подходы, способные сменить неблагоприятную обстановку в области отечественной физической культуры и

спорта. На основе данного доклада был проведен анонимный исследовательский опрос среди студентов различных ВУЗов города Алматы:

- **ВУЗы-участники:** КазНУ им. аль-Фараби, КазНМУ им. Асфендиярова, КазНТУ им. Сатпаева, АУЭС, КазНАУ.

- **Количество опрошенных респондентов было:** 250 человек.

- **Половозрастные характеристики:** от 17 до 20 лет, 49% женщины, 51% мужчины.

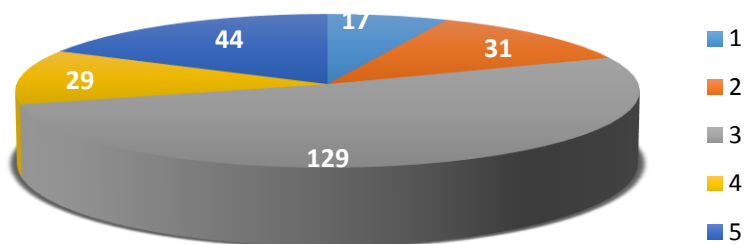
- **Дата проведения:** март 2019 года

- **Цель:** изучить и оценить степень удовлетворенности студентов в отношении качества преподавания в области физического воспитания.

Анкетирование проводилось в электронном формате, где респондентам было задано несколько вопросов, где они должны были ответить на вопросы и оценить их степень своей удовлетворенности по пятибалльной шкале, где:

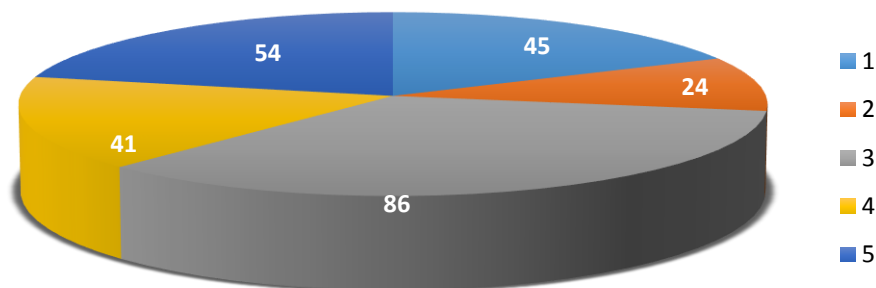
- «5» - оценка отлично, полностью удовлетворён;
- «4» - оценка хорошо, удовлетворен;
- «3» - оценка удовлетворительно, отчасти удовлетворен;
- «2» - оценка плохо, отчасти не удовлетворен;
- «1» - оценка очень плохо, полностью не удовлетворён.

1) Насколько Вас удовлетворяет качество проводимых занятий по физической культуре в Вашем ВУЗе?



По результатам опроса, было выявлено, что подавляющее большинство студентов отчасти удовлетворены. Всего 17,6% учащихся ВУЗов полностью удовлетворены качеством проводимых занятий по физической культуре.

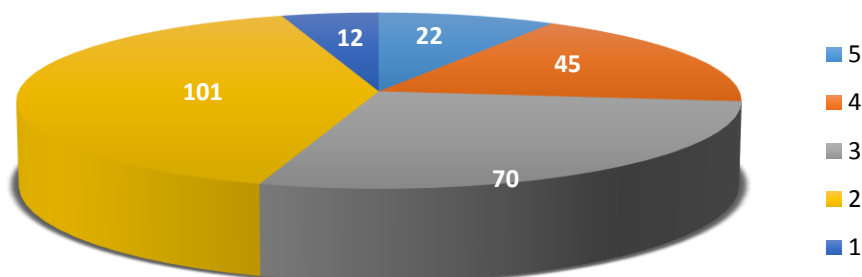
2) Устраивает ли Вас качество и состояние спортивного инвентаря и инфраструктуры спортивных залов, где у Вас проводятся занятия?



Многие студенты так же не удовлетворены в должной мере качеством и состоянием инвентаря и инфраструктуры спортивных залов. 18% респондентов проголосовали за оценку «очень плохо», что еще раз доказывает актуальность данной проблемы по сей день.

4) Оцените, насколько Ваш образ жизни соответствует здоровому образу жизни?

5)



Данный опрос подтверждает факт того, что казахстанская молодежь не поддерживает здоровый образ жизни. Причинами могут быть отсутствие мотивации (в сознании людей не заложено понимание о необходимости введения ЗОЖ).

Полянский Н.
Магистрант 2 курса
специальности «Физическая культура и спорт»,
Казахский Национальный университет им. аль-Фараби
Научный руководитель: Онгарбаева Д.Т.
к.п.н., доцент кафедры физического воспитания и спорта
КазНУ им. аль-Фараби

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ И ДИНАМИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ЗА 4-Х ЛЕТНИЙ ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В АЛМАТИНСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОМ КОЛЛЕДЖЕ №2

Аннотация. В данной статье подвергаются анализу итоги исследования уровня исходного и динамики физической подготовленности девушек основной медицинской группы 2014 года поступления за 4-х летний период обучения в Алматинском Государственном гуманитарно-педагогическом колледже №2. Работа рекомендована студентам и преподавателям средне-специальных и высших учебных заведений.

Ключевые слова: уровень физической подготовленности, динамика физической подготовленности, обучающиеся девушки, Президентские тесты, контрольные нормативы, бег 100 метров, бег 2000 метров, прыжок в длину с места, поднимание туловища.

Актуальность исследования. В концепции развития физической культуры и спорта Республики Казахстан до 2025 года определен спектр приоритетных направлений, важнейшими из которых являются изучение передового мирового опыта, широкое внедрение инновационных и научных методик в управлении и развитии спортивно-оздоровительной отрасли [1]. В связи с вышеизложенным можно сказать, что сегодня перед образовательными учреждениями Республики поставлены новые серьезные задачи по совершенствованию физической культуры и здорового образа жизни учащейся молодежи.

В то же время анализ и обобщение результатов исследований последних лет показывают, что у современной студенческой молодежи Казахстана наблюдается из года в год ухудшение показателей физического состояния, которыми являются здоровье, уровень функциональной и физической подготовленности их организма.

Основные причины, вызывающие снижение состояния здоровья и физического статуса современной молодежи – это недостаток двигательной

активности, эмоциональные перегрузки и нарушение режима труда, отдыха и питания [2,3,4,5].

Таким образом, сегодня система средне-профессионального образования поставлена перед проблемой, что будущий специалист, обладающий низким уровнем физического состояния, оказывается не совсем готовым к жестким требованиям современной рыночной экономики. Все это обосновывает актуальную необходимость мониторинга физической готовности молодежи и разработки эффективных здоровьесформирующих мероприятий.

Цель нашего исследования – дать оценку уровню и динамике физической подготовленности девушек, обучающихся на академических уроках физического воспитания в основном учебном отделении Алматинского Государственного гуманитарно-педагогического колледжа №2.

Для достижения данной цели были поставлена **задача** изучить исходный уровень и динамику физической подготовленности девушек АГГПК №2 за 4 года обучения по учебным нормативам и президентским тестам.

Методы исследования. Для изучения оценки физической подготовленности и выявления динамики полученных результатов применялись следующие методы:

1. Анализ и обобщение литературных источников по проблеме исследования.
2. Метод педагогического наблюдения.
3. Методы математической статистики.

Исследование уровня и динамики развития основных физических качеств обучающихся проводился за период с 2014 по 2018 годы.

Физическая подготовленность девушек Алматинского Государственного гуманитарно-педагогического колледжа №2 оценивалась по уровню развития четырёх её компонентов – скоростных возможностей, выносливости, скоростно-силового и силового показателей. Для оценки четырёх перечисленных физических качеств были использованы контрольные нормативы из учебной программы ТИПО:

- бег на дистанцию 100 метров;
- бег на дистанцию 2000 метров;
- прыжок в длину с места;
- поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты и закреплены, руки к плечам за 1 мин.

Объект исследования: академические уроки физической культуры в АГГПК №2.

Предмет исследования: уровень и динамика физической подготовленности девушек основного учебного отделения за период 4-х летнего обучения АГГПК №2.

Результаты исследований. Нормативные требования государственных программ по физической подготовленности обследуемого контингента представлены в таблице 1.

Таблица нормативов составлена согласно:

- 1) типовой учебной программы для технического и профессионального образования [6];
- 2) постановлению правительства Республики Казахстан об утверждении правил проведения президентских тестов физической подготовленности населения от 31 декабря 2013 года №1545 [7] (обновлено от 15 апреля 2015 года №238 [8]).

Таблица 1 – Учебные контрольные нормативы и Президентские тесты для оценки физической подготовленности девушек колледжа

Виды испытаний	Единица измерений	Курс	Президентские тесты		Учебные нормативы		
			ПУ	УНГ	«5»	«4»	«3»
Бег 100 метров	сек.	I	15,4	15,8	17,0	17,5	18,5

	сек.	II	15,5	16,0	16,0	17,0	18,0
	сек.	III			15,8	17,0	18,2
	сек.	IV			15,8	17,0	18,2
Прыжки в длину с места	см.	I	210	200	170	160	150
	см.	II			190	170	160
	см.	III	210	200	190	170	160
	см.	IV			190	170	160
Поднимание туловища лежа на спине	Кол-во раз	I	55	50	35	30	25
	Кол-во раз	II			40	35	30
	Кол-во раз	III	50	45	45	40	35
	Кол-во раз	IV			50	45	40
Бег 2000 метров	мин, сек	I	9,00	9,50	10,40	11,00	11,30
	мин, сек	II			10,40	11,00	11,30
	мин, сек	III	9,00	9,50	11,00	11,40	12,30
	мин, сек	IV			11,0	11,40	12,30

Уровень и динамика развития основных физических качеств исследуемого контингента за четырехлетний период обучения наглядно показаны в таблицах 2-5.

Таблица 2 – Уровень освоения учебных нормативов и Президентских тестов в беге на 100 метров девушками АГПК №2 за период четырехлетнего обучения

урс	ем.	Оценка учебных нормативов					Сред. результат (сек.)	Оценка ПТФП	
		5 (отл)	4 (хор)	3 (удов)	2 (неуд)	Средняя		ПУ	УНГ
		<u>5</u> 13,2%	<u>2</u> 5,3%	<u>9</u> 23,7%	<u>22</u> 57,9%	2,74	19,7	-	-
		<u>3</u> 8,3%	<u>5</u> 13,9%	<u>9</u> 25,0%	<u>19</u> 52,8%	2,78	19,3	-	-
		-	<u>1</u> 3,6%	<u>3</u> 10,7%	<u>24</u> 85,7%	2,18	19,8	-	-
		-	<u>1</u> 3,8%	<u>4</u> 15,4%	<u>21</u> 80,8%	2,23	19,7	-	-
		-	-	<u>6</u> 23,1%	<u>20</u> 76,9%	2,23	19,8	-	-
		-	-	<u>3</u> 12,0%	<u>22</u> 88,0%	2,12	19,9	-	-
		-	-	<u>6</u> 20,7%	<u>23</u> 79,3%	2,21	19,7	-	-
		-	<u>1</u> 3,6%	<u>7</u> 25%	<u>20</u> 71,4%	2,32	19,8	-	-

Как видно из таблицы, средние результаты в беге на 100 метров, соответствуя оценке «2», на протяжении всего периода обучения имеют отрицательную тенденцию развития. Нормативы президентских тестов остаются недоступны для обучающихся. Большинство обучающихся (74,1) не справляется с учебными нормативами, получая неудовлетворительную оценку. К концу первого курса средние результаты улучшились по сравнению с началом обучения (с 19,7 до 19,3) – на 0,4 секунды. Но в последующие годы они снова выравниваются и возвращаются на исходный уровень.

Таблица 3 – Уровень освоения учебных нормативов и Президентских тестов в беге на 2000 метров девушками АГППК №2 за период четырехлетнего обучения

урс	ем.	Оценка учебных нормативов					Сред. резуль-тат (мин.)	Оценка ПТФП	
		5 (отл)	4 (хор)	3 (удов)	2 (неуд)	Средняя		ПУ	УНГ
		-	-	-	$\frac{31}{100\%}$	2	15,50	-	-
		-	$\frac{1}{3,5\%}$	$\frac{3}{10,3\%}$	$\frac{25}{86,2\%}$	2,25	15,23	-	-
		-	$\frac{1}{3,8\%}$	$\frac{1}{3,8\%}$	$\frac{24}{92,3\%}$	2,12	15,57	-	-
		-	-	-	$\frac{27}{100\%}$	2	15,38	-	-
		-	$\frac{1}{4,3\%}$	$\frac{1}{4,3\%}$	$\frac{21}{91,3\%}$	2,13	16,07	-	-
		-	$\frac{1}{5,3\%}$	$\frac{1}{5,3\%}$	$\frac{17}{89,5\%}$	2,16	16,16	-	-
		-	-	-	$\frac{22}{100\%}$	2	16,06	-	-
		-	-	$\frac{3}{12,5\%}$	$\frac{21}{87,5\%}$	2,12	15,59	-	-

В результатах бега на 2000 метрах наблюдается небольшая отрицательная динамика. Нормативы президентских тестов, так же как и в беге на 100 метров, остаются для обучающихся недостижимыми. На начальном уровне 100% обучающихся показали результаты на оценку «2». На протяжении всего периода обучения в среднем 93,35% обучающихся показали неудовлетворительную оценку.

Таблица 4 – Уровень освоения учебных нормативов и Президентских тестов в поднимании туловища лежа на спине в течение 1 минуты девушками АГППК №2 за период четырехлетнего обучения

урс	ем.	Оценка учебных нормативов					Резуль-тат (раз)	Оценка ПТФП	
		5 (отл)	4 (хор)	3 (удов)	2 (неуд)	Средн.		ПУ	УНГ
		$\frac{17}{43,6\%}$	$\frac{9}{23,1\%}$	$\frac{8}{20,5\%}$	$\frac{5}{12,8\%}$	3,97	33,8	$\frac{1}{2,6\%}$	-
		$\frac{23}{59\%}$	$\frac{8}{20,5\%}$	$\frac{5}{12,8\%}$	$\frac{3}{7,7\%}$	4,31	36,5	$\frac{1}{2,6\%}$	$\frac{1}{2,6\%}$
		$\frac{18}{51,4\%}$	$\frac{5}{14,3\%}$	$\frac{10}{28,6\%}$	$\frac{2}{5,7\%}$	4,11	39,4	$\frac{2}{5,7\%}$	$\frac{2}{5,7\%}$
		$\frac{19}{54,3\%}$	$\frac{7}{20\%}$	$\frac{6}{17,1\%}$	$\frac{2}{5,7\%}$	4,14	40,4	$\frac{1}{2,9\%}$	$\frac{3}{8,6\%}$
		$\frac{5}{15,2\%}$	$\frac{14}{42,4\%}$	$\frac{4}{12,1\%}$	$\frac{10}{30,3\%}$	3,65	39,1	$\frac{3}{8,6\%}$	$\frac{2}{6,1\%}$
		$\frac{4}{12,1\%}$	$\frac{10}{30,3\%}$	$\frac{9}{27,3\%}$	$\frac{10}{30,3\%}$	3,24	37,7	$\frac{1}{3\%}$	$\frac{3}{8,6\%}$
		$\frac{5}{16,1\%}$	$\frac{7}{22,6\%}$	$\frac{8}{25,8\%}$	$\frac{11}{35,5\%}$	3,19	41,9	$\frac{5}{16,1\%}$	$\frac{7}{22,6\%}$
		$\frac{8}{23,5\%}$	$\frac{8}{23,5\%}$	$\frac{5}{14,7\%}$	$\frac{13}{38,2\%}$	3,32	42,2	$\frac{8}{23,5\%}$	$\frac{8}{23,5\%}$

В поднимании туловища лежа на спине наблюдается положительная динамика в результатах. Если на исходном уровне средний результат был 33,8 раз в минуту, то к концу обучения виден заметный прогресс – 42,2, таким образом прирост средних показателей повышен на 24,9 %. По президентским нормативам можно так же увидеть положительное улучшение. В начале обучения всего 1 обучающийся показал президентский уровень, а на 4 курсе уже 16 обучающихся достигли национального и президентского уровней, а это 47% от общего числа обучающихся.

Таблица 5 – Уровень освоения учебных нормативов и Президентских тестов в прыжке в длину с места девушками АГППК №2 за период четырехлетнего обучения

урс	ем.	Оценка учебных нормативов					Рез уль-тат (см.)	Оценка ПТФП	
		5 (отл)	4 (хор)	3 (удов)	2 (неуд)	С редн.		ПУ	УНГ
		<u>6</u> 14,3%	<u>5</u> 11,9%	<u>11</u> 26,2%	<u>20</u> 47,6%	2,93	147,9		
		<u>9</u> 22,5%	<u>9</u> 22,5%	<u>11</u> 27,5%	<u>11</u> 27,5%	3,4	157,6		
		<u>2</u> 5,5%	<u>10</u> 27,8%	<u>6</u> 16,7%	<u>18</u> 50%	2,89	159,1		<u>1</u> 2,8%
		<u>1</u> 2,9%	<u>12</u> 34,3%	<u>11</u> 31,4%	<u>11</u> 31,4%	3,09	163,9		
		<u>1</u> 2,9%	<u>12</u> 35,3%	<u>9</u> 26,5%	<u>12</u> 35,3%	3,06	164,4	<u>1</u> 2,9%	-
		<u>2</u> 5,8	<u>11</u> 32,4%	<u>10</u> 29,4%	<u>11</u> 32,4%	3,12	164,3	-	<u>1</u> 2,9%
		<u>4</u> 11,4%	<u>9</u> 25,7%	<u>10</u> 28,6%	<u>12</u> 34,3%	3,14	164,9	-	<u>1</u> 2,9%
		<u>4</u> 11,1%	<u>12</u> 33,3%	<u>6</u> 16,7%	<u>14</u> 38,9%	3,17	164,0		<u>1</u> 2,8%

Как видно в таблице, по результатам прыжков в длину с места наблюдается небольшая положительная динамика – от 147,9 см. на исходном уровне к 164 см. в конце обучения. Таким образом прирост мы можем увидеть улучшение результатов на 10,9%. По президентским нормативам только начиная со 2-го курса хотя бы 1 обучающийся показывает уровень национальной готовности.

Исходя из этого мы можем подвести итоги нашего исследования и сделать следующий **вывод**:

Положительную динамику мы можем увидеть только в двух из четырех видов испытания (поднимание туловища, прыжок в длину с места). В беге на 100 метров показатели практически не меняются на протяжении всех 4-х лет обучения. А в беге на 2000 метров динамика результатов имеет отрицательную тенденцию. Ну а если смотреть на средние оценки, то они в большинстве неудовлетворительные, а в динамике мы видим их расхождение с динамикой самих результатов.

Литература:

1. Концепция развития физической культуры и спорта Республики Казахстан до 2025 года. УТВЕРЖДЕНА Указом Президента Республики Казахстан от 11 января 2016 года № 168. Астана, 2016.

2. Онгарбаева Д.Т. Экология, здоровье и физическая подготовленность молодежи Казахстана. //XLV Международная научно-практическая конференция“ Health protection and physical development of a person in conditions of the biospheric crisis” London.2013

3. Мадиева Г.Б., Онгарбаева Д.Т., Мадиев Е.К. Физическая подготовленность студентов, занимающихся в группах различной спортивной направленности // XVI Всероссийская научно-практическая конференция «Актуальные вопросы физической культуры и спорта».

4. Вишнякова Н.П. Организация учебного процесса в специальном учебном отделении КазНУ им. аль-Фараби. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности и физической культуры в XXI веке: интеграция науки и практики // Материалы II Международной научно-практической конференции. - Невинномысск, 2012.

5. Командик Т.Д., Дзоз Е.Н., Струценко Л.И. Сравнительный анализ показателей физической подготовленности и физического развития выпускников сельских и городских школ // [Вестник Инновационного Евразийского университета](#). – Павлодар, 2013.

6. Типовая учебная программа.

7. Постановление правительства Республики Казахстан об утверждении правил проведения президентских тестов физической подготовленности населения от 31 декабря 2013 года №1545.

8. Постановление правительства Республики Казахстан об утверждении правил проведения президентских тестов физической подготовленности населения от 15 апреля 2015 года №238.

Шилингаускайте А. В.

Казахский национальный университет им.аль-Фараби, г. Алматы, РК

Научный руководитель: Незбудей В.И.

старший преподаватель, центра «ЗОЖ»

ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

В современном мире состояние здоровья населения и, в частности, молодежи является одной из главенствующих проблем. Вредные привычки, несоблюдение режима и несбалансированная пища уже стали частью жизни нынешней студенческой молодежи. Несмотря на это общество продолжает попытки сохранить здоровье молодого поколения проводя различные лекции, собрания и программы, в рамках которых объясняется как вести здоровый образ жизни, зачем это нужно и чем грозит несоблюдение этих правил. Сейчас здоровье студентов оказывает большое влияние на будущее, от него будет зависеть работоспособность квалифицированных кадров, их социальная приспособленность и возможности мозговой деятельности.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это образ жизни, при котором человек старается сохранить и укрепить свое здоровье. По мнению ученых 50% здоровья населения зависит от ЗОЖ. От него зависит не только физическое состояние человека, но и психологическая устойчивость и гибкость.

Несмотря на то, что с каждым годом людей среди взрослого населения, которые ведут ЗОЖ становится все больше и больше, лишь малое количество молодежи, к которым относятся и студенты, следуют этим советам. В современном обществе для студентов стало нормальным курение, злоупотребление алкоголем и вредная пища. Каждая из этих вредных привычек может привести к ряду тяжелых заболеваний. Курение приводит к раку легких, бронхов, трахеи, пищевода, болезни Бюргера, язве желудка, туберкулеза и т.д. Результатом алкоголизма являются такие болезни как: алкогольная энцефалопатия, острый инфаркт миокарда, цирроз (отказ) печени, острое нарушение мозгового кровообращения и т.д.

Причиной ухудшения умственного и физического развития, нарушения обмена веществ, ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний, болезней пищеварительной системы и т.д. является вредная пища.

ЗОЖ также способствует улучшению памяти и повышению работоспособности. Человек соблюдающий ЗОЖ чувствует себя более спокойно и уверенно, а также менее раздраженно и устало. Он сможет приспособиться ко многим ситуациям и справиться с этой задачей более эффективно, чем человек, который губит свое здоровье.

Основными принципами ЗОЖ является:

- соблюдение режима сна и труда;
- смена деятельности;
- правильное питание;
- физическая активность;
- следование правилам гигиены;
- отсутствие вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания).

Современной студенческой молодежи очень важно соблюдать ЗОЖ и в то же время им очень сложно следовать всем пунктам. Они постоянно находятся в состоянии повышенного стресса и высокой мозговой деятельности. Во время учебы достаточно сложно составить нормированный график и ложиться спать и вставать по утрам в одно и то же время, что ведет к усталости, снижению тонуса, вялости и раздражительности. По этой же причине, невозможности составления графика, студенты едят не только в разное время, но и часто меньше 3 раз в день. У них также нет возможности постоянно питаться дома, и они часто едят вредную еду, что приводит во многих случаях к гастриту и другим болезням. Чтобы избежать столь удручающих последствий то нужно:

- продукты должны быть натуральными (не только фрукты и овощи, но и злаковые, и молочные продукты и мясо);
- больше употреблять пищу растительного происхождения, а не животного (фрукты и овощи нужно есть каждый день, а мясо и рыбу (то, где содержится белок) не более 3 раз в неделю);
- употреблять то количество калорий, которое человек сжигает в день (от сладостей стоит отказаться);
- употреблять молочные и кисломолочные продукты (это то, что можно есть каждый день и это никак не отразится ни на фигуре человека ни на его здоровье).

Недостаток физической активности также сказывается на студентах. Лишь малое количество из них занимается спортом или делает зарядку по утрам. Но ведь именно физические упражнения помогают отрешиться от забот и чрезмерной умственной деятельности и это именно то, что нужно студенту. Выполнение физических упражнений также делают организм человека более устойчивым к различным неблагоприятным факторам, хорошо влияет на продолжительность жизни, а также уменьшается риск заболевания различными опасными для жизни болезнями. По мнению медиков чтобы поддерживать хорошую физическую форму достаточно 3 дней в неделю по 20-30 минут активных физических упражнений.

Одним из важнейших пунктов ЗОЖ является соблюдение правил гигиены, которая имеет несколько видов:

- гигиена тела;
- гигиена обуви и одежды;
- гигиена жилища.

К гигиене тела относится соблюдение чистоты кожи и гигиена волос. Именно кожа является главной защитой организма от различных вредных воздействий окружающей среды, помимо этого она выполняет функции дыхания, иммунную, терморегулирующую и т.д. Верный подход к соблюдению чистоты волос и кожи головы приводит к улучшению кровообращения и обменных процессов, а также нормализации работы сальных желез и т.д. Одним из важнейших пунктов гигиены тела является гигиена полости рта. Именно не

соблюдение этих правил зачастую приводит к кариесу и различным заболеваниям пародонта. Для предотвращения или снижения риска появления этих заболеваний зубы нужно чистить не менее двух раз в день и не менее трех минут, также стоит использовать и другие средства гигиены (ополаскиватели для полости рта, зубочистки и т.д.).

Гигиена одежды и обуви играет очень важную роль, она защищает тело человека от загрязнений, насекомых, ультрафиолета и т.д. Необходимо соблюдать такие правила:

- одежду обязательно нужно стирать регулярно;
- нижнее белье и другое нательное белье необходимо менять каждый день;
- носить чужую обувь и одежду нельзя (можно заразится грибок или другими малоприятными болезнями);
- одежда и обувь должны зависеть от времени года: зимой одежда должна быть теплой для того, чтобы не простыть, летом легкой, чтобы не получить тепловой удар, весной, как и осенью она должна защитить от дождя и ветра;
- наилучшим вариантом будет если одежда и обувь будут состоять из натуральных материалов (шерсть, кожа и т.д.).

От гигиены жилища так же зависит поддержание и сохранение здоровья человека. При уборке дома уничтожаются клещи, бактерии, плесень, пыль, наличие которых приводит к различным опасным заболеваниям. Основные правила гигиены жилища, которые нужно соблюдать в обязательном порядке:

- в одной спальне не должно жить более 2-х человек;
- кухня находится отдельно от других комнат;
- комнаты должны часто проветриваться;
- каждый день необходимо производить влажную уборку и вытирать пыль;
- в доме должно быть сухо и тепло;
- оптимальная температура воздуха в доме 18-23 °С;
- оптимальная влажность воздуха 40-60 %.

Для поддержания и укрепления здоровья также необходимы здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии. В современном мире здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии появляются благодаря исследованиям и достижениям в области медицины. В эти технологии входит постановка цели оздоровления студента и ее задачи, а также реализация оздоровительной деятельности. Здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии, в том числе должны определять качество здоровья и физической подготовки студента. В общих чертах здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии – это совокупность способов, которые служат для оздоровления с помощью физических упражнений. На этой основе строится оздоровительная индустрия и физкультурно-оздоровительная работа. Эти технологии могут осуществляться с помощью: активных танцев, аэробики, фитнеса, бодибилдинга, бега, бокса, плавания, гимнастики, велопрогулок, туризма и т.д.

При использовании здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий физического воспитания студентов должны выполняться следующие условия:

- при выборе метода или технологии необходимо учитывать индивидуальные особенности студентов;
- нельзя допускать чрезмерной нагрузки;
- поддержание благоприятного климата в коллективе.

Для студентов наиболее актуальными являются технологии направленные на поддержание способности к направленной и рациональной учебной деятельности. К числу таких технологий относится дыхательная гимнастика. Она направлена на высокую вентиляцию легких для предотвращения недостатка кислорода при интенсивных моральных и физических нагрузках. Результатом этого должна стать выработка стереотипа правильного дыхания. Характеристиками его являются:

- от качества носового дыхания зависит правильность информации, которую передают рецепторы носовой полости и носоглотки в мозг;
- любое действие, требующее физического усилия должно начинаться с выдоха для того, чтобы подготовить дыхательную систему к предстоящей нагрузке;
- каждое действие связанное с преодолением физической нагрузки должно осуществляться на выдохе, чтобы исключить излишнее давление крови на стенки сосуда.

Одним из важнейших направлений применения здоровьесберегающих и здоровьесформирующих физкультурных технологий является формирование у студентов знаний и навыков организации своей физической активности, которые помогут избежать возможность возникновения застоя крови в отдельных областях тела под внешним воздействием. Так же во время занятий студентов по физической культуре для регулирования средств физического воспитания используются следующие технологии:

- пик интенсивности физической активности во время занятия должен достигаться не менее чем за 30 минут до окончания занятия, при этом оставшееся время занятия должно быть посвящено легкой физической нагрузке и дыхательной гимнастике;
- в конце занятия должны быть подвижные командные игры, которые нужны, чтобы восстановить дыхание и нормализовать метаболизм;
- во время занятий наибольшее внимание должно уделяться физическим упражнениям, действие которых направлено на укрепление и улучшение мускулатуры тех частей тела, для которых высок риск застоя крови, т.е. мышц шейного и грудного отделов, нижних конечностей и брюшного пресса;
- пристальное внимание стоит уделить коррекции базовых двигательных навыков. Таких, как ходьбу по прямой линии с применением различных тренажеров-ограничителей, коррекцию осанки, баланс движения и т.д.

Применение и соблюдение всех этих правил поможет сохранить и улучшить здоровье студента. Как говорил Д. Леббок: «Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства». Ведь именно здоровье является показателем уровня жизни и благополучия страны.

Литература:

1. «Формирование здорового образа жизни студентов» Сысоева С.В.
2. «Основы здорового образа жизни» Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д.
3. «Здоровый образ жизни студента» Барышникова Д.Н.
4. «Проблемы здорового образа жизни студентов» Бушма Т.В.
5. «Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании студентов» Съёмова С.Г.
6. «Здоровье сберегающие технологии в системе физического воспитания студентов» Петрова Г.С.

***Сыздыкова К. М.**
КазНУ им. Аль-Фараби, город Алматы, РК
Научный руководитель: Ларионова О. П.
к.м.н., старший преподаватель центра
КазНУ им. аль-Фараби «ЗОЖ»*

ПРОБЛЕМА СКОЛИОЗА И МЕТОДЫ ЕГО ЛЕЧЕНИЯ

У детей и подростков на первом месте из ортопедических патологий находятся заболевания позвоночника. Наиболее частым из них является сколиоз - заболевание, основным симптомом которого является формирование многоплоскостной деформации позвоночника ведущей составляющей, которой является искривление позвоночника во

фронтальной плоскости с патологической ротацией, необратимыми дегенеративными изменениями в межпозвонковых дисках, связках и окружающих мышцах. В марте 2018 года было проведено исследование Министерством образования и науки РК, изучившее влияние наклона школьных парт на здоровье школьников, показавшее, сколько детей до 18 лет в Казахстане болеют сколиозом – 45 тысячам школьников Казахстана диагностировали сколиоз, что представляет собой 1,5% от всех учащихся общеобразовательных школ. Однако, следует отметить, что болезнь на начальных стадиях протекает бессимптомно и можно утверждать, что на самом деле сколиоз распространен еще больше. Можно утверждать, что у каждого нового поколения все больше проблем с позвоночником из-за сидячего образа жизни. В частности, в Казахском университете имени Аль-Фараби у студентов первого курса сколиоз более распространен, нежели у студентов второго курса бакалавриата согласно данным медицинского центра при университете.

Я предлагаю курс упражнений, который поможет при сколиозе 1ой и 2ой степени (Угол сколиоза 1° — 10° и 11° — 25° по В. Д. Чаклину):

1) Упражнение для осанки:

Пружинящие наклоны вперед прогнувшись (6–8 раз).

Удержание прогнутого положения, активно отводя лопатки назад по 4–6 сек (4–6 раз).

Маховые движения ногами назад, смотреть вперед (20–30) раз правой и левой ногой.

В стойке на коленях прогнуться, опереться на пятки и удержать положение. (6–8 раз).

Стоя на шаг от стены, прогнуться, удерживая положение 5–6 сек. Чередовать с наклонами вперед.

2) Упражнения с гимнастической палкой:

- Поднять палку: стать прямо, пятки вместе, носки врозь. Взять палку в обе руки. (повторить 8–10 раз). Поднять палку вверх и опустить ее за плечи на лопатки; перенести палку вновь через голову и опустить вниз (повт. 5–6 раз).
- Перешагнуть через палку. Встать прямо, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, перешагнуть через палку (повторить 6-7 раз).
- Поднять палку, встать прямо, повороты туловища на лево и на право.
- Поднимание прямой ноги вперед. Пятки вместе, носки врозь. Палка поднята над головой.
- Наклоны туловища в стороны с палкой, лежащие на лопатках. Ноги на ширине плеч, палка в согнутых руках на лопатках. Наклоны (повт. 6–8 раз)
- Прыжки через палку со сменой ног. Прыгать через палку, меняя положение ног. (сделать 7 прыжков в среднем темпе, затем 7 шагов на месте, прыжки повторить еще раз).
- Поднимание палки вверх и медленное опускание вниз.

3) Лечебная гимнастика при начальных стадиях сколиоза

Раздел занятия	Исходное положение	Упражнения	Число повторений	Методические указания
Вводный	Основная стойка	Поднять, встав на носки, руки вверх (вдох), опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение(выдох)	6–8	Медленно
Основной	Стоя, ноги на ширине плеч, гимнастическая палка на лопатках	Наклонить туловище вперед, спина прямая (выдох), вернуться в исходное положение (вдох)	8–10	Медленно

	Лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони к полу, ноги согнуты в коленях	Поднять таз, опираясь на ладони, плечи, стопы (вдох), вернуться в исходное положение (выдох)	6–8	Медленно
	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Поднять прямые ноги, развести в стороны, свести вместе, опустить	10–12	В среднем темпе
	Лежа на боку выпуклой частью грудной клетки на валике, ноги разведены	Поднять руку вверх, коснуться ладонью пола за головой (вдох), опустить руку в исходное положение (выдох)	8–10	В среднем темпе
	Лежа на животе, руки на вогнутой стороне деформации вытянута вверх, другая согнутая в локтевом суставе ладонью к полу	Оторвать верхнюю часть туловища от пола, вернуться в исходно положение	10–12	В среднем темпе
	Лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, ладони к полу	Отвести ногу на выпуклой стороне деформации (при сколиозе поясничного отдела), привести ногу в исходное положение	8–10	Медленно
	Лежа на животе, кисти на затылке, нога на выпуклой стороне деформации	Отвести локти назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох)	8–10	В среднем темпе
	Лежа на боку на вогнутой стороне деформации	Поднять прямую ногу вверх, вернуться в исходное положение	6–8	В среднем темпе
	Стоя на четвереньках	Вытянуть руку на вогнутой стороне деформации вперед, одновременно отвести противоположную ногу назад	6–8	Медленно
	Стоя, руки на поясе	Присесть на носках спина прямая (выдох) вернуться в исходное положение (вдох)	6–8	Медленно
Заключительный	Стоя, ноги на ширине плеч, руки к плечам.	Подняться на носки, руки вверх (вдох), вернуться в исходное положение (выдох)	6–8	Медленно

Литература:

- 1) Исследование Министерством образования и науки РК «Влияние наклона школьных парт на здоровье школьников»
- 2) Диссертация кандидата медицинских наук Мельничук Н. В. «Современные методы диагностики и восстановительного лечения начальных форм сколиоза у подростков»
- 3) Пособие "Лечебная гимнастика при статической деформации позвоночника", Гиззатов Равиль Рахматуллович

Шуклов В.В.

*Студент 2 курс Высшей школы экономики и бизнеса
КазНУ им. Аль-Фараби, город Алматы, РК*

Научный руководитель: Якубов В.В.
старший преподаватель центра «ЗОЖ»

THE VALUE OF PHYSICAL EXERCISE AND P.E. CLASSES AT UNIVERSITY.

Annotation. In this paper I will study an importance of P.E. in universities base on the USA and other countries experiences and in the case of our country. And should Educational institutions decrease the amounts of hours given to Physical Education currently, or rather continue a current policy of keeping these hours in our country?

Physical activity is important for human development and his health. In universities, P.E. classes can operate by providing physical activities for students and keeping them fit, helping to lower the risks of developing obesity and avoiding effects of sedentary (inactive) lifestyle. In debates about whether P.E. must be mandatory, most of the arguments are in favor of such an approach. Those who argue against it doubt the actual effects of P.E. classes on student's health and fitness. However, different studies and personal experience of students and teachers prove that P.E. classes are good for university students' fitness and hardiness in studying and, therefore, should be made mandatory in all the university curricula. Other opinions, however highlight possible negative impact on students unable to do well in P.E. class. Point is that P.E. classes may not provide as much physical activity as they are expected to. Studies that used direct observation or devices to measure the time students spend physically active during P.E. show that this factor is often overestimated. For example, university students were found to spend only 9-42% of P.E. time to remain energetic during physical activity [1]. In addition, physical activity during P.E. at university can decrease physical activity outside the university curriculum, where sports and other activities can be practiced in a more efficient way.

Some private universities and local authorities that are against making P.E. classes mandatory point out that it is difficult for universities to find additional time required for physical education. They believe that having mandatory P.E. classes is not efficient in the existing University setting, with its focus on students' academic achievement. Some believes that, making P.E. mandatory would make it necessary to have a longer studying day, which will be bad for students' health [2]. 44 percent of University administrators in the U.S.A. have had to cut time from P.E. to give it to other subjects. In other countries, students also have to make course choices between different classes. In such situations, the solution proposed by some local authorities is to leave the decision on P.E. in the university curriculum to local university districts and other local authorities. In addition, research on the influence of physical activity in different types of universities is very limited and, therefore, claims about the use of P.E. classes can be overestimated. A few studies on the effectiveness of enhanced physical activities at University have not provided, so far, consistent results.

Notwithstanding the criticism of those who are against making P.E. classes mandatory in University, most experts point out that these classes develop children's physical activities and benefit their health in a number of ways. One of the most important factor is fighting children's

obesity, which often has long-term effects and can determine a person's lifestyle from early years. The Early Childhood Longitudinal Study carried out in Canada showed that P.E. programs have a positive impact on reducing childhood obesity in young overweight girls. One extra hour of exercise a week reduced obesity in the observed group of girls (Cameron). In addition to positive impact on youth weight, P.E. classes increase physical activity, which is associated with benefits for the cardiovascular system. The most important of these are a reduction in low-density lipoproteins known as "bad cholesterol", musculoskeletal benefits, more balanced mental state, and a higher potential to cope with stress. The prevention or delay of hypertension, increased bone-mineral density and higher levels of body endurance are associated with better mental and emotional state, which ensure a healthier lifestyle throughout human life. With physical education programs turning from a traditional sports- and skills-centered model of teaching to a more comprehensive format addressing physical activity and accepting a health-centered model the importance of P.E. classes in universities increases [3].

P.E. classes have been shown to improve the students' academic achievement, instead of merely taking up the time needed for studying basic subjects. Modern vision of P.E. content presents a more advanced approach to it, with "a physically active approach that involves teaching social, cognitive, and physical skills, and achieving other goals through movement" [3]. Including P.E. into university curricular makes them more diverse and thus stimulate the students' learning potential. In our opinion, curriculum that combines cognitive elements related to health with physical activities make students more motivated to be engaged in physical activities. P.E. classes can contribute to students' mental health and endurance thus enhancing their academic progress. Some studies suggest that physical exercise can be an effective form of psychotherapy or operate as an antidepressant medication [4]. Higher levels of self-esteem, better behavior, and decreased rates of stress due to physical activities are powerful positive factors ensuring both academic and overall success, which ultimately enable an individual to have a more fulfilling life [5].

Physical activities are related to important social skills developed when teenagers and youngsters are engaged in performing P.E. class tasks. Increased PE leads to overall participation of the student group and is a perfect way of developing team spirit. Doing sport tend to make students who are more active are also better in focusing their attention, have better working can develop other activities in a more efficient way than their less-active peers do. The conclusion is that "physical activity should be a core educational concern" [6]. Many experts in the USA suggest that social skills and cooperation without hurting their self-esteem should be a part of P.E. classes to attract students. May be focusing attention on fun, connecting with friends and cooperating, instead of putting an emphasis on the competitiveness in sports games, would help to solve that problem. Another important approach is selecting less organized games compared to more organized ones and thus encouraging students's progress in physical activities on their own, with fewer rules and without scorekeeping.

There are different opinions about whether P.E. classes should be made mandatory at university. Opponents to this idea claim that students' schedules are overloaded and university financing is limited. However, the benefits of developing teenager's fitness and healthy lifestyle outweigh possible arguments against it. Physical activities at university have been found to reduce teens' obesity; they are good for both physical and mental health and contribute to developing healthy long-term habits improving people's lifestyle in the future. In addition, they improve the children's intellectual potential and social skills and reduce the levels of stress and anxiety. **Therefore, based on the experience of foreign countries, I think that current policy of our Government and Ministry of Education is right. The fact P.E. classes are mandatory in state universities is a tight decision, but Government should also encourage private universities to boost their students to remove Physical Activity subject from their curriculum.**

References

1. Cawley, John, Frisvold, David, and Meyerhoefer, Chad. "The Impact of Physical Education on Obesity among University Students." 2012.
2. Carrollo, Kim. "Florida Lawmaker Proposes Bill to Eliminate University Physical Education Requirement." *ABC News*. 9 December 2011.
3. "Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to University." 2013.
4. Cameron, Catherine. "Should physical education be optional in university?" 30 January 2013. N. p.
5. Chen, Grace. "The Pros and Cons of Mandatory Gym Class in University." 03 March 2015.
6. "Exercise and Academic Performance." *The New York Times*. 24 May 2017.
- "Negative phys ed teacher can cause a lifetime of inactivity." *Science Daily*. 7 January 2010.

Лебедева К.В.

Студент 2 курса спец. «Физическая культура и спорт»

КазГосЖенПУ

Научный руководитель: Есельбаева А.К.

ст. преподаватель, КазГосЖенПУ

РЕЗУЛЬТАТЫ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы по выявлению эффективности образовательного, воспитательного и оздоровительного процесса в вузе путем осуществления самоконтроля в образовательной деятельности студентов личностно-ориентированном физическом воспитании.

Ключевые слова: студент; физическое воспитание; образовательная деятельность; самоконтроль; успеваемость; медицинский осмотр; результаты; преподаватель.

Актуальность данного исследования обусловлена потребностью выявить процентное количество заболеваний при поступлении в ВУЗы, проведения самоконтроля образовательной деятельности студентов в плане личностно-ориентированного физического воспитания. Потребность студентов в физической культуре на сегодня приобретает особую остроту, так как вопрос диагностики и самоконтроля во время образовательной деятельности не предусматривает необходимого внимания к себе. Контроль медико-биологического состояния студентов за весь период обучения.

Цель исследования – анализ и выявление функционального состояния, причин слабой успеваемости при поступлении и во время обучения студентов младших и старших курсов Казахского Национального женского педагогического университета, Национальной Академии искусств им. Т.Жургенова.

Исследования осуществлялись путем анкетного опроса студентов младших и старших курсов Казахского Национального женского педагогического университета, Национальной Академии искусств им. Т.Жургенова. С целью проведения анкетного опроса применялись специально разработанные анкеты - опросники. Всего было получено и обработано 150 анкет, которые в свою очередь были обобщены, проанализированы.

Результаты исследования: Прежде всего, считаем необходимо сосредоточить внимание на следующий факт:

При диспансеризации студентов на первом курсе выявилось немалое число студентов с теми или иными отклонениями в состоянии здоровья во всех медицинских группах (*таблица 1.*). В подтверждении выше сказанного позволим привести результаты медицинского осмотра студентов первокурсниц в начале учебы в университете за 2016-

2017, 2017-2018, 2018-2019 учебные годы осмотрены 1680 студентов. Из них выявлено больных – 22 (4,0%). Профосмотр показал, что у отдельных студентов зафиксировано одновременно несколько заболеваний.

Такая ситуация обнаружена и в последующие годы. При тщательном анализе диагнозов специальной медицинской группы выявлено, что у первокурсниц обнаружены миопия средней степени, миопия высокой степени, хронический тонзиллит, болезни мышечной и костной системы. Так в 2017-2018 учебный год – миопия разной степени обнаружены более 20%, хронический тонзиллит – 9,6%, болезни мышечной и костной системы 12%, 3,2% – вегето-сосудистый синдром. Такие же результаты обнаружены и в последующие годы.

Сравнение результатов медицинских осмотров с 1 по 3 курс показывает увеличение количество студентов в специальной медицинской группе с диагнозом миопия. Болезни сердечно-сосудистой системы (1,6%), дыхательных органов (1,0%), центральной нервной системы (1%).

При изучении результатов медицинских обследований нами были взяты за основу состояние здоровья не только по тем или иным хроническим заболеваниям, с которым студенческая молодежь поступают в высшее учебное заведение или же они приобретают в период обучения, но и по нетрудоспособным дням за полугодие учебы в высшем учебном заведении.

В практике работы спортивных педагогов и медицинских работников аналогичного анализа главным статистическим показателем, подтверждающим заболеваемость, применяется количество временной нетрудоспособности и дней болезни на 100 студентов. С учетом сказанного, нами были изучены данные о пропусках занятий студентами по болезни за период экспериментальной работы, т.е. в течение трех лет обучения (таблица 1.).

Результаты медицинских осмотров студентов позволяют сделать заключение о том, что в вышеуказанных учебных периодах общее количество случаев и количество дней, пропущенных студентами по болезни, находится на довольно высоком уровне.

С целью выявления формирования обостренного чувства к физическому воспитанию как учебной дисциплине, было проведено анкетирование студентов 1-3 курсов, которое позволило установить их интересы и мотивы, способствующие эффективности занятий. Анкетирование студентов в период с 2016 по 2019 годы позволило определить, что более 60% поступающих в высшее учебное заведение имеют желание заниматься тем или иным видом спорта, из них 18-20 % занимались ранее в соответствующих спортивных секциях, что в какой-то мере позволяет говорить о сформированности у этих студентов определенного интереса к избранным видам спорта. Около 10-12% первокурсниц не проявляют особого желания заниматься в каком-либо виде физических упражнений (в секциях, т.е. занятия со спортивной ориентированностью) и около 10% из них выбор случаен.

Таблица 1.1. – Общее количество пропусков учебных занятий по физической культуре и спорту студентами по болезни

	Количество пропусков занятий	Учебные годы		
		2016-2017	2017-2018	2018-2019
.	Общее количество случаев	1512	12432	32,94
.	Общее количество дней	12320	27,88	206,64
.	Кол-во студентов на 100 студентов	32,94	11641,7	27,09

	Количество дней на 100 студентов	252,54	30,18	223,10
	$\Sigma =$	14119,48	24131,7	489,77
	$\bar{X} =$	4704,2	8043,9	163,2

Выводы: Проведенное социологическое исследование по использованию физической культуры в высшем учебном заведении со студентами, позволила нам выявить, что данная система нуждается в дальнейшем обновлении и совершенствовании с учетом сложившейся и меняющейся политической, экономической и идеологической обстановки, возможных изменений в содержании подготовки специалистов для народного хозяйства Республики Казахстан. В этой связи повышение эффективности физического воспитания будущих педагогов, своевременное преодоление соответствующих противоречий, имеющих место в повседневной жизни, становится весьма ответственной частью усилий целого ряда организаций и в том числе кафедр физического воспитания.

Вышеперечисленные факторы в той или иной мере учитываются в программах физического воспитания студентов. Вместе с тем, назрела необходимость внести в эти программы некоторые изменения в отношении, с одной стороны, содержания физического воспитания, с другой – методики ее проведения, установить более обновленное содержание последовательности изучаемого материала.

Косымжан А.

*Студент 2 курса спец. «Физическая культура и спорт»
КазГосЖенПУ*

*Научный руководитель: Абдыкадырова Д.Р.
к.п.н., профессор КазГосЖенПУ*

СОВРЕМЕННОЕ ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВОВ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У ШКОЛЬНИКОВ

С развитием компьютерных технологий, учащиеся все меньше и меньше проводят время на свежем воздухе, занимаются спортом, играют в подвижные игры. Значит, одной из основных задач, стоящих перед школой, является приобщение школьников к здоровому образу жизни. Формирование интересов, мотивов уже в начальных классах придающих дальнейшей учебе школьника значимый для него смысл, в свете которого учебная деятельность становится для него сама по себе жизненно важной целью, а не только средством достижения других целей (например: престижных, или выполнения требований родителей и т.д.), является крайне необходимым.

Как показывает опыт, при стихийном формировании мотивационной сферы деятельности учащихся у многих из них не формируется необходимые для эффективного обучения мотивы, следовательно, школы и учителя должны взять на себя руководство управлением процесса формирования мотивационной сферы деятельности учащихся. При этом важно обеспечить такое ее формирование которое поддержало бы эффективную и плодотворную учебную работу каждого ученика на протяжении всех лет его пребывания в школе, и было бы основой для его самообучения и самосовершенствования в будущем.

Использование методов физической культуры в оздоровлении нации является первостепенным, что подтверждает ее главную роль в укреплении здоровья населения. При всей значимости физической культуры, как основы процесса физического воспитания учащихся, исключительная роль в приобщении к ежедневным занятиям физическими упражнениями, а также формированию здорового образа жизни принадлежит физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе. Повышенное внимание к данному направлению работы в учреждениях образования обусловлено следующими причинами:

- ухудшение здоровья детей;
- увеличение наполняемости классов;

- гиподинамия.

Актуальность данной проблемы объясняется необходимостью перестройки физического воспитания и его преобразования в развивающуюся, открытую, гуманистическую систему, в которой высшей степенью становится ученик с его индивидуальными особенностями. Данный опыт создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических способностей, но и духовных, нравственных качеств ребенка. Ведущей педагогической идеей опыта является не шаблонность и однообразие физкультурно-оздоровительной работы, а разнообразие, учитывающее индивидуальные интересы, возможности и способности в области занятий физической культурой.

Цель исследования: определение наиболее эффективных форм, методов, приемов физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, способствующих формированию мотивов к занятиям физической культуры и спорта.

Задачи исследования:

- рассмотреть на теоретическом уровне, проблему формирования здорового образа жизни учащихся;

- определить, на основе изучения научно – методической литературы, наиболее эффективные пути и средства формирования мотивов спортивно-массовой физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся в условиях учреждения образования.

- проверить, на основе педагогического исследования, эффективность форм, методов и приемов физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.

Объект исследования: формирование спортивно-массовой физкультурно-оздоровительной деятельности в школе как современный мотив к занятиям физической культуры и спорта у школьников.

Предмет исследования: физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа как средство формирования здорового образа жизни учащихся.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, наблюдение, анкетирование.

Гипотеза исследования:

- в качестве системообразующей деятельности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе на современном этапе должна выступить идея об улучшении здоровья нации через физическую подготовку подрастающего поколения:

- научно-педагогическая проработка условий реализации цели будет носить объективный характер и доступна для широких слоев учащихся школы.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования заключаются в том, что:

- определены организационно-педагогические условия физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в системе школьного образования, регламентируемые ее документацией;

- определены новые формы взаимодействия коллектива педагогов и сотрудников школы, связанных с выполнением образовательных функций на пути реализации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.

Практическая значимость исследования заключается в том, что:

- определены основные направления совершенствования системы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы на перспективу;

- разработаны и научно обоснованы организационно-педагогические условия проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно- массовой работы в школе.

Вывод: По своему содержанию и организации внеклассная работа должна отвечать таким требованиям, как массовость, воспитательная и развивающая направленность, свободный выбор учащимися вида занятий, соответствие содержания и методов организации занятий уровню развития и физической подготовленности детей, стимулированию физической активности учащихся. Таким образом, одним из эффективных путей привлечения школьников к занятиям физической культурой является: изучение мотивов, интересов, потребностей к активным занятиям физическими упражнениями и необходимые знания в данном направлении. Достижение цели - формирование у школьников мотивов занятий физической культурой и спорта некоторые авторы видят в возможности комплексного использования средств физического воспитания для обеспечения не только физического, но и психического здоровья каждого школьника, формируя тем самым его физическую культуру как неотъемлемый компонент общей физической культуры.

Литература:

1. Л.И.Орехов, Т.М.Досмухамбетов, А.К.Кульназаров, В.А.Сорокин, В.А.Коваленко. Программа комплексного оздоровления населения Республики Казахстан. Алматы. Департамент по делам молод., туризма и спорта Мин.Обр. и культ.РК, 1997.
2. Кульназаров А.К. Теория и методика здорового образа жизни. Учебное пособие. – Алматы. – 326 с.
3. Адамбеков К.И. Воспитание физических качеств детей и подростков, оценка его эффективности: монография. – Алматы, 1993. – 260 с. 18-25.

Yu Miao

Магистрант 1 курс

КазНУ им. аль-Фараби, город Алматы, РК

Научный руководитель: Сабырбек Ж.Б.

доктор PhD кафедры «ФКиС»

КазНУ им. аль-Фараби, город Алматы, РК

ПРИМЕНЕНИЕ НАВЫКОВ КУНГ-ФУ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БОКСЕ

Введение. Технический спорт является важной частью спорта. Это общественно-спортивное мероприятие, в котором главной целью является спортивное соревнование, а также главная цель - добиться отличных спортивных результатов и выиграть соревнование. Первые Олимпийские игры были проведены в Афинах в 1896 году. Среди них, известный как «спорт храброго» бокса, давняя история, еще в древнегреческие и римские времена было много записей о боксе. На древних Олимпийских играх бокс был одним из событий. К третьей современной летней Олимпиаде в ст. Луи, мужской бокс был официально включен в соревнования. Потому что цель состоит в том, чтобы получить больше очков, чем другая сторона, чтобы выиграть или сбить другую сторону и закончить игру. В то же время боец старается избежать удара соперника, поэтому у боксера должна быть сильная мышечная сила и безупречная техника и тактика.

Казахстанские спортсмены-боксеры с помощью современных методов спортивной тренировки повышают способность к бою, спорт в последние годы перерос в технический уровень, достаточно высокий, этот период является основным фактором, влияющим на игру спортсменов, играющих в боксерских спортсменах в бою. Способности, если у спортсменов по боксу нет сильных способностей к практическому использованию по сравнению с соперниками, так будет сложно в процессе боя с угрозой для соперников.

Цель - это конец поведения людей и играет важную роль в управлении поведением людей. Все виды человеческого поведения должны служить реализации поставленных целей, так же как и учебные мероприятия. Конечная цель спортивных тренировок - успешно соревноваться и достигать желаемых результатов. Таким образом, выбор содержания, метода и средств всех тренировок, а также организация тренировочной нагрузки и ритма должны быть организованы и реализованы в соответствии с необходимостью успешного соревнования.

Цель работы. В этой статье метод обучения навыкам китайского кунг-фу расширяется до тренировок спортсмена по боксу, с микроскопической точки зрения демонстрируется, как тренировка навыков боевых искусств способствует развитию реальных боевых способностей спортсмена по боксу, одновременно развивая сущность китайских боевых искусств.

Чтобы наладить применение навыков кунг-фу в реальном боксе, улучшить методы тренировок, расширить мышление спортсменов, повысить их конкурентоспособность и сделать использование техники и тактики боксеров более разнообразным.

Методы исследования

1. Литературный метод

В соответствии с выбранными темами и требованиями, изложенными в этой статье, автор ознакомился с традиционными боевыми искусствами, фактическим боем, курсами китайских боевых искусств и другими соответствующими книгами.

Просматривая базу данных полнотекстовых журналов Китая и сеть китайских спортивных периодических изданий, национальную библиотеку, коллекцию, историю китайских боевых искусств, таких как Интернет, проверку ключей и информацию о тренировках традиционных боевых искусств, информацию и бокс по сортировке и анализу. теория, теоретическое руководство, как основная теория письма, из которой можно найти эту статью, определенная теоретическая основа для этого исследования и исследовательский ход мысли.

2. Экспертный метод интервью

Были проведены опросы специалистов по боксу и китайским боевым искусствам.

Интервью «один на один» в основном используется для понимания традиционных методов обучения навыкам боевых искусств, планов тренировок спортсменов по боксу и т. Д., Которые расширяют кругозор этого исследования и расширяют теоретические знания, а также помогают в реальной работе это исследование.

3. Экспериментальный метод исследования

(1) предметы

В Национальном университете Али-Фараби по национальности 8 студентов из не спортивных специальностей и 8 студентов из боксерских специальностей были случайным образом разделены на экспериментальную группу и контрольную группу в зависимости от их веса. Два метода приняли одинаковую продолжительность обучения. Экспериментальная группа добавила обучение навыкам китайских боевых искусств на основе современного традиционного метода обучения боксу, а контрольная группа следовала предыдущему обычному методу тренировки, три раза в неделю по 1 часу каждый раз, и цикл испытаний составлял один семестр.

(2) время эксперимента

Февраль - июль 2019

(3) место проведения эксперимента

Казахский Национальный Университет Имени Аль-Фараби

(4) экспериментальный контроль

Контрольная группа и экспериментальная группа перед показателями измерения эксперимента, в то же время не было значительной разницы между разными специальными учителями в качестве учебного эксперимента, в течение периода эксперимента, плана обучения в обеих группах, экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой. в соответствии с методом вмешательства вмешательства обучения навыкам китайских боевых искусств, остальная часть содержания специальной подготовки обучения соответствует контролю.

4. Математический статистический метод

Согласно данным, с использованием Microsoft Excel2003 для создания базы данных, в соответствии с требованиями анализа данных, с использованием процедур, связанных с Excel2003 в операционной среде Windows7, данные получены с использованием соответствующих математических статистических методов для статистического анализа.

5. Логический анализ

Используйте форму логического мышления, существующую литературу, а также фактические данные и экспериментальные данные, полученные путем анализа, обобщения и рассуждения, чтобы сделать выводы.

Результаты исследования. Тренировка навыков боевых искусств бокса, прежде всего, должна основываться на конечной цели боя, так как основа тренировки бокса должна быть первой, спортсмены по боксу тренируют всю тактику в обычное время действия и

сознание атаки и защитное преобразование, только для проверки в бою, практическое использование спортсменов бокса хорошо или плохо, непосредственно решите, могут ли спортсмены получить хороший результат, для этого мы будем «siliefangshou», «gizichongquan» традиционной технологии бокса ушу на практике, такие в качестве спортсмена при атаке серебряного водоотвода и т. д. Во-вторых, хорошее здоровье является источником боксерских атлетов боя, хорошее физическое качество является основой бокса атлетов боя, является основной гарантией победы спортсменов по боксу, поэтому мы будем тренировать китайские боевые искусства в сочетании с современными спортивными тренировками методы, такие как повышение физической силы спортсменов, для улучшения физических качеств спортсменов. Для того чтобы улучшить силу и взрывную силу спортсменов-боксеров, изменить привычное мышление спортсменов-боксеров, расширить воображение спортсменов, улучшить психологическое качество в установленное время, исходя из физических способностей, технологий, силы, скорости и техники, а также тактические аспекты традиционной подготовки спортсменов по боксу.

Выводы. Технические боевые действия китайских боевых искусств могут быть использованы в бою бокса, и благодаря практике боевых действий, может улучшить понимание китайских спортсменов боевых искусств бокса, улучшить силу движения, скорость и уровень реакции.

В обучении мы можем добавить тренировочных спортсменов, чтобы выучить соответствующие навыки китайских боевых искусств, и постепенно развивать наступательное и оборонительное мышление спортсменов, чтобы улучшить фактические боевые способности боксеров, а также улучшить общее качество спортсменов.

Литература:

1. Лю Фусян, Лю Шихай. Исследования по обучению методам атаки и защиты в колледже по ушу [J]. Бой (наука о боевых искусствах), 2015, (05): 41-43.
2. Ян фан, Пэн Синь. Исследования по возвращению навыков атаки и защиты к рутинным занятиям боевыми искусствами [J]. Бой (наука о боевых искусствах), 2011, (05): 70-71.
3. tian maijiu спортивная тренировка [M] Китайская народная спортивная пресса, 2000, 274-276.
- 4 Вундт В. Введение в психологию [текст]/В. Вундт. -М.:КомКнига, 2007.-168с.
5. А. О. Акопян Реакции предугадывания атакующих действий в боксе [J] Психология спорта 2017. С.17-19.

Урахунов Т.И.

Казахский национальный университет им. аль-Фараби, г. Алматы, РК

Научный руководитель: Незбудей В.И.

старший преподаватель центра «ЗОЖ»

Казахский национальный университет им. аль-Фараби, г. Алматы, РК

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗОЖ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ

Актуальные проблемы физической культуры и спорта на современном этапе

Что такое физическая культура – это сфера общей истории и культуры общества, особый социальный феномен, представляющий собой некий уровень духовных, материальных, практических и научно-теоретических достижений человека, приобретенных в ходе деятельности системы образования научно-теоретическом и практических достижений образа жизни и здоровью особо интегрированной новую культуру психофизической практики. Еще из древних времен человеку для того что бы

выжить была необходима определения физическая подготовка, из этого и вошли в жизнь определённые системы и программы физического воспитания. Самое первое что формируется в человеке с первых дней его жизни это физическая культура, она объединяет биологическое и социальное развитие. Со временем спорт стал позиционироваться как особая сфера сравнение человеческих возможностей, сравнительные деятельности, специально к ним подготовка и специфические отношения между отдельными социальными элементами. В общем и целом современная система физического воспитания и образования определённо точно отображает исторический тип социальной практики.

К основным характеристикам этой системы можно отнести: - социально - политические основы (заинтересованность государства и общества в воспитании развитой и психически крепкой личности);

- теоретико-методические основы (целостная концепция научно-практических знаний);

- программы и нормативные основы, являющиеся критериями физической подготовленности, которая должна быть достигнута в определённый момент;

- организационные структуры, закрепляющие процесс формирования физической культуры в обществе и подготовки высококвалифицированных спортсменов; законодательные основы.

Темпы и тенденции развития сегодняшнего уровня физкультурного образования, очень наглядно и убедительно свидетельствуют об усилении его гуманистической направленности. Это, в первую очередь, показывает повышение роли психолого-педагогической основы в системе подготовки кадров- будущих преподавателей физической культуры. выполняя и внедряет определённый социальный заказ, по мере развития потребностей общества, система физического образование вынуждена пересматривать и изменять своей цели запятая и содержание. Большое влияние на современные стандарты оказывает самообразование и самовоспитание. для системного внедрения работы возникает острая необходимость, целостного представления о труде учителя физической культуры, мотивировать и развивать сферы личности учителя и ученика. Личностная ориентированная парадигма воспринимает человека к как абсолютную целостность. Физическая подготовка ученика происходит путём подбора и перехода от медико-биологических направлений к социологическим, а также их взаимозависимости и взаимосвязи.

Современное поколение должно и может быть способна к мобильности, сотрудничеству динамическому развитию. Именно здесь современные формы и методы физкультурного образование и спорта развивают инновационное использование ценности физической культуры для формирования и совершенствования нравственного, духовного и физического здоровья, воспитание учеников патриотического сознания его значимости для принятия достоинства своей страны, безопасности и процветания общества. Нововведение в систему образования технологии физической реабилитации и туризма новых культурно оздоровительных технологий, подходит под стандарты к основным положением концепции интенсивного инновационного преобразование национальной системы физического спортивного воспитания современной молодёжи. Процесс воспитания включает в себя систему приобщение к здоровому образу жизни. Профессиональное ориентирование учащихся высшей ступени обучения, также влияет на процесс физического воспитания. Она должна осуществляться с учетом всех требований и особенностей профессиональной деятельности, которую они выбрали. К этого можно достичь путем внедрения и использование различных средств физической культуры и спорта, который способствует формированию необходимых физических навыков, а также повышают устойчивость организма к вредным воздействиям окружающей среды. Изменения системы образования в современном порядке и направленности целевого физическое воспитание требует включить в себя личностно-ориентированные и

технологии, включающих в себя соблюдение законов здорового образа жизни, использование навыков мобилизации резервов с учётом потребностей и интересов каждого.

Учитывая современные требования общества, необходимо ориентировать и внедрять действенные преобразования не по отдельно взятым нормативам, а через полезную и увлекательную физическую активность, создавая комфортность для развития личности. На уроке физического образования происходит не только всестороннее физическое развитие со всеми важнейшими его составляющими: - координацией, гибкостью, выносливостью и ловкостью, но и формирование универсальных действий. Физического воспитания дифференцированный подход и адаптации высоких спортивных технологий позволяющий повысить эффективность школы приобретает особое значение. Это усиливает возможность использования спорта в целях воспитания и социализации учащихся общеобразовательных школ. Именно при занятиях сортом и физической культурой наиболее ярко проявляются такие важные для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, достижение успеха, стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя, вера в свои силы. Речь идёт о возможности развития и воспитания личности школьника средствами спорта, соревнования, тренировочных нагрузок, спортивной подготовки, в ходе которой формируется сама личность в целом, способная достигать высокого результата. Лишь современный с высшим образованием человек, обладающий спортивной культурой, способен сегодня одерживать настоящие победы.

Для повышения эффективности обязательного физического воспитания молодежи является использование современных технологий спортивные и оздоровительные тренировки при максимально возможной свободе выбора интересующегося видами физической активности, её формы, интенсивности и лично приемлемого уровня планируемой результативности, при обязательности выполнения индивидуально определённых образовательных стандартов. Высшая направленность обучающего процесса в этом случае состоит в освоении обучающимися нравственных, интеллектуальных, поведенческих двигательных, коммуникативных, мобилизационных, здоровьесберегающих ценностей физической и спортивной культуры.

Таким образом, путём систематического и целесообразного применения инновационных технологий в области физической культуры студентов появляться возможность преодолеть косность существующей традиционной методики, исключая для большинства детей реализацию права на выявление их спортивных и физических способностей и определение своего пути в освоении ценностей физического здоровья.

Современные условия жизни преподносят высокие требования к организму человека и позиционируются как повышенная степень экстремальности. Связано это не только с воздействием окружающей среды, предопределяющими неблагоприятную экологическую обстановку, но и с большинством факторов экономической, социальной, психологической природы и т.д.

На сегодняшний день стало очевидным, что в современном обществе любой человек испытывает на себе очень большой объём негативных влияний различного характера, что непосредственно сказывается как на общем уровне его здоровья, так и на психологическом состоянии. Не случайным является тот факт, что в последние годы зарегистрирован ощутимый всплеск различного рода хронических и острых заболеваний среди самых разных слоев населения, причем они могут сильно отличаться по своему социальному статусу, уровню доходов и т.д.

Вполне естественно, что сложившаяся на сегодняшний день сложная социально-экономическая, экологическая и психологическая ситуации предъявляют собой совершенно иные требования к разным отраслям социальной жизни, в том числе и к такому роду социальной деятельности как физическая культура и спорт. Что же является наиболее актуальным в данной области научно-практических знаний, способным оказать реальное позитивное воздействие на представителей различных слоев современного общества.

Для начала, необходимо отметить, что и сейчас не потеряло своей актуальности положение о необходимости обширного распространения множества видов физической культуры и спорта среди разных слоев населения. Очевидно, что постоянные занятия различными видами физических упражнений в самых разных их формах будут способствовать повышению общей резистентности организма современного человека к неблагоприятным воздействиям различного характера.

Особенно острой эта проблема является в отношении нашего подрастающего поколения. Существенное падение уровня физического здоровья среди детей, распространение среди них множества заболеваний ставит под угрозу интеллектуальную, экономическую и социальную стабильность нашего общества в самой близкой перспективе. К сожалению, в последние годы, приходится констатировать ощутимое падение уровня физического воспитания как среди детей, так и учащейся молодежи. Наблюдается не только необоснованный упадок времени занятий физической культурой и спортом среди школьников и студентов, но, что самое прискорбное в том, что, падение престижности здорового образа жизни, систематических занятий спортом, не говоря уже о стремительном падении престижности в обществе профессий школьного учителя физической культуры, тренера в детско-юношеских спортивных школах с множественными направленностями.

Тем более что, намечается необоснованный напор в сторону занятий, так называемыми, элитными видами спорта, в частности, такими как бодибилдинг, фитнес, большой теннис и т.д., причем преимущественно для строго ограниченной группы людей с определенным финансовым достатком и социальным положением. В следствии данной стратегии развития спорта и физической культуры стало сокращение количества учебных занятий в общеобразовательной школе и в ВУЗах. Все это как правило привело не только к ухудшению уровня физического здоровья и физической подготовленности детей и молодежи, но и к формированию негативного имиджа массовой физической культуры.

В связи с вышеизложенным чрезвычайно актуальной проблемой на сегодняшний день внедряется работа, строго направленная на быстрое восстановление значимости физической культуры и спорта в современном обществе как в экономическом, социальном, так и в общегосударственном отношении. Для решения данного вопроса необходимы совместные усилия различных общественных и государственных и организаций, причем не в бумажном порядке, а реально, в деле. Очевидно, что принимаемые в больших количествах различные программы уже не могут обеспечить практическое решение данной проблемы, нужны реальные социальные и экономические подходы, способные переломить неблагоприятную обстановку в области отечественной физической культуры и спорта.

На вопрос в отношении не менее важной проблемой и подготовки квалифицированных кадров в области физической культуры я хочу особо обратить внимание, что уже не только признания необходимость решения в данном аспекте, а проблему возрождения престижности специальности эффективного трудоустройства выпускников университетов и институтов преподавателей и тренера физического воспитания факультетов физической культуры.

Особенно остро данная проблема стоит в отношении специалистов по физической реабилитации: - будучи достаточно хорошо подготовленными как в практическом, так и в отношении теоретическом они в большинстве случаев испытывают большие проблемы трудоустройством в учреждения медицинского профиля, что связано с отсутствием полноценных, согласованных договоренностей между Министерствами здравоохранения, образования и науки и Министерством по делам семьи, молодежи и спорта. Вместе с тем, реальная потребность в специалистах данного профиля высока. Не менее важной является также проблема подготовки полноценных высококвалифицированных кадров в области спортивной медицины. Хорошо известно, что практически все работающие в области физической культуры и спорта врачи не имеют специализированного образования, связанного непосредственно со спортивной медициной. Не обращая внимания на высокий

профессионализм и преданность своему делу данных специалистов, проблема подготовки спортивных врачей является, наиболее, острой и актуальной. Сложность решения этого вопроса ухудшается еще и тем, что до сих пор в этом отношении нет единого мнения между министерствами и ведомствами, ответственными за подготовку специалистов в данном направлении.

Достаточно ощутимой проблемой является так же полное отсутствие в настоящее время не рентабельной, долгой подготовкой специалистов физического воспитания и спорта непосредственно по выбранной специальности.

Так, учебные планы по таким дисциплинам, как «Олимпийский и профессиональный спорт», «Физическое воспитание», «Физическая реабилитация» составлены в соответствии с одним направлением - «Физическое воспитание и спорт», что не имеет возможности целенаправленной подготовки студентов по данным специальностям с 1-го курса. Изучение специальных предметов возможно только с 5-го курса в рамках образовательно-квалификационных уровней «Специалист» и «Магистр», это ощутимо снижает эффективность подготовки специалистов по указанным специальностям.

Понимаем что, таким образом, что в данном вопросе назрела острая необходимость переписать учебные планы с целью приведения их в соответствие со спецификой данной специальности.

Вместе с этим, так же нельзя не отметить, что сам процесс подготовки кадров в области физического воспитания в целом отвечает требованиям на сегодняшний день. Сложившиеся многолетние методики и традиции обучения еще позволяют готовить конкурентоспособных специалистов по физическому воспитанию во многих ВУЗах страны. Однако, очевидна тенденция к ослаблению данного процесса, связанная как с объективными причинами (старение высококлассных преподавательских кадров высшей квалификации, отсутствие серьезной финансовой поддержки материально-технического обеспечения учебного процесса и т.п.), так и с конкретными субъективными (нежелание, а в большинстве случаев и неумение, перестройки учебного процесса в соответствии с реалиями и потребностями современной жизни).

В данном вопросе уже остро обосновалась необходимость качественного прорыва, связанная как с открытием новых конкурентоспособных и привлекательных специальностей по физическому воспитанию и спорту, так и с организацией их полноценного материального обеспечения, своеобразной «привязкой» к потребностям жизни социума в социально-экономических условиях.

Очевидна проблемы в подготовке высококлассных специалистов в области физического воспитания достаточно болезненно проявляется и в области спорта и высших достижений. Уже ни для кого не секрет, что большинство достижений наших ведущих спортсменов на международной арене в значительной степени связано с материальными и социальными ресурсами, заложенными несколько десятилетий назад. В настоящее время многими специалистами констатируется существенный упадок эффективности работы по многим видам спорта, что связано с видимыми причинами в отсутствии государственного финансирования, оттока квалифицированных кадров за рубеж, низкой степени денежного стимулирования детских тренеров и т.д. Понятно, что решение данных вопросов является одной из актуальных проблем современного спорта и спорта высших достижений. Только в этом случае мы можем рассчитывать на высокие результаты украинских спортсменов в предстоящих Олимпийских Играх и ответственных мировых и европейских соревнованиях. Работающее решение проблемы подготовки спортивных кадров высшей квалификации, по моему мнению, возможно за счет своеобразного сосредоточения человеческих и материальных ресурсов в специальных Центрах Олимпийской подготовки в городах, добившихся за последние годы наиболее значительных успехов в том или ином виде спорта.

И не менее важной представляется проблема медико-биологического обеспечения учебно-тренировочного процесса спортсменов высшей квалификации. Хорошо известно,

что эффективный медико-биологический и врачебно-педагогический контроль в значительной степени определяют спортивные достижения конкретного спортсмена или конкретной спортивной команды. Не обращая внимания на значительные успехи спортивной науки в данном направлении, представляется необходимым ускорить процесс разработки современных методических подходов к быстрой оценке данного состояния спортсменов с применением достижений современных компьютерных технологий, повышения эффективности реабилитационных мероприятий и системы фармакологического сопровождения. Только в таком случае мы можем с уверенностью смотреть в будущее и справедливо ожидать от наших спортсменов высоких спортивных достижений.

Понятно, что это лишь небольшая часть данных, приведенная в настоящей статье, на сегодня является проявлением как физической культурой и спортом, являются собственным взглядом автора на проблему. И при том, очевидно, что развитие физической культуры и спорта на совершенно новом качественном уровне является одной из важнейших проблем жизни современного социума, решение которой будет способствовать лаконичному развитию всех его представителей.

Литература:

1. *Docplayer*. (2019). Получено 26.03.2019 г., из <https://docplayer.ru/53810268-Aktualnye-problemy-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-sovremennyh-usloviyah-zhizni.html>.
2. *Интерактивплюс*. (2019). Получено 26.03.2019 г., из https://interactive-plus.ru/ru/article/130480/discussion_platform.
3. *ИнфоУрок*. (2015). Получено 26.03.2019 г., из <https://infourok.ru/aktualnie-problemi-fizicheskoy-kulturi-i-sporta-na-sovremennom-etape-1314582.html>.

Алмат О.С.

әл-фарابي атындағы

Қазақ ұлттық университетінің

Филология және әлем тілдері факультетінің

2 курс студенті

Ғылыми жетекші: Бірімжанов Қ.

«СӨС» орталығының аға оқытушысы

аль -Фараби атындағы ҚазҰУ, Алматы қ., ҚР

ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРЫНЫҢ АДАМ ДЕНСАУЛЫҒЫНА ПАЙДАСЫ

Сайын даланың төсінде еркін өскен қазақ халқы үшін ұлттық ойындар зор әлеуметтік мағынаға ие болған, тұрмыстағы маңызды дүниелердің қатарынан орын алған. Оған себеп саны қисапсыз көп. Жігерлілік пен төзімділікке, физикалық қуаттылыққа, табандылық пен шапшаңдыққа үйрететін бұл ойындардың адам денсаулығына да моральдық қажеттіліктеріне де берер пайдасы шаш етекпен. Ежелден дәстүрлі ойындарда халықтың өмір сүру әдісі, тұрмыс-тіршілік еңбегі, ұлттық дәстүрлері, батырлық-батылдық туралы түсінігі, адалдыққа, күштілікке ұмтылуы, шыдамдылық, т.б. құндылықтарға мән берілуі – халық данышпандығының белгісі. Қазақтың белгілі ғалым ағартушылары А.Құнанбаев, Ш.Уәлиханов, Ы.Алтынсарин халық ойындарының балаларға білім берудегі тәрбиелік мәнін жоғары бағалап, өткен ұрпақтың дәстүрі мен алтын құрметтеп, адамдардың ойы мен іс-әрекетін танып түсінуде жастардың эстетикалық, адамгершілік ой талабының өсуіне оның атқаратын қызметін жоғары бағаласа, М.Жұмабаев ойындарды халық мәдениетінің бастау алар қайнар көзі, ойлау қабілетінің өсу қажеттілігі, тілдің, дене шынықтыру тәрбиесінің негізгі элементі деп тұжырымдайды. Ұлттық ойындар халық тәрбиесінің дәстүрлі табиғатының жалғасы. «Қазақстан. Ұлттық энциклопедия» кітабында қазақтың

ұлттық ойындарының мән-маңызы туралы былай деп жазылған: «Қазақ ұлты негізінен ұрпақ қамын басты мақсат етіп қойып, балалардың нағыз азамат болып қалыптасуына аса зор мән берген. Нәтижесінде дәстүрлі бала тәрбиесінің басты құралы ретінде ұлттық ойынды орайластырып, дамытып отырған». Демек, ұлттық ойындарымыз тек дене тәрбиесімен айналысу ғана емес, баланың болмыс-бітімін қалыптастырушы, ұлттық сапалы болуының себепшісі де екен. XX ғасырдың басында өмір сүрген этнограф М.Гуннер қазақтың ұлттық ойындарын былайша жіктейді:

1. Жалпы ойындар;
2. Қарсыласу мен күресу сипатындағы ойындар;
3. Ашық алаңқайдағы ойындар;
4. Қыс мезгіліндегі ойындар;
5. Демалыс ойындары;
6. Ат үстіндегі ойындар;
7. Атракциондық-көрініс ойындар.

Бұл пікірмен келісемін, десе де мен өзімше қазақтың ұлттық ойындарын былай топтастырар едім:

1. Қазақ салтына, тұрмыс-тіршілігіне байланысты ойындар;
2. Жануарлар дүниесіне (аңшылық, саятшылыққа) байланысты ойындар;
3. Денені шынықтыруға бағытталған спорттық ойындар.

Соның ішінде дене шынықтыруға байланысты ұлттық ойындарға толығырақ тоқталар болсақ, тымақ құру, бұғынай, қосқұлақ, қындық-сандық, қара сиыр, құнан жарыс, жорға жаорыс, аударыспақ, жүрелей секіру, тартыс, сірес, арқан тартыс, бәйге, тай жарыс, сиқырлы таяқ, түйілген орамал, теңге ілу, тымақ құру, қосқұлақ, қазақ күресі, ат омыраулату, бөрік жасырмақ, қарт-құрт, тұтқын алу, қамалды қорғау, шалма тастау, ошақ, бес тас, атбақыл, сайыскерлер, арынды арқан, жаяу тартыс, аш қасқыр, дүмпілдек, қыз қуу тағы да сол сияқты бірнеше ойын түрлерін жатқызуға болады. Желмен жарысқан жүйрікті қолға үйретуімен ата-бабаларымыз адамзат өркениетіне үлес қосқаны белгілі. «Ер қанаты-ат» деп білген алаш баласы әр сөзінің астарын атпен сабақтайды. Айтар ойын атпен байланыстыра бейнелейді. Жылқы мінезді жұрттың адам мінезін, өмірінің әрбәр белесін, тұлғаны қалыптасу кезеңдерін жылқымен қатыстыра суреттеуі – бұл құбылыстың дүниетанымымызға қаншалықты сіңісті болғаны дәлел. Ұлттық код, генетикалық жадыңның бір ұшығы, қордалы қоры осында жатыр. Жылқымен байланысты спорттық, ұлттық ойынның ең көне бір түрі бұл – қыз қуу. Бұл жарыс өзінің түрі жағынан біздің заманымыздан бұрын қандай болса, қазірде сол күйінде қалды. Қазіргі кездегі қыз қуу спорт жарысында күшті теңдестіру үшін әлсіз жаққа берілетін тиімді шартты еске салады. Жарыс мынадай тәртіппен өткізіледі. Сөреге қыз бен жігіт шақыралады. Жігіт қыздан 10—15 метр кейін тұрып жарысқа қосылады. Жігіт қызды қуып жетсе, өзінің жеңгендігін білдіру үшін оның білегінен орамалды алуға тырысады. Ал қыз оның керісінше, қуғыншыдан қашып құтылып, сөреге бұрын жетуге әрекет жасайды. Қыз қуу-ды қазіргі бағытымен келешекте де дамытудың үлкен спорттық маңызы бар. Оны ұлттық спорт ойындарының қызғылықты бір түріне айналдыру үшін мүмкіншілік толық. Ол өзінің маңызы жағынан дене тәрбиесін беруде бүгінгі талапқа толық сай келеді. Бұл ойын түрі бізге сонау сақтар заманынан еніп, әсіресе жастар арасындағы сүйікті ойынға айналды. Ендігі жерде қыз қуу ойынының адам денсаулығына бере пайдасына тоқталайық. Ғылымға жүгінер болсақ, атты бірқалыпты жай жүрісінің өзінде оған мінген адамның денесінде түрлі тербеліс туады екен. Яғни, барлық буын қозғалысқа түседі деген сөз. Сол себепті атқа міну – адамға биохимиялық тұрғыда оң ықпал етіп, ағзаны нығайта түседі. Дәрігер мамандардың айтуынша, жылқы бұлшық еттерінің қозғалысы – массаж жасауға қабілетті көптеген элементтерден тұрады және ағзаны жандандырады. Өйткені, жылқы температурасы адамның дене қызуынан бір жарым градусқа жоғары екен. Атқа отырған сәттен бастап тақымға берілетін жылу қан айналымының жылдамдығын арттырып, бойдағы қан саусақтың ұшына дейін айналып шығады екен. Иппотерапия әсіресе жұлынға зақым келгенде, миға қан құйылғанда, жабық

бас сүйек-ми жарақатын алғанда, мәнез-кұлық өзгеріске ұшырағанда, көңіл-күй төмендегенде, ұмытшақтық пайда болғанда, шорбуынға және тірек-қимыл аппараты қызметі бұзылғанда тағы да басқа ауруларды емдеуге қолданылады. Осы орайда, қыз қуу жарысында дәл осы реттілікке қосарымыз, омыртқа сүйектерінің дұрыс қалыптасуына, қыздың көркем бітіміне, жігіттің сымбатты болуына айрықша үлкен үлес қосады.

Orynbekova B. N.

Al-Farabi Kazakh National University

Faculty of Philology and world languages

Academic adviser: Taganova N. P.

*senior teacher of Al-Farabi Kazakh National University
of the Healthy Life Centre*

BASIC PRINCIPLES OF PLANNING FOR HEALTH PROMOTION

The emergence of health planning in the last few years represents a step forward and opens up an entirely new perspective on the possibility of improving the quantity, quality and effectiveness of personal and environmental health services. The methods are used in planning make it possible to attract voters more effectively than before. The planning functions make it possible to develop an “excessive” administrative mechanism that is consistent with the Agency's horizontal relationships, which are so important for modern health programmes. It is therefore a matter of concern that there is confusion and competition in this area, which, if they continue to be detrimental to the potential contribution of the planning function. One aspect of this confusion is the proliferation of core planning activities that have been poorly linked or uncoordinated. For example, planning of regional medical programs, planning of professional rehabilitation, planning of mental health, planning of medical services.

Comprehensive health planning has been initiated without specific accommodation for each other. Similarly, physical and regional planning has been developed without adequate attention to health factors. If not corrected, this fragmentation of planning can lead to competition between different plans, and as a result, instead of contributing to the orderly implementation of health programmes, they will lead to even stronger and more fragmented health objectives.

Another issue of concern is that, in some cases, plans to address all health sector problems are unreasonably anticipated. On the contrary, in some areas planning becomes an intellectual exercise, not focused on the reality of its function to actually improve health services.

Comprehensive planning for health aims to balance the resources of the total requirements in the field of health, to provide appropriate guidance for other public effort with health effects. In the health planning process, it is useful to distinguish between three types of planning activities that are identified as appropriate for any planning, whether national, state or independent.

Agency programme planning is the planning carried out by the agency within the framework of the programme activities for which it is responsible. Programme planning sets programme objectives, performance standards and measures the achievements and effectiveness with which the Agency's mission is carried out. When grouped into broader and related categorical areas, such planning activities can become an operational expression of integrated planning.

Inter-Agency and categorical planning is planning that prepares, plans and implements programmes for limited development purposes involving inter-Agency relations. Categorical planning is usually aimed at a single program or health condition, and it is often the mechanism of choice for redirecting existing programs and developing new service projects.

Integrated health planning for the region and its people is a continuous process:

- assessment of current and emerging needs and resources in the field of personal and environmental health, resources and development opportunities;

- formulation of goals and objectives, policies and guidelines for the development of health resources over long distances;
- preparation of plans and programmes that define and evaluate alternative courses of action and the relationships between activities, determine the proper planning of such activities, examine other relevant factors affecting the achievement of desired health development and provide an overall framework and guidance for the preparation of categorical and programme plans [1].

Health services and the special problems they deal with should be considered as part of the overall social system. In the context of the overall development of the area, integrated health planning is only one of many broader areas of planning. In other words, integrated health planning should relate to a coordinated system of functional planning in the area.

The American public health association supports health planning in all its aspects and appreciates its use. While no recipe can be assigned to a form or method of planning, the following principles will help communities and agencies in the planning process:

The planning functions should be under medical guidance that can reflect the views of important groups and stimulate the implementation of planning recommendations, influencing the necessary policy actions, including the provision of funds. Public and professional interests should be effectively provided in the formulation of policies, plans and programmes.

While planning should be interlinked at all levels and in all forms, the three forms of planning should be protected by individual delegations. While there is a recognized requirement for integrated health planning that will provide an overall framework for health activities, there is a corresponding need to strengthen and expand planning processes and competencies related to programmatic and categorical objectives.

There is a need for a clear definition of the area or region to be served by the integrated health planning agency. The area allocated for integrated health planning should be an effective planning region and not necessarily limited to political jurisdictions. It should be determined on the basis of the population served, the characteristics of the health care system, the conditions of its functioning and the problems that need to be addressed. All these factors are related to geography. While one definition of a region may be difficult, given the variability of health problems (problem sheds) and services (community solutions), integrated health planning agencies should generally identify a single region within which and for which integrated health planning will be implemented. At the same time, the state should strive to ensure that such areas are compatible with established areas of state planning and should support the development of inter-state and capital planning.

Integrated health planning is a complex and expensive process, and the full realization of its potential benefits requires the employment of qualified professionals representing a variety of organizational, scientific and technical capabilities. Each planning Agency should have such skills from its own staff or be able to use and utilize such skills from other sources.

There will be problems within and between regions that will require special attention and treatment. The focus of the problem or its origin should be a determining factor in determining regional responsibility for its analysis and recommending methods of addressing the problem. Such special issues will generally be discussed on a sub-or multilingual basis through categorical planning on the issue at hand, but should be linked to and within integrated health services in the region.

The planning Agency should influence those agencies and institutions that have the right to give money, license, accredit training, so that they do so when the recipient meets the recommended guidelines and plans their program with respect to the General needs of the people. Such efforts bring administrative, financial, professional and legal pressure on agencies and institutions, thereby making the planning process an instrument for the implementation of the programme.

In General, it will be found that most of the experience, capacity and acceptability of community health planning processes are in existing health, welfare or facility planning bodies.

Such organizations are also sensitive to consequences or a combination of them may have originated in the community, and with moderate change excellently serves the purpose. In other cases, it may be necessary to establish new organizations or a combination of them for integrated health planning. In the latter case, it is important to clearly define the guidelines for the relationship between the new organization and the existing planning bodies. Planning requires special attention from the planner or planning team that commitments and relationships should be recognized and addressed not only in terms of the technology involved, but also in terms of planning for those social, emotional and traditional forces that make change difficult.

One of the main functions of integrated health planning is to encourage strong planning of the Agency's programmes. These are mutual functions, each of which depends on the other if common success and effective programmes are achieved.

Rapidly evolving health technology has added another dimension to an area that deserves to be defined, that is, the term "comprehensive health services". Probably another concept that causes more debate among experts in the field of health. It should be understood that this is currently a vague term that should be used with caution. For a health professional, this covers everything; it means systematically using all the personal and environmental conditions necessary to protect and promote health. For a person with an acute illness, the problem is the medical services needed to treat the disease. For a biologist, this means the most difficult treatment of pathology. For the General public, this means the availability and accessibility of health resources to meet their daily needs. It is therefore necessary that "comprehensive health services" be interpreted in the planning of personal and environmental health services in the context of the specific programme under consideration. It is imperative that each individual professional person, Agency or institution is given consideration of what he or she is able to do to meet the needs of his or her constituency. The functions that it cannot perform must be planned by establishing relationships with other vendors. Such actions will ensure appropriate use and thus maximize efficiency to meet the complex health needs of the population.[2]

Solving health - related problems is not an easy task. Changing human behavior is not easy, it is a process that requires time and systematic effort. Human health is influenced by many different factors, so there are no simple and universal solutions to the health problems that arise. When choosing a suitable activity strategy, it is necessary, first of all, to thoroughly analyze what factors have caused this particular health problem. Competence is important here. When planning certain actions, it should be based on the specific causes of the problem - the only way to avoid planning ineffective measures. It is necessary to constantly ask the question " Why?" , i.e. to delve as deeply as possible into the reasons underlying each decision, fact or opinion. It is not enough to deal only with raising the consciousness of the population much more influence than consciousness on human behavior has a number of other factors: skills, norms, mentality, motivation, habits, physical environment, psychosocial environment, socio-economic status. It is not enough to deal with only one factor, such as consciousness, and this human behavior will not change.[3] The job of informing the public is not a magic wand, it is only a small nut s a big machine shaping human behavior. The work of informing is very thankless, because often those who conduct it, there is a feeling that they are trying their best, and human behavior still does not change. One-time measures are not effective. To achieve results in the formation of a healthy lifestyle, comprehensive measures are needed. It is unlikely that you will be able to achieve significant and sustainable changes in human behavior by some single action. Activities that cover as many behavioural factors as possible should be planned and implemented. Resources allocated to health promotion should be used effectively, they are always limited, and the more important is their effective use - each investment should make a real contribution to the achievement of the goal. At the same time, more costly activities should not be ignored at the planning stage. Why? If, in the course of the discussion, it is decided that this event is extremely necessary and timely, it is always possible to find additional resources for this. If the activities undertaken so far have not produced the desired results, it makes sense to analyse the reasons for the failures. The actions taken may not have been in line with the objectives or may have been insufficient. When planning

your actions, you should rely on the facts, not on the “inner voice” and personal preferences. In other words, planning must be evidence-based. Evidence-based planning should not only be based on scientific research, but should also be based on interviews with the local population and take into account the views of local experts, whose position is based on real evidence. When planning your actions, always make a list of those goals, the achievement of which can be realistically determined. This is important in order to show that the actions taken are yielding or not producing the expected results. Show not only themselves, but also those who provide their funding, participate in their implementation, as well as their target group. The process of planning a specific activity that meets the expectations of this task force.

References

1. Arrow, K. Uncertainty and the Welfare Economics of Medical Care / K. Arrow // American Economic Review. – 1963.
2. Pauly, V. Is medical care different? / V. Pauly/ Journal of Health Policies, Policy and Law. – Duke University Press.- 1988.
3. Saltman, R. B. Critical challenges for health care reform in Europe / R. B. Saltman, J. Figueras, C. Sakellarides. – Open University Press.- 1998.