

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



**«ЭКОНОМИКАНЫҢ ИННОВАЦИЯЛЫҚ ДАМУ  
НЕГІЗДЕРІ РЕТІНДЕ ҒЫЛЫМ, БІЛІМ БЕРУ ЖӘНЕ  
БИЗНЕС ИНТЕГРАЦИЯСЫ» атты**

**45-інші ғылыми-әдістемелік конференция**

**МАТЕРИАЛДАРЫ**

23-24 қаңтар 2015 жыл

4-кітап

**МАТЕРИАЛЫ**

**45-ой научно-методической конференции**

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

23-24 января 2015 года

Книга 4

Алматы  
«Қазақ университеті»  
2015

«**Экономиканың** инновациялық даму негіздері ретінде ғылым, білім беру және бизнес интеграциясы» атты 45-інші ғылыми-әдістемелік конференция материалдары. 23-24 қаңтар 2015 жыл. 4-кітап. – Алматы: Қазақ университеті, 2015. – 156 б.

**ISBN 978-601-04-1019-0**

<b>Заурбекова Р.П., Таганова Н.П., Даулеталиев Ж.М.</b> Комплексный подход в проведении учебно-тренировочного процесса в отделении бадминтона, как путь подготовки конкурентоспособного специалиста	71
<b>Иванова Е.Г., Кириенко С.А., Подковырова Н.Н.</b> Методика обучения круговой тренировки на занятиях физического воспитания для студентов специальных медицинских групп Казахского национального университета им. аль-Фараби	74
<b>Испамбетова Г.А., Байзакова Н.О., Жартыбаев А.С.</b> Дене тәрбиесінің барысында студенттердің функционалдық жүйесін жоғарылату әдістемесі	77
<b>Испамбетова Г.А., Шабарбек Л.А., Қойшыманов Ф.С.</b> Дене жүктемесінің сауықтыру потенциалын студенттермен өткізілетін сабақ барысында қолдану	80
<b>Испамбетова Г.А., Шабарбек Л.А., Шакен С.Қ.</b> Оқу процесі барысында студенттердің денсаулығын қалыптастырудағы дене шынықтырудың маңызы	82
<b>Ларионова О.П.</b> Методика проведения занятий по аэробике для студенток, занимающихся в КазНУ имени аль-Фараби	85
<b>Лозбина А.В., Шепетюк Н.М., Заурбекова Р.П.</b> Оценка максимальных значений прыжковой работоспособности волейболисток высокой квалификации	87
<b>Мадиева Г.Б., Онгарбаева Д.Т., Отаралы С.Ж.</b> Использование инновационных, интерактивных технологий при подготовке специалистов по физической культуре и спорту	90
<b>Мартыненко И.И.</b> Методика обучения организации соревнований в спорте студентов специальности «Физическая культура и спорт»	94
<b>Мартыненко И.И., Золотухин А.Н.</b> Методика обучения активной личной защиты с подстраховкой студентов-баскетболистов сборной команды КазНУ им. аль-Фараби	96
<b>Мырзаев М.О., Бакаев Б.К., Аликей А.</b> Рекомендации по выбору форм физического воспитания в учебно-тренировочном процессе	100
<b>Носков А.А., Шабарбек Л.А.</b> Методика выработки стратегического плана при обучении игры в шахматы	101
<b>Отаралы С.Ж., Аликей А., Цыбулько О.В.</b> Методические особенности составления учебных комбинаций на занятиях оздоровительной аэробикой в вузе	103
<b>Палагутин С.А., Шакен С.К.</b> Методика организации работы по физическому воспитанию в вузах средствами футбола	105
<b>Романова О.В., Синельникова Г.А.</b> Разработка физкультурно-адаптационной программы для иностранных студентов к условиям обучения в вузе	109
<b>Самойленко А.Н., Асубаева Г.Р., Шемгутова Е.Ю.</b> Современные проблемы и перспективы развития физической культуры в вузе	111
<b>Синельникова Г.А., Романова О.В., Юдаков В.Н.</b> Методика обучения игровым элементам у волейболисток средствами скоростно-силовой подготовки	114
<b>Синицына И.М., Фролова Т.М., Аманбаева Э.Р.</b> Методика проведения занятий по лёгкой атлетике со студентами специального медицинского отделения	117
<b>Синьков Д.В., Машков И.Ю., Есикбаев А.Р.</b> Инновационный подход к процессу физического воспитания студентов	120
<b>Сиротина С.Г., Таранова А.В., Шепетюк Н.М.</b> Инновационные формы обучения в условиях академических занятий по физическому воспитанию в вузе – методика использования упражнения «Эллипс»	123
<b>Сиротина С.Г., Таранова А.В., Шепетюк Н.М.</b> Рекомендации и методика выполнения упражнений лечебной гимнастики по предупреждению остеохондроза шейного и грудного отделов позвоночника	126
<b>Таганова Н.П., Заурбекова Р.П., Отаралы С.Ж.</b> Особенности проведения занятий по бадминтону со студентами специальных медицинских групп	130
<b>Таранова А.В., Сиротина С.Г., Шепетюк Н.М.</b> Упражнения с гантелями: методика и особенности проведения занятий со студентами специальной медицинской группы	132
<b>Тургенбаева А.Ш., Молдахметова А.Ш., Баимбетов Т.Ш.</b> Формирование спортивной культуры и здорового образа жизни студенческой молодежи Республики Казахстан	135
<b>Үсейін Е.М., Шакен С.Қ., Бакаев Б.Қ.</b> Әр түрлі функционалдық жүктемелердің 18-19 жастағы футболшылардың ағзасына тигізетін әсерін зерттеудің оқу-әдістемелік негіздемесі	138
<b>Цыбулько О.В.</b> Совершенствование учебного процесса по физическому воспитанию со студентами с использованием упражнений системы «шейпинг»	141
<b>Шабарбек Л.А.</b> Студенттердің дене қабілеттерін бағалау және жетілдіру жолдарын қарастыру әдістері	144
<b>Шабарбек Л.А., Мырзаев М.О., Испамбетова Г.А.</b> Спортшы студенттердің психологиялық дайындығын арттыру әдістемелері	146
<b>Шакен С.Қ., Үсейін Е.М., Испамбетова Г.А., Палагутин С.А.</b> Футболшылардың функционалды дайындығының оқу-әдістемелік негіздемелері	149
<b>Якубов В.В., Мартыненко И.И.</b> Методика обучения упражнениям, развивающим скоростно-силовые качества студентов первых курсов основного медицинского отделения	151

заключительная) по содержанию могут изменяться по времени, интенсивности и плотности нагрузки в зависимости от общего плана месячного или иного временного цикла. Все перечисленные простые (на первый взгляд) условия соблюдаются и *оцениваются* единственной качественной оценкой – это самочувствием начинающих спортсменов. Нужен очень внимательный постоянный педагогический контроль над их физическим и психологическим состоянием. Неоценимую помощь в этом окажут регулярные медицинские, игровые, психологические методы тестирования, проводимые избирательно во время обычных тренировок, практически без нарушения хода занятий.

#### Литература:

1. Мартынова А.С. Экспериментальное обоснование методики развития координационных способностей и психических функций у бадминтонистов на этапе начальной подготовки. Омский научный вестник.
2. Паршин М.С. Скоростно - силовая подготовка юных бадминтонисток 12-16 лет. Тема диссертации по ВАК 13.00.04
3. Помыткин В.П.// Книга тренера по бадминтону 2012 г.,344с.

**Е.Г. Иванова, С.А. Кириенко, Н.Н. Подковырова**

### **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП КАЗАХСКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМ. АЛЬ-ФАРАБИ**

Физическое воспитание – необходимый учебный предмет в КазНУ им. аль-Фараби. Его необходимость состоит в том, что он обеспечивает овладение студентами нужными анатомическими, педагогическими, физиологическими знаниями о человеке, о его развитии, о развитии физических качеств и помогает приобрести необходимые для каждого студента двигательные умения и навыки. Сегодня физическое воспитание в КазНУ им. аль-Фараби – это очень важная работа преподавателя кафедры физического воспитания над укреплением здоровья студентов, особенно студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

В Казахском Национальном Университете имени аль-Фараби, метод круговой тренировки, проводимый на занятиях по физическому воспитанию в специальных медицинских группах, представляет собой единую, комплексную организационно-методическую форму физической подготовки. Основная задача использования данного метода на занятиях – это эффективное развитие двигательных качеств в условиях ограниченного количества времени, места при строгой регламентации и индивидуально подобранной дозировке выполняемых физических упражнений. Комплекс круговой тренировки должен подбираться с учетом физической подготовленности группы, строго соблюдаться последовательность выполнения упражнений и перехода от одной станции к другой, а также интервал между кругами при повторном прохождении комплекса. Преподавателю необходимо определить объем работы и отдыха на станциях при выполнении упражнений с учетом самочувствия и первоначального пульса, а так же диагноза студентов. В специальных медицинских группах работа на станциях 20-30 сек., отдых-30-40 сек.

Для студентов специальных медицинских групп фазу отдыха рекомендуется использовать не активно, на переход от станции к станции или выполнять дыхательные упражнения.

Круговая тренировка была разработана при проведении учебных уроков в условиях ограниченной площади и нехватки инвентаря. На занятиях со студентами специальных медицинских групп этот метод применяется преподавателями кафедры. Упражнения сгруппированы по принципу развития физических качеств: быстроты, силы, гибкости, выносливости, ловкости. В физическом воспитании, круговая тренировка дает возможность

самостоятельно приобретать знания, формировать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки. Позволяет обеспечить высокую общую и моторную плотность урока, облегчает учет, контроль и индивидуальное регулирование нагрузки, активизирует участие занимающихся в учебном процессе. Для проведения круговой тренировки необходим стандартный инвентарь: скамейки гимнастические, скакалки, мячи (набивные, баскетбольные, волейбольные), гимнастические палки, гантели, обручи, гимнастические коврики, гимнастические стенки.

Круговая тренировка объединяет основные компоненты физической подготовки: разминку, аэробные упражнения для укрепления сердечно-сосудистой системы, силовые упражнения и упражнения на растяжку.

При проведении круговой тренировки в спортивном зале или на спортивной площадке отводятся специальные места для выполнения физических упражнений – «станций». На каждой станции, если это необходимо, размещается инвентарь или оборудование для выполнения физических упражнений. Комплексы состоят из простых и доступных упражнений предварительно хорошо разученных движений.

Последовательность прохождения станций устанавливается по кругу или по квадрату.

После проведения общей разминки, метод круговой тренировки включается в основную часть занятия, с обязательным измерением пульса и опросом самочувствия, студенты переходят одновременно от станции к станции по кругу, т.е. с первой на вторую, со второй на третью и т.д., до завершения полного круга из заданных станций. Круговая тренировка, рассчитана на 30-40 минут.

Индивидуальная оценка реакции организма проводится путём измерения пульса в течение 6 или 10 сек (иногда таких показателей недостаточно, измерение пульса происходит за 30-60 секунд, в зависимости от самочувствия студента) после одного упражнения или серий упражнений и сопоставления индивидуальных показателей пульса. В случае неадекватной реакции (пульс превышает заданные значения, либо не достигает их) нагрузка корректируется индивидуально каждому студенту путём уменьшения количества выполнений.

В заключительной части урока комплексы круговой тренировки планируются реже и в основном тогда, когда плотность нагрузки на уроке была недостаточна. Цель таких комплексов – совершенствование и закрепление пройденного материала основной части урока (упражнения на гибкость, упражнения на осанку).

Состав упражнений комплекса круговой тренировки, на занятиях со студентами специальных медицинских групп зависит от решаемых задач на занятии и подготовленности группы. Комплекс круговой тренировки состоит из уже разученных студентами упражнений. Рассказ, показ, объяснения должны быть очень доступными, краткими и чёткими.

Обязательным условием является объяснение студентам:

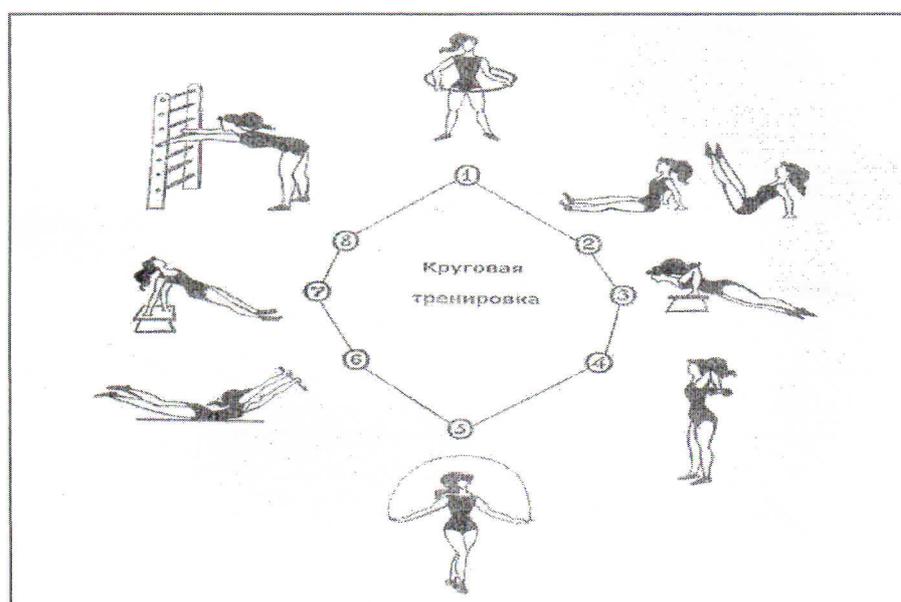
- количество станций;
- порядок перехода от станции к станции;
- способ выполнения упражнения на станции;
- время работы на станции и время отдыха;
- количество серий;
- время отдыха между сериями;
- последовательное включение в работу различных мышечных групп.

Преподаватель следит за правильностью выполнения упражнений, дает методические указания. Метод круговой тренировки направлен на развитие физических качеств и на совершенствование двигательного действия. При проведении занятий по этому методу одной из важнейших задач является, с одной стороны, подбор специальных комплексов и чёткое выполнение конкретных упражнений, а с другой стороны умение организовывать и управлять своей деятельностью на уроках физического воспитания в специальных медицинских группах.

Круговая тренировка приучает студентов к самостоятельному мышлению при развитии двигательных качеств, вырабатывает определённый ритм заранее запланированных двигательных действий, воспитывает организованность и собранность при выполнении упражнений. Применение метода круговой тренировки позволяет более эффективно использовать время занятия для решения задачи физической подготовки и развития физических качеств. Развивая силу, гибкость, ловкость, быстроту, создается необходимая база для более – лучшего освоения двигательных умений и навыков.

Для проведения занятий по круговой тренировке студентам предлагается несколько комплексов, состоящих из упражнений, направленных на развитие определенного двигательного качества. Каждое из них должно воздействовать на определенные группы мышц – рук, ног, спины. Выполнение упражнений в разном темпе и из разных исходных положений влияет на развитие необходимых двигательных качеств. Объединение отдельных движений в единый комплекс путем серийного их повторения, способствует комплексному развитию двигательных качеств, повышению общей работоспособности организма.

На рисунке 1 предоставлен примерный комплекс круговой тренировки для студентов специальных медицинских групп.



**Рисунок – 1. Комплекс упражнений круговой тренировки для студентов специальных медицинских групп**

1. Применяя метод круговой тренировки на занятиях по физическому воспитанию в КазНУ им. аль-Фараби, показывает, что данная методика в значительной мере позволяет решать задачи развития физических качеств у студентов.

2. Строгий контроль и соответствие физиологических показателей студентов на занятиях должен соответствовать уровню подготовленности студентов специальных медицинских групп, их диагнозам, позволить на фоне развития физических качеств решать задачу укрепления здоровья.

Комплексы круговой тренировки являются достаточно эффективным средством воздействия на оптимизацию и совершенствование учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию в вузе и развитию у студентов двигательных способностей, проявляющихся, во-первых, в силовых показателях основных мышечных групп: плечевого пояса, рук, живота, во-вторых, в развитии координационной устойчивости, чувстве равновесия, гибкости. Всё это свидетельствует о положительном влиянии метода круговой тренировки на двигательные качества и физическую подготовленность студентов.

- Литература:
1. Туревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки / И.А. Туревич. – Мн.: Вышш. школа, 1980. – 256 с.
  2. Кряж В.Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов / В.Н. Кряж. – Мн.: Вышш. школа, 1982. – 120 с.
  3. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 143с.