

ДЕНЕ ЖУКТЕМЕСШ САУШТЫРУ ПОТЕНЦИАЛЫН СТУДЕНТТЕРМЕН ЕТКВЫ ЕТШ САБАК; БАРЫСЫНДА КОЛДАНУ

Біздің қоғамның дамуындағы Қазіргі жағдайы халықтың денсаулығының бірден темендеуі мен еМір сурушы қысқаруы байқалуда. Жастардың тек 10% ғана денсаулық, жағдайы бойынша жарамды, халықтың ОМір суру ұзақтығы 7-9 жылға қысқарып, қоғамның өндірістік потенциалы темендеді.

ОМір сурудеп денсаулық жағдайы мен жұмыс қабілеттілігі, күнделікті қимыл белсенділігінің сипаты мен келемші тығыз байланысы кептеген зерттеулерде дәлелденген. Олар тшмді дене жүктемесші дурыс тамақтану мен салауатты еМір салтымен ұғынуы адам өміріндегі узаруы және кептеген аурулардың алдын алудағы ете тшмді жолы болып табылатынын айғақтайды. Сауықтыру әсерлердің нәтижесінде маңыздысы дене жаттығуларымен қамтамасыз ететін машықтану эффекте болып табылады. Әр кезде дене жүктемеі бір жүйеге жеткізілсе калпына келу фазасында күшейеді, яғни жүктеменің жеке, өзі ету белгілері машықтану механизмше біріктіріледі. Қазіргі кезде ауыр жаттығу жүктемесі жайлы көп жазылған. Бірақ кез келген дене жүктемесі егер адам ұзақ, ұзінсіз жаттығу орындайтын болса, организмді қалжырататыны бәрша мәшм. Жаттығуларында сондай жайсыз жағдайға түскен кезде бірден жаттығуды тоқтату керек.

Сауықтыру дене тәрбиесін әдеттегіше негіздеген болуы ғылым саласына адамның булшың ет қозғалысына әсер етуге бағытталған болмысын ашатын жаңа тәсілдерді енгізуді талап етеді. Осындай тәсілдер бірі ретінде дене жүктемесін сауықтыру әлеуетін қарастырамыз.

Жүктеменің сауықтыру әлеуеті спортпен шұғылданушының организмше әсер ету ерекшелігімен, адекватты деңгейде дене, рухани және әлеуметтік жағдайды біркелкі ұстап тұру қабілетімен анықталады. Ол ешкі денсаулығын жақсарту мен сақтауды бақылау мүмкіндігін кеңейтумен сипатталады. Дене жүктемесін әсерімен функционалдық жағдайдың өзгеруі тшмді болған сайын организмнің спецификалық, емес тшмді жоғары, аурулардың болуы темендеуі, ойлау және физикалық жұмыс қабілеті жақсартады, соншалықты оның сауықтыру потенциалы жоғары. Соған байланысты дене жүктемесін сауықтыру әлеуетін функционалдық жағдайдың жайсыз өзгеруі жш болатын қозғалыс саласындағы жоғары жетістікпен теңестіруге болмайды. Онымен қоса, дене жүктемесін әсерімен организмдегі позитивті бейімделу өзгерістері оның келемі көбінесе табылмайтын матынасынан асқанда байқалады. Қарқындылық табылмайтын мен ұзақтық табылмайтын ажыратамыз. Жүктеме қарқындылығы азайған сайын оның жалтасу табылмайтын кеңейеді және Керісінше. Организмнің функционалдық мүмкіншіліктері есу қамтамасыз ететін жүктеме табылмайтын туланың әдеттегіше булшың ет белсенділігімен асып түседі, бірақ сонымен қатар оның ііегі болып қалмайды. Дәл сол келемдеп жүктеменің сауықтыру потенциалы организмнің резервті мүмкіншіліктері есуіне қарай темендейді, яғни оның біртіндеп жоғарылауы қажет етеді. Сондықтан, функционалдық жағдайды бағытты жақсарту үшін қолданыстағы жүктеменің келемі жұмыс қабілетін есуіне байланысты біртіндеп есіп отыру керек. Функционалдық жағдай мен қолданып отырған дене жүктемеі келемші өзгеруі арасында қозғалыс белсенділігінің артуына жауап ретінде организмнің бейімделу мүмкіншіліктерінің динамикасын керсететін белгіі байланы бар. Егер бул келем тым үлкен немесе тым кіші болса, онда функционалдық жағдайда гипер және гипокинезияға сәйкес жағымсыз өзгеруі дамиды. Сондай ақ; булшың ет әрекетін әсерімен организмнің бейімделу өзгерістері жекеше ііегі болады. Осы шекке жақындаған сайын функционалдық мүмкіншіліктері есу жылдамдығы эффект толық жоғалғанға дейін біртіндеп темендеуі. Алдағы уақыттағы жүктеменің жоғарылауы функционалдық жағдайды жақсартудың орнына бейімделу механизмдердің бузылуына соқтыратын, қоздырғыш күш кеңейетін Кері реакцияны тудырады. Жоғарыда айтылғандарда энергетикалық

мумкшшшктердш орташа децгеш елеуметпк эволюция мен биологияльщ процесте калыптасатыш теракты коршаган орта жагдайына катысты адамньщ генофенотиппк ерекшелктерше сейкес сипатталатыны ерекше кызыгушылык танытады. Энергетикальщ мумкшшшктш жогары децгейшщ *жегистт* кунделшт1 ем1рде адам организмшен сырткы орта талап ететш аз крзталыс кезшдеп энергетикалык, потенциалдьщ темендеу1 сиякты шекп дене жуктемесш колдануының есері. Осының осершен аэробты мумкшшшктердш орташа децгейшщ тшмдшнт шыгады.

Кептеген эксперимент™ зерттеулер олемднсаралас және аэробты турдеп дене жуктемес1 бар сауыштыру потенциалының есері кеп екенш делелдед1 Эр турл1 бейімделу есері бар аэробты багыттагы дене жуктемесшщ бес непзп келем1 бар: 1) белгип жагдайда катты куштену мен корлардың таусылуына екетеш, организмнщ функциональщ мумкшшииктершен асатын шамадан тыс жуктеме; 2) организмнщ бешмделу мумкшшшктершщ есу1 мен энергетикальщ пен курылымдьщ ресурстардың жылдам калпына келпретш жаттыгушы жуктеме; 3) функциональщ жагдайдың кол жетюзген децгейш сактауга мумкшдж беретш бір калышты туратын жуктеме; 4) улкен келемдеп орындалган жумыстың реституциясын ынталандыратын, біраК кол жетюзген функциональщ жагдайдың децгейш біркалыпты сактап тура алмайтын калпына келтіру жуктемесц 5) организмде бешмделу езгерютерш тудырмайтын тшмдиип аз жуктеме.(2) Сауыктыру дене тербиесшде жаттыктырушы және туракты дене жуктемес1 басты орын алады. Олар калпына келу процесшдег! нуклеин кышкылдары мен акуызды жылдам синтездеуге, яғни организмнщ функциональщ мумкшшшктерш жогарылататын курылымды ауысудың жағымды калыптасуына кемектеседтСауыштыру потенциалы кеп эсер ететш дене жаттыгуларының Heri3гі турлершщ шнде К. Соорег маңыздылығына карай келесшей топка беледк шацгыда жупру, жузу, сауыштыра жупру, велосипед тебу, журу, ролик конькиш тебу, ыргакты гимнастика; кез келген узак спорттыщ ойындар (гандбол, баскетбол, теннис, бадминтон). Бул топка баска авторлар ескек есуш, жаяу журуд1, тренажердагы жаттыгуларды, сеюрпемен орындалатын жаттыгуларды жене тагы баска турлерш косады. Американың спорттыщ медицина колледжшщ усыныстарына сейкес елемдш децгейдеп дене жаттыгуларының узджс1з, ыргакты және энергияны камтамасыз етуде аэробты багытта сипатталатын кез келген турлерш колдануга болатыны айтылган. Буган коса, кушпен сипатталатын аэробты жаттыгуларды колдану дене массасын май кабатсыз және суйектердш минералды курамын туракты устауга кажет. (6)

Сауыштыру потенциалына кажет дене жуктемесшщ тацдауы жедел, шектетшген және кумулятивт1 бешмделу эффектюш мецгеру непзшде алынган катысушылардың жагдайы жедел, агымдык және кезецшк бакылаумен непзделед1 Бул мэшметтер кол жетюзген функциональщ жагдайдың децгейш есепке ала отырып колданылган жуктеменщ келемш тузету ушш кажет.

Аэробты мумкшпплжтш табалдырыгынан темен ауру мен ел1мнщ каушжогарылайтын сертп эволюция бар деп саналады. Тулганың соматикальщ денсаулыгының Кау1нци3 децгеш болып саналатын бул табалдырьщ адамның жас ерекшелтне байланысты емес. Оның сандыщ багасы тшелей жене жанама керсетюштершщ аныштау непзшде бертуі мүмк1н. Эйелдердш соматикальщ денсаулыгының каушс1з децгеш 35 (9 МЕТ) тец келетш ОМП келемше сэйкес, ал ерлерде 42 мл/кг/мин (10 МЕТ). Бул байланыста соцгы жылдары Кау1нци3 денсаульщ децгейшщ шегшен шыкканыадам кауымдастыгының аэробты мумкшшшгшщ орташа келемшщ темендеу1 байкапганын айта кеткен жен. (1) Соматикальщ денсаулыктың Кау1нци3 децгейш туракты устап туратын дене жуктемес1 сауыштыру елеуетше ие.

Салауатты ем1р салтының белш ретшде дене шыныктыру жене спорт Ка3іргі жагдайдагы когам дамуының маңызды курамы мен сипаты болып табылады. Ұлттар денсаулыгының сакталуы мен катаюы когамның елеуметпк, медени, экономикальщ, идеологияльщ жене корганыс саясатының маңызды факторына байланысты. Бул меселе Ка3іргі тацда біздш мемлекепміздш басты мшдеп болып табылады. Дене жаттыгулары жалпы адамның организ1мше жене журек-кан тамыр жуйелерше жағымды есер етедт

Дене жаттыгуларының есершен организмнің функционалды мумкшпшнктері улгайды: ОТТегіНіН кеп мелшершщ уданы агзага сілршеді, кан айналудың оттегі тасымалдау кызмеп жогарылайды, каннып оттектш сыйымдылығы еседі, сонымен катар кан айналу жүйесшщ кызмеп де дене жаттыгуларына бешмделедей Физикальщ жаттыгулардың есершен организмнің резервтік мумкшшпшнктері улгайды.

Сондыктан дене жуктемесшщ сауыктыру елеуеп - адамның адекватты емрлш децгейш камтамасыз ететш, оның психикальщ, физикальщ жагдай мен елеуметпк саулышты калыптастыратын жене сактап туратын булшщ ет кызметшщ жасырын мумкшшшйегерш сипаттайтын тусшж. Сауыштыру елеуеп жогары болатын дене жуктемесшщ нецзп Турі ретшеде жаттыштыратын жене сактап туратын келемдеп (аз жене улкен куаттыльщ) аэробты сипаттагы елеудш динамикальщ жене айналымдыщ жаттыгулар карастырылады.

Әдебиеттер:

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. - Ростов на Дону: Феникс, 2000.
2. Аэробные упражнения. - М.: ФиС, 1988.
3. American College of Sports Medicine. The recommended and quality of exercises for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness in healthy adultsW Medicine and Science in Sports and Exercise, 1990, Vol. 22.

Г.А. Испамбетова, Л.А. Шабарбек, С.Ц. Шакен

ОЦУ ПРОЦЕСІ БАРЫСЫНДА СТУДЕНТТЕРДІЦ ДЕНСАУЛЫГЫН К;АЛЫПТАСТЫРУДАГЫ ДЕНЕ ШЫНЫШТЫРУДЫЦ МАЦЫЗЫ

Енбек ету барысының дене дайындыщ нецзше адамның дене кабшеттершщ жан-жакты дамуы болып табылады. Бул база еше, дагды жене козгалыс сапалары сиякты организмнің барльщ мацызды кызметтерш жетшдіру ушш кажет. Сонымен катар, ещцртш техниканың дамуы, ендірістің автоматтандырылуы, уздіксіз технологияльщ процесстердің курылуы, баскарудың автоматикальщ жүйелершщ енгізілу, электроника, кибернетика, жылдамдыштың жогарылауы жене техникалык куралдардың жумысын тшмді етуде енімді ецбектің сипатын езгертедей Адамның ОМір суру барысында дене жуктемесшщ жене колмен жумыс ютейтш енбек азайып, ал акыл-естік жумыс белгілі кебейген. Муның барлығы адамның организмше, яғни маманның дене дайындыгына койылатын арнайы талаптарга жол ашады.

Салауатты ОМір салтының белгілі ретшеде дене шыныктыру жене спорт казірп жагдайдагы когам дамуының мацызды курамы мен сипаты болып табылады. Ұлттар денсаулығының сакталуы мен катаюы когамның идеологияльщ, елеуметтік, медени, экономикалык жене корганые саясатының мацызды факторына айналуа жене Казіргі тауда *б'ндц* мемлекепміздің басты міндеті болып отыр. Нецзп орында дене шыныштыру жене спортпен айналысу меселесі тур. Физикальщ жаттыгулардың кардиореспираторльщ жүйеге жене жалпы организмге жагымды есер ететші барлығына белгш, кептеген зерттеушілер мундай жаттыгулардың организмнің кызметпк жагдайы мен арнайы емес резистентгшгшщ децгейін жогарылатады деп есептейдей

ЖОО-да *б'тм* апу студенттерден емтихан сессиясы кезецінде байкалатын айтарльштай интеллектуалды жене жүйке-эмоционалды куштенуді талап ететд Будан баска, бул куштенулер елеуметпк, турмыштың, экологиялык, жене баска да жуктеу факторларына сүйене отырып кептеген психикальщ жене функционалдыщ езгерютерге соктырады.

Жогары оку орындарындагы дене тербиесі оқытудың барльщ кезеціндегі студент жастардың кесіби дайындыгындагы жене медениетті тольщ калыптастырудагы мацызды курамы болып табылады. Казіргі тауда колданыстагы дене тәрбиесшщ жүйесі езінің міндеттерімен шамасы келмеуде. Къпыгушыльштың темендігі, спортпен айналысудың

аурбекова Р.П., Таганова Н.П., Даулеталиев Ж.М. Комплексный подход в проведении учебно-Венировочного процесса в отделении бадминтона, как путь подготовки конкурентоспособного Июциалиста

Иванова Е.Г., Кириенко С.А., Подковырова Н.Н. Методика обучения круговой тренировки на •иятиях физического воспитания для студентов специальных медицинских групп Казахского Национального университета им. аль-Фараби

• **спамбетова Г.А., Байзакова Н.О., Жартыбаев А.С.** Дене тәрбиесшщ барысында студенттердш Иункционалдык, жуйесш жоғарылату эдютемесl

Спамбетова Г.А., Шабарбек Л.А., Крйшыманов Ф.С. Дене жуктемесшщ саушщтыру потенциалын •уденттермен етюшшетш сабак, барысында қолдану

• **спамбетова Г.А., Шабарбек Л.А., Шакен С.К.,** Оқу процесi барысында студенттердш денсаулығын Вальптастырудағы дене шынықтырудың маңызы

Ларионова О.П. Методика проведения занятий по аэробике для студенток, занимающихся в КазНУ Имени аль-Фараби

• **озбина А.В., Шепетюк Н.М., Заурбекова Р.П.** Оценка максимальных значений прыжковой работоспособности волейболисток высокой квалификации

Иадиева Г.Б., Онгарбаева Д.Т., Отаралы С.Ж. Использование инновационных, интерактивных Технологий при подготовке специалистов по физической культуре и спорту

Мартыненко И.И. Методика обучения организации соревнований в спорте студентов специальности ^Физическая культура и спорт»

Нартыненко И.И., Золотухин А.Н. Методика обучения активной личной защиты с подстраховкой Будентов-баскетболистов сборной команды КазНУ им. аль-Фараби

Мырзаев М.О., Бакаев Б.К., Аликей А. Рекомендации по выбору форм физического воспитания в •чебно-тренировочном процессе

Носков А.А., Шабарбек Л.А. Методика выработки стратегического плана при обучении игры в •ахматы

Отаралы С.Ж., Аликей А., Цыбулько О.В. Методические особенности составления учебных •омбинаций на занятиях оздоровительной аэробикой в вузе

Палагутин С.А., Шакен С.К. Методика организации работы по физическому воспитанию в вузах •редствами футбола

• **Романова О.В., Синельникова Г.А.** Разработка физкультурно-адаптационной программы для иностранных студентов к условиям обучения в вузе

Самойленко А.Н., Асубаева Г.Р., Шемгутова Е.Ю. Современные проблемы и перспективы развития шзической культуры в вузе

Синельникова Г.А., Романова О.В., Юдаков В.Н. Методика обучения игровым элементам у [волейболисток средствами скоростно-силовой подготовки

Синицына И.М., Фролова Т.М., Аманбаева Э.Р. Методика проведения занятий по лёгкой атлетике со [студентами специального медицинского отделения

Синьков Д.В., Машков И.Ю., Бсикбаев А.Р. Инновационный подход к процессу физического воспитания студентов

Сиротина С.Г., Таранова А.В., Шепетюк Н.М. Инновационные формы обучения в условиях академических занятий по физическому воспитанию в вузе - методика использования упражнения «Эллипс»

Сиротина С.Г., Таранова А.В., Шепетюк Н.М. Рекомендации и методика выполнения упражнений Лечебной гимнастики по предупреждению остеохондроза шейного и грудного отделов позвоночника

Таганова Н.П., Заурбекова Р.П., Отаралы С.Ж. Особенности проведения занятий по бадминтону со студентами специальных медицинских групп

Таранова А.В., Сиротина С.Г., Шепетюк Н.М. Упражнения с гантелями:

методика и особенности проведения занятий со студентами специальной медицинской группы

Тургенбаева А.Ш., Молдахметова А.Ш., Баимбетов Т.Ш. Формирование спортивной культуры и здорового образа жизни студенческой молодежи Республики Казахстан

Усейн Е.М., Шакен С.К., Бакаев Б.К. Эр турлl функционалдык, жуктемелердш 18-19 жастағы футболшылардың агзасына типзетш осерш зерттеудш оқу-эдютемелш неплдемесl

Цыбулько О.В. Совершенствование учебного процесса по физическому воспитанию со студентами с использованием упражнений системы «шейпинг»

Шабарбек Л.А. Студенттердш дене қабшеттерш бағалау жене жетщциру жолдарын қарастыру эдютерl

Шабарбек Л.А., Мырзаев М.О., Испамбетова Г.А. Спортшы студенттердш психологиялық, дайындығын арттыру эдютемелерl

Шакен С.К., Усейн Е.М., Испамбетова Г.А., Палагутин С.А. Футболшылардың функционалды дайындығының оқу-эдістемелш неплдемелерl

Якубов В.В., Мартыненко И.И. Методика обучения упражнениям, развивающим скоростно-силовые качества студентов первых курсов основного медицинского отделения

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



**«ЭКОНОМИКАНЫҢ ИННОВАЦИЯЛЫҚ ДАМУ
НЕПЗДЕРІ РЕТШЕДЕ ҒЫЛЫМ, БІЛІМ БЕРУ ЖӘНЕ
БИЗНЕС ИНТЕГРАЦИЯСЫ» атты**

45-ші 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
«Казак; университет!»
2015