

Дене жаттыгуларының эсершен организмнің функционалды мумкшпліктері ұлғаяды: оттегіш кеп мелшерші уданы ағзаға сшіршеді, кан айналуың оттеп тасымалдау кызмеп жоғарылайды, канның оттектж сыйымдылығы есеі, сонымен қатар кан айналу жүйесші кызметі де дене жаттыгуларына бешмделеді. Физикальш жаттыгулардың эсершен организмнің резервтіш мумкшшінктері ұлғаяды.

Сондыштан дене жүктемесші сауыштыру элеуеи - адамның адекватты емлірлік деңгейш камтамасыз ететш, оның психикалык, физикальш жагдай мен элеуметпк саулышты калыптастыратын және сақтап туратын булшың ет кызметші жасырын мумкшшктерш сипаттайтын тусшж. Сауыштыру апеуеТі жоғары болатын дене жүктемесші непзі Турі ретшеде жаттыштыратын және сақтап туратын колемдеп (аз және улкен куаттылыш) аэробты сипаттагы элемдш, динамикальш және айналымдыш 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.Қ. Шакен**

### **ОҚУ ПРОЦЕСІ БАРЫСЫНДА СТУДЕНТТЕРДІ ДЕНСАУЛЫГЫН ЦАЛЫПТАСТЫРУДАҒЫ ДЕНЕ ШЫНЫШТЫРУДЫ Ц МАЦЫЗЫ**

Ецбек ету барысының дене дайындыш непзде адамның дене кабшеттерші жан жакты дамуы болып табылады. Бул база эдю, дагды және козгалыс сапалары сиякты организмнің барлыш мацызды кызметтерш жетшдгру үніін кажет. Сонымен қатар, ещцрютп техниканың дамуы, ещцрютш автоматтандырылуы, уздксіз технологияльш процесстерди курылуы, баскарудың автоматикалык жүйелерші епнзшу, электроника, кибернетика жылдамдыштың жоғарылауы және техникальш куралдардың жұмысын тшмд! етуде ешмл ецбектің сипатын езгертедт Адамның өмір суру барысында дене жүктемесші және колме] жұмыс ктейтш ецбек азайып, ал акыл-естш жұмыс болт кебейген. Муның барлып адамның организмше, яғни маманның дене дайындыгына койылатын арнайы талаптарг жол ашады.

Салауатты өмір салтының болт ретшеде дене шыныштыру және спорт КаЗірі жагдайдагы когам дамуының мацызды курамы мен сипаты болып табылады. Ұлтта денсаулығының сақталуы мен катаюы когамның идеологияльш, элеуметпк, мәдеш экономикальш және корганыс саясатының мацызды факторына айналуа және КаЗірі тащ біздш мемлекетім!здш басты мшден болып отыр. Негізгі орында дене шыныштыру жэк спортпен айналысу мәселесг тур. Физикалык жаттыгулардың кардиореспираторльш жүйел және жалпы организмге жағымды эсер етеТіні барлығына белгин, коптеген зерттеутшле мундай жаттыгулардың организмнің кызметпк жагдайы мен арнайы емес резистенттшгш] деңгейш жоғарылатады деп есептейдт

ЖОО-да бЫм алу студенттерден емтихан сессиясы кезецшеде байкалатын айтарльштс интеллектуалды және жүйке-эмоционалды куштенуш талап етедт Будан баска, б^ куштенулер элеуметпк, турмыстыш, экологияльш және баска да жүктеу факторларьп сүйене отырып коптеген психикалык және функционалдыш езгерютерге соктырады.

Жоғары оку орындарындагы дене тәрбиесі оқытудың барлык кезецшедеп студел жастардың кәсіби дайындыгындагы және мәдениетп тольш калыптастырудагы мацыш курамы болып табылады. КаЗірі тацда колданыстагы дене тәрбиесші жүйесі еш мшдеттергмен шамасы келмеуде. Кызыгушылыктың темешп, спортпен айналысуды

рныздылыгын тусшбеу студенттщ психофизикалык, жагдайының закымдануына, жеке және кландык, кундылыштардың Теріс кабылдануына экеледь

Жогары оку орындарындагы мамандарды тшмдх дайындау каркынды интеллектуалды рек у<sup>шш</sup> еш куштенуінің және шектен тыс шаршауы белсендх демалу мен дене рмуының бірлесуімен жагдай жасауды талап етедт Дене жаттыгуларымен шугылдану кеп рдайда денсаулышты сактауда және белсенді омір сурудщ непзп *эдю1*. Сабактыц шктыру *9сері* студенттщ інікі резервтері мен мумкшшипктерщ мобилизациясында турлі релер мен жүйелер кызметтерщ жұмыс жасайтын булшыц еттердщ тыгыз езара шанысында непзделген.

Ецбек ету-бшм алу саласы кезшде студенттщ жұмыс кабшеттшп оку жылы бойы >д және біркалыпсыз жуктемемен сипатталады.

Бшм алудыц барлыц кезецшде 1-іні курстан 4-іні Курска дейш дене жуктемесшщ В темендейд!. Осіресе оку жылының емтихан уакытысы мен демалыс кезецдершде.

Организмге курделі сынак болып оку барысында коптеген пэндерд! мецгерудеп раттыц шамадан тыс болуы, уНеМі дамып отыратын ғылыми децгей мен акдараттык І болып табылады. Студенттер ушш курделі және дағдарысты кезец емтихан уакыты - І бірі кеп жагдайда уакыт тыгыздылыгы кезшде болатын стресс жагдайы. Бул кезецде знтщ интеллектуалды-эмоционалды саласында жогары талаптар усынылады. Жүйке :інің унемі жуктену кезшде катты шаршау байкалады, ол кезде жұмыс басталмай шда шаршау, жұмыска кызыгушылыктыц жогалуы, тэбеттщ темендеуі, бас айналу, ая, ашуланшак, бас ауруы сиякты белплер болады. Емтихан кезшде оку улгерімдіП ы студенттерге Караганда улгерхмдт нашар студенттердщ куштенуі жогары болатыны шенген. Жаттыкпаган, темен улгерімдеп студенттердщ куштену жагдайы жогарылаган н вегетативті езгерктер кушейе туседт Сонымен катар, унхеріМі бірдей, жаттыгу ! еш жогары болатын студенттерде калыпка жылдам келетш экономды функционалды ігерютерді керсетедт Кептеген студенттердщ калпына келу процестері уйкының •Шікіздігенен, унемсіз тамактанудан, таза ауада аз жургешцктен, дене шыныштыру мен •ртты аз колдангандыштан жене баска да себептерден тшмшз етедт Психоэмоционалды •не функционалды куштенудщ алдын алу ушш мамандар ецбек, тамактану, уйкы мен •алые тэртібін тшмді уйымдастыруды және зиянды эдеттерден: іипмджен, •шорлыктан, шылым шегуден, таксикоманиядан бас тарту усынады. Дене Бгыгуларымен унем! айналысу, дене жаттыгуларын белсецщ демалыс ретшде пайдалану, •денттердщ оку барысында дене тэрбиесшщ «аз формаларын» колдану, яғни: тацгы •настика, физкулт узиис, студенттердщ оку кезшде дене жаттыгуларын колддану аркылы •кропаузалар, организмшщ дене дайындыгын калыпты устап туруга кемектеседт Дене •ындык децгеш кептеген жагдайда организмшщ оку жуктемелерщ эсерше, 9сіресе оку Вндеп эмоционалды куштену жагдайында карсы туруын аныштайды.

І Оку жылының басында 3-3,5 апта бойы студенттердщ жұмыс кабшеттшгшщ Варылауымен сипатталатын ецбек тэртабше бешмделу байкалады. Содан кейш 2-2,5 ай Вы жұмыс кабшеттЫгшщ турактылыгы болады. Студенттер дайындалып, сынак Всыратын семестр соцында жұмыс кабшеттинк темендей бастайды. Емтиханды тапсыру Виде жұмыс кабшеттшп толыц темендейдт Кыска демалыс уакытында жұмыс Вшеттиик бастапкы децгейге *туседт*, ал егер демалысты белсецщ дене шыныштыру мен Вртка арнайтын болса, жұмыс кабшеттшктщ жогарылаганы байкалады.

І Оку жылдың екшпп жартысында белмделу кезецмен сипатталады, оның узактыгы Вniii жарты жылдыкден салыстырганда 1,5-2 аптамен кыскарады. Жұмыс кабшеттшктщ Врісі акцан айының екшпп жартысынан сеуір айының басына дейш туракты децгеймен Виталады. Кейде бул децгей біріНіні оку жылымен салыстырганда жогары. Сеуір айында Вшаумен сипатталатын жұмыс кабшеттшктщ темендеу белгшері байкала бастайды. Оку Вының соцы мен емтихан кезшде жұмыс кабшеттшк одан ары темендейдт К,алпына келу Весі катты шаршаудыц есершен ете баяу етедт Олардың кешде бул кезецде жагымсыз Виялар, езше сенмюіздпс, катты алацдау жене коркыныш байкалады. Ой ерекетшщ

куштену есерімен емтихан барысында дене жаттыгуларының болмау себебшен емтих сессиясының барлық кезеңде жұмыс кабинеттік және ақш-ой керсеткіштерн темендеуі байқалады. Емтихан процесші езі де психоэмоционалды және энергиян айтарлықтай кеп жұмсалыумен сипатталады. Сол себептен де дене дайындығы жога студенттерде емтихан сессиясы барысында экономды түрде жұмыс істеуге мүмкіндік бере/

Жоғарыда айтылғандай, емтихан сессиясы кезінде студенттің жұмыс кабинетіне: тенестіруге дене шынықтырудың әдістері кемектеседі. Мәселен шешудің бір жолы де жаттығуларын өз беімен орындау. Бірақ, кептеген студенттер мұндай ұсынысқа қысқалмай, бос уақыттарын өз білгенше еткізетін бәрімізге мағпм.

Сол себептен, қорытындылай келе дене шынықтыру және спорт кафедрасын оқытушыларына жоғары айтылғаннан дене шынықтыру және спортты кешің қолдану ұсынуға болады, нақтырақ::

1. Сынақ,-емтихан уақытысында қосымша сабақты еткізу ұйымдастыру;
2. Психо-эмоционалды күштенуді темендетуге кемектесетін сабақ. етюдудің тш әдісін қурастыру;
3. Студенттермен дене жаттығуларын өз бетімен орындаған тшді екең жар түспадру жұмысын еткізу;
4. Әр студенттің дене дайындығы мен денсаулық, ерекшеліктерін ескере отырып, **ОЛЕ** дене шынықтырудан жеке бағдарлама қуруға кемектесу;
5. Спорттың жарыстар мен мерекелерді жш ұйымдастыру;
6. Студенттерді спортпен шұғылдануға деген мотивацияларын кетерш, олар қызығушылығын ояту.

Дене тәрбиесін букаралық формасының дамуы адам организмше қалай әсер етет анықтайтын медициналық, қызметкерлердің, дене шынықтыру іс-шаралар бағдарламала қалай орындайтынын анықтайтын әдіскерлердің, барлық ұйымдастыру сабақтарын қоса ұйымдастырушылардың бірлескен негізде кешенді процесс желісі. Дене шынықтыру сауықтыру тшміндігіне ұсарамастан халық арасында кешен қолданысқа ие. Дене тәрби кешнен негізде шұғылданушылар тарапынан ынтасының болмауы, белсеші емір сур маңызын түсінеуі.

Сондықтан жас мамандардың сапалы дайындығы, ең алдымен ЖОО-ғы оқыту барлық процесші тшміндігі мен сапасының жотарылығында. Бәсекеге кабинет дам мемлекет болу ұпнн біздің жастардың денсаулығы мық,ты,сауаттылығы жоғары, біз азаматтардың болуы - елімізді қазір бізге кез жетпес алыста, қол жетпес қиянда Керіі тың мақсаттарта апаратын күшретп күш екең анық.

#### Әдебиеттер:

1. Виленский М.Я., Ильинич В.И. Физическая культура работников умственного труда. М, Знание, ]
2. Косилина Н.И., Сидоров С.П. Гимнастика в режиме рабочего дня. М., Знание, 1988
3. Иванов Н.Ю. Физкультурная пауза в вузе // Теория и практика физической культуры. -1961. - Ті в.1. -С.51-53.
4. [http://www.rusnauka.com/14\\_ENXX1\\_2012/Sport/1\\_110104.doc.htm](http://www.rusnauka.com/14_ENXX1_2012/Sport/1_110104.doc.htm)
5. Авсарагов Г. Р. Физическое воспитание студентов в различные периоды учебного процесса: ав: дис. канд. пед. наук: 13.00.04/ Г. Р. Авсарагов. - Набережные челны, 2010. - 137 с.
6. Виленский М. Я. Двигательная активность студентов в режиме учебно-трудоной деятельности, (отдыха / М. Я. Виленский, Б. Н. Минаев // Теория и практика физической культуры. -1973. - № 3. - С. 60-
7. Марчук С. А. Экзаменационный стресс как один из факторов развития близорукости у студен<sup>1</sup> молодежи / С. А.
8. Марчук, В. А. Марчук // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 5. - С. 52-55.
9. Слепова Л.Н. Социальная адаптация студентов к условиям обучения в вузе средствами физич Л.Н.Слепова, Т.Н. Хаирова, Л.Б. Дижонова, М.К. Татарников// Известия
10. ВолгГТУ, серия Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе. - Выпуск 8. - № 10(83). - С . 134 -135.

Иаурбекова Р.П., Таганова Н.П., Даулеталиев Ж.М. Комплексный подход в проведении учебно-тренировочного процесса в отделении бадминтона, как путь подготовки конкурентоспособного Испециалиста	71
Иванова Е.Г., Кириенко С.А., Подковырова Н.Н. Методика обучения круговой тренировки на занятиях физического воспитания для студентов специальных медицинских групп Казахского Иационального университета им. аль-Фараби	74
Испамбетова Г.А., Байзакова Н.О, Жартыбаев А.С. Дене тербиесшщ барысында студенттердш •ункционалдык, жуйесін жоғарылату әдіютемесі	77
Испамбетова Г.А., Шабарбек Л.А., Койшыманов Ф.С Дене жуктемесшщ сауыштыру потенциалын Истуденттермен етюзшетш сабак, барысында крддану	80
Испамбетова Г.А., Шабарбек Л.А., Шакен С.К.- Оку процесі барысында студенттердш денсаулығын иалыптастырудагы дене шышыктырудыц маңызы	^
•Ларионова О.П. Методика проведения занятий по аэробике для студенток, занимающихся в КазНУ •имени аль-Фараби	^
Лозбина 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	90
Мартыненко И.И. Методика обучения организации соревнований в спорте студентов специальности «Физическая культура и спорт»	^
Мартыненко И.И., Золотухин А.Н. Методика обучения активной личной защиты с подстраховкой студентов-баскетболистов сборной команды КазНУ им. аль-Фараби	^
Шырзаев М.О., Бакаев Б.К., Аликей А. Рекомендации по выбору форм физического воспитания в гучебно-тренировочном процессе	100
Носков А.А., Шабарбек Л.А. Методика выработки стратегического плана при обучении игры в шахматы	^^
Отаралы С.Ж., Аликей А., Цыбулько О.В. Методические особенности составления учебных комбинаций на занятиях оздоровительной аэробикой в вузе	
Палагутин С.А., Шакен С.К. Методика организации работы по физическому воспитанию в вузах И средствами футбола	105
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 •физической культуры в вузе	jj
Синельникова Г.А., Романова О.В., Юдаков В.Н. Методика обучения игровым элементам у волейболисток средствами скоростно-силовой подготовки	114
Синицына И.М., Фролова Т.М., Аманбаева Э.Р. Методика проведения занятий по лёгкой атлетике со И студентами специального медицинского отделения	
Синьков Д.В., Машков И.Ю., Есикбаев А.Р. Инновационный подход к процессу физического воспитания студентов	120
Сиротина С.Г., Таранова А.В., Шепетюк Н.М. Инновационные формы обучения в условиях (академических занятий по физическому воспитанию в вузе - методика использования упражнения И «Эллипс»	123
Сиротина С.Г., Таранова А.В., Шепетюк Н.М. Рекомендации и методика выполнения упражнений И 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 И студентами специальных медицинских групп	
Таранова А.В., Сиротина С.Г., Шепетюк Н.М. Упражнения с гантелями:	^2
И методика и особенности проведения занятий со студентами специальной медицинской группы ИТургенбаева А.Ш., Молдахметова А.Ш., Баимбетов Т.Ш. Формирование спортивной культуры и і здорового образа жизни студенческой молодежи Республики Казахстан	
Усейн Е.М., Шакен С.Ц., Бакаев Б.К. Эр турлі функционалдыш жуктемелердш 18-19 жастагы футболшылардыц агзасына типзетш есерш зерттеудш оку-әдстемелш нешдемесі	g
Цыбулько О.В. Совершенствование учебного процесса по физическому воспитанию со студентами с использованием упражнений системы «шейпинг»	^
Шабарбек Л.А. Студенттердш дене кдбшеттерш бағалау және жетищтуру жолдарын карастыру әдіютері	144
Шабарбек Л.А., Мырзаев М.О., Испамбетова Г.А. Спортшы студенттердш психологияльщ дайындыгын арттыру едіютемелері	
Шакен С.К., Усейн Е.М., Испамбетова Г.А., Палагутин С.А. Футболшылардыц функционалды дайындыгының оку-әдстемелік нешдемелері	^
Якубов В.В., Мартыненко И.И. Методика обучения упражнениям, развивающим скоростно-силовые качества студентов первых курсов основного медицинского отделения	^

ӘЛ-ФАРАБИ атындағы ҚАЗАҚ, УЛТТЫҚ, ^ЩВЕРСИТЕТІ  
КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ имени аль-ФАРАБИ



**«ЭКОНОМИКАНЫЦ ИННОВАЦИЯЛЬЩ ДАМУ  
НЕПЗДЕРІ РЕТШДЕ ЕЫЛЫМ, БІЛІМ БЕРУ ЖӘНЕ  
БИЗНЕС ИНТЕГРАЦИЯСЫ» атты**

**45-інніі ғылыми-әдютемелж конференция**

**МАТЕРИАЛДАРЫ**

23-24 қацтар 2015 жыл

4-кптап

**МАТЕРИАЛЫ**

**45-ой научно-методической конференции**

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

23-24 января 2015 года

Книга 4

Алматы  
«Қ,азак университет!»  
2015