



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



Л. Н. ГУМИЛЕВ АТЫНДАҒЫ
ЕУРАЗИЯ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ
ЕВРАЗИЙСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. Л. Н. ГУМИЛЕВА
GUMILYOV EURASIAN
NATIONAL UNIVERSITY



Студенттер мен жас ғалымдардың
«Ғылым және білім - 2015»
атты X Халықаралық ғылыми конференциясының
БАЯНДАМАЛАР ЖИНАҒЫ

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
X Международной научной конференции
студентов и молодых ученых
«Наука и образование - 2015»

PROCEEDINGS
of the X International Scientific Conference
for students and young scholars
«Science and education - 2015»

УДК 001:37.0
ББК72+74.04
Ғ 96

Ғ96

«Ғылым және білім – 2015» атты студенттер мен жас ғалымдардың X Халық. ғыл. конф. = X Межд. науч. конф. студентов и молодых ученых «Наука и образование - 2015» = The X International Scientific Conference for students and young scholars «Science and education - 2015». – Астана: <http://www.eni.kz/ru/nauka/nauka-i-obrazovanie-2015/>, 2015. – 7419 стр. қазақша, орысша, ағылшынша.

ISBN 978-9965-31-695-1

Жинаққа студенттердің, магистранттардың, докторанттардың және жас ғалымдардың жаратылыстану-техникалық және гуманитарлық ғылымдардың өзекті мәселелері бойынша баяндамалары енгізілген.

The proceedings are the papers of students, undergraduates, doctoral students and young researchers on topical issues of natural and technical sciences and humanities.

В сборник вошли доклады студентов, магистрантов, докторантов и молодых ученых по актуальным вопросам естественно-технических и гуманитарных наук.

УДК 001:37.0
ББК 72+74.04

ISBN 978-9965-31-695-1

©Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия
ұлттық университеті, 2015

насихат жұмысын жүргізу. Жарыс қорытындысын шығару, жеңімпаздарды марапаттау.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Осокина Т.И. Бала-бақшадағы дене тәрбиесі. -М.,1973
2. Хухлева Д.В. Мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесі. -М.,- 1976
3. Т.Таймбетов «Дене тәрбиесі жаттығулары сабағындағы жалпы дамыту жаттығулар және терминология». -2009
4. Аммарин Б. А. «Дене тәрбиесінің ілімі мен әдістемесі» -М., - 1999.
5. Балалар мен жасөспірімдердің салауатты өмір салтын қамтамасыз етудегі дене тәрбиесі Республикалық ғылыми әдістемелік тұтас жинақ бағдарламасы 2001-2005 жылдарға.-Алматы,- 2001.

УДК 378.2.147

ФИТНЕС В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Богомазова Кристина Андреевна

toronto_18bk@inbox.ru

Студент 3 курса факультета социальных наук специальности «Физическая культура и спорт» ЕНУ им. Л.Н.Гумилева, Астана, Казахстан
Научный руководитель – Испандиярова А.М.

Оздоровление молодежи – это одна из основных задач государства на современном этапе. От этого зависит трудовой потенциал страны и её обороноспособность, а также, что не маловажно – воспроизводство населения – здорового будущего поколения.

Уровень здоровья подрастающего поколения в Республике Казахстан за последние годы заметно снизился. Поэтому сохранение и укрепление здоровья детей и подростков является приоритетом страны.

Решение проблемы носит комплексный характер, требующий привлечения специалистов разных научных направлений, в том числе и специалистов по оздоровительной физической культуре, в частности – по фитнесу.

Одним из наиболее эффективных путей оздоровления молодежи является внедрение различных направлений фитнеса в систему образования. Фитнес - это тот вид спорта, который, кроме физической активности, приносит и моральное удовлетворение. Фитнес - это, в первую очередь, образ жизни, позволяющий сохранить и укрепить здоровье, уравновесить эмоциональное состояние, совершенствовать физическую форму. Он включает в себя и занятия в тренажерном зале, и аэробику, и правильное питание. Для современного человека фитнес ассоциируется с успехом в жизни и молодостью.

Занятия фитнесом восходят к древности. В Древней Греции и Древнем Риме существовал культ атлетизма, здорового и красивого тела. Греческие и римские атлеты стремились к сочетанию внутренней и внешней красоты. По мере развития цивилизации, чем больше материальных благ человек приобретал, тем хуже становилось его здоровье. Человек, особенно живущий в большом городе, испытывает на себе вредное влияние окружающей среды, стрессы, что заметно сказывается на его здоровье [1].

В нашей стране наибольшую популярность этот вид спорта обрел благодаря многообразию своих направлений. В настоящее время фитнес-программ существует великое множество, они, как правило, безопасны и составлены так, чтобы извлечь максимум пользы для человеческого организма. Основной целью всех тренировок является не просто достижение каких-либо спортивных результатов, а приучение людей к физической активности, к ведению здорового образа жизни. Программы специально разрабатываются опытными тренерами, врачами, спортсменами, диетологами и другими профессионалами в

данном вопросе.

Для оздоровления современной молодежи необходимо внедрить в учебный процесс фитнес-тренировки. Фитнес может выступать как самостоятельная дисциплина, так и составляющая часть занятий по физической культуре.

Анализ данных научно-методической литературы определил, что занятия фитнесом призваны удовлетворить потребность студентов в физической активности и способствовать их оздоровлению и приобщению к здоровому образу жизни. Так как в основе идеологии фитнеса лежит приоритет здоровья человека, то создаваемые фитнес-технологии имеют преимущественно оздоровительную направленность.

Для внедрения фитнес-занятий в учебный процесс необходимо использовать следующие технологии:

- образование;
- реабилитация;
- спорт.

Технология образования несет в себе исключительно обучающую задачу. Она состоит из простых и стандартных упражнений. Образовательные фитнес-технологии направлены на то, чтобы студенты имели представление о правильном и точном выполнении тех или иных видов упражнений. Это могут быть групповые тренировки (различные силовые программы, стэп-аэробика, танцевальные и гимнастические программы, стретчинг, занятия в тренажерном зале без особого отягощения и др.). На этих занятиях учащиеся должны овладеть основной техникой выполнения фитнес-упражнений.

Технология реабилитации представляет собой фитнес-тренировки, направленные на восстановления организма после перенесенных травм и заболеваний. В их число входят занятия, включающие как общеразвивающие, так и гимнастические упражнения с предметами и без. Основной целью таких упражнений является восстановление и оздоровление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и центрально-нервной систем, а также укрепление мышечного аппарата. Благодаря внедрению технологий реабилитации, значительно снизится уровень заболеваемости молодого поколения, и что немаловажно, такой вид занятий не даст прогрессировать имеющимся болезням.

Спорт-технологии, направлены на достижение высоких спортивных результатов. Внедрение таких технологий стимулирует студентов к занятиям физкультурой и спортом не только в целях оздоровления, но и для достижения спортивных высот.

Доступность занятий студенческим фитнесом определяется, прежде всего, тем, что их содержание базируется на простых общеразвивающих упражнениях и, в большинстве случаев, не требуется специального дорогостоящего оборудования [3].

Студенческий фитнес включает большое разнообразие оздоровительных программ. Приоритет оздоровительных занятий объясняется достаточно высоким уровнем заболеваний современной молодежи. Основу таких программ составляет использование физических нагрузок с целью оздоровления, физического развития, повышения физической подготовленности и раскрытия внутреннего потенциала студента как личности, как сторонника здорового образа жизни. В их число входят такие программы как:

➤ Йога — не просто набор упражнений, а целая философия. Она помогает не только поддерживать хорошую форму и избегать стрессов, но и раскрывает скрытые резервы человека, учит ими пользоваться. Уроки фитнес-йоги сводятся, главным образом, к правильному выполнению поз, тренировке тела, медитативные техники используют поверхностно. Но тем не менее оздоровительный эффект от таких занятий очень высок, благодаря активному включению психики;

➤ Аква-аэробика - одна из областей фитнеса, которая в последнее время получила большую поддержку и популярность в фитнес-центрах. Заниматься водной аэробикой могут пожилые и молодые, здоровые и реабилитирующиеся после травмы спортсмены, поправляющиеся после болезни члены группы, этот вид фитнеса универсален и полезен именно своей восстанавливающей способностью;

➤ Стретчинг - это комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости и растяжки. Также стретчинг широко применяется в качестве реабилитационной программы после различных травм. Занятия позволяют предотвратить растяжения мышц, сухожилий и связок, способствуют скорейшему восстановлению мышц после нагрузок, улучшают снабжение мышц кислородом и питательными веществами;

➤ Пилатес – один из самых безопасных видов тренировки. Никакие другие упражнения не оказывают настолько мягкого воздействия на тело, одновременно укрепляя его. Тренировка по системе Пилатес настолько безопасна, что её используют для восстановительной терапии после травм позвоночника. Пилатес укрепляет мышцы-стабилизаторы, выполняющие роль своеобразного корсета, фиксирующие нормальное положение тела (осанки, внутренних органов).

Программы с применением различных направлений фитнеса и его технологий, которые пользуются большой популярностью среди студентов, могут способствовать:

➤ приобщению учащихся к систематическим занятиям физической культурой и повышению интереса к ним;

➤ улучшению состояния их здоровья, профилактике различных заболеваний (зрения, осанки, плоскостопия, двигательной активности);

➤ повышению уровня физической подготовленности занимающихся и эффективному развитию двигательных способностей.

Всё это дает возможность теоретического обоснования программы для внедрения её в учебный процесс студентов в виде дополнительной учебной дисциплины. Занятия фитнесом для студентов могут эффективно способствовать их оздоровлению, привлечению к занятиям физической культурой. Они содействуют формированию двигательной культуры: культуры тела, культуры движений, культуры телесного здоровья, разумной организации досуга, развлечения, самосовершенствования, ведения здорового образа жизни.

Таким образом, фитнес в образовательных учреждениях можно рассматривать как общедоступную, высокоэффективную, эмоциональную систему целенаправленных оздоровительных занятий, с целью достижения наилучшего физического состояния, повышения физических способностей, профилактики заболеваний, укрепления состояния здоровья и приобщения к здоровому образу жизни студентов. Внедрив фитнес-технологии в учебный процесс, можно значительно снизить уровень заболеваемости молодого поколения, и привлечь большое количество молодежи к занятиям физической культурой и спортом.

Список использованных источников

1. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, - 2002. - С 384.

2. Сайкина Е.Г. Стратегическая роль фитнеса в модернизации физкультурного образования школьников: Монография. – Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена,- 2012. – С 297

3. Сюзанна Шлозберг, Лиз Непорент Фитнес для "чайников". — М.: «Диалектика», - 1999 - С 272.

УДК 378.147:793.4 (=512.122)

«ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНДЕГІ ҚОЗҒАЛМАЛЫ ОЙЫНДАРДЫҢ МАҢЫЗЫ»

Жеңісбек Ақылбек

Akyl_kz_92@mail.ru

Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ,Әлеуметтік ғылымдар факультеті
«Дене шынықтыру және спорт» кафедрасы студенті, Астана, Қазақстан
Ғылыми жетекшісі – Е.И. Мукажанов