

керек: көкөністер, жемістер, сүт. Қызу ет жұмысы кезінде, әсіресе, ыстық күндері, аш қарынға немесе күні бойы 1–2 стакан Боржоми суын ішкен тиімді. Спортшылар ағзасын бақылау қышқылдық диетаға қарағанда, сілтілік диета дене жүктемелеріне төзімділікті көтереді және жұмыстан соңғы қайта құрылу процестерін жеделдетеді.

Жас спортшыларға қажет судың мөлшері дәл белгіленбеген, себебі оның мөлшері бірқатар ескерілмейтін жағдайларға тәуелді. Ауа температурасы ыстық күнде және ұзақ спорттық жұмыстар кезінде суды тұтынуға күрт шектеу қойған дұрыс емес. Су ішуді шектесе, спортшының жалпы жағдайы қиындайды, организмнің қызынып кету қаупі туады. Суды аса көп ішудің де жөні жоқ: ол жүрекке, бүйрекке артық жүктеме болады және организмнен бірқатар тұздардың шайылып кетуіне соғады. Дегенмен, жас спортшы дайындық жаттығулары мен жарыстарға шығар алдында 40-50 минут бұрын 250-300 мл мөлшерінде су ішіп алуы керек. Денелік жүктемелер кезінде оқтын-оқтын азғана мөлшерде (40-50 мл) су немесе арнайы көмірсулы-электролитті сусындар ішін отырған дұрыс. Дайындық жаттығулары мен жарыс аяқтала салысымен организм жоғалтқан су мен минералдық тұздардың орнын толтыруға кірісу қажет. Ол үшін жас спортшылар қажетті су мен сусындармен толық қамтамасыз етіліп, жаттықтырушының немесе медицина қызметкерінің бақылауымен ағзадағы су балансын қалпына келтіреді.

#### Пайдаланылған әдебиеттер

1. "Қазақстан Республикасында дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2025 жылға дейінгі тұжырымдамасын бекіту туралы" Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2015 жылғы 23 желтоқсандағы № 1037 Қаулысы.
2. Никитушкин В. Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/ Москва: Физическая культура, 2010. - 208 с.
3. Спорт физиологиясы// Оқу құралы. Құрастырған Н.Н.Смаил. – Талдықорған, 2007. -178 бет.
4. Клименко В.В. Психомоторные особенности юного спортсмена. Киев: Здоровье, 1987. - 168 с.
5. Гольберг Н.Д., Дондуковская Р.Р. Питание юных спортсменов// Москва: Советский спорт, - 2007. - 240с.
6. Пшендин А.И. Рациональное питание спортсменов. Для любителей и профессионалов / А.И.Пшендин. СПб: Олимп.- 2003.-160с.
7. Дүйсембин Қ., Абеуова Г., Алияқбарова З. Жасқа сай физиология және валеология: Оқулық// - Алматы, 2007. - 416 бет.
8. Тәжібаев Ш.С. Оқушылардың салауатты тамақтануы туралы әңгіме//Астана-Алматы, 2008. – 110 б.

**Бодеев М.Т.,** б.ғ.к., қауымдастырылған профессор

**Ануар С.,** п.ғ.м., аға оқытушы

**Жанғабыл М.С.,** п.ғ.м., аға оқытушысы

**Шарбекова Э.Е.,** 1-курс магистранты,

Қарағанды Бөкетов университеті, Қарағанды

### **КОЛЛЕДЖДІҢ АРНАЙЫ МЕДИЦИНАЛЫҚ ТОП СТУДЕНТТЕРІНІҢ ҚИМЫЛ-ҚОЗҒАЛЫС БЕЛСЕНДІЛІКТЕРІН ҰЙЫМДАСТЫРУ МӘСЕЛЕЛЕРІ**

**Аннотация:** мақалада дене шынықтыру сабақтарын арнайы медициналық топта оқитын студенттердің проблемалары қарастырылған. Арнайы медициналық топқа жататын студенттердің қимыл-қозғалыстарын арттыру үшін оқу бағдарламаларын өзгерту керек. Бұл ретте денсаулықты жақсартуға дене шынықтыру сабақтары мен қосымша дене белсенділігі, арнайы топ студенттерінің кешенді жаттығуларды орындаулары маңызды екендігін атап өту қажет. Бұл мәселені сабақтарының әртүрлі нысандарын қосу арқылы шешуге болады деп болжаймыз.

**Кілтті сөздер:** дене шынықтыру, арнайы медициналық топ, студенттердің қимыл-қозғалыс белсенділігі.

**Bodeyev M.T.**, associate professor  
**Anuar S.**, senior lecturer  
**Zhangabul M.S.**, senior lecturer  
**Sharbekova E.E.**, master's student of 1 year  
Karaganda Buketov University, Karaganda

## **PROBLEMS OF THE ORGANIZATION OF MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS OF THE SPECIAL MEDICAL GROUP OF THE COLLEGE**

**Annotation:** the article deals with the problems of students studying physical education in a special medical group. The curricula should be changed in order to increase the motor activity of students belonging to a special medical group. At the same time, it should be noted that physical education and additional physical activity, the performance of sets of exercises by students of a special group are important for improving health. This problem can be solved by adding various forms of educational and extracurricular activities.

**Keywords:** physical education, special medical group, physical activity of students.

Қазіргі уақытта адамдардың қимыл-қозғалыс белсенділігінің тапшылығы мәселесі, ең өзекті мәселелердің бірі болып табылады. Оған ғылым саласы, жалпы өркениеттің қарыштап дамуы да өз ықпалын тигізуде. Бұрын қолжетімсіз болып саналған нәрселер өміріміздің шындығына айналды. Ғылыми-техникалық прогрестің жетістіктері қазіргі адамдардың еңбек жолы мен өмірін ыңғайлы етті, алыс болып саналатын қашықтықты жылдам еңсере алды және табиғаттың тосын құбылыстарынан қорғана білу мүмкіндігіне ие болды. Сонымен қатар, жаңадан пайда болған «өркениеттің пайдасы», замандастарымыздың көпшілігінде қозғалыс белсенділігінің табиғи генетикалық қажеттілігі қанағаттандырылмайтындығына себеп болды. Бұл адам өмірінің маңызды жүйелерінің тұрақты жұмыс істеуі арқылы қамтамасыз етіледі. Аз қозғалудың салдарынан тірек-қимыл аппараты, жүрек-қан тамырлары, тыныс алу, эндокриндік, ас қорыту жүйелеріндегі ақаулардың, сондай-ақ артық дене салмағының, депрессияның, жүйке-психикалық ауытқулар пайда болады [1].

Жастардың қимыл-қозғалыс белсенділігінің жеткіліксіз деңгейі ғалымдар арасында алаңдаушылық туғызуда. Биологиялық жүйелермен байланысты ғылыми салалардың өкілдері арнайы орта оқу орындары мен жоғары оқу орындары студенттерінің нақты көлемі тәулігіне 14-19 мың локомоцияға жетуі керек деген пікірді айтуда. Міндетті оқу материалын игеруге кететін уақыт көлемі бұл көрсеткішті 4-6 мың локомоцияға дейін төмендетеді және жас ағзаның толық дамуын қиындатады. Салдарынан білім беру қызметінің гиподинамикалық режимі, қан айналымы мен тыныс алу аппараттарының тепе-теңдігі бұзылады, дене және ақыл-ой қабілетінің, функционалды жаттығулардың орындалу деңгейі айтарлықтай төмендейді. Сонымен қатар, денеде қимыл-қозғалыс белсенділігінің жетіспеушілігінен пайда болатын жағымсыз өзгерістер әртүрлі аурулардың пайда болуына себеп болады [2].

Сондай-ақ, бұл мәселенің негізгі себептерінің бірі – арнайы медициналық топ студенттерін «ауру жастар» ретінде қабылдау. Содан келін, ондай студенттермен дене шынықтыру бойынша оқу-жаттығу сабақтарына дене жүктемесін барынша азайтудың жалпыға белгілі тәжірибесіне сүйенеміз және оларға теориялық материалдарды (эссе, рефераттар жазу) ұсынамыз. Ал студенттерді «денсаулығы әлсіреген» немесе «науқастар» қатарына жатқызу дұрыс емес. Себебі олардың басым көпшілігі басқа студенттермен ортақ жағдайда өмір сүретін және жұмыс істейтін, дене шынықтыру сабақтарында ерекше тәсілді қажет ететін дені сау ұлдар мен қыздар тобына жаттығуымыз керек [3].

Қозғалыс белсенділігінің тапшылығы проблемасын шешуге және арнайы медициналық топ студенттерін, оның ішінде сауықтыруға бағытталған дұрыс шаралар өткізу қажеттілігі, осы мәселе төңірегінде ғылыми зерттеу жұмыстарының жандануын қажет етеді. Осы бағытта жұмыс істейтін ғалымдар білім беру ұйымдарындағы дене тәрбиесі ұжымдарының екі

бағытта қызмет ететіндігін атап өтті: негізгі оқу бөлімі және арнайы оқу бөлімінің студенттері. Бұл ретте, негізгі бөлім үшін дене шынықтыру пәні бойынша үлгілік бағдарламалардың базалық бағдарламасы болса, арнайы бөлімге арналған материалдарды дене шынықтыру кафедралары дербес әзірлейді. Ал бұл проблеманы зерттеген ғылыми жұмыстар бар, бірақ оның қырлары әлі толық зерттелмеген. Атап айтқанда, білім алушылардың кардиореспираторлық жүйелерінің, қимыл-қозғалыс белсенділігін арттыру тәсілдері мен денсаулықтарын түзету құралдарын таңдау мәселесі толық зерттелмеген. Кейбір колледждердегі мұндай студенттердің саны 50% - ға жетеді. Яғни, ол студенттерді топтарға бөліп, мақсатты бағытталған нозологиялық түзетудің тиімді құралдарын іздеу қажет [4].

Мәселені шешудің басым бағыттары ретінде кардио-тыныс алу жүйесінің мүмкіндіктері шектеулі арнайы медициналық топ студенттерінің қозғалыс белсенділігін арттырудың тиімді құралдарын іздеу керек. Студенттердің оқу және бос уақыттарын мүмкіндігінше тиімді пайдалануды қамтамасыз ететін, сондай-ақ олардың белсенді дене шынықтыру жүйесіне қызығушылығын оятуға ықпал ететін жолдар қарастыру керек. Бұл ретте денсаулықты жақсартуға дене шынықтыру сабақтары мен қосымша дене белсенділігі, арнайы топ студенттерінің кешенді жаттығуларды орындаулары маңызды екендігін атап өту қажет. Арнайы оқу орнының білім беру кеңістігіне студенттердің «Мен» психологиялық деңгейлерін реттеудің ғылыми негізделген тәсілдерін, оның ішінде атаулы нозологиялық бағыттағы сауықтыру шараларының заманауи құралдарын пайдалана отырып енгізуді орынды деп санаймыз.

Сонымен, арнайы медициналық топтар студенттерінің қозғалыс белсенділігінің тапшылығы проблемасын осы санатының білім беру және күнделікті қызметіне олардың қозғалыс белсенділігін күнделікті педагогикалық реттеу мүмкіндігін қамтамасыз ететін мақсатты нозологиялық бағыттағы дене шынықтыру сабақтарының әртүрлі нысандарын қосу арқылы шешуге болады деп болжаймыз.

Сонымен қатар, қимыл-қозғалыс белсенділігін арттырудың жекелеген тетіктері ретінде келесі іс-әрекеттерді ұсынуға болады: дене шынықтыру бойынша жоспарлы оқу-жаттығу сабақтары; дене шынықтыру кідірістері; оқу күні режиміндегі қозғалыс жаттығулары; дербес дене шынықтыру жаттығулары.

#### Пайдаланылған әдебиеттер

1. С.О.Ордабеков Денсаулық және байлық.//ж. Денсаулық. 2006, № 1. - 12-13 Б.
2. Е.К.Сейсенбеков Научно-методическое обоснование внедрения новых организационных форм физического воспитания школьников: автореф. ... канд. пед. наук. - Алматы, 2006. – 26 с.
3. А.Н.Краснов и др. Проблемы физического воспитания студентов специально-медицинских групп. //Материалы Всероссийской научно-практ. конф. «Формирование физической культуры и культуры здоровья учащихся в условиях модернизации образования». - Елабуга, 2008. - С. 119-121.
4. Е.Н.Копейкина «Построение процесса физического воспитания студенток с нарушениями в состоянии дыхательной системы», 2010 г., РГПУ им. А.И.Герцена.

**Бутузова Т. В., педагог-исследователь, учитель физической культуры**  
Общеобразовательная школа имени Нуркена Абдирова, Карағанда

### **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ОСНОВА ГАРМОНИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ КЛАССОВ ЖАС САРБАС.**

**Аннотация:** Работа поможет обратить внимание учащихся, педагогов и родителей на проблемы, связанные с рациональным питанием учащихся, как важного показателя здоровья их гармонического развития и корректировки сбалансированного калорийного питания.