

печатной рекламы в периодическом печатном издании и иные подобные действия в зависимости от способа распространения рекламы.

Рассматривая отношения, возникающие в процессе осуществления рекламной деятельности, в качестве центрального элемента предмета рекламного законодательства, необходимо понимать, что нормы этой отрасли законодательства не регулируют имущественные отношения, возникающие между субъектами рекламной деятельности.

Законодательство о рекламе предъявляет требования к деятельности хозяйствующих субъектов по производству, размещению и распространению рекламы в целях развития рынков товаров, работ и услуг на основе соблюдения принципов добросовестной конкуренции, обеспечения в Российской Федерации единства экономического пространства, реализации права потребителей на получение добросовестной и достоверной рекламы, создания благоприятных условий для производства и распространения социальной рекламы, предупреждения нарушения законодательства РФ о рекламе, а также пресечения фактов ненадлежащей рекламы.

Список литературы

1. В.В. Гуцин, Ю.А. Дмитриев «Российское предпринимательское право»: Учебник. - М.: Изд-во Эксмо, 2005. - 736 с. - (Российское юридическое образование).
2. Ершова, И.В. «Предпринимательское право»: учебник - Изд. 4-е, перераб. и доп. - М.: ИД Юриспруденция, 2006. - 560 с.
3. «Уголовный кодекс РФ М.: Юрист. 2002.

СПОРТШЫЛАРДЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНДЕГІ ФИЗИКАЛЫҚ ҚАСИЕТТЕРІН ДАМУЫ

Қуанышбеков Руслан Бейімбетұлы

Ғылыми жетекші – аға оқытушы, дене шынықтыру және спорт магистрі **Түлегенов А.Б.**

Ө. Сұлтанғазин атындағы Қостанай мемлекеттік педагогикалық университеті

Дене шынықтыру- физикалық қасиеттерді дамытуға және жаттығудың барлық аспектілерін жақсарту үшін қолайлы жағдайлар жасайтын функционалдық мүмкіндіктерді дамытуға бағытталған процесс [1, б.25].

Дене дамуы- адам ағзасының биологиялық түрлері мен функцияларының қалыптасу және өзгеру процесі, өмір сүру жағдайының әсерінен және қабылдау ерекшеліктері [2, б.5].

Дене шынықтырудың қазіргі заманғы теориясы мен әдістері бес негізгі физикалық қабілеттен тұрады: күш қабілеттіліктерінен (бұлшық ет күшін), жылдамдық қабілеттерінен (жылдамдығын), үйлестіру қабілеттерінен (үйлестіруді), шыдамдылықтан, икемділіктен [3, б.6].

Бірқатар авторлар АДШ құралдарының үш тобын ажыратады:

1) нақты (спецификалық) - бәсекелестікте негізгі жаттығуларды орындаудың әр түрлі формалары;

2) мамандандырылған - ағзаның жұмыс режимінің ең маңызды қозғалтқышы және функционалдық параметрлері бойынша бәсекелестік жағдайға сәйкес келетін, оның МФС процесін дамытуда негізгі рөл атқарады;

3) нақты - формальды түрде бәсекелестік жаттығуларға сәйкес емес, сонымен бірге қажетті бағыт бойынша ағзаның функционалдық мүмкіндіктерін дамытуға ықпал етеді.

Михайлов В.В. дене тәрбиесін коммунистік білімнің жалпы мақсаттары мен міндеттерінен тыс қарау мүмкін емес деп жазады. Дене тәрбиесі, тұтастай алғанда тұлғаның қалыптасуына әсер ететін, мектепке дейінгі жасқа байланысты ерекше мүмкіндіктерді

камтиды. Дене шынықтыру жүйесінің негізгі қағидаттары- толыққандылық, практикалық және сауықтыру бағдары- мектепке дейінгі жастағы балалардың дене шынықтыруында өз орнын табуда [4, б.33].

Рожков В.П. спортшылардың күшті дайындығының тиімділігі көбінесе оқу процесін техникалық жабдықтауға байланысты деп санайды. Бұлшықеттердің изометриялық режимінде күштің өсуі қолданылған жаттығуларға сәйкес қозғалыс траекториясының бөлігі бойынша ғана байқалады [5, б.45].

Ж.К. Холодов және В.С. Кузнецов дене тәрбиесінің мақсатына жету үшін мынадай құралдарды пайдалануы тиіс деп есептейді: 1. Дене жаттығулары. 2. Табиғи денсаулық күштері. 3. Гигиеналық факторлар. Дене тәрбиесінің негізгі ерекшелігі физикалық жаттығулар, табиғи қорғау күштері және гигиеналық факторлар. Осы құралдарды кешенді пайдалану дене шынықтыру және спорт мамандарына денсаулық сақтау, білім беру және тәрбиелік міндеттерді тиімді шешуге мүмкіндік береді [6, б.12].

Жаттығудың әсері бірінші кезекте мазмұны бойынша анықталады. Дене жаттығуларының мазмұны физикалық жаттығу кезінде адам ағзасында орын алатын физиологиялық, психологиялық және биомеханикалық процесстердің тіркесімі болып табылады [7, б.22].

Дене жаттығуларын орындау дененің морфологиялық және функционалдық қабілетінің қайта құрылуына әкеліп соғады, ол денсаулық көрсеткіштерін жақсартуда көрінеді және көптеген жағдайларда емдік әсерге ие болады [8, б.36].

В.В. Кузнецовтың көзқарасы бойынша, балуанның жылдамдық қасиеттерін тәрбиелеуде, жылдамдық күштерін дамытуға қажет ететін жаттығуларға үлкен көңіл бөлу керек.

Дене жаттығуларының көмегімен адамның физикалық қасиеттерінің дамуына мақсатты түрде әсер етуі мүмкін, бұл, әрине, физикалық дамуы мен физикалық дайындығын жақсарту алады, бұл өз кезегінде денсаулық көрсеткіштеріне әсер етеді [9, б.44].

Попов Г.И. жауынгерлік өнер дәстүрлі спорт түрлеріне жатады деп санайды, онда спортшылардың дене тәрбиесіне негізгі, басымдық рөлі беріледі. Дене сапасының арасында бәсекеге қабілетті жағдайларда тактикалық және техникалық іс- әрекеттердің орындалу сенімділігінің негізгі факторы ретінде спортшының жылдамдық күші қасиеттері айқындалады.

Балуандардың жылдамдық- қуат қасиеттерін дамытуда қайшылық бар. Бір жағынан, түрлі жүктемелермен дамыту жаттығуларында, жеке бұлшықет топтарының кернеуі мен релаксациясы циклдік болып табылады. Екінші жағынан, нақты бәсекелестік белдесуде спортшылар үнемі өзара билікке қарсы тұруда, сондықтан олардың нейро бұлшықеттер белсенділігі кез- келген техникалық әрекеттің алғашқы сәттерінде маңызды иннервациясы жағдайында қалады [10, б.78].

Холодов Ж.К. және Кузнецов В.С. Олар жалпы физикалық жаттығулар физикалық қасиеттердің әртүрлі дамуы, спортшының органдарының функционалдық мүмкіндіктері мен жүйелері, бұлшық еттер белсенділігінің көрінісіне сәйкестігін білдіреді деп есептейді. Қазіргі заманғы спорттық жаттығуларда физикалық дене шынықтыру жалпы әртүрлі физикалық жетілдіруге емес, сонымен бірге спорттық жетістіктерге және жаттығу процесінің тиімділігіне нақты спорт түрлеріне әсер ететін қасиеттер мен қабілеттердің даму деңгейімен байланысты. Жалпы дене шынықтыру құралдары - спортшының денесіне және жеке басына әсер ететін физикалық жаттығулар. Оған түрлі қозғалыстар кіреді- жүгіру, шаңғы жарысы, салмақты жаттығулары және басқалар.

Дене тәрбиесі туралы айтатын болсақ, өзін-өзі жаттықтыру арқылы денсаулықты жақсарту қажеттігін еске түсіру керек. Шынында да, дене бұлшықеттерінің дайын болмауы себепті спорттық жарақаттар жиі кездеседі. Демек, тобықтың сіңірін созып алып жарақаттау жиі кездеседі, себебі спортшы тез шаршайды (төзімділік болмайды) және оның қозғалысын жеткілікті дәл бақылай алмайды немесе тобық сіңірлерінің жеткілікті күші жоқ. Бірақ, әр таңда бірнеше минут бойы жаттығуларға көңіл бөлу жеткілікті немесе біркелкі емес

өрістерге, көгалдарға, орманда жаттығу жасап, секіруге болады, демек осындай аз ғана жаттығулар жасапжарақаттын алдын алуға болады [11, б.5].

М.З. Зелесский күшті дамыту үшін жаттығулар ұсынады:

1. Жеңіл жүгіру – 5–7 минут.
2. Икемділік пен релаксацияға арналған жаттығулар (бөліктер, көпірлер, бұрылыстар, шайқау) - 20 минут.
3. Денені босаңсытып турникте асылып тұру (20 секундтың әрқайсысына ауыртпалықсыз және аяқтарға шағын гантелдер байлап асылып тұру).
4. Аулада шағын төбеден көтеріліп, тынығып, жылдамдықты жинап, үш-төрт рет төменге жылдам жүгіру.
5. Отырып жаттығу, жеңіл секіріп, енкейіп, штангамен лақтырып жаттығу немесе аз салмақты гірмен он- он екі рет жұмыс істеу [12, б.82].

Мақаланы қорытындылай отырып мынадай тұжырымдарға келдік:

1. Спортшының жаттығу үрдісінде жүйелі тактикалық және техникалық дайындық, физикалық жаттығудың әр түрлі міндеттерін шешу маңызды рөл атқарады. Дене шынықтыру- негізгі физикалық қасиеттерді дамыту, дененің функционалдық қызметін жақсарту және денсаулықты жақсарту. Күш - спортшылардың негізгі қозғалтқыш қасиеттерінің бірі;
2. Дене және буын бұлшықеттерінің дамуы, күшті жаттығулардың жоғары деңгейі денсаулықты сақтау және күрес бойынша жақсы спорттық көрсеткіштерді көрсетудің алғышарты болып табылады. Күштің, жылдамдықтың, үйлестіру қабілеттерінің, төзімділіктің, икемділіктің, дене шынықтырудың дамуын қамтамасыз ете отырып, спортшының қозғалмалы әрекеттерінің құрылымын қалыптастыру, ұтымды технологияларды біріктіру, техникалық және тактикалық дағдыларды қалыптастыру.

Пайдаланылған әдебиеттер

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб.для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
2. Фарфель, В.С. Методика тренировки борца. Научные основы физического воспитания и спорта / В.С. Фарфель // Рефератный сборник диссертаций. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – С. 343–344.
3. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
4. Панов Е.В. Савчук А.Н. Филиппович В.А. Кравчук А.И. Роль средств физической культуры и спорта в профилактике правонарушений среди несовершеннолетних. // Физическая культура и спорт в системе образования: Сборник материалов I Всероссийской и международным участием научно – практической – конференции. / Красноярск.: 2003. – С. – 19 – 21.
5. Трещева О.Л. Панов Е.В. Методика развития гибкости у пловцов с использованием статических упражнений растягивающего характера. // Физическая культура и спорт в системе образования: Сборник материалов I Всероссийской и международным участием научно – практической – конференции. / Красноярск.: 2003. – С. – 95 – 96.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 480 с.
7. Коноплева Е.Н. Применение методики А.И. Завьялова по оценке ЭКГ спортсменов в учебно-тренировочном процессе студентов – фехтовальщиков. // Физическая культура и спорт в системе образования: Сборник материалов I Всероссийской и международным участием научно – практической – конференции. / Красноярск.: 2003. – С. – 139 – 141.
8. Иванов В.П. Совершенствование методики тренировки боксеров с применением защиты «уход в сторону». // Физическая культура и спорт в системе образования:

- Сборник материалов I Всероссийской и международным участием научно – практической – конференции. / Красноярск.: 2003. – С. –155 – 157.
9. Быков А.И. Средства и методы физического воспитания детей. – М.: «Физическая культура и спорт», 1979. – 256 с.
10. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: «Просвещение», 1990. – 287 с.
11. Матвиенко Е.Г. Физическая культура. – М.: «Физическая культура и спорт», 1983. – 240 с.
12. Зелесский М.З. Как стать сильным. – М.: РОСЭН, 2000 – 126 с.

РУХАНИ ЖАҢҒЫРУ –ХАЛҚЫМЫЗҒА РУХАНИ ЖОЛ КӨРСЕТЕТІН НАҚТЫ БАҒДАР

Өмірбаева Қ.Ж., 2 курс студенті «Құқық және экономика негіздері мамандығы»
Жетекші: г.ғ.м., аға оқытушы **Жолдыбек Г.Т**
Ө.Сұлтанғазин атындағы мемлекеттік педагогикалық университеті

«Қазақ елінің озып үдеген кезі де, тозып жүдеген кезі де аз емес» деген тұңғыш Президентіміз Н.Ә. Назарбаев. «Мың өліп, мың тірілген» қазақ елі «тар жол, тайғақ кешуден» де өтті. Бүгінде «қилы замандардың» қатаң қиыншылықтарын артқа тастап, дамудың даңғыл жолына түсті. Демографиялық соққыны да көрген халқымыз жақсы дәрежеде өркендеді. Біршама жетістіктерді еншілегенімен әрі қарай дамып, ел экономикасын көтеруді тоқтатпай келеді. Әлем елдерімен иық тірестірілдік дәрежеге жету үшін маңызды істер қатарын көбейттік. Дәлірек айтсақ, ел мүддесі үшін жасалуға міндетті парындар өтелуде. Дамудың жаңа процесстері жолға қойылды. Ең басты назар аударатыны – рухани жаңғыру, жаһандану мәселелері [1,2 б].

Аталған мәселелер бүгінгі күннің басты тақырыптары болып отыр. Ол тек қана біздің мемлекетімізде емес, дамушы мемлекеттердің барлығының көздегені дамыған мемлекеттер қатарына қосылу екені белгілі. Көздегенге жетуге деген халықтың үміті мен сенімі тікелей жастарға артылады. Неге десеңіз, еліміздің болашағының жарқын болуы, солардың іс-әрекеттеріне , әр қадамдарына байланысты. Тұңғыш Президентіміздің өзі де «Болашақ - жастардың қолында» деп айтқан болатын. Себебі, олар - мемлекет тірегі, бүгіннен келешекке жалғаушы сенімді көпір. Жас ұрпақтың мақсаттары мен міндеттері айқын, анық болса, әр қадамы нық басылса ғана, біз өркениетке бет бұрған шағымыздан ешқашан таймаймыз. «Нағыз патриот - өз елін мақтайтын емес, нағыз патриот кемшіліктерді байқап, оларды түзеуге ықпалдасатындар» деп сипаттағандай, нағыз патриотты жастарымыз көп болса, онда кемелденген болашаққа үміткер боларымыз сөзсіз.

Қазір бой жарыстыратын емес, ой жарыстыратын заман. Қазіргі заманда көздегеніңе және табысқа жету үшін бірнеше сатылы баспалдақтардан өтуің керек болады. Әр сатыда әр түрлі қиындықтар кезігіп, мәселелер туындауы мүмкін. Оларды жеңе білу өте маңызды болып келеді. Жеңіске жетіп қана қоймай, одан пайдалы нәтиже болмаса пайда болу керек. Ал қиындықтар тек қабілеттілікпен, ақыл-ойдың күшімен еңсеріледі. Сонымен қатар жетем дегеніңе ортақтасушылар қатары көбейе түссе, осы ретте бәсекеге деген қабілетің жан - жақты сыналады. Бәріңізге белгілі – 2017-ші жылдың 12 сәуірінде Нұрсұлтан Назарбаевтың «Болашаққа бағдар: рухани жаңғыру» атты мақаласы жарияланған болатын . Осындағы рухани жаңғыру деп отырғанымыз мемлекет дамуының айқын үлгісі мен еліміздің нақты қадамдарын көрсететін саралы ой мен елдігіміздің сақталуының кепілі. Сонымен бірге, жаңғыру ұғымының өзі мейлінше көнерген, жаһандық әлеммен қабыспайтын кейбір дағдылар мен әдеттерден арылу дегенді білдіреді. Осы жаңғырудың жүзеге асырылуында қоғам бірлігі, белсенділігі, білімділігі мен біліктілігі сыналады. Керегі , «Бір жағадан бас, бір жеңнен қол шығару».