



«А. БАЙТҰРСЫНОВ
АТЫНДАҒЫ ҚОСТАНАЙ ӨңІРЛІК
УНИВЕРСИТЕТІ» КЕАҚ



ҚМПИ ЖАРШЫСЫ

ҒЫЛЫМИ-ӘДІСТЕМЕЛІК ЖУРНАЛ
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

№ 1

2023



PUBLISHINGS

K S P I



Қ М П И
ЖАРШЫСЫ

ВЕСТНИК

К Г П И

2023 ж., қаңтар, №1 (69)
Журнал 2005 ж. қаңтардан бастап шығады
Жылына төрт рет шығады

Құрылтайшы: *А. Байтұрсынов атындағы Қостанай өңірлік университеті*

Бас редактор: *Қуанышбаев С. Б.*, география ғылымдарының докторы, А. Байтұрсынов атын. ҚӨУ, Қазақстан

Бас редактордың орынбасары: *Жарлығасов Ж.Б.*, ауыл шаруашылығы ғылымдарының кандидаты, А. Байтұрсынов атын. ҚӨУ, Қазақстан

РЕЦЕНЗЕНТТЕР

Бережнова Е.В., педагогика ғылымдарының докторы, ММХҚИ СИМ, Мәскеу қ., Ресей

Жаксылыкова К.Б., педагогика ғылымдарының докторы, Қ. Сәтпаев атындағы Қазақ ұлттық техникалық зерттеу университетінің профессоры, Қазақстан

РЕДАКЦИЯ АЛҚАСЫ

Амирова Б.А., психология ғылымдарының докторы, Е.А. Букетов атын. ҚарМУ, Қазақстан

Благодарумная О.Н., экономика ғылымдарының кандидаты, Молдова Халықаралық Тәуелсіз Университетінің доценті, Молдова

Доман Э., лингвистикалық ғылымдар докторы, Макао университеті, Сидней, Австралия

Елагина В.С., педагогика ғылымдарының докторы, профессор, ООМГПУ, Ресей

Жилбаев Ж.О., педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент, Ы. Алтынсарин атындағы Ұлттық білім академиясы президенті, Қазақстан

Кайе Ж., философия ғылымдарының докторы, Виа Домисия Университетінің профессоры, Перпиньян қ., Франция

Катцнер Т., Батыс Вирджиния Университетінің профессоры, PhD докторы, АҚШ, Батыс Вирджиния

Кульгильдинова Т.А., педагогика ғылымдарының докторы, Абылай хан атындағы ҚазХҚ және ӨТУ-нің профессоры, Қазақстан

Марилена Сантана дос Сантос Гарсия, лингвистикалық ғылымдар докторы, Сан-Паулу Папа католик университеті, Бразилия

Монова-Желева М., PhD докторы, Бургас еркін университетінің профессоры, Болгария

Чаба Толгизи, Венгрияның Сегед Университеті экология кафедрасының ғылыми қызметкері, Венгрия

Тіркеу туралы куәлік №5452-Ж

Қазақстан Республикасының ақпарат министрлігімен 17.09.2004 берілген.

Мерзімді баспа басылымын қайта есепке алу 29.03.2021 ж.

Жазылу бойынша индексі 74081

Редакцияның мекен-жайы:

110000, Қостанай қ., Тәуелсіздік к., 118

(Ғылым және коммерциализация басқармасы)

Тел. (7142) 54-58-74 (160)

© А. Байтұрсынов атындағы Қостанай өңірлік университеті

УДК 796.01

Харичков, О.С.

студент 1 курса РЯиЛ

Костанайский региональный университет

имени А. Байтурсынова

г. Костанай, Казахстан

Аканов, Ш.К.

старший преподаватель кафедры теории и

практики физической культуры и спорта

Костанайский региональный университет

имени А. Байтурсынова

г. Костанай, Казахстан

МЕТОДИКА ПРАВИЛЬНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ СТУДЕНТОВ

Аннотация

В данной статье речь пойдет о роли развития методики правильного выполнения упражнений студентов. Важность качественного занятия спортом и физической активностью в принципе. Самостоятельная диагностика неправильного выполнения упражнений во избежание травм и неправильного развития мышц у студентов. Оздоровительный процесс, позволяющий улучшить состояние студента.

***Ключевые слова:** методика, план, физические упражнения, положительный эффект.*

1 Введение

В современном мире существует огромное количество учебного материала по выполнению различного рода физических упражнений с выгодой для всего организма. Физические занятия всегда считались главной составляющей здорового закаленного организма. Даже легкие физические упражнения способны укрепить наш организм и способствовать совершенствованию нервной системы. Неправильное выполнение физических упражнений может негативно повлиять на повседневную жизнь студентов. Не соблюдая правила выполнения упражнений, не соответствуя технике безопасности и не придерживаясь норм, указанных специалистами, способны навредить как физическому, так и ментальному здоровью. Во избежание всех перечисленных проблем, необходимо придерживаться четко поставленных требований, пособий и указаний специалистов.

2 Материалы и методы

Цель данного исследования – улучшение выполнений физических упражнений для построения концепции здорового студента, способного выполнять умственную активность, необходимую, по меркам университета. Также обеспечить студента здоровым досугом, способным, обеспечить отдых от умственной активности с пользой для тела, ментального здоровья и с расчетом на регулярном выполнении режима физических занятий, с целью гарантированного здорового будущего, послеузовской жизни, построенного своим трудом, для дальнейшей работоспособности человека

3 Результаты исследования

В первую очередь, чтобы занятия физической подготовкой принесли хоть какие-то результаты, а не противоположный эффект, необходимо заниматься спортом регулярно и четко по графику. Занятие в разнорядной дает негативные плоды. **Эффект от одной тренировки** – это усталость. Эффект от серии тренировок с отдыхом между ними – это оздоровление, повышение силы, выносливости, гибкости, укрепление мышц и сжигание лишнего [1]. Для обычного человека хватит 2-3 тренировок в неделю, соблюдая режим отдыха, так как мышцам необходим отдельный восстановительный процесс, для здорового функционирования.

Регулярный физический опыт дает организму закалку к физическим нагрузкам в дальнейшем, таким образом, переносить такие нагрузки будет легче и даже будет относительно увеличенный эффект.

В дальнейшем регулярные тренировки будут приносить положительный эффект не только на физиологическом уровне, но и: улучшают настроение, повышают качество сна и предохраняют от разного рода травм.

Согласно одному из последних исследований спортивного журнала «Psychologies», регулярные физические нагрузки положительно влияют и на нашу психику:

Во время занятия регулярными тренировками у человека улучшается настроение, как после тренировки, так во время, также и после оной.

- Регулярная физическая нагрузка повышает выносливость, то есть, увеличивается запас энергии на весь день.

- Регулярность тренировок способствует регулярному сну. Мы вырабатываем привычку тренироваться, жить и спать по расписанию.

Любая физическая активность должна начинаться с разминки. Необходимо прогреть суставы, снабдить организм активным кровотоком. Без предварительного «разогрева» организма, человека имеет увеличенную склонность к травмам и растяжениям. Важное правило, к которому нас приучили еще с занятий физической культуры: начинать разминку необходимо сверху (Начиная от головы, плеч и рук) и заканчивать самыми нижними частями (голеностопом, коленями). Завершить разминку можно растяжкой всего тела, встряхивая каждую конечность, дополнительно снабжая ее кровью.

Чаще всего новички делают упор на кардио и изолирующие упражнения на каждую группу мышц, забывая о более эффективном методе – выполнении основных базовых упражнений. Напрасно, ведь базовые упражнения помогают нам обрести более четкий порядок и укрепление здоровья. Базовые упражнения задействуют сразу несколько групп мышц. Они имеют спектр преимуществ, среди которых можно выделить: ускорение обмена веществ, повышение силы и выносливости, равномерная работа на все тело, жиросжигание, обретение легкости при новых упражнениях.

Какому расписанию необходимо придерживаться во время выполнения физической нагрузки в спортзале или на оборудованной площадке:

- Как уже было выше сказано, тренировка всегда начинается с разминки.

- Затем можно продолжить выполняя легкие упражнения с весом около собственного на все группы мышц или сделать кардиоразминку на дорожке или эллипсе на средней скорости продолжительностью от пяти до пятнадцати минут. Мышцы будут разогреты и подготовлены к более интенсивной работе.

- После выполнения разминки приступаем к базовым упражнениям.

- Лучше сделать два-три базовых упражнения и пару изолирующих за одну тренировку, согласно статистике интернет журнала «Дон-спорт» больше делать не стоит.

- Сконцентрируйтесь на качестве выполняемых упражнений, а не на количестве. Важно следить за техникой, чтобы не травмировать суставы и связки.

- Заканчивается тренировка заминкой и растяжкой. Этот способ поможет вам плавно вывести мышцы из работы и снизить до минимума болевые ощущения в мышцах на следующий день после тренировки.

Всегда следует тренировать все группы мышц. Даже если вы рассчитываете только на красивый пресс, стоит выполнить хотя бы пару легких тренировочных комплексов на все группы мышц. Так, допустим, если вы тренируете только прямые мышцы живота, без затрагивания сильных мышц спины, фиксаторов лопатки и сильных поперечных мышц живота – тренировка не принесет никакого результата, а лишь ухудшит нетренируемые части.

4 Обсуждение

Любое действие несет за собой последствие, как положительное, так и отрицательное. Любая тренировка должна проходить под четким руководством тренера или инструкции,

иначе же, тренировка будет приносить лишь отрицательный эффект. Конечно, также существуют базовые расположения, которые необходимо выполнять. Они уже давно считаются непоколебимой нормой в спорте. Выполняя данные правила и спорт станет восприниматься легче и в радость, и не возникнет серьезных проблем с правильностью выполнения, а именно:

- Во время каждого упражнения надо правильно и глубоко дышать. Правильное дыхание может снизить тяжесть тренировки, тело будет все время обогащаться кислородом, с дальнейшими видами на затрату энергии.

- После того, как вы правильно научились выполнять упражнение или разминку, стоит помнить, для эффективного усваивания затрат сил, необходимо выполнять по несколько подходов. Важно, чтобы упражнения выполнялись правильно, иначе они принесут, опять же, тяжелый вред.

- Во время занятий должен быть свежий, обогащенный кислородом воздух, помещение должно быть проветренным, не душным. Одежда обязательно легкая, не мешающая в выполнении упражнений.

- Очень аккуратно следует относиться к разного рода физически активным видам упражнений: бегу, прыжкам и подскокам. Любое расторопное движение не туда способно причинить вред, способствующий травме на всю жизнь.

- Существует комплекс упражнений, который следует повторять на каждой тренировке. Они в какой-либо степени улучшают общий фон здоровья человека. Любая тренировка должна включать в себя: Подтягивание; упражнения для мышц рук и плечевого пояса; упражнения для мышц туловища; упражнения для мышц ног; прыжки и бег; дыхательные упражнения и спокойная ходьба. Соблюдение данного графика на тренировке прибавит не просто плюсик в соблюдении режима, но и позволит организму развиваться.

5 Выводы

Как уже было сказано, любое действие имеет за собой какой-либо эффект. Положительный эффект будет при соблюдении методики правильного выполнения физических упражнений. Всегда лучше следует обратиться за помощью эксперта, ибо это немаловажно складывается на вашем здоровье, настроении и все жизни в принципе. Придерживаясь хотя бы нескольких немаловажных концептов и сборников правил, можно легко и безопасно заниматься самостоятельно. Главное лишь желание и соблюдение правил.

Список литературы:

1. Ярослав Сойников. Интернет статья «Магия происходит между тренировками», – Ярослав Сойников о том, почему важно тренироваться регулярно».

ХАРИЧКОВ, О.С., АҚАНОВ, Ш.Қ.

ЖАТТЫҒУЛАРДЫ ДҰРЫС ОРЫНДАУ ӘДІСТЕМЕСІ СТУДЕНТТЕР

Бұл мақалада студенттердің жаттығуларын дұрыс орындау әдістемесін дамытудың рөлі туралы айтылады. Негізінде сапалы спорт пен физикалық белсенділіктің маңыздылығы. Оқушыларда жарақаттануды және бұл шықеттердің дұрыс дамуын болдырмау үшін жаттығулардың дұрыс орындалмауынөзбетінше диагностикалау. Студенттің жағдайын жақсартуға мүмкіндік беретін сауықтыру процесі.

Кілт сөздер: әдістеме, жоспар, жаттығу, оңасер.

KHARICHKOV, O.S., AKANOV, SH.K.

METHODS OF CORRECT EXERCISE PERFORMANCE STUDENTS

This article will focus on the role of the development of the methodology for the correct performance of students' exercises. The importance of high-quality sports and physical activity in principle. Self-diagnosis of improper exercise performance in order to avoid injury and improper muscle development in students. A wellness process that allows you to improve the student's condition.

Key words: methodology, plan, physical exercises, positive effect.