

9. Петражицкий, Л.И. Теория права и государства в связи с теорией нравственности / Отв. ред. И.Ю. Козлихин, Ю.А. Сандулов. - СПб.: Лань, 2000. - 608 с.

10. Петров, В.Р. Деформация правосознания граждан России. Проблемы теории и практики: Автореф. дис. ... канд. юрид. наук / В.Р. Петров. - Нижний Новгород, 2000. - 222 с.

11. Стучка, П.И. 13 лет борьбы за революционно-марксистскую теорию прав: сборник статей, 1917-1930 / П.И.Стучка. - М.: Государственное юридическое издательство, 1931. - 333 с.

12. Безносков С.П. Профессиональная деформация личности / С.П.Безносков. - СПб.: Речь, 2008. - 371с. - С. 220-221.

13. Борисова, С.Е. Профессиональная деформация сотрудников милиции и ее профилактика: Монография / С.Е.Борисова. – Орел: Орловский ЮИ МВД России, 2005. - 62с. С. 50-55.

14. Буданов, А.В. Педагогика личной профессиональной безопасности сотрудников ОВД: Монография / А.В.Буданов. - М.: Академия МВД России, 1997. - 135с. С. 37-40.

15. Буданов, А.В. Программа и практические рекомендации по профилактике профессиональной деформации сотрудников органов внутренних дел / М.: 1992. - 76с. С. 10-13.

## НЕ ТРАДИЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

*Маннапова Нурльбанат Ибрайевна*

*Почетный работник образования*

*Кафедра Физического Воспитания*

*Муханбетов Данияр Сагидуллаевич*

*Янкин Владислав Евгеньевич*

*Бакалавр*

*Кафедра «Институт морских технологий, энергетики и транспорта»*

*Россия, 414056, Астрахань*

*Астраханский государственный технический университет.*

DOI: [10.31618/nas.2413-5291.2019.2.50.111](https://doi.org/10.31618/nas.2413-5291.2019.2.50.111)

### Результат

Многочисленные социологические исследования показывают, что физическая культура и спорт самым благоприятным образом проявляются на творческой активности человека. Они дают способность человеку постоянно держать себя в состоянии активности.

В настоящее время большей востребованностью среди студентов пользуется атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика (аэробика), шейпинг, единоборства и комплексы физических упражнений из восточных систем каратэ, у-шу, йоги.

Данная статья рекомендована преподавателям и широкому кругу читателей.

Ключевые слова: нетрадиционные системы физических упражнений, физическое воспитание

### Цель

Нетрадиционные системы физических упражнений представляют собой специально подобранные движения и позы, ориентированные на всестороннее или избирательное воздействие на функционирование организма. Некоторых из них имеют соревновательные элементы. Они пользуются большей востребованностью у студентов, так как увеличивают результативность образовательного процесса по физической культуре и сформировывают у студентов стойкую тягу к двигательной активности.

Цель работы заключается в рассмотрении особенности применения нетрадиционных систем физических упражнений для физического воспитания студентов.

Физическое воспитание значительно сказывается на общественном производстве,

становлении общественных взаимоотношений, становлении человека как личности.

Занятия физической культурой и спортом желательны для всех людей, а не только для тех, профессии которых требуют особой физической силы или особого умственного усилия, так как нынешние условия жизни определяют закономерное понижение двигательной активности человека.

В последнее время обрели популярность иностранные системы физических упражнений разной направленности, это:

-западные нетрадиционные системы упражнений (атлетическая гимнастика, спортивная аэробика, стретчинг, шейпинг и др),

-восточные нетрадиционные системы упражнений (йога, ушу, цигун, тай чи),

-отечественные нетрадиционные системы упражнений (система Норбекова, система оздоровления «Русская Здрава»), выбор системы физических упражнений.

К спецификам внедрения нетрадиционных систем физических упражнений следует отнести некоторые ограничения в их выборе. Особо это касается восточных систем. Так как на занятиях по дисциплине " Физическая культура " могут применяться только те системы, которые связаны с повышенной двигательной активностью, то целые разделы, например, из системы "йоги", построенные на продолжительной медитации, продолжительном расслаблении и неактивном растяжении мышц, не могут быть рекомендованы для систематических занятий в обязательное учебное время из-за их выборочного влияния на отдельные системы организма, и это не дает

занимающемуся всесторонней физической подготовки. Но и не отрицает применения таких упражнений в учебных занятиях в ознакомительном аспекте или в качестве дополнительного средства.

Изучение отдельных систем в ограниченные часы групповых занятий не дают существенного эффекта. Для этого требуются каждодневные самостоятельные упражнения. Они значительно наращивают и общую двигательную активность, и оздоровительный эффект.

Вместе с тем, отдельные упражнения, элементы этих систем или сами системы так же, как и отдельные отечественные системы (дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой, Ю. Г. Вилунаса, комплекс специальных упражнений для глаз Э. С. Аветисова и др.) могут применяться на занятиях в соответствующем учебном отделении, а некоторые из них в целостном виде в секционных и групповых занятиях с оздоровительной целью в свободное от учебы время.

При занятиях отдельными системами физических упражнений, там где это возможно, не исключается и организация мини-соревнований по конкретным элементам, комбинациям или упражнениям. Они не только увеличивают интерес к занятиям, но и служат методом контроля за результативностью учебных занятий.

#### Выводы

В следствии востребованности зарубежных систем физических упражнений разнообразной ориентированности, их рекомендуется применить в вузах в качестве дополнительного средства. Здесь важно не прямое заимствование данных систем, а их адаптация к отечественному менталитету и исторически сложившейся отечественной системе физического воспитания.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. -М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013. - 780 с.
2. Афанасьев П.А. Школа йога: восточные методы психофизического самосовершенствования. М.: Полюмя, 1991. - 153с.
3. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко. - М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2012. - 336 с.
4. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2013. - 431 с.
5. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2013. - 240 с.
6. Горцев Г. А. Аэробика. Фитнес. Шейпинг. - Москва: Вече, 2016, - 320с.
7. Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е Степанян. - М.: КноРус, 2012. -184 с.
8. Карни Л.В. Цигун. – М.: Будущее Земли, 2004. – 168с.
9. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 252 с.
10. Назаренко Л.Д. Оздоровительные системы физических упражнений. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 240с.

#### ҰЛЫ ҒҰЛАМАЛАРДЫҢ ЕҢБЕКТЕРІНДЕГІ БАЛА ТАНЫМЫ ЖӘНЕ ОНЫ ҚАЛЫПТАСТЫРУ МӘСЕЛЕЛЕРІ

*Турдалиева Шолпан Жайдақбаевна*

*Аға оқытушы*

*М.Әуезов атындағы ОҚМУ, Шымкент, Қазақстан*

*Жандарбеков Абилхайыр*

*Аға оқытушы*

*М.Әуезов атындағы ОҚМУ, Шымкент, Қазақстан*

*Жұмабай Ләйлә*

*Аға оқытушы*

*М.Әуезов атындағы ОҚМУ, Шымкент, Қазақстан*

*Мекенбаева Эльвира Айдархановна*

*Аға оқытушы*

*М.Әуезов атындағы ОҚМУ, Шымкент, Қазақстан*

*Мусақұлова Дана Акимовна*

*Аға оқытушы*

*М.Әуезов атындағы ОҚМУ, Шымкент, Қазақстан*

#### CHILDREN'S KNOWLEDGE IN THE WORKS OF GREAT SCHOLARS AND ISSUES OF DEVELOPMENT OF ITS

#### Аннотация

Мақалада қазақтың бала тәрбиесіндегі Ұлы ғұламалардың еңбектерін пайдаланудың негіздері қарастырылған. Яғни таным туралы қазақ халқының психологиялық және педагогикалық ой-пікірінің даму тарихы, түп төркіні сонау XVIII ғасырлардағы Орхон-Енесей ежелгі Түрік жазбаларында, Қорқыт ата,