

УДК 378
ББК 74.58
S81

Редакционная коллегия

Шакирова С.М. - к.ф.н., и. о. директора Управления по науке

Сапаргалиев Д.Б. – PhD, зам. директора Управления по науке

Никифорова Н.В. - д.э.н., профессор, декан послевузовского образования

Все статьи прошли проверку в системах Антиплагиат.ВУЗ - на русском языке, Turnitin.com - на английском языке, Advego Plagiatus v.1.2.093 – на казахском языке. Уникальность текстов не ниже 75%.

i – START. Предпринимательство: энергия молодых.

Материалы международной научно-практической конференции студентов и магистрантов 16-17 апреля 2015 г.- Алматы, Алматы Менеджмент Университет, 2015 – 320 с.

ISBN: 978-601-7021-36-8

УДК 378
ББК 74.58
S81

ISBN: 978-601-7021-36-8

СЫМБАТТЫ САҚТАУ - ӨНЕР

Елбасы Нұрсұлтан Назарбаев өз Жолдауында қазақстандықтардың алдына «...Саламатты өмір салтын насихаттап, барлық елде салынған спорт базаларын пайдалану керек», -деп үлкен міндет қойды [1].

Адам баласы жас кезінде денсаулық жайын мүлдем ойламайды, өйткені бұл жаста оны ауру-сырқау ма-заламайды, сондықтан өздерін өмір бойы ауырмайтындай сезінеді. Ал саулық – сұлулықтың негізі. Сұлу болу әркімнің өзіне байланысты. Жас пен дәреже, материалдық және психологиялық кедергілер тек қана сылтау. Әдемі болу үшін жалғыз тілек жеткіліксіз, ол үшін күресу керек, спорт пен дене шынықтыруды, гимнастиканы өмірлік серік ету қажет. Әдемі, сымбатты болу қиын емес. Бар болғаны, жалқаулық пен еріншектікке жол бермеу.

Қазақ халқы сұлулық пен сымбат тәрбиесінде қыз баланың жан сұлулығын басты орынға қойған. Тән сұлулығына да баса назар аударып, дене мүшелерінің сымбатты болып өсуінің әдістерін тапқан. Дене тәрбиесінде қыз баланың жүріс-тұрыс, қимыл-қылықтарына баса назар аударып, дөрекі іс-қимылдардан қатты шектеген. Ес білгенінен оны әсем жүруге, әсем тұруға, әсем сөйлеп, әсем күлуге дағдыландырған. Мұндай тәрбиені бойына сіңіріп өскен қыз есейгенде талшыбықтай бұралған бұраңбел, ақылына көркі сай сымбатты сұлуға айналады [2].

Әйел адам әрдайым әдемі болып жүруі тиіс. Өйткені ол өз келбеті арқылы өзін айналаға таныстырады. Қазіргі 21 ғасыр әйелдерінің басты дилеммасы бар. Ол сау болу және жақсы көріну. Бірақ оның екеуіне бірдей уақыт табу қиын. Осы мәселеге көмек ретінде, әрі саулық пен сұлулыққа туған сұранысқа орай Қазақстанда қыз-келіншектерге арналған фитнес-орталықтар көбеюде.

Curves – қыз-келіншектер үшін арналған әлемдегі ең ірі фитнес-орталықтар желісі. Әлем бойынша 10 000 астам Curves клубтары жұмыс істеп жатыр. Қазақстандағы Curves клубтарының Америка орталықтарынан еш айырмашылығы жоқ [3].

Гари мен Диана Хэйвен фитнес және жарнама индустрияларының ардагерлері. Барлық әлем бойынша 4-ем миллионға жуық әйелдерге жаттығу мүмкіндігін берген экспресс-феноменнің бастаушылар болып есептеліп жатыр. Curves фитнес клубы 1992 жылда Техас Харлинген құрылған. 1995 жылдан – лицензияны алған сәттен – бастап бұл компания күн санап өсе бастады және алты мыңнан астам қаладан екі миллионнан көп мүше жинады, ал оның жалпы кірісі миллиард доллардан асып кетті. Әлемде орташа есеппен әр төрт сағат сайын Curves атты маңдайша жазуы бар жаңа мекеме ашылады.

Бастапқыда Curves толық нарыққа бет алып, бәсекелестерінің ұсыныстарына қарағанда, анық ұтылатын өз ұсынысын оны еш қажет етпейтін клиенттерге өткізуге тырысатындай болып көрінді. Шын мәнінде Curves америкалық фитнес саласындағы сұранысты күрт өсірді және өзіне орасан зор зерттелмеген нарықты, дұрыс фитнесің көмегімен мүсінін сақтап қалуға бос әуре болып жүрген әйелдердің нағыз көгілдір мұхитын ашты. Curves өз стратегиясын АҚШ-тың фитнес-индустриясында әрекет етіп жүрген екі стратегиялық топтың – дәстүрлі сауықтыру клубтары мен үйге арналған бағдарламалық жаттығулардың сөзсіз артықшылығына құрды, ал қалған факторларды жойды немесе азайтты.

Әлемде ең үлкен фитнес-франшиза және ең үлкен 10 франшизалардың қатарында. Curves International, 7 жылдың ішінде 6, 000 франшизалар сатты. Кервс Фитнес-орталықтары 90 елдерде орналасқан АҚШ

Канадалықты, Мексиканы, Австралияны, Жаңа Зеландияны, ЮАР және Жапонияны. Украинада, Словакияда, Сербияда, Болгарияда, Румынияда, Қазақстанда, Польшада, Чехияда және Ресейде сияқты жерлерде FitCurves белгілі.

Әйелдерді дәстүрлі фитнес-орталықтарды немесе үйде жасалатын жаттығулар бағдарламасын таңдауға итермелейтін не?

Әйелдердің көпшілігі шырын ұсынатын барлары, арнайы жаттығу құрылғылары, сауналары бар, киім шешетін бөлмелері, бассейндері және жүрек қалауын кездестіру мүмкіндігі күтіп тұрған сауықтыру клубына барудан бас тартады. Дене бітімі мінсіз деп айтуға келмейтін орташа әйел жаттығу жасап жатқанда, оның дене кемшіліктері көрініп қалуы ықтимал сәттерде ер адамды кездестіргісі келмейді. Оның салмақ көрсеткішін немесе жатақтың еңкею бұрышын ауыстыруды қажет ететін жаттығу құрылғыларына кезекке тұрғысы келмейді. Оның үстіне, орташа әйелдің бос уақыты да өте сирек табылады. Бикештердің бірен-саранында ғана аптасына бірнеше рет бір-екі сағатқа фитнес-орталыққа бара алатын мүмкіндік бар. Одан басқа, әйелдер үшін қаланың орталық жағында орналасқан фитнес-орталыққа апаратын жолды трафик қиындатады, ал бұл есеңгіреуді күшейтіп, бару ниетін тағы да бәсеңдетеді.

Спектрдің келесі басында үйде жасалатын жаттығулар бағдарламасымен – бейнежазбаларды, лайықты ұсынымдары бар кітаптар мен журналдарды пайдалана отырып шұғылданатын стратегиялық топ орналасқан. Бұл бағдарламалардың құны өте арзан, олар үйде жасалады және, әдетте, жаттығуларға арналған жабдықтарды да тым аз керек етеді (кейде мүлде керек етпейді). Нұсқаулар өте аз, оларды бейнежазбадағы актер береді немесе журналдар мен кітаптардағы түсініктемелерде баяндалады.

Көп әйелдер фитнес-орталықтарды бір ғана мықты себеппен таңдайтын болып шықты.

Үйде жаттығу жасаудан құтылып кетуге сылтау көп. Спорт әуесқойы болмасаңыз, өз үйіңізде жүріп жаттығулар тәртібіне бағыну қиын-ақ. Ал топпен жасалатын жаттығулар, жалғыз жаттыққанға қарағанда, көбірек уәждеңдіріп, құлшындыра түседі. Үйде жасалатын жаттығуларды әйтеуір таңдайтын әйелдер мұндайға уақытты үнемдеу үшін, аз шығындалу үшін және оңаша болу үшін барады.

Curves дәстүрлі фитнес-орталықтардың жалпы әйел затына қызықты емес барлық ерекшеліктерінен бас тартты. Арнайы жаттығу құрылғыларының, тағамдардың, SPA-шаралардың, бассейндердің, тіпті киім шешетін бөлмелердің молдығы өткеннің еншісінде қалды, олардың орнына перделі кабиналар тұрғызылды.

Curves клубына барудан алған әсер әдеттегі фитнес-орталықтардан қалған әсерден әлдеқайда өзгеше болды. Бұл клубтың мүшелері жаттығу құрылғылары (әдетте он шақты) алдыңғы жағы теледидарға қаратылған залға емес, жаттығушылар бір-бірімен өзара шүйіркелесіп үдерістен раһат алатындай шеңбермен қойылған залға кіреді. Барлық тренажерлар шеңбер бойынша орналыстырылған, яғни қыздар бір-біріне бетпен қарама-қарсы отыру үшін. Нұсқаушылардың қатаң бақылауымен, қыз-келіншектер тренажерлердің негізгі жаттығуларын орындайды. Curves тренажерлері арнайы әйел денелерін есепке алумен және гидравликалық қысымдар қағидасын қолдануымен ерекшеленеді.

Тағы бір айтатын жай “QuickBit”- жаттығуларының айналма жүйесінде реттеуді қажет етпейтін гидравликалық жаттығу құрылғылары қолданылады, олар қауіпсіз, пайдаланылуы жеңіл және де қорқыныш тудырмайды. Әдейі әйелдерге арналып жасалғандықтан бұл жаттығу құрылғылары күш салуды жеңілдетеді, күш пен бұлшық еттерді ұлғайтуға мүмкіндік береді. Қарым-қатынасқа толы және баға берумен еңсені түсірмейтін, жаттығу барысында әйелдер бір-біріне қолдау көрсетіп, бір-бірін көтермелей алатын атмосферасымен қатардағы фитнес-орталықтардан қатты ерекшеленді. Әуес еркектердің бұл жерде болмайтыны сияқты, қабырғаларға ілінген айналар да аз немесе мүлде жоқ. Әйелдер бір жаттығу құрылғысынан немесе аэробикаға арналған маттан екіншісіне ауысып, шеңбер бойынша жылжып отырады, жаттығуға бар-жоғы отыз минут қана кетеді. Енгізілген өзгертулер мен қызмет көрсетудің басты компоненттеріне ерекше назар аудару нәтижесінде жаттығулардың айлық құны 30 долларға дейін құлдырады, осылайша әйелдер қауымы үшін осы нарыққа жол ашылды.

Күш беретін жаттығулар жүйеге жақсы нәтиже алып келеді және кардио-жаттығулармен біріккен. Бағдарлама — барлық 30 минуттардың жаттығудың ұзақтылығы көп сынағыштықтар және сенімсіздіктер алып жатыр. Сондықтан емдік, профилактикалық және спорт дәрігерлік денсаулық Университі Бэйлора және Американдық Колледж Орталықтарында тиімділікке тексерілді. Зерттеу кезінде бағдарламаның тиімді екенін :метаболизмді жылдамдатады ,және бұлшық еттік массаларды жақсартып. бұлшық еттер және буындарды күшейтеді. Women’s Health Initiative Орталыққа ризашылығын білдіріп 5000\$ марапат етті.

Пайдалынған әдебиеттер:

1. <http://www.aktobegazeti.kz/?p=10929>

2. <http://alqa.kz/category/sululyk>

3. Чан Ким, У., Моборн, Р. Көгілдір мұхит стратегиясы / У.Чан Ким, Рене Моборн [Ағылш. тіл. ауд.: ЖШҚ «Гельвеция»].

- Алматы: Баспагер, 2013, 59-64 бет.