

Демеуов А.Қ., Жунисов Г.Б.,* Мустафаев И.Т.
педагог.ғ.к., доцент, М.Әуезов атындағы ОҚУ, Шымкент, Қазақстан
оқытушы, М.Әуезов атындағы ОҚУ, Шымкент, Қазақстан
аға оқытушы, М.Әуезов атындағы ОҚУ, Шымкент, Қазақстан
СТУДЕНТТЕРДІҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ

Автор корреспондент: gna2006@bk.ru

Түйін: Дене шынықтыру мұғалімдері көбінесе сауықтыру мәселелерін шешуге көп көңіл бөледі. Ең алдымен, бұл физикалық қасиеттерді дамыту әдістерін жетілдіру негізінде студенттердің дене шынықтыру деңгейін арттыруға қатысты. "Дене шынықтыру" пәнін оқыту сапасын жақсарту, біздің ойымызша, оқу процесінің білім беру аспектісін күшейтуге негізделуі керек. Зерттеу мақсаты-студенттердің дене шынықтыруын қалыптастыру бойынша оқу процесін ұйымдастыру әдістемесін жетілдіру. Студенттердің дене шынықтыру білімі көптеген жаттығулардың жинақталуына, олардың арнайы мақсатын білуге және орындалудан күтілетін нәтижеге байланысты тереңдей алады. Сонымен қатар, таңертеңгі гигиеналық гимнастика кешендерін дұрыс құруға және бар ауруларды түзетуге бағытталған жаттығулар жиынтығына маңызды орын берілуі керек. Студенттердің нәтижелерін қайта сынау кезінде бақылау нормативтерін тапсыру нәтижелері бойынша ғана емес, сондай-ақ бастапқы деректерден көрсеткіштердің серпіні бойынша да анықтау қажет.

Кілт сөздер: студенттер, дене шынықтыру, салауатты өмір салты, дене шынықтыру, мониторинг

Денсаулық - ең маңызды құндылық. Жақсы денсаулық-адамның әлеуметтік және биологиялық функцияларын орындау үшін қажетті негіз болып табылады. Жаңа материалды тиімді игеру мәселесі Университетте оқитын студенттердің басты проблемаларының бірі болып табылады, өйткені жоғары мектепте оқу эмоционалды жүктемелердің жоғарылауы, жаңа арнайы ақпараттың үлкен көлемімен танысу, авитаминоз және физикалық белсенділік жағдайында жаңа қызмет жағдайларында бейімделу мүмкіндіктерінің шиеленісуі аясында өтеді. Эмоционалды, нейропсихикалық, шиеленіс тыныс алу, жүрек-тамыр жүйелерінде және басқа органдар мен жүйелерде шамадан тыс жұмыс пен денсаулыққа әкелетін түрлі өзгерістерге әкеледі. Психофизиологиялық және әлеуметтік-психологиялық компоненттерді қоса алғанда, оқу жүктемесін зерттеу ғылыми зерттеулердің танымал бағыты болып табылады.

Жеке тұлғаның жалпы мәдениетінің ажырамас бөлігі ретінде дене шынықтыруды қалыптастыру Жоғары мектептегі студенттердің дене тәрбиесінің маңызды міндеті болып табылады. Оның шешімі практиканы жүйелі талдау, жетекші мамандардың озық педагогикалық тәжірибесін жалпылау және алынған нәтижелерді студенттердің дене тәрбиесіндегі оқу процесіне дәйекті енгізу арқылы ғана мүмкін болады. Дене шынықтыру мұғалімдері көбінесе сауықтыру мәселелерін шешуге көп көңіл бөледі. Ең алдымен, бұл физикалық қасиеттерді дамыту әдістерін жетілдіру негізінде студенттердің дене шынықтыру деңгейін арттыруға қатысты. «Дене шынықтыру» пәнін оқыту сапасын жақсарту, біздің ойымызша, оқу процесінің білім беру аспектісін күшейтуге негізделуі керек. Зерттеу мақсаты-студенттердің дене шынықтыруын қалыптастыру бойынша оқу процесін ұйымдастыру әдістемесін жетілдіру [1].

Зерттеудің әдістері мен ұйымдастырылуы. Ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау, студенттердің әлеуметтік сауалнамасы, педагогикалық бақылау, физикалық қасиеттердің мониторингі, жеке тұлғаның дене шынықтыруын қалыптастыру бойынша мәлеметті саратау. Бұл мәселені келесі жолдармен шешуге болады. Біріншіден, оқу бағдарламасында қарастырылған теориялық бөлімді оқытуды күшейту. Екіншіден, студенттердің теориялық білімдерін міндетті түрде бағалай отырып, әр семестрде дене шынықтыру емтиханын енгізу. Зияткерлік және физикалық белсенділіктің көлемі мен қарқындылығының едәуір артуы адамның тез шаршауына және еңбек тиімділігінің

төмендеуіне әкелетінін ұмытпауымыз керек. Бұл жағдайда ақпаратты өңдеу жылдамдығының баяулауы, есте сақтау қабілетінің нашарлауы және теориялық материалды игеру байқалады. Шаршаудың пайда болуы-бұл дененің шамадан тыс жүктелуінің басталуы туралы ескерту. Көптеген зерттеушілер мотор белсенділігі мен ақыл-ой қабілеттерінің өзара байланысының әртүрлі аспектілерін зерттеу үшін жұмыс істейді. Сонымен қатар, адамның интеллектуалды белсенділігі шыңына жететін мотор белсенділігінің оңтайлы деңгейі әлі анықталған жоқ. РМҒА ғылыми орталығының балалар мен жасөспірімдердің гигиенасы және денсаулығын сақтау ғылыми-зерттеу институтының мәліметтері бойынша, соңғы жылдары дені сау студенттердің саны бес есе азайды. Өсіп келе жатқан ұрпақтың денсаулығының күрт нашарлауына балалардың дене тәрбиесі жүйесінің жетілмегендігі мен төмен деңгейі себеп болды, оның негізінде психикалық және физикалық дамудың бірлігі қағидасы жоқ.

Мидың тиімді қызметіне дененің әртүрлі жүйелерінен импульстар үнемі келіп тұрады, олардың жартысы бұлшықеттерден тұрады. Бұлшықеттердің жұмысының арқасында миға көптеген жүйкеимпульстары түседі, оны байытады және оны жұмыс күйінде сақтайды. Интеллектуалдық қызметіне орындау кезінде денеде Қаңқа бұлшықеттерінің кернеуін көрсететін бұлшықеттердің электрлік белсенділігі артады. Мидың жүктемесі неғұрлым көп болса және психикалық шаршау неғұрлым айқын болса, бұлшықет кернеуі соғұрлым көп болады. Физикалық белсенділіктің интеллектуалды белсенділікпен байланысы келесі заңдылықтарда көрінеді [2].

Дене шынықтыру саласындағы білім, дағдылар мен дағдыларды игеру, оларды оқу сабақтарында практикалық қолдану маңызды және ұзақ мерзімді міндет ретінде физикалық өзін-өзі жетілдіруге қатысушылардың назарын аударады. Бірақ оның шешімі студенттердің дене тәрбиесінде ілгерілеудің бір жолы болып табылады.

Студенттердің дене шынықтыру білімі көптеген жаттығулардың жинақталуына, олардың арнайы мақсатын білуге және орындалудан күтілетін нәтижеге байланысты тереңдей алады. Сонымен қатар, таңертеңгі гигиеналық гимнастика кешендерін дұрыс құруға және бар ауруларды түзетуге бағытталған жаттығулар жиынтығына маңызды орын берілуі керек [3].

«Дене шынықтыру» пәні бойынша емтихан студенттердің белсенділігін арттырудың маңызды факторы ретінде әр семестрде өткізіледі. Билеттерге арналған сұрақтарды бітіруші кафедралардың тілектерін ескере отырып, дене тәрбиесі кафедрасының оқытушылары әзірлейді. Сұрақтардың мазмұны студенттерге салауатты өмір салты дегеніміз-бұл дене жүйелерінің функционалдығын арттыратын, денсаулықты нығайтуға ықпал ететін және сәтті оқу мен жұмыс үшін негіз болатын өмір сүру формалары мен әдістері деп түсінетіндігін түсінуге мүмкіндік береді.

Студенттер дене белсенділігінің ағзаға әсерін көбінесе әл-ауқатымен бағалайды. Практикалық сабақтар барысында студенттерге өзін-өзі бақылаудың қарапайым ережелерін үйрету қажет (денсаулық жағдайын әл-ауқатына, ұйқының сипатына, тәбеттің болуына қарай бағалау).

Оларды жүрек соғу жиілігін, тыныс алу жиілігін тез табуға және дұрыс есептеуге үйрету керек, демалу кезінде де, әр түрлі қарқындылықтағы жаттығулардан кейін де. Тек осы тәсілмен дене шынықтыру сабақтарында физикалық белсенділікті студенттердің денсаулығына зиян келтірместен дұрыс мөлшерлеуге болады. Студенттердің жалпы дене дайындығын қамтамасыз ету бойынша жұмыс базалық бағыт болып табылады. Физикалық қасиеттерді дамыту процесінде физикалық дамуды одан әрі жақсарту, дене жүйелерінің жұмыс қабілеттілігі мен функционалды жағдайын жақсарту міндеттері шешіледі. Негізгі гимнастика, жеңіл атлетика, спорттық және ашық ойындар кеңінен қолданылады. Сонымен қатар, барлық жаттығулар студенттер денесінің жеке ерекшеліктерін ескере отырып қатаң мөлшерленеді, оқудың бірінші жылынан кейін қарқынды жүктемелерге көшу керек. Сабақтың бақылау бөлімі студенттердің физикалық дамуының жай-күйі мен динамикасы туралы қорытынды ақпаратты қамтамасыз етеді. Физикалық қасиеттердің

даму деңгейін анықтау үшін бақылау сынақтары жылына үш рет өткізіледі: қыркүйек, желтоқсан және сәуір айларында. Дене шынықтыру дайындығын бағалау физикалық қасиеттердің даму көрсеткіштерін бағалау кестелерінің нәтижелерімен және бастапқы көрсеткіштерден нәтижелер динамикасымен салыстыру арқылы жүргізіледі [4].

Қазіргі уақытта барлық студенттер үшін бірдей бағалау стандарттары белгіленген, бұл нашар дайындалған студенттердің, тіпті барлық сабақтарға қатысқан кезде де бақылау стандарттарын орындай алмайтындығына және жақсы баға ала алмайтындығына әкеледі. Студенттер өздерін төмен сезінуі мүмкін, кейде оларды дене шынықтырудан алыстатуы мүмкін. Жоғары оқу орындарындағы көпжылдық тәжірибе студенттердің дене бітімін бағалау кезінде әр студент үшін физикалық дамудың бастапқы деңгейін жеке ескеру қажет деп айтуға мүмкіндік береді [5].

Студенттердің нәтижелерін қайта сынау кезінде бақылау нормативтерін тапсыру нәтижелері бойынша ғана емес, сондай-ақ бастапқы деректерден көрсеткіштердің серпіні бойынша да анықтау қажет. Бастапқы индикаторлардан алынған нәтижелер динамикасын ескере отырып, дене шынықтыруды бақылау физикалық дайындығы нашар студенттердің сабаққа деген қызығушылығын арттырады және олардың дене шынықтыру деңгейіндегі ең аз оң өзгерістерді байқауға мүмкіндік береді. Бұл тәсіл физикалық қасиеттердің тиімді дамуына ықпал етеді және студенттердің физикалық жетілуге деген ұмтылысын арттырады. Соңғы жылдардағы тестілеу нәтижелері 1-3 курстарда оқу процесінде студенттердің физикалық дайындығы жоғарылағанын көрсетеді. Динамикада барлық оқыту курстарында оң өзгерістер анықталды. Ең маңызды жаттығу әсері күш пен икемділіктің дамуында байқалады. Жылдамдық пен жылдамдықтың дамуы біршама нашар.

Студенттерді жүйелі дене жаттығуларымен таныстыру-жеке тұлғаның дене шынықтыруын қалыптастырудың маңызды шарты. "Дене шынықтыру" пәні бойынша міндетті оқу сабақтарын қолданумен қатар дербес сабақтардың да маңызы зор. Студенттердің едәуір бөлігі бос уақытында сабақтың дербес түрлерін пайдаланғысы келеді: респонденттердің 22,7% - ы сабақтың бұл түрін ең қол жетімді деп санайды. Бірақ сонымен бірге студенттер (24,5%) дене шынықтыру құралдарын дұрыс пайдалану үшін осы саладағы білім көлемін арттыру қажет екенін атап өтеді. "Дене шынықтыру" пәні бойынша дербес сабақтар мемлекеттік білім беру стандартында көзделмеген, оларға оқу сағаттары бөлінбейді. Алайда студенттерге физикалық жағдайын жақсарту үшін өз бетінше жұмыс жасау үшін үй тапсырмалары беріледі [6].

Өзіндік сабақтар процесінде келесі міндеттер шешіледі: дене шынықтыру бойынша оқу және ғылыми әдебиеттерді өз бетінше оқу бойынша студенттердің қабілеттерін дамыту; алған білімдерін практикада қолдану бойынша біліктері мен дағдыларын қалыптастыру; студенттердің өзін-өзі жетілдіруге, өзін-өзі тануға қажеттіліктері мен қызығушылықтарын қалыптастыру және дене шынықтыру бойынша білім жинақтау қажеттілігін түсіну; дене жаттығуларымен өз бетінше айналысу әдістемесін меңгеру; ағзаның физикалық жай-күйін өзін-өзі бақылау, дене жүктемесін дұрыс мөлшерлеу; жаттығулардың жеке кешендерін құрастыру, физикалық белсенділікті дұрыс мөлшерлеу дағдыларын дамыту.

Өздігінен оқуға арналған тапсырмаларды үнемі орындау дене шынықтыру саласындағы арнайы білімді, дағдылар мен дағдыларды тез игеруге ықпал етеді. Дене шынықтыру кафедрасында жаяу жүру, жүгіру, таңертеңгі гимнастика, спорттық гимнастикамен дене шынықтыру параметрлерін түзету сияқты физикалық жаттығуларды қолдану бойынша студенттердің өзіндік сабақтарына арналған әдістемелік ұсыныстар дайындалды. Оқытушылардың жетекшілігімен студенттер жоғарыда аталған дене шынықтыру құралдарына негізделген тәуелсіз сабақтардың әдістемесін меңгеруі керек.

Соңғы уақытта тірек-қимыл аппаратының ақаулары (қалыптың бұзылуы, сколиоз) және көру органдарының аурулары (миопия) бар студенттер саны артты. Миопияның алдын-алу және дене бітімін түзету үшін жаттығуларды үнемі орындау мұндай

студенттердің физикалық өнімділігін арттырады. Сауалнама нәтижелері студенттердің спорт түрлері бойынша секциялық сабақтарға үлкен қызығушылық танытатынын көрсетеді. Студенттердің салауатты өмір салтын қолдау мақсатында келесі спорт түрлері бойынша спорттық секциялар өткізіледі: волейбол (ұлдар, қыздар), баскетбол, мини-футбол, үстел теннисі, атлетикалық гимнастика, шахмат, тоғызқұмалақ. Жатақханада тұратын студенттер үшін оқу уақытынан тыс уақытта оқуға жағдай жасалған. Студенттердің дене шынықтыруын қалыптастыру үшін спорттық-бұқаралық және сауықтыру жұмыстарын жүргізудің маңызы зор. Әр түрлі спорттық-бұқаралық жұмыстарды жүргізу жастарды дене жаттығуларымен айналысуға тартуға оң әсерін тигізді. Бұған спорттық іс-шараларға қатысатын студенттер санының артуы дәлел. Тиімді зияткерлік қызметтің шарты-бұл жүйке жүйесіне психикалық стрессті жеңуге көмектесетін ми мен дайындалған дене, бұлшықет. Зейіннің, есте сақтаудың, қабылдау ақпаратын өндеудің белсенділігі мен тұрақтылығы дененің дене шынықтыру деңгейіне тікелей байланысты. Ақыл-ой процестерінің барысы дененің физикалық қасиеттеріне — төзімділікке, жылдамдыққа, күшке және т.б. байланысты болады, осылайша ұтымды таңдалған физикалық белсенділік интеллектуалдық белсенділік аяқталғанға дейін және одан кейін мидың жұмыс істеу қарқындылығына тікелей әсер етеді. Бұл жағдайда маңызды мәселе-мотор белсенділігінің деңгейін анықтау, онда өнімділіктің максималды деңгейіне қол жеткізіледі. Толық қалпына келтірудің әсері адамның дене шынықтыру деңгейіне сәйкес келетін жүктемелердің белгілі бір деңгейінде ғана мүмкін болады. Бұл жағдайда кішігірім физикалық белсенділік айтарлықтай әсер етпейді. Шамадан тыс жүктемелер шамадан тыс жұмыс істеуге және өнімділіктің айтарлықтай төмендеуіне әкеледі. Жалпы даму деңгейінде дене шынықтыру және спорт сияқты денсаулықты және жалпы физикалық жағдайды жақсарту жолдары студенттердің оқу үлгеріміне жағымды әсер етеді деп сенімді қорытынды жасауға болады [7].

Қорытынды. Студенттердің дене шынықтыруын қалыптастыру жоғары оқу орындарында оқу кезінде маңызды міндет болып табылады. Дені сау, физикалық тұрғыдан жақсы дайындалған адам ғана толық өмір сүре алады, өмірлік мақсаттарын жүзеге асыра алады және қоғамға пайда әкеледі. қарқынды физикалық белсенділіктің психикалық белсенділігіне әсері қорғаныс процестерін белсендіруде көрінеді, бұл оларды оқытудың және ақыл-ой қабілеттерін арттырудың маңызды құралы болып табылады. Шаңғы тебу, жүгіру, рюкзакпен жүру және т. б. сияқты динамикалық жаттығулар. мидағы қорғаныс және бейімделу процестерінің механизмдері мен әдістерінің кеңеюіне ықпал етіңіз.

Әдебиеттер тізімі:

1 «Дене шынықтыру және спорт туралы» Қазақстан Республикасының 1999 жылғы 2 желтоқсандағы №490. 13 Заңы. «Дене шынықтыру» пәні бойынша үлгілік оқу бағдарламасы: ҚазҰУ. Әл-фараби. Алматы. 2014. 55 Б.

2 Лубышева Л.И. Дене шынықтыру және спорт әлеуметтануы: оқу құралы. Москва. 2001. 240 б.

1 Михайлова С.Н., Крюкова Г.В. денсаулығы нашар студенттердің дене тәрбиесі: оқу құралы. Санкт-Петербург Гуманитарлық кәсіподақтар институты, 2003. 287с.

2 Ермолаев В.Н. Жаңа негіздегі дене тәрбиесі бойынша сынақ талаптары //Мектептегі дене шынықтыру. Москва. 1989. № 10. Б.52-53.

3 Студенттердің физикалық дайындығын бақылау // Ғылыми пікірталас: Педагогика және психология мәселелері: VII ғылыми материалдар. конф. №12(57). Москва, Интернаука, 2016. С. 85-88.

4 Ильинич В.И. ЖОО студенттерінің кәсіби-қолданбалы дене дайындығы (ғылыми-әдістемелік және ұйымдастырушылық негіздері). Москва: Жоғары мектеп, 1978.144 Б.

5 Михайлова, С.Н. Студенттердің дене шынықтыруын қалыптастыру. 2017. Москва. № 13 (147). 645-649 Б.

Аннотация: Преподаватели физической культуры зачастую уделяют большое внимание решению проблем оздоровления. Прежде всего, это касается повышения уровня физической культуры студентов на основе совершенствования методов развития физических качеств. Улучшение качества преподавания предмета «Физическая культура», на наш взгляд, должно основываться на усилении образовательного аспекта учебного процесса. В данной работе автор попытался провести исследование совершенствования методики организации учебного процесса по формированию физической культуры студентов. Физические знания студентов могут углубляться в зависимости от совокупности множества упражнений, их специального назначения и ожидаемого результата от выполнения. Кроме того, необходимо уделять важное место правильному построению комплекса утренней гигиенической гимнастики и набору упражнений, направленных на коррекцию имеющихся заболеваний. При повторных испытаниях результатов студентов необходимо определять не только по результатам сдачи контрольных нормативов, но и по динамике показателей из исходных данных.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, здоровый образ жизни, физическая подготовка, мониторинг

Abstract: This article discusses the formation of physical culture of students. Physical education teachers often pay great attention to solving health problems. First of all, it concerns increasing the level of physical culture of students on the basis of improving methods for developing physical qualities. Improving the quality of teaching the subject "Physical culture", in our opinion, should be based on strengthening the educational aspect of the educational process. The purpose of the research is to improve the methods of organizing the educational process for the formation of physical culture of students. Physical knowledge of students can be deepened depending on the combination of many exercises, their special purpose and the expected result from the performance. In addition, it is necessary to give an important place to the correct construction of a complex of morning hygienic gymnastics and a set of exercises aimed at correcting existing diseases.

Keywords: students, physical culture, healthy lifestyle, physical training, monitoring