

**ПСИХОЛОГИЯ ЖӘНЕ ИНКЛЮЗИВТІК БІЛІМ БЕРУ –
ПСИХОЛОГИЯ И ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ –
PSYCHOLOGY AND INCLUSIVE EDUCATION**

ӘОЖ: 58.92.11

Малгайдарова Г.Т., Филонова А.Ю., Мусаев А.О.*
магистр, аға оқытушы, М.Әуезов атындағы ОҚУ, Шымкент, Қазақстан
аға оқытушы, М.Әуезов атындағы ОҚУ, Шымкент, Қазақстан
оқытушы, М.Әуезов атындағы ОҚУ, Шымкент, Қазақстан
**ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫ МЕН СПОРТТЫҢ СТУДЕНТТЕРДІҢ
САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУҒА
ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ӘСЕР ЕТУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ**

Автор корреспондент: arman.kazygurt@mail.ru

Түйін: Мақалада өскелең ұрпақтың дене тәрбиесінің қолданыстағы жүйесіне қысқаша талдау жасалады. Адамның салауатты өмір салтын жүргізу үшін дене жаттығулары мен спортпен шұғылданудың маңызды рөлі атап өтіледі. Елімізде құрылған ЖОО студенттерінің дене тәрбиесі жүйесі толығымен салауатты өмір салтын жүргізуге бағытталған ішкі мотивацияны қалыптастыруға бағытталған. Белсенді спортпен шұғылдану төзімділікті арттыруға және дененің жұмысын жақсартуға ғана емес; олар адам денсаулығын сақтау мен нығайтудың ең жақсы тәсілдерінің бірі болып табылады. Жүйелі бұлшық ет белсенділігі адам ағзасының психикалық, ақыл-ой және эмоционалды тұрақтылығын арттыратыны, студенттердің денсаулығын нығайтуға бағытталған спорттық Туризмдегі практикалық қызметтің негізгі бағыттары бар екендігі көрсетілген. Оқу-тәрбие процесінің жаңа формаларына негізделген спорттық іс-әрекеттің қазіргі заманғы ұйымдастырылуы студенттің спорттық мәдениетін, одан әрі өмірде спорттық стильге деген ынтасы мен қызығушылығын қалыптастырады.

Кілт сөздер: дене шынықтыру, дене тәрбиесі, оқу орындары, қозғалыс белсенділігі, денсаулық, салауатты өмір салты, жоғары мектеп, студенттер, қалыптастыру

Қоғам прогрессивті даму кезеңіне өтті, оның аясында әлеуметтік-экономикалық және саяси өзгерістер гуманистік құндылықтар мен мұраттарды бекітуге, дамыған экономика мен тұрақты демократиялық жүйені құруға бағытталған. Бұл процесте маңызды орынды елдегі жағдай және мемлекеттің ішкі және сыртқы саясатының негізгі бағыттары туралы айтылған өзекті сұрақтар да аз емес. Адамның өмірі, оның денсаулығы мен өмір салтына байланысты мәселелер соңғы кезде құнды капитал екені бәрімізге де дәлел.

Адамның, ұжымның, әлеуметтік топтың, ұлттың өмірінің барлық салаларын біріктіретін "салауатты өмір салты" ұғымының жиынтығынан дене шынықтыру және спорт ең өзекті және әмбебап компонент болып табылады. Дене шынықтыру және спорт саласы қоғамда көптеген функцияларды орындайды және халықтың барлық жас топтарын қамтиды. Сфераның көп функционалды сипаты дене шынықтыру мен спорт адамның физикалық, эстетикалық және адамгершілік қасиеттерін дамыту, әлеуметтік пайдалы іс — әрекеттерді ұйымдастыру, халықтың бос уақытын өткізу, аурулардың алдын алу, жас ұрпақты тәрбиелеу, физикалық және психоэмоционалды демалу және қалпына келтіру, көру, қарым-қатынас және т. б.

Дене шынықтыру адамның жалпы мәдениетінің, оның салауатты өмір салтының бір қыры бола отырып, адамның оқудағы, өндірістегі, тұрмыстағы, қарым-қатынастағы мінез-құлқын анықтайды, әлеуметтік-экономикалық, тәрбиелік және сауықтыру міндеттерін шешуге ықпал етеді.

Дене шынықтыру мен спорттың дамуына қамқорлық жасау — адамдардың қабілеттерін анықтауға, олардың мүдделері мен қажеттіліктерін қанағаттандыруға, адам факторын жандандыруға кең мүмкіндіктер ашатын гуманистік мұраттарды, құндылықтар мен нормаларды іске асыруды қамтамасыз ететін мемлекеттің әлеуметтік саясатының

маңызды құрамдас бөлігі.

Дене шынықтыру мен спорттың үлкен әлеуметтік әлеуетін Қазақстанның өркендеуі үшін толық пайдалану керек. Бұл ұлтты жедел моральдық және физикалық сауықтырудың ең аз шығынды және тиімді құралы. Олардың негізі, ең алдымен, субъектінің жақсы еркі, адамның, ұжымның және қоғамның моральдық-психологиялық көңіл-күйі.

Дене шынықтыру және спорт саласында оның әр түрлі ұйымдастырушылық формалары арқылы жеке және қоғамдық мүдделер барынша теңдестірілген және жақындатылған, ол адамның ұзақ өмір сүруіне, отбасын біріктіруге, әртүрлі әлеуметтік-демографиялық топтарда және тұтастай алғанда елде салауатты, моральдық-психологиялық климатты қалыптастыруға, жарақаттануды, ауруды азайтуға ықпал етеді.

Қазіргі әлемде дене шынықтырудың адам мен қоғамның табиғатын жақсарту факторы ретіндегі рөлі туралы хабардарлық едәуір артып келеді. Жалпы салауатты өмір салты, атап айтқанда дене шынықтыру және спорт күшті мемлекет пен салауатты қоғамның дамуына ықпал ететін күш пен ұлттық идеяны біріктіретін әлеуметтік құбылысқа айналады.

Көптеген шет елдерде дене шынықтыру-сауықтыру және спорттық іс-шаралар мемлекеттің, оның үкіметтік, қоғамдық және жеке ұйымдарының, мекемелері мен әлеуметтік институттарының күш-жігерін біріктіреді және біріктіреді. Әр түрлі аумақтық бөлімшелерде, ең алдымен қалаларда спортты дамытумен муниципалды органдар айналысады, ал жергілікті жерлерде – коммуналар мен қауымдастықтар, олар өздерінің жалпы бюджеттерінің 1-ден 3% - на дейін осы мақсаттарға жұмсайды, муниципалды және коммуналдық спорт саясатын спорт ұйымдарымен бірлесіп әзірлейді және жүзеге асырады. Көптеген университеттерге өздерінің жарғыларын, жергілікті жағдайлары мен студенттердің мүдделерін ескере отырып, мемлекеттік білім беру стандарттары мен дене шынықтыру стандарттары негізінде дене шынықтыру нысандарын, дене шынықтыру құралдарын, спорт және моториканы, оқу сабақтарының әдістері мен ұзақтығын анықтау құқығы беріледі. Елдегі жас ұрпақтың дене тәрбиесі жүйесі өсіп келе жатқан ағзаның физикалық белсенділікке деген қажеттіліктерін ескере отырып құрылған. Оның басталуы мектепке дейінгі тәрбие жүйесінде - «балабақша», онда балалар сауықтыру гимнастикасы мен ашық ойындар барысында жаңа қимылдарды игереді.

Бұдан әрі өскелең ұрпақтың қозғалыс белсенділігіне деген шұғыл қажеттілігі еліміздің оқу орындарында дене тәрбиесі бойынша практикалық сабақтарда «Мектеп-ЖОО» кезең-кезеңімен оқытуда тікелей іске асырылады. Дене жаттығуларымен және спортпен айналысу білім алушылардың қозғалыс белсенділігінің негізі болып табылады, олар жеке адамның қозғалыс қызметіне қажеттілігін толтырып қана қоймай, сонымен қатар салауатты өмір салтының (СӨС) басты компоненті, денсаулықты сақтау мен нығайтудың маңызды факторы болып табылады. Бұлшықет белсенділігі адамның дамуы мен қалыптасуы үшін үлкен маңызға ие екендігі бұрыннан анықталған. Бұл адамның ішкі мүшелеріне айтарлықтай әсер етеді, яғни шын мәнінде физикалық жаттығуларды дененің барлық мүшелері мен жүйелеріне бұлшықет арқылы әсер ететін тұтқыш ретінде қарастыруға болады. Дене жаттығуларымен және спортпен айналысу процесінде жеке адамның физикалық және психофизикалық қасиеттері дамиды және жетілдіріледі, салауатты өмір салтының (СӨС) негіздері қаланады. Сондықтан жүйелі жаттығулар жеке тұлғаның физикалық, психикалық және психофизиологиялық қасиеттерін дамыту мен қалыптастырудың маңызды факторы болып табылады [1].

Көптеген мамандардың пікірінше, университеттегі оқу процесін жетілдіру студенттердің дене шынықтыру сабақтарында техникалық құралдар мен тренажерлерді қолданумен тығыз байланысты. Олар жаттығу және жаттығу жұмыстарында тренажерларды қолдану дене жаттығуларын орындау кезінде қатысушылардың денесіне жан-жақты әсер етуге, жеке тұлғаның жеке қасиеттерін іріктеп дамытуға, жүктемені даралауға және сабақтың мотор тығыздығын сақтауға мүмкіндік беретінін атап өтті. Техникалық оқыту құралдарын (ТСО) қолдана отырып, дене шынықтыру сабақтарындағы

қозғалыс міндеттерін шешу оқытушыға жеке студенттерді бақылап, залда еркін жүруге және сараланған оқытуды қолдана отырып, бүкіл топтың әрекетін тоқтатпай, олардың қателіктерін түзетуге мүмкіндік береді. Оқу процесінде ТСО-ны қолдануды талдау спорт залдарында сабақтарды музыкалық сүйемелдеуге арналған музыкалық орталықтарды және әртүрлі физикалық бағыттағы жаттығуларды көрсетуге арналған бейне жүйелерді орнатудың және пайдаланудың орындылығын көрсетеді.

Қазіргі уақытта ТЖҚ ЖОО студенттерінің дене тәрбиесінде кеңінен қолданылады, ал оларды оқу процесінде қолдану, мамандардың бағалауы бойынша, білім беру процесінің барлық қатысушыларының СӨС қалыптастырумен байланысты маңызды міндеттерді шешуге мүмкіндік береді. Бірақ, тренажер залының өткізу қабілетінің төмендігі, спорт объектілерінің аздаған санының (бассейн және т.б.) болуы, ойын залдарының шектеулі саны (әдетте, біреуден артық емес) студенттерді дене жаттығуларымен және спортпен жүйелі шұғылдануға жаппай тартудың маңызды міндетін толық көлемде жүзеге асыруға мүмкіндік бермейді. Бұл еліміздің көптеген жоғары оқу орындарының алдында тұрған материалдық-техникалық базаны дамыту және білім алушылардың дене тәрбиесі бойынша практикалық сабақтарды тиімді өткізу үшін тиісті жағдайлар жасау және осы негізде ЖОО студенттерінің денсаулығын сақтауға дайындығын қалыптастыру сияқты маңызды проблеманы айғақтайды. Сондықтан жоғары оқу орны студенттерінің дене тәрбиесі саласындағы білім беру және тәрбие міндеттерін шешу жаңа заманауи спорт ғимараттарын салу және пайдалануға беру сияқты маңызды жобаларды жүзеге асырумен тығыз байланысты.

Жеке тұлғаның дене шынықтыруын қалыптастыруда таңдалған спорт түрімен үнемі айналысу ерекше маңызды екенін атап өткен жөн. Өздеріңіз білетіндей, спорт дене шынықтырудың ажырамас бөлігі болып табылады, оның ішінде бәсекеге қабілетті қызмет жағдайында орындалатын әртүрлі физикалық жаттығулар мен ойындар, қатысушылардың мүмкін болатын жоғары нәтижеге жетуге деген ұмтылысы бар. Спорт бәсекеге қабілеттілікпен, эмоционалдылықпен және ойын-сауықпен сипатталады, адамның моторикаға деген қажеттіліктерін қанағаттандырады. Белсенді спортпен шұғылдану төзімділікті арттыруға және дененің жұмысын жақсартуға ғана емес; олар адам денсаулығын сақтау мен нығайтудың ең жақсы тәсілдерінің бірі болып табылады. Сондықтан жоғары мектепте адамның негізгі физикалық қасиеттерін — күш, қозғалыс жылдамдығы (жылдамдық), қимылдарды үйлестіру (ептілік), қозғалыс амплитудасы (икемділік) және шыдамдылықты дамытуға бағытталған, жұмыс қабілеттілігін жақсартуға және адамның өзіне деген сенімділігін арттыруға ықпал ететін дене шынықтыру жаттығулары мен спортпен тұрақты айналысу үлкен маңызға ие болады. Атап айтқанда, спорттық жаттығулар мен ойындар, таңдалған спорт түрімен айналысу кезінде шиеленісті және стрессті жеңілдетудің тиімді құралы болып табылады; физикалық шиеленісті де, психологиялық стрессті де жеңілдетеді [2].

Жоғары мектепте студенттердің қозғалыс қызметіне деген қажеттіліктерін қанағаттандыруға бағытталған дене тәрбиесінің нақты жүйесі бар. Онда жоғары оқу орындарында жұмыс істейтін спорт клубтары маңызды рөл атқарады. Оқу-тәрбие процесінің жаңа формаларына негізделген спорттық іс-әрекеттің қазіргі заманғы ұйымдастырылуы студенттің спорттық мәдениетін, одан әрі өмірде спорттық стильге деген ынтасы мен қызығушылығын қалыптастырады.

Адам психологиясының маңызды элементі СӨС жүргізуге бағытталған ішкі мотивация болғандықтан, елде құрылған ЖОО студенттерінің дене тәрбиесі жүйесі СӨС жүргізуге бағытталған ішкі уәждемені қалыптастыруға толығымен бағытталған. Сондықтан қалыптасқан ішкі мотивация әр оқушының СӨС жүргізуге жауапкершілік дәрежесін анықтайды. Жауапкершілікті тәрбиелеу кез-келген адамның белгілі бір қызмет түрін жүргізуге психологиялық дайындығының маңызды құрамдас бөлігі екенін атап өткен жөн жауапкершілік дененің барлық ішкі ресурстарын мақсатқа жетуге кедергі келтіретін сыртқы және ішкі себептерді жеңуге жұмылдыруға көмектеседі.

Дене жаттығуларымен немесе таңдалған спорт түрімен жүйелі түрде айналысатын студенттер жоғары жұмыс қабілеттілігіне ие және басқа студенттерден дамыған психологиялық қасиеттерімен ерекшеленеді: ерік-жігер, шыдамдылық, мақсаттылық, өз мақсатына жетуге деген ұмтылыс және т.б. бұл жүйелі бұлшық ет белсенділігі адам ағзасының психикалық, психикалық және эмоционалды тұрақтылығын арттыратындығының дәлелі. Бүгінгі таңда дене тәрбиесі «дені сау, физикалық және рухани кемелді, моральдық тұрғыдан тұрақты жас ұрпақты қалыптастыруға; денсаулықты нығайтуға; жұмыс қабілеттілігін арттыруға, шығармашылық ұзақ өмір сүруге; адам өмірін ұзартуға» бағытталған педагогикалық процесс ретінде қарастырылады [3].

Әдебиеттер тізімі:

- 1 Агаджанян Н.А. Студенттің белсенді өмір салты мен денсаулығы: оқу құралы / 2-ші басылым. Ташкент: Медицина, 1988. 341 б.
- 2 Бароненко В.А. Студенттің денсаулығы мен дене шынықтыру. Москва, 2003. 352 б.
- 3 Коваленко В.А. Дене шынықтыру: оқу құралы. Москва. АСВ баспасы, 2000. 432 б.
- 4 Коршунова О.С. ЖОО-да дене тәрбиесін қайта құрылымдау. Білім беруді дамытудың мәселелері мен перспективалары. 2013ж. № 24. 125-128 б.

Аннотация: В статье сделан краткий анализ существующей системы физического воспитания подрастающего поколения. Отмечается важная роль занятий физическими упражнениями и спортом для ведения здорового образа жизни человека. Система физического воспитания студентов вузов, созданная в стране, полностью направлена на формирование внутренней мотивации, направленной на ведение здорового образа жизни. Занятия активным спортом не только повышают выносливость и улучшают работу организма; они являются одним из лучших способов сохранения и укрепления здоровья человека. Системная мышечная активность показывает, что организм человека повышает психическую, умственную и эмоциональную устойчивость, имеет основные направления практической деятельности в спортивном туризме, направленной на укрепление здоровья студентов. Современная организация спортивной деятельности, основанная на новых формах учебно-воспитательного процесса, формирует спортивную культуру студента, интерес и стремление к спортивному стилю в дальнейшей жизни.

Ключевые слова: физическая культура, физическая культура, учебные заведения, двигательная активность, здоровье, здоровый образ жизни, высшая школа, студенты, формирование

Abstract: the article provides a brief analysis of the existing system of physical education of the younger generation. The important role of physical exercises and sports for maintaining a healthy lifestyle is noted. The system of physical education of University students created in the country is fully aimed at forming internal motivation aimed at maintaining a healthy lifestyle. Active sports not only increase endurance and improve the body's performance; they are one of the best ways to maintain and improve human health. Systemic muscular activity shows that the human body increases mental, mental and emotional stability, has the main directions of practical activities in sports tourism aimed at improving the health of students. Modern organization of sports activities, based on new forms of educational process, forms the student's sports culture, interest and desire for a sports style in later life.

Keywords: physical culture, physical culture, educational institutions, physical activity, health, healthy lifestyle, higher school, students, formation