

ЭОЖ 796/799
FTAMP 77.03.05

**ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ БОЙЫНША ОҚУ ҮРДІСІНДЕ СТУДЕНТТЕРДІҢ
БЕЛСЕНДІЛІГІНЕ ӘСЕР ЕТЕТІН ФАКТОРЛАР**

Д.Ю. Кузьменко¹, С.Е. Каипов¹

¹М. Қозыбаев атындағы СҚМУ, Петропавл қ., ҚР

**ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ
В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Кузьменко Д.Ю.¹, Каипов С.Е.¹

¹СКГУ им. М. Козыбаева, г. Петропавловск, РК

**FACTORS AFFECTING STUDENTS ACTIVITY
IN THE EDUCATIONAL PROCESS ON PHYSICAL CULTURE**

D. Kuzmenko¹, S. Kaipov¹

¹NKSU named after M. Kozybaev, Petropavlovsk, KR

Аңдатпа

Қазіргі уақытта денсаулығымыздың және шынайы зұлымдықтың жауы – гиподинамия, бұл дене функцияларын бұзуға әкеледі. Қазіргі студент он жыл бұрын, әсіресе, жаңа оқу бағдарламаларына көшуіне байланысты бірнеше рет психикалық және психологиялық стрессті бастан кешуде. Балаларды тірі, көңілді және ақырында денсаулығын қалай сақтау керек? Бұған көмектесу және дене шынықтыру сабақтары деп аталады. Біздің жұмысымызда дене шынықтыру сабақтарында студенттердің белсенділігін арттыру жолдары мен құралдары қарастырылады. Эмоциялық белсенділікті арттыратын және студенттерге қуаныш әкелетін факторларды талдаймыз. Ғылыми–әдістемелік және педагогикалық әдебиеттерді талдау оқытушының міндеттерін белгілеу кезінде мұғалімнің ең қателеспес қателерін анықтауға мүмкіндік береді. Қорытындылай келе, жұмыс оқуға деген жеке көзқарастың маңыздылығын көрсетеді, тек студентті, дене шынықтыру мұғалімін білу арқылы олардың барлық құзыреттерін табысты іске асыра алады.

Түйінді сөздер: Дене шынықтыру, студент, сабақ, аға оқытушы, қызығушылық, жаттығулар, факторлар, жеке тәсіл, дене белсенділігі, оқу үдерісі, спорттың түрлері, оқыту әдістері, эмоционалдық қызмет.

Аннотация

В настоящее время врагом здоровья и подлинным злом является гиподинамия, приводящих к нарушению функций организма. Нынешний студент испытывает умственные и психологические нагрузки в несколько раз больше, чем лет десять назад, особенно в связи с переходом на новые программы обучения. Как сохранить у детей живость, бодрость, а в конечном счете и здоровье? Помочь в этом и призваны занятия физической культурой. В нашей работе мы рассматриваем пути и способ повышения активности студентов на занятиях физической культурой. Анализируем факторы повышающие эмоциональность занятия и вызывающие радость у студентов. Анализ научно–методической и педагогической литературы позволяет нам выделить наиболее типичные ошибки преподавателя при постановке задач учебного занятия. В заключение работы раскрываем значимость индивидуального подхода в обучении, только познав студента, преподаватель физической культуры может успешно реализовать на практике все свои компетенции.

Ключевые слова: Физическая культура, студент, занятия, преподаватель, интерес, упражнения, факторы, индивидуальный подход, физическая активность, учебный процесс, виды спорта, методы обучения, эмоциональности занятия.

Annotation

Currently, the enemy of health and true evil is hypodynamia, leading to disruption of body functions. The current student is experiencing mental and psychological stress several times more than ten years ago, especially

in connection with the transition to new training programs. How to keep children alive, cheerful, and ultimately health? To help in this and called physical education classes. In our work, we consider ways and means of increasing students' activity in physical education classes. We analyze the factors that increase the emotional activity and cause joy to students. Analysis of the scientific–methodological and pedagogical literature allows us to identify the most typical mistakes of a teacher when setting the objectives of a training session. In conclusion, the work reveals the importance of an individual approach to learning, only knowing the student, a teacher of physical culture can successfully implement in practice all their competencies.

Key words: Physical culture, student, class, teacher, intercessor, internship, factor, individual approach, physical activity, educational process, sports, teaching methods, emotional activities.

Кіріспе

Дене тәрбиесімен айналысу студенттердің дене шынықтыру – спорттық іс–әрекетінің өзіндік негізі болып саналады. Егер дене тәрбиесі сабағы студенттерге қажет шеберлікпен дағдыны беретін болса, студенттерде қызығушылықпен қанағаттандырылғы тудырса, ол онда дене шынықтырумен және спортпен шұғылдануға тұрақты әдетті қалыптастырады. Студенттердің дене тәрбиесімен айналысуына ұдайы назар аудару алдымен студенттердің болашағына қамқорлықпен қарауына байланысты. Қазіргі таңда ағза функцияларының бұзылуына әкеп соқтыратын денсаулықтың қас жауы және шынайы жамандық «гиподинамия» болып табылады. Осы таңдағы студенттің ақыл–ойына және психологиясына он жыл бұрын болғанға қарағанда, жүктеме бірнеше есе көбірек әсер етеді. Ол көбінесе жаңа оқу бағдарламаларына ауысуына байланысты. Студенттердің жұмыс күні толығымен тығыздалған, белсенді демалысқа студентте күннен күнге аз уақыт қалып жатыр. Соңғы уақытта мынадай сұрақ туындайтыны кездейсоқтық емес: Балаларда – өміршендікті, сергектікті, сондай– ақ соңында денсаулықты қалай сақтау керек? Бұған дене шынықтырумен жан– тәнімен айналысу көмектеседі [1].

Дене тәрбиесі сабақтарында студенттердің белсенділігін арттыруға көптеген жолдар мен әдіс–тәсілдер қолданылады: алдына дұрыс міндеттерді қою, оң әлеуметтік–психологиялық климатты құру, қажетсіз үзілістерді жою, сонымен қатар оң эмоционалды демалу жағдайын жасау және студенттердің дене тәрбиесі сабақтарына қызығушылықты тудыру жағдайын жасау [2].

Дене тәрбиесі оқытушысы сабақ кезінде әрдайым студенттердің сергектік көңіл–күйін қолдап, өмірлерін қуанышты толқулармен толтырып, жағдай жасауға талпынады.

Студенттердің қуанышын тудыратын және сабақтағы көңіл–күйді арттыратын басқада көптеген факторлар бар. Сол факторларды қарастырамыз:

1. Сабақтағы көңіл–күй және оқытушының өзін–өзі ұстауы сабақтың эмоционалдығына маңызды әсер етеді.
2. Сабақ кезінде ойын және жарысу әдістерін пайдалану студенттерге әрқашан жағымды әсер етеді.
3. Сондай–ақ сабақта қолданылатын құралдар мен әдістердің әр түрлілігі сабақтағы көңіл–күйді арттырады.

Сабақтағы көңіл–күйді арттыруда дыбыстық жазбаларды (музыкалық сүйемелдеу) пайдалану жақсы нәтижелер береді.

Студенттерде дене шынықтыруға қызығушылық – күрделі құбылыс болып табылады. Онда құрылымдық элементтерді атап өтуге болады: дене шынықтыру мен спорттың тартымды тұстары, жеке тұлғалардың белсенділігі, спортшының «пірі», сүйікті спорт түрі.

Студенттерде дене шынықтыруға қызығушылықты тәрбиелеу үшін қажет:

1. Оларға дене жаттығуларының ағзаға әсерін түсіндіру;
2. Студенттерге олардың дене шынықтырудағы кемшіліктерін түсіндіру;
3. Сабақтарда ойын және жарысу жағдайларын жиі пайдалану;
4. Студенттердің сабақ барысында белсенділігін ескере отырып жүйелі түрде бағалау;

5. Дене жаттығуларын жасау кезінде оларды өзін-өзі бақылауға үйрету;

6. Сабақ барысында оқытушы нашар, сауатсыз және қызықсыз сабақты өткізгеніне байланысты жиі студенттердің қызығушылығы төмендейді, сондықтан қатысушылардың белсенділігіде азайады. Осының барлығы оқытушы тапсырманы берген кезінде жіберілген қателіктерден туындайды. Ғылыми-әдістемелік және педагогикалық әдебиеттерге талдау жасау арқылы солардың ішінен көбіне кездесетіндерді атап өтеміз:

1. Шешілетін міндетті қоюдың орнына, оқытушы студенттерге сабақта орындайтын жаттығуларды тізеді.

2. Оқытушы студенттерге қойған тапсырманы өзіне маңыздырақ деп санайды. Мысалы: оқытушы студенттерге айтады: «Бүгін бізде допты жүргізуді жетілдіру» немесе «Бүгін бізде сынақ жаттығуларына дайындық»

3. Оқытушы нақты міндетті қоя алмайды: лақтыруды үйрету. Осындай тапсырманы студенттер түсінбегендіктен жаттығу жайлы нақты емес көрініс қалыптасады. Сондықтан студенттер нақты қандай іс-әрекет жасау, нені дамыту қажеттігін, қандай мақсатқа жету керектігін жиі білмей жатады.

4. Оқытушы студенттерге қызықсыз тапсырмаларды қояды. Нақты қойылған тапсырмаларда студенттерді қызықтырмаса, оның кейбір қажеттіліктерімен байланысты болмаса қалаған нәтижеге жеткізбеуі мүмкін. Сондықтан тапсырма студенттің іс-әрекетінде маңызды болу керек және студенттің мақсатына жетуіне әкелуі қажет.

5. Оқытушы студенттерге бір-екі сабақ аралығында орындамайтын тапсырманы қояды. Осы жағдайда студенттердің жұмсаған күштері босқа кеткендей әсер туындайды.

Сондай-ақ студенттердің дене тәрбиесі сабағында белсенділігін арттырудың маңызды әдістерінің бірі оның тиімді жүктемесі болып саналады.

Дене тәрбиесі сабағының оқытушысы іс-әрекетке қатысатын студенттерді ғана емес, сонымен қатар осы сабақта дене жаттығуларын жасаудан дәрігермен босатылған студенттерді де енгізу қажет [3].

ЖОО дене тәрбиесі сабақтарының тиімділігін арттыруда оқытушы дидактикалық принциптерді ұстанады. Осы принциптерді ұстану арқылы оқытушы студенттерге әр түрлі дене жаттығуларын жақсырақ, дұрысырақ және нақтырақ түсіндіруге алады.

Зерттеу әдістері

Студенттерге өте күрделі және түсініксіз материал оларды түсінбеушілікке әкеліп соқтырады және олардың дене тәрбиесі сабағында белсенділігін төмендететінін атап өту қажет. Осы жағдайда оқытушы дене тәрбиесі сабағында оқу тапсырмасының қиындығын анықтайтын сәттерін ескеру қажет. Бұл сәттер қалай объективті болса, солай субъективті сипатқа ие. Солардың арасынан ұсынамыз:

1. Жаттығулардың үйлестіру күрделілігі: егер жаттығуда туа біткен үйлестірулер пайдаланылса, онда ол жеңілрек сияқты болады, бірақ биомеханикалық құрылымы бойынша оны күрделі үйлестірілген актілерге жатқызуға болады. Сонымен қатар қарапайым қозғалыстар комбинациясын қалыптасқан үйлестірулермен бірге

орындау бастапқыда қиын (Мысалы: оң иықты бір жаққа айналдыру, ал сол аяқты – басқа жаққа айналдыру).

2. Физикалық күштің жұмсалыу шамасы: сақиналарда тартылу – үйлестіру жағынан жаттығу қиын емес, бірақ физикалық тұрғыдан қиын, ол нақты бұлшықет күшін талап етеді.

3. Жаттығуларды жасаудағы қорқыныш: бір жаттығуларды еденде және биік ағашта орындау студенттермен әр түрлі бағаланады, биік тіреуіште жаттығуды жасау қиындығын қорқыныш арттырады.

4. Тапсырманың мәнділігі: егер тапсырма студенттерге толығымен түсінікті болмаса, әрине субъективті түрде ол қиын немесе өте жеңіл болып табылады.

Студенттердің іс-әрекетіне жеке тәсілмен баға беру кезінде орындалған нәтижелердің бағасын ғана емес, сонымен қатар студенттердің еңбекқорлығын, оның мүмкіндіктерін, жағдайдың психологиялық ерекшеліктерін ескеру қажет: сезімтал студенттердің оқу белсенділігін арттыру үшін олардың кішігірім жетістіктерін байқап, көтермелеу керек.

Зерттеу нәтижелері

Жеке тәсілді қолдану студенттердің психологиялық қажеттіліктерін, олардың физикалық мүмкіндіктерін алдын ала зертеуді талап етеді, дене тәрбиесі сабағының оқытушысы студентті танып білгеннен кейін ғана, осы дидактикалық принципті тәжірибе жүзінде тиімді жүзеге асыра алады.

Мақсаттылық және мәнді түрлендіру – бұл студенттермен өзара кеңістіктегі ара қатынасының бастысы болып табылады.

Қорытынды

Сонымен қатар дене тәрбиесімен айналысу тиімділігін арттыру – бұл біріншіден, студенттерде қызығушылықтың қалыптасуы. Ал қызығушылық – студент тұлғасының өмірлік қажеттілігімен және эмоционалды жағымдылығымен байланысты белсенді іс-әрекеті. Дене тәрбиесі сабағында оң эмоционалды демалу жағдайын құрудың арқасында студенттердің сабақтарға қызығушылығы артады [4]. Сондықтан дене тәрбиесі сабақтарында студенттер үлкен ынтымақтаумен және қызығушылықпен айналысатын болса, ал оқытушы өз кезегінде міндеттерді және дидактикалық принциптерді дұрыс қойатын болса, әрине дене шынықтырумен айналысу жоғары деңгейде өтіп, студенттердің жүктемесі тиімді болады. Сонымен дене шынықтырумен айналысу тиімділігі сөзсіз өз мақсатына жеткені жайлы толық сеніммен айтуға болады.

Әдебиет:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: учеб. для пед. инст. - М.: Просвещение, 1990. – С. 95.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры – М.: ФиС, 1991. – С. 40–47.
3. Теория и методика физической культуры: Учеб./Под ред. проф. Курагина Ю.Ф. – 2-е изд. испр. – М.: Советский спорт, 2004. – С. 464.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособ. для студ. высших учеб. зав. – 2-е изд. испр. и доп. – М.: Издательский центр Академия, 2003. – С. 480.