

ӘОЖ 796/799  
ҒТАМР 77.03.41**СТУДЕНТТЕРДІҢ СПОРТТЫҚ ҚЫЗМЕТТІҢ ЦИКЛДІК ТҮРЛЕРІМЕН  
ӨЗ БЕТІНШЕ АЙНАЛЫСУЫНЫҢ ҚАЖЕТТІЛІГІ МЕН МӘСЕЛЕЛЕРІ****Д.Ю. Кузьменко<sup>1</sup>, Ж.Б. Исатаев<sup>1</sup>***<sup>1</sup>М. Қозыбаев атындағы СҚМУ, Петропавл, Қазақстан***И.А. Эктова<sup>2</sup>***<sup>2</sup>Ұлттық Олимпиада комитетінің мүшесі, Петропавл, Қазақстан***Андатпа**

Бұл мақалада жүрек-қан тамыр жүйесінің функционалды мүмкіндіктерін және ағзаның аэробты жұмысын жоғарылату мақсатында студенттерді циклдік спорттық іс-шараларда өз бетінше зерттеу қажеттілігінің мәселелері қарастырылады. Циклдік жаттығулар кезінде барлық негізгі бұлшықет топтарының жұмысына қатысу тірек-қимыл жүйесі элементтерінің үйлесімді дамуына ықпал етеді, беріктендіру әсері де айқын көрінеді, дененің суық тиюге қарсы иммунитеті жоғарылайды.

Студенттер уақытының көп бөлігін қашықтықтан оқытудың әртүрлі бағдарламаларын оқып-үйренуге (негізгі және қосымша әдебиеттер, құжаттар, компьютер және т.б.) жұмсайды, ал физикалық жаттығуларды аяқтауға аз және аз уақыт бөлінеді. Нәтижесінде көру қабілеті бұзылады, психологиялық стресс күшейеді, қозғалыс белсенділігі төмендейді және мүшелер мен тіндердің патологиялық өзгерістері дамиды, мысалы, бұлшықет атрофиясы, жүрек-қан тамыр жүйесі және басқа аурулар, өнімділік деңгейінің төмендеуіне және денсаулығының нашарлауына әкеледі, жалпы төмендейді. қоршаған ортаның қолайсыз әсеріне организмнің төзімділігі.

Оқушылардың денесіндегі бұл өзгерістер дене шынықтырудағы практикалық жаттығулар арқылы жойылады. Төрт сағат көлемінде бірінші және екінші курстардағы дене шынықтыру бойынша университеттік сабақтар жеткіліксіз, сондықтан студенттер өз іс-әрекетімен, әсіресе циклдік спортпен (жүгіру, шаңғымен сырғанау, жүзу) айналысуы керек, өйткені олар қарапайым, қол жетімді және минималды құрал-жабдықтар мен жабдықтарды қажет етеді, және сабақтың әсері айтарлықтай.

Сипатталған жұмысты қорытындылай келе, авторлар денсаулыққа пайдалы әсер ететін студенттердің сауалнамасы негізінде студенттердің циклдік спортпен шұғылдану қажеттілігін тағы бір рет атап өтеді.

**Түйінді сөздер:** жаттығулар, циклдік жаттығулар, мотивация, оқушы, дене шынықтыру және спорттық іс-әрекет, функционалдылық, сабаққа қызығушылық, кәсіби қасиеттер, денсаулық.

**НЕОБХОДИМОСТЬ И ПРОБЛЕМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ  
СТУДЕНТОВ ЦИКЛИЧЕСКИМИ ВИДАМИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ****Кузьменко Д.Ю.<sup>1</sup>, Исатаев Ж.Б.<sup>1</sup>***<sup>1</sup>СКГУ им. М. Козыбаева, Петропавловск, Казахстан***Эктова И.А.<sup>2</sup>***<sup>2</sup>Член национального олимпийского комитета, Петропавловск, Казахстан***Аннотация**

В данной статье рассматривается проблемы необходимости самостоятельных занятий студентов циклическими видами спортивной деятельности с целью повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы и аэробной производительности организма. Участие в работе практически всех основных мышечных групп при занятиях циклическими видами способствует гармоничному развитию элементов опорно-двигательного аппарата, отчетливо проявляется и закаливающий эффект, повышается невосприимчивость организма к простудным заболеваниям.

Студенческая молодежь большую часть времени уделяет изучению различного рода программных материалов в режиме дистанционного обучения (основной и дополнительной литературы, документов, компьютер и др.), и все меньше у нее остается времени на выполнение физических упражнений. В результате этого нарушается острота зрения, повышается психологическое напряжение, уменьшается

двигательная активность и развиваются патологические изменения в органах и тканях, такие, как атрофия мышц, нарушение функций сердечно-сосудистой системы и другие заболевания, что вызывает снижение уровня работоспособности и ухудшение здоровья, понижает общую сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Данные изменения в организме студентов устранимы посредством практических занятий по физической культуре. Но вузовских занятий по физической культуре на первом и втором курсах в объеме четырех часов, недостаточно, поэтому студентам необходимо самостоятельно заниматься, особенно циклическими видами спортивной деятельности (бег, ходьба на лыжах, плавание), поскольку они просты, доступны и требуют минимум инвентаря и оборудования, а эффект от занятия значительный.

Подводя итог, описанной работы, авторы, еще раз подчеркивают необходимость занятий студентами циклическими видами спортивной деятельности, опираясь на данные опроса студентов, которые показывают о благоприятном влиянии на здоровье.

**Ключевые слова:** тренировка, циклические упражнения, мотивация, студент, физкультурно-спортивная деятельность, функциональных возможностей, интерес к занятиям, профессиональные качества, здоровье.

## NECESSITY AND PROBLEMS OF INDEPENDENT STUDENTS' CYCLE OF CYCLING SPORTS ACTIVITIES

D. Kuzmenko<sup>1</sup>, S. Isataev<sup>1</sup>

<sup>1</sup>NKSU named after M. Kozybaev, Petropavlovsk, Kazakhstan

I. Ektova<sup>2</sup>

<sup>2</sup>Member of the national Olympic Committee, Petropavlovsk, Kazakhstan

### Abstract

This article discusses the problems of the need for independent studies of students in cyclic sports activities in order to increase the functional capabilities of the cardiovascular system and aerobic performance of the body. Participation in the work of almost all major muscle groups during cyclic exercises contributes to the harmonious development of the elements of the musculoskeletal system, the hardening effect is also clearly manifested, and the body's immunity to colds is increased.

Students spend most of their time studying various kinds of program materials in distance learning (basic and additional literature, documents, computer, etc.), and less and less time is left for them to complete physical exercises. As a result of this, visual acuity is disturbed, psychological stress increases, motor activity decreases, and pathological changes in organs and tissues develop, such as muscle atrophy, impaired cardiovascular system and other diseases, which causes a decrease in working capacity and poor health, and lowers overall body resistance to adverse environmental influences.

These changes in the body of students are eliminated through practical exercises in physical education. But university classes in physical culture in the first and second courses in the amount of four hours are not enough, so students need to engage in their own activities, especially cyclic sports (running, skiing, swimming), because they are simple, affordable and require a minimum of inventory and equipment, and the effect of the class is significant.

Summing up the described work, the authors once again emphasize the need for students to engage in cyclic sports, based on a survey of students who show a beneficial effect on health.

**Key words:** training, cyclic exercises, motivation, student, physical culture and sports activities, functionality, interest in classes, professional qualities, health.

### Кіріспе

Қазақстан Республикасының президенті Нұрсұлтан Назарбаев бірі жеті ұзақ мерзімді басымдықтардың Назарбаевтың «Қазақстан-2030», Гүлдену, қауіпсіздік және әл-ауқаты барлық қазақстандықтардың бірі – «Денсаулық, білім және әлеуметтік қамтамасыз ету». Президент өз Жолдауында баса назар аударды неғұрлым өзекті

мәселелері, денсаулық сақтау және бүкіл қоғамның оларды жеңуде: аурулардың алдын алу және салауатты өмір салтын насихаттау; нашақорлық және есірткі бизнесімен күрес; темекі мен алкогольді тұтынуды қысқарту; әйелдер мен балалардың денсаулығын жақсарту; тамақтануды жақсарту, қоршаған орта мен экологияның тазалығын [1].

Халық денсаулығының жай-күйін мемлекет деңгейінде де, жергілікті деңгейде де денсаулық сақтау жүйесінде қамтитын денсаулық сақтау мен нығайтудың өзара қызметінің нәтижесі ретінде қараған жөн.

Өмір салты негізінен адамдардың күнделікті өмірінің ажырамас бөлігі болып табылатын құндылықтарға, басымдықтарға, практикалық мүмкіндіктер мен қиындықтарға байланысты және іс-әрекеттердің қайталанатын стереотиптері, мінез-құлық нысандары, іскерлік пен дағдылар, қоғамда және жеке өмірде болып жатқан өзгерістерге көзқарастар нәтижесінде қалыптасады. Осыған байланысты, салауатты өмір салты стратегиясы адамдардың күнделікті өмірі барысында пайдалана алатын шынайы және тартымды перспективаға сүйенуі тиіс.

#### **Зерттеу әдістері**

Жоғары мектептің қазіргі жағдайында қауырт оқу қызметі оны орындауға көп уақыт жұмсауды талап етеді, сондықтан студент жастар әртүрлі бағдарламалық материалдарды (негізгі және қосымша әдебиеттерді, құжаттарды, компьютерді және т.б.) зерттеуге көп уақыт бөледі және дене жаттығуларын орындауға аз уақыт қалады. Осының нәтижесінде көру өткірлігі бұзылады, психологиялық шиеленіс артады, қозғалыс белсенділігі азаяды және ағзалар мен тіндерде бұлшық еттердің атрофиясы, жүрек-қан тамыр жүйесі функцияларының бұзылуы және басқа да аурулар сияқты патологиялық өзгерістер дамиды, бұл жұмысқа қабілеттілік деңгейінің төмендеуін және денсаулықтың нашарлауын тудырады, қоршаған ортаның қолайсыз әсеріне ағзаның жалпы қарсыласуын төмендетеді.

#### **Зерттеу нәтижелері**

Студенттер ағзасындағы осы өзгерістер дене шынықтыру бойынша практикалық сабақтар арқылы жойылады. Бірақ бірінші және екінші курстарда төрт сағат көлемінде дене шынықтыру бойынша ЖОО сабақтары жеткіліксіз, сондықтан студенттер өз бетінше, әсіресе спорттық қызметтің циклдік түрлерімен (жүгіру, шаңғымен жүру, жүзу) айналысуы қажет, өйткені олар қарапайым, қол жетімді керек-жарақтар мен жабдықтарды талап етеді, ал сабақтың әсері айтарлықтай.

Жүгірудің ағзаға жалпы әсері орталық жүйке жүйесінің функционалдық жай-күйінің өзгеруіне, жетіспейтін энергия шығындарының орнын толтыруға, қан айналымы жүйесіндегі функционалдық қозғалыстарға және сырқаттанушылықтың төмендеуіне байланысты.

Су процедураларымен үйлескен жүгіру (оңтайлы дозада) келіп түскен ақпараттың молынан туындаған неврастениямен және ұйқысыздықпен күрестің ең жақсы құралы болып табылады. Нәтижесінде жүйке кернеуі алынып, ұйқысы мен көңіл-күйі жақсарады, жұмысқа қабілеттілігі артады. Әсіресе, бұл тұрғыда кешкі жүгіру пайдалы, ол күн ішінде жиналған теріс эмоцияларды жояды. Орталық жүйке жүйесінің толыққанды демалуының нәтижесінде тек физикалық ғана емес, сонымен қатар ақыл-ойдың жұмыс қабілеттілігі, адамның шығармашылық мүмкіндіктері де артады.

Жүгірумен айналысу қанайналым жүйесі мен иммунитетке айтарлықтай оң әсер етеді. Маңызды өзгерістер қанның биохимиялық құрамында да болады, бұл ағзаның

қатерлі ісік ауруларына сезімталдығына әсер етеді. Бұл дегеніміз, жаттығуды ерте бастағанда, ағзаның қатерлі ісік ауруларына төзімділігі артады.

Жүгіру жаттығуының арнайы әсері жүрек-қантамыр жүйесінің функционалдық мүмкіндіктерін және ағзаның аэробтық өнімділігін арттыру болып табылады. Функционалдық мүмкіндіктерді арттыру, ең алдымен, жүректің жиырылу және "сору" функцияларының ұлғаюында, физикалық жұмысқа қабілеттіліктің өсуінде байқалады. Жаттығудың әсерінен қан тұтқырлығы төмендейді, бұл жүрек жұмысын жеңілдетеді және тромб түзілу және инфаркт дамуының қаупін азайтады. Жүгірумен айналысудың әсерінен липид алмасуының қалыпқа келуі, қандағы холестерин мөлшерінің төмендеуі байқалады [2].

Жүгіру белсенділігінің арқасында дене массасын қалпына келтірудің тиімді құралы болып табылады. Үнемі жүгірумен шұғылданатын адамдарда дене салмағы мінсіз, ал май мөлшері адамдарға қарағанда 1,5 есе аз. Дене массасын қалпына келтірудің оң әсері жаттығу кезінде қосымша энергия шығынымен ғана байланысты.

Қан айналымы мен тыныс алу жүйесіне әсер етумен байланысты жүгірудің негізгі сауықтыру әсерлерінен басқа, оның көмірсу алмасуына, бауыр мен асқазан-ішек жолдарының функциясына, сүйек жүйесіне оң әсерін атап өту қажет.

Жүгіру кезінде терең тыныс алу кезінде бауырға диафрагмамен массаж жасалады, бұл өт ағынын және өт жолдарының қызметін жақсартады, олардың тонусын қалыпқа келтіреді. Жүгіру кезінде пайда болатын ішкі органдардың дірілінің нәтижесінде ішек моторикасы және оның дренаждық функциясы артады.

Циклдік жаттығулар (жүгіру, велосипед, жүзу) лимфаның артикулярлы шеміршек пен омыртқааралық дискілерге ағуын арттырады, сәуленің икемділігін арттырады, бұл остеоартрит пен радикулиттің ең жақсы алдын-алу болып табылады. Жұмыс функциясының буынға оң әсері тек жеткілікті жүктеме болған кезде (тірек-қимыл аппаратына жүктеме), жаттығу кезінде олардың біртіндеп жоғарылауында [3].

Шаңғы тебу тиісті климаттық жағдайлары бар солтүстік аймақтарда қолданылады және жүгіруден кем емес. Шаңғы тебудің техникасы күрделі және үйретілмеген бастаушы үшін кейбір қиындықтар тудыруы мүмкін. Шаңғы тебу кезінде төменгі аяқ пен жамбастың бұлшық еттерінен басқа, қол мен иықтың, арқа мен іштің бұлшықеттері тартылады, бұл қосымша энергия шығындарын талап етеді. Осыған байланысты аэробтық мүмкіндіктер мен төзімділікті дамытуда шаңғышылар жүгіруден асып түседі.

Іс жүзінде барлық негізгі бұлшық ет топтарының жұмысына қатысу тірек-қимыл аппараты элементтерінің үйлесімді дамуына ықпал етеді. Шаңғымен жүрудегі қозғалыс дағдыларының ерекшелігі тірек-қимыл және вестибулярлық аппаратты жаттықтыру нәтижесінде тепе-теңдік сезімін арттырады. Шынығу әсері анық көрінеді, ағзаның суық тию ауруларына сезімталдығы артады.

Жүзу сонымен қатар барлық бұлшықет топтарын қамтиды, бірақ дененің көлденең орналасуына және сулы ортаның ерекшеліктеріне байланысты жүзу кезінде қан айналымы жүйесіне түсетін жүктеме шаңғымен немесе жаяу жүргенде аз болады. Жүзу сабақтарында қажетті емдік әсерге жету үшін жүрек соғу жаттығуларының аймағы минутына 130 соққыға жеткенде жеткілікті жоғары жылдамдықты дамыту қажет. Жүзу техникасынсыз өте қиын.

Жүзудің нақты шарттары (жоғары ылғалдылық, бассейннің микроклиматы) бронх демікпесі бар адамдар үшін өте қолайлы. Демікпе ұстамалары, әдетте, жүзу немесе жүгіру кезінде аз кездеседі.

Буындар мен омыртқа жүктемесінің практикалық болмауы бұл бұлшық ет қызметінің түрін омыртқаның ауруларында (деформация, радикулит және т.б.) табысты пайдалануға мүмкіндік береді [4].

Судың 1 м арақашықтықта жоғары кедергісінің салдарынан жүзуде осындай жылдамдықпен жүруден 4 есе көп энергия жұмсалады. Осыған байланысты жүзу жүктеме тұрақтылығы жағдайында дене массасын қалыпқа келтірудің тамаша құралы болып табылады (аптасына кемінде 30 мин 3 рет). Жүзу техникасын игеру кезінде қарқынды және ұзақ жаттығулар кезінде жүзуді қан айналымы жүйесінің функционалды жағдайын жақсарту және жүректің ишемиялық ауруы қаупін төмендету үшін тиімді қолдануға болады.

Ұзақ жаттығулар кезінде циклдік жаттығулардың бір түрінен екіншісіне уақытша ауысу немесе денеге күрделі әсер ету үшін оларды комбинацияда қолдану ұсынылады. Мысалы, шаңғышылар қыста бұл спорт түріне толықтай ауыса алады, ал жазда үнемі жүгіру жаттығуларын қолданады. Тек жыл бойы спорттық қызметтің циклдік түрлерімен айналысу әр түрлі аурулардың алдын алу үшін тиімді болуы мүмкін.

#### **Қорытынды**

Осылайша, циклдік жаттығулармен тұрақты жаттығулар денсаулыққа оң әсер етеді. Студенттердің сауалнамасына сәйкес, олар физикалық жаттығуларға, соның ішінде циклдік жаттығуларға аз көңіл бөледі деп айта аламыз. Бұл түрлі себептерге байланысты. Студенттердің 22% өзін көрсете алмайды. Сұралғандардың негізгі салмағы уақыт жетіспеушілігіне (45%) жетеді. Студенттердің 25% - ы оқу жұмысының жүктелуі туралы айтады; 4% - ы спорттық қызметті тартпайды; 2% - ы жеткіліксіз тамақтануды көрсетті; 2% - ы сұралғандардың шаршауына сілтеме жасайды.

Студенттер орындалатын жұмыстың ұзақтығы мен монотондылығына байланысты циклдық түрлермен айналысатыны анықталды. Тағы бір себеп жастардың осы түрлерімен айналысу арқылы сауықтыру мүмкіндігі туралы білмеуі болып табылады. Бұл туралы студенттер жүгіру, шаңғымен жүру, жүзу туралы толық ақпарат жоқ екенін көрсеткен сауалнама айтады.

Респонденттердің тек 10% -ы жыл ішінде мектептен тыс физикалық белсенділікпен айналысады. Қыркүйек-мамыр айларында студенттер саны респонденттердің үштен бірін, ал мамыр-қыркүйек айларында студенттер санының үштен бірін құрайды. Жазда жаттығудың негізгі себебі - сіздің физикалық жағдайыңыз бен пішінізді жақсарту. 18% студенттер мүлдем бос емес.

Осылайша, студенттер барлық жағдайларға (уақыттың жетіспеуі, жалқаулық, шаршау және т.б.) қарамастан дене шынықтырумен айналысу керек, өйткені олардың өмір салты денсаулығына кері әсерін тигізеді және болашақта нашарлауы мүмкін. Жас кезінен бастап студенттер белсенді өмір салтына қамқорлық жасап, оны ұзақ жылдар бойы сақтауы керек.

#### **Әдебиет:**

1. Қазақстан Республикасының Президенті Н.Назарбаевтың 2017 жылғы 31 қаңтардағы «Қазақстанның үшінші жаңғыруы: жаһандық бәсекеге қабілеттілік» атты Қазақстан халқына жолдауы/ [www.akorda.kz/ru/addresses/addresses\\_of\\_president/poslanie-prezidenta-respubliki-kazahstan-nazarbaeva-narodu-kazahstana](http://www.akorda.kz/ru/addresses/addresses_of_president/poslanie-prezidenta-respubliki-kazahstan-nazarbaeva-narodu-kazahstana), 2017-2020.
2. Верхошанский Ю.В. Спорттық жаттығудың ғылыми теориясы мен әдіснамасының көкжиектері // Дене шынықтыру теориясы мен практикасы. - 1998. - № 7. - Б. 41-54.
3. Коновалов В. Жеңіл атлетиканың төзімділік түрлеріне мамандандырылған спортшылар денесінің бейімделу реакциясын зерттеу // Спорт әлеміндегі адам: жаңа идеялар, технологиялар, перспективалар: халықаралық конгресс баяндамаларының тезистері. - М., 1998. - Т. 1. - Б. 84-85.
4. Павлов С.Е., Кузнецова Т.Н. Суда жүзушілерді жаттығу процесінде физиотерапиялық агенттерді (аз энергиялы ИК лазерлері) пайдалану әдісі. - М.: РГАФК, 1997. - Б. 52.