

DOI 10.54596/2309-6977-2022-3-88-96

ЭОЖ 796.4

ГТАМА 15.31.31

ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРЫНДАРЫ СТУДЕНТТЕРІНІҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ-СПОРТТЫҚ ҚЫЗМЕТІН ОҢТАЙЛАНДЫРУ ЖОЛДАРЫ

Кудыкенов А.К. *, Кузьменко Д.Ю., Исатаев Ж.Б.

*М. Қозыбаев атындағы Солтүстік Қазақстан университеті, Петропавл,
Қазақстан Республикасы*

**E-mail: akkudykenov@mail.ru*

Аңдатпа

Жоғары оқу орындарындағы дене шынықтыру және спорт процесін оңтайландыру үшін әр студенттің денсаулығын жақсартуға тікелей қатысты бірқатар мәселелер қарастырылған. Зерттеудің мақсаты - жоғары оқу орындары студенттерінің дене шынықтыру-спорттық қызметін оңтайландыру жолдарын теориялық жүйелеп, әзірлеу және тәжірибелік сынақтан өткізу, ұсынымдарды негіздеу болды. Зерттеу тақырыбы бойынша ғылыми-әдістемелік әдебиеттер мен нұсқаулықтарды саралау, педагогикалық бақылау, салыстыру әдістері қолданылды. Ғылыми-әдістемелік әдебиетті теориялық талдауларда дене шынықтыруды жақсартуда нәтижелерге қол жеткізу үшін тиімді іске асыруға ықпал ететін қағидаттар мен жаңа тәсілдер, әдістер мен технологиялар керек. Дене тәрбиесін оңтайландыру - дене тәрбиесінің теориялары мен әдістерінің заңдылықтары мен принциптері негізінде педагогикалық үдерісті құруға бағытталған тәсілдер мен нақты жағдайлар, сабақтарды және жалпы оқу үдерісін құрудың ең жақсы түрлерін саналы түрде таңдап алу. Дене тәрбиесі сабақтарының тиімділігін арттыру мақсатында бағдарламаларға тәжірибеде тексерілген әдістер ғана емес, сонымен қатар, жаңа ұйымдастырушылық әдістерді де енгізу қажет. Студенттерге арналған жекелеген спорт түрлері мен қазіргі заманғы қозғалыс жүйелерін тереңдетіп оқытуға бағытталған спорттық бағдарланған бағдарламалар, жарыстар, бақылау нәтижелері сабақтардан тұрақты қажеттілікті қалыптастыруға мүмкіндік береді және қабілеттерін бағалайды. Ол іс жүзінде ЖОО құрама командаларын даярлап, дені сау жастардың қалыптасуына мүмкіндік туғызады. Ендеше, оқу процесін ұйымдастыруда және жұмыс бағдарламасының мазмұнын түзетуде, спорттық бағыттағы оқу бағдарламасын таңдау студенттердің қажеттілігін қамтамасыз етіп, жаңа мүмкіндіктер береді. Дене шынықтыру бағдарламаларын одан әрі жетілдіру үшін және спортқа бағытталған технологияларды қолдана отырып, студенттердің дене шынықтыру - спорттық мүдделерін арттырып, олардың қозғалыс белсенділігін жоғарылатып, өмір салтына жаңа мотивация беру қажет. Осының бәрін оқыту технологияларын таңдаудың басымдықтарын анықтауға мүмкіндік туғызады. Студенттерді дене шынықтырумен айналысуға тартуға ықпал ететін дене тәрбиесі процесін оңтайландырудың маңызды шарттары маңызды қажеттіліктер, мотивтер, мүдделер жүйесін өзектендіру және сабақтың мазмұнын дидактикалық толтыруға түбегейлі көзқарас болып табылады. Оқытушы студенттерді дене белсенділікке тарту кезінде бұрын қолданылған және бүгінде қолданатын әсер ету әдістерін егжей-тегжейлі талдап, ондағы тәрбиелік әсерге белсенді жауап беру қабілетін ынталандыруы керек.

Түйін сөздер: дене тәрбиесі, студент жастар, қозғалыс белсенділігі, салауатты өмір салты, оқу процесі, спорт түрі, нұсқаулық, әдістеме.

ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Кудыкенов А.К. *, Кузьменко Д.Ю., Исатаев Ж.Б.

*Северо-Казакстанский университет имени М. Козыбаева, Петропавловск,
Республика Казакстан*

**E-mail: akkudykenov@mail.ru*

Аннотация

Для оптимизации физкультурно-спортивного процесса в высших учебных заведениях предусмотрен ряд вопросов, непосредственно связанных с улучшением здоровья каждого студента. Цель исследования-теоретическая систематизация, разработка и практическое апробирование путей оптимизации физкультурно-спортивной деятельности студентов высших учебных заведений, обоснование рекомендаций. Используются методы анализа, педагогического контроля, сравнения научно-методической литературы и методических указаний по теме исследования. Для достижения результатов в теоретическом анализе научно-методической литературы необходимы принципы и новые подходы, методы и технологии, способствующие эффективной реализации. Оптимизация физического воспитания-осознанный выбор лучших форм построения уроков и учебного процесса в целом, конкретных ситуаций и подходов, направленных на построение педагогического процесса на основе закономерностей и принципов теорий и методов физического воспитания. В целях повышения эффективности занятий физической культурой необходимо внедрять в программы не только проверенные на практике методы, но и новые организационные методы. Спортивно-ориентированные программы, соревнования, результаты наблюдений, направленные на углубленное изучение отдельных видов спорта и современных двигательных систем для студентов, позволяют формировать устойчивую потребность в занятиях и оценивают способности. Он фактически готовит сборные команды вузов и способствует формированию здоровой молодежи. Таким образом, в организации учебного процесса и корректировке содержания рабочей программы выбор учебной программы спортивной направленности обеспечивает потребности студентов и дает новые возможности. Для дальнейшего совершенствования программ физической культуры и использования спортивно - ориентированных технологий необходимо повысить физкультурно-спортивные интересы студентов, повысить их двигательную активность, придать новую мотивацию образу жизни. Все это позволяет определить приоритеты выбора технологий обучения. Важнейшими условиями оптимизации процесса физического воспитания, способствующими привлечению учащихся к занятиям физической культурой, являются актуализация системы значимых потребностей, мотивов, интересов и принципиальный подход к дидактическому наполнению содержания урока. Преподаватель должен детально проанализировать методы воздействия, которые ранее применялись и используются сегодня при вовлечении студентов в физическую активность, стимулировать в ней способность активно реагировать на воспитательные воздействия.

Ключевые слова: физическая культура, студенческая молодежь, двигательная активность, здоровый образ жизни, учебный процесс, вид спорта, инструкция, методика.

WAYS TO OPTIMIZE THE PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Kudykenov A.K. *, Kuzmenko D.Yu., Isataev Zh.B.

M. Kozybayev North Kazakhstan University, Petropavlovsk, Republic of Kazakhstan

**E-mail: akkudykenov@mail.ru*

Annotation

To optimize the process of physical culture and sports in higher educational institutions, a number of issues directly related to improving the health of each student are provided. The purpose of the research is theoretical systematization, development and practical testing of ways to optimize the physical culture and sports activities of students of higher educational institutions, substantiation of recommendations. The methods of analysis, pedagogical control, comparison of scientific and methodological literature and methodological guidelines on the research topic were used. To achieve the results of the theoretical analysis of scientific and methodological literature, principles and new approaches, methods and technologies that contribute to effective implementation

are needed. Optimization of physical education is a conscious choice of the best forms, specific conditions and approaches to the construction of lessons and the educational process aimed at building a pedagogical process based on the laws and principles of theories and methods of physical education. In order to increase the effectiveness of physical education, it is necessary to introduce into programs not only proven methods, but also new organizational methods. Sports-oriented programs, competitions, and observational results aimed at in-depth study of individual sports and modern motor systems for students allow them to form a stable need for classes and evaluate their abilities. He actually trains national teams of universities and contributes to the formation of healthy youth. Thus, the choice of a sports-oriented curriculum in the organization of the educational process and the adjustment of the content of the work program meets the needs of students and provides new opportunities. To further improve physical education programs and the use of sports-oriented technologies, it is necessary to increase the physical culture and sports interests of students, increase their motor activity, and give new motivation to the lifestyle. All this makes it possible to determine the priorities of the choice of learning technologies. The most important conditions for optimizing the process of physical education, contributing to the involvement of students in physical education, are the actualization of the system of significant needs, motives, interests and a principled approach to the didactic content of the lesson content. The teacher should analyze in detail the previously used and applied methods of influence when involving students in physical activity and stimulate the ability to actively respond to the educational influences available in it.

Keywords: physical culture, student youth, motor activity, healthy lifestyle, educational process, sport, instruction, methodology.

Кіріспе

Жеке тұлғаны әрі салауатты өмір салтын қалыптастыруда бүгінгі таңдағы дене тәрбиесінің рөлі басты орын алады. Қоғамдық өмірдің әртүрлі бейнесін қашанда жаңартып отыру білім беруді ұйымдастыруда заманауи тәсілдерді керек етеді. Білімнің барша нысандарында жеке тұлғаны дамытуда басым бағыт ретінде көрініс табады. Сондықтан, өзін-өзі баулу, өзін-өзі дамыту, өзін-өзі жетілдіру қабілеті айрықша орын алады.

Жеке тұлғаны қалыптастыру процесінде - дене тәрбиесі саласындағы білім маңызды рөл атқарады.

Студенттер денсаулығының нашарлау үрдісі, олардың дене шынықтыру деңгейінің төмендеуі байқалады. Бұл жағдайдың себептерінің бірі - студенттердің көпшілігі дене тәрбиесі сабақтарында белсенділік танытпай, дене шынықтыру және спортпен шұғылданбайды. Дамып келе жатқан дене белсенділігінің тоқтату және көптеген ауруларды жою үшін студенттердің дене саулығын жақсарту қажет. Бұл ретте студент жастардың қозғалыс белсенділігіне биологиялық қажеттілігін қанағаттандыру, дене даярлығының жоғары деңгейіне қол жеткізу, салауатты өмір салтына тұрақты уәждемені қалыптастыру үшін жағдай жасау қажет.

Жоғары оқу орындарындағы педагогикалық тәжірибе мен дене тәрбиесі практикасы студенттерді дене шынықтыру және спорттық іс-шараларға тарту мәселесінде әдіснамалық және практикалық сипаттағы бірқатар мәселелер бар екенін көрсетеді. Студенттердің мұндай іс-әрекетке теориялық және нақты қатынасы біршама ерекшеленеді, осылайша студенттердің денсаулығы, дене дамуы мен дайындығы, олардың құндылық бағдарлары, жеке дене және психикалық әл-ауқаты қатынасынан көрінеді [1, 75 б.].

Осылайша, бүгінгі таңда маңызды мәселе студенттердің дене тәрбиесіндегі қазіргі заманғы білім беру жүйесінің маңызды кемшіліктерінің бірі - дене шынықтыру саласында өзін-өзі дамытуға, білім мен дағдыларды алуға деген ұмтылысты қалыптастыруға ықпал ететін дене шынықтырумен айналысуға ынталандыру тетіктерін, дене тәрбиесі бойынша оқу процесін ұйымдастырудың әртүрлі формаларын қолдану,

жоғары оқу орындары студенттерінің дене шынықтыру-спорттық қызметін оңтайландыру жолдары анықтау **зерттеудің өзектілігі** болып табылады.

Жеке тұлғаның жалпы мәдениетін дамытуды қамтамасыз ету және ауыр психикалық жүктемелерден кейін стрессті жеңілдету дене шынықтыру жаттығуларының арқасында жүзеге асырылады, дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі туралы білімді одан әрі пайдалану, дене шынықтыру және спорттық іс-шараларға деген ынтаны дамыту үшін қажетті буын болып табылады. Бүгінгі таңда осы саладағы жетекші мамандардың барлық педагогикалық зерттеулері жоғары оқу орындарында студенттердің дене тәрбиесін зерттеуге және жетілдіруге бағытталған [2, 20 б.].

Студенттерді тәрбиелеудің дене шынықтыру және спорт процесін оңтайландыру үшін әр студенттің денсаулығын жақсартуға тікелей қатысты бірқатар мәселелер қарастырылған.

Зерттеудің мақсаты - жоғары оқу орындары студенттерінің дене шынықтыру-спорттық қызметін оңтайландыру жолдарын теориялық негіздеу, әзірлеу және тәжірибелік сынақтан өткізу, ұсынымдарды негіздеу.

Қойылған мақсатқа сәйкес келесі **міндеттер** шешілді:

1. Жоғары оқу орындары студенттерінің дене шынықтыру-спорттық қызметін оңтайландыру жолдары мәселесі бойынша ғылыми-әдістемелік әдебиеттер мен нұсқаулықтарды талдау және саралау.

2. Студенттердің дене шынықтыру-спорттық қызметін оңтайландыру жолдарын негіздеу және әзірлеу.

3. Дене шынықтыру-спорттық қызметін оңтайландырудың маңыздылығын анықтау.

4. Жоғары оқу орындары студенттерінің дене шынықтыру-спорттық қызметін оңтайландыру жолдары бойынша практикалық ұсыныстар әзірлеу.

Зерттеу әдістері. Тақырыбы бойынша ғылыми-әдістемелік әдебиеттер мен нұсқаулықтарды теориялық жүйелеу және саралау, педагогикалық бақылау, салыстыру әдістері қолданылды.

Зерттеу болжамы. Егер жоғары оқу орындары студенттерінің дене шынықтыру-спорттық қызметі бойынша нәтижеге қол жеткізудің сәттілігі үшін оның маңыздылығын ескере отырып, дене шынықтыру-спорттық қызметін оңтайландыру жолдарының "әлсіз" және "күшті" жақтарын анықтауға, оқу процесін ұйымдастырудағы кемшіліктерді анықтауға және оны жетілдіру бойынша практикалық ұсыныстар жасауға мүмкіндік береді.

Негізгі бөлім

Оқу процесінің міндетті шарты - оқытушы мен студенттің өзара әрекеті. Дене тәрбиесінде мұндай өзара әрекеттесу үшін жақсы жағдайлар және физикалық жаттығуларды оқытудың абсолютті ерекшелігі бар. Педагогикалық әсер ету үшін мотор функциясының қол жетімділігі білім беру әсерінің ерекше мүмкіндіктерін жасайды.

Дене тәрбиесі саласындағы ескірген тәрбие әдістері мен құралдарының жиынтығы білім беру мен дене шынықтырудың бұзылуына әкелді, атап айтқанда студенттер дене шынықтыруды әрдайым маңызды құндылық ретінде қабылдай бермейді. Сонымен, дене тәрбиесі оқу пәні есебінде өзінің маңызды қызметін толық атқармай, атап айтқанда, адамның өзінің дене дамуына дұрыс көңіл аудармай, бұл өз кезегінде жастардың көпшілігінің дене шынықтыру және спорттық іс-шараларға деген қызығушылығының төмендеуімен сипатталды.

Дене тәрбиесі сабақтары сапасының төмендеуінен жеткіліксіз белсенділік, нәтижесінде денсаулықты нығайту, кәсіби маңызды дене және психофизиологиялық қасиеттерді дамыту айтарлықтай баяулады. Сондай-ақ, оқу бағдарламасы тек көлеммен ғана емес, сонымен қатар сабақтардың мазмұнымен де шектелді. Айта кету керек, бақылау және сынақ стандарттарын жасау студенттердің өзін-өзі жетілдіруге деген ұмтылысын дамытуға ықпал етпеді, бірақ талаптарды орындауға бағытталған мойынсұнғыш орындаушыны тәрбиелеуге бағытталған. Мұндай жағдайда студенттерді дене тәрбиесі және спорт қызметіне тарту мүмкін емес. Ол үшін әдіснамалық тәсіл мен мақсатты параметрлерді өзгерту қажеттілігі туындады.

Студенттердің зияткерлік белсенділігімен байланысты үлкен жүктеменің нәтижесі-бұл жаттығуларға бөлуге дайын уақыттың азаюы, бұл өз кезегінде денсаулығының нашарлауына, ағзаның қолайсыз факторлардың әсеріне жалпы қарсыласуының төмендеуіне әкелді [3, 98 б.].

Еуропалық Одақ елдерінде студенттер өз қалауы бойынша спорт түрін, оны алу уақыты мен орнын таңдайды. Мұндай сабақтардың қажетті шарты жеткілікті спорт базасы (стадиондар, спорт залдары, алаңдар, корттар, бассейндер және т.б.) болып табылады. Алайда, сауықтыру мақсатында дене шынықтырумен айналысқысы келетіндер дене тәрбиесі аясында оқытушыдан білікті көмек алу және қарым-қатынас жасау мүмкіндіктерімен шектеледі.

Тәуелсіз сабақтарға қатысты оқу процесін жүзеге асыруды дене тәрбие процесінде студенттердің жеке бастамасын ынталандыру арқылы ғана қамтамасыз етуге болады. Осылайша, адамның белгілі бір іс-әрекетін ынталандыру үшін маңызды бірнеше параллельдерді қолдану қажет, бұл оны денсаулықты нығайтуға байланысты бірқатар міндеттерді орындау қажеттілігіне сендіреді. Бірақ тұрақты әдеттерді қалыптастыру үшін көп уақыт кететінін есте ұстаған жөн. Сондықтан адамның іс-әрекетін ынталандыру студенттің іс-әрекетіне толық сәйкес жағдайда "лайықты" түрде қолданылуы керек.

Ынталандыру жүйесін қалыптастырудың негізгі факторлары оның кезеңділігі және әртүрлі деңгейлер мен түрлердің ынталандыруларымен болып табылады. Мұндай процестің негізгі міндеттері дене шынықтыруға деген қызығушылықты жандандыруды қамтуы керек, өйткені психологиялық механизмсіз адамның дене шынықтыру іс-әрекетінде мотивациялық және эмоционалды салаларын дамыту мүмкін емес. Бұл мәселені шешу үшін студенттерді кәсіби қызметке дайындауға және тәуелсіз өмірді ұйымдастыруға байланысты екі мәселені қарастыру қажет:

1) студенттердің санасында дене шынықтыру іс-әрекетінің олардың болашағы үшін маңызын ашуға барлық мүмкін әдістермен ықпал ету;

2) алынған дене шынықтыру білімдерімен еркін жұмыс істеуге, нақты өмірде іскерліктер мен дағдыларды іске асыруға көмектесетін дене шынықтыру іс-әрекетінің барлық құрылымдық компоненттеріне тиісті қатынасты ынталандыру және қолдау.

Осы мәселелерді шешу жоспарды жүзеге асыру процесін жеңілдетеді, атап айтқанда студенттердің дене дамуының маңыздылығы мен қажеттілігін түсінуі.

Дене шынықтыру мен спортты тарту мен басқаруда эмоциялар да маңызды. Ғылым үшін эмоциялар мәселесі әлі күнге дейін жұмбақ және түсініксіз болып келеді, дегенмен олардың адам мінез-құлқын басқарудағы рөлі өте маңызды. Эмоциялар, сезімдер әртүрлі функцияларды орындайды, жағдайды бағалау қажеттілігін түсіну кезеңінде де, шешім қабылдау және қол жеткізілген нәтижені бағалау кезеңінде де адамның мінез-құлқын басқаруға қатысады, оған араласады. Сондықтан, дене шынықтыру мен спортты басқару

тетіктерін түсіну адамның эмоционалды және сенсорлық салаларын, оның осы басқарудағы рөлін түсінуді қажет етеді [4, 76 б.].

Бірқатар авторлар (Т.Ю. Круцевич, М.Д. Зубалей, В.К. Бальсевич, С.М. Канишевский, Л.П. Пилипей, В.Г. Шилько) қазіргі уақыттағы дене шынықтыру жүйесі студенттердің әжептәуір санының дене шынықтыру деңгейін, денсаулығын, кәсіби түбегейлі психофизиологиялық қасиеттерін көтеру үшін жетерлікті тиімді емес екенін атап көрсеткен.

Ғылыми-әдістемелік әдебиетті теориялық талдау мен саралауда (И.А. Анохин, М.Ф. Сауткин, В.П. Зайцев, Р.В. Александрова, А.Б. Артемов, С. Савчук, А.Я. Кибальник) дене шынықтыруды жақсартуда нәтижелерге қол жеткізу үшін психофизикалық қасиеттердің даму деңгейін көтеру студент жастарға жеке ерекшеліктерге лайық келетін, олардың бастамаларын, бейімділіктері мен қабілеттерін мейлінше тиімді іске асыруға әсер ететін қағидатты жаңа тәсілдер, әдістер мен технологиялар қажет екені айтылды.

Зерттеу нәтижелері

Жоғарыда аталған мәселелер мен себептерге байланысты 2021-2022 оқу жылында жоғары оқу орындары студенттерінің дене шынықтыру-спорттық қызметін оңтайландыру мақсатында дәстүрлі дене тәрбиесін секциялық сабақтарға бөліп оқыту енгізілді. Әр студент өз қалауымен мини-футбол, волейбол, баскетбол, жүзу, кросс, үстел теннисі, фитнес, ЕДТ, емдік гимнастика, йога секциялық сабақтарына жазылып, сапалы дене шынығуына мүмкіндік алып отыр. Сонымен қатар, жаңа технологиялар жиынтығында құрылған дене тәрбиесі үдерісін оңтайландыру мынадай құрылымдық құрамдас бөліктерді қамтиды:

- оқыту мақсаттары және диагностикалық зерттеу түрінде берілген жоспарланған оқыту нәтижелері;
- оқыту мазмұны;
- оқыту нәтижелерінің жай-күйін диагностикалау және бақылау құралдары;
- оқыту әдістері;
- оқу үдерісін ұйымдастыру;
- оқыту құралдары;
- қызмет нәтижесі-қол жеткізілетін жалпы білім беру және кәсіби дайындық деңгейі.

Университеттегі оқыту мен тәрбиелеу сапасын жақсарту оқу-материалдық базаның жағдайы, моральдық-психологиялық климаты, оқытушылардың ғылыми-әдістемелік дайындығы деңгейі, оқытушылардың валеологиялық білімі, оқытушылардың студенттермен өзара қарым-қатынас деңгейіне байланысты болады. Педагогикалық үдерістің барлық аспектілерін арттыруға жүйелі көзқарас белгілі бір пән үшін ерекше өзекті міндеттерді бөліп көрсету және оларды шешудің оңтайлы нұсқаларын таңдауға мүмкіндік береді [5]. Дене тәрбиесін ұйымдастыру процесіне инновациялық технологияларды енгізу студенттерді дене жаттығуларымен шұғылдануға ынталандырады, оқу сабақтары кезінде ғана емес, аудиториядан тыс уақыттарында да өзінің қимыл белсенділігін оңтайландырады, салауатты өмір салтын қалыптастыруға әсер етеді. Жалпы мәдени, танымдық, ақпараттық, жеке тұлғаға бағытталған құндылықтар студент жастардың таным шеңберін кеңейтеді.

Дене тәрбиесін оңтайландыру - дене тәрбиесінің теориялары мен әдістерінің заңдылықтары мен принциптері негізінде педагогикалық процесті құруға бағытталған тәсіл, нақтылы жағдайлар, сабақтарды және жалпы оқу процесін құрудың ең жақсы

нұсқаларын саналы түрде негізделгенін таңдау. Дене тәрбиесі сабақтарының тиімділігін көтеру мақсатында бағдарламаларға практикамен тексерілген жолдар ғана емес, сонымен қатар, жаңа ұйымдастырушылық әдістер де кіреді.

Соңғы жылдары жоғары оқу орнының білім беру кеңістігінде студенттердің дене тәрбиесіне қызығушылығын арттыруға әсер ететін факторлардың бірі - студент жастардың дене тәрбиесіне спорттық-бағдарлы технологиялар кеңінен енгізу. Студенттердің белгілі бір спорт түрі бойынша білім деңгейін кезең-кезеңімен арттыру, оқу және сабақтан тыс уақытта да қозғалыс белсенділігінің деңгейін жоғарылату дене тәрбиесі процесіне спорттық-бағдарланған технологияларды енгізудің нәтижесі болып табылады.

Студенттерге арналған жекелеген спорт түрлері мен қазіргі заманғы қимыл-қозғалыс жүйелерін тереңдетіп оқытуға бағытталған спорттық бағдарланған бағдарламалар негізінде бақылаудан нәтижелер шығаруға, оқу сағаттарынан тұрақты қажеттілікті қамтамасыз етуге және қабілеттерін бағалауға болады. Бұл дені сау азаматты қалыптастырады, спорттық құрама командаларын даярлауға мүмкіндік туғызады. Дене жаттығу әсерін бағдарлау - бұл дене дамудың белсенді процестері болған кезде жеке тұлғаның қажетті негізгі дене қасиеттерді дамыту үшін оңтайландырушы фактор болып табылады. Ендеше, оқу үдерісін ұйымдастыруда және жұмыс бағдарламасының мазмұнында спорттық бағыттағы дене тәрбиесі пәнін таңдау студенттердің қажеттілігін қамтамасыз етеді.

Жаңа технологиялар заманында дене тәрбиесі сабақтарын ұйымдастыру мен өткізуде сауықтыру принципін ұстану керек. Студент жастардың дене тәрбиесінің негізгі міндеттері осы тұрғыда:

- студенттерге білім беру және салауатты өмір салтын қалыптастыру дағдыларын қалыптастыру;
- әр түрлі ұтымды формаларды қолдана отырып, күнделікті дене жаттығуларды қалыптастыру;
- сауықтыру немесе спорттық бағыттағы жүйелі дене шынықтыру жаттығуларын өткізу;
- студенттерді қаржы мәдениеті мен спорттың басты құндылықтары туралы хабардар ету [6]

Білім беру жүйесін жүйелеу, демократияландыру және дербес бағдарлау шеңберінде дене тәрбиесі үдерісін іске асыру ынтымақтастық педагогика заңдылықтарына негізделуі керек. Жеке тұлғаға бағытталған тәсілді, сондай-ақ сараланған және жеке тәсілдерді қолдану дене тәрбиесінің білім беру, сауықтыру және дамыту міндеттерін тиімді шешудің негізгі шарты болып табылады. Жеке тұлғаға бағытталған технологиялар студенттердің жеке және топтық ерекшеліктерін дұрыс есепке алу үшін дене жаттығулармен айналысатындарды топтарға бөлуді қарастырады.

Осылайша, студенттердің дербес қызығушылықтарын, бейімділігі мен қабілеттерін ескере отырып, дене шынықтыру және спорттық қызмет-әрекеттің әртүрлі формаларын неғұрлым кең таңдау ұсынылады. Сонымен қатар, мұндай жүйе мен оқу сабақтарын ұйымдастыру оқытушылардың шығармашылық әлеуетін арттырып, оларды үнемі жетілдіруге итермелейді.

Спорттық-бағдарлы дене тәрбиесіндегі мотивациялық қамтамасыз ету - көбіне көп дене жаттығулардың, табиғи және әлеуметтік факторлардың қатысушылардың денесіне бірдей келетін әсерімен айқындалатын сабақтардың құқықтық әдістемелік және тәжірибелік құрылысына байланысты болады [7].

Дене тәрбиесінің тиімділігі үшін бірлескен принциптерді біріктіруді білдіретін оқу бағдарламасы негізінде жүзеге асырылатын спорт түрлеріне негізделген спорттық-бағдарланған ережелері:

- дене шынықтыру туралы ғылымның базалық, іргелі негіздеріне бағдарламалық материалдың сәйкес келуі;
- студенттің тұлғалық дамуы мен қалыптасуы негізінде спорттық бағытталған дене тәрбиесі бағдарламасы мазмұнының құрылымдық бірлігі;
- сабаққа деген қызығушылықты сақтау шарты.

Сабақтарды жоспарлау уақытында дене шынықтыру мен спорттық жаттығулардың денсаулық сақтау технологияларын, әсіресе студенттің тез және ағымдағы жағдайына лайық келетін күш көлемін, қарқындылықты және жаттығу әсерін таңдау мен жүзеге асыру керек.

Университет студенттерінің дене шынықтыру-спорттық қызметі бойынша нәтижеге қол жеткізудің сәттілігі үшін оның маңыздылығын дәлелдедік. Дене шынықтыру-спорттық қызметін оңтайландыру жолдарының "әлсіз" және "күшті" жақтарын анықтап, оқу процесін ұйымдастырудағы кемшіліктерді анықтап, оны жетілдіру бойынша практикалық ұсыныстар жасалынып, зерттеу болжамын дәлелдедік.

Қорытынды

Спортқа бағытталған технологияларды пайдаланып, дене шынықтыру бағдарламаларын одан әрі жетілдіру үшін студенттердің дене шынықтыру - спорттық мүдделерін, олардың қозғалыс белсенділігін арттырып, мотивация беріп, салауатты өмір салтына әрдайым үйрету керек. Мұның бәрі оқыту технологияларын таңдаудың басымдылықтарын анықтауға жағдай туғызады.

Талдаудан келесі қорытынды жасаймыз:

- студенттердің дене шынықтыру үдерісін оңтайландыру мәселелері соңғы жылдары қарқынды зерттеліп келеді. Бұған көптеген ғылыми зерттеулер мен жарияланымдар дәлел болады;
- жастардың дене шынықтыру деңгейі мен денсаулық жағдайы соңғы жылдары төмендеуде, бұл қоғамда алаңдаушылықты туғызуда;
- жеке тұлғаның дене тәрбиесін арттыру, олардың дене дайындығын жақсарту үдерісі дене тәрбиесінің жалпы теориясына негізделген.

Студенттердің дене және рухани өзін-өзі жетілдіруін қалыптастыру мақсатында дене тәрбиесінің ұсынатын заманауи инновациялық технологиялары оқу орнының тұтас білім беру кеңістігінде қолданылуы керек. Бұл студенттердің дене шынықтыру сабақтарына деген қызығушылықтары мен қажеттіліктерін жүзеге асыруға мүмкіндік туғызады.

Оқытушы студенттерді дене тәрбиесі бойынша өз бетінше жұмыс істеуге тарту үшін бұрын қолданылған және бүгінде қолданғысы келетін білім беру әдістерін мұқият талдап, олардың белсенді дамып, білім беру процесіне қатысуға деген ынтасын оятуы керек. Жаттығу кезінде тұрақты оң тәжірибе қалыптасуы керек, өйткені бұл тәжірибе тәуелсіз сабақтарды ынталандырудың тиімді құралы болып табылады. Студенттердің дене жаттығуларға теріс қатынасы жеке қасиет емес, өткен факторлардың нәтижесі екенін есте ұстаған жөн. Дене шынықтыру және спорт қызметін оңтайландыру жолдарын іргелі ету жоғарыда аталған аспектілерді ескеруден басталуы керек екені анық.

Осылайша, дене шынықтыру және спорт қызметі студенттердің үйлесімді дамуының қажетті шарты болып табылады. Бүгінгі таңда дене шынықтыру процесінде оқытушы мен студенттің өзара әрекеті формальды болып табылады, бұл соңғысының

өзін-өзі жетілдіруге деген ұмтылысын дамытуға ықпал етпейді. Қолданыстағы тәсілдер шығармашылық бастамалардан айырылған мойынсұнғыш орындаушыны-талаптарды орындауға бағытталған және өз денсаулығын жақсарту жолдарын өз бетінше бастауға және іздеуге қабілетсіз адамды тәрбиелеуге бағытталған. Нәтижесінде бұл студенттердің өмір сүру деңгейіне, кәсіби маңызды дене және психофизиологиялық қасиеттерінің дамуы мен қалыптасуына әсер етеді, біздің зерттеулеріміздің нәтижелері куәландырады.

Студенттерді дене шынықтырумен айналысуға тартуға ықпал ететін дене тәрбиесі процесін оңтайландырудың маңызды шарттары маңызды қажеттіліктер, мотивтер, мүдделер жүйесін өзектендіру және сабақтың мазмұнын дидактикалық толтыруға түбегейлі көзқарас болып табылады. Бұл оқытушы мен студент арасындағы тығыз жеке ынтымақтастық жағдайында мүмкін. Оқытушы студенттерді дене белсенділікке тарту кезінде бұрын қолданылған және бүгінде қолданатын әсер ету әдістерін егжей-тегжейлі талдап, ондағы тәрбиелік әсерге белсенді жауап беру қабілетін ынталандыруы керек. Жаттығуларды орындау барысында тұрақты оң тәжірибе қалыптасуы керек, бұл тәуелсіз сабақтарды оңтайландыру мен ынталандырудың тиімді құралы.

Жоғары оқу орындарындағы дене шынықтыру және спорт қызметін оңтайландырудың маңызды аспектісі дене шынықтыру процесін іргелі ету болып табылады.

Әдебиет:

1. Шилібаев Б.А. Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі. - Алматы: Альманахъ, 2019. - 165 б.
2. Аманбаев Р.Р. Спорт теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері. - Алматы, 2015. - 146 б.
3. Абдрахманов З.Ш., Смаилова А.Ш. Жеңіл атлетика. Қарағанды: "Medet Group" ЖШС, 2017. - 178 б.
4. Мұхамеджанова Ұ.Ж. Дене шынықтыру пәнін оқыту әдістемесі. - Астана: Фолиант, 2007. - 192 б.
5. Абишев К.С., Теміров Н.Б. Қазақтың ұлттық спорт түрлері. - Алматы: Нур-Принт, 2019. - 184 б.
6. Ботағариев Т. Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі. - Астана: Фолиант, 2017. - 240 б.
7. Төтенәй Б. Дене тәрбиесі. - Астана: Фолиант, 2017. - 160 б.

References:

1. SHilibaev B.A. Dene shynuktyru zhəne sport teoriyasy men ədistemesi. - Almaty: Al'manah", 2019. - 165 b.
2. Amanbaev R.R. Sport teoriyasy men ədistemesiniń zhalpy negizderi. - Almaty, 2015. - 146 b.
3. Abdrahmanov Z.Sh., Smailova A.Sh. ZHeńil atletika. - Qaraǵandy: "Medet Group" ZHSHS, 2017. - 178 b.
4. Mұhamedzhanova Ұ.Zh. Dene shynuktyru pənin oqytu ədistemesi. - Astana: Foliant, 2007. - 192 b.
5. Abishev K.S., Temirov N.B. Qazaqtuń Ұlttyq sport tyrleri. - Almaty: Nur-Print, 2019. - 184 b.
6. Botagariyev T. Dene shynuktyru zhəne sport teoriyasy men ədistemesi. - Astana: Foliant, 2017. - 240 b.
7. Tətenaj B. Dene tərbiəsi. - Astana: Foliant, 2017. - 160 b.