

УДК 796

**ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРНЫНДАҒЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДА
1-2 КУРС СТУДЕНТТЕРІНІҢ ТӨЗІМДІЛІГІН ДАМУЫ**

Испергенова Ж.Б., 2 курс, 5В010200 – бастауышта оқыту педагогикасы мен әдістемесі, А.Байтұрсынов атындағы Қостанай өңірлік университеті

Аканов Ш.К., дене шынықтыру және спорт теориясы мен практикасы кафедрасының аға оқытушысы, А.Байтұрсынов атындағы Қостанай өңірлік университеті

Қазіргі қоғамда дене шынықтыру мен спорт студент жастардың жеке басын қалыптастыруда маңызды орын алады. Студенттердің дене шынықтырудағы төзімділікті дамытуға деген ынтасын қалыптастыру маңызды мәселе болып отыр. Ғылыми мақалада студенттердің төзімділікпен дене шынықтыру сабағында шұғылдануға деген ынтасын қалыптастырудың әр түрлі жолдары қарастырылған. Бұл мақалада дене шынықтыру сабағында 1-2 курс студенттеріндегі төзімділікті дамытудың рөлі туралы айтылады. Төзімділікті дамытудың маңыздылығы және оны дамыту үшін сауатты оқытуға мүмкіндік беретін негізгі ережелер қарастырылады. студенттер ауыр жаттығу жүктемелеріне төтеп бере алмайды, сондықтан әртүрлі әдістер қолданылады.

Төзімділік – бұл адамның жұмыс қабілеттілігінің жалпы деңгейін көрсететін және спортта да, күнделікті өмірде де көрінетін ең маңызды физикалық сапа. Кез келген физикалық күште ұзақ уақыт бойы шыдай алу үшін, жалпы, мүмкіндігінше ұзақ уақыт шаршамау үшін төзімділікті дамыту керек. Төзімділікке тәуелділік табиғи түрде адамның жасына байланысты, яғни жасына байланысты өзгереді, төзімділік артып содан кейін төмендейтін сәт бар. Төзімділікті дамытудың дене шынықтыру сабағында студенттерге арналған әдістері мен бағдарламалары бар. Бұл өзіндік ерекшеліктері бар әр түрлі жаттығулар. Әрине, нашар дайындалған студенттер ауыр жаттығу жүктемелеріне төтеп бере алмайды, сондықтан әртүрлі әдістер қолданылады.

Бірақта сарапшылардың көпшілігі төзімділікті дамыту ұзақ уақыт бойы кез-келген іс-шараға белсенді түрде араласуға, әлсіздікпен және үзіліссіз қолдануға мүмкіндік ретінде анықтайды. Яғни, іс әрекеттің тиімділігін төмендетпестен неғұрлым ұзақ әрекет ету нәтижесінде, төзімділік соғұрлым жоғары болады.

Төзімділікті дамытудың жоғары оқу орнындағы студенттерінің өзге де қимыл-қозғалыс қасиеттерімен, дене қасиеттерінің жалпы төзімділікті дамытудың ең тиімді жолдарын анықтау аталған процеске әсерін тигізетін факторларды анықтауға мүмкіндік береді. Сондықтанда дене шынықтыру сабағында жоғары оқу орнындағы 1-2 курс студенттерінің төзімділігінің дамуы маңызды рөл атқарады.

Қазіргі әлемде жоғары оқу орнындағы дене шынықтыру жүйесі оның барлық компоненттерін жетілдірудегі, соның ішінде білім беру әдістерін, құндылық бағдарларын бағыттауды және дұрыс орналастыруды айқындауды, сонымен қатар заманауи педагогикалық технологияларды енгізуді талап етеді. Бұл, ең алдымен, дене шынықтыру дайындығының жеткіліксіз деңгейімен және бірінші кезекте төзімділікпен сипатталатын 1-2 курс студенттері арасындағы денсаулық деңгейінің төмендеу тенденциясымен байланысты. Студенттің төзімділік деңгейінің төмендігі сабақта жақсы нәтиже алуды және, тиісінше, жалпы физикалық жағдайын шектейді. Сондықтанда осы сапаны дене шынықтыру сабағында дамыту өзіміз кезде өзекті болып табылады. Негізгі мақсатында жоғары оқу орнындағы дене шынықтыру сабағында 1-2 курс студенттері арасындағы төзімділікті дамытудың рөлін зерттеу.

**ҚҰЗЫРЕТТІЛІК БІЛІМ: МОДЕЛЬДЕР,
ӘДІСТЕР, ТЕХНОЛОГИЯЛАР
КОМПЕТЕНТНОСТНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ:
МОДЕЛИ, МЕТОДЫ, ТЕХНОЛОГИИ**

Ұсынылып отырған мақаланың ғылыми жаңалығы туралы айта отырып, физикалық дайындықтың маңыздылығын және болашақ мамандарда дамыған төзімділік туралы айту керек. Қазіргі мемлекет халықтың денсаулығының деңгейіне және оның физикалық қасиеттерін дамытуға тиісінше көбірек көңіл бөлуде. Жыл сайын жаңа әдістер мен құралдар жас мамандардың дене шынықтыру дайындығын жоғары деңгейде ұстап тұрады, бұл дене шынықтыру саласының үздіксіз дамуына түркті болады. Заманауи өндіріс үшін білікті маман ғана емес, сонымен қатар жақсы дене дайындығы және денсаулық деңгейі бар адам қажет.

Қазіргі кезде дене шынықтырудың қоғамдағы рөлі едәуір орын алуда. Студенттердің төзімділігін дамыту физикалық бағдар ғана емес, сонымен бірге әскери-патриоттық бағытта болады. Дене шынықтыру сабағында белгілі бір стандарттарын орындауға студенттердің орташа нәтижелер мен орташа бағаларды анықтағаннан кейін студенттердің жалпы дайындығы төмен деңгейінде екенін анық көреміз. Студенттердің төзімділігінің даму деңгейі ерекше ерекшеленеді, ол норма деңгейінен әлдеқайда төмен, бұл осы физикалық сапасын дамыту бойынша әрі қарай студенттердің төзімділікке дамытуға керектігін растайды.

Төзімділікті дамыту әдістері негізінен: төмен қарқындылықты үздіксіз жаттығулар әдісі; қысқа аралықта қайталанатын жаттығу немесе қарқынды жаттығулар әдісі. Даму құралдар біраққа ұзақ уақыт бойы орындалатын физикалық жаттығулар: циклдік жаттығулар; жүгіру; жүру; кезек-кезекпен жүру және әртүрлі жылдамдықпен жүгіру, өзгермелі жылдамдықпен шаңғы тебу; қозғалтқыш тығыздығы жоғарылатын ашық ойындар.

Ғылыми әдістемелік әдебиеттерді зерттей келе, төзімділікке тәрбиелеу студенттің даярлау жүйесінің маңызды бөлігі екендігі және білім беру арқылы физикалық жетілдіруге және жоғары спорттық нәтижелерге жету үшін дене дене жаттығуларын қолдануға негізделген мамандандырылған педагогикалық процесс екендігі анықталды, жаттығу және студенттің функционалдық мүмкіндіктерін арттыру болып табылады.

Жоғары оқу орнындағы студенттердің төзімділікті дамыту олардың жан-жақты дене қасиеттерінің даярлануының маңызды құрамдас бөлігі болып табылады. Төзімділік қимыл-қозғалыс әрекетінің айтарлықтай көлемін орындауға; орындалып отырған жұмыстың жоғарғы деңгейін ұзақ уақыт ұстап тұруға; айтарлықтай күш түскеннен кейін күштерін жылдам қалпына келтіруге мүмкіндік береді.

Ең алдымен «төзімділік» және туралы терминдер сөздігіне жүгінсек, біз келесі анықтамаларға тоқталамыз:

1) төзімділік – бұлшықет жүйесінің ғаламдық жұмысымен ұзақ уақыт бойы орташа қарқындылықтағы жұмысты орындау қабілеті.

2) төзімділік – бұл адамның жұмыс қабілеттілігінің нақты компоненттерінің дамуына оң әсер ететін, спецификалық емес сипаттағы ұзақ мерзімді жұмысты орындау қабілеті.

3) спорттық төзімділік – организмнің ұзақ уақыт жұмыс істеген кезінде пайда болған шаршауға қарсы тұру қасиеті.

4) төзімділікті дамыту – әдістері әр түрлі қолданылады бірнеше топқа бөлуге болады жаттығу: үздіксіз және аралығы, сондай ақ басқару (немесе конкурстық) оқыту әдістері.

5) жалпы төзімділік – анықтаушы организмнің функционалдық мүмкіндіктерін жиынтығы, тиімділігі жоғары жұмыс кеңейтілген кезеңдер үшін сыйымдылығы қалыпты қандылығы мен арнайы емес көріністері негіз болып кәсіби немесе спорттың түрлі тиімділігі іс шаралар жалпы төзімділік, ол жоғары физикалық орындау негізі болып табылады табысты мансап үшін қажет. Осы анықтамалар мен практикалық көрсеткіштерге сүйене отырып, төзімділікті дамыту физикалық жұмыс қабілеттілігінің жоғарылау деңгейін едәуір арттырады, бұл дене тәрбиесі курсы оқып жатқан студенттер үшін ең маңызды.

**ҚҰЗЫРЕТТІЛІК БІЛІМ: МОДЕЛЬДЕР,
ӘДІСТЕР, ТЕХНОЛОГИЯЛАР
КОМПЕТЕНТНОСТНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ:
МОДЕЛИ, МЕТОДЫ, ТЕХНОЛОГИИ**

Сонымен, дене шынықтыру сабағында студенттердің төзімділігін дамытуға қандай жаттығулар ең қолайлы екенін қарастырайық. Зерттеулерге сәйкес, төзімділікті дамытудың ең жақсы әдісі циклдің аэробты жаттығулар болып табылады, оның ішінде жүгіру барлық студенттерге қол жетімді. Сондай ақ, осы жаттығуларды жеңіл атлетикамен және ашық ойындармен үйлестіру арқылы студенттер төзімділік пен жалпы физикалық дайындықты дамытуда айтарлықтай нәтижелерге қол жеткізе алады. Бұл жаттығулармен кешенді және жаттығулар кезінде қол жеткен нәтиже осы жаттығуларды бөлек орындағаннан гөрі ұзақ уақыт сақталады.

Төзімділікті дамыту жаттығуларының студенттер ағзасына тигізетін жалпы әсерсін айтып кетсек. Ең алдымен, бейімделу тетіктері жетілдіріліп, адамның жүйке кернеуі басылады. Денедегі зат алмасу процестері және қанмен қамтамасыз ету де жақсарады. Барлық осы әсерлер адамның жалпы жағдайын, оның ішінде әл-ауқат пен өнімділікке оң әсер етеді. Мәселе мынады, жаттығу кезінде айналымдағы көлемі ұлғаяды, бұл қандағы плазма құрамының көбеюіне, сол арқылы жүрекке жүктемені азайтуға байланысты. Дұрыс жаттығулар кезінде төзімділік деңгейі тез өседі, бұл физикалық дамуда мақсатқа жетуге әкеледі.

Төзімділікпен жұмыс кезінде студенттердің жалпы физикалық жағдайын жақсартумен қатар, дене шынықтырумен байланысты емес сабақтарда жұмыс қабілеттілігінің жақсаруы байқалады. Шаршаудың едәуір төмендеуін, бас ауруын тоқтатуды және реакцияның жақсаруын ажыратуға болады. Бұл мидың жұмысының жақсаруына байланысты, өйткені қан айналымы жақсарған кезде оны және адам ағзасының басқа мүшелерін оттегімен қамтамасыз ету жақсарады.

Дене шынықтыру сабағын өткізу кезінде мұғалім төзімділікті дамытуға арналған жаттығулар бере отырып, әр студенттің организмнің жеке ерекшеліктерін ескеріп арттық жұмыс жасамас үшін әр студентке жүктемені дұрыс бөліп беруі керек. Тек осы жағдайда, сондай-ақ, тұрақты жаттығулар кезінде төзімділік жаттығулары қажетті нәтиже береді. Студенттермен мотивациялық жұмыспен айналысудың да маңызы зор, оқытушы осы жаттығулардың артықшылығы мен тиімділігі туралы дәріс өткізу керек. Студенттердің дене шынықтыру сабағында көңіл бөлмеген жағдайда, төзімділік жаттығуларының тиімділігі нөлге айналады, ал естен тану мен жазатайым оқиғалар ықтималдығы артады, өйткені студент кешенді дұрыс орындау туралы түсініктері жоқ болғаннан. Бұл, ең алдымен қауіпсіздік ережелерін бұзу.

Сонымен, дене шынықтыру сабағында төзімділікті дамыту дене тәрбиесінің жалпы кешенінде маңызды рөл атқарады деген жалпы қорытындыға келуге болады. Өзінің төзімділігін арттыру арқылы мұғалімнің анықтаған дұрыс жүктемелері мен әдістерінің арқасында студент денсаулығын, физикалық және ақыл-ойын жақсартады. Жоғары оқу орнындағы дене тәрбиесі халықтың денсаулығын жақсартуға, демек, қазіргі мамандар үшін болашақ мамандардың жұмыс қабілетін жақсартуға түрткі болады. Студенттердің жалпы төзімділігін арттырудың әдістемесін одан әрі құру олардың дайындық деңгейлерін жоғарылатумен екі негізгі бағытты жүзеге асыруды болжайды: дене шынықтыру жаттығуларының көлемін ұлғайту және жаттығулар қарқындылығын арттыру шеңберінен аспайтын. Қозғалтқыштың энергиямен жабдықталуының аэробты болып табылады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Т.Балибетов «Дене шынықтыру сабақтарындағы жалпы дамытушы жаттығулар және терминалогия»/ А., 2006
2. «Қазақстан мектебі» [1,25 А] журналы, №4, 2006
3. А.И. Данашева, Р.Ә. Касымбекова «Дене тәрбиесі құралдары», 2008
4. И.В. Журавлева «Отношение к здоровью индивида и общества» / М., 2010
5. Е.Уақбаев «Қазақстанда дене тәрбиесі жүйесінің дамуы технологиясы» / А., 2000