

УДК 796.011.1

СТУДЕНТТЕРДИН ДЕНЕ ТАРБИЯЛЫК-СПОРТТУК АКТИВДҮҮЛҮГҮН
АНЫКТООЧУ ФАКТОРЛОР
ФАКТОРЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
THE FACTOR DETERMINING THE ACTIVITY OF STUDENTS ON PHYSICAL CULTURE
AND SPORTS

*Алиев И.Т. - улук окутуучу, Момбаев С.М. - улук окутуучу,
Тиленчиев Ю.Р. - окутуучу, ЖАМУ, Амиракулов У.Б. - УЭПтин улук окутуучусу.*

Анотациялар: Бул макалада Дене тарбия жана спортто студенттерге тийгизген таасири жөнүндө жана студенттердин активдүүлүгүнүн факторлору аныкталгандыгы жөнүндө жазылган.

В этой статье описываются решение вузовских проблем, как показывает практика жизни высших учебных заведений, наталкивается на неподготовленность первокурсников, и прежде всего психологическую, к быстрой адаптации ко всему укладу высшей школы.

This article describes the solution of university issues, in practice the life of higher education institutions, encounters unprepared freshmen, primarily psychological, and rapid adaptation of the entire way of the higher school.

Студенттерди дене-күч жактан тарбиялоо жараянын өркүндөтүү көйгөйү-көп жылдар бою адистердин көңүл буруу предмети болуп келет. Аны менен бирге акыркы мезгилге чейин эле, эреже катары, студенттердин ден-күч кондицияларын өркүндөтүү тар утилитардык максат-келечектеги кесиптик ишмердиктеги индивиддин иш жөндөмдүүлүгүн жогорулатуу жана студенттин ден-күч даярдыгынын деңгээлин заматта жогорулатуу максаты катары каралып келген.

Ушул эле мезгилде бул маселе аябагандай кеңири коюлуусу керек: адамдын саламаттыгын жана дене күч абалын максатка багыттап өркүндөтүүнүн бүтүндөй социалдык жактан шартталган зарылдыгы маданий керектөөгө, дене-күч жагынан өркүндөөгө трансформациялануусу керек.

Буга байланыштуу билим берүү чөйрөсүндө, анын ичинде жогорку билим берүүдө да дене тарбия жөнүндө сөз болгондо жолун жолдоочулук принциби негизгиси болуп калуусу керек. Бүгүн болсо жалпы билим берүү жараянынын ар бир баскычында дене-күч жактан өркүндөөнүн маселелери бул принципти эсепке алуусуз чечилет жана ар бир учурга иш жүзүндө жаңыланат.

2011-2012-жылдары Кыргызстан Республикасында биз тарабынан бул багытта изилдөөлөр жүргүзүлгөн. Алардын жыйынтыктары Жалал-Абад областынын жогорку окуу жайларда апробацияланган жана жайылтылган.

ЖОЖдо педагогикалык жараянды пландаштырууга негизги талаптар төмөндөгүдөй болууга тийиш:

Толук комплекс же өз алдынча алектенүүгө керектөөлөрдү жана көндүмдөрдү калыптандыруу жараянынын бардык фазалары - күндөлүк турмушта дене тарбиялык каражаттарды пайдалануу зарылдыгын билдирди жана ишенимдерди калыптандыруунун биримдигин гана камсыздайт алат.

Башкача айтканда, жүктөмдү дозалап бөлүү, булчуңдардын айкын топторуна жана белгилүү дене күч сапаттарына (жөндөмдүүлүктөрүнө) таасир көрсөтүү көйгөйлөрүн

чечүү максатына багытталган дене-күч көнүгүүлөрүнүн комплексин өздүк контролдоо жана түзүү боюнча теориялык жана практикалык билимдерди жана билгичтиктерди алуу мезгилинин жана ордунун биримдиги программада алдын ала камтылууга (каралууга) тийиш.

Бул максатта дене-күч абалын жана аны динамикасын аныктоо үчүн, ар түрдүү кызматтык сыноолордун жана тексттердин арасынан саресептүү тандоону сунуш кылууга болот.

Өз алдынча алектенүү билгичтигин калыптандыруу курсун пландаштырууда мындай 2 сааттык жүктөмдөгү 5-10 сабактар үчүн минималдык убакытты эсепке алууга туура келет. Ошондой эле алардын иш жүзүндөгү пайдасын өз алдынча сезүү үчүн дене-күч көнүгүүлөрү менен 6 айлык үзгүлтүксүз сабактар зарыл экендигин да эске алуу керек.

Бардык эле студенттердин анатомдук - физиологиялык планда билимдери жетишээрлик эместигин эске алуу менен кийинки материалды өздөштүрүүнүн башаты болуп адамдын кыймыл аппаратынын физиологиясы жана морфологиялык жөнүндөгү билимдердин комплекси эсептелүүсү керек. Мында жүктөмдү окутуу жекече дозалап бөлүүгө жана ага жынысын, жаш курагын жана дене-күч даярдыгын эсепке алуу менен ыңгайлануу деңгээли боюнча көбөйтүүгө мүмкүндүк берүүчү көнүгүүлөрдү өз алдынча аткаруунун эффективдүү формалары көңүлдүн борборунда болуусу талап кылынат. Үлгүлүү комплекстерди студенттерге тандоодо, ал эми андан ары педагогдун көзөмөлү астында өздөрү тарабынан аларды түзүүдө машыгуунун негизи принциптерине (жөнөкөйдөн) татаалга барууга кээ бир булчуң топторунун активдүү эс алуусун башкаларынын иштөөсү менен айкалыштыруу оор көнүгүүдөн кийин күчтүү калыбына келтирүүгө, демди жайылтууга мүмкүндүк түзүүчү көнүгүүлөрдү пайдаланууга; күчкө багытталган көнүгүүлөрдөгү токтондордун (станциялардын) санын бара-бара көбөйтүүгө басым жасап, көңүл буруу- өтө маанилүү.

Ушуну менен бирге эгерде айланма машыгуу машыгуучулардын күчүнө жана мүмкүндүктөрүнө ылайык келсе так ден-соолукту чыңдоо багытында ээ болсо жана окуучулардын салмактыгынын абалына дене-күч даярдыгына көз карандылыктан көнүгүүлөрдү аткаруу көлөмүнө туура дозалоо жыштык (интенсивдүүлүк) алдын ала каралса, анда айланма машыгууну колдонуу пайдасы толук өлчөмдө көрүнө тургандыгын эске алуу зарыл.

Дене-күч көнүгүүлөрүн камтыган сабактардын жараянында организмдин абалына өзүнө-өзү байкоо жүргүзүү усулу катары өзүн өзү текшерүүнү субъективдүү өздүк абал уйку табит, машыгууну каалоо, жүктөмгө көтөрүмдүүлүк жана объективдүү (салмак пульс дем алуу АД) көрсөткүчтөрдү эсепке алуу менен байкоолордун жөнөкөй жалпы жеткиликтүү усулдарына багыт алуу керек.

Индивид үчүн салмак ченемин аныктоодо салмак бойлук -индекстерге ал эми көбүрөөк так маалымат алуу үчүн көкүрөк клеткасынын айланасын эсепке алуучу көрсөткүчтөргө ориентир алуу сунуш кылынат.

Пульс катары айкын дене-күч жүктөлүшүнүн рационалдуулугунун объективдүү көрсөткүчүн пайдаланууда машыгуу зоналарына ориентир алуу креке. Дене-күч жүктөмү үчүн текшерүү каражаты катары пульсту аныктоо усулуна анын ичинде ЧССт калыбына келтирүү боюнча жүктөмгө организмдин реакциясын аныктоого алдын ала да үйрөтүү ошондой эле ар бир курактык топ үчүн кадимкидей идеалдуу АД жөнүндө маалыматтарды алдын ала кабарлоо зарыл.

Студенттерди организмдин кызматтык абалын аныктоого окутууда Рюфьенин сыноосун колдонуу жакшы натыйжа берет: отурган абалда 5 мүнөт жайбарактап болгондон кийин 10с ичиндеги тамырдын кагуусу эсептелет, андан кийин 45 с ичинде 30

олтуруп туруу аткарылат. Булардан кийин түздөн-түз олтуруп-туруудан соң биринчи 10 с убакыттагы тамырдын кагышы жана ушул эле жүктөмдөн кийин 1 мүнөт убакыттан кийинки 10 с убакыттагы тамырдын кагуусу эсептелет. Ишке жөндөмдүүлүктү баалоо Рюффье индекси боюнча аныкталат:

Рюффье индекси=6х (р+р+р)- 200 10 “о” көрсөткүч бул учурда атлетикалык жөндөмдүүлүктү айгинелейт, “0,1-5” – эң жакшы “5,1-10”- жакшы “10,1-15”- канаттандыруу “15” тен жогору-жаман жөндөмдүүлүктөрдү айгинелейт.

Башка сыноону колдонсо да болот. Мында 30 с убакытта 20 олтуруп-туруудан кийин тамырдын кагуусу эсептелет. Бул учурда эң жакшы баага баштапкыдан тамырдын кагуусу 25% чегинде көбөсө туура келет, жакшы 50%га чейин. Акыркы көрсөткүч жогоруланганда ЧССтин ишмердиги жаман катары баалануусу керек.

Жалпы чыдамкайлыкты баалоо үчүн купердин тести сунуш кылынат- багындырылган аралыкты аныктоо менен 12 мүнөттүк чуркоо; күч чыдамкайлыгын аныктоо үчүн -турникте тартылуу, олтурган абалдан жогору секрүү,перекладинада түз асылган абалда бутту көтөрүүдө тик бурчту (сактоо) кармап туруу перекладинага бутту көтөрүү, чалкадан жатуу абалында тулку-бойду көтөрүү, чалкадан жатуу абалында тулку-бойду көтөрүү сыяктуу тесттерди сунуш кылууга болот.

Адабияттар:

1. Виленский М.Я. Исследование динамики физической и умственной деятельности студентов вуза. Автореф. дис. М., 1976.
2. Пономарчук В.А. Физическая культура и цели культурного образования: Социально-философский подход //Система подготовки и повышения квалификации кадров по физической культуре и спорту: Тез докл. Всесоюзн. научн. конф. (Москва, 25-26 октября 1990 г.). М., 1990, ч. 1, с. 34-40.
3. Старшинов В.В., Журавлева З.Н., Пономарчук В.А. Самостоятельные занятия физической культурой студентов инженерного вуза. - М.: Изд-во МИФИ, 1986, с. 72.
4. Хакунов Н.Х. Физическая культура в системе образования. - М.: Советский спорт, 1994, с. 79-85.
5. Бул макаланы даярдоосу үчүн ушул сайттан материалдар алынды <http://lib.sportedu.ru>

Рецензент:

Дооронов У.С. – т.и.к., профессор