

Таштанов М.А., Өмурбекова Ж.Т.

**ЖОГОРКУ ОКУУ ЖАЙЛАРДА ДЕНЕ ТАРБИЯ САБАГЫ - СТУДЕНТТЕРДИН
КЫЙМЫЛДУУ АКТИВДҮҮЛҮГҮНҮН НЕГИЗГИ ФОРМАСЫ**

Таштанов М.А., Өмурбекова Ж.Т.

**ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ - ОСНОВНАЯ ФОРМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ
АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

M.A. Tashtanov, Zh.T. Omurbekova

**PHYSICAL EDUCATION - THE MAIN FORM OF MOTOR ACTIVITY
OF UNIVERSITY STUDENTS**

УДК: 373.167.1:796/5

Бул макалада автор дене тарбия – жогорку окуу жайларда илимий-окуу сабагы катары студенттердин кыймылдуу активдүүлүгүнүн формасы катарында чагылдырган.

Негизги сөздөр: кыймылдуу активдүүлүк формасы, социалдык-биологиялык негиз, принциптер, дене тарбия, билим берүү, кыймыл жөндөмдүүлүктөрү.

В данной статье авторы раскрывают основные формы двигательной активности студентов вузов на занятиях физической культурой и пути их повышения.

Ключевые слова: форма двигательной активности, социально-биологические основы, физическая культура, образование, двигательная способность.

In this article, the authors reveal the basic forms of motor activity of students of high schools on physical education and ways to improve.

Key words: form of motor activity, socio-biological foundations, physical culture, education, motor ability.

Кыргыз Республикасынын Билим берүү жана илим министрилиги тарабынан бекитилген дене тарбия сабагынын окуу программасынын мазмуну кесиби дене тарбия эмес адистиктерде “Дене тарбия” цикли боюнча “жогорку окуу жайдагы бүтүрүүчүлөрдүн даярдык денгээлин, жана милдеттүү минимум республикалык компонентинин талаптарын” аныктайт [6]. Программанын негизинде сергек жашоонун образынын (СЖО) социалдык – биологиялык негизи жана принциптери, дене чыңдоочу системалар жана спорт, студенттердин жалпы маданий кесиптик жана кесиптик прикладдык күч машыгуучуларынын даярдыктары кирет (киргизилген).

Дене тарбиясы сабагынын окуу программасы теориялык практикалык жана көзөмөл бөлүмдөрүнөн сунушталган.

Теориялык материалдар бөлүгү студенттерди кесиптик жекече өнүгүү зарылдыгына, дене тарбиясы боюнча илимий-практикалык жана атайын адистик дүйнө тааным системасын калыптандырууга багытталган. Бул бөлүм студенттерди негизги түшүнүктөргө, дене тарбиясы боюнча терминдерге, жеке өнүгүүсүнө терс көз караштарга арналган. Программанын усулдук практикалык бөлүмүндө окуу-практикалык жана ишкердиктин дене тарбия-спорт түрлөрү каралып, алар жеке мүнөздөрүнө, сапаттарын калыптандырууга, кыймыл жөндөмдүү-

лүктөрүн, милдетин функционалдык денгээлин көтөрүүгө багытталган.

Бул бөлүм дене түзүлүшүн калыптандырууда максатка жетүүдөгү практикалык ишкердиктин чыгармачыл тажрыйбаларын үйрөнүүгө көмөк көрсөтүү керек.

Объективдүү ыргактуу дифференциалдуу эсеп жүргүзүү факторун аныктоо үчүн студенттердин окуу ишмердигине жана жыйынтыктарына көзөмөл бөлүмү киргизилет.

Программада өзгөчө роль төмөндөгүлөргө белгиленген өз алдынча сабактардын формаларын аныктап, студенттердин кайсы бир спорт түрүн дене түзүмдүк көнүгүүлөрдү тандоосуна жекече мүмкүндүк берүү, өзүн-өзү көзөмөлдөө, материалдык-техникалык, социо-маданий, климаттык аймактык – (территориалдык) зарылдыктын өз алдынча аткаруунун абалын белгилөө, педагогикалык адистерди кесиби, адистик кесиптик даярдык өзгөчөлүгүнө окутуу ж.б. [1] кирет.

Студенттерди спорттук, кесиптик прикладдык күч машыгууларын, жалпы дене түзүм ыкмаларынын каражаттарын колдонуу менен жогоруда саналган бардык шарттардын эсебин алуу студент жаштардын ден соолуктарын чыңдоо жөндөмүн көрсөтүп жана бош, окуу убактыларын үнөмдүү пайдаланууга иш жөндөмүнө көмөк берет [4].

Мына ушунун баары жашоонун сергек образына, керектөөлөрүнө туруктуу мотивация пайда кылып, дене тарбиясы түшүнүгүндө жекече өнүгүүсү, кесиптик ишкердикке даярдоого психофизикалык даярдыктын – белгиленген деңгээлине мүмкүндүк берет [1].

Бирок окуу программасынын талаптары менен жогорку окуу жайларда (ЖОЖ) сунушталган программа экономикалык, практикалык аткаруунун жыйынтыктарында байкаларлык дал келбестик бар экенин сөзсүз белгилеп көрсөтүү керек.

Мамлекеттик билим берүү стандарттын негизинде ЖОЖдо баардык багыттар, адистиктер жогорку билим берүүнүн окуу пландарында 408 саат “Дене тарбиясы” сабагы каралган.

Курс милдеттүү сабак катары киргизилип, сааттар эки окуу жылына бөлүнүп, семестр сайын бөлүштүрүлөт.

А бирок чындыгында айрым ЖОЖдордо материалдык техникалык базасынын жоктугунун себебинен эки окуу жыл окуу менен жылына 1 гана зачет киргизилет.

Материалдык оор абалдан улам ЖОЖдордун айрымдарында, спорт клубдары жоюлуп, максаттарга ийгиликтүү жетишүүдө окуу программасында көрсөтүлгөн тапшырмаларды аткарууда кыйынчылык алып келүүдө.

Начар материалдык техникалык база “Дене тарбия” сабактарынын негизги курстарын аткарууга мүмкүндүк бербей, сууда сүзүү бассейндерин, стадиондорду ижара алуу токтотулган [3].

Дене түзүлүштөрүнүн динамикасынын анализисиз нормативдерди текшерүүчү көнүгүүлөрдү аткарууга зордоо, студенттердин даярдыгы ар түрдүү себептерин издөөгө, академиялык сабактарды калтыргандар кыймылдын башка түрүнө же ЖОЖдордун алкагында эмес ойлорго түртүп жатат.

Окуу программасынын теориялык тематикасына төмөндөгү түшүнүктөрдү билүү каралган: массалык спорт, спорттук бийик жетишкендиктери алардын максаты жана милдети, спорттук квалификация, студенттик спорт, мелдештер системасы, ЖОЖдордоспорттук даярдыкты уюштуруу жана пландоо өзгөчөлүгү, спорт түрлөрүнүн негизги тайпаларынын кыскача психофизиологиялык мүнөздөмөсү, спорттун жекече түрлөрү боюнча студенттердин тандоосун негиздөө жана мотивациялоо, машыгуучулардын дене түзүм өнүгүүсү, өзгөчөлүү аракетин ж.б.

Биринчи курста усулдук-практикалык сабактар өтүлүп; студенттер басуу ыктары, жай жүгүрүү, сууда сүзүү жана кыймылдар үйрөтүлөт. Теория бөлүмүнө 4 саат лекция жана 138 саат практикалык саат каралган.

Экинчи курстардын сабактарында жекече аракеттердин ыкмаларын окутуу, тандаган спорттун түрлөрү боюнча дене түзүмдүк спорттук даярдыгын, өзүн-өзү баалоонун атайын технологиясы, жана түрдүү калыстыкты уюштуруунун ыкмаларынын негизги тандаган спорт түрүнө карата үйрөтүлөт.

Сабактын теориялык бөлүмү 4 саат лекциялык материалдан, жана усулдук практикалык бөлүгү 138 сааттан түзүлөт.

Үчүнчү жана төртүнчү курстардагы дене тарбия сабактары дене тарбия жана спорт сабактарында кездешүүчү психоэмоциялык абалды окуу усулдарына багытталып, спорттогу тарамыштык релакция ыкмаларынын каражаттарына, эмгектин мүнөзүнө карай берилген тапшырмаларды эске алып өндүрүштүк гимнастика өткөрүү усулдары, дене тарбиянын, кесиптин-прикладдык күч машыгуучуларынын даярдык элементтеринин айрым түрлөрүн өздөштүрүү каралат.

Ар бир курста 2 саат лекция сабагы, 3 курста – 50 саат, 4 курста 54 саат окуу машыгуу сабактары пландалып, ар бир курска 10 сааттан көзөмөл бөлүгү киргизилет.

Мына ошентип “Дене тарбия” сабагын 4 жыл ичинде бир жыл гана билим ыкма үйрөнүүгө жана тандаган спорттун түрлөрүнө сунушталат. Бул жалпы бөлүнгөн сааттын болжолу 18 – 20 %.

Лекцияга каралган 12 сааттын спорттун түрлөрү боюнча окуучуларды тааныштырууга, ал эми айрым (жекече) ЖОЖдордо мындай мүмкүнчүлүк педагогикалык кадрдын жоктугунан маалымат берилбейт.

Дене тарбия жана спорт үчүн начар материалдык-техникалык базанын эсебинен көпчүлүк ЖОЖдордун окутуучулары (анын ичинде экономикалык багыттагы) айрым сабактардан окутуу усулу боюнча милдеттүү программага киргизилген, маселен сууда сүзүү, тоо лыжасы, жеңил атлетика сыктуу сабактардан баш тартылат.

Бирок окутуу-машыгуу бөлүмү чыгармачыл активдүүлүктү дене тарбия жана спорт каражаттарын өз алдынча туруктуу колдонууну иштеп чыгууга багытталган.

Студенттердин дене түзүмүн өркүндөтүү максатында алардын турмуштук, кесиптик психофизикалык сапаттарын, активдүү эс алууну камсыздоо ыктарын өркүндөтүү керек.

Дене тарбия сабагынын программасына милдеттүү түрдө төмөндөгү дене түзүм көнүгүүлөрү маселен, сууда сүзүү, лыжа, жеңил атлетиканын айрым түрлөрү кесиптик-күч машыгуучуларынын дене түзүм көнүгүүлөрү, улуттук спорт түрлөрү, киргизилиши керек.

Рейтингдин иликтөөнүн жыйынтыгы боюнча студент жаштар арасында кеңири тараган жана өзүнө тарткан түрлөрү катары баскетбол, футбол, волейбол спорттук оюндары эсептелет.

Оюндарда бир түрдүүлүк кайталоо жок, а оюн кырдаалында алмаштыруу чоң эмоцияны кызыгууну жаратат, спорт оюндарынын педагогикасы тарбиялоонун натыйжалуу каражаты катары бааланат.

Көпчүлүк адистер оюндарды дене тарбиянын каражаты катары калыс белгилешет. Белгилүү болгондой оюндар адаттагы дене түзүмдүк көнүгүүлөрүнөн айрымаланышат.

Ал кыймыл оюндарынан жөн эле кыймыл мене өзгөчөлөнбөй а, акыл жана дене түзүм ишмердиги менен өзгөчө же акыл жүрүм-турумунун формасы [5].

Спорт оюндары сабак катары бир нече спорт түрлөрүнөн: футбол, волейбол, баскетбол, стол тенниси, бадминтон ж.б. турат жогоруда белгиленгендей экинчи окуу жылында спорт оюндары менен тааныштыруу каралган.

Окуу программасына ылайык практикалык бөлүмдүн мааниси кыймылдуу оюндарды үйрөтүүгө, психофизикалык жөндөмүн арттырууга жана өнүктүрүүгө, сапаттарына багытталат. Практикалык сабактарга көнүгүүлөрдү тандоо окутуунун, максатына жооп берип, студенттерди улам жаңы кыймылдуу аракеттерди жасоого үйрөтөт.

Дене түзүм көнүгүүлөрүн оюн спорттун түрлөрүндө чыдамдуулугуна, күчтүүлүккө, ыкчамдуу-

лукка, шамдагайлыкка жана ийкемдүүлүккө колдонууга болот. Спорт оюндарынын сабактары жогоруда аталган сапаттарды өнүктүрөт: Буга байланыштуу окуу сабагы боюнча жумушчу программанын практикалык бөлүмүнүн мазмуну ЖОЖдордодене тарбия кафедрасы тарабынан өз алдынча аныкталып, спорт оюндарынын элементтерин киргизүү менен окуу программаларын иштеп чыгуу, социо-маданий өзгөчөлүгүн эске алуу, материалдык-техникалык шартты, студенттерди даярдоонун кесиптик өзгөчөлүктөрү спецификасы, алардын кызыгуусу, педагогикалык адистердин жетиштүүлүгү эске алынат.

Дене тарбия жана спорт сабактарында студенттердин керектөөлөрү жана мотивдерин калыптандыруунун актуалдуу көйгөйлөрү бир нече илимий эмгектерде чагылдырылган [6].

Улам жогорулап бараткан нерв-психикалык жүктөрдүн жана чыңалуулардын көлөмү, жана студенттердин жабык, желдетилбеген жайларда узакка болушу, көп убакыттар бою компьютердин экранында отурушу, алардын иш жөндөмдүүлүгүнүн төмөндөшүнө, чарчоосуна алып келип, өз учурунда жетишүүнүн төмөндөшүнө алып келет [3].

Турмуштун-социалдык көйгөйлөр (өзгөчө жатаканада жашаган студенттерде) дайыма убакыттын тартыштыгы студенттин БНС (борбордук нерв системасына) таасир этип, андыктан дене тарбиянын маанилүү милдеттеринин бири жаш өспүрүмдөрдүн кызыгууларын козгоп, студент жаштарды өз ден – соолугуна, жанаспорт менен туруктуу машыгууга көңүл арттырып, рефлексия – кызыгуу – мотив айлампасын иштетүү зарыл.

Студенттерди тарбиялоодо интеллектуалдык, социо-психологиялык, дене түзүм органикалык биримдигине жетишүү зарыл, дагы мотивациялык керектөөгө чөйрөнүн СЖО киргизүү, туруктуу тарбиялоо максатында жетишүү зарыл [1].

Болочок экономисттерди өз алдынча өнүгүү, өз ара көзөмөл, жана өз алдынча аткарууга тарбиялоо, аларды айрым зыяндуу адаттардан арылттып, максаттуу, туруктуу күн режимине, жумасына эмгек менен эс алууну айкалыштырууга үйрөтөт.

Спорттук ишкердик процессте (дене тарбиянын кайсы бир маанилүү түрүнүн болушу) бул көйгөйлөрдү чечүүгө көптөгөн жагымдуу жагдайларды түзө алат [3].

Дене түзүм сапаттарын жана ыкмаларын өнүктүрүү студенттер арасында керектөөнүн өнүктүрүү, дене тарбия сабактарын өткөрүү ыктарын каражаттарын түзөт.

Спорт сабактарына катышуу учурунда ишке жөндөмдүүлүк деңгээли жогорулап, пикир алышуусу кеңип, жаш адамдардын потенциалдуу мүмкүндүктөрү пайда болуп өз алдынча ишенимдүүлүгү артып өз чөйрөсүндө ордун табууга көмөктөшөт.

В. М. Выдрин, А.Д. Жумаевдердин ою боюнча денерекреациясы физкультуралык эмес ЖОЖдордо дене тарбиянын пайда болушу популярдуу (кеңири тараган) форма болот [5].

Анын ичинде дене тарбия сабактарында студенттердин ишке жөндөмдүүлүгү менен даярдык деңгээлин эске алуу менен окуу сабактарынын мазмуну эркин тандоо формасында жатат.

Дене түзүм рекреациясынын өзгөчөлүгү оңой көнүгүүлөрдү аткаруудан туруп, сабактарда спорттун ар түрдүү түрлөрүн аткаруу менен бириктирилген спорт түрлөрүнөн, мөөнөтүнөн мурда жы-йынтыкка жетүү каралган [4].

Окуу жылы ичинде студенттердин ден соолугун туруктуу көзөмөлдөө менен болочок экономисттерди жетиштүү өлчөмдө пландоо, жүктүн интенсивдүүлүгүн кызыктуу спорт түрлөрүн тандоого, дене түзүм даярдыгы менен убактылуу чектөөлөргө жооп берет.

Спорттун оюн сабактарынын мотивациялуу аспектинин проблемалары атайын же татаал факторлор изилдөөнүн катарына көтөрүлөт [3].

Спорт сабактарында мотив пайда болуу негизи жекече инсандын ички өзгөчөлүгүнө жана керектөөлөрүндө экендиги аныкталды [1].

Атайын адабияттарда эреже боюнча дене тарбия жана спорт сабактарынын кандайдыр курак өзгөчөлүгү аныкталган мотиви каралган [2].

Спорт оюн сабактарынын мотивин үйрөнүү, өзгөчө волейболдо болочок экономисттерге ушул күнгө чейин атайын илимий изилдөө темасы болбогон.

Литература:

1. Айрапетьянц Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: автореф. дис... докт. пед.наук: 13.00.04 /Л.Р. Айрапетьянц.– М., 1992.–42 с.
2. Анаркулов, Х.Ф. Кыргызские народные подвижные игры и физические упражнения: учебное пособие для студентов /Х.Ф.Анаркулов. – Бишкек: КГИФК, 2003.–197 с.
3. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека /В.К. Бальсевич //Теория и практика физической культуры. – М., 1990. –№1. – С.22–27.
4. Васильев А.А. Физкультурно-спортивная активность студенческой молодежи в свободное время и факторы, ее определяющие /А.А. Васильев//Теория и практика физической культуры. – М., 1982. – №5 с 43–45.
5. Выдрин В.М. Физическая рекреация – вид физической культуры/В.М. Выдрин, А.Д. Жумаев // Теория и практика физической культуры. – М., 1989.–№3.–С.2–4.
6. Физическая культура: учебная программа для высших учебных заведений Кыргызской Республики: составители: А.М.Мамытов, К.У.Мамбеталиев. – Бишкек: МОН КР, 1997. – 33 с.

Рецензент: д.пед.н., профессор Анаркулов Х.Ф.