

ПЕДАГОГИКА

УДК 37.796

DOI: 10.52754/16947452_2022_4_131

СТУДЕНТТЕРДИН ИШКЕ ЖӨНДӨМДҮҮЛҮГҮНӨ ЖАНА АКЫЛ - ЭС ИШМЕРДҮҮЛҮГҮНӨ ФИЗИКАЛЫК КӨНҮГҮҮЛӨРДҮН ТААСИРИ

Аблабекова Жанылча Кожоналиевна, п.и.к., доцент
 jablabekova 20@ mail.ru
 Окен уулу Шумкарбек, аспирант
 shumkarbekazimbaev@gmail.com
 Ош мамлекеттик университети,
 Ош, Кыргызстан

Аннотация. Макалада физикалык көнүгүүлөрдүн студенттердин ишке жөндөмдүүлүгүн жогорулатууга жана натыйжада алардын акыл-эс активдүүлүгүнө тийгизген таасири талкууланат. Дене тарбия жана спорт иш-чаралары төмөнкүдөй сапаттарды өнүктүрөт: максатка жетүүдөгү өжөрлүккө, чыдамкайлыкка, башкача айтканда пайда болгон тоскоолдуктарга жана кыйынчылыктарга карабастан, өз убагында алыскы максатка жетүүнү каалоону, кайраттуулук деп түшүнө турган өзүн-өзү кармай билүүнү, пайда болгон коркуу сезимине карабастан, ишти аягына чыгаруу жөндөмү, тыйуу (тыйноо) импульсивдүү, ойлонбой эмоционалдык реакцияларды басуу жөндөмүнүн (концентрация) кийлигишүүсүнө карабастан, аткарылып жаткан ишке көңүлүн топтоодо негизги мааниге ээ. Жогорку окуу жайларындагы дене тарбия сабагы жаштардын физикалык жактан дене түзүлүшүн чыңдоо проблемасын толук чече албайт.

Ачык сөздөр: дене тарбия, дене тарбия көнүгүүлөрү, окуучулар, эмгекке жөндөмдүүлүк, акыл-эс ишмердүүлүгү.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА СПОСОБНОСТИ И УМСТВЕННУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Аблабекова Жанылча Кожоналиевна, к.п.н., доцент
 jablabekova 20@ mail.ru
 Окен уулу Шумкарбек, аспирант
 shumkarbekazimbaev@gmail.com
 Ошский государственный университет,
 Ош, Кыргызстан

Аннотация. В статье рассматривается влияние физических упражнений на повышение работоспособности студентов, а как результат - и на их умственную активность. Физическая активность и спорт развивают следующие качества: настойчивость в достижении цели, выносливость, т.е. Стремление к достижению долгосрочной цели вопреки препятствиям и трудностям, самоконтроль, под которым можно понимать смелость, способность выполнить задание вопреки страху, способность подавлять импульсивные, необдуманные, эмоциональные реакции (концентрация). Важно сосредоточиться на выполняемой работе, несмотря на

вмешательство. Физическое воспитание в высшей школе не решает полностью проблему физической подготовленности молодежи.

Ключевые слова: физическое воспитание, физкультурные упражнения, студенты, трудоспособность, умственная деятельность.

THE EFFECT OF PHYSICAL EXERCISES ON THE ABILITIES AND MENTAL ACTIVITY OF STUDENTS

Ablabekova Zhanylcha Kozhonalievna,
candidate of pedagogical sciences, associate professor
jablabekova 20@ mail.ru.

Oken uulu Shumkarbek, postgraduate student
shymkarbekazimbaev@gmail.com
Osh State University,
Osh, Kyrgyzstan

Abstract. The article deals with the influence of physical exercises on increasing the working capacity of students, and as a result, on their mental activity. Physical activity and sports develop the following qualities: perseverance in achieving the goal, endurance, i.e. The desire to achieve a long-term goal in spite of obstacles and difficulties, self-control, which can be understood as courage, the ability to complete a task in spite of fear, the ability to suppress impulsive, thoughtless, emotional reactions (concentration) It is important to focus on the work being done despite the interference. Physical education in higher education does not completely solve the problem of youth physical fitness.

Key words: physical education, physical exercises, students, ability to work, mental activity.

Киришүү. Дене тарбия сабагы бакалаврда окуган адистин кесиптик ишмердүүлүгүндө олуттуу роль ойноп, алардын иши адатта көңүл буруу, көрүү, интенсивдүү интеллектуалдык жана психикалык активдүүлүк кыймылы менен байланышкан. Дене тарбия нерв системасынын жана бүткүл организмдин чарчоосун кетирет, иш-аракетти жогорулатат, ден соолукту чындайт. Эреже катары, бакалаврда окуган адис үчүн дене тарбия сабактары активдүү эс алуу түрүндө өтөт жана студенттин эмоционалдык абалына таасирин тийгизет. Дене тарбия жана спорт иш-чаралары төмөнкүдөй сапаттарды өнүктүрөт: максатка жетүүдөгү өжөрлүккө, чыдамкайлыкка, кайраттуулукка, өзүн-өзү кармай билүүгө андан сырткары пайда болгон коркуу сезимине карабастан максатка жетүү, эмоционалдык реакцияларды басуу жөндөмүнө (концентрация) карабастан аткарылып жаткан ишке көңүлүн топтоо негизги маниге ээ. Эркүү сапаттарга жетүү үчүн адам баласына маанилүү болгон учурда чечим кабыл алуу мезгили минималдуу болушу үчүн мүнөздөлгөн чечкиндүүлүк жана жоопкерчиликти өзүнө алуу менен аныкталуучу демилге кабыл алынат [1]. Маалым болгондой, студенттердин окуу ишмердүүлүгү жумасына 36 саат академиялык окууну түзөт. Алар дене тарбия сабагын кошпогондо гигиеналык нормаларга жана

талаптарга дайыма эле жооп бербеген аудиторияларда жана лабораторияларда өткөрүлөт.

Изилдөөнүн материалы жана методу. Академиялык окуунун милдеттүү уландысы болуп изилденүүчү материалды консолидациялоо, курстук иштерге жана дипломдук долбоорлорго даярдануу максатында адабияттар менен өз алдынча иштөө болуп саналат, мунун баары кыймылсыз жашоо образын көрсөтүп турат, алардын кыймыл режими негизинен физикалык тарбиянын шарты менен аныкталат [2]. Жыйынтыгында, ден соолугунун абалы канааттандырыларлык эмес, ашыкча салмактуу, тез-тез ооруга чалдыккан, дене түзүлүшүнүн жана таяныч-кыймыл аппаратынын бузулушу, көрүү кемчиликтери жана нерв-психиатриялык оорулары бар студенттердин саны жогорку пайызды түзө баштайт. Бул жашоо активдүүлүгүнүн өзгөрүшүнүн шарттарында пайда болот: физикалык активдүүлүк кескин төмөндөйт, 30 мүнөткө чейин күнүнө студенттер таза абага барууга жетишет, уйкусу жана тамактануусу жарым-жартылай бузулат.

Бул факторлордун бардыгы студенттердин комплекстүү таасири терс эмоциялардын, өзүнө ишенбөөчүлүктүн, ашыкча толкундануунун, коркуунун ж.б. пайда болушуна алып келет. Ошентип, студенттерге педагогикалык байкоо жүргүзүүдө алардын 40% экзамен алдында күчтүү эмоционалдык чыңалууга дуушар болгондугу аныкталган, 60% мурунку түнү жакшы уктаган эмес [3].

Экзамендерди тапшыруу мезгилинде өз алдынча окуунун орточо узактыгы суткасына 8-9 саат болгондо, окуу мезгилине салыштырмалуу акыл эмгегинин интенсивдүүлүгү 85-100%ке жогорулайт. Студенттердин экзамен учурундагы байкоолору көрсөткөндөй, алардын жүрөктүн кагуусу мүнөтүнө 80-83 кагыштан 90-92 кагышка чейин тынымсыз жогорулайт. Экзамен боло турган күнү эмоционалдык маанай, дененин бардык күчтөрүн мобилизациялоо ушунчалык чоң болгондуктан, экзамен өтүп жаткан аудиторияга киргенге чейин жүрөктүн согушу мүнөтүнө 120-145ке чейин жогорулаган. Ошентип, физикалык даярдуулуктун деңгээли организмдин эмоционалдык интенсивдүү тарбиялык иштерге туруктуулугун бир кыйла даражада аныктайт. Жогорку окуу жайларындагы дене тарбия сабагы жаштардын физикалык жактан чыңдоо проблемасын толук чече албайт. Студенттер үчүн биз физикалык активдүүлүктүн оптималдуу деңгээлин сунуштайбыз: күнүнө 3-5 км басуу, же ар кандай дене тарбия же спорттук иш-чараларды күнүнө 1,5-2,0 саатка чейин аткаруу керек. Физикалык көнүгүүлөрдүн дозасы алардын интенсивдүүлүгүнө, узактыгына, татаалдыгына, кайталануу санына, кыймылдын темпине жана ылдамдыгына жараша жүргүзүлөт [6].

Оптималдуу тандалган физикалык көнүгүү режими, физикалык көнүгүүлөр психикалык процесстерге, интенсивдүү интеллектуалдык активдүүлүккө психикалык каршылыктын калыптанышына оң таасирин тийгизет. Ар кандай физикалык активдүүлүк организмдеги зат алмашуу процесстеринин күчөшүнө алып келет. Оптималдуу тандалып алынган күчтөр, психикалык жана физикалык көрсөткүчтөрдү жогорулатат. Ошол эле учурда интеллектуалдык жана физикалык иш-аракеттердин көлөмүн жана интенсивдүүлүгүн олуттуу өсүшү адамдын тез чарчоосун, эмгектин натыйжалуулугунун төмөндөшүнө алып келет [4].

Натыйжа жана талкулоо. Көптөгөн изилдөөчүлөр физикалык активдүүлүк менен акыл-эс жөндөмүнүн ортосундагы байланыштын ар кандай аспектилерин изилдөөнүн үстүндө иштеп жатышат. Ошол эле учурда физикалык активдүүлүктүн оптималдуу деңгээли аныктала элек, анда адамдын интеллектуалдык активдүүлүгү жогорку деңгээлди көрсөтүлгөн.

Кыргызстандын медицина илимдер академиясынын илимий борборундагы балдардын жана өспүрүмдөрдүн гигиенасы жана ден соолугун коргоо илим-изилдөө институтунун маалыматтарына караганда, кийинки жылдарда ден соолугу начар студенттердин саны беш эсеге көбөйгөн. Өсүп келе жаткан муундун ден соолугунун мындай кескин начарлашына балдардын дене тарбиясынын калыптанган системасынын жеткиликтүү эместиги жана денгээлинин төмөн болушу себеп болгон, анда психикалык жана физикалык өнүгүүнүн бирдиктүү принциби жок [7].

Бул позициянын негизги аныктоочу гиподинамиясы болуп саналат. Кыймылдаткыч активдүүлүктүн төмөндөшү менен зат алмашуунун жана булчуң рецепторлорунан мээге түшкөн маалыматтын төмөндөшү байкалат, бул мээнин регулятивдик функциясынын бузулушуна алып келет жана бардык органдардын ишине таасирин тийгизет. Ошентип, таяныч-кыймыл аппаратын өнүктүрүү, дене бузулушун алдын алуу, дем алуу жана жүрөк-кан тамыр системаларынын функциясын стимулдаштыруу аркылуу гана өсүп жаткан организмдин нормалдуу өсүшүнө жана өнүгүшүнө шарт түзүүгө болот.

Студент жаштардын физикалык даярдыгынын мааниси, коомдун өнүгүүсүнүн ушул этабында эффективдүү жумушчу күчүн талап кылгандыктан улам барган сайын актуалдуу болуп баратат. Мындан тышкары, дене тарбия жана спорт адамга физикалык кемчиликсиздикти гана сезбестен, ага күч берип, анын рухун калыптандырат. Бүгүнкү санариптешкен коом үчүн өтө зарыл болгон адеп-ахлактык сапаттардын деңгээлин көтөрөт. Дене тарбия инсанды калыптандыруу процессинде эбегейсиз зор мааниге ээ болот. Эгерде ал ага ар тараптан таасир этсе, адеп-ахлактык сапаттарды, духту калыптандырса жана физикалык абалга таасир

этип, жашоого жана ишке жаңыча мамиле жасоону, жаңы жетишкендиктерге жетүүнү жаратат. Туура жыйынтыкка келүү менен дене тарбия жана спорттун маанилүүлүгү студенттердин жашоосундагы эң маанилүү роль экенин түшүнүү керек. Алар дени сак жашоо образын баштоо үчүн аны кеч боло электе түшүнүшсө, абдан жакшы болот. Дене тарбия - адамдын физикалык жактан өркүндөшүнө, өнүгүшүнө жана билим алуусуна таасир этүүчү максаттуу жараян. Билим берүү социалдык жол менен алынган билимдин жыйындысы катары каралат, бул коомдун белгилүү бир түрү [8].

Спорт жана дене тарбия - дени сак жашоо мүнөзү гана эмес - кадимки жана сергек жашоо, бул күчтүү жана таланттуу нерселерди жүзөгө ашырууга көбүрөөк мүмкүнчүлүктөрдү ачат. Акыл - эси ордунда адам ушул жолду басып өтөт, ошондо ал өткөн жашоосу жемиштүү болуп, өзүнө жана айланасындагыларга кубаныч тартуулайт. Жашоонун прогрессивдүү ритми жаштардын барган сайын физикалык активдүүлүгүн жана даярдыгын талап кылат. Өмүр бою жаш муундардын мойнуна түшкөн бардык жүктөр физикалык жогорку деңгээлдеги кемелдикти талап кылат, ага дене тарбия аркылуу жетишүү чоң мүмкүндүк берет [8].

Бизге түшүнүктүү болгондой, азыркы изилдөөлөр көрсөтүп тургандай дене көнүгүүсү оң таасирин тийгизет мээге.

Бирок төмөнкүлөрдү эстен чыгарбоо маанилүү:

- интенсивдүү көнүгүү мээге көбүрөөк пайда алып келбейт,
- үзгүлтүксүз көнүгүү көңүл бурууну жана эс тутумду жакшыртат.

Жаш өткөн сайын машыгуунун оң таасири күчөйт. Ал жашоонун сапатын жакшыртатуу менен жашоонун узактыгын көзөмөлдөйт.

Корутунду. Аткарылган иштердин жыйынтыгын чыгарып, интенсивдүү физикалык активдүүлүктүн психикалык ишмердүүлүгүнө таасири, аларды тарбиялоонун жана акыл-эс жөндөмдүүлүгүн жогорулатуунун маанилүү каражаты болуп саналат. Лыжа тебүү, чуркоо, рюкзак менен кыймыл жана башка сыяктуу динамикалык көнүгүүлөр мээдеги коргоочу жана адаптация процесстеринин механизмдерин жана ыкмаларын кеңейтүүгө көмөктөшөт. Ден соолукту жана жалпы физикалык абалды чындоонун жолдору, дене тарбия жана спорт менен машыгуу студенттердин окуу жетишкендигине жакшы таасирин тийгизет деген тыянак чыгарууга болот.

Дене тарбия өзүнүн тарбиялоочу жана өркүндөтүүчү функцияларын дене тарбия сабагынын максаттуу педагогикалык процессинде толугу менен ишке ашырат, бул адеп-ахлактык жана эрктүүлүк сапаттарды калыптандырууга өбөлгө түзөт, социалдык адаптацияны өркүндөтөт, нервдик чыңалуу жана стресстин терс кесепеттерине туруштук бере алат.

Ошондуктан ар бир студент досторду дене тарбия сабактары менен өздөрүнүн келечек фундаментин сапаттуу курууга үндөйбүз.

Адабияттар

1. Абаскалова Н. П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе «школа — вуз»: автореф. докт. дис., Барнаул, 2017. — 112 с.
2. Агаджанян Н. А. Адаптация и резервы организма. — М.: ФК и С., 2018. — 118с.
3. Булич Е. В. Физиолого-гигиеническая характеристика влияния занятий физическим воспитанием на умственную работоспособность и психоэмоциональную устойчивость студентов. Ученые записки — СГУ, 2019,- 22с.
4. Виленский В. И. Физическая культура студента. — М: Гардарики, 2002 — 106 с.
5. Гущина С. В. Состояние здоровья учащихся в высших учебных заведениях // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях: Материалы межрегиональной научно-практической конференции, Ставрополь: Изд-во СГУ, 2019. — 102 с.
6. Полиевский С. А., Кабачков В. А., Профессиональная направленность физического воспитания в вузах. — М: Высшая школа, 2009, — 12с.
7. Полиевский С. А. Стимуляция двигательной активности. — М.: Здоровье, 2012. — 100 с
8. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. - Ставрополь: Изд-во СГУ. - 2001. - 224 с.