

Қазақ спорт және туризм академиясы

ӘОЖ 796.062; 796.015.42

Қолжазба құқығында

МҰХАМБЕТ ЖАСЫН СЕРІКБАЙҰЛЫ

**Жоғары оқу орнының студенттік ортасындағы спортпен шұғылдану
уәждемесіне спорттық жүктемелердің әсері**

6D010800 – Дене шынықтыру және спорт

Философия докторы (PhD)
дәрежесін алу үшін дайындалған диссертация

Ғылыми жетекші:
Философия докторы (PhD),
қауымдастырылған профессор
Авсиевич В.Н.;
педагогика ғылымдарының
докторы, профессор Зотова Ф.Р.

Қазақстан Республикасы
Алматы, 2021

МАЗМҰНЫ

НОРМАТИВТІК СІЛТЕМЕЛЕР.....	3
АНЫҚТАМАЛАР.....	4
БЕЛГІЛЕУЛЕР МЕН ҚЫСҚАРТУЛАР.....	7
КІРІСПЕ.....	8
1 СТУДЕНТТЕРДІҢ ӨЗІНДІК ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ-СПОРТТЫҚ ІС-ӘРЕКЕТКЕ ДЕГЕН УӘЖДЕМЕСІН ҚАЛЫПТАСТЫРУҒА ЖӘНЕ ДАМУЫҒА ӘСЕР ЕТЕТІН ФАКТОРЛАРДЫ ТАЛДАУ	22
1.1 Студенттердің дене шынықтыру мен спортты дамытудың уәждемелік және мазмұнды сипатының ережелері	22
1.2 Шет елдер мен Қазақстандағы жоғары оқу орындарында студенттердің дене шынықтыру және спортпен шұғылдануын ұйымдастыруды салыстырмалы талдау	33
1.3 Қазақстан Республикасында дене шынықтыру және спорт саласында ғылыми-педагогикалық кадрларды даярлау	42
1.4 Студенттердің қозғалыс белсенділігі	52
1.5 Дене шынықтыру және спорт контекстіндегі студенттердің денсаулығы Бірінші бөлім бойынша тұжырым.....	73
2 ЗЕРТТЕУ ӘДІСТЕРІ МЕН ҰЙЫМДАСТЫРЫЛУЫ.....	76
2.1 Зерттеу әдістері	76
2.2 Зерттеудің ұйымдастырылуы.....	77
2.3 Алынған нәтижелерді статистикалық өңдеу	80
Екінші бөлім бойынша тұжырым	82
3 СТУДЕНТТЕРДІҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТПЕН ШҰҒЫЛДАНУҒА ДЕГЕН УӘЖДЕМЕСІН ҚАЛЫПТАСТЫРУ ЖӘНЕ ДАМУЫ ӘДІСТЕМЕСІ	83
3.1 Әдістеме мазмұнының психологиялық компоненті.....	83
3.2 Әдістеме мазмұнының педагогикалық компоненті	96
Үшінші бөлім бойынша тұжырым	107
4 СТУДЕНТТЕРДІҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТПЕН ШҰҒЫЛДАНУҒА ДЕГЕН УӘЖДЕМЕСІН ҚАЛЫПТАСТЫРУ ЖӘНЕ ДАМУЫ ӘДІСТЕМЕСІНІҢ ЭКСПЕРИМЕНТТІК НЕГІЗДЕМЕСІ	110
4.1 Студенттердің психофизиологиялық дамуының сипаттамасы	110
4.2 Әзірленген әдістеменің жоғары оқу орнының студенттік ортасында спортпен шұғылдану уәждемесіне әсері	119
Төртінші бөлім бойынша тұжырым	127
ҚОРЫТЫНДЫ.....	128
ТӘЖІРИБЕЛІК ҰСЫНЫСТАР	132
ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ	133
ҚОСЫМШАЛАР.....	149

НОРМАТИВТІК СІЛТЕМЕЛЕР

1. «Білім туралы» 2007 жылғы 27 шілдедегі № 319-III Қазақстан Республикасының Заңы (28.08.2021 ж. берілген өзгерістермен және толықтырулармен).

2. «Дене шынықтыру және спорт туралы» 2014 жылғы 3 шілдедегі № 228 –V ҚРЗ Қазақстан Республикасының Заңы (01.07.2021 ж. берілген өзгерістермен және толықтырулармен)

3. Қазақстан Республикасының 2016 жылғы 11 қаңтардағы № 168 дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2025 жылға дейінгі тұжырымдамасы.

4. «Халық денсаулығы және денсаулық сақтау жүйесі туралы» 2020 жылғы 7 шілдедегі № 360-VI Қазақстан Республикасының кодексі.

5. Дене шынықтыру мен бұқаралық спортты дамытудың 2020-2025 жылдарға арналған «Кешенді жоспарын бекіту туралы Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2020 жылғы 23 сәуірдегі № 242 қаулысы».

6. «Ғылыми дәрежелер беру қағидаларын бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2011 жылғы 31 наурыздағы № 127 бұйрығы.

АНЫҚТАМАЛАР

Осы диссертацияда тиісті анықтамалармен келесі терминдер қолданылады:

Бурпи - бұл секіру, тақтайшалар мен итеріп-көтеру жаттығуларының тіркесімі болатын плиметриялық жаттығу. Жаттығу дененің барлық бұлшықеттерін жұмысқа қосады, импульсті май жағу аймағына тез көтереді және қысқа уақыт ішінде көп мөлшерде калорияларды жұмсауға мүмкіндік береді [1].

Воркаут (ағылш. Workout [ˈwɔːkaʊt] «тренировка») — бұл әуесқой спорт түріне, дене шынықтыруға (фитнеске) жатқызуға болатын және спорттық субмәдениет болып табылатын көше гимнастикасы. Ол көшедегі спорт алаңдарында, атап айтқанда белтемірлерде, қоссырықтарда, швед тосқауылдарында, тұтқаларда және басқа құрылымдарда немесе оларды пайдаланбай (жерде) әртүрлі жаттығуларды орындауды қамтиды. Негізгі акцент дене салмағымен жұмыс істеуге және күш пен төзімділікті дамытуға аударылады [2].

Адамның қимыл белсенділігі - адамның қалыпты функционалды күйін сақтаудың қажетті шарттарының бірі адамның табиғи қажеттілігі [3].

Денсаулық - бұл ауру мен физикалық ақаулардың болмауы ғана емес, толық физикалық, психикалық және әлеуметтік әл-ауқат жағдайы [4].

Когнитивтік қабілеттер - бұл ақпаратты қабылдауға, іріктеуге, есте сақтауға, өңдеуге және қалпына келтіруге мүмкіндік беретін мидың жоғары функциялары, олар адамға қоршаған әлемді тануға және онымен өзара әрекет жасауға көмектеседі [5].

Тұрақтандыру эксперименті - бұл белгілі бір деректі растауға немесе жоққа шығаруға, мәселеге диагностика жасауға мүмкіндік беретін әрекет (көтерілген мәселелердің нақтылығы мен шынайылығын анықтау үшін жасалады) [6].

Контент-талдама (ағылш. Contents - мазмұн) немесе **мазмұнды талдау** - талдау пәні мәтіндік массивтер мен коммуникативтік хабар өнімдерінің мазмұны болып табылатын әлеуметтік ғылымдар саласындағы зерттеудің стандартты әдісі [7].

Құбылмалылық - импульстардың максималды саны, жүйке жасушасы немесе функционалды құрылым уақыт бірлігіне бұрмаланусыз жібере алады. Психофизиологияда дифференциалды құбылмалылық жүйке жүйесінің негізгі қасиеттерінің бірі болып табылады, ол жүйке үдерістерінің пайда болу және тоқтау жылдамдығын сипаттайды [8].

Емдік дене шынықтыру (ЕДШ) — науқастар мен мүгедектерді емдеу және оңалту, сондай-ақ аурулардың алдын алу мақсатында (негізінен дене жаттығулары) гимнастикамен медициналық айналысу. Жаттығулардың тиімділігін арттыру үшін емдік дене шынықтырудың міндеттеріне әсер етудің педагогикалық құралдарын қолдану кіреді: емделушінің өз қабілеттеріне деген

сенімділігін, өткізілетін сабақтарға саналы көзқарасын қалыптастыру және оларға белсенді қатысу қажеттілігі [9].

Лимфа жүйесі – бұл лимфа тамырларынан, лимфа түйіндерінен және мүшелерден - көкбауырдан және айыр безінен тұратын тамыр жүйесінің бөлігі. Лимфа тамырларында жасушаларды, ақуыздарды, қоректік заттарды және метаболизмнің соңғы өнімдерін тіндерден үлкен тамырларға тасымалдайтын сұйықтық [10].

Әдістеме - бұл әдістердің, зерттеу әдістері, оларды қолдану тәртібінің жиынтығы және олардың көмегімен алынған нәтижелерді түсіндіру. Бұл зерттеу объектісінің сипатына, әдіснамасына, зерттеу мақсатына, әзірленген әдістерге, зерттеушінің жалпы біліктілік деңгейіне байланысты [11].

Мотив (психология) - адамның мінез-құлқын басқаратын, оның бағытын, ұйымшылдығын, белсенділігі мен тұрақтылығын анықтайтын физиологиялық және психологиялық жоспардың динамикалық үдерісі [12].

Мотивация (лат. movēre "жылжыту") - әрекетке қозғау; адамның мінез-құлқын басқаратын, оның бағытын, ұйымдастырылуын, белсенділігі мен тұрақтылығын анықтайтын психофизиологиялық үдеріс; адамның өз қажеттіліктерін белсенді түрде қанағаттандыру қабілеті [13].

Планка - іш және арқа бұлшықеттеріне арналған статикалық изометриялық физикалық жаттығу. Жаттығу дене бұлшықеттерінің жалпы күшеюіне ықпал етеді [14].

Рекреация (лат. recreatio «қалпына келтіру») - сау, бірақ шаршаған адамның қалыпты әл-ауқаты мен жұмысқа қабілеттілігін қалпына келтіру мақсатында жүзеге асырылатын сауықтыру іс-шараларының кешені [15].

Состав тела — соотношение жировой, костной и мышечной тканей тела. Это соотношение, отчасти, показывает состояние здоровья и физической подготовки в зависимости от веса и возраста [16].

Спорт - бәсекелестік жағдайында адамның қозғалыс мүмкіндігін дамытуға бағытталған адам мен қоғамның мәдени іс-әрекетінің ерекше түрі [17].

Стресс - әртүрлі қолайсыз факторлардың әсерінен туындаған эмоционалды және физикалық шиеленіспен сипатталатын дене жағдайы [18].

Буындар (лат. articulatio) - синовиальды қабықпен және буын қапшығымен қапталған, саңылаумен бөлінген қаңқа сүйектерінің жылжымалы қосылыстары. Артикуляциялық сүйектерге бұлшықеттер арқылы бір-біріне қатысты қозғалыстар жасауға мүмкіндік беретін үзік-үзік, қуыс қосылыс [19].

Дене шынықтыру - адам ағзасын нығайтуға және жетілдіруге және оның тіршілік әрекетін жақсартуға бағытталған жалпыадамзаттық мәдениеттің бір бөлігі: әртүрлі дене шынықтыру жүйелерін, спортты, табиғаттың табиғи күштерін, қоғамдық тәжірибеде және күнделікті өмірде гигиеналық шараларды қолдану [20].

Дене шынықтыру үзілісі — жұмыс күні ішінде өнімділіктің төмендеуінің алдын алу үшін шұғыл белсенді демалысқа қол жеткізу мақсатында еңбек және оқу қызметі кезеңінде дене жаттығуларын орындау [21].

Физикалық және функционалды дайындық - бұл белгілі бір қозғалыс дағдысын игерудің және адамның мақсатты іс-әрекеттерді игеруі немесе орындауы үшін қажетті дененің өнімділік деңгейін жоғарылатудың соңғы нәтижелері [22].

Қалыптастырушы эксперимент (жасампаз-түрлендіруші) – бұл жаңа педагогикалық технологиялар құрастырылатын эксперимент (мысалы, оқытудың (тәрбиенің) жаңа нысандары мен әдістері енгізіледі, инновациялық білім беру бағдарламалары, оқу жоспарлары және т.б. енгізіледі) [23].

COVID-19 (ағылшын тілінен аббревиатура COronaVirus Disease 2019) - 2019 жылғы коронавирустық инфекция коронавирусынан туындаған жедел респираторлық инфекция SARS-CoV-2 (2019-nCoV) [24].

БЕЛГІЛЕУЛЕР МЕН ҚЫСҚАРТУЛАР

ДДСҰ – дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы

ЖОО – жоғары оқу орны

ӨӨС – өкпенің өмірлік сыйымдылығы

СӨС – салауатты өмір салты

ДСИ – дене салмағының индексі

ҚР – Қазақстан Республикасы

РФ - Ресей Федерациясы

ДШЖС – дене шынықтыру және спорт

ОЖЖ – орталық жүйке жүйесі

ЖСЖ - жүрек соғу жиілігі

$\pm m_x$ – репрезентативтік қатесі

n – жиынтық саны (таңдама көлемі)

P - орташа көрсеткіштердегі өзгерістердің сенімділік дәрежесі (статистикалық маңыздылығы)

V – түрлендірме коэффициенті (салыстырмалы шамалармен көрсетілген белгінің өзгергіштік коэффициенті)

\bar{X} – орташа арифметикалық шама (белгінің орташа мәні)

σ - (сигма) орташа квадраттық (немесе стандартты) ауытқу, дисперсия

КІРІСПЕ

Зерттеудің өзектілігі. Бүгінгі таңда жоғары мектептің рөлі тек білікті маманды ғана емес, сонымен қатар толыққанды, сау тұлғаны қалыптастыратын әлеуметтік институт ретінде артып келеді. Жоғары кәсіптік білім өмірлік жағдайлардың барлық түрлерінде студенттің жеке басын дамытудағы басым бағыт ретінде танылады. Жас тұлғаның қалыптасу үдерісінде дене шынықтыру және спорт саласындағы білім маңызды рөл атқарады, оның барысында арнайы білім мен оларды өзін-өзі жетілдіру үшін ұтымды қолдану тәсілдері игеріледі [25, 26].

Спорт пен дене шынықтырудың орасан зор әлеуметтік әлеуеті ұлтты физикалық және моральдық сауықтыруда қаржылық шығынды аз талап ететін және ең тиімді құралы болып табылады. Спорт саласында ұйымдастырушылық нысандары әртүрлі болған кезде халықтың жеке және қоғамдық мүдделері барынша жақындастырылады, спорт индустриясын дамыту жаңа жұмыс орындарының ашылуына мүмкіндік береді және мемлекет үшін жоғары экономикалық маңызы бар ойын-сауық индустриясын құруға ықпал етеді [27].

Қазақстандық қоғам дамуының қазіргі кезеңінде мемлекеттік әлеуметтік-экономикалық саясаттың маңызды бөлігі дене шынықтыру мен спортты дамыту болып табылады. Дене шынықтыру және спорт саласындағы мемлекет саясатының негізгі мақсаты - ұлт денсаулығының деңгейін жақсарту, халықтың барлық топтарында салауатты өмір салтын қалыптастыру, дені сау, дене бітімі дамыған ұрпақты үйлесімді тәрбиелеу, сондай-ақ қазақстандық спортшылардың әлемдік аренада лайықты өнер көрсетуі. Республиканың дене шынықтыру және спорт саласын дамыту, дене шынықтыру және спорт саласындағы мемлекеттік саясаттың тиімді моделін қалыптастыру үшін қолайлы жағдайлар жасау мақсатында Қазақстан Республикасының дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2025 жылға дейінгі тұжырымдамасы бекітілді және дене шынықтыру мен бұқаралық спортты дамытудың 2020-2025 жылдарға арналған кешенді жоспары қабылданды.

Осы тұжырымдамада саланың мынадай негізгі мәселелері айқындалды:

- 1) жетекші шет елдермен салыстырғанда халықты спортпен және дене шынықтырумен жүйелі түрде айналысуын қамтудың төмендігі;
- 2) спорт саласы ұлтты біріктіретін бірлік пен ұлтжандылық идеологиясын жеткілікті түрде ашпайды;
- 3) халықтың әлеуметтік осал топтарын бұқаралық спорт пен дене шынықтыруға интеграциялаудың жеткіліксіздігі;
- 4) интернет-ресурстары арқылы салауатты өмір салтын насихаттауды қоса алғанда, ақпараттық сүйемелдеудің жеткіліксіздігі;
- 5) балалар мен жасөспірімдер спортымен жүйелі түрде айналысатын балаларды қамтудың төмендігі;
- 6) білікті кадрлардың тапшылығы, оның ішінде спорттық менеджмент және бизнес саласында, сондай-ақ бейімделген дене шынықтыру бойынша.

Дене шынықтыру мен бұқаралық спортты дамыту жөніндегі тұжырымдама мен кешенді жоспардың негізгі мақсаты бұқаралық спорт пен жоғары

жетістіктер спортын қарқынды дамытудың біріктіруші бастауы және басты қозғаушы күші ретінде ұлттың спорттық әлеуетін жұмылдыруға арналған дене шынықтыру және спорт саласындағы мемлекеттік саясаттың тиімді моделін қалыптастыру болып табылады.

Қойылған мақсаттың ауқымы мынадай негізгі міндеттерді шешуді көздейді:

1) халықты дене шынықтыру-спорттық тәрбиелеудің жалпыұлттық жүйесін ведомствоаралық тәсіл негізінде қалыптастыру;

2) азаматтарды жасына және әлеуметтік мәртебесіне қарамастан елдің спорттық өміріне белсенді тарту;

3) халықаралық аренада отандық спорттың бәсекеге қабілеттілігін арттыру, өңірлік спорт қауымдастықтарын қолдау, жалпыұлттық спорт брендтерін қалыптастыру;

4) халықтың қалың бұқара топтары арасында спорт пен спорттық өмір салтын насихаттау мақсатында ақпараттық жұмыс спектрін кеңейту;

5) спорт түрлері бойынша спорт инфрақұрылымы мен клубтар желісін дамыту арқылы қолжетімді спорттық және дене шынықтыру-сауықтыру қызметтері нарығын кеңейту;

6) балалардың, жасөспірімдер мен жастардың дене дайындығы мен дене дамуына мониторинг жүргізу;

7) студенттік спортты дамыту (қысқы және жазғы спорт түрлері бойынша республикалық спартакиадаларды, универсиадаларды және жастарға арналған ойындарды, баскетбол, волейбол, футбол және басқа да бұқаралық спорт түрлері бойынша студенттер лигаларын өткізу) [28, 29].

Бұл тұжырымдамада спорттық өмірді жандандыру элементі ретінде студенттік спортты дамыту және студенттік лигаларды дамыту мәселесін пысықтау қажеттілігіне ерекше көңіл бөлінеді. Әрине, бұл мәселені мемлекеттік органдар мен жоғары оқу орындарының әкімшілік және басқару ресурсы ғана шеше алмайды, мұнда жоғары оқу орындары мен студенттердің тарапынан дене шынықтырумен тұрақты айналысуға және өз бетінше спортпен шұғылдануға уәждемені қалыптастыруда көрініс табатын әрекеттерге рефлексивті жауап қажет.

Токиода өткен Олимпиада-2020-да қазақстандық спортшылар сәтсіз өнер көрсеткеннен кейін спортты дамыту, оның ішінде бұқаралық спорт мәселелері ҚР Үкіметінің ерекше бақылауына алынды.

Тапсырылды: 1) жақын арада жалпы халық санының 35%-на қол жеткізе отырып, халықты бұқаралық спортпен қамту жөніндегі нысаналы қондырғыларды қайта қарау;

2) мектептер мен жоғары оқу орындары жанындағы спорт лигаларының жұмысын қалыпқа келтіру;

3) 43 дене шынықтыру-сауықтыру кешенін салу, сондай-ақ қаржылық жағынан шығынды аз талап ететін workout-аландардың және басқа да спорттық ғимараттардың санын ұлғайту, сонымен осы объектілерде айналысатын азаматтардың жүктемесіне ерекше назар аудару тапсырылды;

4) оң халықаралық тәжірибеге сүйене отырып, кәсіби спортшыларды даярлау тәсілдерін қайта қарау. Сондай-ақ бұқаралық спорт үшін де, жоғары жетістіктер спорты үшін де спорт психологиясы, биомеханика, биохимия, диетология сияқты сала мамандарын даярлау бойынша салалық бағдарлама дайындау;

5) дене шынықтыру және спорт саласының алдына қойылған жаңа ақиқаттар мен міндеттерді ескере отырып, дене шынықтыру мен бұқаралық спортты дамытудың 2025 жылға дейінгі қолданыстағы кешенді жоспарын жаңғырту.

Үкімет тапсырмаларының сәтті жүзеге асуымен Қазақстан халқын дене шынықтыру-спорттық іс-шараларға барынша тартуды жүзеге асыру жүйесінде студенттік спортты қамтитын бұқаралық спортты дамытудың уәждемелік аспектісі бірінші орынға шығады.

«Халық денсаулығы және денсаулық сақтау жүйесі туралы» Қазақстан Республикасының Кодексінде қоғамдық денсаулықты қорғаудың басым бағыттарының бірі халықтың медициналық-әлеуметтік белсенділігін және салауатты өмір салтына көзқарасын қалыптастыру арқылы денсаулықты нығайту болып табылады. Салауатты өмір салтын қалыптастыру, денсаулықты нығайту және өмір сүру салтына байланысты аурулардың алдын алу мәселелерінде халықты ақпараттық қамтамасыз ету, гигиеналық тәрбиелеу және оқыту арқылы дене шынықтырумен тұрақты айналысуды, салауатты өмір салтын, дұрыс тамақтануды насихаттауды және аурулардың алдын алуды қамтиды [30].

Қоғамдық денсаулықты қорғаудың аталған бағыты жалпы халықтың және студент жастардың, атап айтқанда, дене шынықтырумен және спортпен шұғылдануға уәждемесін қалыптастыруынсыз және дамытусыз жүзеге асырыла алмайды.

Дене тәрбиесіне құндылық қатынасты жетілдіру мүмкін:

- білім алушылардың уәждемесін зерделеу және студенттердің жеке қасиеттерін кешенді диагностикалау негізінде жүзеге асырылатын оқу сабақтарында сараланған тәсілді қолдану негізінде олардың дене шынықтыру, спорт қызметінің белгілі бір түрлерін, дене тәрбиесі жүйесін немесе спорт түрлерін игеруге бейімділігін анықтауға мүмкіндік береді;

- барлық студенттерді дене шынықтыру, спорттық іс-әрекеттің әртүрлі түрлеріне тартуда көрінетін іс-әрекетке негізделген тәсіл негізінде әр студент өзінің физикалық дамуына, қызығушылықтары мен бейімділіктеріне сәйкес келетін қызмет саласын табуға мүмкіндік алады [31].

Зерттеу жұмысының өзектілігі жоғары оқу орнындағы ДШЖС сабақтары жалпы кәсіптік цикл пәндері бойынша педагогикалық жүктеменің бөлігі ретінде ғана емес, сонымен қатар дене шынықтыру мен спортқа жағымды эмоционалды-психологиялық қатынас арқылы студенттердің уәждемелік-құндылық қатынастарының кешені ретінде қабылданады, спорттық жүктемелердің студенттік ортадағы спорт уәждемесіне әсерін зерттеу, спортқа және қызметтің осы түріне қажеттіліктердің қалыптасуы, теориялық білім

жүйесі, практикалық қызығушылықтар, мотивтер мен сенімдер, салауатты өмір салтын ұстануға, физикалық өзін-өзі жетілдіруге бағытталған.

Студенттердің денсаулығын жақсарту және қолдау, физикалық және психологиялық дамудың толықтығы жоғары оқу орындарында оқу үдерісінің маңызды құрамдас бөлігі болып табылады. Қазіргі уақытта жоғары мектеп педагогикасының негізгі мақсаты мемлекеттік және жеке сектордың әртүрлі салалары үшін кадрлар даярлау ретінде барынша нәтижелерге қол жеткізу ғана емес, сонымен қатар студенттердің денсаулығының физикалық, психологиялық және қоғамдық құрамдас бөліктерін арттыру болып табылады. Қазақстандағы әрбір жоғары оқу орнының басым міндеті денсаулығы жақсы студентті тәрбиелеу, осыған байланысты барлық күш-жігер оқудың қолайлылығын дамытуға және қозғалыс белсенділігін арттыру және дене шынықтыру мен спортпен шұғылдануға тарту арқылы жастардың бос уақытын өткізуді ұйымдастыруға бағытталуы тиіс.

Зерттеудің өзектілігі Қазақстанның жоғары оқу орындарының педагогикалық тәжірибесінде дене шынықтыру, спорттық іс-шаралардың негізгі бөлігі пән және қосымша спорттық рәсімдер шеңберінде дене шынықтыруда қолданылатын құралдары мен әдістері студенттердің бойында дербес дене шынықтыру-спорттық іс-әрекетке деген ынтасын қалыптастырмайтындығын және дамытпайтындығын анықтады. Қазақстандағы білім беру жүйесіндегі мәселелердің бірі ретінде бұқаралық балалар спортын дамыту және жастарды дене шынықтырумен және спортпен шұғылдануға тарту тұрғысынан бұл аспект саланы дамытудың 2025 жылға дейінгі тұжырымдамасында көрініс тапқан және бұқаралық дене шынықтырумен және спортпен шұғылдануға ынталандыру тетіктерінің толық қаралмағаны ретінде тұжырымдалған.

Соңғы 15-20 жылда Қазақстан халқының өмір сүру сапасын арттыру дене шынықтыру және спортпен шұғылданудағы басымдықтарға да әсер етті. Бұл ретте Қазақстанның бірқатар жоғары оқу орындарындағы дене шынықтыру және спорт саласындағы студенттердің жетістіктерінің параметрлері елдің саяси, әлеуметтік және экономикалық дамуының жалпы оң үрдістеріне толық сәйкес келмейді. Соңғы жылдары студент жастардың спорттық іс-әрекетінің уәждемелік параметрлері (мотивтердің құрылымы мен мазмұны) айтарлықтай өзгерістерге ұшырады, осыған байланысты, біздің ойымызша, қазіргі уақытта студенттердің жоғары оқу орындарында спортпен шұғылдануға деген ынтаны қалыптастыру және дамыту әдістемесін жетілдіру мәселелері ғылыми-теориялық және практикалық тұрғыдан жеткілікті түрде дамымаған.

Сонымен қатар, COVID -19 ауруына байланысты пандемия жағдайында студенттердің спортпен өз бетінше айналысуы ерекше өзектілікке ие болды. Карантиндік шектеулер жағдайында ЖОО-дағы сабақтар толығымен қашықтық режиміне ауыстырылды, спорт нысандарының жұмысы да айтарлықтай шектелді. Үй жағдайында ғана дене жаттығуларын орындау арқылы қимыл белсенділігін қамтамасыз ету мүмкін болды (көшеде карантиндік шараларды жеңілдету кезінде). Мұнда өз бетінше спортпен шұғылдануға деген уәждеме шешуші рөл атқарды.

Зерттеудің перспективалық бағыты дене шынықтыру пәнін студенттердің өз бетінше спортпен шұғылдануымен интеграциялау арқылы ЖОО-дағы ұйымдастырушылық-педагогикалық жағдайларды сынақтан өткізу болып табылады.

Студенттердің өз бетінше дене шынықтыру-спорттық іс-әрекетіне уәждемесін қалыптастыру мен дамытуға әсер ететін факторлар мәселесіне қатысты әдеби деректер мен интернет-ресурстардың деректеріне контент-талдама мен өзіндік педагогикалық тәжірибесінің деректері жоғары мәнділік арасында объективті қарама-қайшылықтың бар екенін көрсетеді, бір жағынан, өз бетінше спорттық іс-әрекетке уәждеме деңгейі, екінші жағынан, қазақстандық қоғам дамуының қазіргі кезеңінде студенттер арасында оның қалыптасуы мен дамуын басқарудың педагогикалық, психологиялық және әлеуметтік жағдайларын жеткіліксіз білу. Бұл қайшылықты шешу дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесінің өзекті міндеттерінің бірі болып табылады.

Сонымен қатар, Қазақстанның жоғары оқу орындарындағы студенттердің дене тәрбиесі жүйесіндегі олардың қозғалыс белсенділігінің деңгейін төмендететін осындай қайшылықтар ЖОО-дағы бүкіл білім беру үдерісінің нәтижелілігін арттырудың маңызды шарттарының бірі ретінде айқындалады:

- студенттердің қозғалыс белсенділігін арттыру жоғары оқу орнындағы дене шынықтыру пәнінің интеграциясы және спортпен өз бетінше шұғылдану негізінде ғана мүмкін болатынын түсіну және дербес дене шынықтыру-спорт қызметіне ынталандыруды қалыптастыру және дамыту әдістемесінің болмауымен түсіндіруге болады;

- сабақтан тыс сабақтардың көлемін ұлғайту арқылы қимыл белсенділігін арттыру қажеттілігін түсіну және студенттердің спортпен шұғылдануды өз бетінше ұйымдастыру бойынша тәжірибесі мен білімінің болмауы.

Осы қарама-қайшылықтардың мазмұнын ескере отырып, **біз зерттеу жұмысының мәселесін** тұжырымдадық: Қазақстанның жоғары оқу орындарында дене тәрбиесінің педагогикалық үдерісін ұйымдастырудың қазіргі жағдайын және қазіргі жастардың психологиялық аспектілерін ескере отырып, студенттердің дене шынықтырумен және спортпен өз бетінше айналысуға деген ынтасын қалыптастыру және дамыту әдістемесінің болмауы. Осыған байланысты зерттеу мәселесінің мәні студент жастардың мотивациялық аспект деңгейіне байланысты олардың қимыл белсенділігін арттыру әлеуетін анықтау қажеттілігімен қамтылады.

Бұл мәселені шешу **біздің зерттеуіміздің мақсаты** болып табылады - жоғары оқу орындарында дене шынықтыру міндеттерін жүзеге асыру мақсатында өз бетінше (дербес) дене шынықтыру-спорттық іс-шараларға дайындалуға бағытталған студенттердің уәждемесін қалыптастыру және дамыту әдістемесін әзірлеу.

Студенттердің дене шынықтырумен және спортпен өз бетінше айналысуға деген ынтасын қалыптастыру мен дамытудың **әзірленген әдістемесінің тұжырымдамасы** төрт компонентке негізделген:

1. Дене шынықтыру пәнін студенттердің салауатты өмір салтын қалыптастыруға бағытталған дербес спортпен интеграциялау.

2. Әдістеме мазмұнының психологиялық компоненті:

- уәждемені дамыту тиімділігінің элементтері;
- уәждемені қалыптастыру қағидалары;
- мотивтердің құрылымын анықтау;
- уәждемені қалыптастыру және дамыту әдістері;
- уәждеменің қалыптасу кезеңдері;
- жаттықтырушы-оқытушылар құрамы тарапынан студенттерге әсер ету нысандары;
- әсер ету үшін уәждеме құрылымының факторлары.

3. Әдістеме мазмұнының педагогикалық компонентіне кіретіндер:

- студенттердің дене дамуының негізгі бағыттары;
- өз бетінше спортпен шұғылдануды ұйымдастыру параметрлері;
- студенттердің дене шынықтырумен және спортпен өз бетінше шұғылдану нысандары (жаттығулардың әдістемелік кешендерін әзірлеуді қамтиды);

4. Жоғары оқу орындарында ДШЖС бөліміндегі студенттерінің дербес сабақтары үшін спорттық объектілерді құрылымдық ұйымдастыру бойынша ұсыныстар.

Зерттеудің негізгі тезисі уәждемелік фактордың үлкен маңызы бар екендігі анықталды, өйткені дене шынықтыру және спорт пәнін интеграциялау арқылы студенттің жеке ерекшеліктеріне назар аудара отырып, спорттық іс-әрекеттің нақты бағытын таңдауға болады. сабаққа деген қызығушылықты дамытады және бұл одан әрі дамып, өз бетінше спортпен айналысуға деген құштарлығын қалыптастыруға ықпал етеді.

Зерттеу нысаны - дене шынықтыру пәні және спорттың өзіндік сабақтары шеңберіндегі студенттердің оқу-жаттығу үдерісі.

Зерттеу пәні - студенттердің өз бетінше дене шынықтыру-спорттық іс-әрекетке деген ынтасын қалыптастыру және дамыту әдістемесі.

Зерттеу міндеттері:

1. Қазақстан Республикасының жоғары оқу орындарында студенттердің дене шынықтыру және спорт сабақтарын ұйымдастыру мәселесіне қатысты әдеби деректер мен интернет-ресурстардың деректеріне контент-талдама жүргізу және студенттердің өз бетінше дене шынықтыру-спорт қызметіне уәждемесін қалыптастыруға және дамытуға әсер ететін негізгі факторларды анықтау.

2. Студенттердің дене шынықтыру-спорттық іс-әрекеттің өзіндік сабақтарына уәждемесін қалыптастыру және дамыту әдістемесін әзірлеу, өз бетінше физикалық жаттығулармен айналысуға деген дағдылар мен қабілеттерді қалыптастыру жолдарын логикалық-аналитикалық тәсіл негізінде нақтылау.

3. Жоғары оқу орындарында дене тәрбиесі бойынша оқу-жаттығу үдерісіне әзірленген әдістемелік енгізудің тиімділігін эксперименттік негіздеу.

Зерттеу гипотезасы. Әзірленген әдістемені қолдану нәтижесінде студенттердің уәждеме құрылымындағы өзгерістер дене шынықтыруға уәждік-құндылық қатынасының жетілуіне және дене шынықтыру-спорттық іс-шараларға өзіндік дайындықты қалыптастыру нәтижесінде оның жеке құндылығын түсінуге әкелуі керек, бұл ретте жоғары оқу орындары жағдайында спортқа баулу үдерісі тиімдірек болуы керек, жоғары оқу орнындағы студенттік ортада спортпен шұғылдану уәждемесіне спорттық жүктемелердің оң әсерін тигізетіндігін дәлелдейді.

Қазақстанда алғаш рет кешенді түрде **жаңалық** ретінде (контент-талдама негізінде) жалпы қоғам дамуының қазіргі кезеңінде, атап айтқанда жоғары білім беру жүйесінде студент жастардың спортпен шұғылдану уәждемесін қалыптастыру және дамыту мәселелері зерттелді. Студенттердің өз бетінше дене шынықтыру-спорттық іс-әрекетке деген уәждемесін қалыптастыруға және дамытуға әсер ететін негізгі факторлар анықталды (дене шынықтыру және спортпен шұғылдану контекстіндегі студенттердің денсаулық деңгейі, студенттердің толыққанды қимыл белсенділігінің маңыздылығы мен қажеттілігін түсіну, ДШЖС саласындағы ғылыми-педагогикалық кадрларды даярлау сапасы), Қазақстандағы және шет елдегі жоғары оқу орындардағы студенттердің дене шынықтыру және спортпен шұғылдануын ұйымдастыру деңгейіне салыстыру жұмыстары жүргізілді. Алынған мәліметтер негізінде жоғары оқу орындары студенттерінің өз бетінше дене шынықтыру-спорттық іс-әрекетіне уәждемесін қалыптастыру мен дамытудың авторлық әдістемесі жасалды. Жоғары оқу орнындағы студенттік ортада спортпен шұғылдану уәждемесіне спорттық жүктемелердің оң әсері анықталды және ғылыми негізделді.

Өз бетінше дене шынықтыру-спорттық іс-әрекет уәждемесін қалыптастыру мен дамытудың педагогикалық үдерісінің ұсынылған тұжырымдамалық моделінің салауатты өмір салтын қалыптастыруға және жоғары оқу орындарында дене шынықтыру сабақтарын өткізуді және оқудан тыс уақытта спортпен өз бетінше айналысуды біріктіру үдерісінің идеясына негізделген теориялық өзегі бар, соның арқасында педагогикалық басқару жүйелі сипатқа ие болады, сондай-ақ студенттердің әлеуметтік және жеке жағдайларын жетілдіру мақсатында жоғары оқу орындарының жаттықтырушы-оқытушылар құрамының студенттермен тәжірибелік мақсаттағы өзара байланыс жүйесі.

Зерттеудің әдіснамалық және теориялық негіздері орыс тілді де, ағылшын тілді отандық және шетелдік мамандардың оқу-жаттығу процесін ұйымдастыруға қойылатын жалпы талаптар бойынша іргелі әзірлемелері болып табылады, мысалы - Матвеев Л.П., Платонов В.Н., Grossocordon J.G., Krotee M.L., Ильинич В.И., Закирьянов К.К., Мадиева Г.Б., Deliens T., Deforche B., De Bourdeaudhuij I., Clarys P., Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Куликов Л.М., Хаустов С.И. және т.б.; оқу-жаттығу үдерісін психологиялық қамтамасыз ету бойынша - Пуни А.Ц., Сопов В.Ф., Бабушкин Г.Д., Андрушишин И.Ф., Ильин Е.П., А.В. Родионов, Шумова Н.С. Киселев Ю.Я. Иванов А.А., Cabello M.A.,

Моуано Р.М., Tabernero U.C. және т.б.; дене шынықтыру және спорттың физиологиялық негіздері бойынша - Зимкин Н.В., Коробков А.В., Лехтман Я.Б., Эголинский Я.А., Яроцкий А.И., Смирнов В.М., Дубровский В.И., Меерсон Ф.З. және т.б.; эксперименттерді жоспарлау және алынған деректерді статистикалық өңдеу стандарттары бойынша - Орехов Л.И., Караваева Е.Л., Асмолова Л.А., Капилевич Л.В.

Зерттеу ғылыми-әдістемелік бағытты жүзеге асыруды және алынған зерттеу нәтижелерін объективті талдау тұжырымдамасын және оларды көбейту мүмкіндігін қамтамасыз ететін негізгі тұжырымдамалық ережелер мен қағидаларға негізделген.

Зерттеу әдістері. Диссертациялық жұмыста қойылған міндеттерді шешу үшін келесі әдістер қолданылды:

1. Қазақстан Республикасының жоғары оқу орындарында студенттердің дене шынықтыру және спорт сабақтарын ұйымдастыру мәселесіне қатысты әдеби деректер мен интернет-ресурстардың деректеріне контент-талдама (ДШЖС теориясы мен әдістемесі, жалпы және спорттық психология, дене шынықтыру және спорт физиологиясы, ДШЖС саласында ғылыми-педагогикалық кадрларды даярлау бойынша).

2. Жоғары оқу орындарында дене шынықтыру-спорт қызметін ұйымдастыру және басқару нәтижелері бойынша қазақстандық және озық шетелдік іс жүзіндегі тәжірибені жинақтау.

3. Студенттердің өзіндік дене шынықтыру-спорттық іс-әрекетке деген уәждемесін қалыптастыруға және дамытуға әсер ететін негізгі факторларды анықтау үшін мамандарға арналған сауалнамалар.

4. ДШЖС сабақтары контекстінде қимыл белсенділігінің деңгейін және денсаулық деңгейінің жай-күйін анықтау үшін студенттерге сауалнама жүргізу.

5. Педагогикалық эксперимент (анықтаушы және қалыптастырушы).

6. Функционалдық зерттеулер (бақылау сынақтары және сынақтар).

7. Алынған нәтижелерді статистикалық өңдеу.

Қазақстан Республикасында дене шынықтыру мен спорттың, білім беру мен денсаулық сақтаудың жұмыс істеуі мен дамуын реттейтін нормативтік-құқықтық актілер диссертациялық зерттеудің **ғылыми-құқықтық негізін** құрады.

Қорғауға келесідей ережелер шығарылады:

1. Қазақстан Республикасының және шет елдердің жоғары оқу орындарында студенттердің дене шынықтыру және спортпен шұғылдануын ұйымдастыру мәселесіне қатысты әдеби деректер мен интернет-ресурстардың деректеріне жүргізілген контент-талдама жоғары оқу орындарындағы дене шынықтыру жүйесі студенттердің өз бетінше дене шынықтыру-спорт қызметіне уәждемесін қалыптастыруға және дамытуға әсер ететін факторларды талдау негізінде кешенді түрде қаралуы тиіс екенін айқындауға мүмкіндік береді, оның мазмұнын анықтайтын негізгі аспектілермен сипатталады: жеке тұлғаның дене шынықтыру (ең алдымен, толық қимыл белсенділігінің болуы), ЖОО оқушысының денсаулық жағдайы (физикалық және психикалық), дене

шынықтыру және спорттық іс-әрекет контекстіндегі ЖОО материалдық-техникалық базасының жай-күйі, ЖОО-ның жоғары білікті кадрлармен қамтамасыз етілуі (дене шынықтыру оқытушыларының да, спорт түрлері бойынша жаттықтырушы кадрлардың да), пайдалану студенттік спортты дамыту үшін шет елдердің оң тәжірибесін пайдалану.

2. Студенттердің дене шынықтыру-спорттық іс-әрекеттің өзіндік сабақтарына уәждемесін қалыптастыру және дамыту әдістемесі екі негізгі құрамдас бөлікке негізделуі керек: психологиялық және педагогикалық, студенттердің қимыл белсенділігін құру тәсілінің өзгеруі және ЖОО-дағы дене шынықтыру жүйесін дәстүрлі дене шынықтыру сабағынан спортқа бағытталған сабақтарға қайта бағыттай отырып, олардың дене шынықтыру үдерісін басқару.

3. Дене тәрбиесі бойынша оқу-жаттығу үдерісіне әзірленген әдістемені енгізудің тиімділігі жоғары оқу орнының студенттік ортасында спортпен шұғылдану уәждемесіне спорттық жүктемелердің оң әсерімен, сондай-ақ уәждеменің, теориялық және әдістемелік даярлықтың оң динамикасымен, студенттердің ағзасының дамуының физикалық жай-күйі мен психофизиологиялық көрсеткіштерімен расталды.

Зерттеудің теориялық маңыздылығы студенттердің өзіндік дене шынықтыру-спорттық іс-әрекетке деген уәждемесін қалыптастыруға және дамытуға әсер ететін факторлардың ғылыми негіздемесімен байланысты. Өзіндік спортпен шұғылдануға уәждемені қалыптастыру және дамыту жүйесіне енгізілген теориялық бөлім «Дене шынықтыру» пәні бойынша бағдарламалық материалды өркендетуге және кеңейтуге ғана емес, сонымен қатар келесі міндеттерді шешуге мүмкіндік береді: қимыл белсенділігінің денсаулыққа оң әсері туралы ақпарат беру, студенттерге дене шынықтыру мен спорттың көптеген құралдары мен әдістерін бағдарлауға мүмкіндік беру.

Зерттеудің практикалық маңыздылығы. Ғылыми негізделген дайындық жүйесі негізге алынған студенттердің дене шынықтыру-спорттық қызметпен өз бетінше айналысуға уәждемесін қалыптастыру және дамыту жөніндегі әдістемені қолдану оқытушыларға (жаттықтырушыларға, нұсқаушыларға) жоғары оқу орындарында дене шынықтыру сабақтарының үдерісін оңтайландыруға және қызметтің осы түріне қажеттілікті, тәжірибелік мүдделер, уәждер мен сенімдер жүйесін қалыптастыруға, салауатты имиджді жүргізуге, жастардың өмірі мен физикалық өзін-өзі жетілдіруге мүмкіндік береді.

Диссертациялық жұмыстың нәтижелері мен тұжырымдарының негізділігі мен дұрыстығы студенттердің дене шынықтыру-спорттық іс-әрекеттің өзіндік сабақтарына деген уәждемесін қалыптастыру және дамыту әдістемесінің ғылыми негіздемесінің әдіснамалық қағидаларымен, оның теориялық және практикалық дәлелдерімен, сондай-ақ жұмыстың мақсаттары мен міндеттеріне сәйкес келетін зерттеу әдістерінің жиынтығын дұрыс пайдаланумен, оның нақты ерекшеліктерінің тақырыптық жиынтығымен, субъектілердің іріктеме сипаттамаларының сәйкестігімен расталады, алынған нақты эксперименттік деректерді көпжақты сандық және сапалық талдау,

әзірленген әдістемені қолдану нәтижелерін толықтай талдау және оның тиімділігін тәжірибелік растау. Эксперимент нәтижесінде алынған деректерді талдау және өңдеу үшін статистикалық өңдеудің заманауи және белгілі әдістері қолданылды.

Бұл жұмыстың басқа ҒЗЖ-мен және әртүрлі мемлекеттік және халықаралық бағдарламалармен байланысы.

Бұл жұмыс Қазақ спорт және туризм академиясының 2020-2025 жылдарға арналған даму стратегиясына; ҚазСТА ҒЗЖ-ның 2019-2023 жылдарға арналған жоспарына; «Білім туралы» Қазақстан Республикасының 2007 жылғы 27 шілдедегі № 319-III Заңына (28.08.2021 ж. жағдай бойынша өзгерістер мен толықтырулармен) сәйкес, «Жеңіл атлетика, қысқы және күрделі-техникалық спорт түрлері» кафедрасында орындалды); «Дене шынықтыру және спорт туралы» Қазақстан Республикасының 2014 жылғы 3 шілдедегі № 228 –V ҚРЗ Заңымен (01.07.2021 ж. берілген өзгерістер мен толықтырулармен); Қазақстан Республикасының дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2025 жылға дейінгі 2016 жылғы 11 қаңтардағы № 168 тұжырымдамасымен; «Халық денсаулығы және денсаулық сақтау жүйесі туралы» Қазақстан Республикасының 2020 жылғы 7 шілдедегі № 360-VI Кодексімен; «Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2020 жылғы 23 сәуірдегі № 242 «Қазақстан Республикасының дене шынықтыру және спорт саласындағы кешенді жоспарды бекіту туралы» қаулысымен. 2020-2025 жылдарға арналған дене шынықтыру және бұқаралық спортты дамыту» сәйкес орындалды.

Автордың жеке үлесі ғылыми әдеби деректер мен интернет-ресурстардың деректеріне контент-талдама жасау, табиғи жағдайда педагогикалық эксперимент жүргізу, алынған сапалы және сандық деректерді өңдеу болып табылады. Жүргізілген ғылыми зерттеу барысында алынған нәтижелер бойынша тиісті тұжырымдар жасалды. Зерттеу нәтижелері ғылыми журналдарда толық жарияланды. Үш ЖОО-ның (Қазақ спорт және туризм академиясы, Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университетінің Өнер, мәдениет және спорт институты, Қазақстан-Ресей медициналық университеті) оқу үдерісіне студенттердің дене шынықтыру-спорт қызметімен өз бетінше айналысуға уәждемесін қалыптастыру және дамыту бойынша авторлық әдістеме әзірленді және енгізілді (енгізу актілері Ж қосымшасында көрсетілген). Автор диссертациялық жұмыстың нәтижелерін халықаралық ғылыми конгрестер мен конференцияларға қатысып, 3 баяндамада жариялады (сертификаттар И қосымшасында көрсетілген).

Зерттеу нәтижелерін жариялау. Ғылыми-зерттеу жұмысының алынған нәтижелері 10 ғылыми жарияланымда ұсынылған, оның ішінде: Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігінің Білім және ғылым сапасын қамтамасыз ету комитеті ұсынған ғылыми журналдарда 6 мақала; Scopus халықаралық базасына кіретін журналда 1 мақала (жарияланған кездегі журналдың процентиі Education санатында 64); халықаралық ғылыми конференция материалдарында 3 мақала (оның 2-уі шетелдік).

Диссертациялық зерттеудің мәтiнiнде автор тарапынан журналдардың келесi мақалаларында және конференциялардағы баяндамаларында жариялаған материалдар пайдаланылды.

Retos журналында (Испания):

1. Avsiyevich V.N., Mukhambet Z.S., Robak I.Y., Chernukha O.V., Zakharchenko N.V. Social implication of sport loads as a motivator for sports activity in the student environment of higher education institution (2021).

Авторлардың қосқан үлесi: ғылыми кеңес беру, мақаланы редакциялау - Avsiyevich V.N.; жұмыстың идеясы, эксперименттi жоспарлау және жүргiзу, деректердi жинау және өңдеу, мақала жазу – Mukhambet Z.S.; теориялық талдау үшін материал дайындау Robak I.Y., Chernukha O.V., Zakharchenko N.V.

«Дене тәрбиесiнiң теориясы мен әдiстемесi» журналында (ҚазСТА, Қазақстан):

1. Авсиевич В.Н., Мұхамбет Ж.С. Совершенствование подготовки научно-педагогических кадров в области физической культуры и спорта в Республики Казахстан (2018).

Авторлардың қосқан үлесi: ғылыми кеңес беру және мақаланы редакциялау - Авсиевич В.Н.; жұмыстың идеясы, теориялық талдау үшін материал дайындау, деректердi жинау және өңдеу, мақала жазу – Мұхамбет Ж.С.

2. Мұхамбет Ж.С., Авсиевич В.Н. Здоровье студентов в контексте занятий физической культурой и спортом (2021).

Авторлардың қосқан үлесi: жұмыстың идеясы, теориялық талдау үшін материал дайындау, деректердi жинау және өңдеу, мақала жазу – Мұхамбет Ж.С.; ғылыми кеңес беру және мақаланы редакциялау - Авсиевич В.Н.

3. Mukhambet Zh.S., Avsiyevich V.N., Sinkov D.V. Comparative analysis of the organization of physical education and sport of students in universities of foreign countries and Kazakhstan (2021).

Авторлардың қосқан үлесi: жұмыстың идеясы, теориялық талдау үшін материал дайындау, деректердi жинау және өңдеу, мақала жазу – Mukhambet Zh.S.; ғылыми кеңес беру және мақаланы редакциялау - Avsiyevich V.N.; теориялық талдау үшін материал дайындау - Sinkov D.V.

4. Mukhambet Zh.S., Avsiyevich V.N. Analysis of the physical activity of students of higher educational institutions of Kazakhstan (2021).

Авторлардың қосқан үлесi: жұмыстың идеясы, теориялық талдау үшін материал дайындау, деректердi жинау және өңдеу, мақала жазу – Mukhambet Zh.S.; ғылыми кеңес беру және мақаланы редакциялау - Avsiyevich V.N.

«Вестник», «Педагогикалық Ғылымдар сериясы» журналында (Абай атындағы ҚазҰПУ, Қазақстан)

1. Мұхамбет Ж.С., Авсиевич В.Н. Методика формирования и развития мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом (2021).

Авторлардың қосқан үлесi: жұмыстың идеясы, теориялық талдау үшін материал дайындау, деректердi жинау және өңдеу, әдiстеменi әзiрлеу, әзiрленген

әдістемеге авторлық құқықты тіркеу, мақала жазу – Мұхамбет Ж.С.; әдістемені әзірлеу бойынша ғылыми кеңес беру, мақаланы редакциялау, әзірленген әдістемеге авторлық құқықты тіркеу - Авсиевич В.Н.

2. Мұхамбет Ж.С., Авсиевич В.Н. Факторы влияющие на формирование и развитие мотивации студентов к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности (2021).

Авторлардың қосқан үлесі: жұмыстың идеясы, теориялық талдау үшін материал дайындау, деректерді жинау және өңдеу, мақала жазу – Мұхамбет Ж.С.; ғылыми кеңес беру, мақаланы редакциялау - Авсиевич В.Н.

Халықаралық конференциялар материалдарының жинақтарында:

1. Мұхамбет Ж.С., Авсиевич В.Н., Федоров А.И. Влияние физических упражнений на умственную работоспособность студентов. Международная научная конференция студентов и молодых ученых «Университетский спорт: здоровье и процветание нации» (Алматы, 2019).

Авторлардың қосқан үлесі: жұмыстың идеясы, деректерді жинау және өңдеу, мақала жазу – Мұхамбет Ж.С.; ғылыми кеңес беру, мақаланы редакциялау - Авсиевич В.Н.; теориялық талдау үшін материал дайындау - Федоров А.И.

2. Мұхамбет Ж.С., Авсиевич В.Н. Современные тенденции развития физического воспитания среди населения Казахстана. XXIV Международный научный конгресс «Олимпийский спорт и спорт для всех (Казань, 2020).

Авторлардың қосқан үлесі: жұмыстың идеясы, теориялық талдау үшін материал дайындау, деректерді жинау және өңдеу, мақала жазу – Мұхамбет Ж.С.; мақаланы редакциялау - Авсиевич В.Н.

3. Мұхамбет Ж.С., Авсиевич В.Н. Двигательная активность студентов высших учебных заведений Казахстана. XXVI Международный научный конгресс «Олимпийский спорт и спорт для всех» (Казань, 2021).

Авторлардың қосқан үлесі: жұмыстың идеясы, теориялық талдау үшін материал дайындау, деректерді жинау және өңдеу, мақала жазу – Мұхамбет Ж.С.; мақаланы редакциялау - Авсиевич В.Н.

Әзірленген әдістемеге авторлық құқықты тіркеуді ҚР Әділет министрлігінің Ұлттық зияткерлік меншік институты жүргізді. 2021 жылғы «25» тамыздағы № 19911 авторлық құқықпен қорғалатын объектілерге құқықтардың мемлекеттік тізіліміне мәліметтер енгізу туралы куәлік. Авторлық құқық объектісінің түрі: ғылым туындысы. Нысанның атауы: студенттердің дене шынықтырумен және спортпен өз бетінше айналысуға уәждемесін қалыптастыру және дамыту әдістемесі (қосымша Е).

Диссертацияның құрылымы мен көлемі. Диссертация кіріспеден, 4 бөлімнен, қорытындыдан, тәжірибелік ұсыныстардан, пайдаланылған әдебиеттер және қосымшалар тізімінен тұрады. Диссертациялық зерттеу материалдары 174 бетте көрсетілген, 17 кесте, 23 сурет бар. Жұмыста 198 әдеби деректер мен интернет-ресурстардың деректері пайдаланылды (оның 10-ын диссертациялық зерттеудің авторы дайындаған).

Кіріспеде тақырыптың өзектілігі жан-жақты негізделді, карама-қайшылықтардан туындайтын зерттеу мәселесі тұжырымдалады және ғылыми аппарат, мақсаты, гипотезасы, зерттеу міндеттері, теориялық және практикалық маңыздылығы; қорғауға ұсынылған негізгі ережелер, объект, пән, зерттеу әдістемесі, зерттеудің жетекші идеясы, зерттеудің ғылыми жаңалығы, осы жұмыстың басқа ҒЗЖ-мен байланысы және әртүрлі автордың жеке үлесі, зерттеу нәтижелерін сынақтан өткізу және жариялау, диссертацияның көлемі мен құрылымы ұсынылған.

«Студенттердің өзіндік дене шынықтыру-спорттық іс-әрекетке деген ынтасын қалыптастыруға және дамытуға әсер ететін факторларды талдау» **бірінші бөлімінде**, Қазақстан Республикасы мен шет елдердегі Жоғары оқу орындарында студенттердің дене шынықтыру және спортпен шұғылдануын ұйымдастыру, дене шынықтыру саласында ғылыми-педагогикалық кадрларды даярлау мәселесіне қатысты ғылыми әдеби деректер мен интернет-ресурстардың деректеріне контент-талдама ұсынылған және спорт, дербес дене шынықтыру-сауықтыру іс-әрекетіне уәждемені қалыптастыру мен дамытуды зерттеу шеңберінде дене шынықтыру және спортпен шұғылдану контекстіндегі студенттердің қозғалыс белсенділігі мен денсаулығы қарастырылған.

«Зерттеу әдістері мен ұйымдастырылуы» **екінші бөлімінде** диссертацияны дайындау үдерісінде қолданылатын ғылыми және арнайы психологиялық және педагогикалық әдістер көрсетілген. Зерттеу саласындағы ғылыми әдеби деректер мен интернет-ресурстардың контент-талдауының нәтижелерін және өзінің эмпирикалық (нақты фактілерге негізделген) тәжірибесін есепке алу негізінде сауалнама, педагогикалық бақылау және тестілеу, педагогикалық эксперимент, алынған нәтижелерді статистикалық өңдеу сияқты әдістер және зерттеуді ұйымдастыру тәртібі жүйелі түрде сипатталған.

«Студенттердің дене шынықтыру және спортпен шұғылдануға деген уәждемесін қалыптастыру және дамыту әдістемесі» **үшінші бөлімінде** әзірленген авторлық әдістеме ұсынылған. Әдістеме мазмұнының психологиялық педагогикалық компоненттері ашылды, ұсынылған құралдар мен әдістер сипатталды, әзірленген әдістеменің жалпы тұжырымдамасы көрсетілді.

«Студенттердің дене шынықтыру және спортпен шұғылдануға деген уәждемесін қалыптастыру және дамыту әдістемесінің эксперименттік негіздемесі» **төртінші бөлімінде** жүргізілген педагогикалық эксперименттің негізгі нәтижелері келтірілген. Уәждеменің оң динамикасымен, теориялық және әдістемелік дайындықпен, дене жағдайының көрсеткіштерімен және дене дамуының кәсіби маңызды психофизиологиялық көрсеткіштерімен расталған дене тәрбиесі бойынша оқу-жаттығу үдерісіне әзірленген әдістемені енгізудің тиімділігі сипатталған.

Қорытындыда жүргізілген зерттеудің алынған нәтижелері мен тәжірибелік ұсыныстар негізінде негізгі тұжырымдар ұсынылған.

Қосымшада келесілер көрсетілген:

1. Студенттердің таңертеңгі гимнастикасына арналған жаттығулардың әдістемелік кешені.
2. Жоғары оқу орындарындағы студенттердің оқу сабақтары арасындағы дене шынықтыру үзілісіне арналған жаттығулардың әдістемелік кешені.
3. Студенттердің ағзасына жүйелі әсер етуге арналған үйде қолданылатын жаттығулардың әдістемелік кешені.
4. ЖОО спорт кешендері мен студенттік жатақханалар жағдайында орындауға арналған жаттығулардың әдістемелік кешені.
5. Студенттердің жоғары оқу орындарындағы воркаут-алаңдарда орындауына арналған әдістемелік жаттығулардың кешені.
6. Авторлық құқықпен қорғалатын объектілерге құқықтардың мемлекеттік тізіліміне мәліметтер енгізу туралы куәлік.
7. Студенттердің дене шынықтырумен және спортпен өз бетінше айналысуға деген уәждемесін қалыптастыру мен дамытудың әзірленген әдістемесін енгізу актілері.
8. Халықаралық ғылыми конференциялар мен конгресстердің қатысушысы ретінде диссертация авторының сертификаттары.

1 СТУДЕНТТЕРДІҢ ӨЗІНДІК ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ-СПОРТТЫҚ ІС-ӘРЕКЕТКЕ ДЕГЕН УӘЖДЕМЕІСН ҚАЛЫПТАСТЫРУҒА ЖӘНЕ ДАМУЫҒА ӘСЕР ЕТЕТІН ФАКТОРЛАРДЫ ТАЛДАУ

1.1 Студенттердің дене шынықтыру мен спортты дамытудың уәждемелік және мазмұнды сипатының ережелері

Бароненко В. А. (2003) «Қазіргі идеяларға сәйкес тұлғаның дамуы, уәждеме — бұл қажеттіліктерді біртіндеп қанағаттандыру үдерісі. Адамның іс-әрекетінің қозғаушы күші олардың қажеттіліктерін қанағаттандыру уәждemesі, оларды қанағаттандыру қабілеті туа біткен қасиет емес, онтогенез үдерісінде пайда болады деп саналады. Бұл қабілет ынталандыру, ұйымдастырушылық және мағыналық қалыптастыру сияқты уәждемелік функциялардың дамуында көрінеді, яғни уәждеме іс-әрекетке итермелейді, уәждеме арқылы іс-әрекеттің мақсаты қалыптасады және ол іс-әрекетке терең жеке мағына береді. Жалпы, уәждеме қалыптасқан қажеттіліктерді жанамайды, оларды жеке тұлғаға тән мағыналармен, жеке дүниетаныммен, тұтас бағдарлармен, ресми көзқарастармен жетілдіреді» [32].

Ляшенко А.А. (2014), Челнокова Е. А. (2018). «Дене шынықтыру сабақтарына деген уәждемені қалыптастыру, қазіргі университеттің маңызды мәселелерінің бірі. Жоғары мектепте білім беру үдерісін ұйымдастыру жалпы білім беру және арнайы пәндермен қатар дене тәрбиесі мен спорттық іс-шараларға тиісті көңіл бөлінетіндігін көрсетеді. Алайда, денсаулығы жақсы және үйлесімді дамыған жас ұрпақты қалыптастырудағы қоғамның әлеуметтік тапсырысы және жастардың физикалық дамуы мен денсаулығының нақты төмен деңгейі, дене шынықтырумен және спортпен жүйелі түрде айналысқысы келмеуі сияқты қарама-қайшылық бар» [33, 34].

Галич И. С., Слепова Л. Н., Хаирова Т.Н., Дижонова Л. Б. (2014) «Дене шынықтыру мен спортқа деген қызығушылықты қалыптастыру уәждemesі мен үдерісін жүйелі түрде зерттеу адамның жеке дене шынықтыруын тәрбиелеудің маңызды шарты болып табылады. Соңғы уақытта уәждемелік фактор маңызды рөлге ие бола бастады, себебі студенттің жеке ерекшеліктеріне назар аудара отырып, дене шынықтыру мен спортқа деген қызығушылықты дамытуға мүмкіндік беретін жаттығулар жиынтығын таңдауға болады, болашақта бұл студенттің кәсіби қасиеттерін қалыптастыруға ықпал етеді. Дене шынықтыру-спорттық сабақтардың мотивтерінің пайда болуы өмірдің қажеттіліктері мен объективті жағдайларына да, жеке тұлғаның ішкі ұстанымына да негізделген. Мотив әрқашан іс-әрекеттің негізі, жеке тұлғаның өзін-өзі ұйымдастыруының негізі ретінде қарастырылады. Студенттердің санасының жеке құрылымдарының құндылық әлеуетін талап ету үшін қолайлы жағдай туғызатын педагогикалық жағдайларды әзірлеу өзін-өзі ұйымдастыру негіздерін қалыптастырудың негізгі факторы болып табылады. Студенттердің дене шынықтыру белсенділігі, негізінен, дене шынықтыру-спорттық іс-шаралардың тартымдылығы мен ғанибет сезімін сыйлайтын эмоционалды тәжірибесімен байланысты. Студенттер мұндай сабақтардың мотивтері ретінде бірінші кезекте

дене шынықтыру үдерісінің өзінен ләззат алуды, ал екінші орында - сау және эстетикалық әдемі денені қалыптастыруға деген ұмтылысы кездейсоқ емес» [35].

Гавришова Е. В. (2012) мынаны көрсетеді: 1. Отандық және шетелдік дереккөздерді теориялық талдау және жалпылау мотивтердің педагогикалық теория мен практикадағы студенттердің қозғалыс белсенділігіне ықпалы толық шешілмегенін көрсетті. Соңғы онжылдықтағы зерттеулерде мотивтер жеке тұлғаның өзегі, тұлға белсенділігінің қозғаушы механизмі болып табылатындығы және студенттердің қозғалыс белсенділігін арттыруға ықпал ететіндігі дәлелденді, бірақ студенттердің қозғалыс белсенділігін реттеудегі жетістікке жетудің уәждемесін ескерудің тиімді әдістері анықталмаған. 2. Доминантты мотивтерді зерттеу көрсеткендей, жетістікке жету уәждемесіне ие студенттер өздері үшін кәсіби қызметке дайындалу мотиві, физикалық тұрғыдан өзін-өзі растау және эмоционалды ләззат алу мотиві ең маңызды болып табылатындығын көрсеткен. Олар дене шынықтырумен айналысуға деген ұмтылысын көрсетеді, физикалық жаттығулардың маңыздылығын түсінеді, физикалық дамудың жоғары деңгейіне жетуге тырысады. Сәтсіздіктерден қашу уәждемесіне ие студенттерде мотивтердің көрінісі айтарлықтай бірдей төмен. Бұл студенттер ерікті күш-жігер көрсете алмайды, оларды техникалық және тактикалық дайындық мәселелері, дене шынықтыру мен спортқа қатысты танымдық ақпарат қызықтырмайды. Бұл өз кезегінде студенттердің қимыл белсенділігін реттеуде жетістіктердің уәждеме түрін есепке алудың тиімді технологиясын іздеу қажеттілігін мәлімдейді [36]. Д.Г. Тоқтарбаев (2010) атап өткендей, «Дене шынықтыру сабақтарында студенттің жеке басының ұлттық сана-сезімін қалыптастыру үшін, яғни өзін белгілі бір ұлтқа қатысты тұлға ретінде тану, өз мүдделерін, ұмтылыстарын түсіну үшін қажетті педагогикалық жағдайларды ұйымдастыру қажет. Осыған байланысты этномәдени тәрбие үшін дене шынықтыруда уәждемелік компонент маңызды рөл атқарады. Мотивтер дене шынықтыру саласындағы студенттің жеке басының бағалары мен көзқарастарының бағытын анықтайды, оның белсенділігін ынталандырады және оның мінез-құлқының ұстанымдарына айналады. Олар студенттің дүниетанымын бейнелейді және оның іс әрекеттеріне ерекше мән береді және бағытын көрсетеді [37].

Мартын И.А. (2017) «Студенттердің көпшілігінде өз идеалы бар және «еліктеу» әдісі арқылы дене шынықтыру және спорттың көмегімен өзін-өзі жетілдіруге деген ұмтылысты қалыптастыруға болады. Теориялық сабақтарда оқытудың белсенді әдістерін қолдану студенттердің білімді игеруге және дағдыларды қалыптастыруға, сондай-ақ практикалық дене шынықтыру сабақтарына деген танымдық қызығушылығын қалыптастыруға және дамытуға ықпал етеді. Студенттердің уәждемесін арттыру үшін оқу және секциялық сабақтарды түрлендіру керек, қыздар үшін фитнес, ал ұлдар үшін күш жаттығулары қажет; сабақты бірсарынды өткізбей, ойын және бәсекелестік әдісті, оқытудың белсенді әдістерін кеңінен қолданып, дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастыруда шығармашылық компонентті күшейту керек» [38].

DeVoe D., Kennedy C., Ransdell L., Pirson B., DeYoung W., Casey K. (1998) – «Оқыту мен тәрбиелеудің жалпы дидактикалық қағидаларынан басқа, студенттердің дене тәрбиесінің негізгі қағидалары сауықтыру және кәсіптік-қолданбалы фокус болып табылатындығын атап өтті. Жоғары мектептегі «Дене шынықтыру» пәні оқу орнының бағдарына қарамастан міндетті болып табылады, алайда оның негізгі міндеттері студенттердің денсаулығын нығайту және физикалық тұрғыдан жетілдіру, сондай-ақ олардың болашақ кәсіби қызметін жүзеге асыру үшін психофизиологиялық тұрғыдан дайындау болып табылады. Алайда, студенттердің дене тәрбиесіне арналған оқу жоспарында қарастырылған сағаттар саны жоғарыда аталған міндеттерді белгілі бір дәрежеде шеше алмайды, бұл жастардың өз бетінше спортпен айналысу қажеттілігін өзектендіреді. Бұл, өз кезегінде, студенттердің дене шынықтыруды жүзеге асыруда арнайы білімін, дағдылары мен қабілетін, дене шынықтыруға қатысты оң уәждемелік-құндылық қатынасын талап етеді, бұл жоғары оқу орындарында дене тәрбиесі үдерісінде тиісті шараларды қолдану қажеттілігін алдын ала анықтайды» [39].

Мадиева Г.Б. (2019) және т. б. «Біздің жастарымызда жүйелі тәуелсіз дене жаттығуларына тұрақты саналы қажеттілік қалыптаспағанын толық сеніммен айтуға болады дейді. Дене шынықтыру құралдары арқылы денсаулықты нығайту студент үшін жеке маңызды мақсатқа айналған жоқ. Бүгінгі таңда студент жастарды дене тәрбиесі мен өзін-өзі тәрбиелеу үдерісіне белсенді тартудың нақты тетіктерін анықтау, әзірлеу және енгізу дене тәрбиесінің жай-күйін талдау оқу-тәрбие үдерісінің алдында тұрған аса маңызды міндеттердің бірі екенін көрсетеді» [40].

Руденко Г. В., Зароднюк Г. В., Ларионова М. Н. (2020) «Медициналық-биологиялық зерттеулердің нәтижесі бойынша студенттердің денесінің өсуі аяқталған кезде дененің морфофункционалды дамуы жалғасатындығы анықталды деген деректі алға тартады. Дене салмағының, кеуде көлемінің, өкпенің өмірлік сыйымдылығының, бұлшықет күшінің, физикалық өнімділіктің жоғарылауы байқалады. Биологиялық дамудың осы кезеңінде, жас тұлғаның денесінің қалыптасуының аяқталу кезеңі, оның денесі өте жоғары икемділікке, физикалық белсенділікке бейімделуге ие. Алайда, дене тәрбиесі студенттердің физикалық дамуы мен физикалық дайындығының жеке мәліметтеріне сәйкес бағытталған құралдар мен әдістерді қолдану арқылы ғана тиімді қалыптастырушы факторларға ие болады. Студенттердің физикалық дамуын оңтайландыру олардың артта қалған физикалық қасиеттері мен морфофункционалды көрсеткіштерін арттыруға бағытталуы керек» [21, 5 б.].

Біздің ойымызша, студенттердің физикалық дамуын жетілдіру олардың физикалық қасиеттерін, дене шынықтыру деңгейі мен функционалды сипаттамаларын дененің физиологиялық жағдайы тұрғысынан ғана емес, сонымен қатар болашақ мамандардың кәсіби жарамдылығымен байланысы тұрғысынан дамытуға бағытталуы керек.

Бодров В.А. (2001) атап өткендей, «Кәсіби жарамдылықты жеке тұлғаның талап етілетін және жүзеге асырылатын өнімділік деңгейін, табыстылығын сипаттайтын қызметтің жүйелік сапасы және оның субъектісінің берілген қызмет стандарттарына қол жеткізу және жүзеге асыру мүмкіндіктерін көрсететін жүйелік сапасы ретінде қарастыруға болады. Демек, кәсіби жарамдылықтың қалыптасуы мен көріну үдерісінің психикалық детерминациясының заңдылықтарын зерттеу іс-әрекеттің өзін және оның субъектісін зерттеу мен талдау нәтижелеріне, олардың өзара байланысы мен өзара әсеріне, осы байланыстың көріну формаларына, даму сипатына, диагностика әдістеріне және олардың өзара бейімделуінің сәттілігін болжауға негізделуі керек» [41].

Бұл физикалық белсенділіктің кәсіби дайындығын қалыптастыруға айқын оң әсерін тигізеді, өйткені дене жаттығулары студенттің университетте оқуын аяқтағаннан кейін кәсіби қызметінде кездесетін көптеген қолайсыз факторларға дененің төзімділігін арттырады.

Н. Brendon, S. Anabela, (2017) С. Eloise, К. Hamilton (2014), V. Leen, M. Miyahara (2005) сияқты бірқатар шетелдік ғалымдар жоғары оқу орындарындағы дене тәрбиесінің негізгі және күрделі міндеттерінің бірі студент жастардың «Дене шынықтыру» пәніне оң көзқарасын қалыптастыру және дамыту, салауатты өмір салтын қалыптастыруға тұрақты уәждеме, физикалық тұрғыдан өзін-өзі жетілдіру қажеттілігін қалыптастыру, спортқа деген құштарлықты дамыту және дене шынықтырумен жүйелі түрде айналысу әдетін қалыптастыру екендігін атап өтті. Сонымен қатар зерттеушілер шартты түрде студент жастардың физикалық өзін өзі жетілдіру қажеттілігінің келесі дәрежелерін анықтайды:

- пассивті – физикалық өзін-өзі жетілдіру қажеттілігі өте әлсіз немесе мүлдем болмаған кезде.

- жағдаяттық - дене шынықтыру мен спортқа қызығушылық тұрақсыз болған жағдайда (жағдайға байланысты).

- белсенді - белсенділік танытқан кезде, яғни студенттер дене шынықтырумен және спортпен белсенді айналысады [42-45].

Азизова Н.С. (2018), Сагидов Ю. Н. (2014), Taub D. E., Blinde E. M., Greer K. R (1999) сияқты авторлардың пікірінше, көптеген студенттер үшін дене шынықтыру сабақтары таза механикалық сипаттағы іс-шаралармен салыстырылады, осы пән бойынша сабақтарға қатыса отырып олар тіпті өздерінің денсаулығы үшін толыққанды қимыл белсенділігінің маңыздылығы, сондай-ақ жоғары оқу орындарында алған білімдерін, біліктері мен дағдыларын оқудан тыс бос уақытында өзіндік сабақтарда қолдану мүмкіндігі туралы ойланбайды [46-48].

Мұндай «механикалық тәсілде» дербес дене шынықтыру-спорттық іс-әрекетке уәждемені қалыптастыру және дамыту туралы сөз болуы мүмкін емес.

Бұл ретте, Отаралы С.Ж., Жұманова А. С., Джамалов Д. Д., Құрбанов Ш. Ш., Кондратенко С. А. (2020) «Студенттердің көпшілігі дене шынықтыру бойынша міндетті сабақтарды оқу кестесіне енгізу мүмкіндігіне оң

көзқарас танытуда, дене шынықтыру қимыл белсенділігінің деңгейін арттыруға мүмкіндік береді деп есептейді. Студенттерді дене шынықтыру сабақтарына қатысуға ынталандыратын басым мотивтерді таңдауда гендерлік айырмашылықтар анықталды. Сонымен, жастардың көпшілігі үшін сабаққа қатысу мотивтері дене жаттығуларының сауықтыру және тәрбиелік әлеуетін, кәсіби маңызды және бәсекеге қабілетті мотивтерді пайдалану мүмкіндігі болып табылады. Сауалнамаға қатысқан қыздар бәсекеге қабілеттілік, сауықтыру, тәрбиелік уәждеме компоненттерін жоғары бағалайды, бірақ сабаққа қатысу кезінде кәсіби, эмоционалды, коммуникативті және беделді көзқарастар маңызды рөл атқарады. Алайда, сауалнамаға қатысқандардың арасында қажетті балл алу үшін міндетті түрде дене шынықтыру сабақтарына қатысуды негізгі мотив деп санайтын студенттер де бар. Студенттердің жартысына жуығы оқудан тыс бос уақытында дербес сабақтарды дене жаттығуларының ең қолайлы түрі деп атады, ал міндетті сабақтарды сауалнамаға қатысқан студенттердің үштен бірі ғана таңдады. Екі гендерлік топ студенттерінің қызығушылық саласына көптеген ЖОО-ры ұйымдастыратын қимыл белсенділігінің түрлері ғана емес, мен басқа да бірқатар спорт түрлері кіреді» [49].

Л. И. Лубышева (2015) атап өткендей, «Респонденттердің көпшілігі Ресейде студенттік спортты дамытуды оңтайландыру үшін: әр университетте дербес қаржыландыруы бар спорт клубын құру; спорт түрлері бойынша жаттықтырушы-оқытушылардың сағаттарын бөлу; жоғары оқу орындарының спорттық инфрақұрылымын айтарлықтай жақсарту; студенттік жарыстар күнтізбесін жетілдіру және арттыру, студенттік спортты қаржыландыруды ұлғайту қажет деп санайды» [50].

Өз бетінше дене шынықтыру және спортпен айналысуға деген уәждемені қалыптастыру және дамыту педагогикалық үдерісті құруға ғылыми негізделген көзқарас жағдайында ғана тиімді болады деп айтуға болады, сонымен қатар, бұл үдерістің сәттілігі студенттердің өзіндік дене шынықтыру-спорттық іс-әрекетке деген уәждемесінің қалыптасуы мен дамуына әсер ететін факторларды сандық және сапалық көрсеткіштерді зерттеудің жиынтығы мен объективтілігі арқылы анықтауға байланысты.

Қазақстанның жоғары оқу орындарының 50 адамнан тұратын жаттықтырушы-оқытушылар құрамына сауалнама жүргізу кезінде студенттердің дербес дене шынықтыру-спорттық қызметке деген уәждемесін қалыптастыруға және дамытуға әсер ететін келесідей факторлар анықталды (кесте 1).

Кесте 1 - Студенттердің дербес дене шынықтыру-спорттық іс-әрекетке уәждемесін қалыптастыруға және дамытуға әсер ететін мазмұндық сипаттағы негізгі факторларды айқындау үшін мамандардың сауалнамасының нәтижелері (n=50)

№	Анықтаушы факторлар	Осы фактордың уәждемені қалыптастыруға және дамытуға әсерін атап өтетін мамандардың (сарапшылардың) саны (%)
1	2	3
1	Студенттердің денсаулық деңгейі	100
2	Дене шынықтыру және спорт саласындағы ғылыми-педагогикалық және жаттықтырушы кадрларды даярлау деңгейі	98
3	Студенттердің қимыл белсенділігінің деңгейі	95
4	ЖОО-дағы дене шынықтыру-спорттық қызмет үшін материалдық-техникалық базаның жай-күйі	70
5	Жоғары оқу орындарында дене шынықтыру және спорт сабақтарын ұйымдастыру деңгейі	65
6	Дербес дене шынықтыру-спорт қызметіне уәждемені дамыту және қалыптастыру мақсатында жоғары оқу орындарында дене шынықтыру және спорт сабақтарын өткізуді әдістемелік қамтамасыз ету	79
7	Студенттердің функционалдық дайындығына толық әсер етуге мүмкіндік беретін жоғары оқу орындарында тәжірибелік дене шынықтыру және спорт сабақтарын әдістемелік қамтамасыз ету	67
8	Студенттерде дене шынықтыру мен спорттың денсаулыққа оң әсері туралы, жаттығу әдістемелерін қолдану туралы, дене шынықтырумен дербес сабақтарды ұйымдастыру және өткізу үшін қажетті тиімді тамақтану және күн тәртібі туралы теориялық білімнің болмауы	80
9	Жоғары оқу орындарында дене шынықтыру мен спортты насихаттауға бағытталған насихаттық жұмыстың жеткіліксіз жүргізілуі	75
10	Студенттердің дене шынықтырумен қарым-қатынасының уәждемелік-құндылық компонентінің қалыптаспауы	98
11	Студенттердің дене шынықтыру және спортпен шұғылдануын ұйымдастыруда шет елдердің тәжірибесін қолданбау	92

Дербес дене шынықтыру-спорттық іс-әрекетке мотивацияны дамыту және қалыптастыру мақсатында жоғары оқу орындарында дене шынықтыру және спорт сабақтарын өткізуді әдістемелік қамтамасыз ету ДШЖС саласындағы

ғылыми-педагогикалық және жаттықтырушы кадрларды даярлау деңгейіне тікелей байланысты фактор болып табылады, яғни мәні бойынша бастапқы фактордан туындайтын қайталама фактор, сондай-ақ болмауы сияқты фактор болып табылады немесе студенттердің ДШЖС-тің денсаулыққа оң әсері, жаттығу әдістерін қолдану, пайдалы тамақтану және күн тәртібі туралы теориялық білімдерінің жетіспеушілігі. ДШЖС сабақтарын ұйымдастыру деңгейі ғылыми-педагогикалық және жаттықтырушы кадрларды даярлау деңгейіне және жоғары оқу орындарындағы дене шынықтыру-спорттық қызмет үшін материалдық-техникалық базаның жағдайына байланысты.

Студенттердің дене шынықтырумен қарым-қатынасының уәждемелік-құндылық компонентінің қалыптаспауы сияқты фактор мазмұнды сипаттағы басқа факторлардан туындайды

Жоғарыда айтылғандардың негізінде қалған факторлар (кесте 2) бастапқы болып табылады және толық талдауды қажет етеді деп болжауға болады, әсіресе дәл осы факторлар бойынша мамандардан студенттердің өзіндік дене шынықтыру-спорттық іс-әрекетке деген уәждемесінің қалыптасуы мен дамуына әсер ету дәрежесі бойынша максималды баға алынды.

Кесте 2 - Студенттердің дене шынықтыру мен спортты дамытудың уәждемелік және мазмұнды сипаттағы ережелерінің өзара байланысы

Мазмұндық сипаттағы негізгі факторлар	Студенттердің өзіндік дене шынықтыру-спорттық іс-әрекетіне уәждеменің қалыптасуы мен дамуына әсері
1	2
Студенттердің дене шынықтыру және спортпен шұғылдануын ұйымдастыруда шет елдердің тәжірибесін қолдану	Шетелдік тәжірибені қолдану студенттік спорттың дамуына байланысты тиімді тұстарын қабылдауға мүмкіндік береді және ұйымдастырушылық-басқару жағдайларын өзгерту арқылы уәждемеге оң әсер етеді.
Дене шынықтыру және спорт саласындағы ғылыми-педагогикалық және жаттықтырушы кадрларды даярлау деңгейі	Тиісті деңгей студенттердің дене шынықтыру-спорттық іс-шараларға қатысуының дәрежесін және жеке қажеттіліктерінің ауқымын анықтау бойынша зерттеулер жүргізуге, педагогикалық үдеріске инновациялық технологияларды енгізуге, дене шынықтыру және спортпен шұғылданудың маңыздылығы мен қажеттілігі мәселесі бойынша ақпараттық-насихаттау жұмыстарын жүргізуге мүмкіндік береді
Студенттердің қимыл белсенділігінің деңгейі	Дене шынықтыруға ғана емес, сонымен қатар спортпен шұғылдануға негізделген қимыл белсенділігі режимінің оны ұлғайту және қамту аймағын кеңейту бағытындағы өзгеруі уәждемелік аспектінің дамуына айтарлықтай әсер етеді
Студенттердің денсаулық деңгейі	Денсаулық деңгейі жоғары студенттерді спортпен шұғылдануға ынталандыру жеңілдірек, бірақ олар әрдайым осы қызмет түріне деген қажеттілікті көре бермейтінін ескеру қажет. Бұл ретте денсаулықтың нашарлауы да сауықтыру мақсатында дене шынықтыру сабақтарының уәждемелік факторы болуы мүмкін

Сауалнамаға қатысқан барлық мамандар бірауыздан жоғары оқу орындарының студенттік ортасында спортпен шұғылдану уәждемесіне спорттық жүктемелердің оң әсерін атап өтті. ЖОО-да спорттық-бағдарланған оқу сабақтарында дене шынықтырумен айналысуға ынталандыруды көтеруге көмектесетін тиісті эмоционалдық көңіл-күйі туғызады.

Студенттік спорт туралы айтатын болсақ, Қазақстанның түрлі жоғары оқу орындарының студенттері қатысатын жоғары жетістіктер спортын да атап өтпеуге болмайды.

Жапония астанасы Токио қаласында өткен Жазғы Олимпиада ойындарында қазақстандық құрама команданың нәтижелерін Қазақстан тәуелсіздік алғаннан кейінгі ең нашар көрсеткіш деп атауға болады. Медальдардың саны бойынша 2000 жылы Сидней қаласында қазақстандық спортшылар аз медальға ие болды, жалпы саны 7 медаль жеңіп алды, бірақ олардың ішінде 3 алтын және 4 күміс болды. Тәуелсіз Қазақстан тарихында тұңғыш рет өткен 2020 жылғы Токио Олимпиадасында біздің спортшылар бірде-бір алтын және бірде-бір күміс медаль алған жоқ (кесте 3). Олимпиадада еліміздің намысы үшін 27 түрлі спорт түрінен 97 спортшы бақ сынасты. Қазақстан Олимпиаданың турнирлік кестесінде 83-ші орынды иеленді. КСРО-ның бұрынғы одақтас республикаларынан Қазақстан тек Ресейден ғана емес, Украинадан, Беларусьиядан, Өзбекстаннан, Грузиядан, Латвиядан және Эстониядан (осы елдердің спортшылары алтын медаль жеңіп алды), сондай-ақ Литва, Әзірбайжан, Армения, Қырғызстан және Түрікменстаннан (осы елдердің спортшылары күміс медаль жеңіп алды) ұтылды.

Кесте 3 - Тәуелсіздік алған сәттен бастап Қазақстанның жазғы Олимпиада ойындарындағы нәтижелері

Олимпиаданы өткізу орны	Олимпиаданы өткізу жылы	Алтын медальдар	Күміс медальдар	Қола медальдар	Медальдардың жалпы саны
Атланта қ.	1996	3	4	4	11
Сидней қ.	2000	3	4	0	7
Афина қ.	2004	1	4	3	8
Пекин қ.	2008	2	3	4	9
Лондон қ.	2012	3	1	7	11
Рио-де-Жанейро қ.	2016	3	5	10	18
Токио қ.	2020	0	0	8	8

Әрине, қазақстандық команданың Токио қаласындағы Олимпиададағы нәтижелері студенттік спортқа тікелей қатысы жоқ, бірақ студенттік спорт ұлттық құрама командалар үшін кадрлардың жеткізушісі болып табылатыны және біздің студенттер еліміздің намысын әлемдік спорт аренасында бірнеше рет абыроймен қорғағаны белгілі. Осы фактіден мынадай аксиома туындайды, спортпен айналысуға студенттер неғұрлым көп тартылса, оларды әлемдік біріншіліктердегі командалар құрамына қосу мүмкіндігі соғұрлым көп болады.

Бұл жағдайда студент жастарды спортпен шұғылдануға тартудың уәждемелік факторы бірінші орынға шығады.

ҚР түрлі ЖОО-да бұрын спортпен шұғылданған 1-2 курста оқитын 65 студентке сұхбат жүргіздік. Студенттерге спортты тоқтату себебін көрсету ұсынылды (кесте 4).

Кесте 4 - Қандай да бір себептермен спортты тоқтатқан студенттердің сауалнамасының нәтижелері (n =65)

№	Спортпен шұғылдануды тоқтату себептері	Көрсетілген себеппен спортпен шұғылдануды тоқтатқан студенттердің саны (адамдар саны)
1	Созылмалы ауруларға байланысты денсаулық мәселелері	3
2	Спорттық жарақат алу	2
3	Қажетті спорттық нәтижелерге қол жеткізу мүмкін болмады	5
4	Жаттығуға қызығушылықтың болмауы	22
5	Спортпен шұғылдану рақаттану сезімін туғызбады	17
6	Оқу бағдарламаларындағы бірсарындылығы	11
7	Тым ауыр жаттығулар	3
8	Жаттықтырушы ұнамады	2

4-кестеден көріп отырғанымыздай, 39 студентке жүргізілген сауалнама нәтижесінде (сауалнамаға қатысқан студенттердің жалпы санының 60%) спортпен шұғылдануды тоқтату себептері жаттығуларға деген қызығушылықтың болмауы және сабақтан ләззат алудың болмауы деп көрсетті. Спортпен шұғылдануды тоқтатудың осы себептері уәждемелік сипаттағы мәселелерге жатады.

Жүргізілген сауалнама нәтижесінде 19 студент (сауалнамаға қатысқан студенттердің жалпы санының 29%) спортпен шұғылдануды тоқтату себептері оқу бағдарламаларындағы бірсарындылық, тым ауыр жаттығу сабақтары, сондай-ақ қажетті спорттық нәтижелерге қол жеткізе алмауы деп көрсетті. Бұл себептер оқу үдерісінің мазмұнды сипатындағы мәселелерге жатады.

Денсаулыққа байланысты мәселелер сияқты себептер созылмалы аурулар, спорттық жарақат алуды 5 студент атап өтті (сауалнамаға қатысқан студенттердің жалпы санының 7,7%) және студенттерге жаттықтырушы ұнамады деген нұсқаны 2 адам атап өтті (сауалнамаға қатысқан студенттердің жалпы санының 3%).

Осылайша, студенттердің спортпен шұғылдануын тоқтатудың негізгі себептері, ең алдымен, уәждемелік сипаттағы мәселелер, екінші маңызды себептер оқу үдерісінің мазмұнды сипатындағы мәселелер деп қорытынды жасауға болады.

Студенттердің спортқа деген ынтасын қалыптастыру және дамыту факторларын анықтау және зерттеу барысында біз келесі құрылымдық аспектілерді анықтадық:

1. Уәждемелік сипаттағы мәселелер.

Қазіргі уақытта студенттердің дене шынықтырумен және спортпен шұғылдануға деген ынтасының айтарлықтай төмендеуі байқалады:

1) қимыл қызметінің ұсынылған сипаты студент жастардың қазіргі заманғы сұраныстарын қанағаттандырмайтын пән болғандықтан білім алушылардың мүдделерінің және оқу үдерісін ұйымдастыру нысанының сәйкес келмеуі;

2) студенттердің дене шынықтыру және спорт тұрғысынан өзіндік іс-әрекет дағдыларын қалыптастыруға мүмкіндік беретін ЖОО-да әдіснаманың, басқарудың және үдерісті ұйымдастырудың жетілмегендігі;

3) студенттерді бір немесе басқа спорт түрімен дербес айналысуға тартуға мүмкіндік беретін қосымша (факультативтік) сегменттің (оның ішінде аудиториялық сабақтардың) білім беру бағдарламаларын пайдалану тетіктерінің тиімсіздігі.

2. Педагогикалық және мазмұнды сипаттағы мәселелер.

Жоғары оқу орындарында «Дене шынықтыру» оқу пәнінің мазмұны толық көлемде қамтамасыз етілмейді:

1) бұрын мектепте пән бойынша алынған дайындық деңгейімен өзара байланыс және сабақтастық;

2) барлық студенттер үшін оқытудың сабақтық және факультативтік нысандарын пайдаланудағы интеграция және тең мүмкіндіктер (көбінесе Қазақстанның жоғары оқу орындарында мүлдем қолданылмайды);

3) оқу үдерісіне деген көзқарастың әртүрлілігі мен өзгергіштігі (денсаулық деңгейі мен созылмалы аурулардың болуы, студенттердің физикалық дамуы мен қызығушылықтары бойынша көрсеткіштер мен қарсы көрсеткіштерді ескере отырып);

4) осы пән бойынша білім алушылардың үлгерімін бағалау критерийлері мен тәсілдерінде әдіснамалық тәсілдердің бірсарындылығы;

5) оқу бағдарламаларының мазмұнында студенттердің қызығушылығын тудыратын жаңа және ұлттық спорт түрлері бойынша модульдерді пайдалану мүмкіндігі;

6) ЖОО-да дене шынықтыру сабақтарында медициналық бақылаудың болуы.

Біздің педагогикалық тәжірибеміз көрсетіп отырғандай, Қазақстанның кейбір жоғары оқу орындарында студенттермен дене шынықтыру әдістерін қолдана отырып, сауықтыру бағытындағы жұмыс тұрақты негізде жүргізілмейді, бұл ретте денсаулық жағдайы бойынша сабақтардан негізсіз босату жиі тіркеледі, нәтижесінде қимыл белсенділігінің төмендеуіне әкеледі, тиісінше денсаулық деңгейі әлсіреген студентте дене дайындығының нашарлауы байқалады.

Дене шынықтыру пәні саласында Қазақстанның жоғары оқу орындарында психикалық және дене дамуының жеке ерекшеліктерін ескере отырып, студенттердің жеке басын дамытуға бағытталған инновациялық әдістемелер жеткілікті тиімді енгізілмейді, ДШЖС бойынша оқытудың классикалық нысандарынан тыс бағдарламалар пайдаланылмайды.

Студенттердің дене шынықтырумен және спортпен жүйелі түрде айналысуға деген ынтасын дамыту және қалыптастыру, ЖОО да игерген салауатты өмір салтын ұстану дағдыларын пайдалану үшін келесілер қажет:

- дене шынықтыру және спортпен шұғылдануды дараландыру үшін жағдай жасау;

- денсаулығында және дене дамуында уақытша немесе тұрақты ауытқулары бар білім алушылардың сабақтарға қатысуы үшін жағдай жасау;

- білім алушылардың денсаулық жағдайы туралы медициналық дерек ресурстарын қолдана отырып, жоғары оқу орындарының жаттықтырушы-оқытушылар құрамының студенттермен өзара байланысын құру;

- студенттердің дене шынықтыру және спорт жүйесі бойынша қосымша білім алуын ұйымдастыру;

- салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру тетіктерін әзірлеу;

- спорттық қызметтің бір түрі ретінде дербес сабақтарды ұйымдастыру.

Уәждемені спорт саласындағы психикалық құбылыс ретінде мінез-құлыққа көмектесетін, шоғырландыратын және орнықтыратын факторлардың жиынтығы, сондай-ақ организмнің белсенді әсерін тудыратын және адамның (спортпен және дене шынықтырумен айналысатын адамның) одан әрі әрекеттерін анықтайтын мотивтер мен ынталандыру әдістерінің жиынтығы ретінде қарастырған жөн.

Сонымен қатар, дене шынықтыру-спорттық іс-әрекетке деген уәждеме психикалық реттеудің жұмыс істеу үдерісі ретінде, мотивтің (немесе мотивтер тобының) әрекет ету үдерісі ретінде және спортпен шұғылдануға деген ұмтылыстың пайда болуын анықтайтын механизм ретінде, белгілі бір спорт түрін таңдауды және жаттығу мен бәсекелестік қызметті жүзеге асыру тәсілдерін анықтауы керек.

Жоғары оқу орындарында студенттердің дене тәрбиесінің тиімділігінің жеткіліксіздігі студенттердің денсаулығының деңгейі, жоғары оқу орындарында дене шынықтыру және спорт саласындағы ғылыми-педагогикалық және жаттықтырушы кадрларды даярлау деңгейі, студенттердің қимыл белсенділігінің деңгейі, студенттерге деген көзқарастың уәждемелік-құндылық компонентінің қалыптаспауы сияқты дербес дене шынықтыру-спорттық іс-әрекетке деген ынтасының қалыптасуы мен дамуына әсер ететін бірқатар объективті факторлармен анықталады [51].

Студенттердің өзіндік дене шынықтыру-спорттық іс-әрекетке деген ынтасын қалыптастыруға және дамытуға әсер ететін анықталған факторлар талдаудың жеке (толық) форматын талап етеді. Бұл талдау біздің зерттеуіміздің келесі бөлімдерінде берілген.

1.2 Шет елдер мен Қазақстандағы жоғары оқу орындарында студенттердің дене шынықтыру және спортпен шұғылданыуын ұйымдастыруды салыстырмалы талдау

Орлова В. В., Халалеева О. Е. (2014), «Әлемдегі басым көзқарастар жүйесі спорттың жеке тұлға мен қоғамға оң әсерін көрсетеді. Көптеген елдердің үкімет басшылары жастар мен ересектердің дене шынықтыру бағдарламаларын субсидиялау, сондай-ақ жоғары жетістіктер спорт жүйесін жетілдіру арқылы спорттық қозғалыстарды қолдайды. Бұл жерде біздің елімізде де, шет елдерде де орын алатын студенттік спорт сияқты дене тәрбиесі мен спортшыларды даярлаудың деңгейі туралы ұмытпауымыз керек. Универсиада әлемдегі ең ірі спорттық іс-шаралардың бірі, көптеген олимпиада жүлдегерлері, тіпті чемпиондар да студенттердің немесе университет клубтарында жаттығатындардың арасынан шығады» [52].

АҚШ-тағы студенттік спорттың ең жоғары деңгейі бұрыннан белгілі, ол елдің олимпиадалық құрамалары мен кәсіби спорт клубтары үшін кадрлардың негізгі жеткізушісі болып табылады. Мемлекет тарапынан ешқандай қаржылық қолдау көрсетілмейді, спортты қаржыландыруды жоғары оқу орындарының өздері жүзеге асырады. Студенттік спорт лигаларында әсіресе ұлттық ауқымда жарыстарды ұйымдастыру және өткізу айтарлықтай табыс әкеледі (жарнамадан, теледидардан және интернеттен).

Кремнева В. Н., Соловьева Н. В. (2019) «АҚШ-тың жоғары оқу орындарында дене шынықтырумен айналысу басқа елдермен салыстырғанда мүлдем өзгеше екендігін, АҚШ-та студенттердің өздерін жетілдіруге мүмкіндіктері көбірек екендігін атап көрсетеді. Сонымен қандай да бір нақты тұтастық жоқ, әрбір штат бағдарламаны өздігінше айқындайды, ал әрбір жеке университет өз кезегінде осы бағдарламаның қандай аспектілерін жүзеге асыру керектігін дербес шешеді. Бұл мемлекетте дене шынықтыру бағдарламаларын реттейтін федералдық заңның болмауына байланысты болуы мүмкін. Көптеген жоғары оқу орындарында студенттерге дене шынықтыру бойынша теориялық және практикалық пәндер оқытылады. Бір қызығы, теориялық сабақтарға қатысу міндетті емес, бірақ семестрдің соңында студенттер осы курс бойынша қорытынды тест тапсырады. Оқу жоспарында аптасына екі түрлі дене шынықтыру сабағы жиі кездеседі, олардың бірі теориялық, екіншісі практикалық. АҚШ-та сабақтарды білікті жаттықтырушылар жүргізеді. Университеттерде дене тәрбиесі кафедралары бар. Университет кафедраларынан басқа, спорт және рекреация (бұқаралық спорт) бөлімдері де маңызды болып табылады. Спорт бөлімінің міндеттеріне университет командалары мен құрама командаларын ұйымдастыру, сондай-ақ жоғары оқу орындары арасындағы жарыстарға дайындық және қатысу кіреді. Рекреация және бұқаралық спорт бөлімі әртүрлі топтардағы студенттер үшін ішкі жарыстар мен сабақтарды ұйымдастырумен айналысады. Сондай-ақ, осылайша міндеттерді бөлу жұмыстың жоғары ұйымдастырылуын және барлық болашақ іс-шараларды уақтылы жоспарлауды қамтамасыз етеді. Дене шынықтыру жүйесіндегі қосымша бөлім спорт клубтары болып табылады. Спорт АҚШ-тың білім беру

жүйесінде маңызды рөл атқаратындықтан және жоғары білім тегін болмағандықтан, студенттердің көпшілігі болашақта университет командасының құрамына кіріп және оқу шығындарын ішінара немесе толығымен жабу мақсатында спорттық стипендияны ұтып алуға тырысады, сол себепті мектептен бастап кез-келген спорт түрімен айналысады» [53].

Канаданың студенттік спорты АҚШ-тағы сияқты деңгейде қалыптасты. Канада - спорт пен білімді сәтті үйлестіретін елдердің бірі.

Бізге негізгі атауымен бірге Тұманды Альбион деп аталатын ел студенттік спортта көшбасшылардың қатарында. Британдықтардың жағдайы мүлдем бұлыңғыр емес, тіпті өте жақсы деп айтса болады. Мұнда спорт Ұлыбританияға оқуға келген шетелдіктердің және жас британдықтардың студенттік өмірінің маңызды бөлігі болып табылады. Оксфорд пен Кембриджден бастап кез-келген шалғайдағы колледж, Ұлыбританияның кез-келген жоғары оқу орнының өзіндік спорттық базасы бар екені белгілі. Материалдық мүмкіндіктерге байланысты студенттерге бос уақытының бір бөлігін арнай алатын белгілі бір спорт түрлері ұсынылады [54].

Ұлыбританияда салауатты өмір салты әдет-ғұрыпқа айналған. Ұлыбританиядағы жоғары білім беру жүйесіне қойылған мақсат өскелең ұрпақтың тамаша спорттық дайындығы мен дене шынықтыру формасы ғана емес, сонымен қатар олардың барлық спорттық іс-шараларға белсенді қатысуын қамтамасыз ету және талапкерлердің үздік спорттық нәтижелерге деген ұмтылысын қалыптастыру. Жас ұрпақты белсенді өмір салтына дайындау және өмір бойы физикалық белсенділік таныту ағылшындардың спорттық тұжырымдамасының негізгі идеясы. Ұлыбританияның барлық университеттерінде өз шәкірттерінің физикалық дамуы үшін өте сапалы ресурстар бар. Спорт залдарынан, бассейндерден және баскетболға, басқа спорт түрлеріне арналған жабық алаңдардан басқа, көптеген университеттерде теннис корттары, ашық спорт алаңдарын ұйымдастыруға арналған кең алаңдар бар [55].

Ұлыбританиядағы университеттік спортты басқару органы Британдық университеттер мен колледждер Спорт (BUCS) болып табылады. BUCS 2008 жылдың маусымында Британдық университеттер спорт қауымдастығы (BUSA) мен университеттің спорт колледжі (UCS) ұйымдарының бірігуінен құрылды. BUCS Ұлыбританияда 50-ден астам университетаралық спорт түрлерін ұйымдастыруға және университеттер арасындағы әлем чемпионаттары мен Дүниежүзілік университет ойындарының өкілдік командаларына жауап береді. BUCS-Ұлыбританияның 170-тен астам университеттері мен колледждерінің мүшелік ұйымы, BUCS жарыстарына 4800-ден астам команда қатысады. BUCS мүшелігі жоғары білім берушілер, соның ішінде университеттер, колледждер болып табылатын барлық заңды тұлғалар үшін ашық [56].

Австралияда студенттердің дене тәрбиесіне көп көңіл бөлінеді. Мысалы, «Монаш» Австралия мемлекеттік университетінде (ағылш. Monash University), 70 000-ға жуық студент оқиды және Малайзияда, Оңтүстік Африкада, Үндістанда шетелдік филиалдары бар, спорт саласындағы инновацияларды білім алушылардың бағдарламасына тиімді енгізуге жауап

беретін тұтас жүйеге ие. Студенттерге арнайы әзірленген жеке оқу жоспарына енгізе алатын белгілі бір спорт түрлерін таңдау баламасы ұсынылады. Университеттің оқу бағдарламасына енгізілген спорт түрлерінің әрқайсысы теориялық курсқа жауап беретін тәжірибелі (университет талаптарының барлық ерекшеліктерін ескере отырып, арнайы дайындығы бар) нұсқаушылардан, жаттықтырушылардан, оқытушылардан тұрады, онсыз студенттердің ешқайсысы практикалық қызметке жіберілуге құқылы емес. Дене шынықтыру сабақтары университетте оқу барысында оқу жоспарының міндетті құрамдас бөлігі болып табылады. Университеттегі дене тәрбиесінің бағдарламалық құрылысының басты ерекшеліктерінің бірі, спорт саласында одан әрі кәсіптік оқуға қабілеттілігі бар студенттерді анықтауға арналған оқу жоспарында қосымша сағаттардың болуы. Университетте спортты жоспарлы дамытуда студенттерді бұқаралық спорттық іс-шараларға тарту ерекше маңызды рөл атқарады, бұл мүмкіндігінше көптеген білім алушылардың спортқа деген қызығушылығын тудырады. Бұл дене тәрбиесін мәдениет ретінде насихаттауға және нығайтуға бағытталған күрделі жүйенің негізі [57].

Қытай үкіметі азаматтардың өмір сүру деңгейінің жоғарылауымен қатар дене шынықтыру деңгейінің төмендеуіне және жастардың жалпы денсаулығының нашарлауына қатты алаңдайды. Бұл ішінара жас ұрпақтың назары ойын-сауық саласына көбірек ауысатындығына байланысты, ал студенттер бос уақыттарын компьютерде өткізеді. Сондықтан Қытай университеттерінде студенттердің дене тәрбиесіне ерекше көңіл бөлінеді. Қытайлық оқу орындарының көпшілігінде өз стадиондары бар. Кампустарда фитнеске арналған заманауи спорт залдары, бассейн және баскетбол, волейбол, теннис, үстел теннисі, жеңіл және ауыр атлетикаға арналған әртүрлі спорт алаңдары бар. Сонымен қатар көркем және спорттық гимнастика және шығыс жекпе-жек үйірмелері бар. Оқу үдерісіне спорттық сабақтарды енгізуге келетін болсақ, «Дене шынықтыру» барлық студенттер үшін міндетті пән болып табылады. Дене шынықтыру сабақтары аптасына 2 сағатты құрайды және футбол, баскетбол, волейбол, жеңіл атлетика, гимнастика және ушу сабақтарын қамтиды. Бұдан басқа, бірінші және екінші курс студенттері міндетті элективті пәндердің бірін таңдауы керек [58].

Емельяненко В.Г. (2015) Қытайдағы дене тәрбиесін талдай отырып, «Осы мемлекеттің жоғары оқу орындарында дене шынықтыру бағдарламалары дәрістерде, әсіресе әдістемелік-тәжірибелік дене шынықтыру-спорт сабақтарын өткізу кезінде білім беру компонентінің көлемін едәуір арттыруға бағытталғанын атап өтті. Осылайша, дәстүрлі жаттығу үдерісі дене шынықтыру білімінің бағытына ие болды, мұнда студенттер физикалық қасиеттерді тәрбиелеумен және белгілі бір физикалық жаттығулардың техникасын игерумен қатар, дербес сабақтардың білімі мен дағдыларын, оларды өткізудің әдістері мен формаларын, осындай 20 сабақты жоспарлау қабілетімен, қарапайым өзін-өзі бақылауды жүзеге асыру үшін, өз бетінше практикалық тұрғыда қолдану және т. б. үшін қажет. Мұндай әлеуметтік маңызды негіздер жоғары оқу орындарында оқу үдерісінде студент жастардың дене тәрбиесінің мақсатын анықтайды.

Қытай университеттерінде практикалық сабақтар бағдарламамен анықталған өте қатаң, тұрақты режимде өткізіледі. Студенттің сабақ үлгерімі нашар болса, сабақтан тыс уақытта немесе қосымша сабақтарда барлығын игеруі қажет» [59]. Мұндай әлеуметтік маңызды негіздер жоғары оқу орындарында оқу үдерісінде студент жастардың дене тәрбиесінің мақсатын анықтайды.

Ван Цзыпу (2000) педагогика ғылымдарының докторы, профессор Переверзин И.И. жетекшілігімен жүргізілген диссертациялық жұмысында «Қытай Халық Республикасының ресми құжаттары мен ғылыми-әдістемелік материалдарын жан-жақты толық талдау Қытайдың мемлекеттік саясатында дене шынықтыруды, оның ішінде студенттердің дене тәрбиесін модернизациялау және реформалау мәселелері маңызды орын алатындығын көрсетеді. Қытайдың жоғары оқу орындарындағы дене тәрбиесін реформалау саласындағы мемлекеттік саясаты оны жаңғыртудың мынадай негізгі бағыттарын қарастырады: дене шынықтыру белсенділігінің дербес формаларын дамытуды қоса алғанда, дене шынықтыру және спорт жұмысының түрлері мен әдістерінің әртүрлілігін арттыру; студенттердің дене тәрбиесіндегі заманауи және ұлттық дәстүрлердің үйлесімі; дене тәрбиесі негізінде студенттердің жалпы тәрбиесін дамыту; дене шынықтыруды қаржылық қамтамасыз етуді айтарлықтай жақсарту, стадиондар мен спорттық жабдықтардың жағдайын жетілдіру» [60].

Садова В.П. (2017) атап өткендей, «Израильдің жоғары оқу орындарының оқу жоспарларының мазмұнын қарау кезінде дене тәрбиесі міндетті пәндер қатарына кіретінін көрсетті. Дене тәрбиесі кафедралары студенттермен дене сабақтарын екі оқу жылы бойы, аптасына 1 рет 2 сағаттан өткізеді. Спортпен шұғылдануды жалғастыру және университет командалары үшін жарыстарда өнер көрсету үшін студенттер сабақтан тыс уақытта жергілікті кампустардың дене шынықтыру, демалыс және денсаулық орталықтарында дайындалады. Израиль студенттері арасында ең көп таралған спорт түрлері гимнастика, баскетбол, футбол» [61].

Еуропалық одаққа кіретін барлық елдер, соның ішінде Франция, дене шынықтыру мен спортты дамытуға аса назар аударады. Ұлттық Француз спорт академиясы белгілеген директива Франциядағы кез келген жоғары білім беру мекемесінің барлық оқу курстары үшін аптасына дене шынықтыру пәнінің 3 сағатын қамтиды [62].

Еуропалық университеттердің жалпы саясаты: «Біз сізге осында жақсы болуы үшін бәрін береміз» дегенді ұстанады. Спорттық университет мекемелері, кітапханалар, ақпараттық орталықтар мен зертханалар сияқты мекемелер студентті барлық бастамаларында толық қолдайды. Тек осының бәріне қатысуға ниет болуы керек [63].

Е.П. Жолобова, Т. А. Андреевко (2019) атап өткендей, «Германиядағы жоғары білім мен дене тәрбиесіне келетін болсақ, бұл жерде де дене шынықтыру сабақтары студенттік өмірдің ажырамас бөлігі және міндетті болып табылады, мүмкіндігінше әрдайым таза ауада өткізіледі. Неміс университеттерінде дене шынықтыру кафедрасы жоқ. Сабақты пайдалы және тиімді өткізу үшін жұмысқа білікті жаттықтырушылар мен нұсқаушылар шақырылады. Немістер үшін бұл

пән бойынша теориялық білім маңызды емес, тек тәжірибелік сабақтар сабақтарды өткізу маңызды екенін айта кету керек.

Олар дұрыс тамақтану және физикалық белсенділік туралы ақпаратты биология немесе анатомия сияқты басқа пәндерден алады» [64].

Пупышева Ж.С., Карвунис Ю. А. (2015) Германиядағы жоғары оқу орындарында спорттық-сауықтыру жұмыстарын ұйымдастыру нысандарын қарау барысында бұл жүйені тиімді ететін маңызды элемент студенттердің физикалық белсенділікке деген қажеттіліктерін қанағаттандыру мүмкіндіктерінің алуан түрлілігі. Студент доп ойындары, жекпе-жек өнері немесе гимнастика болсын, өзін сынап көруге болатын белгілі бір бағытты таңдауда шектелмейді. Әр сабақ циклінде студент өзіне жаңа бағыт таңдауға құқылы. Бұл ретте топтар, әдетте, үш санатқа бөлінеді – жаңа бастаушылар үшін, жалғастырушылар үшін және әрі қарай тереңірек үйрену үшін, бұл өз дағдыларын жетілдірудің кез келген сатысында өзін жайлы сезінуге мүмкіндік береді» [65].

Осы авторлар атап өткендей, «Ресейлік жоғары оқу орындарында дене тәрбиесі студенттердің бүкіл оқу кезеңінде жүзеге асырылады және бір-бірін толықтыратын, осылайша студенттердің дене тәрбиесінің біртұтас үдерісін қалыптастыратын өзара байланысты формалардың едәуір әртүрлілігін білдіреді. Бүгінгі таңда жоғары оқу орындарында дене тәрбиесінің негізгі нысаны оқу сабақтары болып табылады. Жоспарлау әр бағыт бойынша жеке жүзеге асырылады және сабақтар дене тәрбиесі кафедраларының базасында өткізіледі. Білім беру стандарттарына ФМББС 3 + енгізуге байланысты бейінді емес бағыттар үшін «Дене шынықтыру» пәнінің теориялық компонентін жүзеге асырудың қосымша қажеттілігі туындайды. Ж.С. Пупышеваның, Ю. А. Карвунистің пікірінше, дәстүрлі тәжірибеге бағытталған пәннің негізгі элементі ретінде стандартта қарастырылған дәрістер мен семинарлар дене шынықтыру теориясы саласындағы білімнің қажетті негізін қамтуы керек. Дене шынықтыру мен спорттың медициналық-биологиялық аспектілері туралы білім студенттердің денсаулығын қалыптастыруға және қолдауға бағытталған. Спорт пен дене шынықтырудың әлеуметтік маңыздылығын түсіну жан-жақты дамыған тұлғаны қалыптастыруда маңызды. Оқу құзыреттіліктерін игеруге ықпал етіп, физикалық белсенділіктің жалпы уақытын көбейтіп қана қоймай, сонымен бірге студенттердің физикалық жетілу үдерісін жеделдететін дербес дене шынықтыру сабақтарын бөліп көрсеткен жөн. Бұл сабақтар үйірмелерде, университеттің өзінде де негізгі оқу үдерісінен кейін өтуі мүмкін. Осы сабақтардың барлығы білім алушылардың тиімді үздіксіз дене тәрбиесімен айналысуын қамтамасыз етеді» [65, 209-210 ББ.].

Хомичев Я.Ю., Артемьев А. А., Левина И. Л. (2016) атап өткендей, «Ресейде 90-шы жылдары дене тәрбиесінің екпіні жеке тұлғаның дене тәрбиесін қалыптастыру жағына қарай ауыса бастады. Бұл идеяны Л.И. Лубышева мен Г.М. Грузных жоғары оқу орындарына арналған Бүкілресейлік дене шынықтыру базистік оқу бағдарламасына енгізді. Бағдарламаның негізгі бөліміне курстың теориялық (18 сағат), әдістемелік (100 сағат) және практикалық (442 сағат)

бөлімдері енгізілді. Барлығы 560 сағат бөлінді». Осы авторлар, В.А. Чистяковтың жұмысына сілтеме жасай отырып, «2011 жылы жоғары оқу орындары еңбек нарығының прагматикалық тапсырысын жоғары оқу орындары түлектерінің дене шынықтыру дайындығына бағдарланған үшінші буын стандарттары бойынша оқытудың 2 деңгейлі жүйесіне көшті. Жаңартудың басты міндеті студенттердің денсаулық қорларын қалыптастыратын және жалпы мәдени құзыреттілікке қол жеткізуді қамтамасыз ететін оқу үдерісін шығармашылық тұрғыдан қайта құру болды» [66, 67].

Голубева О. А. (2018). «Ресейдегі қазіргі мемлекеттік саясаттың басым бағыттарының бірі студенттік спорт екенін атап өтті. Үкімет басшылары осы бағытты дамыта отырып, спортшыларға жаттығу үдерісін тоқтатпай білім алуға мүмкіндік берді. Сондай-ақ, студенттік спорт кәсіби спортқа өту кезеңі болып табылады, осылайша кадрлық резервті қалыптастырады» [68].

2020 жылғы «Ресей Федерациясындағы студенттік спортты дамыту туралы» Ресей Федерациясы спорт министрлігі жанындағы Қоғамдық кеңес отырысының хаттамасында атап өтілгендей бағдарламаны жүзеге асыру нәтижелері: – жұмыс істеп тұрған студенттік спорт клубтары бар кәсіптік білім беру ұйымдары мен жоғары білім беру ұйымдарының санын 2024 жылға қарай 100%-ға дейін ұлғайту, сондай-ақ осындай клубтардың студенттік спорт лигалары өткізетін спорттық жарыстарға қатысуы; – студенттік спортты ғана емес, сонымен қатар жоғары жетістіктер спортын дамытуды ынталандыратын 18 спорттық даярлау орталығын құру; салауатты өмір салтын ұстанатын, дене шынықтырумен және бұқаралық спортпен жүйелі түрде айналысатын білім алушылардың үлесін балалар мен жастардың жалпы санын 86%-ға дейін ұлғайту; – 2024 жылға қарай білім беру ұйымдарының спорт нысандарында оқитын студенттердің үлесін 60%-ға дейін ұлғайту [69].

Жүргізілген талдау негізінде әр түрлі шетелдік жоғары оқу орындары студенттерге арналған дене шынықтыру мен спортты ұйымдастыру, басқару барысында төменде көрсетілгендей бағдарланған міндеттер мен мақсаттар қойылады, мысалы: 1) ЗОЖ СӨС дамыту мақсатында студенттерде дене шынықтырумен және спортпен белсенді айналысуға уәждемелік-құндылық компонентін қалыптастыру; 2) ДШЖС ресурстарын тұлғаның дамуына тәрбиелік әсер етудің маңызды құрамдас бөлігі ретінде пайдалану, өйткені бүгінде бұл қызмет түрімен айналысу болашақ мамандарда жоғары көшбасшылық қасиеттерді қалыптастыратынын бәрі біледі, олар жоғары оқу орнын бітіргеннен кейін бизнестің кез-келген саласында және мемлекеттік секторда сұранысқа ие болады; 3) спорттық жарыстарға қатысушы ретінде ЖОО-ның студенттерінің мүдделерін білдіру.

Спортпен және дене шынықтырумен айналысуды ұйымдастырудың шетелдік жүйелерін қарастырудан бастап Қазақстандағы көрінісіне өту қажет.

Қазақстан Республикасындағы жоғары білімнің мемлекеттік жалпыға міндетті стандартына сәйкес, 5-тарауда жоғары білімнің білім беру бағдарламасының құрылымында бакалавриатта оқу мерзіміне қойылатын

талаптарға қатысты дене шынықтыру пәні бойынша 240 академиялық сағат анықталды [70].

Қазақстан тәуелсіздік алғалы бері студенттік спортты дамытуға көп көңіл бөлінді. 1992 жылы Қазақстанның Ұлттық студенттік спорт одағы құрылды. Қазақстан студенттерінің құрама командалары 1993 жылдан бастап Бүкіләлемдік универсиадаларға қатыса бастады. 2001 жылы Ұлттық студенттік спорт одағы университеттердің Ұлттық спорт одағы болып қайта құрылды, ол сол жылы Халықаралық университеттік спорт федерациясына (ХУСФ) қабылданды [71].

Біздің ойымызша, Ж. Байхожа (2020) «Студенческий спорт в Казахстане: миссия невыполнима?» мақаласында Қазақстандағы студенттік спортты дамытудың қазіргі жағдайға дейінгі тарихи мәліметтерінің өте жақсы және тәуелсіз шолуын ұсынды. 1990 жылдардың аяғында олардың саны екі жүзден асты, ал студенттер саны бір сәтте 700 мыңнан асты. Университеттер, академиялар, институттар тіпті аудан орталықтарында, шағын бейімделген бөлмелерде ашылды, әрине, спорт залдары мен алаңдар туралы, мұндай мекемелерде дене шынықтыруды толыққанды оқыту туралы айту мүмкін емес еді. Шындығын айтқанда, «нөлдік» жылдары олардың кейбіреулері жабылды, басқалары оңтайландырылды, ал бүгінгі таңда олардың 130-ға жуығы қалды. Алайда, 1990-шы жылдары және одан кейінгі жылдары құрылған жоғары оқу орындарының тек бір бөлігі ғана қандай да бір спорттық инфрақұрылымға ие, сондықтан бүгінде Қазақстанда студенттік спорт негізінен Кеңес заманында салынған нысандарда жүзеге асырылады. Сол кезде салынған нысандар тек білім алушыларға ғана емес, көпшілікке қазіргі таңда үлкен көмегін тигізуде» [72].

Ресей Федерациясы мен ҚР Білім беру жүйелерін дене шынықтыру сабақтарының саны мен сапасы бойынша салыстыра отырып, Ж. Байхожа атап өткендей, «Көрші Ресей елімен Қазақстанның жағдайы ұқсас екендігін көрсете отырып, Ресейдің мемлекеттік білім беру стандарты жоғары оқу орындарында осындай сабақтарға 400 академиялық сағат бөлетіндігін, ал біздің елімізде - 240, яғни әлдеқайда аз екендігін атап көрсетті. Бірақ көптеген университеттерде, әсіресе жекеменшіктегі университеттерде бұл ең төменгі стандарт еленбейді. Көбінесе сабақтар ресми түрде өткізіледі, тіпті мүлдем өткізілмейді, студенттерге кредит автоматты түрде есептеледі» [72].

Байхожа Ж. «2019 жылғы жазғы республикалық Универсиада аяқталғаннан кейін, ұйымдастырушылар жоғары оқу тарапынан қатысқан студент спортшылардың санының артқанын, яғни жоғары оқу орындарының саны 52-ден 62-ге дейін өскенін мақтанышпен айтты, бірақ бұл тіпті елдегі жоғары оқу орындарының жалпы санының жартысынан азын құрайды. Ал екінші жартысы қайда?» [72].

Байхожа Ж. өз пікірін қорытындылай келе, «Жалпы, Қазақстандағы студенттік спорт әлі күнге дейін, өкінішке орай, өз міндеттерінің ешқайсысын толық көлемде орындамайды. Ол жастардың салауатты өмір салтын қалыптастыруына ықпалын тигізбейді, белсенді спорт әуесқойларының қатарын толықтырмайды, олимпиадалық құндылықтарды насихаттамайды (және бұл

халықаралық университеттік спорт федерациясының басты жарғылық мақсаттарының бірі – FISU), спортшыларды жастар мен ұлттық құрамаларға кіріктірмейді» деп атап өтті [72].

Қазақ спорт және туризм академиясының президенті Қ.Қ. Закирьянов (2017) «Көптеген елдер, соның ішінде Қазақстанда Универсиаданың ешқашан екінші Олимпиадаға айналмайтын және шынайы мақсатын ұмыта бастады. Бірнеше жылдан бері ойындарға әуесқой студенттердің орнына мүмкіндігінше көп медаль жеңіп алу үшін кәсіби спортшыларды жіберуде. Бірақ не үшін? АҚШ ешқашан қысқы және жазғы универсиадаларда көшбасшылар қатарында болмайды, себебі АҚШ әуесқой студенттерді жіберуде. Көптеген еуропалық мемлекеттер де дәл осылай жасайды, себебі оларға көп медаль қажет емес. АҚШ сияқты, олар да өз отандарында жаһандық мақсатқа қол жеткізгісі келеді, дені сау ұрпақты тәрбиелеу үшін студенттердің бойында спортпен шұғылдану қажеттілігін оятуда. Бізде Универсиада алдында біз сіздерге турист болып қайту үшін ақша беріп жатқан жоқпыз, медальмен оралыңыздар деп жастардың құлағына құя бастайды. Осылай шала ойлаудың нәтижесінде Қазақстанда нағыз студенттік спорт дамымаған» [73].

Алматы энергетика және байланыс университетінің (АЭЖБУ) дене тәрбиесі кафедрасының бұрынғы меңгерушісі Олег Терещенко (2020) «Жоғары оқу орындарының түлектері - бұл біздің мемлекетіміздің зияткерлік әлеуеті мен жетекші күші екені жасырын емес. Қалай болғанда да, мен осылай болғанын қалаймын. Бұл олардың шығармашылық ұзақ өмір сүруі үшін күресу олардың студенттік жылдардағы дене тәрбиесінің негізгі идеяларының бірі болуы керек дегенді білдіреді. Бірақ іс жүзінде бұл мүлдем керісінше болып тұр. Қазір қазақстандық жоғары оқу орындарында дене шынықтыру, спорт ұғымдары жоқ, керісінше толықтай дене шынықтыру мәдениетсіздігі байқалады. Иә, жоғары оқу орындарында «Дене шынықтыру» пәні болды. Ол қазір оқу үдерісінде бар. Бірақ бұл пәнді қулықпен жоюда. Қалай жоюда деп сұрасаңыз? Дене шынықтыру таңдау пәндерінің тізіміне енді, яғни студенттер өздері таңдайды. Егер адамдар дене шынықтырумен айналысқысы келмесе, мұнда кімге ренжуге болады? Бірақ жоғары оқу орындарының өздері студенттер бұл пәнді таңдамауы үшін қу әрекеттер жасайды. Механизм қарапайым. Белгілі бір уақытта бірден 200 адамды бір уақытта спортзалға кіргізеді. Мысалы 200 студенттің оны (бес-бес), футбол ойнайды, ал қалғандары ұялы телефондарында ойнап, жұлдызды сағаттарын күтуде болады. Нәтижесінде көптеген адамдар допқа қол тигізе алмайды. Ал дене шынықтыру сабағы өтіп кетеді. Әрине, мұндай тәртіпсіздіктен кейін студенттер дене шынықтыруға баруын тоқтатады. Неліктен уақытты босқа өткізуі керек? Сонымен қатар, оқытушылар да қатыспасаңызда да болады деген оймен сабаққа қатысты деген 100 пайызды қояды. Демек, бұл пән аса сұранысқа ие емес. Бұл біздің университетімізде ғана емес, барлық жоғары оқу орындарында жағдай бірдей» [74].

Біздің елімізде студенттік спорттың дамуы АҚШ, Ұлыбритания, Германия сияқты әлемнің жоғары дамыған елдерінен және Қытай сияқты спорттық кадрлар ұстасының алыбынан едәуір артта қалып қана қоймайды, сонымен бірге

экономикалық даму деңгейі бірдей және осы саланы дамытуда жалпы ұқсас тарихи бағыты бар, бізге жақын көрші Ресей Федерациясынан едәуір төмен.

Бүгінде Қазақстанда салалық спорт қоғамдары жоқ, олардың жоғалуы КСРО-ның құлдырауымен байланысты. Дене шынықтыру және спорт қызметі саласында мемлекеттік-жекешелік серіктестік тетіктері жеткіліксіз әзірленді. Жоғары оқу орындарында студенттерді оқыту үдерісінде шешілуі керек физикалық даму мен тәрбиенің барлық міндеттері тиімді түрде жүзеге асырыла бермейді. Осыған байланысты дене шынықтыру және спорт студенттері арасында тұлғаның қимыл белсенділігімен байланысты емес ойын-сауықтың басқа түрлерімен салыстырғанда бәсекеге қабілеттіліктің төмендеуі байқалады.

Қазақстанда спортпен шұғылданатын студенттерді қолдау бойынша белгілі бір шаралар қабылдануда, бірақ олар тұрақты түрде жүргізілмейді және сәйкесінше студенттік спортты дамыту тұрғысынан айтарлықтай нәтиже бермейді. Өкінішке орай, біздің елде спортпен шұғылданатын студенттерге мемлекеттік қолдау өте сирек беріледі. Қазақстан бюджетінде студенттер арасында Дүниежүзілік универсиадалар мен әлемдік ауқымдағы жарыстарға дайындалу үшін қаражат бөлу көзделмеген.

Біздің ойымызша, бүгінгі таңда Қазақстанда студенттік спорт тек Қазақ спорт және туризм академиясының базасында ғана белсенді дамып келеді, бұған ең алдымен ЖОО-ның материалдық-техникалық базасы бірнеше стадиондардың, бассейннің, ауыр атлетика залының және басқа да мамандандырылған спорттық құрылым объектілерінің болуы, кадрлық әлеует (академияның профессорлық-оқытушылар және жаттықтырушылар құрамы) ықпал етеді. Сонымен қатар, көптеген жылдар бойы келешегі бар студент-спортшылар үшін жеке оқу кестесі ұсынылып келеді, академиядан академиялық гранттар бөлініп, оқу ақысы бойынша жеңілдіктер берілуде.

Жоғарыда айтылғандардың негізінде білім беру жүйесіндегі инновациялық өзгерістер парадигмасы негізінде Қазақстанның жоғары оқу орындарында зерттелетін қызмет бағытын жүзеге асыру деңгейін арттыру шет елдердің жоғары оқу орындарының оң тәжірибесін ескеруі тиіс, бірақ бұл ретте еліміздің алдыңғы жылдарындағы жинақталған педагогикалық тәжірибе және спорттың ұлттық ерекшелігінің әсерін есепке алу сақталуы тиіс деген қорытынды жасауға болады. Сонымен осы бағыттағы жоғары оқу орындарының инновациялық тұжырымдамасының дамуына әсер ететін студенттердің дене шынықтыру-спорттық қызметінің уәждемелік аспектілері негізгі факторлар болуы тиіс.

Қазақстанның жоғары оқу орындарында дене шынықтыру және спорт жүйесін басқару мәселесі инновациялық білім беру технологияларын енгізу және талаптарды трансформациялау жағдайында жаңа шекаралар мен қызмет көлеміне ие болуда. Бұл жерде студент жастар тарапынан білім беру саласындағы қызметтердің сапасына бұрынғыдан да өзгеше талаптар қойылатынын ескеру қажет. Дене шынықтыру және спорт бұл жоғары оқу орны ұсынатын әлеуметтік компонент. Қозғалыс белсенділігін арттыру арқылы салауатты өмір салтын ұстануға көмектесетін компонент. Дене шынықтыру және

ЖОО спорты болашақ студенттің бағыты мен мамандануына қарамастан таңдалған мамандықты оқыту үшін белгілі бір білім беру мекемесін таңдауда бәсекелестік артықшылық ретінде қаралатын уақытта алыс емес. Әлемнің жоғары дамыған экономикалық елдерінде жоғары оқу орындарының бәсекелестігі бұрыннан бар.

Әр студенттің өмірінің ажырамас элементі ретінде дене шынықтыру мен спорттың үнемі болуы, адам ағзасының биологиялық заңдары талап ететіндей, денсаулық деңгейін көтеру мәселесін шешіп қана қоймай, тұтастай алғанда жеке адамның әлеуметтік өмірінің барлық аспектілерінде ұлттың сауығуына көмектеседі. Бұл факт тәжірибе арқылы бірнеше рет расталады. Жоғары оқу орындарында оқып жүргенде дене шынықтырумен немесе спортпен жүйелі түрде айналысатын жастар өмір бойы еңбекке жоғары қабілеттілігін сақтайды.

Студенттің қозғалыс белсенділігіне деген қажеттіліктерін тудыру және дамыту, уәжемелік директивалар құру, жеке өзін – өзі жүзеге асыру үшін сабақтардың формалары мен әдістерін таңдауға көмектесу, білім беру пәні ретінде ЖОО-дағы дене шынықтырудың негізгі мақсаты. Тұлғаның дамуының осы кезеңінде, дәл студенттік жылдары, студенттің өмір бойы спортпен шұғылдануға деген ұмтылысын қалыптастыру үшін әдіснамалық және психологиялық негіз қалау қажет [75].

1.3 Қазақстан Республикасында дене шынықтыру және спорт саласындағы ғылыми-педагогикалық кадрларды даярлау

Қазіргі уақытта хронологиялық тәртіпте тәуелсіз Қазақстанда білім беру жүйесін дамытудың келесідей кезеңдері бөлінеді:

- (1991—1994 жж.) — жоғары білімнің заңнамалық және нормативтік құқықтық базасын қалыптастыру;

- (1995—1998 жж.) — жоғары білім беру жүйесін жаңғырту, оның мазмұнын жаңарту (Республикада жоғары білім беруді реформалау 1995 жылдан бастап барынша қарқынды жүргізіле бастады);

- (1999—2000 жж.) — білім беруді басқару мен қаржыландыруды орталықсыздандыру, білім беру ұйымдарының академиялық бостандықтарын кеңейту;

- (2001—2007 жж.) — жоғары және орта білім беру жүйесін стратегиялық дамыту;

- (2005—2010 жж.) — жоғары білім беру жүйесін нарықтық экономика жағдайларына бейімдеудің оңтайлы жолдарын іздеу [76].

Біздің ойымызша, шамамен 2011 жылдан бастап қазіргі уақытқа дейін елдің ғылыми әлеуетін арттыру және жүйені халықаралық кеңістікке интеграциялау мақсатында білім беру жүйесін жетілдіру кезеңі өтуде.

Шаймуханова С.Д. (2012), «Қазақстанның тәуелсіз даму тәжірибесі білім берудің жай-күйі негізінен елдің әлеуметтік-экономикалық дамуының нәтижелілігімен айқындалатынын айқын көрсетеді. Бүгінде Қазақстан Болон Конвенциясының талаптарын жүзеге асыруда өңірлік көшбасшысы болып

табылады. Жаңа білім беру моделін енгізу мамандарды даярлаудың көп деңгейлі жүйесін енгізуге, жалпы білім беру деңгейі мен сапасын едәуір арттыруға, қазақстандық дипломдарды бәсекеге қабілетті етуге мүмкіндік берді. Қазақстанның Болон үдерісіне қатысуы жоғары білім берудің әртүрлі деңгейлерінде оқыту бағдарламаларын зерделеуге, зерттеулер мен оқытуда озық тәжірибемен алмасуға, жоғары оқу орындарын басқарудың озық әдістерін енгізуге мүмкіндік береді. ТМД елдерінің бірыңғай білім беру кеңістігін қалыптастыру және оны халықаралық білім беру жүйесіне енгізу өзекті болып табылады» [77].

Шаймуханова С.Д., Кенжебаева З. С. (2014) «Қазақстан Республикасының Білім беру саласындағы заманауи үрдістер және оның әртүрлі деңгейлерінің алдында тұрған міндеттер олардың жалпы білім беру жүйесіндегі рөлін, қызметтері мен орнын қайта қарастыру, оларды одан әрі дамыту үшін жаңа тәсілдерді әзірлеу қажеттігін көрсетеді. Жоғары тиімді білім беру жүйесі ел экономикасы мен қазақстандық қоғамның тұрақты өсуін қамтамасыз етудің негізгі факторларының бірі болып табылады. Біздің мемлекетіміздің білім беру жүйесінде жүргізіліп жатқан реформалардың мақсаты жаһандануды ескере отырып, нарықтық экономика жағдайында оның сапалы қайта құрылуын қамтамасыз ету. Білім беруді реформалау осы салада жинақталған оң әлеуетті сақтау негізінде осы үдерісті тереңдету және дамыту үшін жаңа құқықтық, ғылыми-әдістемелік, қаржылық-материалдық жағдайлар мен барабар кадрлық қамтамасыз етуді құруды талап етеді. Қоғамдағы серпінді әлеуметтік-экономикалық өзгерістер жағдайында білім берудің сапалы реформасын тек білім беру саласында қалыптасқан нақты жағдайды, өсіп келе жатқан үрдістер мен қолданыстағы қатынастарды, сондай-ақ қоғам мен мемлекеттің болашақ дамуының мүмкін жолдарын ескеретін толық пысықталған стратегия болған жағдайда ғана жүргізуге болады. Мұндай стратегия тез өзгертін нақты жағдайларға үнемі бейімделетін икемді тактикалық әрекет бағдарламасын жасауға негіз болуы керек» [78].

ҚР Тұңғыш Президенті Н.Ә. Назарбаев (2018) бірнеше рет атап өткендей, «Жоғары білім беру жүйесі Қазақстанда ғана емес, әлемдік қоғамдастық елдерінде де сұранысқа ие болатын деңгейдегі мамандарды даярлауы тиіс. Бүгінгі таңда біздің Республикада жоғары білім алу беделге ие бола бастағаны анық, бірақ оның сапасы әрдайым халықаралық білім беру стандарттарына сәйкес келе бермейді. Осындай маңызды міндетті шешу үшін ЖОО-ры жоғары білікті мамандарды даярлау үдерісіне озық білім беру және ақпараттық технологияларды неғұрлым белсенді енгізуі, жинақталған білім беру тәжірибесін алып пайдалана отырып, Халықаралық ЖОО қауымдастығымен белсенді ынтымақтасуы қажет. Осындай міндеттерді жүзеге асыру республикамыздың жоғары оқу орындарына қызметтердің әлемдік білім беру нарығына кіруге және онда лайықты орын алуға, әлемнің жетекші университеттерінің рейтингінде орнығуға мүмкіндік береді» [79].

Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігінің 2017-2021 жылдарға арналған стратегиялық жоспарында жоғары және жоғары оқу орнынан кейінгі білім бөлімінде келесідей негізгі мәселелер айқындалды:

1. Түлектер әрқашан жұмыс берушілердің талаптарына сәйкес келе бермейді.

Жоғары оқу орындарының білім беру бағдарламалары білім алушыларға еңбек нарығы талап ететін қажетті құзыреттерді бермейді, бұл белгілі бір дәрежеде көптеген салалар мен қызмет салалары бойынша кәсіби стандарттардың болмауына байланысты. Білім беру жүйесінің еңбек нарығымен әлсіз өзара байланысы, жұмыс берушілердің кадрларды бірлесіп даярлауға, кейіннен жұмысқа орналасу мүмкіндігімен өндірістік тәжірибені ұйымдастыруға деген төмен қызығушылығынан да көрінеді.

2. Білім алушыларды үш тілде оқыту бағдарламаларымен қамтудың төмендігі.

358 мыңнан астам күндізгі бөлімде оқитын студенттердің тек 5%-ы үш тілде оқиды. ЖОО-ның 38 мың оқытушысының 10%-ы шет тілін еркін меңгерген және үш тілде пәндерді оқытады.

3. Материалдық-техникалық, оқу-зертханалық және ғылыми базаның төмен деңгейі.

ЖОО-ры мемлекеттік қаржыландырудың негізгі көзі білім беру гранты болып табылады, оның ішінде шығыс көлемі 70%-ы білім беру үдерісін қамтамасыз етуге байланысты ағымдағы шығындарға жұмсалады. Тиісінше, материалдық-техникалық базаны дамытуға және нығайтуға байланысты жоғары оқу орындарының шығындары қаржыландырылмайды. Жоғары білімге жұмсалатын мемлекеттік шығыс көлемі 94%-ы мемлекеттік тапсырыс болып табылады. 6% басқа да шығыстар, оның ішінде материалдық-техникалық базаны қолдауға арналған шығыстар. Осы мақсаттар үшін бюджеттен тыс қаражаттан қаржыландыру шамалы [80].

Әрине, барлық аталған мәселелер дене шынықтыру және спорт саласындағы ғылыми-педагогикалық кадрларды даярлау жүйесіне де қатысты.

Қазақстан Республикасында дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2025 жылға дейінгі тұжырымдамасында бірқатар түйінді мәселелер атап өтіледі:

- білікті кадрлардың тапшылығы, оның ішінде спорттық менеджмент және бизнес саласында, сондай-ақ бейімделген дене шынықтыру бойынша;

- жоғары жетістіктердегі спортта және бұқаралық дене шынықтыруды дамыту мәселелерінде ғылыми көзқарас нашар көрсетілген;

- дене шынықтыру және спорт саласында ғылыми зерттеулер жүргізудің, оның ішінде халықтың әлеуметтік сауалнамаларын жүргізудің үйлестірілген стратегиясының болмауы [81].

2018 жылғы талдамалық ақпаратта мәдениет және спорт министрлігінің дене шынықтыру және спорт саласындағы қызметінің негізгі бағыттары бойынша саланың негізгі мәселелерін талдау кезінде қазіргі заманғы талаптарға жауап беретін спорттың ғылыми базасының болмауы және білікті мамандардың тапшылығы айқындалады. Осы мәселені шешу бойынша бірінші кезектегі

шаралар ретінде «Спорттық әкімшілендіру шебері» бағдарламалары бойынша «Болашақ» бағдарламасы бойынша оқуға жолдама және «Спорт менеджменті» бағдарламасы бойынша тағылымдама жұмысын жалғастыру жоспарлануда [82].

Жоғары білім беру жүйесінің бағыттарының бірі - спорт ғылымы ретінде теориялық және практикалық бағытта дене шынықтыру және спорт туралы ғылыми білімді алудың, қамтамасыз етудің және берудің мамандандырылған саласы сияқты басқа ештеңе жоқ. Жеке ғалымдар да, тұтас кешенді зерттеу топтары да ғылыми маңызды мәселелермен үздіксіз жұмыс істейді, дене шынықтыру және спорт саласындағы бұрын белгісіз теориялық және практикалық тенденцияларды анықтайды. Мамандар жаңа теориялар мен гипотезаларды ұсынады (кейде тіпті ойлап табады және жаңалық ашады), барлық әдістемелік бағыттарды, жаттығу әдістерін және спорттық өнімділікті арттыру әдістерін әзірлейді.

Мемлекет білім беру ұйымдарында оқу мақсаттары үшін дене шынықтыру-сауықтыру және спорт ғимараттарының кешенін, жабдықтардың үлгілік жиынтығын, әртүрлі бейіндегі дене шынықтыру және спорт саласындағы мамандарды даярлауға арналған мамандандырылған спорт ғимараттары мен құрал-жабдықтарды қамтитын материалдық-техникалық базаны нығайтуға жәрдемдеседі [83].

Бірақ, біздің ойымызша, бұл шаралар, өкінішке орай, жоғары оқу орындарында ең алдымен студенттік спорт деңгейінде спорттық қозғалысты толыққанды дамыту үшін жеткіліксіз.

Қазіргі уақытта жоғары оқу орындарында дайындалатын мамандар дене шынықтыру және спорт саласында білім беру тәсілдерін игеріп қана қоймай, сонымен қатар жүйелі басқару, ауқымды жан-жақты болжау, стратегиялық жоспарлау және осы саладағы ғылыми бағытты кешенді дамыту қабілеттерін игеруге міндетті. Бұл қазақстандық ғылымның ғылыми бағытты ғана емес, тұтастай алғанда бүкіл мемлекетті дамытудың негізгі мемлекеттік қағидаттары мен бағдарламаларымен айқындалған жалпы әлемдік білім беру кеңістігіне кіруін талап етеді.

Бұл жағдайда ғылымның әлеуметтік маңызды қызметтері едәуір дәрежеде кеңейеді және ғылыми-педагогикалық қызмет мемлекеттік дамудың қажетті аспектісі болып табылады. Жаһандық бәсекелестік жағдайында әлемдік аренада спорттық көрсеткіштердің артуы қоғамның саяси, экономикалық және қоғамдық дамуына байланысты. Сондай-ақ, анатомия, физиология, биохимия, биомеханика, медицина сияқты дене шынықтыру және спортпен байланысты көптеген ғылымдар саласындағы заманауи ғылыми жетістіктерді пайдаланумен сабақтас болады. Сонымен қатар, дене шынықтыру және спорттық іс-шаралар заңмен байланысты заңнамалық деңгейде құқықтық реттеуді қамтамасыз етуді талап етеді.

Михалева В.И., Самсонова И. И., Сапункова А. А. (2013) пікірінше «Дене шынықтыру және спорт — бұл қоғамдық өмірдің барлық салаларына енетін ең күрделі, көп қырлы, әлеуметтік құбылыс. Кез-келген спорт түрінде міндетті түрде элементтер жиынтығы болады: бәсекеге қабілетті, медициналық

(адаптивті, сауықтыру, спорттық туризм), педагогикалық (тәрбиелік, оқыту, оның ішінде техникалық және қолданбалы), әлеуметтік (ойын-сауық және ұлттық-мәдени)» [84].

Бұл тиісінше осы салада ғылыми-педагогикалық кадрларды даярлауды ұйымдастыру жүйесінде ескерілуі тиіс.

Ғылым алдында тұрған негізгі міндеттер ғылыми кадрларды даярлаудың заманауи жүйесін қалыптастыру, сапалы нормативтік-құқықтық қамтамасыз ету, ғылымды елдің индустриялық мұқтаждарына бағыттау, «Мәңгілік ел» құндылықтарын енгізу жолымен гуманитарлық бағытты дамыту, ғылым жетістіктерін танымал ету, халықаралық интеграция болып табылады [80, 14 б.]

Н.В. Масыгина (2013) «Дене шынықтыру-спорт саласы кадрларына үздіксіз білім беру жүйесінің тиімділігі дене шынықтыру және спорт саласындағы педагогикалық қызметке неғұрлым қолайлы қабілетті контингентті таңдаумен қамтамасыз етіледі, бұл жағдайда қызмет үдерісінде тиісті арнайы білім алу қажеттілігі байқалады. Тиісті кәсіптік даярлықтан (қайта даярлаудан) өткен кадрлар өз жұмыс орындарында қызметтерді тиімдірек орындау үшін, олардың қажеттіліктері мен білімдеріне сәйкес орын алуы тиіс» [85].

Шетелдік ғалымдар жүргізген көптеген зерттеулердің нәтижелері көрсеткендей (Полат Е. С. бірлескен автор (2008), Смолянинова О.Г. бірлескен автор, (2008) және Федоров А.И. бірлескен автор (2017)), білім беру үдерісін ұйымдастырудың дәстүрлі тәсілдері жеткілікті тиімді емес және оқу мақсаттарына қол жеткізуге ықпал етпейді деп көрсетілген [86-89].

Жаңа білім синтезі саласы ретінде спорт ғылымын дамыту жүйесін анықтаудың негізгі критерийлерінің бірі оқу орындарында мамандар даярлау тәсілі, дайындалатын ғылыми кадрлардың саны, олардың кәсіби біліктілік деңгейі, ғылыми-зерттеу және педагогикалық қызметтің инновациялық әдістерін қолдану, ғылыми зерттеулердің себептерін анықтау болып табылады

5-кестеден көріп отырғанымыздай, Қазақстанда дене шынықтыру және спорт бойынша мамандарды даярлау 44 жоғары оқу орнында жүзеге асырылады (2020 жылға арналған деректер). Барлық ұсынылған жоғары оқу орындарында дайындық бакалавриат бағдарламасы бойынша, алтауында магистратура бағдарламасы бойынша және екі ЖОО-да докторантура бағдарламасы бойынша жүзеге асырылады. Аталған деректер ҚР аумағындағы ЖОО-ның географиялық орналасуына байланысты білім алушылардың жеткілікті кең қамтылғандығын куәландырады. Бұл ретте ұсынылған тізімнен тек Қазақ спорт және туризм академиясы ғана бейінді ЖОО болып табылады.

Кесте 5 - Дене шынықтыру және спорт бағыты бойынша мамандар даярлауды жүзеге асыратын Қазақстанның жоғары оқу орындары

Жоғары оқу орнының атауы	Бакалавриат	Магистратура	Докторантура PhD
1	2	3	4
1. Ш.Есенов атындағы Ақтау мемлекеттік университеті (Yessenov University)	+	-	-
1. Қ. Жұбанов атындағы Ақтөбе мемлекеттік өңірлік университеті (АМӨУ)	+	-	-
2. Ы. Алтынсарин атындағы Арқалық мемлекеттік педагогикалық институты (АркМПИ)	+	-	-
3. Х. Досмұхамедов атындағы Атырау мемлекеттік университеті (АтМУ)	+	-	-
4. С. Аманжолов атындағы Шығыс Қазақстан мемлекеттік университеті (ШҚМУ)	+	+	-
5. Шәкәрім атындағы мемлекеттік университеті (Шәкәрім атындағы МУ)	+	-	-
6. Л.Н.Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті (ЕҰУ)	+	-	-
7. Ілияс Жансүгіров атындағы Жетісу мемлекеттік университеті (ЖМУ)	+	+	-
8. Ө.А. Байқоңыров атындағы Жезқазған университеті	+	-	-
9. Махамбет Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан университеті	+	-	-
10. Батыс Қазақстан инновациялық-технологиялық университеті	+	-	-
11. Инновациялық Еуразия Университеті (ИЕУ)	+	-	-
12. Қазақ спорт және туризм академиясы (ҚазСТА)	+	+	+
13. Қазақ мемлекеттік қыздар педагогика университеті (ҚазМемҚызПУ)	+	-	-
14. Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті (ҚазҰПУ)	+	-	-
15. Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті (ҚазҰУ)	+	+	+
16. Қазақстан-Американдық еркін университеті (ҚАЕУ)	+	-	-
17. Қазақ инновациялық гуманитарлық - заң университеті	+	-	-
18. Академик Е.А. Бөкетов атындағы Қарағанды мемлекеттік университеті (ҚарМУ)	+	-	-

5 - кестенің жалғасы

1	2	3	4
19. Қазтұтынуодағы Қарағанды экономикалық университеті	+	-	-
20. Ш.Уалиханов атындағы Көкшетау мемлекеттік университеті	+	-	-
21. А. Мырзахметов атындағы Көкшетау университеті (АМКУ)	+	-	-
22. Қостанай мемлекеттік педагогикалық университеті (ҚМПУ)	+	-	-
23. Зулқарнай Алдамжар атындағы Қостанай әлеуметтік-техникалық университеті	+	-	-
24. Қорқыт ата атындағы мемлекеттік Қызылорда университеті (Қорқыт ата атындағы ҚМУ)	+	-	-
25. Ахмет Ясауи атындағы халықаралық қазақ-түрік университеті	+	-	-
26. Халықаралық гуманитарлық-техникалық университеті	+	-	-
27. Mardan Saparbaev Instityty	+	-	-
28. Павлодар педагогикалық университеті	+	+	-
29. С. Торайғыров атындағы Павлодар мемлекеттік университеті (ПМУ)	+	-	-
30. Өңірлік әлеуметтік-инновациялық университеті	+	-	-
31. М. Қозыбаев атындағы Солтүстік Қазақстан мемлекеттік университеті (СҚМУ)	+	+	-
32. Silkway International University	+	-	-
33. Тараз мемлекеттік педагогикалық университеті (ТарМПУ)	+	-	-
34. М. Дулати атындағы Тараз мемлекеттік университеті (ТарМУ)	+	-	-
35. Тараз инновациялық-гуманитарлық университеті	+	-	-
36. «Алматы» университеті	+	-	-
37. «Мирас» университеті	+	-	-
38. Академик Ө.Қуатбеков атындағы Халықтар достығы университеті	+	-	-
39. «Болашақ» университеті	+	-	-
40. «Сырдария университеті	+	-	-
41. Шымкент университеті	+	-	-

1	2	3	4
42. Оңтүстік Қазақстан мемлекеттік педагогикалық университеті ОҚМПУ	+	-	-
43. М.О. Ауезов атындағы Оңтүстік Қазақстан мемлекеттік университеті	+	-	-

ДШЖС саласындағы ғылыми-педагогикалық кадрлар екі санатқа бөлінеді:

- жалпы білім беру мекемелеріндегі дене шынықтыру оқытушылары және спорт командаларындағы спорт түрлері бойынша жаттықтырушылар (педагогикалық бағыт).

- ДШЖС үшін мамандар даярлаумен айналысатын ЖОО оқытушылары мен ғылыми қызметкерлері, ДШЖС бойынша бейінді ғылыми-зерттеу институттарының қызметкерлері (ғылыми бағыт).

Бірінші санаттағы өкілдер, әдетте, бакалавр (маман) деңгейінде білімі бар және эксперименттік-зерттеу қызметі саласындағы үлгілік міндеттерге сәйкес ғылыми зерттеулер жүргізе алуы тиіс, екінші санаттағы магистр және PhD докторы (ғылым кандидаты, ғылым докторы) деңгейінде ДШЖС саласы бойынша іргелі іздестіру, қолданбалы және ғылыми-зерттеу жұмыстарының басқа да түрлерін жүргізеді.

Соңғы жылдары білім беру жүйесінде, атап айтқанда педагог кадрларды, мұғалімдерді даярлауда айтарлықтай өзгерістер болды, олар зерттелетін салаға әсер етті, ҚР Білім министрлігі мектеп, жоғары оқу орындарының білім беру бағдарламаларының мазмұнын өзгертті, оның негізі білім алушылардың сыни ойлауын дамыту болып табылады, дене шынықтыру сабағында хореография және спорттық ойындар сабақтарын алмастыру мүмкіндігі туындады. Жаңартуларды ескере отырып, мұғалімдерді даярлаудың жаңа моделі қалыптастырылды, инклюзивті білім беру, педагогтардың ерекше қажеттіліктері бар адамдар ұғымы енгізілді, олармен жұмысты қамтамасыз ету үшін ерекше тәсіл мен педагогтарды даярлау қажет.

2020 жылы 1283 респондент қатысқан сауалнама жүргізілді, сауалнама халықтың әртүрлі топтары арасында дене тәрбиесі мен спортқа деген қажеттіліктер мен көзқарастарды анықтауға мүмкіндік берді. Сауалнамаға қатысқандардың жасы 11% 18 жасқа дейінгілер, 19 жастан 35 жасқа дейін – 60%, 35 және одан жоғары – 29%. Олардың ішінде 55% ер адамдар және 45% әйел адамдар. Респонденттердің 40%-дан астамы Алматы қаласының тұрғындары, 10%-ы, Нұрсұлтан (Астана) қаласының өңірлері, ҚР облыс орталықтарының қалған өкілдері (Алматы, Ақмола, Шығыс Қазақстан, Батыс Қазақстан, Түркістан, Шымкент, Өскемен және т.б.). Сіз балабақшаларда дене шынықтыру сабақтарына қосымша сағат бөлінгенін қалайсыз ба? деген сұраққа – 90% оң жауап берді, 3% теріс жауап берді, 7% үшін маңызды емес. Сауалнамаға қатысқандардың көпшілігі балалардың қимыл белсенділігін арттыруға ниет білдіреді. Сіз балабақшаларда қандай дене шынықтыру маманын қалайсыз?

деген сұраққа 79,1%-ы бейінді білімі бар дене шынықтыру нұсқаушысын, 11,9% - ы тәрбиешіні қалайтындығын, 9%-ы үшін маңызды емес деп жауап берді. Бұдан келесідей қорытынды шығаруға болады, ата-аналар тәрбиешілерге қарағанда, физикалық жаттығулардың баланың денесіне әсері туралы терең білімі бар маманға көбірек сенетіндігін байқауға болады. Спортпен шұғылдануға деген көзқарас келесідей көрінеді: сауалнамаға қатысқандардың 60%-ы үнемі спортпен шұғылданады, 29%-ы кейде, 11%-ы спортпен шұғылданбайды. Оның 54%-ы өз бетінше, 33,2%-ы спорт секцияларында, 12,6%-ы фитнес клубтарында айналысады. Қимыл белсенділігімен айналыспайтындар 62,1%, спортпен шұғылданбау себебін спорттық ғимараттардың болмауымен түсіндірді, 37,5% білікті мамандардың жетіспеушілігін атап өтті. Екі мәселені де мамандар растайды және келешектегі шешімін талап етеді. 69,3%-ы дене шынықтыру білімі бойынша дипломы бар мамандарды, 15,9% - ы дипломы жоқ, бірақ жеке спорттық жетістіктері бар жаттықтырушыларды артық көреді, 14,7%-ы үшін жоғарыда аталған критерийлердің болуы маңызды емес. 55%-ы дене шынықтыру және спорт мамандарының жетіспеушілігі туралы хабарлайды, 45%-ы жеткілікті деп санайды және қазіргі жағдайға қанағаттанады [90].

Біздің ойымызша, мәселелік жағдай қазіргі уақытта зерттелетін салада дайындалған кадрлар саны мен олардың жетілмеген дайындық деңгейі, сондай-ақ Қазақстан Республикасында көптеген спорт түрлерінің жоғары білікті кадрлармен қамтамасыз етілмеуі арасында туындаған қайшылықта жатыр, бұл спортшылардың әлемдік аренада төмен нәтижелеріне және халықтың дене шынықтыру қозғалысының жеткіліксіз тиімді дамуына, оның ішінде халықтың дене шынықтыру қозғалысының және студенттік спорттың дамуына әкеледі.

Қазақ спорт және туризм академиясының президенті Қ.Қ. Закирьянов (2021) атап өткендей, «Жоғары жетістіктер спортын, бұқаралық спортты дамыту үшін білікті жаттықтырушылар, нұсқаушылар мен оқытушылар қажет. Кадрларды даярлау бағыттарының қазақстандық сыныптауышында жалпы дамудың пәндік мамандануы бар мұғалімдерді даярлау көзделген, оған дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау да кіреді. Бірақ сонымен бірге жаттықтырушылар мен спорт нұсқаушыларын даярлау бағдарламасы жоқ. Бүгінгі таңда дене шынықтыру және спорт бойынша мамандарды даярлауды еліміздің 40-тан астам жоғары оқу орындары жүзеге асырады, олардың көпшілігі осы мамандыққа бейінді қатысы жоқ, жеткілікті білікті кадрлары мен материалдық-техникалық базасы жоқ, бұл олардың түлектерінің сұранысқа ие болмауына әкеледі. Сондықтан мұндай жоғары оқу орындарының санын азайтып, әр өңірде осы бағыт бойынша мамандарды даярлау үшін бір жоғары оқу орнын анықтап, оларға ғана лицензия беру керек» [91].

А.И. Федоровтың пікірінше, бірлескен авторлармен (2021) - «Білім беру жүйесі өзінің дамуының қосарлы сипатына ие. Бір жағынан, білім беру жүйесі әрқашан белгілі бір дәрежеде уақытқа сәйкес келеді, қоғамдық сананың деңгейі мен құрылымын көрсетеді және оны белгілі бір дәрежеде қайталайды. Екінші жағынан, білім болашаққа бағытталған және әлеуметтік дамудың интеллектуалды алғышарттарын жасауға арналған. Жалпы білім берудің тиісті

тұжырымдамасын таңдау басым құндылық пен дүниетанымға, қоғамның рухани қажеттіліктерінің әртүрлілігіне байланысты. Бұл детерминистік факторлардың құрылымы әрдайым айқын бола бермейтіндігі қиындық туғызады. Сондықтан білім берудің жалпы стратегиясы мен әдіснамасын, сондай-ақ оқыту мен тәрбиелеудің көптеген жеке, әдістемелік мәселелерін анықтауда басымдықтарды анықтау, таңдау мәселесі сөзсіз туындайды. Қазіргі уақытта қалыптасқан жоғары білім беру жүйесі негізінен индустриалды қоғамға тән ерекшеліктерді мұра етті және қазіргі қоғамның талаптарына сәйкес келмейді. Жоғары кәсіптік білім беру жүйесінде жинақталған мәселелер әлеуметтік белгісіздік пен тұрақсыздық жағдайында, коронавирустық инфекция пандемиясы жағдайында айқын көрінді» [92].

Біздің ойымызша, бүгінгі таңда ДШЖС саласындағы мамандарды даярлаудың қазақстандық моделі шет елдерде алуға болатын барлық қажетті тұстарын сіңіре отырып, білім беру жүйесін жетілдіру және дамыту шегінде тұр, бірақ сонымен бірге өзінің ұлттық, бұрын әзірленген және қалыптасқан білім беру жүйесі мен қазіргі ғылыми жетістіктерін ескеру қажет, бұл Қазақстанның халықаралық білім беру нарығында тиісті ғылыми-педагогикалық кадрларды білім беру нарығында тиісті ғылыми-педагогикалық кадрларды даярлаудың жоғары орынға ие болуына көмектеседі. Ғылыми-педагогикалық кадрларды даярлау жүйесін кешенді және көп факторлы талдау негізінде осы жүйенің жаңғыртуға жататын жекелеген компоненттерін анықтау, олардың сәйкессіздіктерін, одан әрі инновациялық дамудың ықтимал бағыттарын айқындау және Қазақстан Республикасында дене шынықтыру және спорт саласында кадрларды даярлауды неғұрлым тиімді басқаруды ұйымдастыру тәсілдерін негіздеу қажет. Студенттік спортты кадрлық қамтамасыз ету жүйесінде жеткіліксіз көңіл бөлінеді:

- білім беру қатынастарына қатысушылардың сұраныстары мен болжамдарына сәйкес олардың құзыреттерін қалыптастыру бөлігінде қазіргі заманғы талаптарға жауап беретін мамандарды арнайы және қосымша кәсіптік білім беруді даярлау жүйесі;

- жоғары оқу орнының оқытушы және жаттықтырушы кадрларын олардың кәсіби өсуіне және жеке білім беру траекторияларын құруға ықпал ететін аттестаттау рәсімі;

- білім беру, спорт, денсаулық сақтау, мәдениет жүйелеріне жауапты ведомстволардың ынтымақтастық тетіктері (менеджменті).

Ақыр аяғында, бұл студенттердің жалпы дене шынықтыру сабақтарына да, әсіресе тәуелсіз спорт түрлеріне де уәждемесіне теріс әсер етеді.

Кешенді талдау жүргізу арқылы Қазақстан Республикасында ДШЖС саласында ғылыми-педагогикалық кадрларды даярлау жүйесін зерттеу және оның дамуының негізгі заңдылықтары мен үрдістерін, сондай-ақ қазіргі жағдайдың деңгейін анықтау қажет.

ДШЖС саласында ғылыми-педагогикалық кадрларды даярлаудың шетелдік жүйелеріне талдау жүргізу.

Қазақстан Республикасында және шет елдерде ғылыми-педагогикалық кадрларды даярлауды салыстырмалы талдау негізінде жүйенің қазіргі заманғы талаптарына сәйкес келмейтін буындарын анықтау, сондай-ақ тиімсіз дамуға әсер ететін объективті және субъективті себептерді анықтау.

Зерттелетін салада ғылыми-педагогикалық кадрларды даярлаудың анықталған үрдістеріне сәйкес ДШЖС бойынша ғылыми және педагогикалық бағыттағы мамандарды даярлау жүйесін жаңғырту және жетілдіру бойынша практикалық ұсыныстар беру.

ДШЖС саласындағы ғылыми-педагогикалық кадрларды даярлауды жаңғыртудың ұсынылатын негіздері және жоғары оқу орнының студенттік ортасында спортпен шұғылдануға спорттық жүктемелердің әсерін зерделеу білім беру жүйесінің қолданыстағы тұжырымдамасын толықтырады және осы сала мамандарын кәсіби даярлау мүмкіндіктерін едәуір кеңейтеді [93].

Қазақстанның жоғары оқу орындарында дене шынықтыру мен спортты жүйелі басқарудың пәрменділігі мен тиімділігі осы әлеуметтік және білім беру саласын кәсіби кадрлармен қамтамасыз етуге айтарлықтай тәуелді. Өз қызметі мәселесіне кәсіби және креативті түрде сәйкес келетін дене шынықтыру-спорт кадрларына деген қажеттілік дербес дене шынықтыру-спорт қызметіне ынталандыру мақсатында студент жастардың дене тәрбиесін ұйымдастыру қажеттілігімен анықталады.

Қазақстанда дене тәрбиесін дамытудың перспективалық бағыттары:

- ҚР-да дене шынықтырумен және бұқаралық спортпен шұғылданатындардың белсенділігі мен өсу деңгейін арттыру үшін шаралар қабылдау, қажеттіліктер мен ағымдағы мәселелерді зерделеу және мониторинг жүргізу;

- спорт ғимараттарының (стадиондардың, спорт алаңдарының) қолжетімділігіне жағдай жасау және ЖОО қабырғаларында базаны кеңейту;

- жоғары оқу орындарының базасында ерекше қажеттіліктері бар адамдармен жұмыс істеу үшін мамандандырылған дене шынықтыру нұсқаушыларын даярлау, қайта даярлаудың, біліктілікті арттырудың мамандандырылған курстарын құру;

- жоғары оқу орындарында дене шынықтыру кадрларын даярлауға гранттық қолдауды ұлғайту.

1.4 Студенттердің қозғалыс белсенділігі

Николаев А.А. (2005) атап өткендей, «Отырықшы өмір салты, шамадан тыс тамақтану, ақпараттың көптігі және шамадан тыс жүйке-эмоционалды жүктеме нәтижесінде қазіргі адамның өмір сүру ортасы күрт өзгерді, бұл оның денсаулығына кері әсерін тигізді. Қысқа тарихи кезеңде (60-80 жыл) өндіріс үдерісінде ауыр физикалық еңбектің үлесі 150-200 есе азайды, бұл адам табиғи ағзасының бұзылуына әкелді және гиподинамикалық синдромның тізбекті реакциясын іске қосты». Мұның бәрі ауыр метаболикалық бұзылулармен, жүрек-қан тамырлары және орталық жүйке жүйелерінің белсенділігімен байланысты аурулардың пайда болуына әкелді» [94].

Әрине, бұл әлеуметтік құбылыс студент жастарға да қатысты.

Соңғы жылдары тіркелген денсаулық жағдайының нашарлауы және аурудың жекелеген санаттары бойынша да, жалпы контексте де студенттер арасында сырқаттанушылықтың өсуі жоғары оқу орындарындағы оқу қызметінің жетістігіне теріс әсер ететіні сөзсіз. Қазіргі уақытта жас ұрпақтың толыққанды денсаулық жағдайы олардың болашақ мамандығын алуы және мемлекет ауқымындағы қоғам әл-ауқатының қоғамдық, әлеуметтік-экономикалық және саяси құрамдас бөлігін тиімді дамытуы үшін қажетті шарт болып саналады.

Гибадуллина А.А. (2018) айтуынша, «Студенттік жас — жеке тұлғаның қалыптасуының маңызды кезеңі. Егер біз студенттік жасты жас санаты ретінде қарастыратын болсақ, онда бұл «жетілуден» «жетілгендікке» өтпелі кезеңді білдіреді. Студенттік жас кеш жастық шақ немесе ерте ересек жас ретінде анықталады» [95].

Гапонов П.М. (1969) және Полетаева Н.В. (2017) «Студент жасының ерекшеліктеріне қатысты бірнеше көзқарастар бар. Кейбіреулер студенттерді ересектер деп санайды, сондықтан саралауда ешқандай ерекшелік болмауы керек. Басқалары тек жоғары сыныптарда қалыптасқан тенденциялар дамып жатыр деп мәлімдейді. Үшіншілері, басқалары студенттік жастың екінші кезең ретіндегі ерекшеліктерін көрсетеді» [96, 97].

Біздің ойымызша, жоғары оқу орындары студенттерінің жасы, атап айтқанда, бірінші курс студенттерінің жасы (17-ден 21 жасқа дейін) ересек адамның жасөспірімдік кезеңіне келеді. Бұл жас кезеңі организмнің белгілі бір жас физиологиялық және морфофункционалды ерекшеліктерімен сипатталады.

М.В. Кузнецова (2005) атап өткендей, «17-21 жас аралығындағы ұлдардың 30%-дан астамы және қыздардың 25%-ы зерттелетін жас топтарының әрқайсысында салмақтың бойға сәйкес келмеуіне байланысты үйлесімді физикалық дамуға ие; сонымен бірге, бұл сәйкессіздік жас жігіттерде дене салмағының төмендеуіне, ал қыздарда оның жоғарылауына байланысты. Бес жылдық режимдегі (17-21 жас) ұлдар мен қыздардың физикалық дамуын бақылау физикалық даму параметрлерінің динамикалық өзгерістері біркелкі болмайтынын және дене салмағының, физикалық дамудың басқа көрсеткіштері бел мен жамбас шеңберінің, қолдың динамометриясының өзгеруімен сипатталатынын көрсетті» [98].

Выставкин В.Ф. (2006), Амосов Н.М. (1989), Шварц В. Б. (1972) сияқты авторлардың еңбектерінде «Адамның эволюциялық дамуы белсенді қозғалыс жағдайында оның барлық мүшелері мен жүйелерінің қалыпты жұмысын алдын-ала анықтады. Қимыл белсенділігі биологиялық және сыртқы орта факторларына байланысты мінез-құлықтың ажырамас және күрделі кешені болып табылады. Дене белсенділігі қалыпты өмір сүру үшін ғана емес, сонымен қатар биологиялық даму үшін де табиғи ынталандыру екені белгілі» [99-101].

Адамның қимыл белсенділігі бұл биологиялық қажеттілік, онсыз өмір сүру мүмкін емес. Өмірдің әр жас кезеңі үшін оның оңтайлы қатынасы бар. Әрине, студент жастар үшін денсаулық деңгейін сақтау және нығайту, өмір сүру

ұзақтығы мен сапасын арттыру, ағзаның қоршаған ортаның сыртқы факторларының әсеріне бейімделуін арттыру арқылы көрінетін қимыл белсенділігінің маңыздылығын асыра бағалау өте қиын.

Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готцева Я.В. (2007) айтқандай, «Қимыл белсенділігі - бұл адамның физикалық және психикалық дамуын қамтамасыз ететін табиғи және арнайы ұйымдастырылған қозғалыс белсенділігі. Бұл студенттің өмір салты мен мінез-құлқының ажырамас бөлігі, дене тәрбиесінің ұйымдастырылуына, морфофункционалды ерекшеліктеріне, жүйке жүйесінің түріне, бос уақыттың мөлшеріне, сабаққа деген ынтасына, спорттық ғимараттар мен студенттердің демалыс орындарының болуына байланысты. Студенттердің салауатты өмір салтының міндетті факторларының бірі - физикалық белсенділікті жүйелі, жынысына, жасына, денсаулық жағдайына сәйкес қолдану. Олар «қимыл белсенділігі» терминімен біріктірілген ұйымдастырылған және өзін-өзі басқаратын физикалық жаттығулар мен спорт түрлерінде күнделікті өмірде орындалатын әртүрлі моторлық әрекеттердің тіркесімі [102].

ДДСҰ мәліметтері бойынша, 2001-2016 жылдар аралығында өмір сүру деңгейі жоғары елдерде жеткіліксіз физикалық белсенділіктің болуынан 5%-ға өсті (31,6%-дан 36,8%-ға дейін). ДДСҰ ұсынымдары бойынша 5-17 жас аралығындағы балалар мен жасөспірімдерге келесілер қажет:

- орташа және жоғары қарқындылықтағы аэробты жүктеме тұрғысынан күніне кемінде 1 сағат физикалық белсенділікке арнау.

- аптасына кемінде 3 рет жоғары қарқынды аэробты физикалық белсенділікке, сондай-ақ адамның тірек-қимыл аппаратын нығайтатын түрлерге уақыт бөлу.

- отыруға немесе жатуға кететін уақытты, әсіресе гаджеттерді ойын-сауық мақсатында пайдалануды шектеу керек.

18-64 жас аралығындағы ересектерге келесілер ұсынылады:

- орташа қарқындылықтағы физикалық белсенділікке, аэробты сипаттағы белсенділікке аптасына кемінде 2,5-5 сағат уақыт бөлу;

- жоғары қарқынды аэробты физикалық белсенділікке аптасына кемінде 1-2,5 сағат немесе апта ішінде орташа және жоғары қарқынды физикалық белсенділіктің жүктемеге ұқсас комбинациясына уақыт бөлу;

- барлық негізгі бұлшықет топтарының бұлшықет күшін дамытуға бағытталған орташа немесе жоғары қарқынды физикалық белсенділікке аптасына екі рет немесе одан да көп уақыт бөлу денсаулыққа қосымша пайдалы;

- отыруға немесе жатуға кететін уақытты шектеу керек [103].

Біздің ойымызша, студенттердің қимыл белсенділігінің келесі түрлерін ажыратуға болады:

1. Тұрмыстық қызметке байланысты қимыл белсенділігіүйді жинау, азық-түлік үшін дүкендер мен базарларға бару, үйден немесе жатақханадан жоғары оқу орнына дейін жүру және т. б.

2. Студент жұмысты оқумен ұштастырған жағдайда, кез-келген кәсіпорында жұмысты орындауға байланысты қимыл белсенділігі.

3. Дене шынықтыру сабақтары, сондай-ақ демалыс күндері серуендеу немесе жаяу саяхаттау.

4. Әуесқойлық және кәсіби деңгейде спортпен шұғылдану.

Көлемді ақыл-ой белсенділігі, әдетте, бос уақыт пен дене шынықтыру мен спортқа бөлінетін уақыт мөлшерінің айтарлықтай төмендеуімен бірге жүреді.

Жоғары оқу орындарының режимінде қимыл белсенділігі жетіспейді және бұл кемшілік студенттердің денсаулығына әсер етеді.

Усатов А. Н. (2010) өзінің диссертациялық зерттеуінде «Зерттелетін мәселе шеңберіндегі әдеби дереккөздерді теориялық талдау және жалпылау студенттерді білім беру қызметіне көп уақыт шығындарының салдарынан қимыл белсенділігінің жетіспеушілігімен сипатталатын ерекше әлеуметтік топ ретінде ұсынады. Оқу іс-әрекетінің гиподинамикалық режимі зиянды әдеттер кешенімен (темекі шегу, сергітетін және алкогольдік сусындарды қолдану) студенттердің денсаулығын нашарлатып қана қоймай, жас ағзаның ерте қартаюына әкеледі [104].

Шихаева М. В., Павлычева М. А., Ефремова Т. Г. (2010) «Соңғы жылдары байқалғандай жоғары оқу жүктемесіне байланысты студенттердің көпшілігінде қозғалыс белсенділігі жеткіліксіз, қимыл-қозғалыстың азаюын анықтайды. Бұл әртүрлі аурулардың дамуындағы, адамның психикалық және физикалық көрсеткіштерінің төмендеуіндегі маңызды қауіпті фактор. 25 жасқа дейінгі қозғалыс белсенділігін ұйымдастыру (мотор әлеуетінің шыңына жеткенге дейін), жас тұлғаның кәсіби қалыптасу кезеңінде, ақыл-ой қызметіне ғана емес, сонымен бірге физикалық өнімділікке де жоғары талаптар қойылған кезде ерекше өзектілікке ие болады» [105].

Марчук С. А. (2016), «Тәжірибе көрсеткендей, университеттерде дене шынықтыру арқылы денсаулықтың, атап айтқанда көру қабілетінің бұзылуының алдын алу мәселесі аз қарастырылады. Оқу бағдарламалары мен оқу үдерісін ұйымдастыру және өткізу бойынша әдістемелік ұсынымдар көбінесе жалпы ережелер мен сынақ талаптарын көрсетеді, бірақ студенттердегі функционалдық бұзылулардың даралығын ескермейді. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесінде студенттердің функционалдық бұзылыстарына тікелей әсер ететін сауықтыру құралдарының жүйелі тәсілі жоқ» [106].

Гавришова Е. В. (2012), «Физикалық денсаулық студенттің физикалық дамуының, оның моторикасы мен дағдыларының дәрежесін көрсетеді, бұл оның шығармашылық мүмкіндіктерін барынша толық жүзеге асыруға мүмкіндік береді. Өкінішке орай, студенттердің қимыл белсенділігінің нақты көлемі олардың толық дамуын қамтамасыз етпейді. Студенттердің тиімді қозғалыс белсенділігіне оңтайлы бағдарлануы салауатты өмір салтын насихаттауға және ЖОО-ның оқу бағдарламасында көзделген жоспарлы оқу сабақтары жүйесі арқылы дене шынықтыру компоненттерін кеңінен ұсынуға; спорт секциялары мен клубтарында жаттықтырушы-нұсқаушының басшылығымен қосымша сабақтарға; дербес дене шынықтыру жаттығуларына негізделуге тиіс. Студенттердің қимыл белсенділігін реттей отырып, егер сіз жастардың уәждемесінің ерекшеліктерін ескеріп, оларды физикалық жаттығуларға тарту

үшін тиісті формалар мен әдістерді қолдансаңыз, оны тиімді мәндерге дейін арттыруға болады» дейді [107].

Ванюшин Ю. С. (2016) «Бейімделу үдерісі және дененің функционалдық күйінің өзгеруі негізінен адам орындайтын қозғалыс әрекеттерін қамтамасыз етуге ең белсенді қатысатын ішкі жүйелерде жүреді. Ең жетілдірілгендерге қан айналымының минуттық көлемінің және оттегін пайдалану коэффициентінің жоғарылауымен байланысты механизмдер жатады. 17-21 жас аралығындағы жасөспірімдер тобында ағзаны оттегімен қамтамасыз етудің анықталған жас ерекшеліктері дене белсенділігін оқу-жаттығу үдерісінде мақсатты пайдалануға және босанғаннан кейінгі онтогенездің әртүрлі кезеңдерінде моторлық қасиеттерді тәрбиелеу және дамыту жөніндегі міндеттерді неғұрлым негізделген шешуге мүмкіндік береді» [108].

Карпов В.Ю., Скоросова К.К., Антонова М.С. Колпакова Е. М. (2015), Колпакова Е. М., (2018) – «Физиологиялық оптимум шеңберіндегі қимыл белсенділігі кардиореспираторлық жүйе жұмысының үнемділігін арттыруға, бейімделу мүмкіндіктерін кеңейтуге және ағзаның қоршаған ортаның қолайсыз факторларына жалпы сипаттық емес төзімділігіне ықпал етеді. Бұл қозғалыс белсенділігін халықтың денсаулығын сақтау мен жақсартудың күшті дәрілік емес факторы ретінде ғана емес, сонымен қатар қолайсыз экологиялық ортаның белгілі бір дәрежеде әсерін теңестіретін фактор ретінде қарастыруға мүмкіндік береді» [109, 110].

Талибов А.Х. (2014) өзінің ғылыми жұмысында «Спортшылардың спорттық мансабын аяқтағаннан кейінгі ұзақ мерзімді зерттеулері бізге жоғары нәтижелерге қол жеткізуге бағытталған спорт түрлері дұрыс ұйымдастырылған және жаттығу әдістемесімен, содан кейін белсенді қозғалыс режимімен дененің ерекше және спецификалық емес тұрақтылығын арттыруға ықпал ететіндігі туралы айтуға мүмкіндік берді дейді, қан айналымының функционалдығын барынша арттыру және осылайша денсаулықты нығайту мен сақтау үшін маңызды» [111].

Рыбалко В.Е. (2014) «Студенттік кезең мотор белсенділігінің мотивтері мен қызығушылықтарын қалыптастырудағы ең қиын кезең екенін растайды. Дәл осы кезеңде құндылықтарды қайта бағалау жиі орын алады, ал ұлдар мен қыздар спорт үйірмелерінен шығып, өз бетінше физикалық жаттығулармен айналысудан бас тартады. Денсаулықтың жоғары деңгейінің беделі және жан-жақты физикалық және қозғалыс дайындығы туралы жаңа қоғамдық және жеке идеяларды қалыптастыру мәселесін шешу өте өзекті болып отыр» [112].

2018-2020 жылдар кезеңінде бірінші курс студенттерінің қимыл белсенділігінің деңгейіне талдау жүргізу кезінде мынадай деректер анықталды (6-7 кестелер).

Кесте 6 - Анықтау экспериментінің 1 фазасының бақылау топтары студенттерінің дене құрамы және ДСИ (%)

Дене құрамы және ДСИ		Мерзімі					
		2018 жыл		2019 жыл		2020 жыл	
		БТ 1 (n=100)	БТ 2 (n=100)	БТ 1 (n=100)	БТ 2 (n=100)	БТ 1 (n=100)	БТ 2 (n=100)
Бұлшықет массасының жоғарылауы		1	25	0	22	0	24
Бұлшықет массасының төмендеуі		57	3	55	2	49	3
Май массасының жоғарылауы		33	1	31	2	35	2
Май массасының төмендеуі		6	15	8	17	7	12
ДСИ	жеткіліксіз салмақ	6	1	9	3	7	2
	қалыпты салмақ	61	98	60	95	58	95
	артық салмақ	30	1	27	2	29	2
	семіздік	3	0	4	0	6	1

6 - кестеден көріп отырғанымыздай, студенттерді дене құрамына тексеру кезінде (май және бұлшықет массасының мөлшерін есептеу) - 2018-2020 жылдар аралығында жалпы және пәндік педагогика бағыты бойынша студенттердің бұлшықет компонентінің ауырлығы төмен (БТ 1) үлкен пайызы анықталды. Сонымен қатар, толық үш жылдық бақылау кезінде студенттердің осы тобында майдың жоғарылауы байқалады. Бұл топта ДСИ көрсеткіші бойынша үш жылдық бақылау тұрғысынан осы көрсеткішті жоғарылату динамикасы бар жекелеген студенттердің семіздік дәрежесі тіркеледі. БТ 1-де барлық үш жыл ішінде артық салмағы бар студенттер саны көп.

Қазақ спорт және туризм академиясының студенттерінде (БТ 2) үш жылдық бақылау барысында бұлшықет массасы жоғарылаған студенттердің едәуір саны байқалады. Студенттердің осы тобындағы адамдар санынан есептегенде артық дене салмағы өте төмен диапазонда байқалады.

БТ 1 және БТ 2 салыстыру кезінде май массасының төмендеуі Қазақ спорт және туризм академиясының студенттерінде 2 есе жиі тіркелген.

Ұсынылған дәлелдер дене шынықтыру және спортпен шұғылданудың ДСИ және бұлшықет пен май құрамындағы дене құрамы сияқты көрсеткіштерге айтарлықтай оң әсерін тигізеді [115].

Социологиялық контекстегі студенттердің моторлық және физикалық белсенділігін зерттеу деректері 7-кестеде келтірілген.

Кесте 7 - Қимыл белсенділігі мәселесін зерделеу бойынша анықтау экспериментінің 1 фазасының бақылау топтары студенттерінің сауалнамасының нәтижелері (%)

Көрсеткіш	Мерзімі					
	2018 жыл		2019 жыл		2020 жыл	
	БТ 1 (n=100)	БТ 2 (n=100)	БТ 1 (n=100)	БТ 2 (n=100)	БТ 1 (n=100)	БТ 2 (n=100)
1	2	3	4	5	6	7
Дене шынықтыру және спорт бойынша оқу үдерісін ұйымдастыруға студенттердің қанағаттануы	20	85	27	88	19	82
Студенттердің дене шынықтыру және спорт сабақтарына қызығушылығы	24	97	26	95	22	96
Студенттердің пікірінше апталық циклде дене шынықтыру сабақтарының жиілігі:						
Аптасына 1 рет	28	0	32	1	30	0
Аптасына 2 рет	59	15	54	9	53	11
Аптасына 3 рет	13	85	14	90	17	89

7-кестеден көріп отырғанымыздай, студенттердің дене шынықтыру және спорт тұрғысынан оқу үдерісін ұйымдастыруға қанағаттануы БТ 2 студенттерінде едәуір жоғары. Студенттердің дене шынықтыру және спортқа деген қызығушылығы БТ 2-де айтарлықтай жоғары. Дене шынықтыру сабақтарының жиілігін БТ 2 студенттері де ұтымды бағалайды, өйткені дене шынықтыру мен спорттың теориясы мен әдістемесі, спорттық физиология және биохимия тұрғысынан дене шынықтыру сабақтары аптасына 3 рет дененің бейімделу мүмкіндіктерін арттыру және негізгі физикалық қасиеттерді дамыту үшін ең оңтайлы болып табылады.

«Сіз дене шынықтырумен және спортпен айналысасыз ба?» деген сұраққа жауап беру кезінде, сауалнамаға қатысқан БТ 1-ден 100-ден 22 студент оң жауап берді. Біз жүргізген БТ 1 сауалнамасының нәтижелері 8-кестеде келтірілген.

Кесте 8 – БТ 1 студенттерінің сауалнамасының деректері

Қойылған сұрақ	Дене шынықтыру және спортпен айналысатын студенттер (n=22)		Дене шынықтыру және спортпен айналыспайтын студенттер (n=78)	
	Жауаптар (адам саны)			
	ия	жоқ	ия	жоқ
1	2	3	4	5
Сіз аудиториялық сабақтарда шаршауды байқайсыз ба?	4	18	77	1
Сабақтар арасында қалыпты үзілістерді өзіңізді қалыпқа келтіруге жеткілікті ме?	17	2	3	75
Сіз жақсы ұйықтайсыз ба?	21	1	40	38
Сіз өзіңіздің ақыл-ой қабілетіңіздің жиі төмендеуін байқайсыз ба?	3	19	72	6
Сіз тәбетіңіздің төмендеуін байқайсыз ба?	0	22	37	41
Сіз жиі бас ауруын байқайсыз ба?	1	21	42	36
Сізде университетте оқу кезінде қан қысымының жоғарылауы тіркелді ме?	0	22	25	53
Сіз өзіңізде суық тию мен вирустық аурулардың жиі кездесетінін байқайсыз ба?	2	20	65	13
Сіз көңіл-күйіңіздің себепсіз өзгеруін байқайсыз ба?	3	19	68	10
Сізде есте сақтау қиындықтары бар ма?	5	17	20	58

БТ1 студенттерін когнитивті қабілет тесті бойынша тестілеу кезінде (IQ тесті), оған келесі сұрақтар кіріктірілді:

1. Теннис ракеткасы мен теннис добының құны 1,10 долларды құрайды. Ракетка доптан 1 долларға қымбат. Доп қанша тұрады? Дұрыс жауап: (5 цент).

2. Тоқыма фабрикасының бес машинасы бес затты жасау үшін бес минутты алады. 100 машина неше минут ішінде 100 зат жасайды? Дұрыс жауап: 5 минут.

3. Су лалагүлдері тоғанда өседі. Күн сайын олардың саны екі есе артады. Көлді толығымен толтыру үшін 48 күн қажет болса, көлдің жартысын жабу үшін қанша күн қажет? Дұрыс жауап: 47 күн.

Дене шынықтырумен және спортпен шұғылданбайтын студенттер тобында 8 адам (10,2%), ал дене шынықтыру және спортпен шұғылданатын студенттер тобында 10 адам (45,5%) дұрыс жауап берді.

Сауалнама мен IQ тестін жүргізу кезінде біз дене шынықтыру сабақтары мен студенттердің ақыл-ой өнімділігі арасындағы оң байланысты анықтадық, бұл орыс және ағылшын тілді ғалымдардың бұрын жүргізілген зерттеулерінің деректерін растайды [113].

Шагако Е.А. (2017) атап өткендей, «Ойдағыдай жұмыс істеу үшін сізге тек ми ғана емес, сонымен қатар жүйке жүйесіне интеллектуалды стрессті жеңуге көмектесетін дене, бұлшықеттер қажет. Есте сақтаудың, зейіннің, қабылдаудың, ақпаратты өңдеудің тұрақтылығы мен белсенділігі дене шынықтыру деңгейіне тікелей пропорционалды. Әртүрлі психикалық қызметтер көбінесе белгілі бір физикалық қасиеттерге байланысты. Демек, дұрыс ұйымдастырылған қозғалыс белсенділігі және ақыл-ой еңбегі аяқталғанға дейін, үдерісінде және одан кейінгі оңтайлы физикалық белсенділік ақыл-ой өнімділігін сақтауға және арттыруға тікелей әсер етуі мүмкін» [114].

Студенттердің дене шынықтыру және спортпен шұғылдану мәселесі ерекше назар аударады, өйткені жоғары оқу орындарындағы оқу үдерісі негізінен ақыл-ой еңбегіне негізделген. Бұл оқу іс-әрекетінің адам ағзасына әсер ету ерекшелігіне байланысты. Бұл қызмет түрі келесі ерекшеліктермен сипатталады:

1) ақпарат ағынының жоғары және тығыз көлемі, есте сақтау, зейін, қабылдау және жаңа ақпаратты есте сақтау кернеуі;

2) ОЖЖ қатысуының жоғары дәрежесі бар ойлау үдерістерінің үлкен саны мен жылдамдығы;

3) қимыл белсенділігінің төмендеуі.

Қазіргі студенттер білім беру үдерісін ұйымдастыру тәртібіне байланысты дене еңбегінің қажеттілігінен арылды, нәтижесінде студенттер отыру жағдайында оқу сабақтарын өткізеді. Оқудан бос уақытта олар отыруға немесе жатуға көбірек уақыт бөлуді жөн көреді. Бұлшықет жүйесі физикалық белсенділіктен қажетті қозғалыс аспектісін алмайды, жеке бұлшықет топтарының атрофиясы басталғанға дейін әлсірейді. Өз кезегінде бұлшықет тінінің төмен белсенділігі бүкіл ағзаның жұмысына теріс әсер етеді, ОЖЖ жұмысының бұзылуына әкеледі, генетика мен табиғи факторлармен бекітілген физикалық еңбектің сауықтыру әсері бұзылады.

Қимыл белсенділігінің режимін тек дене шынықтыруға ғана емес, сонымен қатар спорттық іс-шараларға, студенттік контингентке және оны білім беру процесіне енгізу бағытында ұлғайту және кеңейту бағытында өзгерту ұзақ уақыт бойы дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесінің шешімін кейінге қалдыруға жол

бермейтін бірқатар сыни мәселелерге, әсіресе өзекті мәселелерге қатысты болды және жеке ғалымдар да, авторлық топтар да назар аударады.

Біздің ойымызша, балалық шақта, жасөспірімдік кезеңде, жастық шақта (студенттік кезең) дене шынықтыру және спорт деңгейіндегі қозғалыс белсенділігіне байланысты қалыптасқан әдеттер болашақта денсаулықты сақтауға және нығайтуға мүмкіндік береді.

Жоғары оқу орнының бірінші курсына түсу кезінде студенттерде ағзаның көптеген мүшелері мен жүйелерінің физиологиялық жас ерекшеліктерін дамуы тоқтайды, ал функционалды тұрғыдан олар ересек адамға тән даму деңгейіне жете алмайды. Тұрақты гомеостаз байқалады. Қаңқа сүйектерінің қалыптасуы аяқталады, бойының қарқынды өсуі айтарлықтай баяулайды немесе мүлдем тоқтайды. Дене салмағының бұлшықет массасы дене салмағының шамамен 50%-ға жетеді және бұлшықет күші айтарлықтай артады. Жүрек-қан тамырлары мен тыныс алу жүйесінің физикалық белсенділікке бейімделуі анағұрлым жетілдіріледі: жүрек соғу жиілігі ересек адамның физиологиялық нормаларына дейін азаяды, ӨӨС физиологиялық көлемге жетеді. Гормоналды жүйе өзінің қалыптасуын аяқтайды. Орталық жүйке жүйесінің қызметтері толық жетіледі.

Студенттік жаста кез-келген іс-әрекетте, соның ішінде спорттық және дене шынықтыру сабақтарында максималды нәтижеге жету үшін ұмтылыс айтарлықтай дамыған.

Дененің барлық физиологиялық жүйелерін нығайту, студенттік жаста физикалық даму деңгейін арттыру осы қызмет түрлерімен айналысуға уәждемені арттыру арқылы жастарды дене шынықтыру және спорт әдістерімен және тәсілдермен қозғалыс белсенділігіне барынша тарту үшін қолайлы жағдай жасайды.

Жоғары оқу жүктемелері студенттер денесінің ОЖЖ-ін едәуір жүктейтіндіктен, оқу сабақтары университеттің күнделікті өмірінде де, білім беру қызметінде де тұрақты қозғалыс (физикалық) белсенділігімен теңестірілуі керек.

Дене шынықтыру студенттердің оқу іс-әрекетінде маңызды орын алуы керек, белсенді өмір салтын ұстануы керек, қозғалыс белсенділігін арттыру арқылы олардың өміріндегі маңызды компонент болуы керек.

Тұрақты дене шынықтыру сабақтары студенттердің физикалық және ақыл-ой қабілеттеріне оң әсер етеді, сондықтан дене шынықтыру бойынша жүйелі білім мен СӨС дағдыларының негізі таңдалған мамандыққа қарамастан болашақ табысты кәсіби қызметтің негізі ретінде жоғары оқу орындарында құрылуы керек, мейлі ол мұғалім, заңгер немесе экономист болсын. Жоғары оқу орнын бітіргеннен кейін жас мамандар таңдалған мамандық бойынша дайын болып қана қоймай, жақсы денсаулыққа ие болып және физикалық тұрғыдан дамыған болуы керек.

Зерттеу барысында алынған мәліметтер бойынша студенттердің дене шынықтыру-спорттық іс-шаралар тұрғысынан оқу үдерісін ұйымдастыруға қанағаттануы және дене шынықтыру мен спортқа деген қызығушылығы зерттелетін саладағы мамандарды дайындайтын мамандандырылған жоғары оқу

орнының студенттерінде едәуір жоғары екендігін көрсетеді. Сондай-ақ, дене шынықтыру сабақтарының жиілігін мамандандырылған жоғары оқу орнының студенттері ұтымды бағалайтыны атап өтілді. Ұсынылған деректер дене шынықтыру-спорттық іс-әрекеттің әлеуметтанулық контексте дене шынықтыру мен спортқа тікелей қатынасына айтарлықтай оң әсерін көрсетеді.

Дене шынықтыру және спортпен шұғылданудың оң әсері екі негізгі санатта жатыр:

1) Қимыл қасиеттерін (күш, төзімділік, үйлестіру, икемділік және т. б.) жақсарту есебінде дененің физикалық белсенділікке жалпы және арнайы бейімделуінің дамуында көрінетін ерекшелік;

2) Сипатты емес, бұл әлеуметтік ортаның белгілі бір факторларының әсеріне төзімділіктің жоғарылауынан және әртүрлі ауруларға қарсы тұру үшін дененің иммундық жүйесінің ахуалының жоғарылауынан, сондай-ақ ақыл-ой қабілетінің жоғарылауынан тұрады.

Бұл студенттің қазіргі өмір сүру жағдайында жүйелі қозғалыс белсенділігінің қорғаныс қызметін анықтайды. Дене шынықтырумен және спортпен жүйелі түрде айналысу арқылы физикалық жетілуге ғана емес, сонымен бірге олардың әсерінен дененің барлық жүйелері мен мүшелерінің үйлесімділігінде көрінетін тұрақты гомеостаз (өзін-өзі реттеу) дамиды, ОЖЖ жұмысы жақсарады, бұл өз кезегінде білім беру үдерісінде өте қажет психикалық үдерістерге пайдасын тигізеді.

Көптеген жоғары оқу орындарының оқу режимінде толыққанды қимыл белсенділігі жоқ және бұл кемшілік студенттердің денсаулығына кері әсер етеді деп үлкен сеніммен айтуға болады.

Дене шынықтыру үдерісінің тиімділігін арттыруды қамтамасыз ететін және дербес дене шынықтыру-спорттық іс-әрекетке уәждемені қалыптастыруға және дамытуға кешенді әсер ететін инновацияларды енгізу жоғары оқу орындарындағы дене шынықтыру мен спорттың қозғалыс белсенділігі тапшылығының компенсаторлық элементі және студенттердің салауатты өмір салтын қалыптастыру құралы ретіндегі рөлін түсінудің негізгі ынталандыруы болуы мүмкін [116].

Студенттердің қозғалыс белсенділігіне COVID-19 пандемиясы қатты теріс ықпал етті. Мәжбүрлі карантиндік шектеулер кезінде әсіресе 2020 жылдың көктемінде Қазақстанда барлық пәндер бойынша, оның ішінде дене шынықтыру бойынша дәстүрлі (күндізгі) форматта оқыту толығымен тоқтатылды, бұл қозғалыс белсенділігі мен жұмысқа қабілеттілік деңгейінің төмендеуіне ғана емес, сонымен қатар студенттердің танымдық белсенділігі мен әлеуметтік коммуникациясының төмендеуіне әкелді. Тіпті тұрғылықты жеріне жақын жердегі аулаларда дене шынықтыру сабақтарын өткізуге тыйым салынған кезде де уәждеменің жоғары деңгейіне ие кейбір студенттер ғана үйде дене шынықтырумен айналысу арқылы қимыл белсенділігінің ең аз деңгейін сақтап қалды.

1.5 Дене шынықтыру және спорт контекстіндегі студенттердің денсаулығы

Еліміздің «Қазақстан-2030» даму стратегиясында Президент ұзақ мерзімді басымдықтардың бірі ретінде «Азаматтардың денсаулық, білім және әл-ауқатын» айқындады, оның маңызды құрамдас бөлігі аурулардың алдын алу және салауатты өмір салтын ынталандыру болып табылады [117].

Әрине, бұл басымдық Қазақстан азаматтарының студенттер сияқты санатына да қатысты.

2019/2020 оқу жылының басында Қазақстан Республикасындағы филиалдарды ескере отырып, 129 жоғары оқу орны (бұдан әрі - ЖОО) жұмыс істеді. Меншік нысаны бойынша мемлекеттік - 41 ЖОО, жекеменшік - 84 ЖОО және шетелдік жекеменшік нысандағы - 4 ЖОО. Студенттердің жалпы саны 604345 адамды құрады, оның ішінде қыздар - 321643 адам немесе 53,2%. Осы оқу жылындағы студенттер саны алдыңғы оқу жылымен салыстырғанда 11,4%-ға өсті [118].

Қазақстанда азаматтардың денсаулық деңгейін арттыру бойынша әртүрлі бағдарламалар әзірленіп, жұмыс істеп тұрғанына қарамастан, студент жастардың денсаулығына қатысты мәселе ашық күйінде қалып отыр. Сонымен қатар, жақында біздің ойымызша, жалпы білім беретін пән ретінде міндетті дене шынықтыру сабақтарынан бас тартуға байланысты білім беру саласында өте жағымсыз тенденция байқалды.

Барлық созылмалы аурулардың пайда болуы мен дамуына ықпал ететін қауіп факторлары балалар мен жасөспірімдерде қалыптаса бастайды және 20-29 жасқа қарай олардың таралуы едәуір артады.

Жастар арасында мінез-құлық қауіп факторларының кең таралуы:

а) Маскүнемдік тез таралуда. Екінші ұлттық зерттеу нәтижелері бойынша республикада 11-14 жастағы балалар арасында ішімдікті тұтыну деңгейі шамамен 7,2 %, ал 15-17 жастағы жастар арасында – 37,1% құрайды.

б) Қазақстан темекі шегудің таралу деңгейі ең жоғары елдердің қатарына кіреді: 11-14 жастағы балалар арасында бұл көрсеткіш 4,1 %, жасөспірімдер арасында 15-17 – 11,4% құрайды.

в) Балалар мен жастар арасында есірткіні қолдану деңгейі біртіндеп артып келеді. Есірткі заттарды қолдану барлық жас санаттарында, тіпті 11-14 жас тобында – 8,4%, 15-17 жас аралығындағы жасөспірімдер арасында – 13,8% құрайды.

Жоғарыда аталған жағдайдың салдары денсаулық жағдайының нашарлауы, балалар мен жасөспірімдердің физикалық даму деңгейінің төмендеуі болып табылады. Бүгінгі таңда Қазақстан Республикасында халықтың осы тобында сырқаттанушылықтың жоғары деңгейі байқалады. Балалардың денсаулық индексі 13-20% құрайды.

Соңғы бес жылда оқушылардың аурушаңдығы 22% - ға өсті. Оның ішінде: анемия – 2,5 есе, тыныс алу органдарының аурулары -1,5 есе, эндокриндік аурулар мен тамақтанудың бұзылуы – 1,4 есе, жүйке жүйесінің аурулары – 1,5 есе, жарақаттар, уланулар, жазатайым оқиғалар -1,2 есе [119].

Ұсынылған деректер өскелең ұрпақтың денсаулық сақтау саласындағы теріс үрдісті көрсетеді.

14 облыстың және Алматы, Нұр-Сұлтан және Шымкент қалаларының денсаулық сақтау басқармалары ұсынған мәліметтерге сәйкес, 2019 жылғы IV тоқсандағы есеп беру кезінде республикада жасөспірімдер мен жастарға кешенді медициналық – психоәлеуметтік қызметтер көрсететін 128 жастарға арналған денсаулық орталығы (бұдан әрі–ЖДО) жұмыс істейді.

IV тоқсанда Қалалық алғашқы медициналық – санитарлық көмек ұйымдарының, қалалық ауруханалардың, орталық аудандық ауруханалардың базасында 115 ЖДО, жоғары оқу орындарында – 1, облыстық, аудандық салауатты өмір салтын қалыптастыру орталықтарында – 12 жұмыс істейді.

2019 жылдың IV тоқсанында Жамбыл облысында 1 ЖДО – «Жас ұрпақ», Солтүстік Қазақстан облысында, салауатты өмір салтын қалыптастыру орталығында, Ғ. Мүсірепов атындағы ауданның, Тайынша, Ақжар, Қызылжар аудандарының ауруханалары базасында, Петропавл қаласының №1, №2 және Булаев қаласында М.Жұмабаев атындағы №3 қалалық емханалары жанында 9 ЖДО жұмыс істей бастады.

2019 жылда ЖДО мамандарына жүгінген жасөспірімдер мен жастардың жалпы саны 334 721 адамды құрады, оның ішінде ер адамдар — 126 437, әйел адамдар – 208 284 [120].

Денсаулық сақтау басқармалары ұсынған мәліметтерден көріп отырғанымыздай, жоғары оқу орындарында бір ғана ЖДО жұмыс істейді, бұл медициналық–психоәлеуметтік қызметтер көрсету тұрғысынан жоғары оқу орындарындағы студенттердің нақты қажеттіліктеріне жеткіліксіз.

Студент жастардың салауатты өмір салтын қалыптастыруға, дене шынықтыру және спортпен шұғылдануға ынталандыруды арттыруға байланысты мәселені зерделеу, студенттік дене шынықтыру және спорт қозғалысы саласындағы ұйымдастыру-басқару мәселелерін шешу Қазақстандағы білім беру жүйесін дамытудың осы кезеңінде өзекті болып табылады.

В.С. Астафьевтің, К.В. Егоровтың, П.В. Егоровтың (2020) пікірінше, «Қазіргі уақытта студент жастардың физикалық денсаулығы мәселесі маңызды бола түсуде. Ресейдің жоғары оқу орындарының студенттері арасында жүргізілген медициналық тексерулердің нәтижелері бойынша білім алушы жастардың денсаулығының нашарлауының жалпы тенденциясы байқалады. Жақында ғана қарттық шақта пайда болады деп саналған көптеген аурулар бүгінде жастардың арасында жиі кездесуде. Соңғы кездері жастық шақта адамдардың көпшілігінде созылмалы аурулардың көптеген түрлері бар» [121].

Біздің ойымызша, Қазақстанда да осындай жағдай екі елдің экономикалық және әлеуметтік-мәдени дамуының бірегейлігіне, сондай-ақ медицинаның даму деңгейіне және ең бастысы, студенттердің өз денсаулығына, сондай-ақ дене шынықтыру мен спортпен жүйелі түрде айналысуына байланысты қалыптасуда.

Қуат С.С., Бектұрсынова Б. К., Хасенова А. Д. (2020) жүргізген әлеуметтік сауалнамадан алынған мәліметтерге сүйене отырып, 1-5 курстарда оқитын

студенттердің 25,59%-да созылмалы аурулар бар екендігі анықталды. Студенттер арасында ас қорыту және тыныс алу органдарының аурулары жиі кездеседі (15,9%).

Ауру құрылымында алғашқы үш орынды ас қорыту органдарының аурулары, тыныс алу және тірек-қимыл жүйесі, аллергия алды. Қан айналымы жүйесінің аурулары IV орында. Мұны барлық сауалнамаға қатысқандардың 75%-ы айтқан отырықшы өмір салтымен түсіндіруге болады.

Мінез-құлық қауіп факторлары туралы анонимді сауалнама деректері ішімдікті тұтынудың, темекі шегудің және отырықшы өмір салтының таралуын анықтады. Темекі өнімдерін 22,39% жігіттер мен 1,79% қыздар, ішімдік сусындарды 22,39% жігіттер және 14,97% қыздар пайдаланады. Студенттердің физикалық белсенділігі жеткіліксіз, сауалнамаға қатысушылардың тек 1/4 бөлігі дене шынықтыру және спортпен айналысады.

Студенттік өмір қиын жағдайларға толы, сондықтан студенттердің жүйкесі жиі психикалық күйзеліске ұшырайды. Негізінен бұл күйзеліс ақпараттың үлкен ағынына, семестрде жүйелік жұмыстың болмауына және нәтижесінде сессия кезеңіндегі күйзеліске байланысты дамиды [122].

Г.К. Каусова, Г.С. Уразиманова (2017) «Студенттердің денсаулығы айтарлықтай медициналық-әлеуметтік маңызға ие, ол осы контингенттің аурулардың барлық кластары бойынша, оның ішінде созылмалы аурулар, сондай-ақ экономикалық шығындардың шамасы бойынша сырқаттанушылықтың айқын өсу тенденцияларымен анықталады. Автордың көзқарасы бойынша студенттерге профилактикалық және оңалту көмегін оңтайландыру тұжырымдамасы демалу, дене шынықтыру және пайдалы тамақтану үшін жеткілікті уақытпен оқу сабақтарының оңтайлы кестесі мен тәртібін белгілеуді; студенттерге психолог пен психотерапевтке жүгіну бойынша кеңес беруді; жаттығу режимінде дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастыруды және ашық ауада сабақтар өткізу үшін дене шынықтыру кафедрасының оқу жоспарына уақыт бөлуді қамтуы керек» [123].

Халикова С.С. (2012) жүргізген зерттеуі көрсеткендей, сауалнамаға қатысқандардың 70,3%-ы денсаулықты қазіргі заманғы тұлғаның тіршілігін қамтамасыз етудің анықтаушы факторы деп санайды. Респонденттердің 52%-ы денсаулық жағдайын қанағаттанарлық немесе нашар деп бағалады. Әрбір үшінші студенттің 2-3 ауруы бар, 86,1%-ы салауатты өмір салтына сәйкес келетін мінез-құлықты таңдау арқылы денсаулығын жақсартқысы келеді [124].

Лысцова Н. Л. (2015), «5 жыл ішінде студент жастардың денсаулығын бағалай отырып, суық тию мен вирустық аурулар, көру органдары мен тірек-қимыл аппаратының аурулары басым болады» дейді. Дене белсенділігінің өзін-өзі бағалауы сауалнамасы нәтижелері бойынша студенттердің 49%-ы оқу үдерісі шеңберінде міндетті дене шынықтырудан басқа қосымша спорт үйірмелеріне қатысатынын көрсетті, тиісінше студенттердің 51%-да дене белсенділігі төмен. Осылайша, қазіргі жағдайда біз зерттеген студенттердің денсаулығын сипаттайтын негізгі көрсеткіштер әртүрлі аурулардың дамуына әкелуі мүмкін жағымсыз тенденцияларға ие. Сондықтан студенттердің

денсаулық жағдайын, сырқаттанушылық деңгейін, өмір салтын өзін-өзі бағалауы және физикалық даму көрсеткішін ескере отырып кешенді бағалау қажет» [125].

И.В. Самсоненко (2015) зерттеу жүргізу кезінде жоғары оқу орнында оқу үдерісінде көрсеткіштердің төмендеуі (жылдамдық, жалпы төзімділік, аяқ бұлшықеттерінің күштік төзімділігі, жылдамдық-күштік қасиеттер, ептілік, икемділік) ең алдымен жүйелі дене жаттығуларының болмауымен байланысты екендігі анықталды. Осылайша, 15 жыл ішінде жастардың денсаулығының нашарлауы байқалады. Осыған байланысты білім алушы жастардың денсаулығын сақтауға және нығайтуға, салауатты өмір салтына, физикалық белсенділікке бағытталған жеке мінез-құлықты қалыптастыруға бағытталған шараларды әзірлеу қажеттілігі атап өтті [126].

Яцун С.М., Князева Н.А., Соколова И.А., Лунева Н.В. (2017) зерттеулері зерттелген студенттердің 50,8% - физикалық даму деңгейі төмен, 48% - орташа, 1,2% - орташадан жоғары екенін көрсетті. Дене дамуының жастардың өмір салтымен байланысы анықталды, респонденттердің тек 72% - «толықтай денсаулығы жақсы» деп атауға болады, қалғандарында созылмалы аурулар және денсаулық жағдайында әртүрлі ауытқулар бар [127].

Зерттеушілер Меерманова И.Б., Койгельдинова Ш.С., Ибраев С.А. (2017) оң әсер ететін факторлардың әсерін белсендендіру және ынталандыру қажет деп санайды, өйткені олар денсаулық жағдайын нығайтады және денсаулыққа зиянды әсер ететін факторлардың әсерін бейтараптандырады. Студенттік ортада тұрақты гиподинамия байқалады, ал денсаулығының төмендігі студент жастардың қоршаған орта факторларына төзімді болу, таңдалған кәсіби қызмет жағдайында жұмысқа және бәсекеге қабілетті болу қабілеттеріне теріс әсер етеді [128].

Мухаметова Г.Р. (2005), болашақ педагог студенттердің өмір салтында дұрыс тамақтанбау, оларды материалдық қамтамасыз етудің төмен деңгейі, еңбек және демалыс режимін сақтамау, қозғалыс белсенділігінің жеткіліксіздігі және медициналық белсенділіктің төмен деңгейі сияқты зиянды әдеттердің денсаулыққа қауіп төндіретін факторлардың жоғары екендігі анықталды [129].

Зысманов Б.М. (2006) студенттердің денсаулық жағдайы мен физикалық даму деңгейі, олардың жеке ерекшеліктері, психикалық және қимыл бейімділігі болашақ мамандардың салауатты өмір салтын қалыптастырудың уәждемелік негіздерін анықтайтынын атап өтті [130].

Романченко С. А. (2006) студенттермен сауықтыру сабақтарына негізгі компонент (аэробты бағыттағы циклдік жаттығулар) және вариативті (түзету жаттығулары) олар кешенді әсер ету арқылы денсаулықты жақсартуға, функционалдық дайындық деңгейін арттыруға, төзімділік сапасын дамытуға бағытталған өнімділікті арттыру үшін негіз ретінде кірігуі керек [131].

Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. (2003) «Физикалық белсенділік студенттердің денсаулығын нығайту және сақтау үшін үлкен маңызға ие. Бұл физикалық белсенділік салауатты өмір салтының маңызды құрамдас бөлігі болып табылатындығымен түсіндіріледі, ал «физикалық белсенділік» ұғымы адамның дене шынықтыруға және оның денсаулығына деген әлеуметтік уәжді

қатынасын көбірек көрсетеді, физикалық денсаулыққа қол жеткізу үшін белгілі бір әрекеттерді жүзеге асыруды көздейді» [132].

Федоров А.И., Ившин В.Л., Сивохин И.И., Огиенко Н.А., Шилов И.А., Авсиевич В.Н. (2018) атап өткендей, әлеуметтанулық талдау контекстінде жасөспірімдердің денсаулығының мінез-құлық факторлары ретінде келесілерді көрсетеді:

1. Қазіргі жасөспірімдердің денсаулық жағдайы күрделі ғылыми мәселе болып табылады, ал білім алушылардың денсаулық жағдайындағы қолайсыз жағдайды дағдарыс деп санауға болады.

2. Жасөспірімдердің денсаулығының өзін-өзі бағалауын, олардың медициналық ақпараттылығын, денсаулық саласындағы құндылық көзқарастарын, жаман әдеттердің болуын, күйзеліс факторларының әсерін, білім алушылардың физикалық белсенділігінің деңгейін сипаттайтын көрсеткіштерді талдау негізінде жасөспірімдердің денсаулыққа қатысты мінез-құлқының гендерлік ерекшеліктері анықталды.

3. Жасөспірімдердің медициналық ақпараттылығын зерттеу теріс көзқарастардың болуын көрсетеді. Соңғы жылдары ішімдік ішу, темекі шегу, есірткіге тәуелділік, күйзеліс факторларының әсерін арттыру, физикалық белсенділікті төмендету сияқты жасөспірімдер денсаулығына қауіпті факторлардың күшею үрдісі жалғасуда.

4. Көптеген қазіргі жасөспірімдерде жүйелі жаттығуларға деген қажеттілік қалыптаспаған, көптеген жасөспірімдерде физикалық белсенділік деңгейі төмен» [133].

Әрине, бұл факторлар студенттік жастағы жастарға әсер етеді және олардың денсаулығы мен физикалық белсенділігіне тиісті көзқарас болмаған жағдайда теріс салдарға әкеледі.

А. И.Федоров, В. Н. Авсиевич, В. Л. Ившин, А.В. Голубков (2019) жүргізген зерттеу барысында «Сонымен қатар студенттердің өз денсаулығы үшін жауапкершілік деңгейі, денсаулық жағдайының өзін-өзі бағалауымен тәуелділігі анықталды. Өзін-өзі бағалауы жоғары студенттер өз денсаулығы үшін жауапкершіліктің жоғары деңгейін көрсетеді (60,0% жағдайда студенттер «денсаулық жағдайы, ең алдымен, өздеріне байланысты» екенін атап өтті). Өзін-өзі бағалауы орташа және төмен студенттер мұндай мәлімдемені әлдеқайда аз айтады, сәйкесінше 42,0 және 35,0%. Бұл ретте «Тұлғаның денсаулығы медицинаның даму деңгейіне байланысты» деген тұжырым өзін-өзі бағалауы төмен респонденттердің 15,0%-да, өзін-өзі бағалауы орташа респонденттердің 7,0%-да, және өз денсаулығын жоғары бағалайтын респонденттердің 3,0%-да көрініс тапты. Авторлар қазіргі студент жастардың денсаулығына қатысты қауіпті мінез-құлқының жоғары деңгейімен сипатталатынын атап өтті. Бұл көптеген студенттердің денсаулығына қамқорлық жасау қажеттілігінің қалыптаспауынан көрінеді. Көптеген студенттер денсаулық пен салауатты өмір салты туралы білім деңгейі төмен, сондай-ақ жүйелі түрде жаттығу жасауы жеткіліксіз деңгейімен сипатталады» [134].

Біздің зерттеуімізде тағы бір мәселе қарастырылған, ол гаджеттерді пайдалану.

Хрещанович В. (2020) атап өткендей, «Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының мәліметі бойынша, әлемде бір жарым миллиардтан астам адам күн сайын смартфондар мен басқа құрылғыларды пайдаланады, ал орта есеппен пайдаланушы смартфонның күніне кемінде 150 рет тексереді. Электрондық құрылғыларға деген жаппай құмарлық жақында соңғы 10-15 жылда басталды, сондықтан адам денсаулығына әсері туралы нақты жауап әлі алынған жоқ. Шынында да, бұл тақырып бүкіл әлемдегі ғалымдар арасында ең танымал тақырыптардың бірі болып табылады. Олардың пікірінше, гаджеттердің адамға әсері өте алуан түрлі және аралас сипатқа ие — бұл электромагниттік сәулеленудің әсері және экранның өлшеміне және құрылғылардың басқа параметрлеріне байланысты визуалды анализаторға шамадан тыс жүктеме. Сондай-ақ қисайған дене мүсіні, психологиялық мәселелер және гаджеттер жасалған материалдың экологиялық қауіпсіздігі әсер етеді. Соңғы зерттеулердің нәтижелері көрсеткендей, адамдардың кем дегенде 70%-ы гаджеттерін белсенді қолданған кезде иық, қол буындары, мойын және арқа аймағында тұрақты ауырсынудан зардап шеккен. Мұны анатомия тұрғысынан түсіндіру өте оңай, сіз ұзақ уақыт бойы жартылай иілген күйде отырсыз, ал омыртқааралық дискілерге қысым қалыпты жағдайдан екі есе көп түседі. Бұл статистика омыртқаның белгілі бір мәселелері бар 16 жастан 24 жасқа дейінгі жастар санының айтарлықтай (60%-ға дейін) өсуін көрсетеді. Электрондық экранды белсенді пайдаланушылардың тағы бір бөлігі, бұл төмен қимыл белсенділігі, бұл семіздікке және жүрек пен қан тамырлары ауруларына тікелей апаратын жол» [135].

Студенттер оқу сабақтарына, дене шынықтыру сабақтарына, спортқа, ашық ауада серуендеуге қарағанда гаджеттерде әлдеқайда көп уақыт өткізеді. Қазір студенттік жастағы жастардың кітапханада бірнеше сағат отыруын елестету қиын, бірақ смартфонмен бірнеше сағат отыру — бұл жиі кездесетін құбылыс, ал гаджетте өткізілетін уақыт аралығында өзін-өзі жетілдіруге, дамытуға жұмсалмайды. Мұның бәрі салауатты өмір салтының маңызды құрамдас бөлігі болып табылатын қимыл белсенділігіне және адамның толық әлеуметтік аспектідегі толыққанды өміріне зиян келтіреді.

2018-2020 жылдар кезеңінде бірінші курс студенттерінің жеке есепке алу-медициналық карталарына талдау жүргізу кезінде сырқаттар санының мынадай динамикасы анықталды (9 және 10 кестелер).

Кесте 9 - БТ1 Студенттердің организмнің негізгі физиологиялық жүйелерінің ауруларының түрлері бойынша сырқаттанушылық құрылымы (% , n =100 кезінде)

Ауру түрлері	Мерзімі		
	2018	2019	2020
Жүрек-қан тамырлары аурулары	8	9	8
ОЖЖ аурулары	1	0	2
Тірек-қимыл аппаратының аурулары	20	22	25
Зәр шығару жүйесінің аурулары	9	8	8
Асқазан-ішек жолдарының аурулары	15	16	18
Өкпе және тыныс алу жүйесінің аурулары	7	8	7
Аурулары бар студенттердің жалпы саны	60	63	68

Жалпы және пәндік педагогика бағыты бойынша бірінші курс студенттерінің арасында аурулардың тірек-қимыл аппаратының аурулары кеңінен таралған, екінші орында – асқазан-ішек жолдарының аурулары, үшінші орында-жүрек-тамыр жүйесі, ОЖЖ, зәр шығару және тыныс алу жүйесінің аурулары шамамен бірдей (маңызды статистикалық айырмашылықтарсыз) сандық мәндер. Сонымен қатар, жекелеген студенттерде бір уақытта аурудың бірнеше түрі бар. 9-кестеден көріп отырғанымыздай, дені сау студенттердің пайызы көрсетілген кезеңдегі 32%-дан 40%-ға дейін ауытқиды және бұл көрсеткіш біздің ойымызша өте қауіпті.

Кесте 10 – БТ 2-де ағзаның негізгі физиологиялық жүйелерінің ауруларының түрлері бойынша студенттердің сырқаттанушылық құрылымы (% , n =100 кезінде).

Ауру түрлері	Мерзімі		
	2018	2019	2020
Жүрек-қан тамырлары аурулары	0	1	2

ОЖЖ аурулары	0	0	0
Тірек-қимыл аппаратының аурулары	5	7	6
Зәр шығару жүйесінің аурулары	2	2	4
Асқазан-ішек жолдарының аурулары	5	6	5
Өкпе және тыныс алу жүйесінің аурулары	1	2	1
Аурулары бар студенттердің жалпы саны	13	18	18

Қазақ спорт және туризм академиясының бірінші курс студенттері арасында аурулардың түрлері бойынша тірек-қимыл аппаратының аурулары кең таралған, екінші орында – асқазан-ішек жолдарының аурулары, үшінші орында – зәр шығару жүйесінің аурулары, төртінші орында жүрек-қантамыр жүйесі мен тыныс алу жүйесінің мүшелері шамамен тең (маңызды статистикалық айырмашылықтарсыз) сандық мәндер. Студенттерде бір мезгілде аурудың бірнеше түрінің болуы анықталмаған. Көрсетілген кезеңде тірек-қимыл аппаратының аурулары 18 студентте анықталды, бұл ретте осы топтағы 12 студент олардың аурулары жаттығу қызметінің қандай да бір кезеңінде спорттық жарақат алумен байланысты екенін атап өтті. 2-кестеден көріп отырғанымыздай, БТ 2 үш жыл ішінде дені сау студенттерінің пайызы көрсетілген, 82%-дан 87%-ға дейін өзгеріп отырған.

Сауалнама нәтижелері бойынша жүргізілген талдау БТ 1 студенттерінің үштен бірі темекі шегетінін (31%), осы топтың 11%-ы қыздар екенін көрсетті. Сауалнамаға қатысқандардың 7,1%-ы дене шынықтырумен айналысады, 15,5%-ы спорт клубтарына, фитнес залдарына барып айналысады, 1,0%-ы шынықтырумен айналысады, 3%-ы кәсіби спортпен айналысады. Студенттердің шамамен 35% - ы отырықшы, бос уақытын ашық ауада сирек өткізетіні анықталды; тәуліктік уақыттың 80%-ы (түнгі ұйқыны ескере отырып) студенттер қозғалыссыз тыныш күйде өткізеді.

Студенттердің пікірінше, салауатты өмір салтын ұстануға бос уақыттың болмауы, уәждеменің болмауы, дене шынықтыру мен спортпен жүйелі түрде айналысуға ерік-жігердің болмауы, қажетті жағдайлардың болмауы, қаржылық мүмкіндіктердің болмауы сияқты сәттер кедергі келтіреді.

Талдау көрсеткендей, БТ 2 студенттерінің бір бөлігі темекі шегеді (10%), осы топтың 3%-ы қыздар. Сауалнамаға қатысқандардың 10%-ы дене шынықтырумен айналысады, 15%-ы спорт клубтарына, фитнес залдарына барады, 4,0%-ы шынықтырумен айналысады, 60%-ы кәсіби спортпен айналысады. Студенттердің шамамен 5%-ы отырықшы өмір салтын ұстанатыны, бос уақытын ашық ауада сирек өткізетіні анықталды.

Жастардың 80%-ы, БТ 1 тек әл-ауқатының айтарлықтай (айқын) нашарлауы жағдайында ғана өз денсаулығына назар аудара бастайды,

5%-ы туыстары мен достарының жағдайын еске алған кезде, осылайша респонденттердің тек 15%-ы өздерінің денсаулық жағдайын үнемі қадағалап отыратыны анықталды.

Жастардың 57%-ы, БТ 2 тек әл-ауқатының айтарлықтай (айқын) нашарлауы жағдайында ғана өз денсаулығына назар аудара бастайды, 3%-ы туыстары мен жақындарының жағдайын еске алған кезде ғана, осылайша респонденттердің 40%-ы ғана денсаулық жағдайын үнемі қадағалап отыратыны анықталды.

БТ 2-дегі өз денсаулығының деңгейін бақылау көрсеткіштері БТ 1-ге карағанда едәуір жоғары, бұл дене шынықтырумен және спортпен шұғылданатын адамдардың өз денсаулығына жауапкершілікпен қарайтындығын көрсетеді.

Кесте 11 - Студенттердің оқу тапсырмаларын орындаумен және өзін-өзі тәрбиелеумен байланысты емес гаджеттерді қолдануы

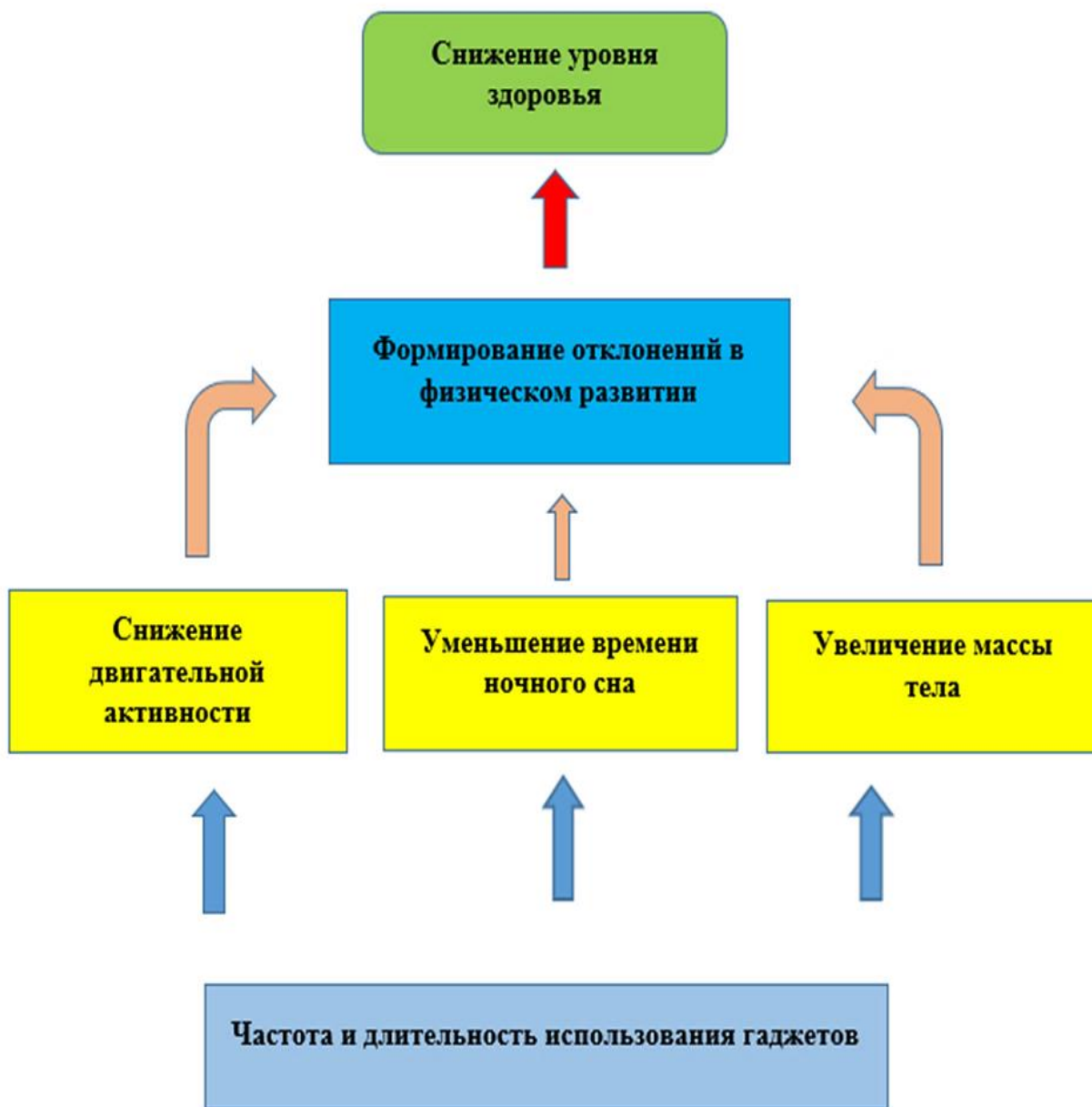
Уақыт, сағ.	БТ 1, адам саны (n=100)	БТ 2, адам саны (n=100)
1-2	26	74
3-4	49	18
5-6	21	8
7 және одан да көп	4	0
Топтағы бір студентке есептегендегі гаджеттерді пайдаланудың орташа уақыты	3,54	2,46

11-кестеде келтірілген мәліметтер БТ 2-мен салыстырғанда БТ 1 студенттерінің гаджеттерімен өткізген уақытының едәуір мөлшерін көрсетеді, ал цифрлық мәндер дене шынықтыру және спортпен шұғылданатын студенттердің электронды құрылғылармен аз уақыт өткізетіндігін көрсетеді.

Гаджеттерді пайдалануға неғұрлым көп уақыт жұмсалса, қимыл белсенділігіне соғұрлым аз уақыт қалады, өйткені бұл электронды құрылғыларды пайдалану әдетте отыру және кейде жату күйінде жүзеге асырылады, бұл одан да маңызды.

1-суретте гаджеттерді шамадан тыс пайдаланудың модельдік сипаттамасы келтірілген және қазіргі жағдайдан шығудың бір ғана жолы болуы мүмкін,

гаджеттерді пайдалану уақытпен шектеліп, студенттердің өзін-өзі бақылауында болуы керек.



Сурет 1 - Гаджеттерді шамадан тыс пайдалануға модельдік сипаттама

Зерттеу барысында алынған деректер Қазақстанның түрлі жоғары оқу орындарының жалпы және пәндік педагогика бағыты бойынша бірінші курс студенттерінің денсаулығының қанағаттанарлықсыз жай-күйін көрсетеді. Қазақ спорт және туризм академиясының бірінші курс студенттерінің денсаулық деңгейі әлдеқайда жоғары. Бұл үрдіс тестілеуді өткізудің барлық үш жылында 2018 жылдан 2020 жылға дейін байқалады. Денсаулық деңгейі бойынша салыстырылған топтардағы айтарлықтай айырмашылықтар, өмір сүру деңгейі

шамамен тең, студенттердің өмір сүруінің аумақтық-географиялық және әлеуметтік-экономикалық жағдайлары студенттердің ағзасы үшін дене шынықтыру мен спорттың сөзсіз пайдасын көрсетеді.

Бүгінгі таңда біздің қоғамда жоғары білімнің маңыздылығы тұрақты түрде артып келеді және бұл үдеріске көбірек жастар тартылуда, өйткені студенттер саны жылдан жылға артып келеді. Біздің ойымызша, жоғары оқу орындары білім алушыларға өзін-өзі дамытуға көмектесу үшін оқу үдерісін ұйымдастыруға деген көзқарастарын қайта қарастыруы керек:

- 1) физикалық қабілеттерін жетілдіру;
- 2) дене шынықтыру және спортпен шұғылдану;
- 3) салауатты өмір салтын ұстану - бұл ретте студенттерді даярлаудың жоғары кәсіби деңгейін қамтамасыз ету.

Қазіргі студенттердің болашақ кәсіби қызметі үшін негізгі ресурс жақсы денсаулық. Жасыратыны жоқ, адамның денсаулығы көбінесе өмір салтына (қозғалыс белсенділігі, тамақтану мәдениеті, күйзелістің болмауы, толыққанды өмір сүру жағдайлары, оқу және кәсіби қызмет) байланысты, сондықтан денсаулықты жақсарту жоғары оқу орындарында оқу үдерісін ұйымдастырудың негізгі факторы болуы керек.

Әрине, бала кезден денсаулықты нығайту қажет. Бұған, ең алдымен, отбасындағы дене шынықтыру мен спортқа деген оң көзқарас, екінші кезекте оқу орындарында дене шынықтыру және спортпен шұғылдануды ұйымдастыру және тек соңғы кезекте медициналық көмекті ұйымдастыру ықпал етуі тиіс. Студент жастардың дүниетанымының дамуы қоғамның қысымымен жүреді (ата-аналар, қарым-қатынас шеңбері, оқытушылар, жаттықтырушылар, бұқаралық ақпарат құралдары және интернет). Сондықтан дене шынықтыру және спортпен шұғылдануға ынталандыру призмасы арқылы студенттердің өздері жастардың денсаулығын қалыптастыруды, сақтауды және нығайтуды бірінші орынға қою керек.

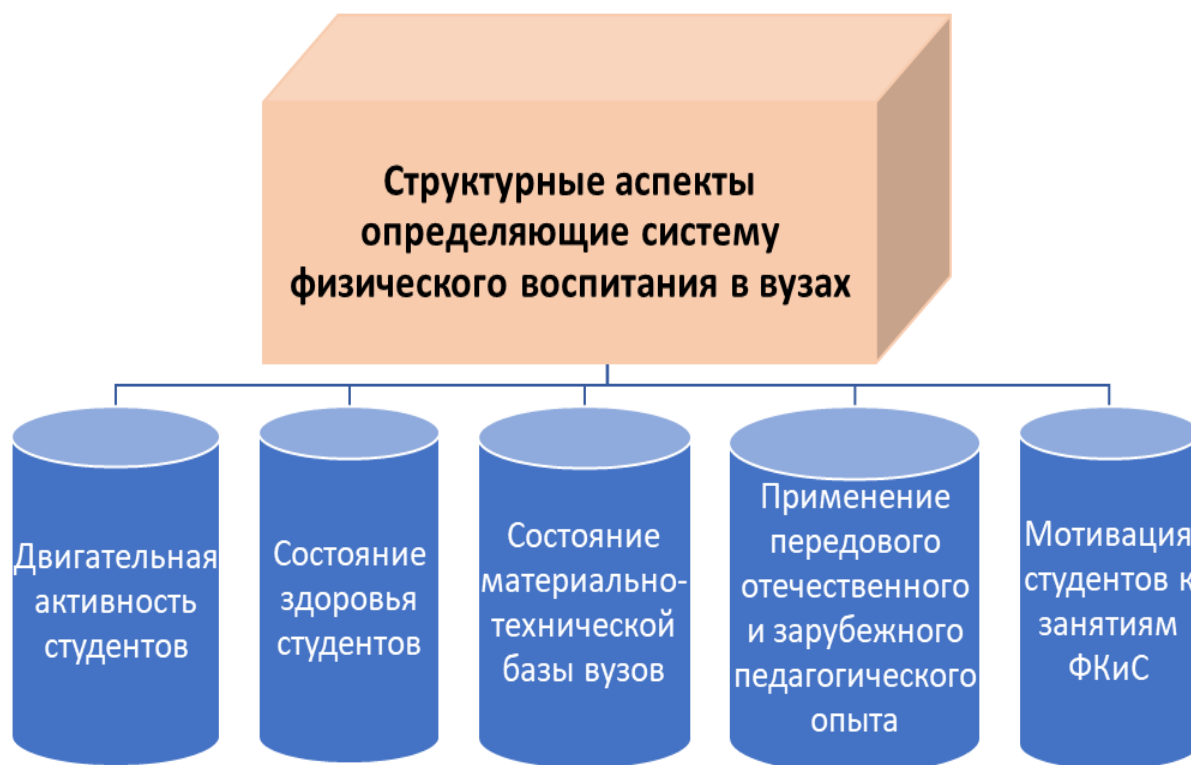
Студент жастардың салауатты өмір салтын қалыптастырудың жетістігі білім алушылардың дене шынықтыру және спорттық ортаға тікелей қатысушы ретінде тарту әдісімен олардың қозғалыс белсенділігін қамтамасыз ету жөніндегі жұмыстың ұйымдастырушылық формаларына да байланысты [136].

Бірінші бөлім бойынша тұжырым

Қазақстандағы қоғамдық қатынастарды дамытудың осы кезеңінде студенттік спорт белгілі бір таңдалған спорттық мамандандыруда максималды нәтижелерге қол жеткізу мақсатында жарыстар мен оқу-жаттығу үдерісі контекстінде студенттердің арнайы қызмет түрі болып табылады. Студенттік спорт бүгінде халық арасында дене шынықтыру мен спортты жаппай таратудың негізгі көздерінің бірі, осы бағыттағы жастардың барлық қызметі үшін іргелі орта болуы тиіс. Тарихи және қазіргі әлеуметтік әлеуеті бар студенттердің дене шынықтыру және спорттық қозғалысы халықтың жалпы мәдениетіне тікелей әсер етуі керек. Бұл студенттерді белсенді спорттық іс-шараларға тарту арқылы,

жеке тұлғаны физикалық және рухани жетілдіруге, белсенді өмір салтын жүргізуге, денсаулық деңгейін сақтауға және арттыруға, спорттық бәсекелестік, құрмет пен сенім қасиеттерін дамытуға ынталандыру призмасы арқылы жүзеге асырылуы керек.

Жоғары оқу орындарындағы дене тәрбиесі жүйесінің құрылымдық аспектілері 2-суретте көрсетілген.



Сурет 2 - Жоғары оқу орындарындағы дене тәрбиесі жүйесінің құрылымдық аспектілері

Жоғары оқу орындарындағы дене тәрбиесі жүйесі оның мазмұнын анықтайтын негізгі аспектілермен сипатталатын құрылым ретінде қарастырылуы керек: жеке тұлғаның дене шынықтыруы (ең алдымен, толық қозғалыс белсенділігінің болуы), ЖОО білім алушыларының денсаулық жағдайы (физикалық және психикалық), дене шынықтыру және спортпен шұғылдануға ынталандыру, материалдық-техникалық жағдай дене шынықтыру және спорт қызметі контекстіндегі ЖОО базалары, ЖОО-ын жоғары білікті кадрлармен (дене шынықтыру оқытушыларымен де, спорт түрлері бойынша жаттықтырушы кадрлармен де) қамтамасыз ету, озық (инновациялық) отандық және шетелдік педагогикалық тәжірибені қолдану. Аталған аспектілер оқу-жаттығу үдерісін басқаруды ұйымдастырудың бастапқы нүктелері болып табылады, одан ДШЖС-ың дамуының уәждемелік және мазмұндық сипатының ережелері туындайды, өйткені дәл осы ЖОО-да оқытудың бастапқы кезеңінде (1 және 2 курс) студенттері үшін дене шынықтырудың мәні мен мазмұны анықталады.

Қазақстанның жоғары оқу орындарында студенттік спорт пен дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастырудың әдеби дереккөздеріне кешенді талдау жүргізе отырып, педагогикалық қызметтің осы бағыты бойынша мамандармен кадрлармен қамтамасыз ету мәселелері бойынша, студенттердің денсаулық жағдайы және олардың қимыл белсенділігінің деңгейі бойынша осы саладағы мәселені кешенді шешуді талап ететін қиын жағдайдың туындап отырғанын байқауға болады. Бұл кезеңде студенттердің студенттік жаста уәждемесін дамыту арқылы оқытушылар құрамының қатысуынсыз өз бетінше спортпен шұғылдану постулаттарын жүзеге асыруға дайындығын қалыптастыру бірінші кезектегі маңызды мәселе болып табылады.

Қазақстанның жоғары оқу орындарында дене тәрбиесі үдерісінде кәсіби сенімділікті арттыру жолдарын іздеу қазіргі уақытта өзекті болып қана қоймай, салауатты өмір салтын қалыптастыру және ұлттың генофондын сақтау тұрғысынан да стратегиялық маңызы бар деп айтуға болады.

Студенттердің өз бетінше спортпен шұғылдануына ынталандыру үшін міндетті шарттар:

1) жыл бойы дене шынықтыру және спортпен шұғылдануды ұйымдастыру үшін жоғары оқу орындарының материалдық-техникалық базасының болуы;

2) өз қызметі саласында заманауи білімі бар жоғары кәсіби педагог кадрлардың (жаттықтырушылардың, оқытушылардың, нұсқаушылардың) болуы;

3) жоғары оқу орнының спорт секциялары базасында студенттердің оқу сабақтарынан бос уақытында дене шынықтырумен және спортпен шұғылдану мүмкіндігін қамтамасыз ету;

3) дене шынықтыру бойынша бірлескен оқыту жүйесінің және оқу үдерісінің факультативтік немесе негізгі режимде толыққанды жұмыс істеуін қамтамасыз ету;

4) студенттік спорт клубтарының қызметін ұйымдастыру және кеңейту;

5) студенттердің оқу үдерісін ұйымдастыру және сүйемелдеу жүйесінде жоғары оқу орындарының ғылыми әзірлемелері мен ғылыми базасын пайдалану;

6) ЖОО базасында мүмкіндігі шектеулі студенттер үшін дене шынықтыру, фитнес қызметтерін ұсыну және спортты дамыту бойынша арнайы жаттығу және жарыс кешендерін құру.

7) студенттің таңдаған спорт түріне байланысты кез келген қолжетімді деңгейдегі және дәрежедегі (оқу-сынақтық, ЖОО ішінде және ЖОО аралық) студенттік спорттық жарыстарға ұдайы қатысу мүмкіндігінің кепілі.

Осы жағдайларды жасау әрбір студентке алдымен ЖОО-да дене шынықтыру-спорт қызметін ұйымдастыру жүйесімен танысуға, оған тікелей қатысуға, содан кейін тұрақты айналысу үшін спорт түрін таңдауға мүмкіндік береді.

2 ЗЕРТТЕУ ӘДІСТЕРІ МЕН ҰЙЫМДАСТЫРЫЛУЫ

2.1 Зерттеу әдістері

1. Қазақстан Республикасының жоғары оқу орындарында студенттердің дене шынықтыру және спорт сабақтарын ұйымдастыру мәселесіне қатысты әдеби деректер мен интернет-ресурстардың деректеріне контент-талдама (ДШЖС теориясы мен әдістемесі, жалпы және спорттық психология, дене шынықтыру және спорт физиологиясы, ДШЖС саласында ғылыми-педагогикалық кадрларды даярлау бойынша).

Дереккөздерді талдау нәтижесінде біз диссертациялық зерттеудің теориялық ережелерін, мәселесі мен жұмыс гипотезасын, сондай-ақ оның мақсаты мен міндеттерін анықтадық. Барлығы 198 дереккөз талданды.

2. Жоғары оқу орындарында дене шынықтыру-спорт қызметін ұйымдастыру нәтижелері бойынша қазақстандық және озық шетелдік практикалық тәжірибені зерделеу және жинақтау.

Зерттеудің бұл әдісі зерттеу саласының мамандары алған оң нәтижелерді салыстыруға және қалыптасқан тәжірибенің табиғи себеп-салдарлық байланыстарын анықтауға мүмкіндік берді.

3. Студенттердің дербес дене шынықтыру-спорттық қызметке уәждемесін қалыптастыруға және дамытуға әсер ететін негізгі факторларды айқындау үшін мамандардың (жоғары оқу орындарының жаттықтырушы-оқытушы құрамының) сауалнамалары.

Мамандардың сауалнамаларының деректері таңдалған диссертациялық зерттеу тақырыбының өзектілігін растауға мүмкіндік берді.

4. ДШЖС сабақтары контекстінде қимыл белсенділігінің деңгейін және денсаулық деңгейінің жай-күйін анықтау үшін студенттерге сауалнама жүргізу.

Сауалнама қысқа мерзімде зерттелетін тақырып мәселелері бойынша қажетті ақпаратты анықтауға, сондай-ақ зерттеу барысында қажетті деректерге мониторинг жүргізуге мүмкіндік берді.

Мамандардың да, студенттердің де сауалнамасының сенімділігінің негізі жасырындылық болды.

5. Табиғи педагогикалық эксперимент (анықтаушы және қалыптастырушы).

Бұл әдіс диссертациялық зерттеудің ұсынылған гипотезасының дұрыстығын объективті және дәлелді тексеру үшін қолданылды.

6. Функционалдық зерттеулер (бақылау сынақтары және тесттер).

Бұл әдіс жалпы студенттердің ағзасының функционалды жағдайын бағалау үшін және физикалық белсенділікке әсерін анықтау үшін, сондай-ақ физикалық қасиеттерді бағалау үшін қолданылды.

7. Алынған нәтижелерді статистикалық өңдеу.

Статистикалық әдістердің екі түрі қолданылды: сипаттамалық және дәлелді (аналитикалық). Математикалық бағалау әдісті дұрыс таңдаудың және нәтижелердің қайталануының негізгі өлшемшарты болды.

2.2 Зерттеудің ұйымдастырылуы

Диссертациялық зерттеу жұмысы үш кезеңде жүргізілді.

Бірінші кезеңде (2018-2019 жж.) студенттердің қоғам дамуының қазіргі кезеңінде спортпен шұғылдануға деген ынтасын қалыптастыру және дамыту ықпалы зерделенді, шет елдер мен Қазақстандағы жоғары оқу орындарында студенттердің дене шынықтыру және спортпен шұғылдануын ұйымдастыруға салыстырмалы талдау, Қазақстан Республикасында дене шынықтыру және спорт саласындағы ғылыми-педагогикалық кадрларды даярлауға талдау, қозғалыс белсенділігінің деңгейіне және дене шынықтыру және спорт контекстіндегі студенттер мен студенттердің денсаулық жағдайына талдау жұмыстары жүргізілді. Анықтаушы эксперименттің бірінші және екінші кезеңі жүргізілді, бұл мәселенің бар-жоғын растауға және зерттелетін мәселенің сенімді ықтималдығын анықтау үшін оның диагностикасын жүргізуге мүмкіндік берді. Әдістемелік және теориялық негіздер нақтыланды, зерттеудің ғылыми аппараты тұжырымдалды.

Екінші кезеңде (2019-2020 жж.) студенттердің дербес дене шынықтыру-спорттық іс-әрекетке уәждемесін қалыптастыру және дамыту әдістемесінің теориялық моделін әзірлеуге және негіздеуге және педагогикалық эксперимент жағдайында студенттердің ағзасының дамуының уәждемелік құрылымы, соматикалық денсаулық, физикалық жұмыс қабілеттілігі, психофизиологиялық көрсеткіштері сияқты көрсеткіштер динамикасының өзгерістерін тіркеуді қамтамасыз ететін педагогикалық жағдайларда әзірленген әдістемені тәжірибеде тексеруге арналды (қалыптастырушы эксперимент). Зерттеу жұмысы жоғары оқу орындарының оқу-жаттығу сабақтарының табиғи педагогикалық жағдайында жүргізілді.

Үшінші кезеңде (2020-2021 жж.) анықтаушы және қалыптастырушы эксперименттің деректерін талдау және теориялық жалпылау, студенттердің өзіндік дене шынықтыру-спорттық іс-әрекетке уәждемесін қалыптастыру және дамыту әдістемесінің теориялық моделін түзету, зерттеу қорытындыларын қалыптастыру жүзеге асырылды.

Дербес спортқа деген ынтаның қалыптасуы мен дамуы жағдайында студенттердің ағзасының дамуының психофизиологиялық көрсеткіштерінің динамикасы студенттердің қимыл дайындығының келесі сипаттамалары бойынша бағаланды:

1) жас ересек ер балалар үшін - 3000 м жүгіру, 100 м жүгіру, белтемірде тартылу, орнынан ұзындыққа секіру, денені жату қалыбынан көтеру, 4x9 м қайталамалы жүгіру;

2) қыздар үшін - 2000 м жүгіру, 100 м жүгіру, жатып тұрып қолды бүгу және созу, орнынан ұзындыққа секіру, денені жату қалыбынан көтеру, 4x9 м қайталамалы жүгіру.

Мотор, психомотор және сенсомотор көрсеткіштері келесі сипаттамаларға сәйкес бағаланды:

1) құрсақ тығыршығының динамикалық күш төзімділігі: кеудені көтеру;

- 2) арқа бұлшықеттерінің статикалық күш төзімділігі: жамбаста жатқанда денені 45° бұрышта ұстау;
- 3) қимыларды жалпы үйлестіру;
- 4) қарапайым әсер ету уақыты;
- 5) күрделі әсер ету уақыты;
- 6) статикалық тепе-теңдік;
- 7) серпінді тепе-теңдік;
- 8) қысқа уақыт аралықтарын бағалау дәлдігі;
- 9) ұзақ уақыт аралықтарын бағалау дәлдігі;
- 10) қозғалыс жиілігі 10 с.

Жүйке-психикалық үдерістердің ерекшеліктері келесі сипаттамаларға сәйкес бағаланды:

- 1) динамикалық еңбек қабілеттілігі;
- 2) көрнекі ақпаратты қабылдау және өңдеу жылдамдығы;
- 3) ақыл-ой жұмысының дәлдігі;
- 4) зейіннің көлемі;
- 5) зейін бөлу және аудару;
- 6) қысқа мерзімді визуал жады;
- 7) қысқа мерзімді жад динамикасы;

Анықтаушы эксперименттің бірінші кезеңі (студенттердің дербес дене шынықтыру-спорттық іс-әрекетке уәждемесінің қалыптасуы мен дамуына әсер ететін факторларды талдау кезеңінде) келесілер қамтылды:

1) Халықтың әртүрлі топтары арасында дене шынықтыру және спортпен шұғылдануға қажеттілігі мен көзқарасын анықтау үшін Қазақстан халқына сауалнама жүргізілді (1283 адам). Сауалнамаға қатысқандардың жасы мөлшері, 18 жасқа дейін 11%, 19-дан 35 жасқа дейін 60%, 35 және одан жоғары 29%. Олардың ішінде 55%-ы ер адамдар және 45%-ы әйел адамдар.

2) 200 студенттің жеке есеп-медициналық карталарын талдау әдісі;

3) Үш жыл бойы студенттерге бейесімді сауалнама жүргізу әдісі. Сауалнама 17 мен 21 жас аралығындағы студент жастардың қимыл белсенділігі мен денсаулығының жай-күйі туралы жалпы түсінік қалыптастыруға мүмкіндік берді, сонымен қатар студенттердің өз денсаулығына қатынасы және денсаулыққа теріс әсер ететін жаман әдеттердің болуы сияқты көрсеткіштер анықталды. Сондай-ақ, сауалнаманың жеке аспектісі гаджеттерді пайдалану мәселесі зерттелді. Оқу тапсырмаларын орындауға және өзін-өзі тәрбиелеуге байланысты емес гаджеттерді пайдалану уақыты белгіленді.

Сауалнамаға 17-21 жас аралығындағы бірінші курстың 200 студенті (БТ1+БТ2) қатысты. Респонденттердің орташа жасы 18,3±1,5 жасты құрады. Зерттеуге қатысушылар арасында 17 мен 21 жас аралығындағы 100 (50%) (орташа жасы 18,2±1,5 жас), 17 мен 21 жас аралығындағы 100 (50%) қыздар (орташа жасы 18,4±1,5 жас) болды. 1 (БТ 1) бақылау тобына Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университетінің Өнер, мәдениет және спорт институтының жалпы және пәндік педагогика бағыты бойынша 100 студент

енгізілді. Бақылау тобына 2 (БТ 2) Қазақ спорт және туризм академиясының 100 студенті кірді;

4) Студенттердің дербес дене шынықтыру-спорттық іс-әрекетке деген ынтасын қалыптастыруға және дамытуға және спорттық жүктемелердің жоғары оқу орнының студенттік ортасында спортпен шұғылдануға ықпал етуіне әсер ететін факторларды анықтау үшін Қазақстанның жоғары оқу орындарының жаттықтырушы-оқытушылар құрамына 50 адамнан тұратын бейесімді сауалнама жүргізу әдісі. Сауалнамаға қатысқан дене шынықтыру және спорт саласындағы мамандардың кәсіби жұмыс өтілі 3 жылдан 25 жылға дейін болды. Барлық мамандардың ДШЖС саласында жоғары арнайы білімі болды.

5) Спортпен шұғылдануды тоқтату себебін анықтау үшін ҚР түрлі жоғары оқу орындарының бұрын спортпен шұғылданған 1-2 курс, 65 студентіне бейесімді сауалнама жүргізу әдісі. Сауалнамаға қатысушылар арасында 50 ұл (77%), 15 қыз (23%) болды.

Анықтаушы эксперименттің екінші кезеңі мыналарды қамтыды:

- 1) Студент жастардың соматикалық денсаулығын талдау;
- 2) Студенттердің физикалық көрсеткіштерін бағалау;
- 3) Студенттердің жалпы дене дайындығын бағалау;
- 4) Студенттердің ағзасының дамуының кәсіби маңызды қимыл және психофизиологиялық көрсеткіштерін бағалау.

Сондай-ақ оқу жылдары бойынша зерттелетін көрсеткіштерге салыстыру жүргізілді (ЖОО-да оқытудың 1 және 2 курсы).

Қалыптастырушы педагогикалық эксперимент уәждеме құрылымы, соматикалық денсаулық, физикалық еңбек қабілеті, оқу жылы ішінде студенттер ағзасының дамуының психофизиологиялық көрсеткіштері сияқты көрсеткіштер динамикасындағы өзгерістерді тіркеуді қамтыды.

Бақылау тобына (БТ) эксперименттік топқа (ЭТ) Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университетінің Өнер, мәдениет және спорт институтының жалпы және пәндік педагогика бағыты бойынша әр топта 50 студент гендерлік үйлесімге енгізілді.

БТ-да жоғары оқу орындарының жалпы қабылданған (стандартты) әдістемесі бойынша сабақтар өткізілді, ЭТ-да дербес дене шынықтыру-спорттық қызметке уәждемені қалыптастыру мен дамытудың әзірленген әдістемесі бойынша сабақтар өткізілді.

Педагогикалық эксперименттің қалыптастырушы кезеңінің нәтижесінде соматикалық денсаулық, физикалық еңбек қабілеттілік көрсеткіштері, дене дамуының жалпы және арнайы кәсіби маңызды қимыл және психофизиологиялық көрсеткіштері тексерілді, олардың динамикасы бағаланды және екі топтың студенттерінде оның нақтылығы анықталды.

Педагогикалық эксперименттің алынған нәтижелерінің шынайылығы үшін контингентті таңдау эксперименттік және бақылау топтарында біртекті болатындай етіп таңдалды. Статистикалық уәждеме, физикалық жағдайды талдау, кәсіби және қолданбалы психофизиологиялық дайындықтың көмегімен

барлық зерттелген көрсеткіштер бойынша студенттердің эксперименттік және бақылау топтары біртекті екендігі анықталды.

Эксперимент жүргізуге арналған студенттердің топтары зерттелетін көрсеткіштерді өлшеудің шарттары мен статистикалық параметрлерін міндетті стандарттау кезінде рандомизация үрдістерін толық сақтай отырып құрылды. Бұл жағдайда бақылау және эксперименттік топтардың құрамы бүкіл эксперимент барысында өзгерген жоқ [11, 73-80 б.; 137-139].

2.3 Алынған нәтижелерді статистикалық өңдеу

Зерттеу нәтижелерінің сипаттамасы арифметикалық орташа (\bar{X}), іріктеме көлемі (n), вариация коэффициенті ($V\%$), $\pm m_x$ – репрезентативтік қатесі (орташа стандартты қателік), σ - орташа квадраттық (стандартты) ауытқу, орташа көрсеткіштердегі өзгерістердің сенімділік дәрежесінің P дисперсиясы (статистикалық маңыздылығы) түрінде ұсынылған.

Орташа арифметикалық (\bar{X}), белгілі бір сынақтағы немесе жаттығудағы сынақ нәтижелерін қосу және осы соманы іріктеме көлеміне (студенттер санына) бөлу арқылы есептелді:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}, \quad (1)$$

мұндағы n -жиынтық саны.

Орташа стандартты қателік формула бойынша есептелді:

$$m_x = \pm \frac{\sigma}{\sqrt{n}}, \quad (2)$$

Орташа квадраттық ауытқу (дисперсия) формула бойынша есептелді:

$$\delta = \frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n}, \quad (3)$$

Вариация коэффициенті ($V\%$) формула бойынша есептеледі:

$$V = \frac{S \times 100}{X}, \quad (4)$$

мұндағы: s -топтағы стандартты ауытқу.

Кверг сынамасы-жалпы еңбек қабілеттілігін анықтау.

Бұл сынама мынадай түрде орындалады: 1) 30 рет отырып тұру (30 секундта) жүргізіледі; 2) орнында ең жоғары жылдамдықпен жүгіру (30 секунд), 3) минутына 180 қадам жиілікпен орнында жүгіру (3 минут); 4) арқанмен секіру (не оларды имитациялау) (1 минут). Жүктеменің жалпы ұзақтығы-5 минут.

Жүктемені орындағаннан кейін бірден (отыру күйінде) жүрек соғу жиілігі 30 секундқа (P_1), 2 минуттан кейін (P_2) және 4 минуттан кейін (P_3) есептеледі.

Индекс формула бойынша бағаланады:

$$\frac{\text{длительность работы в (секундах)} \times 100}{2 \times (P1 + P2 + P3)} \quad (5)$$

Бағалау:

105 – тен көп-өте жақсы,

99-104 жақсы,

98-93 қанағаттанарлық,

93-тен аз болса әлсіз қанағаттанарлық [140].

Дене майының абсолютті мөлшерін есептеу J. Matiegka формуласы бойынша жүргізілді:

$$D = d \times S \times k, \quad (6)$$

мұндағы D -май компонентінің салмағы (кг-да);

d — тері майының орташа қалыңдығы (мм);

S — дене беті (м²);

k — есептік формулярлық коэффициент (тұрақты) - 0,13

Бұлшықет тінінің абсолютті мөлшері J. Matiegka формуласымен анықталды:

$$M = L \times r \times k, \quad (7)$$

мұндағы M -бұлшықет тінінің абсолютті массасы,

L — дененің ұзындығы (см),

r — А және В шеңберлерінің сомаларының айырмашылығы,

қайда

$$A = \frac{\text{сумма обхватов плеча, предплечья, голени, бедра}}{25,12} \quad (8)$$

$$B = \frac{\text{сумма толщины жировых складок плеча, предплечья, бедра, голени}}{100} \quad (9)$$

k — тұрақты, тең 6,5.

Шеңбердің өлшемдерін өлшеу 0,5 см дәлдікпен сантиметрлік таспамен жүргізілді [141].

Пайызбен көрсетілген май мен бұлшықет массасының салыстырмалы салмағы арақатынастардан есептеледі [142]:

$$D, \% = \frac{D, \text{ кг} \times 100\%}{\text{Вес тела, кг}}; \quad (10)$$

$$M, \% = \frac{M, \text{ кг} \times 100\%}{\text{Вес тела, кг}}. \quad (11)$$

Бұлшықет және май массасының нормасын есептеу: Гайворонский И.В., Ничипорук Г.И., Гайворонский И.Н., Ничипорук Н. Г.

сияқты авторлардың «Биоимпедансометрия адам ағзасының құрамдас құрамын бағалау әдісі» жұмысы негізінде қабылданды [143].

ДСИ анықтау дене салмағын (килограмммен) биіктікке (метрмен) бөлудің есептік әдісімен жүргізілді. ДДСҰ (Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы) сәйкес келесі ДСИ көрсеткіштері қабылданды:

ДСИ < 18,50 — жеткіліксіз салмақ;

ДСИ = 18,50 – 24,99 — қалыпты салмақ;

ДСИ = 25,00 – 29,99 — артық дене салмағы;

ДСИ = 30,00 – және жоғары — семіздік [144].

Екінші бөлім бойынша тұжырым

Осы бөлімде ұсынылған деректер эксперименттің жалпы әдіснамасы мен қолданылған ғылыми әдістері, құралдары, тәсілдері, мазмұны мен ұйымдастырылуы, сондай-ақ жүргізілген эксперименттік зерттеу нәтижелерін статистикалық өңдеу диссертацияда қойылған мақсаттар мен міндеттермен сенімді үйлеседі және зерттелетін мәселенің педагогикалық экспериментке және әзірленген даму әдістемесіне толық сәйкестігіне кепілдік береді деген қорытындыға жеткілікті негіз береді және студенттердің дене шынықтырумен және спортпен өз бетінше айналысуға уәждемесін қалыптастырады.

Ұсынылған диссертациялық зерттеудің нәтижелерін баяндау кезінде біз жүргізілген анықтаушы және қалыптастырушы эксперименттің сандық және сапалық тараптарының бағалау қызметінің мақсаттары үшін статистикалық талдауды таңдау кезінде мамандар әзірлеген талаптарды орындадық.

3 СТУДЕНТТЕРДІҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУМЕН ЖӘНЕ СПОРТПЕН ДЕРБЕС АЙНАЛЫСУҒА УӘЖДЕМЕСІН ҚАЛЫПТАСТЫРУ ЖӘНЕ ДАМУЫ АӘІСТЕМЕСІ

3.1 Әдістеме мазмұнының психологиялық компоненті

Қазақстандағы қоғамдық қатынастарды дамытудың осы кезеңінде студенттік спорт белгілі бір таңдалған спорттық мамандандыруда жоғары нәтижелерге қол жеткізу мақсатында жарыстар мен оқу-жаттығу үдерісі контекстінде студенттердің арнайы қызмет түрі болып табылады. Студенттік спорт бүгінде халық арасында дене шынықтыру мен спортты жаппай таратудың негізгі көздерінің бірі, осы бағыттағы жастардың барлық қызметі үшін іргелі орта болуы тиіс. Тарихи және қазіргі әлеуметтік әлеуеті бар студенттердің дене шынықтыру және спорттық қозғалысы халықтың жалпы мәдениетіне тікелей әсер етуі керек. Бұл студенттерді белсенді спорттық іс-шараларға тарту арқылы, жеке тұлғаны дербес физикалық және рухани жетілдіруге, белсенді өмір салтын жүргізуге, денсаулық деңгейін сақтауға және арттыруға, спорттық бәсекелестік пен сыйластық қасиеттерін дамытуға ынталандыру призмасы арқылы жүзеге асырылуы керек.

Студенттердің өзіндік сабақтарға деген ынтасын дамыту және қимыл белсенділігін арттыру мақсатында ЖОО-дағы дене тәрбиесі жүйесін дәстүрлі дене шынықтыру сабағынан спорттық-бағдарланған сабақтарға қайта бағдарлау мынадай әдістемелік алғышарттарды көздейді:

1) студенттердің дене шынықтыру-спорттық мәдениетін қалыптастыру, спорттық мүдделерді анықтау, іріктеу және одан әрі дамыту педагогикалық технологияларды әзірлеу кезінде мақсат қою негізі ретінде айқындалады;

2) спорттық жаттығулардың денсаулыққа оң әсерін ескере отырып, дәстүрлі дене шынықтыру сабағынан спортқа бағдарланғанға ауысудың инновациялық нұсқасын жасау (жаңғыртудың әдістемелік базасы);

3) ЖОО-да дене тәрбиесі үдерісінің нәтижелі кешенді білім беру, тәрбие және денсаулыққа бағдарланған міндетін құру және жүзеге асыру;

4) дәстүрлі дене шынықтыру және спорт бағытындағы күш жігерді біріктіруге негізделген педагогикалық үдерісті ұйымдастыру;

5) студенттердің ықыластарының, қызығушылықтарының, жеке қабілеттерінің деңгейіне сәйкес спорттық дайындық нысандары мен құралдарын қосу.

Жоғары оқу орнының денсаулықты қалыптастыратын білім беру кеңістігінің табиғи байланысы ретінде студенттердің өз бетінше спортпен шұғылдануға деген ынтасын дамытудың тиімділігі оның құрылымдық-функционалдық компоненттерінің базистік бірлігін талап етеді (сурет 3):



Сурет 3 - Дербес спортқа деген уәждемені дамыту тиімділігінің компоненттері

Өз бетінше спортпен шұғылдануға және студенттердің қозғалыс белсенділігін арттыруға ынталандыру үшін міндетті шарттар:

1) жыл бойы дене шынықтыру және спортпен шұғылдануды ұйымдастыру үшін жоғары оқу орындарының материалдық-техникалық базасының болуы;

2) өз қызметі саласында заманауи білімі бар жоғары кәсіби педагог кадрлардың (жаттықтырушылардың, оқытушылардың, нұсқаушылардың) болуы;

3) студенттерге ЖОО-ның спорт секциялары базасында негізгі оқу қызметінен бос уақытта спорттық қызметпен айналысуға мүмкіндік беру;

3) дене шынықтыру бойынша бірлескен оқыту жүйесінің және оқу үдерісінің факультативтік немесе негізгі режимде толыққанды жұмыс істеуін қамтамасыз ету;

4) студенттік спорт клубтарының қызметін ұйымдастыру және кеңейту;

5) студенттердің оқу үдерісін ұйымдастыру және сүйемелдеу жүйесінде жоғары оқу орындарының ғылыми әзірлемелері мен ғылыми базасын пайдалану;

6) ЖОО базасында мүмкіндігі шектеулі студенттер үшін дене шынықтыру және фитнес қызметтерін ұсыну және спортты дамыту бойынша арнайы жаттығу және жарыс кешендерін құру.

7) таңдалған спорт түрлеріне сәйкес тиісті деңгейдегі (ЖОО ішінде де, одан тыс жерлерде де) студенттік спорттық жарыстарға үнемі қатысу мүмкіндігімен қамтамасыз ету.

Осындай жағдайларды жасау әрбір студентке алдымен ЖОО-да дене шынықтыру-спорт қызметін ұйымдастыру жүйесімен танысуға, оған тікелей қатысуға, содан кейін тұрақты айналысу үшін спорт түрін таңдауға мүмкіндік береді.

Бағдарлама және студенттердің өз бетінше спортпен шұғылдануын ұйымдастыру келесі негізгі ұстанымдарды басшылыққа алады (сурет 4).



Сурет 4 - Өз бетінше спортпен шұғылдануға уәждемені қалыптастыру ұстанымдары

Спорт саласындағы психикалық құбылыс ретінде өзін-өзі спортпен шұғылдануға деген уәждемені мінез-құлықты шоғырландыратын және қалыптастыратын психологиялық-педагогикалық факторлардың жиынтығы, сондай-ақ организмнің белсенді әсерін тудыратын және жеке тұлғаның (әсіресе спортпен және дене шынықтырумен айналысатын студенттің) одан әрі әрекеттерін анықтайтын мотивтер мен ынталандыру әдістерінің жиынтығы ретінде қарастырған жөн.

Сонымен қатар, тәуелсіз спорттық іс-әрекетке деген уәждеме психофизиологиялық реттеу үдерісі, тікелей мотивтің әрекет ету үдерісі және спортпен өз бетінше айналысуға деген ұмтылыстың пайда болуын анықтайтын, белгілі бір спорт түрін таңдауды анықтайтын механизм, жаттығу және бәсекелестік қызметті жүзеге асыру әдістері ретінде қарастырылуы керек.

Студенттердің өз бетінше спортпен шұғылдануға деген ынтасын қалыптастыру және дамыту үшін:

1) Негізгі міндеттерді, сипаттамалар мен ұғымдарды, анықтамалар мен ережелерді, сондай-ақ жан-жақты мағынада дене шынықтыру мен спортты басқару құрылымын анықтайтын негізгі басымдық-құндылық мақсаттарын белгілеу;

2) денсаулықты сақтау және жақсарту үшін салауатты өмір салты дағдылары мен дене шынықтыру мен спортқа деген қажеттіліктерді ояту;

3) студенттердің қозғалыс қасиеттерін және дене дамуын дамыту, нығайту және арттыру;

4) дербес спортпен шұғылдану қозғалыс белсенділігінің жетіспеушілігінің орнын толтырады, оқу сабақтарынан кейін ағзаның тиімді функционалды қалпына келуіне ықпал етеді және физикалық ғана емес, сонымен қатар интеллектуалды еңбек қабілеттілігін арттырады деген түсінік қалыптастыру;

5) оқу үдерісін ғылыми-әдістемелік қамтамасыз етуді ұйымдастыру (спорт теориясы мен әдістемесінің мәселелерін ғана емес, сонымен қатар физиология, биохимия, кинезиология, диетология және фармакология сияқты сабақтас пәндердің негіздерін қамти отырып) және осы салада қосымша білім алу мәселесі бойынша дене шынықтыру мұғалімі мен жаттықтырушының тарапынан көмек көрсету.

Студенттердің өз бетінше спортпен шұғылдану және қимыл белсенділігін арттыру мотивтерін қалыптастыру әдістемесінің негізгі міндеттері:

1. Студенттердің жеке қажеттіліктерін анықтау арқылы мотивтерді өзектендіру және нақтылау.

2. Жеке тұлғаны дамыту иерархиясындағы дене шынықтыру-спорттық мотивтердің дәрежесін арттыру.

3. Дене шынықтыру-спорттық мотивтерді студенттердің болашақ мамандықты игеруімен байланысын кеңейту.

Дене шынықтыру-спорт қызметінің құрылымындағы уәждемелік блок мынадай міндеттерді орындайды:

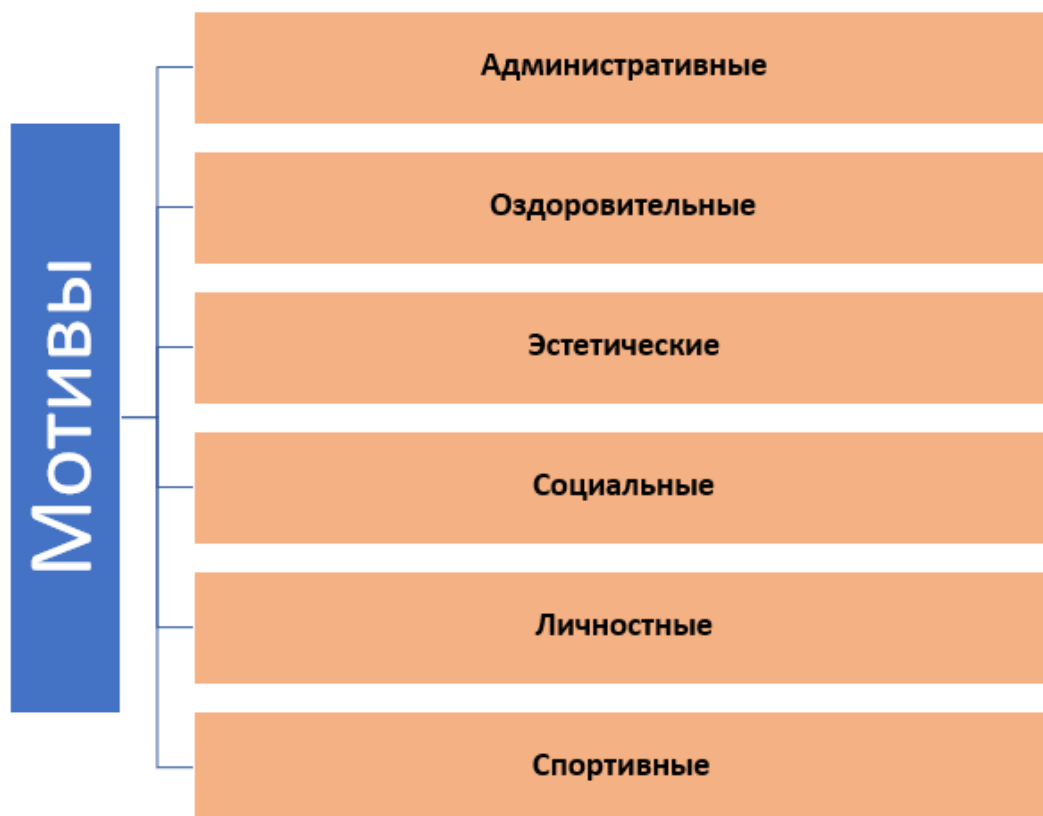
1) көрсетілген қызмет тетігін іске қосу;

2) оқу, жаттығу және бәсекелестік қызмет үдерісінде қимыл белсенділігінің қажетті деңгейін қолдау;

3) қимыл белсенділігінің мазмұнын басқару;

4) қажетті нәтижеге жету үшін әртүрлі әдістер мен құралдарды қолдану.

Студенттердің дене жаттығуларына деген мотивтерінің құрылымы 5-суретте көрсетілген.



Сурет 5 - Студенттердің өз бетінше спортпен шұғылдану мотивтерінің құрылымы

Студенттер спорттық іс-шараларды оның негізгі субъектілері ретінде бағалайды, ең алдымен физикалық белсенділіктің конфигурациясы, бұл оның өзін-өзі таныту және өзін-өзі көрсету қажеттіліктерін жүзеге асыруға мүмкіндік береді. Осыны ескере отырып, мұғалім (жаттықтырушы, нұсқаушы) жеке тұлғаны зерттеу арқылы студенттің өзін-өзі таныту және өзін-өзі көрсету қажеттіліктерінің дәрежесі туралы түсінік қалыптастырып, негізгі бағытты анықтауы керек. Дене шынықтыру және спорт маманы студенттің жеке басының осындай мінезі туралы, жас баланың немесе қыздың өзінің және команда ұжымының жеңіске немесе жеңіліске қалай төтеп беретінін анықтай алады. Студенттің спорттық қызметтегі негізгі бағыты оның мақсаттарымен анықталады, ол өзінің алдына жаттығу циклі бағытында да, жарыстарға қатысу кезінде де мақсат қояды және мұнда тек бір ереже жұмыс істейді, мақсат

неғұрлым маңызды болса, студенттің негізгі ұмтылыстары соғұрлым күшті болады.

Әкімшілік себептер ЖОО-да дене шынықтыру сабақтарына қатысу міндеті, институт әкімшілігі, оқытушылар мен ата-аналар алдындағы міндет негізінде қалыптасады. Дене шынықтыру сабақтары Қазақстанның жоғары оқу орындарында міндетті болып табылады. Осы пән бойынша емтихан (сынақ) тапсырудың уақытылығы, ЖОО оқытушыларымен және әкімшілік органдарымен жанжалды жағдайларды болдырмау студент жастарды дене шынықтырумен айналысуға итермелейді.

Егер бұрын спорттық іс-шараларда патриоттық бағыттың бір түрі болса, осылайша Отанға қызмет етуге және оны дәріптеуге деген ұмтылыс болса, қазіргі уақытта бұл форма уәждеме жүйесінде өзінің қатысуын іс жүзінде жоғалтты және толығымен дерлік материалмен ауыстырылды, атап айтқанда мотив спортта ақша табу құралына айналды. Біздің ойымызша, бұл спорттағы патриотизмнің жоғалту фактісі, өкінішке орай, өз бетінше спортпен шұғылдануға уәждеменің қалыптастыру үдерісіне кері әсер ететін теріс үрдіс болып табылады. Әрбір жоғары оқу орны студенттердің көп бөлігін дене шынықтыру-спорттық іс-шараларға тартуға мүмкіндік беретін толыққанды спорттық шараларды ұйымдастыруға қомақты қаражат бөле алмайды.

Материалдық мотивтер, біздің түсінігіміз бойынша, спортпен шұғылдану кезінде студент-спортшылар әуесқойлық форматта да, кәсіби деңгейде де жоғары бәсекеге қабілетті деңгейге шыққан кезде ғана қанағаттандырылуы мүмкін, бұл кезде олар жоғары білікті спортшылардың әлемдік элитасына түседі (Олимпиада ойындарының, Әлем Чемпионаттарының, жоғары рейтингті кәсіби турлардың деңгейі). Осыған қарамастан, студенттердің материалдық қажеттіліктері белгілі бір дәрежеде дене шынықтыру-спорттық іс-шаралар (жаттығу және жарыс жиындарына шығу, студенттердің материалдық сыйақыларын ескере отырып, демеушілер қаржыландыратын жарыстарға қатысу және т.б.) есебінен қанағаттандырылуы мүмкін екенін ескеру қажет, осыған байланысты уәждеме құрылымында олар ынталандырушы негіз бола алады. Студенттермен сенімді ашық әңгіме құру барысында олардың материалдық жағдайы және материалдық қажеттіліктері туралы ақпарат алуға болады.

Әлеуметтік және жеке мотивтер. Студенттер оның оқу қызметі барысында студенттік ұжымдағы белгілі бір әлеуметтік-жеке микроклиматта қажеттіліктерді дамыта алады, сондықтан осы анықталған байланыстары уәждемелік бағыттар ретінде қарастырылады. Студенттерді өз бетінше спортпен шұғылдануға ынталандыру құрылымында көбінесе отбасы мүшелері мен жақын туыстарын, оқу тобындағы жолдастарын және т. б. құрметтеу қажеттілігі туындайтынын ескеру қажет.

Студенттік спортта, атап айтқанда, спорттағыдай, арнайы білім алмай (спорт теориясы мен әдістемесі, кинезиология, жалпы және спорттық физиология, анатомия, биохимия саласында) қимыл дағдылары мен қабілеттері туралы білмей айтарлықтай нәтижелерге қол жеткізу мүмкін емес.

Бұл қажеттілікті жүзеге асыру дербес спортқа деген уәждемені қалыптастырудағы маңызды буын болып табылады, өйткені бұл жоспар, кейін спортпен тұрақты айналысу үшін спорт түрін таңдауда, сондай-ақ болашақта спорттық іс-әрекеттің мақсатын анықтауда жетекші рөл атқарады. Оны өзектендіру деңгейі туралы жаттықтырушы-оқытушылар құрамы студенттердің дене дайындығын бағалауға қатысты өз бақылауларының деректерін және ұсынылған мәселе бойынша студенттердің өз пікірлерін салыстыру арқылы анықтауы керек.

Сондай-ақ, жоғары оқу орындарына түскенге дейін ауылдық жерлерде өмір сүрген көптеген қазақ балаларын спорттық әлеуметтік ортаға тарту, олардың қоғамдағы әлеуметтік өмір сүру ортасы толығымен өзгеретін жеке себептердің бастапқы нүктесі болуы мүмкін екенін ескеру қажет. Қазіргі уақытта, бұрынғы кездегі сияқты, ауыл жастары әрдайым қалада тұруға және жұмыс істеуге деген ұмтылысқа ие, ал спортпен шұғылданатын студенттер үшін әлеуметтік мүмкіндіктерді кеңейту шешуші рөл атқаруы мүмкін.

Эстетикалық мотивтер. Студенттердің спортпен шұғылдануға деген ынтасы дене бітімін жақсарту, артық салмақ тастау немесе дене салмағын арттыру, қозғалыс пластикасын өзгерту, дене бітімінің белгілі бір ерекшеліктерін көрсету сияқты қажеттіліктермен қамтылады. Студенттер үшін маңызды мотивтердің бірі жақсы қалыптасқан дененің арқасында көрініс табатын әдемі сыртқы келбет. Студенттердің көпшілігі әдемі көрінуге және айналасындағыларға әсер етуге дайын.

Эстетикалық мотивтерге салауатты өмір салты мен спортқа арналған «сән» үлгісі кіреді. Спорт ақпараттық кеңістікте көп көрініс табады, бұл спорттық іс-шаралар, сонымен қатар әлеуметтік медиа элементтері бар фотосуреттер мен бейнежазбаларды бөлісуге арналған жеке қосымшалар, көптеген заманауи адамдардың гардеробында лайықты орын алатын спорттық киім жарнамалары және спорттық тағам жарнамалары. Қазіргі қоғамда бос уақытты өткізудің бір түрі. Бұл деректі сонымен қатар студенттердің спортпен шұғылдануының уәждемелік компоненті ретінде қарастырылуы керек.

Сауықтыру мотивтері. Дене шынықтыру-спорттық іс-шаралар студенттердің денсаулық деңгейіне қойылатын белгілі бір талаптарды білдіреді, олардың санасында дененің функционалдық мүмкіндіктерін таңдалған (таңдалатын) спорт түрінің немесе дене шынықтыру қызметінің бағытының талаптарымен салыстыру үдерісі тұрақты жүреді. Бұл байланыстар студенттердің өз бетінше спортпен шұғылдануға деген ынтасын қалыптастыруда өте маңызды деп сеніммен айтуға болады. Оларды өзектендіру деңгейі туралы жаттықтырушы-оқытушылар құрамы медициналық тексерулердің объективті деректері бойынша да, студенттердің жеке өзін-өзі бағалауы негізінде де анықталуы керек.

Спорттық мотивтер. Өздеріңіз білетіндей, спортта спортшылар мен олардың қарсыластары арасында тұрақты уәждемелік байланыстар пайда болады, олар жоғарылауы немесе төмендеуі мүмкін. Дене шынықтыру деңгейінде бұл байланыстар аз болса да бекітіледі. Жаттықтырушы-оқытушылар

құрамы студенттердің қарсыластар туралы ақпарат алуға деген қызығушылық деңгейін бағалауы керек, сонымен қатар әр түрлі деңгейдегі жарыстарда студенттердің сауалнамалары мен бақылауларының нәтижелеріне назар аудару қажет. Спорттағы қарсыластарын бақылайтын студенттер өздерінің спорттық шеберлігінің жекелеген жақтарына қатысты толық қызығушылық танытады, әрине, оған қызығушылық танытпайтындарға қарағанда жоғары уәждемелік сипаттамаға ие болады.

Жарыстың шарттары студенттердің психикалық жағдайына әртүрлі әсер ететін маңызды көзі болып табылады. Осы әсерлердің дәрежесі мен сипатына байланысты оң және теріс контексте студенттердің уәждемесі өзгеруі мүмкін, сондықтан берілген тәртіптің байланысы өте маңызды. Психогендік әсерлер болмаған кезде студенттердің қызығушылық дәрежесін көрсететін коэффициент деңгейін бағалау үшін жаттықтырушы-оқытушылар құрамы оның білім алушыларының жарыстарға дейінгі күндерге қалай төзетінін және жарыст барысында қандай эмоционалды толқуларды сезінетінін білуі керек. Жарыс алдында зорығу үдерісі пайда бола ма, жоқ па, соны түсіну керек.

Бұл әдістер салауатты өмір салтын насихаттау және қалыптастыру, қимыл белсенділігінің деңгейін арттыру мақсатында қолданылады, олардың негізінде сауықтыру бағдарламалары, серуендеу, жүгіру, жүзу, велосипед тебу және басқа да дене жаттығуларын қолдануға байланысты әдістемелік кешендер қолданылады.

**МЕТОДЫ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ
РАЗВИТИЯ МОТИВАЦИИ К
САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ
СПОРТОМ**

1 этап

Вовлечение студентов в практическую оздоровительную деятельность
Личный пример преподавателей, беседа, интервьюирование и обсуждение философии здоровья
Привлечение внимания студентов к своему здоровью, как к одной из высших ценностей

2 этап

Информирование о влиянии физических упражнений и занятий спортом на функциональные системы организма
Теоретические и методические сведения на занятиях и лекционном курсе, информация о правилах саморегуляции и самоконтроля за физическим состоянием
Информирование о способах и формах самостоятельных занятий спортом
Создание ситуации привлекательности здорового образа жизни стандартными и нетрадиционными способами

3 этап

Для поддержания устойчивости мотивационного процесса у студентов, их контроля над реализацией своих же желаний до фактического достижения цели необходимо создавать ситуации, в которых у студентов появлялась бы целевая структура и план реализации намерения самостоятельно заниматься спортом

4 этап

Для формирования мотивационной тенденции продолжения самостоятельных занятий необходимо:

- регулировать достижение результата;
- проводить анализ спортивной деятельности, оздоровительной деятельности, рефлексия занятий, дискуссии, самонаблюдение, самоконтроль, самоанализ;
- особое внимание обратить на сформированность знаний и умений по самостоятельной спортивной деятельности

Сурет 6 - Өз бетінше спортпен шұғылдануға уйждемені қалыптастыру және дамыту әдістері

ЖОО-ның жаттықтырушы-оқытушылар құрамы жалпы дамыту және түзету жаттығуларының кешендерін, сондай-ақ студенттердің оқу уақытында, дене шынықтыру сабақтарында да, сабақтан тыс бос уақытында да орындауы үшін белгілі бір спорт түрлеріне бағытталған жаттығуларды жасайды.

Спорт саласындағы практикалық іс-әрекет дене шынықтыру-спорттық іс-әрекеттің дербес сабақтарына тарту психологиялық-педагогикалық қабылдауды идеялық бейнелеу логикасынан басталатынын көрсетеді, «мотивтен (тілектен, қажеттіліктен) нәтижеге көшу (үдерістің өзі де, түпкілікті мақсатқа жету)». Мұнда да эстетикалық ынталандырудың басым болуын ескеру қажет (көбінесе, жас жігіттерге қарағанда қыздарда) дербес дене шынықтыру жаттығуларының ең анық өлшемі, тұлға сұлулығының сыртқы компоненті, атап айтқанда, спортпен шұғылданудың әсерінен оң контексте өзгертін дене сұлулығы. Дербес спортпен шұғылданудың негізгі механизмі - әдемі дене бітімге ие болу, яғни тұрақты уәждеме қалыптасады. Осы тәсілдің негізінде салауатты өмір салты мен қозғалыс белсенділігінің өзіндік стилі қалыптасады.

Студенттерде дербес дене шынықтыру-спорттық іс-әрекетке уәждемені қалыптастыру және дамыту айтарлықтай эмоционалды және физикалық күшті қолдануды талап етеді және уақытты қажет етеді. Бұл күш-жігердің тиімділігін болашақтағы айқын өзгерісте ғана бағалауға болатындықтан (ұзақ мерзімді нәтижеде) және әрбір студент бұл тапсырманы тәлімгердің (оқытушы, жаттықтырушы, нұсқаушы) көмегінсіз шеше алмайды, дене тәрбиесі мен білім беру жүйесінің студент жастардың спортқа деген көзқарасын, қағидаттарын қалыптастыруға бағытталуы қажет салауатты өмір салтын ұстану, олардың өмірінде толыққанды қимыл белсенділігінің болуының маңыздылығын түсіну керек.

Өз бетінше спортпен шұғылдануға деген ынтаны қалыптастырудағы негізгі мәселе - бұл спорттық іс-шараларға деген ұмтылыс пен жеке ұстанымдарының төмен болуы немесе мүлдем болмауы.

7-суретте дербес спортпен шұғылдануға уәждеменің қалыптасу кезеңдері көрсетілген.

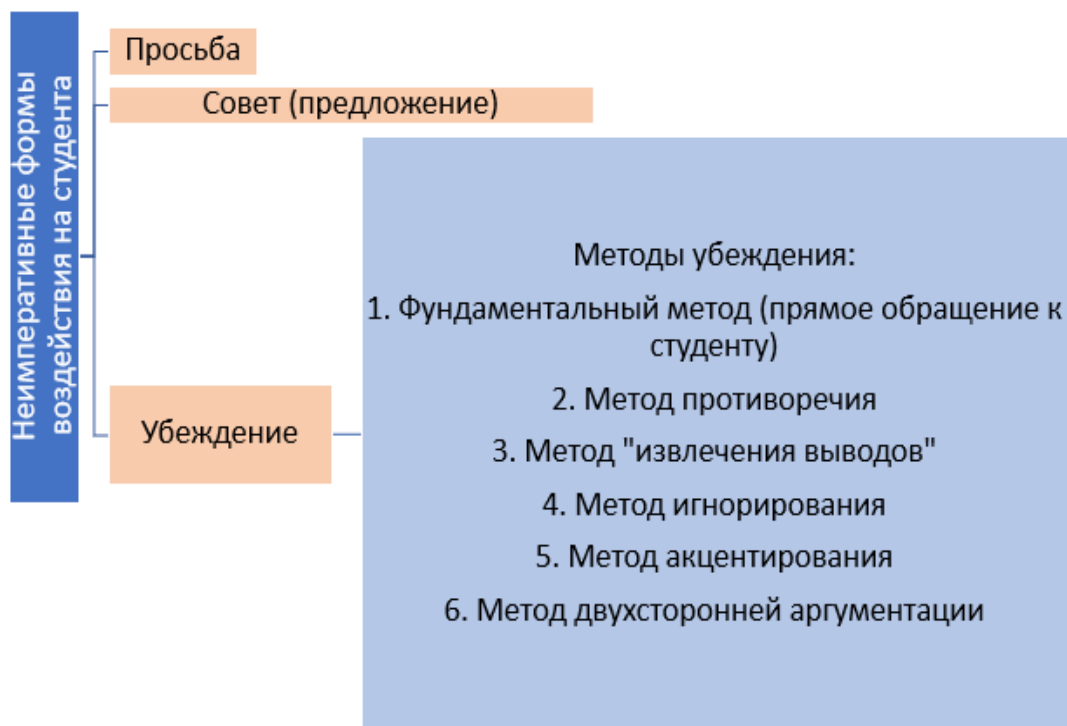
Уәжемені қалыптастыру мен дамытудың педагогикалық жағдайларына дербес спортпен шұғылдануға және қимыл белсенділігін арттыруға мыналар жатады:

- студенттерде дербес спорттық іс-әрекеттің перспективалық мақсатын қалыптастыру (яғни, спортпен шұғылдану нәтижесінде қол жеткізгісі келетін мақсатты қалыптастыру);



Сурет 7 - Студенттердің өз бетінше спортпен шұғылдануға деген уәждемесін қалыптастыру кезеңдері

- уәждеме үдерістерін нақтылауға, мақсат қоюға және дамытуға көмегін тигізетін дербес спорттық (жаттығу) қызметті ұйымдастыру;
 - ЖОО-ның жаттықтырушы-оқытушылар құрамының жеке және кәсіби ерекшеліктері, олардың педагогикалық қызметіне деген көзқарасынан көрінеді;
 - қалыптасқан мақсаттардың студенттердің маңызды жеке бағдарлары мен құндылықтарына, олардың шынайы мүмкіндіктеріне (функционалдық және физикалық, сондай-ақ психологиялық) және оқу және жаттығу-жарыс қызметі барысында оларға қойылатын талаптарға сәйкестігі;
 - студенттердің күн режиміне жалпы контексте де, атап айтқанда жаттығу режиміне де дұрыс көзқарасын қалыптастыру;
 - студенттерді оқу және бәсекелестік қызмет жағдайында өздерінің психологиялық жағдайына өз бетінше әсер ету тәсілдеріне үйрету.
- Өз бетінше спортпен шұғылдануға уәждемені қалыптастыру және дамыту мақсатында студентке әсер етудің императивті емес түрлеріне 8-суретте ұсынылған келесідей нысандар мен әдістер жатады:



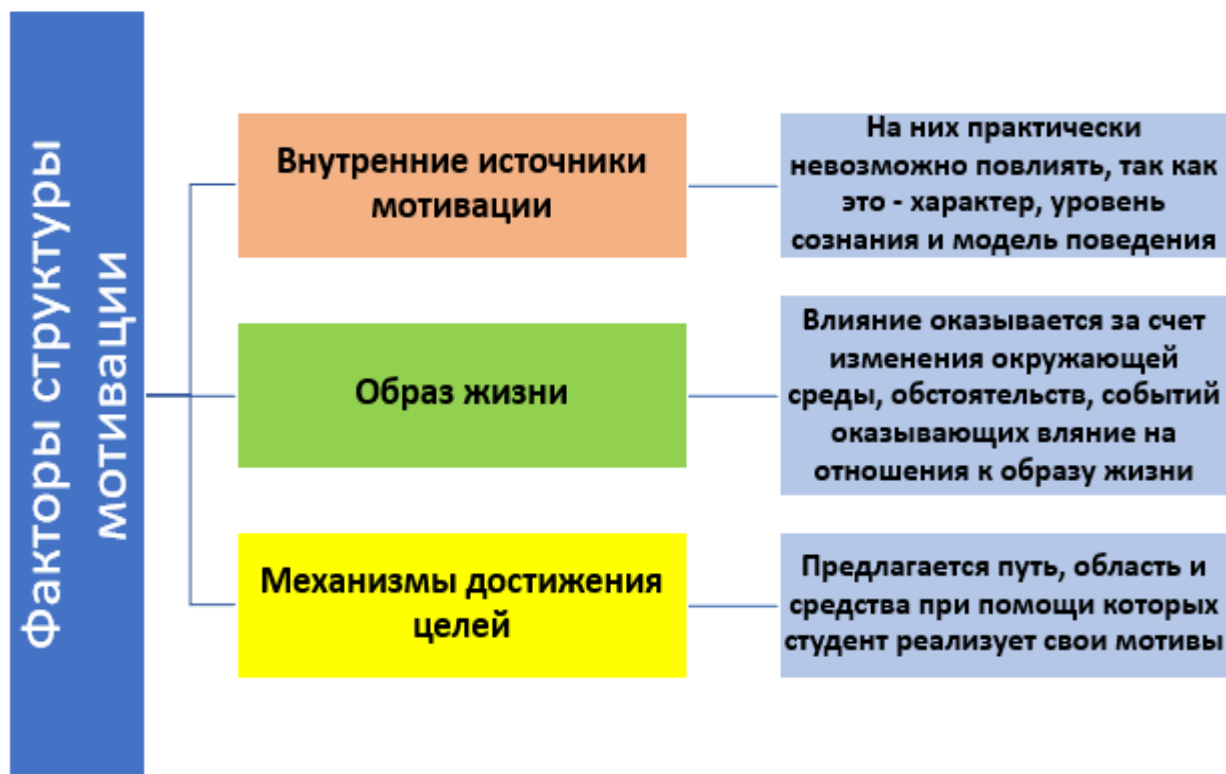
Сурет 8 - Студентке эсер ететін императивтік емес формалары

Уәждемені қалыптастыру және дамыту мақсатында студентке эсер етудің императивті формаларына 9 - суретте көрсетілген формалар жатады:



Сурет 9 - Студентке эсер етудің императивті формалары

Уәждемелік факторлар бір-бірімен тығыз байланысты, оларды бөлек қарастыруға болмайды. Жеке мотивтің сыртқы көрінісі әрдайым студенттің жалпы психологиялық тұрғыдан да, өз бетінше спортпен шұғылдану тұрғысынан да қанағаттанушылықтың немесе қанағаттанбаудың жалпы деңгейіне байланысты (сурет 10).



Сурет 10 - Әсер етуші уәждеме құрылымының факторлары

Студент жастардың дене шынықтыру-спорттық іс-әрекетке деген уәждемелік-құндылық қажеттіліктерінің қалыптаспауы немесе жеткіліксіз қалыптасуы олардың тарапынан ДШЖС-тың қозғалыс формалары мен бағыттарын таңдаудағы талаптары мен ықыластарының кең ауқымын анықтайтынын ескеру қажет, бұл өз кезегінде жоғары оқу орындарының жаттықтырушы-оқытушылар құрамының жұмысын қиындатады.

Студенттің дене шынықтыру және спорт сияқты қимыл белсенділігіне алыс екендігі анықталған кезде, уәждеме бойынша жұмыс басқа деңгейде жүргізіледі. Оның қалауының, іс-әрекетінің шынайы себептерін және нәтижесінде аралық немесе түпкі мақсатты анықтау үшін сана деңгейін, өмір салтын және білім алушының айналасындағы әлеуметтік ортаны анықтау қажет. Тек осы үрдістерден кейін сіз студентке дене шынықтыру және спорттық іс-әрекеттің белгілі бір түрлерін ұсына аласыз, сонымен бірге олардың жеке мақсаттарына қалай ықпал ететінін түсіндіре аласыз. Қолданыстағы дене шынықтыру және спорттық іс-шаралардың алуан түрлілігі сізге қажетті құралдарды таңдауға мүмкіндік береді.

Дене шынықтыру және спорттық іс-шаралар және оның зейнеті өзін-өзі жетілдірудің негізгі ынталандырушы факторы болып табылады, ол адалдық пен шыдамдылық, табандылық пен батылдық, өзіне деген сенімділік пен тәуелсіздік сияқты ерікті мінез қасиеттерінің көрініс табуын талап етеді.

Студенттердің дене шынықтырумен және спортпен өз бетінше айналысуға деген ынтасын қалыптастыру және дамыту әдістемесінің психологиялық компонентін құру спорттық психология саласындағы мамандардың спорттық мотивация және оның құрылымы, спорттық іс-әрекетке психологиялық дайындығы, психология тұрғысынан дене шынықтыруды даралау, тәрбие жұмысы және психологиялық дайындық, спорттық психодиагностика негіздері, спорттық психология саласындағы мамандардың әзірлемелері, тұлғаның құндылық бағдары негізінде жүзеге асырылды [145-157].

3.2 Әдістеме мазмұнының педагогикалық компоненті

Шынайы уәждемені зерттеу және студенттерді өз бетінше спортпен шұғылдануға және салауатты өмір салтын қалыптастыруға ынталандырудың педагогикалық компонентін қолдану жоғары оқу орындарындағы дене шынықтыру пәнінің негізгі аспектісі болып табылады.

Жоғары оқу орындарында «Дене шынықтыру» пәнін оқытуды жүзеге асырудағы негізгі міндеттердің бірі студенттік қоғамдастыққа дене тәрбиесінің құндылық компонентін енгізу болып табылады, ол студенттердің жеке басының жалпы және кәсіптік бағдарланған дамуына ықпал ететін дене шынықтыру-спорттық білім берудің базалық модулі ретінде қарастырылады.

Akhmedova, O. O., Ovezgeldyeva G. O., Grigoryan A. G. (2011) атап өткендей, дене шынықтыру сабақтарының әртүрлі нысандарында, атап айтқанда міндетті оқу сабақтарында (дәріс және практикалық) және дене шынықтыру - сауықтыру және спорттық-бұқаралық іс-шараларда дене шынықтырумен өз бетінше айналысу дағдылары мен қабілеттерін қалыптастыру әдістемесі жоспарлануы тиіс. Дене белсенділігіне, оның ішінде физикалық өзін-өзі жетілдіруге, арнайы теориялық білім мен әдістемелік біліктер мен дене шынықтыру құралдарын физикалық жағдайды, мотор даярлығының кемшіліктері мен кәсіби бағдарлануды есепке алу негізінде дербес дене шынықтыру-сауықтыру іс-әрекетінде жоспарлау және практикалық пайдалану дағдыларын қалыптастыруға уәждемені арттыруға ерекше назар аудару керек [158].

Студенттердің дене шынықтырумен және спортпен өз бетінше айналысуға деген ынтасын арттыру келесі педагогикалық ұстанымдарды қолдану арқылы ғана мүмкін болады: оқу және жаттығу сабақтарын құрудың дидактикалық қағидаларын қолдану (ұсынылатын оқыту әдістерінің көрнекілігі, оқу үдерісінің жүйелілігі, қабылдау үшін деректерді берудің реттілігі, ұсынылған әдістемелік әдістердің қол жетімділігі, теориялық ұстанымдардың қолдану практикасымен үйлесімділігі), бақылауды жүзеге асыру, білім алушыларға жеке көзқарасты қолдану (әсіресе физикалық даму деңгейі төмен студенттерге қатысты), педагогикалық тактің міндетті түрде болуы, педагогикалық үдерістің барлық субъектілерінің қызметін үйлестіру.

Спорттық іс-әрекет барысында студенттер қоршаған болмыспен байланыстың күрделі жүйесіне тартылатындығын ескеру қажет, олардың талдауы негізінде жалпы және дербес спортпен шұғылдануға, атап айтқанда, дене шынықтыру-спорттық іс-әрекетке белсенді (немесе пассивті) қатынасы қалыптасады.

Жоғары оқу орындарының педагогикалық парадигмасы тәртібіндегі дербес дене шынықтыру-спорт қызметінің міндеттері мынадай аспектілер болып табылады:

- студенттерді белсенділік қызметінің негізгі әдістемелеріне оқыту;
- студенттердің қимыл белсенділігінің толық көлемін қамтамасыз ету;
- ЖОО - дағы оқу жүктемесінің теріс салдарын азайту;
- тәжірибелік және теориялық тұрғыда (аудиториялық сабақтар есебінен)

дене шынықтыру мен спорттың дербес сабақтарының әдістемесі бойынша білім жүйесін қалыптастыру.

Университеттің жаттықтырушы-оқытушылар құрамы белгілі бір студенттің өз бетінше спортпен шұғылдануға деген уәждемесінің сипатын анықтау үшін ұсынылған деңгейлер бойынша өзара байланыс сипатын белгілеп, студенттің осы деңгейлерді анықтайтын факторларға қатынасын анықтауы керек. Оқытушыға (жаттықтырушыға, нұсқаушыға) бақылау мен сауалнама әдістері арқылы студент үшін барлық факторлардың маңыздылығын анықтау, жоғары оқу орнының ұйымдастырушылық, материалдық-техникалық базасын ескере отырып, сондай-ақ біліктілікті ескере отырып, студенттің қажеттілік деңгейін және оларды жүзеге асыру мүмкіндігін анықтау қажет. Әрі қарай студенттің студенттік ұжымның әлеуметтік микроклиматына деген қажеттіліктері, дене шынықтыру және спорт саласындағы білім мен дағдыларды игеру қажеттіліктері, спорттық бәсекелестер туралы ақпарат туралы көлемді түсінік қалыптастыру қажет. Жаттықтырушы-оқытушылар құрамы студенттің қазіргі денсаулық жағдайы туралы, сондай-ақ дене шынықтыру мен спорттың белгілі бір түрлерімен айналысуға кедергі келтіретін созылмалы аурулардың болуы туралы ақпаратқа ие болуы тиіс. Необходимо понимать, как студент сам субъективно оценивает состояние своего здоровья. Осы бағыттағы ақпараттық өрістің "шыңы" осы студенттің жарыс жағдайлары, жағдайлары мен жағдайларына қалай әсер ететінін нақты анықтау болады. Жаттықтырушы-оқытушылар құрамы белгілі бір студентке қатысты анықталған мотивтер (оң және теріс сипаттағы) туралы өзінің субъективті идеясы туралы арнайы хаттамаға деректерді енгізеді.

Студенттің дене шынықтыру-спорттық іс-әрекет маманына қандай да бір қажеттіліктерінің шамасын бағалау шкаласы бойынша 12 балдық жүйеде (1-ден 12 балға дейін) бағалау оңтайлы, яғни, шын мәнінде, дене шынықтыру-спорттық іс-әрекеттің уәждемесінің құрылымын көрсететін барлық мотивтердің мәнін сандық түрде білдіру. Бұл жағдайда келесі ережені сақтау қажет:

1) спортпен айналысатындардың арасынан екі студентті анықтап алу керек — біреуінің дене шынықтыру-спорттық және қимыл белсенділігіне деген қажеттіліктері жоғары, ал екіншісінде қажеттілік деңгейі төмен;

2) бірінші студент берілген түрдің қажеттіліктерін 12 баллмен (максимум), екіншісі —1 баллмен (минимум) алады;

3) топтың қалған студенттері осы үлгідегі екі студент сияқты өздеріне сәйкес бағаларын алады. Мұны өз бетінше спортпен шұғылдануға ынталандыру құрылымында қамтылған барлық қажеттіліктері бар топтар бойынша жүргізу қажет.

Студенттерді өз бетінше спортпен шұғылдануға ынталандыруды дамыту және қимыл белсенділігінің деңгейін арттыру мақсатында келесі ұсыныстарды орындау қажет:

1) Жалпы спортпен және дербес спортпен шұғылдануда, атап айтқанда, осы сабақтардың маңыздылығын түсіну арқылы студенттердің тұлғалық мағынасын қалыптастыру қажет.

2) Оқу-жаттығу сабақтарын ұйымдастыру кезінде студенттердің мүдделерін ескеру қажет;

3) Жаттығу дәрістері барысында таңдау мүмкіндігі бар жағдайларды қалыптастыру қажет;

4) Студенттердің алдына нақты қол жеткізе алатын мақсаттар қою керек, ал олар өздерінің физикалық мүмкіндіктерімен мақсаттарды өз бетінше өлшей алуы керек;

5) Мерзімді түрде студенттерге орындау техникасы бойынша күрделі және денеге әсер ететін көлемді жаттығулар мен тапсырмаларды ұсыну қажет, олардан толық физикалық кері байланысты талап етеді;

6) Студенттердің спорттық қызметіне қойылатын талаптар тым жоғары болмауы керек;

7) Спорттық сабақтар айтарлықтай нәтиже беруі керек;

8) Әр сабақта әр түрлі міндеттер қою керек және бірсарындылықты тоқтату керек (президенттік дене шынықтыру тестілеріне ұқсас арнайы тест тапсыруға дайындық (дәл осы тестілерді тапсырудың өзі сияқты)), жаттығу сабақтарындағы шығармашылық ойын және бәсекелестік әдістер осы аспектке айтарлықтай ықпал етеді);

9) Оқу сабақтары мен жарыстарда жағымды психологиялық-эмоционалды ортаны қамтамасыз ету, әр дұрыс орындалған іс-әрекет үшін студентті ынталандыру қажет;

10) Дене шынықтыру сабақтарында студенттерді шаршататын және тиісінше жаттығу үдерісінің пайдасы тиетін физикалық белсенділіктің көлемін беру керек. Бұл ретте студенттердің шаршау жағдайындағы жұмысының ұзақтығы физикалық және психикалық еңбек қабілетіне теріс әсер ететін жағдайдан асып кетпеуі керек;

11) Жекелеген студенттер үшін (қыздар да, ұлдар да) мақсатқа жету үшін ұзақ мерзімді оқу жүктемесін орындау қиын болуы мүмкін екенін ескеру қажет. Мақсатқа жетудің үдерістік компонентін жеке сатыларға бөлу керек. Ең қысқа мерзімде (1-3 күн) жүзеге асырылуы (және бұл ретте қысқа мерзімді мақсатқа қол жеткізілуі) тиіс жеке сатыдан өту. Жеке кезеңдерге бөлу келесілерге мүмкіндік береді:

- дереу шара қолдану;
- күнделікті қажетті күш жігерді анықтау;
- жаттығу қарқынын белгілеу.

Белгілі бір қарқынмен жүру дербес спортпен шұғылдануға түрткі болатын күш ретінде қабылданады;

12) Студенттерді жалпы және оның жеке микроциклдерінің оқу дайындығының барлық кезеңінің бағдарламасымен және мазмұнымен таныстыру қажет. Оқу бағдарламасын оқығаннан кейін студент физикалық және эмоционалдық жүктемелерді орындауға психологиялық тұрғыдан бейімделеді. Бұл ретте жеке жаттығу микроциклінің мазмұны туралы ақпаратқа ие бола отырып, студент жеке жаттығу сабағында орындау үшін қажетті тактикалық-техникалық әрекеттерді белгілейді;

13) Студенттердің алдыңғы қозғалыс тәжірибесін (дене шынықтыру және спортпен шұғылдану тәжірибесі) ескеру қажет.

Студенттердің дене тәрбиесі әдістемесі 11-суретте көрсетілген келесі негізгі бағыттарды қамтиды.



Сурет 11 - Студенттердің дене дамуының негізгі бағыттары

Медициналық қарсы көрсетілімдер болмаған жағдайда студенттердің дербес сабақтары үшін дене шынықтыру-спорттық компоненттер ретінде мынадай спорттық (дене шынықтыру) жүктемелер ұсынылады:

1. Фитнес (ішкі (indoor) және сыртқы фитнес (outdoor)), негізгі және лақтырғыш түрлері (йога, ушу қытай гимнастикасы және оның түрлері).
2. Қысқа және ұзақ қашықтыққа жүгіру (10 км-ге дейін).
3. Тас жолда және ойлы-қырлы жерде велосипедпен жүру (50 км-ге дейін).
4. Спортзалдағы сабақтар (спорттық гимнастика, пауэрлифтинг, бодибилдинг, кроссфит).

5. Көшедегі спорт алаңдарындағы сабақтар (воркаут).
6. Ұлттық спорт түрлері.
7. Шаңғы спортымен шұғылдану (тиісті климаттық және ұйымдастырушылық жағдайлар болған жағдайда).
8. Жүзу (жазғы кезеңде ашық бассейндер мен табиғи су қоймаларында міндетті болып табылады).
9. Теннис (жазда ашық корттарда міндетті).
10. Динамикалық және коррекциялық гимнастика (емдік гимнастиканың бір түрі).
11. Қозғалмалы және спорттық ойындар.
12. Кроссфит.

Аталған компоненттердің барлығында дерлік сыртқы кеңістікте сабақтар бар, бұл таза ауада физикалық жаттығулардың гигиеналық элементінің әсерімен түсіндіріледі. Өздеріңіз білетіндей, ашық ауада жаттығулар дененің физикалық дамуына өте тиімді әсер етеді және денсаулық деңгейін жоғарылату құралы болып табылады.

Созылмалы аурулар болған кезде студенттердің оқу-жаттығулары тек медициналық көрсеткіштерге сәйкес (жаттығу терапиясы аясында), міндетті түрде сауықтыру серуендеу (жаяу серуендеу) және жүзу, сондай-ақ тыныс алу жаттығуларын қосу міндетті шартымен жүргізіледі. Жаттығу терапиясын тағайындаған кезде дәрігер студенттің функционалдық жағдайы мен дене дайындығына зерттеу жүргізуге, соған сәйкес дене белсенділігін қалыптастыру бойынша ұсыныстар беруге міндетті. Өз кезегінде жаттықтырушылар мен оқытушылар құрамы дене жаттығуларын дәрігерлердің ұсыныстарын қатаң сақтай отырып ұйымдастыруы керек.

Әртүрлі ауруларда дене жаттығуларын қолданудың негізгі ұстанымы – студенттердің ағзасының функционалдық жүйесін қалпына келтіру. Бұл ұстаным дене жаттығуларын ағзаны қалпына келтіру факторы ретінде пайдалану кезінде рекреациялық жүйеге де қатысты.

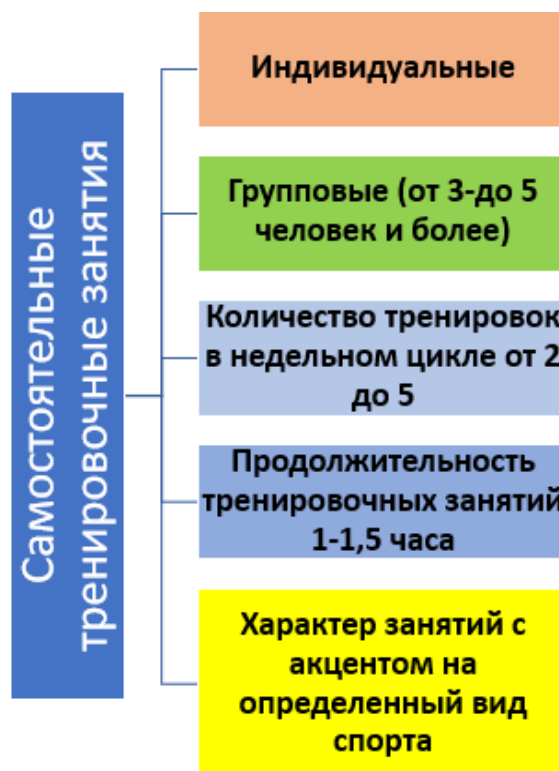
Жынысына байланысты студенттердің ағзасының ерекшеліктерін ескеру қажет:

Жас балаларда - жүректің көлемі мен массасы үлкен, бұлшықеттің жоғары абсолютті күші, жоғары статикалық төзімділік, анаэробты энергия көздері арқылы жұмысты орындау қабілеті жоғары (креатинфосфат түріндегі жоғары резерв) болады.

Қыздарда - метаболизмнің төмен деңгейі, майдың үлкен қоры, жақсы терморегуляция, өкпенің көлемі мен сыйымдылығының мөлшерінен төмен, жылдамдық сапасы аз дамиды, жалпы төзімділігі жоғары, буындардағы жақсы икемділік, жоғары эмоционалды қозғыштық болады.

Сондай-ақ, темекі шегу және ішімдік ішу сияқты жаман әдеттер дененің функционалды жағдайына, бейімделу қабілетіне және студенттердің физикалық жұмысына айтарлықтай әсер ететінін ескеру қажет. Тиісінше, жаттықтырушы-оқытушылар құрамы студенттердің жаман әдеттеріне қатысты осындай маңызды ақпаратқа ие болуы керек және міндетті.

12-13 суреттерде студенттердің физикалық жаттығулар мен спортпен айналысудың дербес сабақтарын ұйымдастырудың формалары мен параметрлері келтірілген.



Сурет 12 - Студенттер үшін дербес спорт сабақтарын ұйымдастыру параметрлері

Студенттердің топтық сабақтарында «инфекцияның әсері» көрінеді, бұл психологиялық механизм өз бетінше спортпен шұғылданатын студенттер тобынан эмоционалдық күйді ауыстыру үдерісі ретінде әсер етеді және еліктеу және ұсыныс ретінде жұмыс істейді. Спорттық іс-әрекеттің жоғары энергиясы, мінез-құлықтың эмоционалдылығы, топта бәсекелестік әсер ету, студенттер арасындағы тығыз жаттығу байланысы, спорттық топ мүшелерінің қимыл белсенділігіне еліктеу зарарлануға әсер етеді.



Сурет 13 – Студенттердің өз бетінше дене жаттығулары мен спортпен айналысу түрлері

Физикалық (қозғалыс) белсенділіктің көптеген түрлерінің ішінде таңертеңгілік жаттығулар қолданудың ең оңайы және қосымша құрал-жабдықтар мен құралдарды қажет етпейді (үйде немесе жатақханада орындалады), бірақ сонымен бірге бұл студенттерді күнделікті оқу қызметіне тез қосудың, дененің негізгі физиологиялық жүйелерін жұмылдырудың, ОЖЖ тұрақтылығын арттырудың және бүкіл оқу күніне оң психологиялық көңіл-күйді қамтамасыз етудің тиімді құралы болып табылады.

Студенттерге таңдау бойынша түрлі таңертеңгілік гимнастика кешендері ұсынылады. Ұсынылған кешендерді бірнеше күн қатарынан орындауға болады және оларды күн сайын студентке ыңғайлы форматта ауыстыруға болады [159].

Студенттердің таңертеңгілік жаттығуларына арналған әдістемелік жаттығулар жиынтығы А қосымшасында ұсынылған.

Сондай-ақ, жоғары оқу орындарындағы сабақтардың тиімді және қол жетімді түрі - бұл дене шынықтыру үзілісі, ол оқу сабақтары арасында орындалады және дененің барлық жүйелерінің жұмысын белсендіретін жаттығулар жиынтығынан тұрады. Қыздыру жаттығулары ретінде студенттер денесінің бұлшықет және байлам-буын жүйесінің барлық негізгі буындарын қамтитын қарапайым қозғалыстарды қолдану қажет. Ең қарапайым, бірақ сонымен қатар тиімді формалардың бірі - тірек-қимыл аппаратының негізгі бөлімдері үшін орындалатын айналмалы қимылдар: 1) мойын омыртқасы, 2) иық буыны, 3) иық буыны, 4) білек буыны, 5) ұршық буыны, 6) тізе буыны, 7) табан буыны. Айналмалы қимылдар бірқатар оң әсерлерді қамтамасыз етеді мысалы: бұлшықет жүйесіндегі қан ағымының жоғарылауы, лимфа жүйесіндегі

тоқырауды жеңілдету, буын майлау мөлшерінің жоғарылауы және буындардағы қозғалғыштық. Мойын омыртқасына арналған жаттығулар мидың қанмен қамтамасыз етілуін арттыруға көмектеседі, бұл оттегімен толық қамтамасыз ету арқылы психикалық белсенділікке оң әсер етеді. *Студенттердің оқу сабақтары арасындағы дене шынықтыру үзілісіне арналған жаттығулардың әдістемелік кешені В қосымшасында келтірілген.*

Сабақтың бұл түрі студенттердің белсенді демалысын қамтамасыз ету және физикалық және ақыл-ой қабілеттерін арттыру сияқты міндеттерді шешуді қамтамасыз етеді. Дене шынықтыру үзілісі 7-10 минутқа созылады, 3 сағат аудиториялық сабақтан кейін орындалады, желдетілетін бөлмеде өткізіледі.

Студенттермен жұмыс барысында Руденко Г.В., Зароднюка Г.В., Ларионова М.Н. (2020) сияқты ресейлік авторлардың, студенттерінің дербес дене шынықтыру-спорттық қызметін ұйымдастыруға арналған әдістемелік нұсқаулары қолданылады [21, 11-27 ББ.].

Біз студенттердің денесіне жүйелі әсер ету үшін үйде қолданылатын әдістемелік нұсқаулары бар жаттығулар жиынтығын жасадық (оны жатақхана жағдайында да қолдануға болады) аптасына араға күн тастап 3 күн жасауға болады. Бұл кешеннің жаттығуларын орындау үшін арнайы жабдық (спорттық жабдықтар мен құралдар) қажет емес, сәйкесінше кез-келген студент оны шектеусіз қолдана алады. Жаттығуды кез-келген бос уақытта, таза ауада, қол жетімді бос бөлмеде жасауға болады. Бұл кешен коронавирустық инфекция пандемиясына байланысты шектеулер жағдайында ерекше өзектілікке ие болды. Кешеннің негізгі бөлігі 6 көп буынды жаттығулардан тұрады: 1) кеудені жерден көтеру, 2) отырып тұру жаттығуы, 3) шептік аттау, 4) шынтақ тақтасы, 5) Бурпи, 6) құрсақ тығыршығына арналған айналу жаттығулары. *Үйде қолданылатын студенттердің денесіне жүйелі әсер ету үшін әзірленген әдістемелік жаттығулар жиынтығы В қосымшасында келтірілген.*

Бұл жаттығулар тірек-қимыл аппаратының бұлшықет топтарының көп мөлшерде қолдануға және кардио-тыныс алу жүйесін мүмкіндігінше іске қосуға мүмкіндік береді, бұл өз кезегінде дененің бейімделу функцияларына және функционалды жүйенің жалпы метаболикалық үрдістеріне оң әсер етеді. Мұның бәрі қолданылатын жаттығулардың аз мөлшерімен және қысқа уақытта жүзеге асырылады.

Осы жаттығулар кешенін орындай отырып, студенттер біраз уақыттан кейін осы физикалық жүктеме олар көп күш жұмсамай орындайтын деңгейге жеткен кезде, жүктемені арттыруға уәждемелік компоненті іске қосылады, бұл оларды спорт залдары жағдайында дене шынықтыру және спортпен шұғылдануға итермелейді, онда қолданылатын жаттығулардың арсеналын арнайы жабдықтар мен құралдар есебінен эртараптандыруға болады.

Спорт кешендері жағдайында жоғары оқу орындарында және студенттік жатақханаларда (спорт (тренажер) залдары немесе алаңдары болған кезде) орындау үшін анаэробты режимде орындалатын жалпы әсер ететін 9 негізгі жаттығу және шынықтырудан тұратын әдістемелік кешен әзірленді: 1) иыққа штангамен отыру (жамбас пен бөксе бұлшықеттерін дамыту үшін),

- 2) штангамен бітімге көтеру (бел бұлшықеттерін дамыту үшін),
- 3) көлденең орындықта стендтік пресс (кеуде бұлшықеттерін дамыту үшін),
- 4) штанганы тарту (жоғарғы арқа бұлшықеттерін дамыту үшін),
- 5) штангалық пресс (иықтың дельта тәрізді бұлшықеттерін дамыту үшін),
- 6) штанганы иықтың екі бас бұлшық етіне тұрып көтеру (бицепс), 7) орындықта көлденең жатып қолды созу ("Француз пресси") еңкейіп қолды созу (трицепс),
- 8) штангамен тұрып аяқтың ұшына көтерілу (жіліншік бұлшық еттерін дамыту үшін), 9) бұралу (іш бұлшықеттерін дамыту үшін).

Бұл жаттығулар кешені студенттерге оны орындау кезінде дененің барлық физиологиялық жүйелерін толығымен қосуға мүмкіндік береді, нәтижесінде жалпы метаболикалық күйге оң әсер етеді. Кешен барлық студенттерге, гендерлік аспектіде (яғни, ұлдар мен қыздар үшін), сондай-ақ созылмалы (өршу кезеңінде) немесе өткір аурулар болған кезде қарсы көрсетілімдер болмаған жағдайда дене типтері (астеникалық, нормостеникалық, гиперстеникалық) аспектісінде қолданылуы мүмкін. Аэробты жүктеме ретінде спорттық гимнасттың жаттығуларын орындағаннан кейін «Бурпи» жаттығуын орындау ұсынылады. *ЖОО спорт кешендері мен студенттік жатақханалар жағдайында орындауға арналған әзірленген әдістемелік жаттығулар кешені Г қосымшасында ұсынылған.*

Өздеріңіз білетіндей, спорттық гимнастика - бұл сауықтыру бағытындағы дене шынықтыру-спорттық іс-әрекеттің бір түрі және бұл негізінен үйлесімді физикалық дамуға бағытталған әртүрлі бұлшықет топтарына арналған күш жаттығуларының жүйесі, сонымен күш, икемділік, үйлестіру сияқты физикалық қасиеттер жақсарады және гимнастиканың осы түрімен айналысатын дененің функционалды жүйесіне оң әсер етеді. Сонымен қатар, спорттық гимнастика ДШЖС-тың көпфункционалды түрі бола отырып, денсаулық деңгейін көтеру мәселесін шешіп қана қоймай, сонымен қатар жеке дене шынықтыру-спорттық іс-әрекетке уәждемені қалыптастыру және студенттердің өзін-өзі ұйымдастыруы мен өзін-өзі тәрбиелеуін арттыру арқылы жоғары оқу орындарында дене тәрбиесінің білім беру сипаты мәселесін шешуге көмектеседі. Көптеген студенттер спорттық гимнастикамен айналысып, пауэрлифтинг, кроссфит, армрестлинг және тіпті ауыр атлетика сияқты күш спортының бәсекеге қабілетті түрлеріне көшеді.

Әзірленген әдістемелік кешен жеке және топтық сабақтарды өткізуге мүмкіндік береді. Топтық сабақ бірнеше жаттығулар арқылы студенттердің ортасында бәсекелестік пен көшбасшылық рухында да, өзара көмек рухында да көрінетін ерекше спорттық-жеке микроклимат қалыптастырады, бұл дене шынықтыру мен спорттық іс-әрекетке деген уәждемеге өте жағымды әсер етеді.

Жоғары оқу орындарының спорт кешені жағдайында да, жатақхана жағдайында да спорт (тренажер) залын жабдықтау үшін айтарлықтай қаржылық салымдар қажет емес. Сізге спорттық жабдықтардың ең аз мөлшері қажет. Отырып тұру жаттығуына арналған бірнеше тіректер, пресс тіректері бар көлденең орындықтарды, бірнеше жоғары және төмен тартқыш тіректерді орнату керек. Бірнеше ауыр атлетика штангалары мен дискілер жиынтығы қажет

болады. Спорт жабдықтарын орнату орындарында еден жабынын орнату кезінде резеңкеленген материалдарды (амортизация үшін) пайдаланған жөн.

Жоғары оқу орындарындағы воркаут-алаңдарында студенттердің сабақтары үшін жалпы шынықтырудан, штангада тартылу, қоссырықта денені көтеру жаттығулары, құрсақ тығыршығына арналған көлбеу тақтада денені көтеру, «бурпи», белтемірде асылып тұрып аяқты көтеру және шынтакпен планкада тұратын жаттығулардың әдістемелік кешені әзірленді. *Жоғары оқу орындарындағы воркаут-алаңдарда орындауға арналған әзірленген әдістемелік жаттығулар кешені Д қосымшасында ұсынылған.*

Жоғары оқу орнының аумағында орнатылатын жабдықтың ең аз санынан тұратын воркаут-алаңын жабдықтау үшін (қоссырықтар, биік белтемірлер, швед қабырғасы, көлбеу тақта және итеруге арналған төмен белтемірлер, сондай-ақ елеулі қаржылық салымдар мен үлкен жер телімі талап етілмейді (сурет 14).



Сурет 14 - ЖОО-ның іргелес аумағында орналастырылатын студенттердің сабақтарына арналған воркаут-алаң

Бұл ретте студенттер мұндай алаңдарда жеке де, топтар құрамында да өз бетінше жаттығу сабақтарын өткізе алады. Бұл алаңдарда әр түрлі топтардың да, университеттің әр түрлі факультеттерінің студенттері арасында жарыс түрінде сабақтар өткізуге болады. Воркаут-алаңдардың студенттік жатақханаларға жақын орналасуы оларды дене шынықтыру-спорттық қызметпен өз бетінше айналысқысы келетіндер үшін барынша қолжетімді етеді. Дербес спортпен шұғылдануға уәждеменің қалыптасуы мен дамуы жағдайында студенттер денесінің дамуының психофизиологиялық көрсеткіштерінің динамикасын студенттердің моторлық дайындығының келесі сипаттамалары бойынша бағалау қажет:

1) ұлдар үшін-3000 м жүгіру, 100 м жүгіру, белтемірде тартылу, орнынан ұзындыққа секіру, денені жату орнынан көтеру, 4x9 м қайталамалы жүгіру;

2) қыздар үшін-2000 м жүгіру, 100 м жүгіру, жатып тұрып қолды бұғу және созу, орнынан ұзындыққа секіру, денені жату орнынан көтеру, 4x9 м қайталамалы жүгіру.

Студенттерді дербес дене шынықтыру-сауықтыру қызметіне ынталандыруды қалыптастыру және дене шынықтыру және спорт сабақтарын ұйымдастыру негіздері бойынша білім алу мақсатында теориялық даярлау курстары аудиториялық сабақтардың келесідей 8 бағыты бойынша өткізіледі:

1. Жоғары оқу орындарындағы дене шынықтыру жүйесін инновациялық қайта құру тұжырымдамасының негізгі ережелері [160-162].

2. Дене шынықтыру және спорт студент жастардың денсаулығының негізі [163, 164].

3. Күннің тиімді режимі және сауықтыру рәсімдері [165, 166].

4. Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі (дене шынықтыру және спорт ұғымдары, қозғалыс қасиеттері, дене тәрбиесі құралы ретіндегі дене жаттығулары, оқу күні режиміндегі дене шынықтыру-сауықтыру іс-шаралары, жоғары оқу орындарындағы студенттердің дене шынықтыру дайындығы спорттық жетістіктердің даму факторлары мен үрдістері) [167-172].

5. Адам анатомиясы және спорт физиологиясы (бұлшықет жүйесінің функциялары мен ерекшеліктері, дене шынықтыру мен спорттың жаттығу кезінде де, бәсекелестік әрекетте де физиологиялық жүйелер мен адам ағзаларына әсері) [173-176].

6. Кинезиология тұрғысынан биомеханика (адам қозғалысының теориясы, спорттық жаттығулар және оларды техникалық дайындықта қолдану ерекшеліктері) [177, 178].

7. Фитнес (фитнес түрлері, фитнес-тренинг ұстанымдары, ерлер мен әйелдер тренингінің ерекшеліктері, топтық фитнес бағдарламалары) [179, 180].

8. Дене шынықтыру және спортпен шұғылдану кезіндегі пайдалы тамақтану және диета (спортшылардың пайдалы (толыққанды тамақтануын) және тамақтануын ұйымдастырудың негізгі ережелері, негізгі тағамдық компоненттердің сипаттамасы және оларды спорттық тамақтануда қолдану ерекшеліктері) [181, 182].

Аудиториялық сабақтардың келесі түрлері ұсынылады: дәріс, семинарлар, шағын конференциялар. Студенттердің денсаулық деңгейін төмендету мәселесіне және дене шынықтыру мен спортпен шұғылдану қажеттілігіне назар аудару мақсатында мәселелік жағдайларды қолданылады, бұл білім алушыларды белсенді танымдық іс-әрекетке тартуға мүмкіндік береді

Дербес спортпен шұғылдануға уәждемені қалыптастыру және дамыту жүйесіне енгізілген теориялық бөлім «Дене шынықтыру» пәні бойынша бағдарламалық материалды өркендетуге және кеңейтуге ғана емес, сонымен қатар келесі міндеттерді шешуге мүмкіндік береді: қимыл белсенділігінің денсаулыққа оң әсері туралы ақпарат беру, студенттерге дене шынықтыру мен спорттың құралдары мен әдістерінің алуан түрлілігін бағдарлауға мүмкіндік беру; дене шынықтыру және спорт ағзаны барлық қажетті қоректік заттармен қамтамасыз ететінін ескере отырып, күнделікті диетаны тиімді жоспарлау

туралы білім; дененің шамадан тыс жұмыс және шамадан тыс жаттығулар сияқты жағдайларын болдырмау үшін дене шынықтыру және спортпен шұғылдану кезінде өзіңіздің әл-ауқатыңызды қалай бақылау керектігі туралы білім беру.

Үшінші бөлім бойынша тұжырым

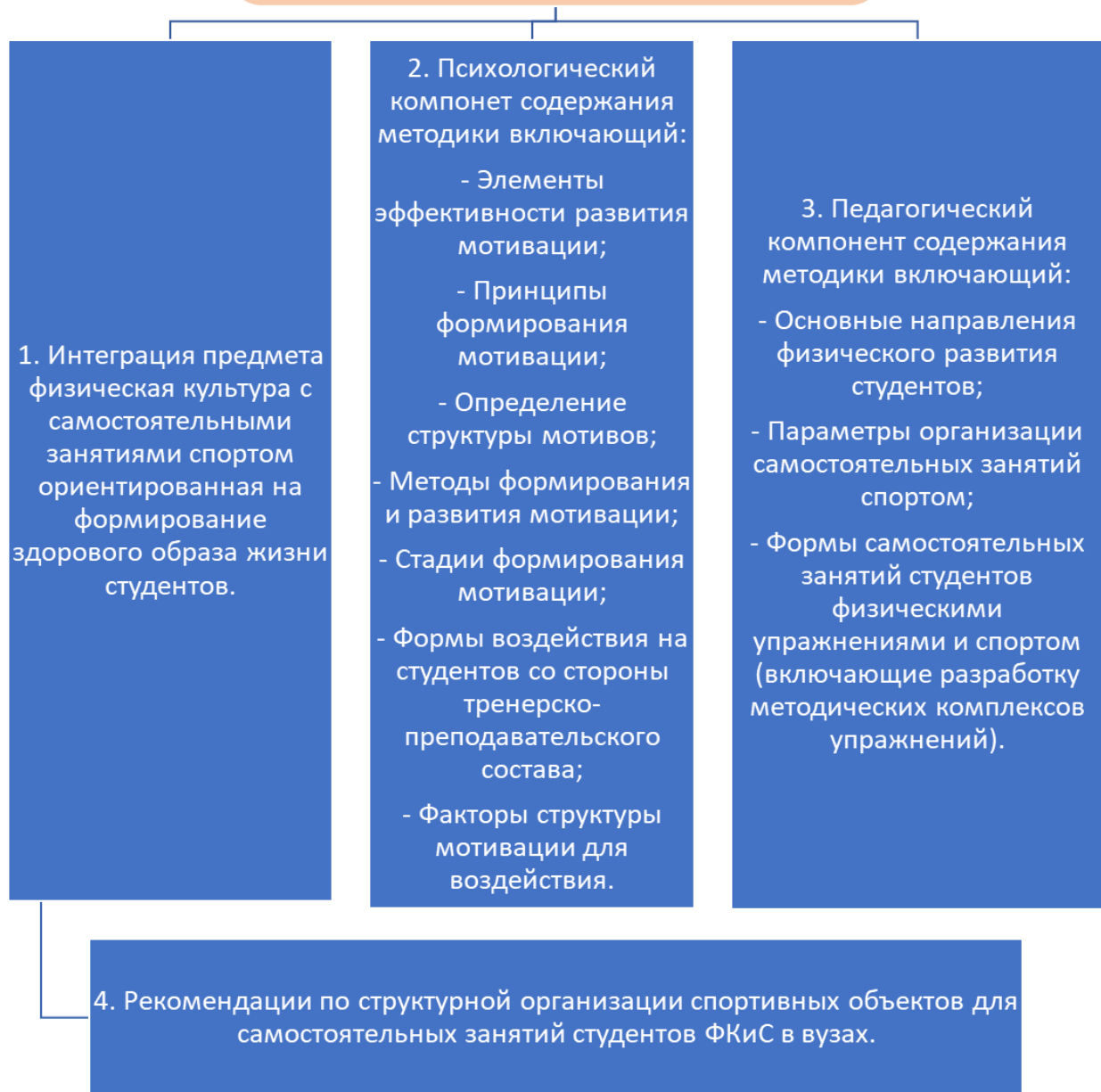
Студенттердің дене шынықтырумен өз бетінше айналысуына ынталандыруды қалыптастыру және дамыту әдістемесі әзірленді және ол жоғары оқу орындарында дене шынықтыру міндеттерін жүзеге асыру мақсатында дербес дене шынықтыру-спорттық іс-әрекетке даярлауға бағытталған.

Студенттердің дене шынықтырумен және спортпен өз бетінше айналысуға деген ынтасын қалыптастыру мен дамытудың әзірленген әдістемесінің тұжырымдамасы (конструктивті қағидаты) 15-суретте көрсетілген.

Дербес спортпен шұғылдануға уәждемені қалыптастыруға және студенттің қажеттіліктерін өзгерту арқылы қозғалыс белсенділігін арттыруға арналған жаттықтырушы-оқытушылар құрамының әсері сырттан (яғни оқытушының өзі немесе жаттықтырушы) ішке (яғни студентке) болып табылады және әртүрлі әдістемелік әдістерден, тәсілдерден және әрекеттерден тұратын кешенді бағдарлама болып табылады.

Педагогикалық үдеріс ретінде сыртқы қалыптасқан уәждеме деп мотивациялық үдерісті іске қосу немесе мотивті қалыптастыру үдерісін түзету немесе мотивтің белсенділігін арттыру мақсатында жаттықтырушы-оқытушылар құрамының студенттерді ынталандыру немесе дербес спортпен шұғылдану үдерісіне әсері түсіндіріледі. Сонымен қатар, сыртқы уәждеменің қалыптасуы шартты түрде түсінілуі керек, өйткені ішкі мотивтерді сырттан қалыптастыру мүмкін емес, дене шынықтыру мен спортта, атап айтқанда, жалпы психологияда қалыптасудың мұндай әдістері белгілі емес.

Концепция методики формирования и развития мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом основана на четырех компонентах:



Сурет 15 - Студенттердің дене шынықтырумен және спортпен өз бетінше айналысуға уәждемесін қалыптастыру және дамыту әдістемесінің тұжырымдамасы

Бұл аспектіде дербес спортқа ішкі мотивтерді қалыптастыру үдерісіне көмектесуді сырттан жүзеге асыруға болады.

Бұл ретте, егер спортпен өз бетінше айналысу туралы шешім оқытушының (жаттықтырушының, спорт нұсқаушысының) мәжбүрлеуі нәтижесінде туындаса, онда ол аз өзгермелі, көбірек реттелетінін ескеру қажет. Уақыт өте келе жаттықтырушы-оқытушылар құрамы өз бетінше спортпен шұғылдану туралы шешім студенттің өз шешіміне айналуы керек, бұл оның қалыптылығы мен тұрақтылығын қамтамасыз етеді.

Мотивті қалыптастырудың нұсқасы өте тиімді, мұнда дербес спортқа деген уәждеменің қалыптасуы мен дамуына байланысты жағдайлар, себептер мен факторлар ретінде студенттің оларды иеленуге деген ұмтылысын тудыратын, әдемі дене бітімі, денсаулығының жоғары деңгейі, спортшыларға тән физикалық қасиеттерге ие болу (күш, төзімділік, ептілік) және т. б. еліктіретін нысандар пайда болады.

Өз студентінің қажеттіліктері мен мүмкіндіктері туралы мәліметтердің жалпы көрінісіне ие бола отырып (белгілі бір спорт түрінің талаптарын ескере отырып), маман оның дербес спортқа деген ынтасы туралы нақты түсінік алады. Бұл ретте, аталған мотивтердің сандық мәндері (коэффициенттік тұрғыдан) оқытушы (жаттықтырушы, нұсқаушы) үшін мағынаға ие болуы және студентті даярлауға жеке көзқарастың тиімді құралы болуы үшін уәждеменің жасына, дене шынықтыру және спорттық біліктілігінің өзгеруіне, спорттық қызметті жүзеге асыру шарттарына байланысты өзгеруінің жалпы заңдылықтарын түсіну және есепке алу қажет.

Қолданыстағы уәждеме негізінде студенттердің дағдылары мен олардың уәжді іс-әрекеттерінің даму деңгейінің өзара байланысы туралы деректердің болуы жоғары оқу орындарының жаттықтырушы-оқытушылар құрамына әртүрлі танымдық іс-әрекеттерді құзыретті басқаруға және сол арқылы оқу үдерісінде дене шынықтыру саласында бастапқы кезеңде және спорттық қызмет саласында дербес уәждемені терең дамыту кезеңінде дене шынықтыру және спорттық қызметте әмбебап оқу блоктарын қалыптастыруға мүмкіндік береді.

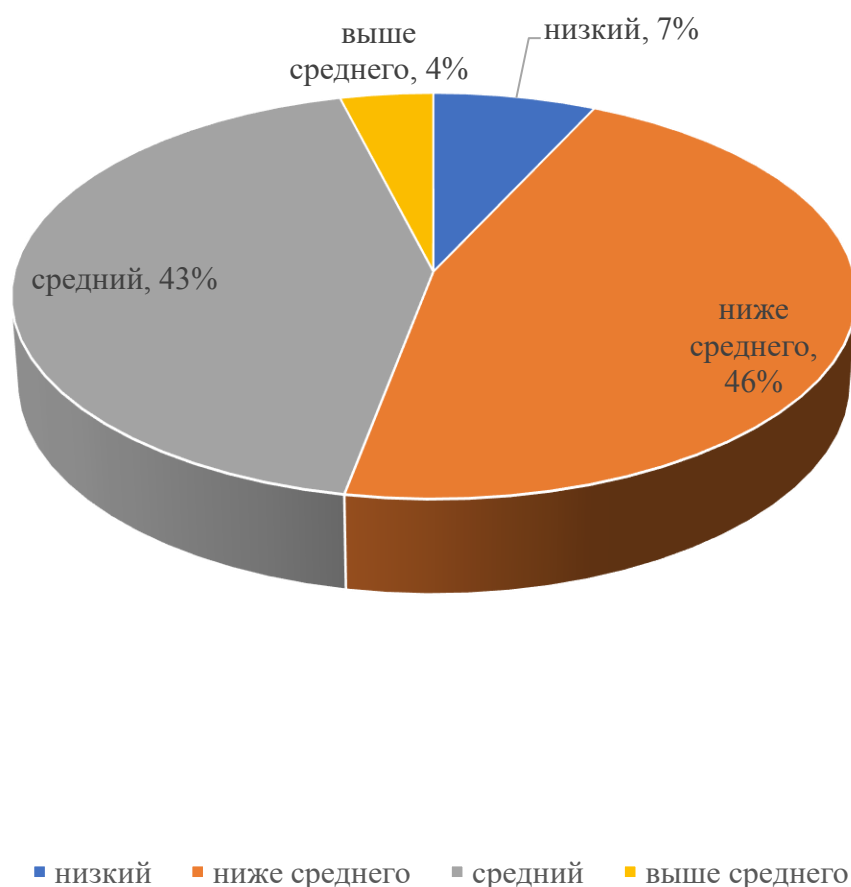
Дербес спортқа деген ынтаны қалыптастыру және дамыту үдерісінде студенттердің физикалық, соматикалық және психикалық денсаулығының оң динамикасы қолданылатын әдістеменің тиімділігін бағалауға мүмкіндік береді.

Дене шынықтыру, спорт қызметінің нақты бағытын, спорт түрін және жаттығу кешенін (бағдарламасын) анықтау студенттің қол жеткізгісі келетін мақсатына байланысты. Бұл жерде студенттің қызығушылығы мен уәждемесі неғұрлым жоғары болса, спорттық іс-шаралардағы нәтижелер сәйкесінше жақсы болатынын ескеру қажет [183, 184].

4 СТУДЕНТТЕРДІҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТПЕН ШҰҒЫЛДАНУҒА ДЕГЕН УӘЖДЕМЕСІН ҚАЛЫПТАСТЫРУ ЖӘНЕ ДАМУЫТ УӘДІСТЕМЕСІНІҢ ЭКСПЕРИМЕНТТІК НЕГІЗДЕМЕСІ

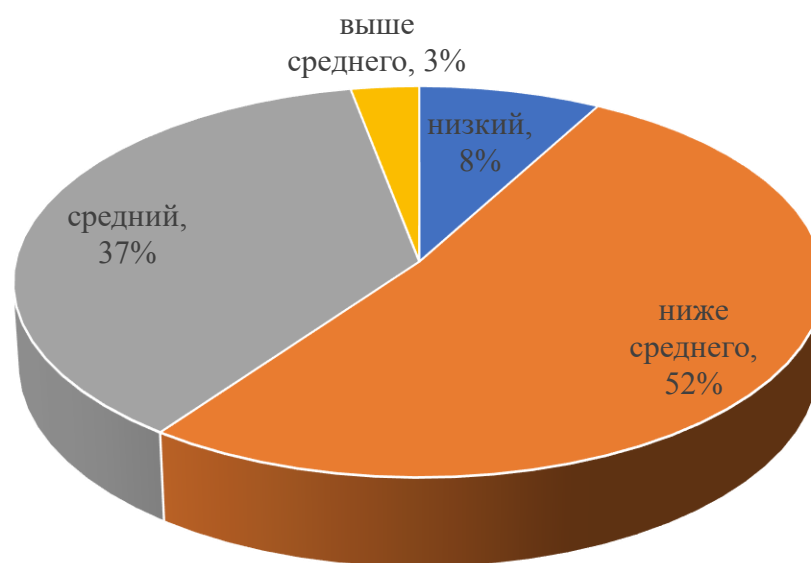
4.1 Студенттердің психофизиологиялық дамуының сипаттамасы

Педагогикалық эксперименттің анықтаушы кезеңінде (2 кезең) жүргізілген студент жастардың соматикалық денсаулығын талдау педагогикалық бағыттағы кіші курс студенттерінің көпшілігінде оның орташа деңгейден төмен деңгейі бар екенін дәлелдейді. Сонымен, жастардың денсаулық жағдайының сипаттамасы келесі суретте көрсетілгендей (сурет 16).



Сурет 16 - Педагогикалық мамандықтағы студенттердің соматикалық денсаулығының сипаттамасы

Сонымен, жасөспірімдердің соматикалық денсаулық деңгейі төмен 6,8%, балалардың соматикалық денсаулық деңгейі орташадан төмен 46,2%, денсаулығының орташа деңгейі 42,7%, жастардың денсаулық деңгейі орташадан жоғары 4,3%, соматикалық денсаулық деңгейі жоғары адамдар тіркелмеген. Студенттердің соматикалық денсаулығының жағдайы біршама ерекшеленеді (сурет 17).

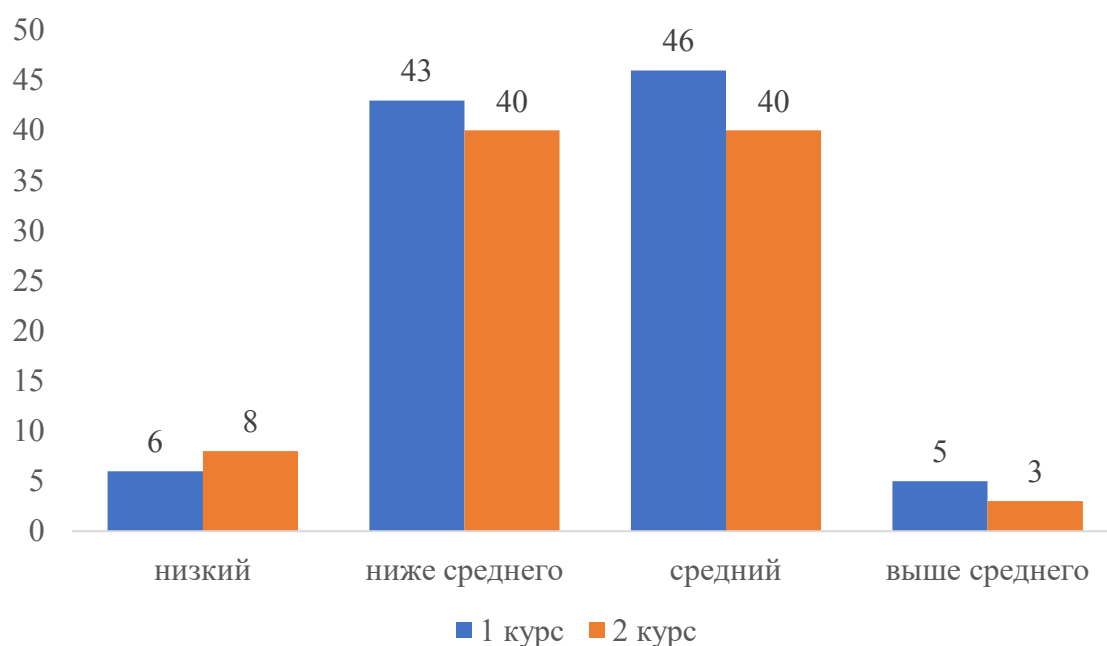


Сурет 17 - Педагогикалық мамандықтағы студенттерінің соматикалық денсаулығының сипаттамасы

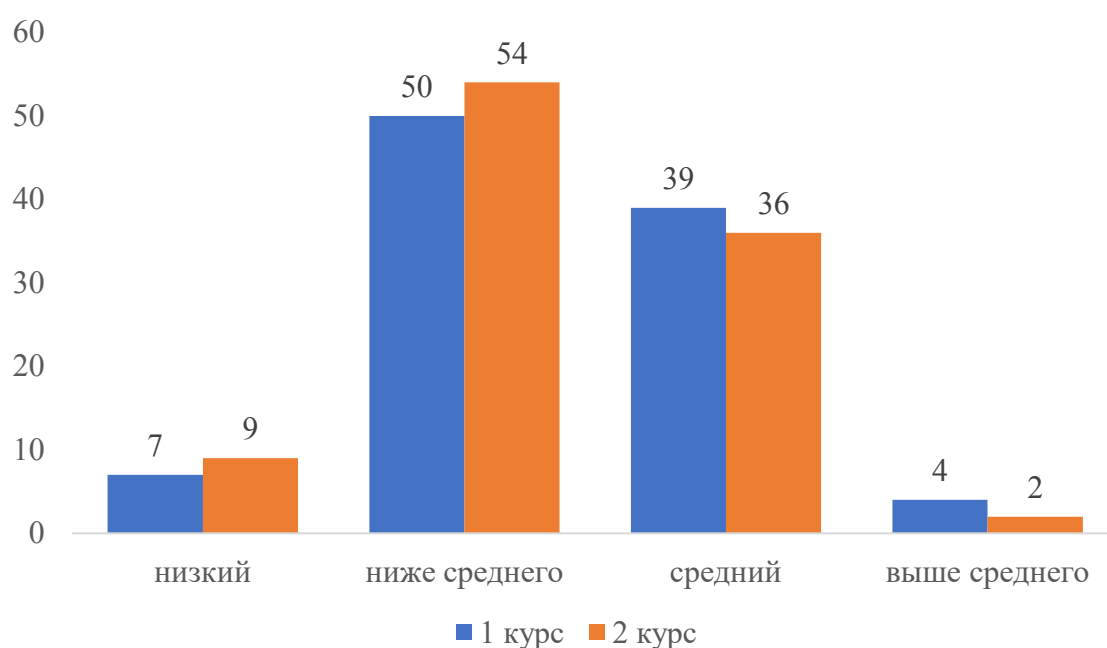
Қыздардың жартысынан көбінің денсаулығы орташа деңгейден төмен (51,9%), ал студенттердің соматикалық денсаулық деңгейі төмен 7,8%. Орташа денсаулық деңгейіне ие қыздардың саны ұлдарға қарағанда аз және 37,4%-ды құрайды, орташа соматикалық денсаулық деңгейі бар студенттердің саны небәрі 2,9%, ал соматикалық денсаулық деңгейі жоғары студенттердің саны анықталған жоқ.

Қыздар мен ұлдардың соматикалық денсаулығын зерттеу нәтижесінде алынған деректерді талдау, жалпы алғанда, оның деңгейі студенттерде жасөспірімдерге қарағанда төмен екенін дәлелдейді.

Оқу жылдарындағы зерттеу көрсеткіштерін салыстыра отырып, екінші курс студенттерінің соматикалық денсаулық деңгейі бірінші курс студенттеріне қарағанда нашар екендігі анықталды (18-19 сурет).



Сурет 18 - 1 және 2 курс студенттерінің соматикалық денсаулығының салыстырмалы сипаттамасы



Сурет 19 - 1 және 2 курс студенттерінің соматикалық денсаулығының салыстырмалы сипаттамасы

Психоэмоционалды және психикалық жүктеме студенттердің денсаулығына кері әсер етеді. Жоғары оқу орындарында әрбір оқу жылы сайын арнайы медициналық топ студенттерінің саны өсіп келе жатқандығы, сәйкесінше негізгі топ студенттерінің санының азаюы байқалғаны анықталды. Осылайша, студенттерді өз бетінше дене шынықтыру сабақтарына тарту және дайындау жастардың физикалық жағдайын жақсарту үшін қосымша мүмкіндіктер

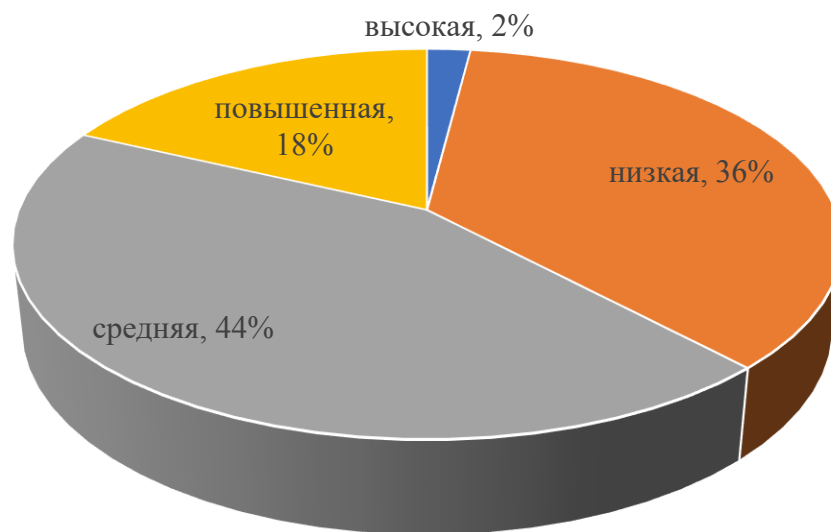
туғызады және осылайша жоғары оқу орындарында оқу барысында дене шынықтыру үдерісінің тиімділігін арттырады.

Жоғары оқу орындарында оқытудың тиімділігін анықтайтын маңызды шарт студенттердің физикалық және ақыл-ой қабілеттерінің жоғары деңгейі және олардың студенттердің оқу-еңбек белсенділігі болып табылады. Физикалық және психикалық еңбек өнімділігі бір-бірімен байланысты. Болашақ маманның еңбек өнімділігі белгілі бір жұмысты орындау қабілетімен көрінеді және оның физикалық және психофизиологиялық мүмкіндіктерінің деңгейіне, сондай-ақ денсаулық пен кәсіби дайындыққа байланысты.

Көптеген факторлар объективті себептерге байланысты студент жастардың физикалық көрсеткіштерінің жалпы төмендеуін көрсетеді (әлеуметтік өмір сүру деңгейі, экология, талапкерлердің денсаулығы мен қимыл белсенділігінің төмен деңгейі және т.б.). Дене тәрбиесінің сандық сипаттамасы дене тәрбиесі үдерісін ұйымдастыру, оқу жүктемелерін болжау және жоспарлау, студенттердің қозғалыс режимін ұйымдастыру үшін қажет.

Физикалық еңбек өнімділігін зерттеу үшін Квергтің кешенді функционалды сынағы қолданылады, бұл организмнің әртүрлі жүктемелерге бейімделу дәрежесін анықтауға мүмкіндік береді, бұл өз кезегінде дененің жалпы жаттығуларының күйін және жүрек-тамыр жүйесінің функционалды күйін сипаттайды.

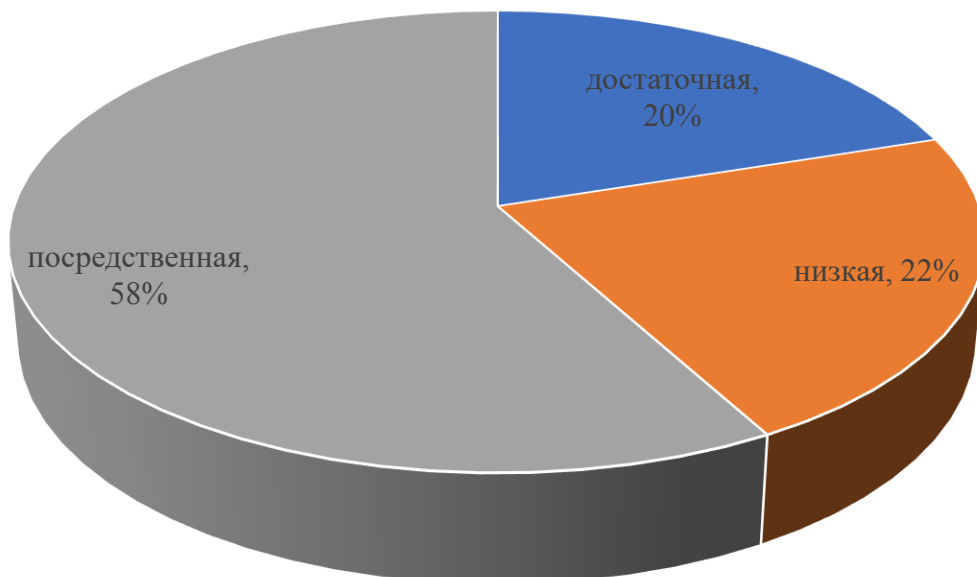
Тестілеу нәтижесінде студенттердің физикалық еңбек өнімділік көрсеткіші төменнен қанағаттанарлық деңгейге дейін екендігі анықталды (сурет 20).



Сурет 20 - Студенттердің физикалық еңбек өнімділігінің көрсеткіштерінің сипаттамасы

Сонымен, жастардың 35,8% – физикалық көрсеткіштері төмен, 44,2% – қанағаттанарлық, 18,1% - жақсы, ал жастардың тек 1,9% - физикалық көрсеткіштері жоғары. Қыздардың физикалық еңбек өнімділігін зерттеу

көрсеткендей, жақсы физикалық өнімділік тек 20,1%, студенттердің жартысына жуығы (57,6%) қанағаттанарлық деңгейге ие және 22,3% төмен (сурет 21).



Сурет 21 - Студенттердің физикалық еңбек өнімділігінің көрсеткіштерінің сипаттамасы

Жалпы алғанда, жұмыс қабілеттілігі төмен қыздардың пайыздық қатынасы жасөспірімдерге қарағанда төмен (тиісінше 20% және 32%), орташа жұмыс қабілеттілігі жоғары (ұлдарда 44% және қыздарда 58%), алайда физикалық еңбек өнімділігі жоғары студенттер анықталған жоқ.

Мамандардың кәсіби қалыптасуында қозғалыс дайындығы маңызды рөл атқарады. Сонымен, физикалық қасиеттерді дамытудың жеткілікті деңгейі кәсіби маңызды дағдылар мен дағдыларды қалыптастырудың негізі, студенттердің психофизикалық жағдайын оңтайландырудың негізі болып табылады, кәсіптік оқытудың тиімділігін арттырады, оқу және кәсіби белсенділікті қамтамасыз етеді және маманның кәсіби сенімділігінің өлшемдерінің бірі болып табылады. Дене дайындығының жеткіліксіз деңгейі физикалық және ақыл-ой қабілетінің төмен көрсеткіштерін анықтайды, кәсіби дағдыларды сәтті игеруде қиындық тудырады.

Таңдалған бақылау жаттығулары арқылы қимыл қасиеттерінің даму көрсеткіштерін зерттеу барысы студенттердің физикалық дайындығы жалпы төмен деңгейде екенін көрсетті. Сонымен, төзімділіктің, жылдамдықтың, икемділіктің және ептіліктің төмен көрсеткіштері анықталды, ал екінші курс

студенттерінің қозғалыс көрсеткіштері бірінші курс студенттеріне карағанда айтарлықтай нашар (кесте 12).

Кесте 12 - Студенттердің жалпы дене дайындығының сипаттамасы

Қозғалтқыш көрсеткіші	Қыздар (n=50)				Ұлдар (n=50)			
	1 курс		2 курс		1 курс		2 курс	
	X±σ	V, %	X±σ	V, %	X±σ	V, %	X±σ	V, %
Төзімділік: жүгіру 3000/2000 м, мин, с	14,3±1,9	13,0	15,6±2,3	14,9	16,2±1,2	7,4	16,3±1,6	10,0
Жылдамдық: жүгіру 100 м, с	17,2±0,9	5,4	17,6±0,8	4,5	14,0±0,6	4,4	14,2±0,7	4,9
Күштік қасиеттер: жату кезінде қолды тарту/бүгу және созу, рет	21±4	17,0	18±2	8,9	8±3	14	8±3	17
Орнынан ұзындыққа секіру, см	174±20	11,6	160±14	9,1	228±20	8,9	218±21	9,7
Икемділік: отыру орнынан денені еңкейту, см	17±5	27,5	16±5	34,0	13±5	35,5	10±6	14,5
Ептілік: 4x9 м қайталамалы жүгіру, с	11,4±1,8	15,4	12,6±0,7	5,8	10,2±1,0	10,2	10,3±0,9	8,9

Алынған мәліметтер студенттердің дене дайындығы бойынша ұқсас зерттеулерді жоққа шығармайды және, бұл университетте оқу барысында оның өсу тенденциясының жоқтығын көрсететін деректерді растайды.

Дене дамуының психофизиологиялық көрсеткіштерін бағалаудың жалпыға белгілі және өзгертілген әдістерінің көмегімен моторика мен психиканың негізгі қасиеттері анықталды, бұл педагогикалық кәсіптің өкілдері үшін кәсіби маңызды, атап айтқанда бұлшықеттердің негізгі топтарының күші: іш пен арқа, қозғалыстардың жалпы үйлестірілуі, сенсомоторлық реакциялардың жылдамдығы, статикалық және динамикалық тепе-теңдік, қозғалыстардың уақыт параметрлерін бағалаудың дәлдігі, қолдың қозғалыс жиілігі (ұсақ моторика), сондай-ақ жүйке процестерінің күші, қозғалғыштығы және тепе-теңдігі, есте сақтаудың әртүрлі түрлері, зейін қасиеттері (кесте 13).

Кесте 13 - Студенттердің ағзасының дамуының кәсіби маңызды моторлы және психофизиологиялық көрсеткіштерінің сипаттамасы

Көрсеткіштер	Ұлдар (n=50)		Қыздар (n=50)	
	X±σ	V, %	X±σ	V, %
<i>Моторлы, психомоторлы және сенсомоторлы көрсеткіштер</i>				
Құрсақ бұлшықеттерінің динамикалық күш төзімділігі: денені 1 минут ішінде көтеру, бір рет	43±6	13,7	36±9	12,1
Арқа бұлшықеттерінің статикалық күш төзімділігі: денені жамбаста жатып 45° бұрышта ұстау, с	86±44	31,2	98±38	33,7
Қозғалыстарды жалпы үйлестіру, ұпайлар	2±3	18,3	3±2	23,8
Қарапайым әсер уақыты, с	0,31±0,04	7,2	0,33±0,05	6,8
Күрделі әсер уақыты, с	0,46±0,12	7,1	0,52±0,16	6,3
Статикалық тепе-теңдік, с	14,0±2,2	12,9	15,0±2,4	16,1
Динамикалық тепе-теңдік, с	28,0±5,0	13,0	28,0±5,0	17
Қысқа уақыт аралықтарын бағалау дәлдігі, с	0,7±0,5	31,0	0,9±0,6	27,7
Ұзақ уақыт аралықтарын бағалау дәлдігі, с	2,1±1,9	47,2	2,3±1,6	43,5
Қозғалыс жиілігі 10 с, рет	58±4	8,5	54±6	9,4
<i>Жүйке-психикалық үдерістердің ерекшеліктері</i>				
Жүйке үдерістерінің күші: динамикалық өнімділік, ақыл-ой бірлігі	2,48±2,2	78,0	4,2±1,7	41,0
Көрнекі ақпаратты қабылдау және өңдеу жылдамдығы, бит/с	1,67±0,34	20,1	1,77±0,24	13,3
Ақыл-ой жұмысының дәлдігі	0,80±0,11	14,4	0,81±0,12	15,1
Назар аудару көлемі, ұпайлар	3±2	91	2±3	97
Зейінді бөлу және ауыстыру, ұпайлар	7±1	21	7±2	22
Қысқа мерзімді визуалды жады, ұпайлар	7±1	13	7±2	11
Қысқа мерзімді жад динамикасы, ұпайлар	7±1	19	7±1	7

Студенттердің ағзасының психофизиологиялық көрсеткіштерін 17-21 жастағы адамдар үшін осы көрсеткіштердің қолданыстағы нормаларымен және ұқсас зерттеулердің деректерімен салыстыра отырып, олардың даму дәрежесін және жас нормаларына сәйкестігін бағалауға болады.

Sone T, Kawachi Y, Abe C, Otomo Y, Sung YW, Ogawa S. (2017) атап өткендей, психофизиологиялық дамудың ерекшеліктерін зерттеу және оларды ұқсас зерттеулердің орташа нормалары мен деректерімен салыстыру студенттердің психофизиологиялық дайындығының артықшылықтары мен кемшіліктерін анықтауға мүмкіндік береді. Сонымен, арқа бұлшықеттерінің

және құрсақ тығыршығының күші, қозғалыстардың жалпы үйлестірілуі, қол-көз реакцияларының жылдамдығы, қозғалыстың уақытша параметрлерін көбейту дәлдігі, сондай-ақ назар мен есте сақтау кәсіби қызметті сәтті жүзеге асыру үшін дамудың жеткіліксіз деңгейіне ие [185].

17-21 жас аралығындағы тұлғалар үшін дене дайындығын бағалау нормативтері мен мемлекеттік тесттер нормасы бойынша студенттердің 1 минут ішінде денені көтеруді орындауының нәтижелерін талдай отырып, құрсақ тығыршығының күш төзімділігі жеткіліксіз дамыған деп айтуға болады (тиісінше ұлдар мен қыздарда 1 минут ішінде 43 ± 6 36 ± 9 рет).

Студенттердің арқа бұлшықеттерінің статикалық күш төзімділік көрсеткіштері сәйкесінше ұлдар мен қыздарда 109 ± 41 с және 114 ± 54 с аралығында болады. Осылайша, студенттердің деректерін жоғарыда айтылғандармен салыстыра отырып, арқа бұлшықеттерінің күші сәйкесінше ұлдар мен қыздарда 86 ± 44 с және 98 ± 38 с жеткіліксіз дамыған деп санауға болады.

Студенттердің дене қимылдарын жалпы үйлестіру сәйкесінше 2 ± 3 балл және ұлдар мен қыздарда 2 ± 3 балл шегінде болады, бұл жалпы қанағаттанарлық бағаға сәйкес келеді.

Сенсомоторлы реакциялардың жылдамдығы адамның жүйке жүйесі мен қозғалтқыш аппаратының функционалды күйін сипаттайды. Жаттықтырылмаған адамдарда қарапайым реакцияның жасырын уақыты $0,2-0,3$ сек. Күрделі сенсомоторлы реакция уақыты кәсіби тәжірибеге және организмнің жеке психофизиологиялық ерекшеліктеріне байланысты орта есеппен $0,4-1,5$ с құрайды.

Студенттердің визуалды анализаторының тітіркендіргішіне қарапайым қозғалтқыш реакциясының уақыты (тиісінше ұлдар мен қыздарда $0,31 \pm 0,04$ с және $0,33 \pm 0,06$ с) қалыпты шектерде. Таңдаудың күрделі қол-көз реакциясының уақыты (тиісінше ұлдар мен қыздарда $0,46 \pm 0,12$ с және $0,52 \pm 0,16$ с) қалыпты шекте. Алайда, студенттердің сенсомоторлы реакцияларының орташа жылдамдығы ұқсас зерттеулермен салыстырғанда төмен.

17-21 жас аралығындағы жастардың орташа статикалық тепе-теңдік көрсеткіштері 15 с құрайды, ал динамикалық тепе-теңдікті 28 с немесе одан да көп сақтау норма болып саналады. Вестибулярлық аппараттың функционалды жай-күйін сипаттайтын статикалық және динамикалық тепе-теңдік көрсеткіштері ($14,0 \pm 2,2$ с және $15,0 \pm 2,4$ с, тиісінше ұлдар мен қыздардағы статикалық тепе-теңдік, $28,0 \pm 5,0$ с, екі жыныстағы студенттердегі динамикалық тепе-теңдік) норма шегінде болады.

Мамандандырылған түйсіктердің дәлдігі адам қозғалысын басқарудың негізі болып табылады. Мамандықта уақыттың жоғары дәлдігі маңызды. Қысқа және ұзақ уақыт аралықтарының жаңғыртудың дәлдігін өлшеу нәтижелері студенттердің уақыттық бағдарлау көрсеткіштерінің қалыпты екенін көрсетеді (5 секундтық бөліктің жаңғырту дәлдігінің көрсеткіші ұлдар мен қыздар үшін $0,7 \pm 0,5$ с және $0,9 \pm 0,6$ с, 20 секундтық бөліктің жаңғырту дәлдігінің көрсеткіші $2,3 \pm 1,6$ с және $2,1 \pm 1,9$ с құрайды с ұлдар мен қыздар үшін) ұқсас зерттеулердің

деректерімен салыстырғанда. Сонымен қатар, қозғалыстардың уақыт параметрлерін көбейту дәлдігі жоғары вариациямен сипатталады (барлық көрсеткіштердің вариация коэффициенті 27%-дан асады).

Қолдың қозғалыс жиілігі (ең жоғарғы қарқын) адамның жүйке-бұлшықет жүйесінің функционалды күйін сипаттайды және әдетте 10 секундта 60-70 рет, спортшыларда бұл көрсеткіш 70 еседен асады. Студенттердің ең жоғарғы қозғалыс қарқынын (сәйкесінше ұлдар мен қыздарда 10 секундта 58 ± 4 және 54 ± 6 рет) нормамен және ұқсас зерттеулермен салыстыру бұл көрсеткіш нормаға жақын деп айтуға мүмкіндік береді.

Жүйке үдерістерінің жылдамдығы және психиканың қасиеттерінің дамуы табысты оқыту және болашақ кәсіби қызметті жүзеге асыру үшін өте маңызды.

Адамның жүйке үдерістерінің күші динамикалық еңбек өнімділік көрсеткіштерімен сипатталады. Динамикалық өнімділік көрсеткіші неғұрлым үлкен болса, жүйке жүйесі соғұрлым әлсіз болады. В.И. Рыжков [186] шкаласы бойынша бұл көрсеткіштің орташа мәні 5-6 баллды құрайды ($3,92 - 1,20$ шартты бірлік студенттердің динамикалық төзімділігінің орташа мәні $2,48 \pm 2,24$ шартты бірлікті құрайды және сәйкесінше ұлдар мен қыздарда $4,22 \pm 1,71$).

Ересектерге арналған көрнекі ақпаратты өңдеу жылдамдығы көрсеткішінің нормасы оның шамасы $1,6 \pm 0,16$ бит/с болып саналатынына қарамастан, бұл көрсеткіш норма шегінде (тиісінше $1,7 \pm 0,3$ бит/с және $1,8 \pm 0,2$ бит/с).

Ақыл-ой жұмысының дәлдігі шоғырлану деңгейін білдіреді. Бұл көрсеткіш 1,0-ге неғұрлым жақын болса, зейін соғұрлым жоғары болады. Зейінді зерттеу нәтижелері бойынша студенттердің ақыл-ой жұмысының дәлдігі $0,80 \pm 0,11$ шартты құрайды, шартты бірлік тиісінше ұлдар мен қыздарда $0,81 \pm 0,12$.

Зейін көлемі тестілеу кезінде субъект жіберген қателіктер санына қарай бағаланады. Тестілеу нәтижелері зейінді жылдам ауыстыру қабілетінің жеткілікті даму деңгейін көрсетті (тиісінше ұлдар мен қыздарда 7 ± 1 балл және 7 ± 2 балл).

Қысқа мерзімді көру жадының көлемі, сондай-ақ оның динамикасы (уақыт тапшылығы жағдайында іздеу әрекеттеріне қабілеттілік) норма шегінде болады (ұлдарда 7 ± 1 балл және 7 ± 1 балл, қыздарда 7 ± 1 балл және 8 ± 1 балл).

Студенттердің психофизиологиялық дайындығының көрсеткіштерін салыстыру қыздардың кейбір даму ерекшеліктеріне байланысты жас жігіттерден озып кететіндігін көрсетеді. Сонымен, арқа бұлшықеттерінің статикалық күш төзімділігі мен студенттердің қозғалысын жалпы үйлестіру көрсеткіштері жоғары, ал жүйке-психикалық үдерістер жақсы жүреді: қыздардың назары мен есте сақтау қабілеті жақсы дамыған.

4.2 Әзірленген әдістеменің жоғары оқу орнының студенттік ортасында спортпен шұғылдану уәждемесіне әсері

Жоғары оқу орындары студенттерінің оқу-жаттығу және тәрбие үдерісіне белгілі бір қызметті жүзеге асыру дағдыларын қалыптастырудың кез келген әдістемесін енгізудің тиімділігі екі аспектіні ескеру тұрғысынан бағаланады: жоғары оқу орындарындағы оқу үдерісінің тиімділігін және студенттердің осы қызметті жүзеге асыруға дайындығын және тиісті құзыреттіліктердің қалыптасу деңгейін арттыру.

Осылайша, дене тәрбиесі бойынша оқу-жаттығу үдерісіне студенттердің дене жаттығуларымен өз бетінше айналысу дағдылары мен қабілеттерін қалыптастыру әдістемесін енгізудің тиімділігі екі шартты ескере отырып бағаланады:

- уәждеме деңгейін, теориялық және әдістемелік дайындықты және физикалық жаттығулардың дербес сабақтарына тартуды қамтитын дербес дене шынықтыру-сауықтыру қызметін жүзеге асыруға дайындықтың қалыптасуы;
- жоғары оқу орындарында дене тәрбиесі үдерісінің тиімділігін арттыру, бұл дене шынықтыру көрсеткіштерінің оң динамикасымен, жалпы және кәсіптік-қолданбалы дене дайындығымен анықталады.

Бірінші шартты жүзеге асыру студенттердің дене шынықтыру-сауықтыру құзыреттіліктерін қалыптастыруды көздейді, олардың деңгейі физикалық жаттығулардың дербес сабақтарына дайындығымен анықталады және уәждемелік-қажеттілік, когнитивтік, практикалық және бағалау-рефлексивті өлшемдеріне сәйкес бағаланады. Осылайша келесілер анықталды:

- сауалнама деректері бойынша уәждеме динамикасы;
- тест тапсырмаларын қолдана отырып теориялық дайындық деңгейі;
- тапсырмаларды орындау мазмұнын әзірлеу және физикалық жаттығулардың әртүрлі формаларын жүргізу арқылы әдістемелік дайындық;
- дене тәрбиесі және өзін-өзі жетілдірудің әртүрлі формаларына тарту бойынша міндетті оқу сабақтарына қатысу нәтижелері бойынша қимыл белсенділігінің көлемі.

L.M. Barnett, E. van Beurden, P.J. Morgan, L.O. Brooks, A. Zask, J.R. Beard (2009), атап өткендей, студенттердің дене шынықтыру бойынша оқу-тәрбие үдерісіне өзіндік дене шынықтыру жаттығуларына қабілеттер мен дағдыларды қалыптастыру әдістемесін енгізу тиімділігінің екінші шарты дене шынықтыру көрсеткіштерінің оң динамикасымен және жалпы жастардың қозғалыс және кәсіптік-қолданбалы психофизиологиялық дайындығы анықталады [187].

Педагогикалық эксперименттің қалыптастырушы кезеңінің нәтижесінде соматикалық денсаулық, физикалық еңбек өнімділігінің көрсеткіштері, дене дамуының жалпы және арнайы кәсіби маңызды моторлық және психофизиологиялық көрсеткіштері тексерілді, олардың динамикасы бағаланды және екі топтың студенттерінде оның дұрыстығы анықталды.

Уәждемелік-қажеттілік өлшемдері бойынша студенттердің дене тәрбиесі бойынша оқу-жаттығу үдерісіне дене жаттығуларымен өз бетінше айналысуға дағдылар мен қабілеттерді қалыптастыру әдістемесін енгізудің тиімділігін

диагностикалау үшін студенттердің уәждемелік саласының динамикасы зерделенді: эксперименттік топта және бақылау тобында оқу жылының басында және соңында сауалнамалар жүргізілді және оқу жылы ішінде мотивтер мен қажеттіліктер құрылымындағы өзгерістерге талдау жасалды. Сонымен, оқу жылы ішінде сабақтан тыс уақытта жүйелі түрде дербес дене жаттығуларымен айналысатын студенттер саны өсті, 78%-ы дербес дене шынықтыру-спорттық қызметті жүзеге асырады. Бұл жағдайда қолданылатын сабақтардың түрлері: жекпе-жек және спорттық гимнастика, күнделікті жаттығулар, жаяу серуендеу, велосипед, фитнес, спорттық ойындар. Оқу жылының соңында студенттердің дене шынықтырумен айналысуға деген ынталандыру құрылымында айтарлықтай өзгерістер болады (кесте 14).

Кесте 14 - Педагогикалық эксперимент барысында студенттерді дене шынықтырумен айналысуға ынталандыру құрылымының динамикасы (%- бен)

Мотивы	Топ	Экспериментке дейін	Эксперименттен кейін	Көрсеткіштің өсуі, %
әкімшілік	ЭТ(n=50)	64,1	53,1	-18,7
	БТ(n=50)	62,9	53,2	-16,7
сауықтыру	ЭТ(n=50)	43,8	87,5	66,5
	БТ(n=50)	50,1	51,6	2,9
эстетикалық	ЭТ(n=50)	28,1	29,7	5,5
	БТ(n=50)	30,6	32,3	5,44
әлеуметтік	ЭТ(n=50)	18,8	17,2	-8,9
	БТ(n=50)	19,4	20,9	7,4
жеке	ЭТ(n=50)	14,1	20,3	36,0
	БТ(n=50)	12,9	16,1	22,1
спорттық	ЭТ(n=50)	9,4	12,5	28,3
	БТ(n=50)	8,0	9,7	19,2

Сонымен, жастарды оқу жылының басында дене шынықтыру сабақтарына қатысуға итермелейтін жетекші мотивтер әкімшілік (сәйкесінше ЭТ және БТ-да 64,1% және 62,9%), сауықтыру (сәйкесінше ЭТ және БТ-да 43,8% және 50,1%), эстетикалық (сәйкесінше ЭТ және БТ-да 28,1% және 30,6%) болып табылады, әлеуметтік (сәйкесінше ЭТ және БТ-да 18,8% және 19,4%), жеке (сәйкесінше ЭТ және БТ-да 14,1% және 12,5%) және спорттық (сәйкесінше ЭТ және БТ-да 9,4% және 8,0%).

Оқу жылының соңында уәждемелік жағдайды қайта зерттеу ЭТ студенттерінде сауықтыру мотивтерінің маңыздылығының артқанын көрсетті (66,5%), ал БТ-да өсім шамалы (2,9%). Сонымен, педагогикалық эксперименттің нәтижесінде ЭТ студенттерінде дене шынықтыру жаттығулары үшін басымдыққа ие сауықтыру мотивтері (87,5%), әкімшілік (53,1%), эстетикалық (29,7%), жеке (20,9%), әлеуметтік (17,2%), спорттық (12,5%).

Бақылау тобының студенттерінде мотивтер иерархиясында айтарлықтай өзгерістер болған жоқ. БТ студенттерінің сауалнама нәтижелерін талдау жалпы дене шынықтыру сабақтарына қатысудың жетекші мотивтерінің құрылымы

өзгеріссіз қалғанын көрсетеді: әкімшілік (53,2%), сауықтыру (51,6%), эстетикалық (32,3%), әлеуметтік (20,9%), жеке (16,1%) және спорттық (9,7%).

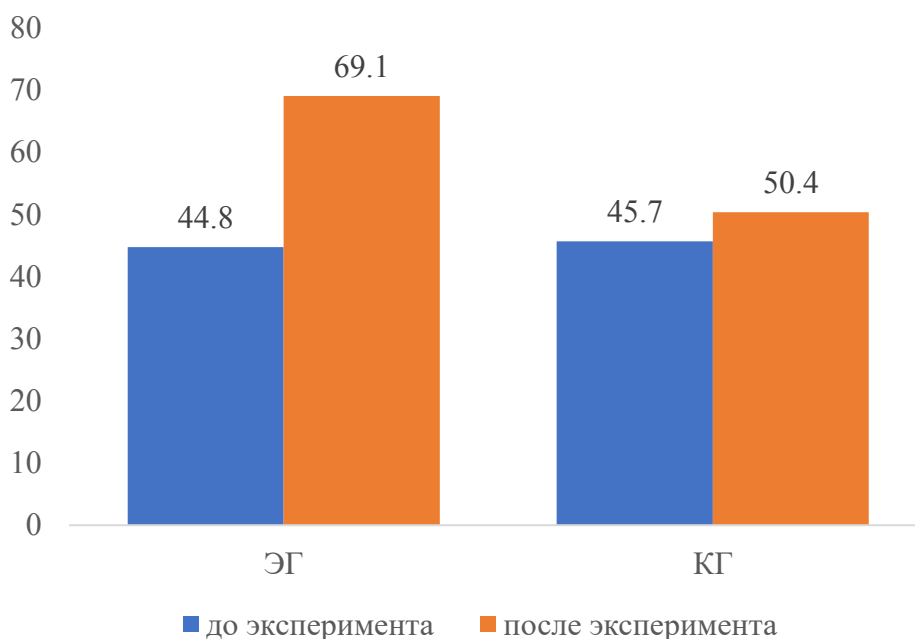
Екі топтың студенттерінде әкімшілік сипаттағы мотивтердің мәні төмендегені байқалды (сәйкесінше ЭТ және БТ-да 18,7% және 16,7% - ға), жеке және спорттық мотивтердің маңызы артты, бұл жоғары оқу орындарында оқу барысында басымдықтардың жеке жетістіктерге, өзін-өзі танытуға, қоғамдағы жеке мәртебені арттыруға қайта бағаланғанын және ауысқанын көрсетеді.

ЭТ студенттерінің мотивация құрылымындағы өзгерістер дене шынықтыруға уәждемелік-құндылық қатынасының жақсарғанын және дербес дене жаттығуларына дайындықты қалыптастыру нәтижесінде оның жеке құндылығын түсінетіндігін көрсетеді.

Дене тәрбиесі бойынша міндетті сабақтарға қатысуды талдау бұл көрсеткіш ЭТ-да 26% - ға, ал БТ-да 10% - ға нашарлағанын көрсетеді. Бұл деректі оқу жүктемесінің ұлғаюы аясында дәстүрлі дене шынықтыру бағдарламасы студенттерінің уәждемесін арттыруға, жастардың дене шынықтыру-спорттық қызығушылықтарының сабақ мазмұнымен және басқа да субъективті факторлармен сәйкес келмеуімен түсіндіруге болады.

Студент жастарды когнитивті компонентпен дербес дене шынықтыру-сауықтыру қызметін жүзеге асыруға дайындаудың тиімділігін зерттеу үшін педагогикалық эксперимент барысында олардың теориялық дайындығының динамикасы талданды. Ол үшін педагогикалық мамандықтардың студенттеріне оқу жылының басында және соңында екі блоктан тұратын тест тапсырмалары ұсынылды. Тест тапсырмаларының бірінші блогына «Дене шынықтыру» пәні бойынша жалпы білім беретін мектеп түлектерінің ең төменгі білім талаптарына сәйкес келетін 11-сыныпқа арналған дене шынықтыру бойынша мемлекеттік аттестаттауға арналған тапсырмалар жинағынан стандарт деңгейіндегі тесттер енгізілген. Тесттердің екінші блогы педагогикалық мамандықтар студенттерінің дене тәрбиесінің кәсіби бағытына қатысты болды. Теориялық тестілеу нәтижесі 100 балдық жүйе бойынша бағаланды.

Оқу жылының басында және соңында студенттердің тестілеу нәтижелерін талдау теориялық білімнің оң динамикасын растауға мүмкіндік береді. Алайда, теориялық дайындықтың сенімді өсуі ЭТ студенттерінде байқалады ($p \leq 0,05$ кезінде 42,7%), ал БТ студенттерінде теориялық білімнің сапасы $p > 0,05$ кезінде 9,9% - ға өсті, бұл физикалық жаттығулардың дербес сабақтарына дағдылар мен қабілеттерді қалыптастыру әдістемесінің оң әсерін көрсетеді (сурет 22).

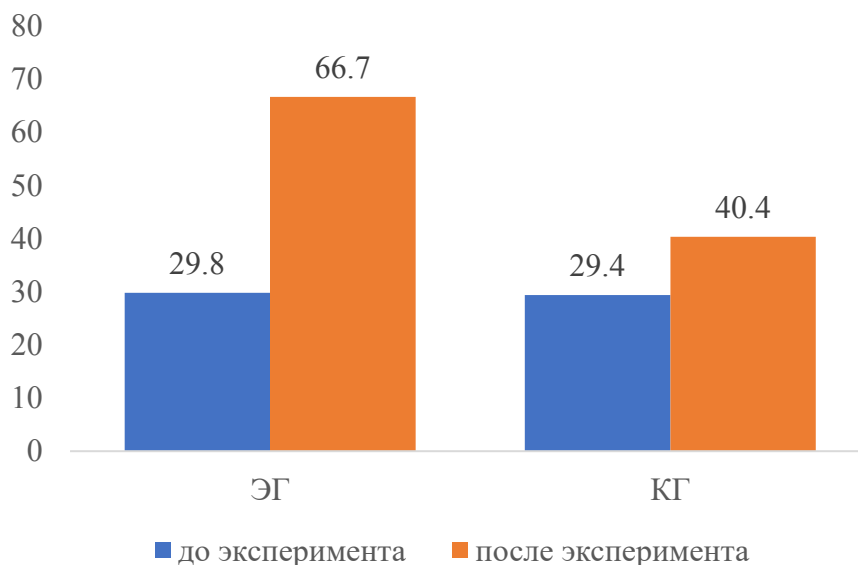


Сурет 22 - Эксперимент барысында студенттердің теориялық дайындығының динамикасы (100 балдық жүйе бойынша)

Сонымен, ЭТ студенттерінің теориялық білім деңгейі бағаланған орташа балл 44,8–ден 69,1 баллға дейін өсті, бұл сенімді ($p \leq 0,01$ кезінде), БТ-45,7-ден 50,4 баллға дейін, бұл дұрыс емес ($p > 0,05$).

Сонымен қатар, ЭТ студенттерінің кәсіптік-қолданбалы даярлықтың теориялық-әдістемелік негіздеріне қатысты арнайы білімінің жақсаруы байқалады. Сонымен, арнайы бағыттағы тест тапсырмаларының екінші блогы бойынша нәтижелерді бағалау ЭТ студенттері ең жоғары мүмкін 28 балдан орта есеппен 18,9 балл алғанын, ал БТ студенттері – 9,7 балл алғанын көрсетті.

Студенттердің әдістемелік дағдылары мен қабілеттерін диагностикалау педагогикалық эксперименттің басында және соңында жоспарлау тапсырмаларын орындауды бағалау және физикалық жаттығулардың әртүрлі формаларын жүргізу арқылы жүзеге асырылды. Сонымен, студенттердің әдістемелік дайындығы әдістемелік тапсырмалар үшін балл сомасы бойынша анықталды. Сонымен, оқу жылының басында 100 балдық жүйе бойынша әр түрлі формадағы және бағыттағы 5 сабақты құрудың әдістемелік дағдыларының деңгейі бағаланды. Оқу жылының басында студенттердің тапсырмаларды орындауын бағалау екі топтағы әдістемелік даярлықтың төмен деңгейін көрсетеді (29,8 балл және 29,4 балл – сәйкесінше ЭТ және БТ-дағы әдістемелік даярлықтың орташа көрсеткіштері). Оқу жылының соңында әдістемелік және практикалық дағдылар деңгейі өсті, бірақ зерттелетін көрсеткіштің өсуі тек ЭТ-да сенімді көрсетіп тұр (сурет 23).



Сурет 23 - Эксперимент барысында студенттердің әдістемелік дайындығының динамикасы (100 балдық жүйе бойынша)

ЭТ студенттерінің әдістемелік даярлығының өсуі сенімді болып шықты және $P \leq 0,05$ кезінде 76,5%, ал БТ – $p > 0,05$ кезінде 35,0% құрайды. Сонымен, ЭТ студенттерінің әдістемелік дайындығы 66,7 баллға өсті ($p \leq 0,05$ кезінде), ал БТ әдістемелік дағдылары мен қабілеттерін арттыру 40,4 баллды құрайды және дұрыс емес ($p > 0,05$). Сонымен қатар, физикалық өзін-өзі жетілдіруге дайындықтың практикалық (белсенділік) компонентін бағалау және рефлексиялық өлшемдер бойынша бағалау, оның ішінде физикалық жаттығулардың дербес сабақтарының күнделіктерін тексеру студенттердің физикалық жағдай көрсеткіштерінің динамикасын есепке алатынын және дененің физикалық белсенділікке әсерін жүйелі түрде бақылайтынын көрсетті. Сонымен қатар, алдын ала әзірленген мазмұн бойынша дене шынықтыру-сауықтыру сабақтарының әртүрлі нысандарын жоспарлау жүргізілуде.

Осылайша, студенттердің уәждемелік-қажеттілік, когнитивтік, практикалық және бағалау-рефлексивті критерийлерге сәйкес оқу жылы ішінде дене шынықтырумен өз бетінше айналысуға дағдылары мен қабілеттерінің қалыптасуын тексеру ЭТ-да дене шынықтырумен өз бетінше айналысуға дайындық деңгейі барлық компоненттер бойынша сенімді түрде жоғарылағанын, ал БТ студенттерінің дене шынықтыру-сауықтыру құзыреттіліктерінің деңгейі дәйексіз өзгерістердің бар екені анықталды.

Оқу жылының соңында ЭТ және БТ студенттерінің соматикалық денсаулығының динамикасын тексеру келесі нәтижелерге қол жеткізді (кесте 15).

Кесте 15 - Педагогикалық эксперимент жағдайындағы студенттердің соматикалық денсаулығының динамикасы

Топтар	Соматикалық денсаулық деңгейі (ұпаймен)		Көрсеткіштің өсуі, %	P
	$\bar{X} \pm m_{\bar{X}}$ экспериментке дейін	$\bar{X} \pm m_{\bar{X}}$ эксперименттен кейін		
<i>Ұлдар (n=50)</i>				
ЭТ	7,1±3,0	9,2±2,4	25,8%	p≤0,05
БТ	7,2±3,8	7,5±2,5	4,1%	p>0,05
<i>Қыздар (n=50)</i>				
ЭТ	6,7±2,2	8,8±3,5	27,1%	p≤0,05
БТ	6,5±3,1	7,1±2,8	8,8%	p≤0,05

Оқу жылының соңындағы денсаулық көрсеткіштерін талдау екі топтағы студенттердің соматикалық денсаулығының оң динамикасын көрсетті, бірақ БТ-ның жасөспірімдерде дұрыс емес өсуі (4,1% p>0,05). Осылайша, ЭТ ұлдары мен қыздарында соматикалық денсаулық көрсеткіштері тиісінше p≤0,05 кезінде 25,8% және 27,1%-ға жақсарды, БТ-да қыздарда соматикалық денсаулық көрсеткіштерінің өсуі p≤0,05 кезінде 8,8% құрайды. Осылайша, дербес жаттығулар ЭТ студенттерінің денсаулығын жақсартуға ықпал етеді деп санауға болады. Сонымен қатар, бұл денсаулық сақтау мәселелерін шешудің тиімсіздігі тұрғысынан ЖОО-дағы дәстүрлі дене тәрбиесі бағдарламасының жетілмегендігін көрсетеді.

Оқу жылының соңында студенттердің физикалық өнімділігін зерттеу екі топта да осы көрсеткіш деңгейінде оң өзгерістер болғанын көрсетті (кесте 16).

Кесте 16 - Педагогикалық эксперимент жағдайындағы студенттердің физикалық жұмыс қабілеттілігінің динамикасы

Топтар	Физикалық еңбек өнімділік деңгейі (баллмен)		Көрсеткіштің өсуі, %	P
	$\bar{X} \pm m_{\bar{X}}$ экспериментке дейін	$\bar{X} \pm m_{\bar{X}}$ эксперименттен кейін		
<i>Ұлдар (n=50)</i>				
ЭТ	94,8±3,8	97,6±2,6	2,9%	p>0,05
БТ	95,0±4,0	96,3±3,7	1,4%	p>0,05
<i>Қыздар (n=50)</i>				
ЭТ	95,6±2,3	98,4±1,8	2,9%	p>0,05
БТ	95,2±1,9	97,1±2,5	2,0%	p>0,05

Сонымен, ЭТ жастарының физикалық көрсеткіштері БТ студенттерінің 2,9% – 1 – 1,4%-ға, ЭТ қыздарының физикалық көрсеткіштері 2,9%-ға, БТ студенттерінің физикалық көрсеткіштері 2,0%-ға өсті, бірақ нәтижелер статистикалық тұрғыдан дұрыс болмады.

Студенттердің жалпы дене шынықтыру дайындығын тестілеу нәтижелері екі топтың да қозғалыс көрсеткішінің дамуында оң динамика бар екенін көрсетті (кесте 17). Оқу жылының соңында эксперименттік және бақылау топтарының екі жыныстағы студенттері көптеген қозғалыс сынақтарында өз нәтижелерін арттырды. ЭТ студенттерінде төзімділік көрсеткіштері (ұлдардың өсуі 15,0%, қыздарда – 22,4% $p \leq 0,05$ кезінде), жылдамдық (ұлдардың өсуі 3,5%, қыздарда – 6,0% $p \leq 0,05$ кезінде), күш (ұлдардың өсуі 36,4%, қыздарда-17,1% $p \leq 0,05$ кезінде), күштік қасиеттер (ұлдардың өсуі 7,1%, қыздарда – 7,3% $p \leq 0,05$ кезінде), икемділік (ұлдардың өсуі 26,1%, қыздарда-18,2 0% $p \leq 0,05$ кезінде), ептілік (ұлдардың өсуі 5,0%, қыздарда – $P \leq 0,05$ кезінде 6,8%).

Кесте 17 - Педагогикалық эксперимент жағдайында студенттердің жалпы дене дайындығының динамикасы

Сынақ түрлері	Топтар	$\bar{X} \pm m_{\bar{X}}$ экспериментке дейін	$\bar{X} \pm m_{\bar{X}}$ эксперименттен кейін	Көрсеткіштің өсуі, %	P
1	2	3	4	5	6
<i>Ұлдар (n=50)</i>					
Жүгіру 3000 м, мин, с	ЭТ	16,5±1,6	14,2±1,8	15,0%	$p \leq 0,05$
	БТ	16,3±1,4	16,7±1,3	-2,4%	$p > 0,05$
Жүгіру 100 м, с	ЭТ	14,4±0,8	13,9±0,4	3,5%	$p \leq 0,05$
	БТ	14,32±0,7	14,5±0,5	-1,4%	$p > 0,05$
Тартылу, рет	ЭТ	9±5	13±4	36,4%	$p \leq 0,05$
	БТ	8±3	10±5	22,2%	$p \leq 0,05$
Орнынан ұзындыққа секіру, см	ЭТ	219±20	235±15	7,1%	$p \leq 0,05$
	БТ	223±21	224±17	0,5%	$p > 0,05$
Отырған күйде кеудені ию, см	ЭТ	10±4	13±5	26,1%	$p \leq 0,05$
	БТ	12±6	14±4	15,4	$p \leq 0,05$
Қайталамалы жүгіріс 4X9 м, с	ЭТ	10,2±1,2	9,7±0,5	5,0%	$p \leq 0,05$
	БТ	10,3±1,0	10,0±1,0	3,0%	$p > 0,05$
<i>Қыздар (n=50)</i>					
Жүгіру 2000 м, мин, с	ЭТ	14,9±2,4	11,9±1,7	22,4%	$p \leq 0,05$
	БТ	15,0±2,1	147±2,0	2,0%	$p > 0,05$
Жүгіру 100 м, с	ЭТ	17,4±1,4	16,4±1,0	6,0%	$p \leq 0,05$
	БТ	17,4±0,9	17,0±1,2	2,3%	$p > 0,05$
Жату кезінде қолды бүгу және созу, рет	ЭТ	16±3	19±3	17,1%	$p \leq 0,05$
	БТ	17±3	19±4	11,1%	$p \leq 0,05$

17 кестенің жалғасы

1	2	3	4	5	6
Орнынан ұзындыққа секіру, см	ЭТ	171±21	184±18	7,3%	p≤0,05
	БТ	167±17	172±20	3,0%	p>0,05
Отырған күйде кеудені ию, см	ЭТ	15±6	18±5	18,2%	p≤0,05
	БТ	16±5	19±6	17,1%	p≤0,05
Қайталамалы жүгіріс 4X9 м, с	ЭТ	12,2±1,4	11,4±1,0	6,8%	p≤0,05
	БТ	12,0±1,3	11,9±1,2	0,8%	p>0,05

БТ студенттерінің қозғалыс дайындығының статистикалық тұрғыдан дұрыс өзгеруі тек күш көрсеткіштерінде байқалады (нәтижелердің өсуі сәйкесінше $p \leq 0,05$ кезінде ұлдар мен қыздарда 22% және 11,1% құрайды) және икемділік (нәтижелердің өсуі сәйкесінше $p \leq 0,05$ кезінде ұлдар мен қыздарда 15,4% және 17,1% құрайды). БТ студенттеріндегі басқа қозғалыс сынақтарының нәтижелері дұрыс емес өсті, ал БТ жасөспірімдерде төзімділік пен жылдамдық көрсеткіштері аздап нашарлады (тиісінше 2,4% және 1,4%).

Оқу жылының соңында ЭТ студенттерінің физикалық қасиеттерінің дамуында нашарлау байқалмайтындықтан, керісінше, олардың сенімді өсуі байқалады, сондықтан физикалық жаттығулардың дербес сабақтарында дағдылар мен қабілеттерді қалыптастыру әдістемесі тиімді деп санауға болады. Педагогикалық эксперимент жағдайында студенттер денесінің дамуының кәсіби маңызды моторлық және психофизиологиялық көрсеткіштерінің даму диагностикасы сенімді өзгерістердің болуын анықтады.

Сонымен, оқу жылының соңында ЭТ студенттері психофизиологиялық көрсеткіштердің көпшілігінде жақсы үрдіс байқалады. Атап айтқанда, ЭТ жасөспірімдерінде құрсақ тығыршығының динамикалық күш төзімділігі (17%), арқа бұлшықеттерінің статикалық күш төзімділігі (23,6%), қозғалыстардың жалпы үйлестірілуі (40,0%), қарапайым және күрделі қол-көз реакцияларының жылдамдығы (тиісінше 6,7% және 9,1%), статикалық және динамикалық тепе-теңдік (13,3% (15,4%), қозғалыс жиілігі 6,7%, ақыл-ой жұмысының дәлдігі (8,4%) $p \leq 0,05$. Қалған кәсіби маңызды психофизиологиялық көрсеткіштерді, атап айтқанда ұзақ уақыт аралықтарын көбейту дәлдігін, жүйке үдерістерінің күшін (динамикалық еңбек өнімділігі), зейін мен есте сақтау қасиеттерін жақсарту дұрыс болмады ($p > 0,05$). БТ студенттеріне қатысты оң өзгерістер тек құрсақ тығыршығының динамикалық күш төзімділігі (17%), арқа бұлшықеттерінің статикалық күш төзімділігі (23,6%), жалпы қозғалыс координациясы (66,7%) $p \leq 0,05$ көрсеткіштерінде анықталды.

ЭТ қыздарына келетін болсақ, педагогикалық эксперимент динамикасында ағзаның дамуының психофизиологиялық көрсеткіштерінің даму үрдісі келесідей. Сонымен, ЭТ қыздарында құрсақ тығыршығының динамикалық күштік төзімділігі (17,7%), арқа бұлшықеттерінің статикалық күштік төзімділігі (9,7%), қозғалыстардың жалпы үйлестірілуі (28,6%), қарапайым және күрделі қол-көз реакцияларының жылдамдығы (тиісінше 9,5% және 12,2%), статикалық

және динамикалық тепе-теңдік (18,2%) көрсеткіштері айтарлықтай жақсарды және 13,2%), ұзақ және қысқа уақыт аралықтарын көбейту дәлдігі (сәйкесінше 11,8% және 24,4%), қозғалыс жиілігі 7,1% және ақыл-ой жұмысының дәлдігі (8,3%) $p \leq 0,05$. Басқа зерттеу көрсеткіштері дұрыс емес өзгерді ($R > 0,05$). БТ студенттеріне қатысты кұрсақ тығыршығының динамикалық күш төзімділігі (7,8%), қозғалыстардың жалпы координациясы (28,6%), статикалық және динамикалық тепе-теңдік (тиісінше 5,7% және 6,2%), ұзақ және қысқа уақыт аралықтарының (тиісінше 13,3% және 9,5%), қозғалыс жиілігі көрсеткіштері айтарлықтай жақсарды (5,6%) $p \leq 0,05$ кезінде. Зерттелетін басқа көрсеткіштер дұрыс емес өзгерді ($p > 0,05$) [188].

Студенттердің дене шынықтырумен және спортпен өз бетінше айналысуға деген ынтасын қалыптастыру және дамыту әдістемесін эксперименттік негіздеу барысында алынған деректерді және шетелдік авторлардың ғылыми жұмыстарының бағыты бойынша ұқсас деректерді салыстырмалы талдау зерттеуді құру және жүргізу әдіснамасында да, эксперименттік және теориялық сипаттағы нәтижелерде айтарлықтай ғылыми қайшылықтардың болуында да жүйелі қайшылықтарды анықтаған жоқ [98, б. 60-130; 104, 50-155 Б.; 107, 150-220 Б.; 189-198].

Төртінші бөлім бойынша тұжырым

Егер дене шынықтыру сабақтарының мазмұны жастардың мүдделеріне сәйкес келсе, студент жастардың қозғалыс белсенділігіне жалпы оң уәждемесі анықталды. Студенттердің соматикалық денсаулығы мен физикалық көрсеткіштерінің төменнен орташаға дейінгі диапазонында екені тіркелді. Екінші курс студенттерінің соматикалық денсаулық деңгейі бірінші курс студенттеріне қарағанда нашар екені анықталды. Дене дайындығы әдетте төмен деңгейде. Әсіресе төзімділік, жылдамдық, жылдамдық-күш қасиеттері мен ептілік көрсеткіштері төмен болды, ал екінші курс студенттерінің қозғалыс көрсеткіштері бірінші курс студенттеріне қарағанда айтарлықтай нашар. Кәсіп өкілдері үшін кәсіби маңызды болып табылатын моторика мен психиканың негізгі қасиеттері, атап айтқанда іш және арқа бұлшықеттерінің күші, қозғалыстардың жалпы үйлестірілуі, сенсомоторлық реакциялардың жылдамдығы, статикалық және динамикалық тепе-теңдік, қозғалыстың уақыт параметрлерін бағалау дәлдігі, қол қозғалысының жиілігі, сондай-ақ жүйке процестерінің күші, ұтқырлығы мен тепе-теңдігі, есте сақтаудың әртүрлі түрлері, зейіннің қасиеттері зерттелді. Арқа мен іш бұлшықеттерінің күші, қозғалыстардың жалпы үйлестірілуі және қол-көз реакцияларының жылдамдығы орташа жас нормаларынан төмен екендігі анықталды.

Студенттерді дене шынықтырумен өз бетінше айналысуға даярлау нәтижесі дене жағдайының, атап айтқанда соматикалық денсаулық пен қозғалыс дайындығының оң динамикасымен, сондай-ақ кәсіптік-қолданбалы психофизиологиялық даярлық деңгейінің жоғарылауымен көрініс тапты, бұл оның жоғары оқу орындарында оқушылардың дене тәрбиесі бойынша оқу-жаттығу үдерісінің сапасын арттыру тұрғысынан тиімділігін көрсетеді.

ҚОРЫТЫНДЫ

Бұл диссертациялық жұмыс авторлық әдістемелік нұсқауларды әзірлей отырып, ұйымдастырушылық және психологиялық-педагогикалық жағдайлар тұрғысынан жоғары оқу орнының студенттік ортасында спортпен шұғылдану уәждемесіне спорттық жүктемелердің әсерін зерттейтін кешенді зерттеу болып табылады.

Қазіргі уақытта Қазақстанның жоғары оқу орындарында дене шынықтыру-спорттық қызмет тұрғысынан студент жастардың белсенділігі төмен, бұл қызметтің осы түріне уәждемелік-құндылық қатынасының қалыптаспауымен және бағаланбауымен байланысты.

Студент жастардың дене шынықтыру-спорттық дамуының бірыңғай инфрақұрылымын жоғары оқу орындарының белгілі бір жағдайларына сәйкес келетін инновациялық әзірлемелер классикалық қалыптасқан және тиімді әдістемелерді толықтыратын және физикалық дамудың бастапқы деңгейіне және жаттығу және бәсекелестік қызмет тәжірибесіне қарамастан, әр студент белгілі бір дәрежеде болатын ерекше орта құратын жағдайда қалыптастыруға болады және студенттік спорттық өмірге қатысады.

Студент жастардың жеке басын жан-жақты қалыптастыруда дене шынықтыру мен спорттың психологиялық-педагогикалық мақсатын реформалаудың орындылығы олардың дене шынықтыру дайындығының оқу-жаттығу үдерісін басқаруға ғана емес, сонымен қатар жоғары оқу орындарындағы дене шынықтыру-спорттық іс-әрекеттің мәні мен қазіргі мазмұнын көрсететін «Дене шынықтыру» пәнінің мәртебесін қайта бағалау жағдайының өзгеруін анықтады.

Бұл ретте дене шынықтыру пәнін дербес спортпен интеграциялау дене шынықтыру сабақтары мазмұнының негізгі құрамдас бөлігі болуы тиіс, ол студент жастардың мүдделеріне сәйкес келуі тиіс.

Жоғары оқу орындарында студенттік спортты дамытуды басқарудың әзірленген психологиялық-педагогикалық моделі студенттер арасында спорттық қызметті жандандыруға ықпал етеді, жаттықтырушы-оқытушылар құрамы мен оқушылардың өзара іс-қимылын оңтайландырады, спорттық менеджменттің заманауи технологияларын жүзеге асыру үшін қолайлы жағдайлар жасайды, дербес дене шынықтыру-спорттық іс-әрекетке уәждемені қалыптастыру және дамыту мақсатында студенттерге жеке бағытталған педагогикалық әсерді жүзеге асыруға мүмкіндік береді.

Жоғары оқу орындарында студенттік спортты дамыту кезінде дене шынықтыру іс-әрекетінің жоғары сараланған және тұлғаға бағдарланған әдістемелерін әзірлеу және дене шынықтыру тәжірибесіне енгізу әдісімен дене шынықтырудың жалпы жүйесіндегі инновациялық үдерістерді жеделдету қамтамасыз етіледі, бұл «Дене шынықтыру» пәні мазмұнының сапасын арттыруға, құндылық бағдарларын айтарлықтай тиімді жаңғыртуға, психологиялық және ресурстық әлеуетті ынталандыруға және дене шынықтыру студенттердің кәсіби дайындық деңгейін жетілдіреді.

Сонымен қатар, профессор-оқытушылар құрамы тарапынан дене шынықтыру сабақтарын өткізуді ұйымдастыруға шығармашылық көзқарас, спорт түрлері бойынша мамандандыру нысанында оқу үдерісін ұйымдастыру, ЖОО-да білім беру қызметін ұйымдастырудың креативті әдістері мен инновациялық нысандарын пайдалану студенттердің ақыл-ой қабілеттерін жандандыруға ықпал етеді.

Жоғары оқу орындарының білім беру жүйесін модернизациялауда қолданылатын тәсілдер материалдық қажеттіліктердің зияткерлікке ауысуымен анықталатын әлемдік ауқымдағы әлеуметтік қоғамның қазіргі бағыттары мен даму тенденцияларын ескеруі керек.

Біздің зерттеу нәтижелерінің негізінде келесі **тұжырымдар** жасалды:

1. Әдеби деректер мен интернет-ресурстардың деректеріне контент-талдама жасау негізінде студенттердің дербес дене шынықтыру-спорттық іс-әрекетке деген ынтасын қалыптастыруға және дамытуға әсер ететін негізгі факторлар айқындалды: студенттердің денсаулығы мен қозғалыс белсенділігінің деңгейі, дене шынықтыру және спорт саласындағы ғылыми-педагогикалық және жаттықтырушы кадрларды даярлау деңгейі, студенттік спортты дамыту контекстінде шет елдердің оң тәжірибесін пайдалану.

Қазіргі педагогикалық теория мен практиканы талдау уәждемені, сондай-ақ студенттердің дербес дене шынықтыру-спорттық іс-әрекетіне дағдыларды қалыптастыру және дамыту қажеттілігі: білім беру жүйесінің заманауи парадигмасында жеткіліксіз кәсіби, осы саланы кадрлармен қамтамасыз етумен байланысты екенін көрсетті; шет елдердің озық тәжірибесін қолдану практикасының болмауы; студенттердің дене шынықтыру және спорт бөлінісінде дербес қызмет дағдыларын қалыптастыруға мүмкіндік беретін ЖОО-да әдіснаманың, басқарудың және үдерісті ұйымдастырудың жетілмегендігі; қазіргі жоғары мектепте дене тәрбиесінің қосымша (факультативтік) сегменті мен аудиториялық сабақтарының білім беру бағдарламаларын пайдалану тетіктерінің жеткіліксіздігі және тиімсіздігі; жоғары білімнің жаңа парадигмасы контекстінде студенттердің дербес оқу қызметінің ролін арттыру; қазіргі жастардың денсаулығы мен дене шынықтыру дайындығының төмен көрсеткіштері және олардың оқу барысындағы теріс динамикасы, сондай-ақ дене жағдайының кәсіптік қызметтің табыстылығына және білім алушылардың оқу-жаттығу қызметінің нәтижелеріне әсері.

Қазіргі заманғы педагогикалық теория мен практикадағы кәсіби бағыт пен жеке мүмкіндіктерді ескере отырып, дербес дене шынықтыру-спорттық іс-шараларға дайындық және тарту мәселелері студент жастармен дербес дене шынықтыру жаттығуларының қолданыстағы бағдарламаларымен қатар жеткіліксіз қамтылған, нәтижесінде студенттердің дене шынықтыру мен спортқа деген көзқарасының уәждемелік-құндылық компонентін қалыптастыруға теріс әсер етеді.

2. Психологиялық және педагогикалық компоненттерді, оның ішінде жаттығулардың арнайы әдістемелік кешендерін қамтитын студенттердің дене

шынықтыру-спорттық іс-шараларға өзіндік уәждемесін қалыптастыру және дамыту әдістемесі жасалды.

Уәждемені қалыптастыру, мотивтердің құрылымы және уәждемені қалыптастыру және дамыту әдістері, студенттердің өз бетінше спортпен шұғылдануға деген ынтасын қалыптастыру кезеңдері көрсетілген. Студенттердің физикалық дамуының негізгі бағыттары, тәуелсіз спорт түрлерін ұйымдастыру параметрлері, студенттердің физикалық жаттығулар мен спорттағы тәуелсіз сабақтарының формалары, уәждеме құрылымының әсер ету факторлары анықталды. Студенттердің дене шынықтыру-спорттық іс-шараларға өз бетінше қатысуға деген ынтасын дамыту кезеңінде қолдануға арналған арнайы жаттығулар кешені жасалды.

Логикалық-аналитикалық тәсіл негізінде дербес дене шынықтыру жаттығуларына дағдылар мен қабілеттерді қалыптастыру нәтижесі нақтыланды, бұл дербес дене шынықтыру-спорттық іс-шараларға дайындығымен анықталады. Дайындық құрылымында келесі компоненттер бөлінеді: мотивациялық, когнитивті және белсенділік (практикалық), оның ішінде оң көзқарас, физикалық өзін-өзі жетілдіруге тұрақты қажеттілік пен әдеттің болуы; жеке дене шынықтыру-сауықтыру іс-әрекетінің арнайы білімі, дағдылары мен қабілеттері; студенттерді физикалық өзін-өзі жетілдіруге тарту. Дайындық теориясы мен практикасын зерделеу нәтижесінде тәуелсіз дене шынықтыру-сауықтыру іс-әрекетінің дағдылары мен қабілеттерін қалыптастырудың алғышарттары, атап айтқанда мотивация, физикалық жағдай және ағзаның дамуының кәсіби маңызды психофизиологиялық көрсеткіштері анықталды.

Студенттердің дербес дене шынықтыру-спорттық іс-әрекетіне уәждемені қалыптастыру мен дамытудың әзірленген әдістемесі студент жастардың өздерінің дене бітімін жетілдіруге және өзін-өзі жетілдіруге қызығушылығын қамтамасыз ететін, сондай-ақ жоғары оқу орындары оқытушыларының педагогикалық қызметінің сапасын арттыратын оң қозғаушы күш болып табылады.

3. Дене тәрбиесі бойынша оқу-жаттығу үдерісіне әзірленген әдістемені енгізудің тиімділігі уәждеменің оң динамикасымен, теориялық және әдістемелік дайындықпен, дене жағдайының көрсеткіштерімен және ағзаның дамуының кәсіби маңызды психофизиологиялық көрсеткіштерімен расталды. Эксперимент соңында эксперименттік топ студенттерінде дене шынықтыру сабақтары үшін сауықтыру мотивтерінің басымдығы (87,5%), дене шынықтыру сабақтарына қатысудың 25,8%-ға өсуі, арнайы білімнің сенімді өсуі ($p \leq 0,05$ кезінде 42,7%) және әдістемелік даярлық ($p \leq 0,05$ кезінде 76,5%) тіркелді; соматикалық денсаулықтың сенімді оң динамикасы расталды, қозғалыс дайындығы және көптеген психофизиологиялық көрсеткіштердің жақсаруы ($p \leq 0,05$). Эксперименттік топ студенттері де төзімділік, жылдамдық, күш, икемділік және ептілік көрсеткіштерін айтарлықтай жақсартты. Сабақтан тыс уақытта өз бетінше спортпен және дене шынықтырумен жүйелі түрде

айналысатын студенттер саны артты. Эксперименттік топ студенттерінің 78%-ы дербес дене шынықтыру-спорттық қызметті жүзеге асырады.

Эксперименттік топтың уәждемелік, когнитивті және іс-әрекеттік (практикалық) компоненттері бар физикалық жаттығулармен өз бетінше айналысуға дайындығының қалыптасуы оның сапасын арттыру тұрғысынан студенттердің дене шынықтыру үдерісіне өз бетінше дене шынықтыру жаттығуларына дағдылар мен қабілеттерді қалыптастыру әдістемесін енгізу мүмкіндігін дәлелдейді.

Жүргізілген эксперимент нәтижесінде дене шынықтыру үдерісіне қолданыстағы педагогикалық көзқарастармен салыстырғанда дене шынықтыруды спортпен біріктіретін әдістеменің тиімділігінің анағұрлым жоғары дәрежесі дәлелденді және білім беру жүйесінің құрамдас бөлігі ретінде дене шынықтыру пәні саласындағы жоғары оқу орындарында өзара байланыс қажеттілігі және студент жастардың дербес дене шынықтыру-спорттық қызметі негізделеді.

Зерттеудің жұмыс гипотезасы расталды, әзірленген әдістемені қолдану нәтижесінде студенттердің уәждемесінің құрылымындағы өзгерістер дене шынықтыруға уәждемелік-құндылық қатынасты жақсартуға және оның жеке құндылығын түсінуге әкелді, бұл ретте жоғары оқу орындары жағдайында спортқа баулу үдерісі тиімдірек болды.

Дене шынықтыру және спорттық жүктемелер пәнінің интеграциясы жоғары оқу орнының студенттік ортасында спортпен шұғылдану уәждемесіне оң әсер етті, бұл студенттердің дене шынықтырумен және спортпен өз бетінше айналысуға уәждемесін қалыптастыру мен дамытудың әзірленген әдістемесінің негізгі тұжырымдамалық компонентін таңдаудың дұрыстығын растайды.

ТӘЖІРИБЕЛІК ҰСЫНЫСТАР

Жоғарыда айтылғандардың негізінде келесілер ұсынылады:

1. Әрбір жеке жоғары оқу орнының деңгейінде дене шынықтыру-спорт қызметін реттейтін және бір мезгілде уәждемелік ынталандыру болып табылатын нормативтік құжаттарды (ережелерді) әзірлеу. Бұл нормативтік құжаттар ЖОО-дағы дене шынықтыру-спорттық іс-әрекеттің өзін де, студент-спортшылардың мәртебесін де реттеуі керек.

2. Жоғары оқу орындары студенттерінің дене шынықтыру-спорт қызметімен айналысуға тартылу деңгейін және жеке қажеттіліктер ауқымын айқындау үшін тұрақты негізде сауалнамалар жүргізу.

3. Дене шынықтыру және спорт пәні бойынша сағатты көбейту арқылы студенттердің қозғалыс режимін өзгерту.

4. ЖОО-ның оқу бағдарламасына белгілі бір спорт түрлеріне, оның ішінде теориялық сабақтар есебінен бағдарлана отырып, қозғалыс белсенділігінің оңтайлы деңгейін қамтамасыз ететін қосымша факультативтік сағаттарды енгізу.

5. Студенттерге дене шынықтыру және спортпен шұғылдану арқылы қозғалыс белсенділігін арттырудың мақсаттылығын түсіндіретін арнайы әдебиеттер шығару.

6. Әрбір студенттік жатақханада спорт (тренажер) залдарын немесе воркаут-алаңдарды ұйымдастыру, бұл студенттер үшін спортпен шұғылданудың қолжетімділігін айтарлықтай арттырады.

7. Жоғары оқу орындарындағы оқу сабақтары арасындағы міндетті дене шынықтыру үзілісінің кестесіне кіріспе.

8. Студенттік спортты дамыту бойынша дене шынықтыру-спорттық қызмет менеджментінің тиімділігін арттыру үшін жоғары оқу орындарының студенттері арасынан шыққан білім алушылардың әртүрлі деңгейдегі жарыстарда табысты өнер көрсетулерінің нәтижелерін жариялау бойынша ақпараттық-насихаттау жұмысын тұрақты негізде жүзеге асыру қажет.

9. Президенттік тесттердің нормалары мен талаптарын орындау арқылы студенттердің дене шынықтыру және спортқа деген ынтасын арттыру.

10. Жоғары оқу орындарының педагогикалық практикасына студенттік спортты дамытуға және дербес сабақтарға деген ұмтылысты қалыптастыруға бағытталған әлеуметтік-психологиялық әсер етудің міндетті элементтері бар неғұрлым белгілі, сұранысқа ие, қолжетімді және бұқаралық спорт түрлері бойынша ақпараттық қамтамасыз ету деңгейін арттыруға бағытталған заманауи ақпараттық білім беру технологияларын енгізу.

11. Дене дайындығы төмен студенттердің қатысу мүмкіндігімен спорттың әртүрлі түрлері бойынша жаппай студенттік жарыстар өткізу.

Бұл аспектілер студент жастардың дербес дене шынықтыру-сауықтыру және спорттық қызметін жүзеге асыруға дайындығын қалыптастырудың негізі болуға тиіс.

Әзірленген әдістемелік жаттығулар жиынтығына арнайы практикалық нұсқаулар А-Д қосымшаларында келтірілген.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- 1 Берпи: польза, особенности, техника + 20 вариантов берпи и готовый план. — Текст: электронный // Goodlooker: [сайт]. — URL: <https://goodlooker.ru/burpee.html> (дата обращения: 02.08.2021).
- 2 Воркаут. — Текст: электронный // Википедия: [сайт]. — URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D1%80%D0%BA%D0%B0%D1%83%D1%82> (дата обращения: 15.05.2021).
- 3 Двигательная деятельность. — Текст: электронный // Википедия: [сайт]. — URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki> (дата обращения: 17.03.2019).
- 4 Устав ВОЗ. Всемирная организация здравоохранения. Дата обращения 22 ноября 2019.
- 5 Научно-учебная лаборатория нейробиологических основ когнитивного развития. — Текст: электронный // Высшая школа экономики. Национальный исследовательский университет: [сайт]. — URL: <https://social.hse.ru/neuropsy/> (дата обращения: 04.08.2021).
- 6 Особенности констатирующего эксперимента. — Текст: электронный // Disshelp: [сайт]. — URL: <https://disshelp.ru/aspirant-student/syudends/v-chem-zaklyuchaetsya-konstatiruyuschii-eksperiment.html> (дата обращения: 27.05.2021).
- 7 Контент-анализ. — Текст: электронный // Википедия: [сайт]. — URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%82-%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B7> (дата обращения: 10.05.2020).
- 8 Головин С.Ю. Словарь практического психолога. — М.: АСТ, Харвест. – 1998. - 589 с.
- 9 Лечебная физическая культура / Под ред. С. Н. Попова. — М.: Физкультура и спорт. - 1988. – 271 с.
- 10 Строение лимфатической системы. — Текст: электронный // Информативный портал об онкологии: [сайт]. — URL: <https://onko.lv/ru/limfoma/o-bolezni/stroenie-limfaticheskoj-sistemy.html> (дата обращения: 28.07.2021).
- 11 Капилевич Л.В. Научные исследования в физической культуре: учеб. пособие. – Томск: Томский государственный университет. - 2013. – 184 с.
- 12 Мотив. — Текст: электронный // Википедия: [сайт]. — URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2> (дата обращения: 10.05.2021).
- 13 Мотивация. — Текст: электронный // Википедия: [сайт]. — URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2> (дата обращения: 10.05.2020).
- 14 Википедия Планка (упражнение) / Википедия. — Текст: электронный //: [сайт]. — URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%BA%> (дата обращения: 02.08.2021).

- 15 Рекреация. — Текст: электронный // Википедия: [сайт]. — URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D0%BA%D1%80%D0%B5%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F> (дата обращения: 12.06.2021).
- 16 Физическое развитие. — Текст: электронный // Википедия: [сайт]. — URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/> (дата обращения: 20.03.2019).
- 17 Еркомайшвили И.В. Основы теории физической культуры / И.В. Еркомайшвили. — Екатеринбург: ГОУ ВПО «Уральский государственный технический университет-УПИ», – 2004. – 191 с.
- 18 Что такое стресс? — Текст: электронный // Министерство здравоохранения Ульяновской области РФ: [сайт]. — URL: <http://www.med.ulgov.ru/informasiya/5331/9316.html> (дата обращения: 29.07.2021).
- 19 Сустав. — Текст: электронный // Википедия: [сайт]. — URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%83%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B2> (дата обращения: 11.06.2021).
- 20 Кошелев В.Ф., Малозёмов О.Ю., Бердникова Ю.Г., Минаев А.В., Филимонова С.И. Физическое воспитание студентов в техническом вузе: Учебное пособие / Под ред. О.Ю. Малозёмова. – Екатеринбург: УГЛТУ; Изд-во АМБ. – 2015. – 464 с.
- 21 Физическая культура. Комплексы общеразвивающих физических упражнений для самостоятельной работы студентов: Методические указания к самостоятельной работе для студентов всех специальностей и направлений / Санкт-Петербургский горный университет. Сост.: Г.В. Руденко, Г.В. Зароднюк, М.Н. Ларионова, СПб. – 2020. – 29 с.
- 22 Физическая культура и спорт (лекционный курс для студентов I – III курсов) / сост. В. Н. Буянов, И. В. Переверзева. – Ульяновск: УЛГТУ, – 2011. – 310 с.
- 23 Ольховский Д.В., Лоскутов А.А. Педагогический эксперимент: методика проведения и внедрения в образовательную деятельность // Современные проблемы науки и образования. – 2018. – № 6.; URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=28153> (дата обращения: 27.05.2021).
- 24 COVID-19. — Текст: электронный // Википедия: [сайт]. — URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/COVID-19> (дата обращения: 17.07.2021).
- 25 Цакоев А.А. Эффективность занятий физической культурой студентов ВУЗа // Вестник Университета, 2012. – № 7. – С. 287–291.
- 26 Брюховских Т.В., Шубин Д.А., Матонина О.Г. Студенческий спорт резерв спорта высших достижений // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2014. - №4. – С. 74-81. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/studencheskiy-sport-rezerv-sporta-vysshih-dostizheniy> (дата обращения: 11.07.2021).
- 27 Авсиевич В.Н., Дельвер П.А., Плахута Г.А., Мухамбет Ж.С. Нормативно-правовое регулирование спорта и физической культуры в Казахстане // Молодой ученый. – 2018. – №41. – С. 211-214. — URL <https://moluch.ru/archive/227/53008/> (дата обращения: 23.10.2019)

28 Указ Президента Республики Казахстан. Об утверждении Концепции развития физической культуры и спорта Республики Казахстан до 2025 года (с изменениями и дополнениями по состоянию на 10.09.2019 г).

29 Постановление Правительства Республики Казахстан от 23 апреля 2020 года № 242 «Об утверждении Комплексного плана по развитию физической культуры и массового спорта на 2020-2025 годы».

30 Кодекс Республики Казахстан от 7 июля 2020 года № 360-VI «О здоровье народа и системе здравоохранения» (с изменениями и дополнениями по состоянию на 24.06.2021 г.)

31 Наговицын Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе // Фундаментальные исследования. – 2011. – № 8-2. – С. 293-298; URL: <http://www.fundamental-research.ru/ru/article/view?id=27950> (дата обращения: 29.09.2020).

32 Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебник / В.А. Бароненко. — Текст: электронный // Единое окно доступа к образовательным ресурсам: [сайт]. — URL: http://window.edu.ru/catalog/pdf2txt/404/28404/11617?p_page=5 (дата обращения: 15.07.2020).

33 Ляшенко А.А. Теоретические основы формирования мотивации к занятиям физической культурой у студентов // Актуальные проблемы современного образования: опыт и инновации: матер. науч.- практ. конф. с междунар. участ. – Ульяновск, 2014. – С. 424-426.

34 Челнокова Е.А., Агаев Н.Ф., Тюмасева З.И. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом в высшей школе // Вестник Мининского университета. — 2018. — Том 6. - № 1. — С. 1-16.

35 Галич И.С., Слепова Л.Н., Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б. Личностная мотивация студентов к занятиям по физической культуре и спорту // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 7-2. – С. 94-95; URL: <http://www.expeducation.ru/ru/article/view?id=5599> (дата обращения: 17.04.2021).

36 Гавришова Е.В. Регулирование двигательной активности студентов в зависимости от мотивации достижения успеха или избегания неудач: автореф. ... к. п. н.: 13.00.04 / Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. — Санкт-Петербург, 2012. – 24 с.

37 Роль физической культуры в этнокультурном воспитании студентов вуза. — Текст: электронный // articlekz: [сайт]. — URL: <https://articlekz.com/article/5711> (дата обращения: 01.04.2021).

38 Мартын И.А. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодежи // Universum: Психология и образование: электрон. научн. журн. - 2017. № 6(36). URL: <http://7universum.com/ru/psy/archive/item/4887>

39 Dale DeVoe, Cathy Kennedy, Lynda Ransdell, Brigitte Pirson, Wendy DeYoung, Karen Casey. Impact of health, fitness, and physical activity courses on the

attitudes and behaviors of college students // Journal of gender, culture and health. - 1998. - #3(4), - pp. 243–255. <https://doi.org/10.1023/A:1023226530739>.

40 Мадиева Г.Б., Онгарбаева Д.Т., Сабырбек Ж.Б. Актуальные проблемы физического воспитания в вузах Казахстана // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: матер. V междунар. науч.- практ. конф. — Казань, 2019. – С. 15-17.

41 Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности. Учебное пособие для вузов – М.. ПЕР СЭ, 2001. – 511 с.

42 Hyndman Brendon. Measurement of students' playground activity levels. In contemporary school playground strategies for healthy students // Springer Singapore. - 2017. - pp. 93–106. https://doi.org/10.1007/978-981-10-4738-1_9.

43 Silva Anabela, Pedro Sa-Couto, Alexandra Queirós, Maritza Neto, Nelson P. Rocha. Pain, pain intensity and pain disability in high school students are differently associated with physical activity, screening hours and sleep // BMC Musculoskeletal Disorders. - 2017.#18, Article number: 194. <https://doi.org/10.1186/s12891-017-1557-6>.

44 Cowie Eloise, Kyra Hamilton. Key beliefs related to decisions for physical activity engagement among first-in-family students transitioning to university // Journal of community health. - 2014. Article number: 39(4): 719–26. <https://doi.org/10.1007/s10900-013-9817-3>.

45 Vandeveld Leen, Motohide Miyahara. Impact of group rejections from a physical activity on physical self-esteem among university students // Social psychology of education. – 2005. Article number: 8(1): - pp. 65–81. <https://doi.org/10.1007/s11218-004-3951-9>.

46 Азизова Н.С., Каранова Т.Н. Исследование факторов мотивации учащихся к занятиям физической культурой и здоровьесбережению // Постулат. – 2018. – № 7(33). – С. 31.

47 Сагидов Ю.Н. Мотивационные побуждения как факторы развития // Региональная экономика: теория и практика. – 2014. - № 46 (373). - С. 13-23.

48 Taub D.E., Blinde E.M., Greer K.R. Stigma management through participation in sport and physical activity: experiences of male college students with physical disabilities // Human relations. - 1999. #52, - pp. 1469–1484. <https://doi.org/10.1023/A:1016928901982>

49 Отаралы С.Ж., Жуманова А.С., Джамалов Д.Д., Курбанов Ш.Ш., Кондратенко С.А. Исследование отношения студентов к обязательным занятиям по физической культуре // Теория и методика физической культуры. - 2020. - №2(60) – С. 109-115.

50 Лубышева Л.И. Университетский спорт в контексте социокультурного анализа // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 3. – С. 2-4.

51 Мухамбет Ж.С., Авсиевич В.Н. Факторы влияющие на формирование и развитие мотивации студентов к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности // Вестник КазНПУ им. Абая, серия

«Педагогические науки». -2021. – №3. – С. 97-107. <https://doi.org/10.51889/2021-3.1728-5496.11>

52 Орлова В.В., Халалеева О.Е. Студенческий спорт в условиях глобализации // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2014. – № 2-2. – С. 164-168; URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=5049> (дата обращения: 04.10.2020).

53 Кремнева В.Н., Соловьева Н.В. Различия в системах физического воспитания в высших учебных заведениях США и России // International journal of humanities and natural sciences, 2019, - vol. 6-2 – С. 71-74. <https://doi.org/10.24411/2500-1000-2019-11314>

54 Студенческий спорт по-британски. — Текст: электронный // Studentsport.ru: [сайт]. — URL: <http://studentsport.ru/news/others/4782/> (дата обращения: 24.03.2020).

55 Спортивные традиции университетов Великобритании. — Текст: электронный // Mercury education: [сайт]. — URL: <https://www.mercury-education.com/publication/sportivnyie-traditsii-universitetov-velikobritanii/> (дата обращения: 24.03.2020).

56 Британские университеты и колледжи Спорт. — Текст: электронный // ru.qaz: [сайт]. — URL: https://ru.qaz.wiki/wiki/British_Universities_and_Colleges_Sport (дата обращения: 13.03.2020).

57 Особенности физического воспитания в зарубежных университетах. – Текст: электронный // sports.ru: [сайт]. – URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/sportfreedom/543908.html> (дата обращения: 26.03.2020).

58 Спорт в университетах. – Текст: электронный // studychina.ru: [сайт]. – URL: <http://studychina.ru/pro-universitety/sport-v-universitetah/> (дата обращения: 26.03.2020).

59 Емельяненко В.Г. Физическое воспитание в Китае / В. Г. Емельяненко. – Текст: электронный // pgu.ru: [сайт]. – URL: https://pgu.ru/editions/young_science/detail.php?SECTION_ID=3531&ELEMENT_ID=137392 (дата обращения: 26.03.2020).

60 Ван Цзыпу. Содержание и формы организации физического воспитания в вузах Китайской Народной Республики: автореф. ... к.п.н.: 13.00.04 / Российская государственная академия физической культуры. -Москва, 2000. - 23 с.

61 Садовой В.П. Основные подходы развития студенческого спорта в зарубежных вузах // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – № 57(8). – С. 192-199.

62 Все о Франции. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://sporthistory.ru/books/item/f00/s00/z0000023/st027.shtml> (дата обращения 31.03.2019)

63 Студенческие спортивные клубы в Европе: ready, steady, go!. – Текст: электронный // Евро пульс. Все о Европе: [сайт]. – URL: <https://euro->

pulse.ru/eurocampus/studencheskie-sportivnyie-klubyi-v-evrope-ready-steady-go/
(дата обращения: 04.12.2020).

64 Жолобова Е.П., Андреев Т.А. Обзор системы физического образования в Германии // Наука-2020. – 2019. – № 10(35). – С. 104-107.

65 Пупышева Ж.С., Карвунис Ю.А. Эффективные формы организации спортивно-оздоровительной работы в вузе: российский и зарубежный опыт // Вестник Томского государственного университета. – 2015. – № 393. – С. 209-212. <https://doi.org/10.17223/15617793/393/33>.

66 Хомичев Я.Ю., Артемьев А.А., Левина И.Л. История становления физической культуры в системе высшего образования России // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 9 (139). – С. 201-207.

67 Чистяков В.А. Давиденко Д.Н., Григорьев В.И. Государственный образовательный стандарт – стабилизационный инструмент развития физической культуры в вузах // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 4 (74). – С. 39-45.

68 Голубева О.А. Студенческий спорт в России: структура управления, результаты деятельности (на примере Магнитогорского государственного технического университета) // Интернет-журнал «Мир науки». - 2018. - №5, <https://mir-nauki.com/PDF/64PDMN51>

69 Протокол заседания Общественного совета при Министерстве спорта Российской Федерации О развитии студенческого спорта в Российской Федерации г. Москва от 8 октября 2020 года № 5 - 9 с.

70 Приказ Министра образования и науки Республики Казахстан от 31 октября 2018 года № 604 Об утверждении государственных общеобязательных стандартов образования всех уровней образования (с изменениями и дополнениями по состоянию на 28.08.2020 г.)

71 О нас — Текст: электронный // Национальный спортивный студенческий союз Казахстана: [сайт]. — URL: <http://fnsu.kz/o-nas-u79> (дата обращения: 05.04.2021).

72 Байхожа Ж. Студенческий спорт в Казахстане: миссия невыполнима? // olympic.kz: [сайт]. — URL: <https://olympic.kz/ru/article/14938-studencheskiy-sport-v-kazakhstane-missiya-nevypolnima> (дата обращения: 21.11.2020).

73 Закирьянов К.К. Из-за "совкового" мышления в Казахстане нет настоящего студенческого спорта // informburo.kz: [сайт]. — URL: <https://informburo.kz/interview/kayrat-zakiryaynov-iz-za-sovkovogo-myshleniya-v-kazakhstane-net-nastoyashchego-studencheskogo-sporta.html> (дата обращения: 01.12.2020).

74 У нас не физкультура, а физическое бескультурье. – Текст: электронный // Время: [сайт]. – URL: <https://time.kz/articles/sport/2020/08/05/u-nas-ne-fizkultura-a-fizicheskoe-beskulture> (дата обращения: 11.12.2020).

75 Mukhambet Zh.S., Avsiyevich V.N., Sinkov D.V. Comparative analysis of the organization of physical education and sport of students in universities of foreign

countries and Kazakhstan // Теория и методика физической культуры. – 2021. – №2 (64). – С. 28-36. – https://doi.org/10.48114/2306-5540_2021_2_28

76 Образование в Казахстане. – Текст: электронный // Википедия: [сайт]. – URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/> (дата обращения: 20.11.2018).

77 Современное состояние и пути развития системы образования республики Казахстан / С.Д. Шаймуханова. – Текст: электронный // Sworld: [сайт]. – URL: <https://www.sworld.com.ua/index.php/current-status-and-the-development-of-the-education-c112/11980-c112-073> (дата обращения: 20.11.2020).

78 Шаймуханова С.Д., Кенжебаева З.С. Модернизация образования Республики Казахстан: Состояние и перспективы развития // Успехи современного естествознания. – 2014. – № 5-1. – С. 174-178.

79 Послания Президента Казахстана об основных приоритетах развития системы образования. – Текст: электронный // Институт истории государства: [сайт]. – URL: http://history-state.kz/ru/?ELEMENT_ID=1072 (дата обращения: 18.11.2020).

80 Приказ Министра образования и науки Республики Казахстан от 29 декабря 2016 года № 729 Об утверждении Стратегического плана Министерства образования и науки Республики Казахстан на 2017-2021 годы (с изменениями по состоянию на 22.05.2018 г.)

81 Указ Президента Республики Казахстан от 11 января 2016 года № 168 Об утверждении Концепции развития физической культуры и спорта Республики Казахстан до 2025 года (с изменениями и дополнениями от 23.11.2017 г.)

82 Аналитический-доклад-2012/2018. – Текст: электронный // Комитет по делам спорта и физической культуры министерства культуры и спорта РК: [сайт]. – URL: <http://sport.gov.kz/ru/документы/аналитический-доклад-2012/2018-2> (дата обращения: 22.11.2018).

83 Закон Республики Казахстан «О физической культуре и спорте» (с изменениями и дополнениями по состоянию на 24.05.2018 г.)

84 Михалев В.И., Самсонов И.И., Сапунков А.А. Проблемы и перспективы подготовки тренерских кадров как работников учреждений спортивной подготовки // Омский научный вестник. – 2013. – №2 (116). – С. 193-199.

85 Масягина Н.В. Принципы подготовки кадров для физкультурно-спортивной отрасли в системе дополнительного образования Российской Федерации // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – №6.; URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=11384> (дата обращения: 22.11.2018).

86 Полат Е.С. Бухаркина М.Ю., Моисеева М.В., Петров А.К. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования: учебное пособие / под ред. Е.С. Полат. – М.: Академия, 2008. – 272 с.

87 Смолянинова О.Г. Использование метода электронного портфолио в практике зарубежных вузов // Информатика и образование. – 2008. – № 11. – С. 99–110.

88 Смолянинова О.Г., Иманова О.А. Электронный портфолио как средство поддержки интерактивного взаимодействия в информационно-образовательной среде // Информатика и образование. – 2014. – № 1. – С. 12–17.

89 Федоров А.И., Ботагариев Т.А., Авсиевич В.Н. Web-портфолио как способ организации учебно-исследовательской деятельности студентов вузов физической культуры // Университет XXI века в системе непрерывного образования: матер. междунар. науч. - практ. конф. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2017. – С. 291-297.

90 Мухамбет Ж.С., Авсиевич В.Н. Современные тенденции развития физического воспитания среди населения Казахстана // Олимпийский спорт и спорт для всех: матер. XXIV междунар. науч. конгресса. - Казань, 2020 – С. 319-321.

91 Закирьянов К.К. Спорт в Казахстане вне закона? / Текст: электронный // Время: [сайт]. — URL: <https://time.kz/articles/sport/2021/03/16/kajrat-zakiryaynov-sport-v-kazahstane-vne-zakona> (дата обращения: 05.04.2021).

92 Федоров А.И., Ботагариев Т.А., Авсиевич В.Н. Модернизация системы высшего профессионального образования в условиях цифровой трансформации современного общества // Современные проблемы развития физической культуры и спорта: матер. междунар. науч. - практ. конф. – Актобе: Издательство Актюбинского регионального университета им. К. Жубанова, 2021. – С. 6-14.

93 Авсиевич В.Н., Мухамбет Ж.С. Совершенствование подготовки научно-педагогических кадров в области физической культуры и спорта в Республики Казахстан // Теория и методика физической культуры. - 2018. - №4. – С. 17-23.

94 Николаев А.А. Двигательная активность и здоровье современного человека: учебное пособие для преподавателей и студентов высших учебных заведений физической культуры. - Смоленск: СГИФК, СГУ. 2005. - 93 с.: ил.

95 Гибадуллина А.А. Особенности студенческого возраста // Евразийский научный журнал. – 2018. – № 12. – <http://journalpro.ru/pdf-article/?id=12183>.

96 Гапонов П.М. Педагогика: высшей школы. (Цикл лекций) / П.М. Гапонов. — Воронеж: Воронежский университет, 1969. – 180 с.

97 Полетаева Н.В. Характеристика возраста первокурсника и особенности его влияния на процесс перехода от школьного к вузовскому обучению // «Липецкий опыт» и педагогика XXI века. – Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2017. – С. 53-55.

98 Кузнецова М.В. Особенности физического развития студенческой молодежи Оренбуржья: дис. ... к. м. н.: 14.00.07 / ГОУВПО Оренбургская государственная медицинская академия. – Оренбург, 2005. – 141 с.

99 Выставкина В.Ф. Морфологические и функциональные особенности подростков 13-15 лет с различным уровнем двигательной активности: дис. ... к.

б. н.: 03.00.13 / Бийский педагогический государственный университет. – Бийск, 2006. – 128 с.

100 Амосов Н.М. Физическая активность и сердце / Н.М. Амосов, Я.А. Бендет. -3-е изд., испр. и доп. К.: Здоровья, 1989. – 216 с.

101 Шварц В.Б. О роли наследственных и средовых факторов в развитии физической работоспособности у детей и подростков: автореф. ... дис. ... к. м. н. / Тарту, 1972. - 18 с.

102 Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.

103 Физическая активность. – Текст: электронный // ВОЗ: [сайт]. – URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (дата обращения: 17.03.2021).

104 Усатов А.Н. Самостоятельная физическая тренировка как средство повышения двигательной активности студенческой молодежи: дис. ... к. п. н.: 13.00.04 / Белгородский государственный университет. – Белгород, 2010. – 175 с.

105 Шихаева М.В., Павлычева М.А., Ефремова Т.Г. Исследование структуры и содержания двигательной активности студентов // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по матер. междунар. студен. науч.-практ. конф., - Новосибирск, 2013. - № 8. – С. 212-221.

106 Марчук С.А. Организация процесса обучения студентов с использованием оздоровительных технологий физического воспитания // Вестник Уральского государственного университета путей сообщения. — 2016. – № 2(30). – С. 92-99.

107 Гавришова Е.В. Регулирование двигательной активности студентов в зависимости от мотивации достижения успеха или избегания неудач: дис. ... к. п. н.: 13.00.04 / Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. — Белгород, 2012. — 250 с.

108 Ванюшин Ю.С. Возрастные особенности обеспечения организма спортсменов кислородом // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2016. – № 1- 4. – С. 19-22.

109 Карпов В.Ю., Скоросов К.К., Антонова М.С. Современные виды двигательной активности в формировании здорового образа жизни женщины // Ученые записки университета Лесгафта. – 2015. – №5(123). – С. 86-91 // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-vidy-dvigatelnoy-aktivnosti-vformirovani-zdorovogo-obraza-zhizni-zhenschiny> (дата обращения: 13.01.2019).

110 Колпакова Е.М. Двигательная активность и её влияние на здоровье человека // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. – №1(8). – С. 94-109.

111 Талибов А.Х. Закономерности адаптации сердечно-сосудистой системы спортсменов к физическим нагрузкам на различных этапах многолетней подготовки: дис. ... д. б. н.: 03.03.01 / Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. — Санкт-Петербург, 2014. — 323 с.

112 Рыбалко В.Е. Состояние двигательной активности студентов // Вестник Краснодарского университета МВД России. – 2014. – № 1 (23). – С. 117-120.

113 Мухамбет Ж.С., Авсиевич В.Н., Федоров А.И. Влияние физических упражнений на умственную работоспособность студентов // Университетский спорт: здоровье и процветание нации: матер. IX междунар. науч. конф. студентов и молодых ученых. – Алматы: Қазақ университеті, 2019. – С. 80-83.

114 Шагако Е.А. Взаимосвязь физических упражнений и умственной работоспособности студента в период экзаменационной сессии // Студенческий научный форум: матер. IX междунар. студенч. науч. конф. URL: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017029762> (дата обращения: 26.07.2019).

115 Mukhambet Zh.S., Avsiyevich V.N. Analysis of the physical activity of students of higher educational institutions of Kazakhstan // Теория и методика физической культуры. – 2021. – №3(65). – P. 20-26. – https://doi.org/10.48114/2306-5540_2021_3_20.

116 Мухамбет Ж.С., Авсиевич В.Н. Двигательная активность студентов высших учебных заведений Казахстана // Олимпийский спорт и спорт для всех: матер. XXVI междунар. науч. конгресса. - Казань, 2021. - С. 188-190.

117 Казахстан - 2030 Процветание, безопасность и улучшение благосостояния всех казахстанцев Послание Президента страны народу Казахстана 1997 года. – Текст: электронный // Учет. Законодательство: [сайт]. – URL: https://zakon.uchet.kz/rus/docs/K970002030_ (дата обращения: 27.02.2020).

118 Высшие учебные заведения Республики Казахстан на начало 2019/2020 учебного года. – Текст: электронный // zakon.kz.: [сайт]. – URL: <https://www.zakon.kz/5005715-vysshie-uchebnye-zavedeniya-respubliki.html> (дата обращения: 20.09.2020).

119 Здоровье детей и подростков республики Казахстан: проблемы и пути решения / Б. С. Турдалиева. – Текст: электронный // Пресс-служба КазНМУ: [сайт]. – URL: <https://kaznmu.kz/press/2012/01/18/> (дата обращения: 22.02.2020).

120 О деятельности молодежных центров здоровья. – Текст: электронный // Национальный центр общественного здравоохранения министерства здравоохранения Республики Казахстан: [сайт]. – URL: <https://hls.kz/> (дата обращения: 27.09.2020).

121 Астафьев В.С., Егоров К.В., Егоров П.В. Формирование здорового образа жизни студентов в процессе силовой подготовки на занятиях физической культурой // Физкультурное образование Сибири. – 2020. – №2 (44). – С. 3-6.

122 Комплексная оценка состояния здоровья студентов республики казахстан / С. С. Қуат. – Текст: электронный // IMMS Journal: [сайт]. – URL: <https://imms.kz/?q=ru/articles/109> (дата обращения: 27.10.2020).

123 Каусова Г.К., Уразиманова Г.С. Медико-социальная оценка состояния здоровья и оптимизация медицинской помощи студентам // Вестник КазНМУ. – 2017. – №4. – С. 295-297.

124 Халикова С.С. Здоровье студенческой молодежи как социальная ценность: региональный аспект (на материалах хабаровского края): автореф. дис.

... к. с. н.: 22.00.04 / Тихоокеанский государственный университет. – Хабаровск, 2012. – 25 с.

125 Лысцова Н.Л. Оценка здоровья студенческой молодежи // Фундаментальные исследования. – 2015. – № 2-8. – С. 1699-1702; URL: <http://www.fundamental-research.ru/ru/article/view?id=37295> (дата обращения: 19.01.2021).

126 Самсоненко И.В. Анализ состояния здоровья студентов вуза // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 11 (129). – С. 229-232.

127 Яцун С.М., Князева Н.А., Соколова И.А., Лунева Н.В. Анализ динамики заболеваемости и состояния здоровья студентов курского государственного университета // Научный результат. Медицина и фармация. – 2017. - №3 (Т.3), - С. 57-64. <https://doi.org/10.18413/2313-8955-2017-3-3-57-64>

128 Меерманова И.Б., Койгельдинова Ш.С., Ибраев С.А. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 2-2. – С. 193-197; URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=11244> (дата обращения: 20.12.2020).

129 Мухаметова Г.Р. Медико-социальные проблемы образа жизни и здоровья студентов – будущих педагогов: автореф. дис. ... к. м. н.: 14.00.33 / Казанский государственный медицинский университет. - Казань, 2005. – 23 с.

130 Зысманов Б.М. Педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов в образовательном процессе вуза: автореф. дис. ... к. п. н. 13.00.01 / Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. – Смоленск, 2006. – 20 с.

131 Романченко С.А. Коррекция состояния здоровья студентов в процессе занятий физической культурой: автореф. дис. к. п. н. / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2006. – 20 с.

132 Бароненко В.А. Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие. – М.: Альфа-М, 2003. – 418 с.

133 Федоров А.И., Ившин В.Л., Сивохин И.П., Огиенко Н.А., Шилов И.А., Авсиевич В.Н. Поведенческие факторы здоровья подростков в контексте социологического анализа // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: сб. матер. XVII Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. – Сургут: СурГУ, 2018. – С. 300-306.

134 Федоров А.И., Авсиевич В.Н., Ившин В.Л., Голубков А.В. Поведенческие риски в отношении современных студентов к своему здоровью // Российский человек и власть в контексте радикальных изменений в современном мире: матер. XXI российской науч.-практ. конф. (с междунар. уч.) – Екатеринбург: Гуманитарный университет, 2019. – С. 929-933.

135 Хрыщанович В. Влияние гаджетов на наше здоровье / В. Хрыщанович. – Текст: электронный // Городская клиническая больница скорой медицинской помощи г. Минска: [сайт]. – URL: <http://www.bsmp.by/press->

tseentr/novosti-bolnitsy/vliyanie-gadzhetrov-na-nashe-zdorove (дата обращения: 12.08.2020).

136 Мухамбет Ж.С., Авсиевич В.Н. Здоровье студентов в контексте занятий физической культурой и спортом // Теория и методика физической культуры. – 2021. – №1 (63). – С. 19-29. – https://doi.org/10.48114/2306-5540_2021_1_19.

137 Орехов Л.И., Караваева Е.Л., Асмолова Л.А. Мировые стандарты планирования экспериментов и статистической обработки в педагогике, психологии и физической культуре: учеб. пособие для студентов, аспирантов, докторантов и преподавателей кафедр педагоги, психологии и физической культуры. – Алматы: КазАСТ, 2009. – 210 с.

138 Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Изд. центр «Академия», 2002. - 264 с.

139 Чикаш С.Л. Математическая статистика в спорте / Учебное пособие. – Улан-Удэ: БГУ, 2007. – 58 с.

140 Тесты и функциональные пробы, применяемые в практике спортивной медицины. – Текст: электронный // Pandia: [сайт]. – URL: <https://pandia.ru/text/80/286/94055.php> (дата обращения: 26.07.2019).

141 Matiegka J. The testing of physical efficiency // American journal of physical anthropology, 1921. – Vol. 4, N 3. – P. 125–134. <https://doi.org/10.1002/ajpa.1330040302>

142 Синяков А.Ф. Мышечный и жировой компоненты веса тела у занимающихся конькобежным спортом и фигурным катанием // Конькобежный спорт: Ежегодник. – М., 1984. – С. 54-55.

143 Гайворонский И.В., Ничипорук Г.И., Гайворонский И.Н., Ничипорук Н.Г. Биоимпедансометрия как метод оценки компонентного состава тела человека (обзор литературы) // Вестник Санкт-Петербургского университета. Медицина. – 2017. – № Т. 12. Вып. 4. – С. 365-384.

144 Ожирение и избыточный вес. – Текст: электронный // ВОЗ: [сайт]. – URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (дата обращения: 17.03.2020).

145 Пуни А.Ц. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для ИФК. – М., 1979. – 117 с.

146 Спортивная психология: учебник для СПО / под общ. ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 367 с.

147 Психология физического воспитания и спорта: учебник / А.В. Родионов, В.А. Родионов, С.Д. Неверкович и др.; под ред. А.В. Родионова, В.А. Родионова. - Москва: Академия, 2016. – 318 с.

148 Андрущишин И.Ф. Комплексная система психолого – педагогической подготовки спортсменов: учебное пособие / Алматы, 2012. – 332 с.

- 149 Сопов В.Ф. – Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. - М.: 2010. - 120 с.
- 150 Психология физической культуры: учебник / под ред. Б.П. Яковлева, Г.Д. Бабушкина. – М.: Спорт, 2016. – 624 с.
- 151 Шумова Н.С. Психодиагностика в физической культуре и спорте: методики и алгоритмы их использования: учебное пособие. – М.: РГУФКСМ и Т, 2017. – 232 с.
- 152 Киселев Ю.Я. Методика психодиагностики в спорте. – М., 1990. – 192 с.
- 153 Иванов А.А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой / М.: Советский спорт, 2012. – 112 с.
- 154 Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2012. – 352 с
- 155 Deliens T., Deforche B., De Bourdeaudhuij I., Clarys P. Determinants of physical activity and sedentary behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions // BMC Public Health, 2015, – №15(1), – P. 201-211. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1553-4>
- 156 Cabello Moyano, A., Moyano Pacheco, M., Taberner Urbieto, C. Procesos psicosociales en Educación Física: actitudes, estrategias y clima motivacional percibido (Psychosocial processes in Physical Education: attitudes, strategies, and perceived motivational climate) // Retos, 2017, – v. 34, – P. 19-24, <https://doi.org/10.47197/retos.v0i34.57668>
- 157 Фомина Е.В. Спортивная психофизиология: учебное пособие / Е. В. Фомина; Московский педагогический государственный университет. – Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2016. – 172 с.
- 158 Akhmedova O.O, Ovezgeldyeva G.O., Grigoryan A.G. Psychophysiological condition of first-year students with different levels of physical activity // Human physiology, 2011, – № 37(5), –P. 588-593. <https://doi.org/10.1134/S0362119711040025>.
- 159 Садыкова А.М., Ратова Е.Н. Комплексы утренней гимнастики / Садыкова А.М., Ратова Е.Н. – Казань: Казан. ун-т, 2015. – 35 с.
- 160 Бальсевич В.К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 3. – С. 2-4.
- 161 Ашкинази С.М., Соколова И.В. Физическая культура и здоровье студентов вузов: анализ, опыт и приоритеты // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 5. – С. 104.
- 162 Куликов Л.М., Рыбаков В.В., Ярушин С.А. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения: монография / Челяб. гос. ун-т; УралГУФК., 2-у изд., испр. и доп. Челябинск: Изд-во Челяб. гос. ун-та, 2009. – 275 с.

- 163 Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г. А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. — 244 с.
- 164 Физическая культура и спорт в образовательном пространстве России. Монография. / С. В. Алексеев, М. Я. Вешенский, Р. Г. Гостев [и др.]. — Воронеж: ООО «Издательство РИТМ», 2017. — 500 с.
- 165 Волынская Е.В. Гигиенические основы здоровья. — Липецк, 2000. — 110 с.
- 166 Вейн А.М. Бодрствование и сон. - М.: Знание, 1991. - 236 с.
- 167 Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с.
- 168 Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. — СПб.: Лань, 2005. — 384 с.
- 169 Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2005. — 820 с.: ил.
- 170 Grossocordon J.G. The Royal Spanish Athletics Federation program of talent identification, development and assistance for young athletes / J.G. Grossocordon // New studies in athletics. — 2003. — № 3. — P. 35-45.
- 171 Krotee M.L. Management of Physical Education and Sport / M.L. Krotee, Ch.A. Bucher. — McGraw-Hill Humanities / Social Sciences / Languages. — 2006. — 624 p.
- 172 Хаустов С.И. Силовая подготовка – фактор гармонического развития человека: дис. ... д. п. н: 13.00.04. — Алматы: КазАСТ, 2009. — 253 с.
- 173 Анатомия человека: учебное пособие для иностранных учащихся довузовского этапа обучения: Таблицы. Приложение 1 / С.И.Катаев, Е.В. Орлова, Н.В. Черненко, Т.В. Лазоренко. / Под ред. Е.В. Орловой. - Иваново: ГБОУВПО ИвГМА Минздравсоцразвития России, 2012. — 39 с.
- 174 Смирнов В.М., Дубровский В.И. / Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. сред, и высш. учебных заведений. — М.: Изд-во Владос-Пресс, 2002. — 608 с: ил
- 175 Меерсон Ф.З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физически нагрузкам. — М.: Медицина, 1988. — 256 с.
- 176 Зимкин Н.В., Коробков А.В., Лехтман Я.Б., Эголинский Я.А., Яроцкий А.И. Физиологические основы физической культуры и спорта / под ред. Н.В. Зимкина. — М.: Изд-во Физкультура и спорт, 1953. — 416 с.
- 177 Масловский Е.А. Биомеханика с позиции кинезиологии: учебное пособие / Е.А. Масловский, В.И. Загrevский, В.И. Стадник. — Пинск: ПолесГУ, 2012. — 254 с.: 142 ил.
- 178 Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - М.: ИД «Спорт», 2019. — 658 с.
- 179 Сапожникова О.В. Фитнес: учебное пособие / О. В. Сапожникова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2015. — 144 с.

- 180 Comfort G.P. Directory of Undergraduate Programs in Sport Management / G.P. Comfort // Fitness information technology. – Richmond, 2005. – 304 p.
- 181 Рациональное питание: учебное пособие / О.В. Сазонова, Л.М. Бородина, О.В. Фролова, М.Ю. Гаврюшин, Д.О. Горбачев, Д.С. Тупикова, О.В. Минько; ФГБОУ ВО «СамГМУ» Минздрава России. - Самара: Издательско-полиграфический комплекс «Самарская Губерния», 2019. – 120 с.
- 182 Олейник С.А., Гунина Л.М., Сейфулла Р.Д., Рожкова Е.А. Спортивная фармакология и диетология. - М.; СПб; Киев: Диалектика, 2008. – 134 с.
- 183 Мухамбет Ж.С., Авсиевич В.Н. Методика формирования и развития мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом // Вестник КазНПУ им. Абая, серия «Педагогические науки». – 2021. – №3. – С. 108-132. <https://doi.org/10.51889/2021-3.1728-5496.12>
- 184 Авсиевич В.Н., Мухамбет Ж.С. Свидетельство о внесении сведений в государственный реестр прав на объекты, охраняемые авторским правом № 19911 от «25» августа 2021 года. Название объекта: Методика формирования и развития мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Вид объекта авторского права: произведение науки.
- 185 Sone T., Kawachi Y., Abe C., Otomo Y., Sung YW., Ogawa S. Attitude and practice of physical activity and social problem-solving ability among university students // Environmental health and preventive medicine. – 2017. - Article number: 22(1): 18. <https://doi.org/10.1186/s12199-017-0625-8>.
- 186 Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии: учебное пособие / В.Д. Балин, В.К. Гайда, В.К. Горбачевский и др., под общей ред. А.А. Крылова, С.А. Маничева. – СПб: Питер, 2000. – 560 с.
- 187 Lisa M. Barnett, Eric van Beurden, Philip J. Morgan, Lyndon O. Brooks, Avigdor Zask, John R. Beard. Six year follow-up of students who participated in a school-based physical activity intervention: A longitudinal cohort study // International journal of behavioral nutrition and physical activity, 2009 - Article number: 6(1): 48. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-6-48>.
- 188 Avsiyevich V.N., Mukhambet Z.S., Robak I.Y., Chernukha O.V., & Zakharchenko N.V. Social implication of sport loads as a motivator for sports activity in the student environment of higher education institution // Retos, 2021, – №39. – P. 755–763. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.74629>
- 189 Агаев Р.А. Управление развитием студенческого спорта в условиях образовательной организации высшего образования: дис. ... к. п. н.: 13.00.04 / Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. Институт физической культуры, спорта и туризма. – Санкт-Петербург, 2019. – 156 с.
- 190 Курьянович Е.Н. Система психолого-педагогического сопровождения профессиональной подготовки военно-физкультурных кадров: дис. ... д. п. н.: 13.00.08 / Военный институт физической культуры. – Санкт-Петербург, 2014. – 442 с.
- 191 Коренева М.В. Комплексирование ценностного потенциала физической культуры и олимпизма в процессе физического воспитания

студентов вуза: дис. ... к. п. н.: 13.00.04 / Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. - Краснодар. 2014, – 264 с.

192 Григорьев В.И. Социокультурная интеграция содержания неспециального физкультурного образования студентов вузов: дис. ... д. п. н.: 13.00.04 / Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2001. – 461 с.

193 Ковшура Т.Е. Содержание и направленность спортивной аэробики в физическом воспитании студентов вузов: дис. ... к. п. н.: 13.00.04 / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2012. – 230 с.

194 Авсарагов Г.Р. Физическое воспитание студентов вузов в различные периоды учебного процесса: дис. ... к. п. н.: 13.00.04 / Камская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. – Набережные Челны, 2010. – 137 с.

195 Пономарев В.В. Физкультурно-спортивная деятельность студентов в вузе: теоретические и практические основы: монография / В.В. Пономарев, А.А. Мельничук. – Красноярск: СибГТУ, 2013. – 173 с.

196 Osipov A., Kudryavtsev M., Fedorova P., Serzhanova Zh., Panov E., Zakharova L., Savchuk A., Yanova M., Zhavner T., Klimuk Y. Components of positive impact of exposure on university physical culture and sports on students' physical activity // Journal of physical education and sport, 2017. – Т. 17 (№2). – P. 871-878. <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.02133>

197 Wegner P.G., Wegner O.S., Days D.A., Polotnyanko K.E., Polotnyanko K.N. Physical culture and sports as the basis of students' healthy activities / Proceedings of the international scientific and practical conference on education, health and human wellbeing, 2020. – P. 458-463. <https://doi.org/10.2991/iceder-19.2020.96>

198 Коростелёва Е.Н. Методика развития общей выносливости у студентов: Методические указания. – М.: МИИТ, 2014. – 23 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Таблица А.1 - Методический комплекс упражнений для утренней гимнастики студентов

№	Упражнение	Порядок выполнения	Методические указания
1	2	3	4
1	Ходьба на месте	2-3 минуты	Темп увеличивается после 1 минуты выполнения упражнения
2	Подъем рук через стороны от бедра над головой	15 повторений	Исходное положение – стоя. Руки прямые.
3	Подъем рук перед собой от бедра над головой	15 повторений	Исходное положение – стоя. Руки прямые
4	Прогиб назад с подъемом рук над головой	15 повторений	Исходное положение – стоя. Руки прямые собраны в замок
5	Наклон вперед до касания пола	15 повторений	Исходное положение – стоя
6	Наклоны в стороны	15 повторений	Исходное положение – стоя. Руки на поясе
7	Круговые вращения головой	5 раз в каждую сторону попеременно (повторить 2 раза)	1. Исходное положение стоя — ноги на ширине плеч. 2. При наличии нарушений работы вестибулярного аппарата запрещается закрывать глаза. 3. При наличии остеохондроза голову далеко назад не запрокидывать
8	Глубокие приседания	15-20 раз после выполнения упражнения отдых 1 минута затем переход к следующему упражнению	1. Исходное положение стоя — ноги на ширине плеч 2. Избегать отрыва пяток от пола (если данное указание выполнить сложно, то подложить под пятки платформы высотой 2-2,5см 3. При опускании вниз производится вдох при подъеме выдох 4. Спина при выполнении приседаний должна быть ровной

Продолжение таблицы А.1

1	2	3	4
9	Отжимания от пола	10-15 раз	1. Исходное положение параллельно пола, опора на прямые руки на ширине плеч 2. При опускании вдох, при подъеме выдох 3. Девушки могут выполнять упражнение от скамьи (стула) либо с колен
10	Ходьба на месте	1 минута	Темп медленный
<p>Общие рекомендации:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс упражнений для утренней гимнастики выполнять на голодный желудок (до завтрака) 2. Избегать резких рывковых движений при выполнении упражнений. 3. Отдых между упражнениями выполняется только после приседаний. 4. Соблюдать ежедневную регулярность выполнения утренней зарядки. 5. После зарядки принять душ и позавтракать. 			

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Таблица Б.1 - Методический комплекс упражнений для физкультурной паузы между учебными занятиями студентов в вузах

№	Вовлекаемый отдел опорно-двигательного аппарата	Упражнение	Порядок выполнения	Методические указания
1	2	3	4	5
1	Шейный отдел позвоночника	1. Повороты головы вправо и влево.	5 раз в каждую сторону попеременно	1. Исходное положение стоя — ноги на ширине плеч 2. При наличии нарушений работы вестибулярного аппарата запрещается закрывать глаза 3. При наличии остеохондроза голову далеко назад не запрокидывать
		2. Наклоны головы вперед и назад, вправо и влево.	5 раз в каждую сторону попеременно	
		3. Круговые вращения головой	5 раз в каждую сторону попеременно (повторить 2 раза)	
2	Плечевые суставы	1. Вращение руками в плечевом суставе	Одновременно двумя руками 10 вращений вперед и 10 вращений назад (повторить 2 раза)	1. Исходное положение стоя — ноги на ширине плеч 2. Сохранять туловище прямым и неподвижным 3. Вращения выполнять в динамичном режиме
3	Локтевые суставы	1. Вращения согнутыми в локтях руками	Одновременно двумя руками 10 вращений вперед и 10 вращений назад (повторить 2 раза)	1. Исходное положение – стоя, руки согнуты в локтевых суставах параллельно полу 2. Вращения выполнять в динамичном режиме
4	Лучезапястные суставы	1. Вращательные движения кистями по и против часовой стрелки	Одновременно двумя руками 10 вращений вперед и 10 вращений назад (повторить 2 раза)	1. Исходное положение стоя — ноги на ширине плеч Руки вытянуты перед собой 2. Вращения выполнять в динамичном режиме

Продолжение таблицы Б.1

1	2	3	4	5
5	Тазобедренные суставы	1. Вращение тазом	Попеременно в каждую сторону по 30 сек	1. Исходное положение стоя — ноги на ширине плеч. Руки на боках
6	Коленные суставы	1. Круговые движения коленями	Попеременно в каждую сторону по 30 сек	1. Исходное положение - ноги вместе согнуты в коленях на комфортную высоту. Ладони выше коленей
7	Голеностопные суставы	1. Круговые вращения в голеностопном суставе	1. Поднимается левая нога. Выполняется 20 вращательных движений ступни наружу. Нога возвращается на пол. Выполняется то же движение правой стопой.	1. Исходное положение — стоя на полу, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища
<p>Общие рекомендации:</p> <p>1. При выполнении всех упражнений физкультурной паузы дыхание произвольное и без задержек.</p> <p>2. Отдых между упражнениями отсутствует</p>				

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Таблица В.1 - Методический комплекс упражнений для системного воздействия на организм студентов, применяемый в домашних условиях (в условиях общежитий при отсутствии наличия тренажерных залов), без специального инвентаря 3 раза в неделю, через день

№	Упражнение	Порядок выполнения		Методические указания
		Юноши	Девушки	
1	2	3	4	5
1	Разминка	Разработанный комплекс упражнений для физической паузы с указанным порядком выполнения и методическими указаниями (приложение Б)		1. Выполнение разминки носит обязательный характер для студентов с целью подготовки организма к основной части тренировочного комплекса
2	Отжимание от пола	5 подходов по 20-30 раз Отдых между подходами 1-1,5 минуты	3 подхода по 10-15 раз Отдых между подходами 1-1,5 минуты	1. Исходное положение - тело параллельно пола, опора на прямые руки на ширине плеч 2. При опускании – вдох, при подъеме выдох. Дыхание без задержек. 3. Девушки могут выполнять упражнение от скамьи (стула) либо с колен.
3	Глубокие приседания	5 подходов по 20-30 раз Отдых между подходами 1-1,5 минуты	3 подхода по 10-15 раз Отдых между подходами 1-1,5 минуты	1. Исходное положение - стоя — ноги на ширине плеч 2. Избегать отрыва пяток от пола (если данное указание выполнить сложно, то подложить под пятки платформы высотой 2-2,5см 3. При опускании вниз производится вдох при подъеме выдох 4. Спина при выполнении приседаний должна быть ровной
4	Выпады фронтальные	5 подходов по 12-15 раз для каждой ноги Отдых между подходами 1,5-2 минуты	3 подхода по 8-10 раз для каждой ноги Отдых между подходами 1,5-2 минуты	1. Исходное положение стоя, спина прямая, ноги стоят параллельно друг другу 2. Выполнять без перерыва между правой и левой ногой 3. При опускании вниз производится вдох при подъеме выдох

Продолжение таблицы В.1

1	2	3	4	5
5	Планка на локтях	30 секунд время выполнения упражнения, 1 минута отдыха, повторить 4 раза. Постепенно время нахождения в стойке должно увеличиваться до 60-120 секунд	15 секунд время выполнения упражнения, 1 минута отдыха, повторить 3 раза. Постепенно время нахождения в стойке должно увеличиваться до 45-90 секунд	1. Исходное положение - горизонтальное положение тела с опорой на локти и пальцы ног. Тело принимает положение прямой линии без прогибов. 2. Дыхание медленное, глубокое, без задержек
6	«Берпи»	5-10 раз с постепенным увеличением до 40 раз	5-10 раз с постепенным увеличением до 30 раз. При низком уровне физической подготовленности, студенты 1-2 неделю выполняют упражнение без выпрыгиваний; 3-4 неделю – с выпрыгиваниями без отжиманий; 4-5 – в полном объеме	1. Исходное положение - с глубокого приседа, переход в планку, выполнение отжимания, переход в глубокий присед и выпрыгивание вверх. 2. Девушки могут выполнять «Берпи» без отжиманий для облегчения выполнения упражнения 3. Противопоказания для выполнения упражнения: хронические заболевания сердца, повышенное артериальное давление, заболевания сосудов нижних конечностей, избыточный собственный вес студентов.
7	Скручивание для мышц брюшного пресса	4 подхода по 20-30 раз Отдых между подходами 1-1,5 минуты	3 подхода по 10-15 раз Отдых между подходами 1-1,5 минуты	1. Исходное положение - лежа на полу, ноги согнуты в коленях, таз прижат к полу 2. Подъем выполнять за счет мышц пресса 3. В нижнем положении – вдох, в верхнем выдох

Продолжение таблицы В.1

1	2	3	4	5
<p>Общие рекомендации:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Комплекс упражнений выполнять после 1,5-2 часов после приема пищи2. Избегать выполнение комплекса упражнений непосредственно перед сном.3. Во время занятий необходимо употреблять достаточное количество воды (избегая применения воды и напитков с газом).4. Соблюдать еженедельную регулярность занятий (понедельник-среда-пятница либо вторник-четверг-суббота).5. Студентам, которые не могут выполнить требуемое количество подходов и повторений комплекса рекомендуется выполнять их максимально возможное число с постепенным увеличением.6. Тренировки в домашних условиях обязательно должны выполняться в спортивной форме одежды				

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Таблица Г.1 - Методический комплекс упражнений для выполнения в условиях спортивных комплексов в вузах и студенческих общежитиях (при наличии тренажерных залов) применяемый 3 раза в неделю, через день

№	Упражнение	Порядок выполнения		Методические указания
		Юноши	Девушки	
1	2	3	4	5
1	Общая разминка	Разработанный комплекс упражнений для физкультурной паузы с указанным порядком выполнения и методическими указаниями (приложение Б)		1. Выполнение разминки носит обязательный характер для студентов с целью подготовки организма к основной части тренировочного комплекса
2	Приседание со штангой на плечах	5 подходов по 8-10 раз Отдых между подходами 2-3 минуты	3 подхода по 8-10 раз Отдых между подходами 2-3 минуты	1. Исходное положение - стоя — ноги на ширине плеч, носки расставлены слегка в стороны 2. Избегать отрыва пяток от пола (если данное указание выполнить сложно, то подложить под пятки платформы высотой 2-2,5см 3. При опускании вниз производится вдох при подъеме выдох 4. Спина при выполнении должна быть ровной 5. Избегать мышечного «отскока» в нижней точке амплитуды 6. Глубина приседа производится ниже параллели бедра с полом на 5-6 см
3	Становая тяга со штангой	5 подходов по 6-8 раз Отдых между подходами 2-3 минуты	3 подхода по 6-8 раз Отдых между подходами 2-3 минуты	1. Упражнение выполняется в классическом стиле. Исходное положение - стоя — ноги на ширине плеч, носки расставлены слегка в стороны 2. Спина при выполнении должна быть ровной 3. Избегать отбива штанги от пола в нижней точке амплитуды 4. Избегать рывка при отрыве штанги от пола 5. При опускании штанги вниз производится вдох при подъеме выдох

Продолжение таблицы Г.1

1	2	3	4	5
4	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье	5 подходов по 8-10 раз Отдых между подходами 2-3 минуты	3 подхода по 8-10 раз Отдых между подходами 2-3 минуты	1. Исходное положение - лежа на горизонтальной скамье. Ноги согнуты в коленях с полной опорой на обе стопы. 2. Ширина хвата по контролю угла в локтевом суставе -угол должен составлять 90 градусов) 3. Избегать отбива штанги в нижней точке амплитуды движения 4. При опускании штанги вниз производится вдох при подъеме выдох
5	Подтягивание на перекладине	На высокой перекладине - 4 подхода на максимальное количество раз Отдых между подходами 2-3 минуты	На низкой перекладине -3 подхода на максимальное количество раз Отдых между подходами 2-3 минуты	1. Исходное положение – вис на перекладине. 2. Ширина хвата перекладины на 4-5 см шире уровня плеч с каждой стороны 3. Девушки выполняют подтягивания с опорой на ноги для облегчения выполнения упражнения 4. Избегать продолжительного провисания в нижней точке амплитуды движения 5. При низком уровне силовых качеств, который не позволяет выполнять упражнение в классическом режиме, юноши и девушки могут использовать обратный хват на перекладине, что значительно облегчит выполнение упражнения 6. При опускании вниз производится вдох при подъеме выдох
6	Жим штанги стоя	3 подхода по 8-10 раз Отдых между подходами 2-3 минуты	2 подхода по 8-10 раз Отдых между подходами 2-3 минуты	1. Исходное положение - стоя — ноги на ширине плеч 2. Ширина хвата штанги на 4-5 см шире уровня плеч с каждой стороны 3. Избегать отбива штанги в нижней точке амплитуды движения 4. При опускании штанги вниз производится вдох при подъеме выдох

Продолжение таблицы Г.1

1	2	3	4	5
7	Подъем штанги стоя на двухглавую мышцу плеча (бицепс)	3 подхода по 8-10 раз Отдых между подходами 1,5-2 минуты	2 подхода по 8-10 раз Отдых между подходами 1,5-2 минуты	1. Исходное положение - стоя — ноги на ширине плеч 2. Ширина хвата штанги на ширине плеч 3. Избегать раскачивания тела во время выполнения упражнения 4. Не допускать подрыва штанги («читинга») с целью выполнить большее количество повторений 5. Не загибать кисти во внутрь при подъеме штанги 6. При опускании штанги вниз производится вдох при подъеме выдох
8	Разгибание рук в положении лежа на горизонтальной скамье («французский жим») на трехглавую мышцу плеча (трицепс)	3 подхода по 10-12 раз Отдых между подходами 1,5-2 минуты	2 подхода по 10-12 раз Отдых между подходами 1,5-2 минуты	1. Исходное положение - лежа на горизонтальной скамье. Ноги согнуты в коленях с полной опорой на обе стопы. 2. Ширина хвата штанги - 20 см между ладонями 3. Штанга опускается за голову, избегая отбива в нижней точке амплитуды движения 4. Локти разводить в стороны или сводить внутрь недопустимо 5. При опускании штанги вниз производится вдох при подъеме выдох
9	Подъем со штангой на носки стоя (для развития мышц голени)	4 подхода по 12-15 раз Отдых между подходами 1-1,5 минуты	3 подхода по 12-15 раз Отдых между подходами 1-1,5 минуты	1. Исходное положение - стоя — ноги на ширине плеч, положение носков меняется в каждом подходе (вовнутрь, наружу, параллельно друг друга) 2. Ноги в коленях сгибать при выполнении упражнения запрещается 3. Дыхание произвольное

Продолжение таблицы Г.1

1	2	3	4	5
10	Скручивание для мышц брюшного пресса	3 подхода на максимальное количество раз Отдых между подходами 1,5-2 минуты	3 подхода по на максимальное количество раз Отдых между подходами 1,5-2 минуты	1. Исходное положение - лежа на полу, ноги согнуты в коленях, таз прижат к полу 2. Подъем выполнять за счет мышц пресса 3. В нижнем положении – вдох, в верхнем выдох
11	«Берпи»	15-20 раз с постепенным увеличением до 40 раз	10-15 раз с постепенным увеличением до 30 раз.	1. Исходное положение - с глубокого приседа, переход в планку, выполнение отжимания, переход в глубокий присед и выпрыгивание вверх. 2. Девушки могут выполнять «Берпи» без отжиманий для облегчения выполнения упражнения 3.Противопоказания для выполнения упражнения: хронические заболевания сердца, повышенное артериальное давление, заболевания сосудов нижних конечностей, избыточный собственный вес студентов. 4. Для поддержания аэробного режима выполнения данного упражнения категорически запрещается задержка дыхания

Общие рекомендации:

1. Комплекс упражнений выполнять после 1,5-2 часов после приема пищи
2. После выполнения общей разминки, в каждом отдельном упражнении выполняется 2 подхода с пустым грифом штанги для специальной разминки.
3. Весовая нагрузка подбирается индивидуально для каждого студента в каждом упражнении. Вес, который студент в состоянии поднять требуемое количество раз согласно методическим указаниям является оптимальным. Повышение весовой нагрузки производить не более чем на 5% от свободно выполняемой не чаще 1 раза в неделю.
4. Для студентов астенического типа телосложения рекомендуется снижение количества повторений во всех упражнениях до шести.
5. Для студентов с избыточной массой тела рекомендуется увеличивать нагрузку прежде всего не за счет увеличения веса снаряда (штанги), а за счет постепенного увеличения количества повторений на 50%.
6. Избегать выполнение комплекса упражнений непосредственно перед сном.

Продолжение таблицы Г.1

1	2	3	4	5
<p>7. Во время занятий необходимо употреблять достаточное количество воды (избегая применения воды и напитков с газом).</p> <p>8. Соблюдать еженедельную регулярность занятий (понедельник-среда-пятница либо вторник-четверг-суббота).</p> <p>9. Избегать задержек дыхания во время выполнения упражнений.</p> <p>10. Не рекомендуется увеличивать количество подходов и упражнений ранее чем через год систематических занятий.</p> <p>11. При возникновении острых заболеваний занятия необходимо прекратить (возобновлять занятия необходимо при полном выздоровлении, первые 2-3 занятия после выздоровления выполнять при минимальной весовой нагрузке)</p>				

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Таблица Д.1 - Методический комплекс упражнений для выполнения студентами на воркаут-площадках в высших учебных заведениях применяемый 3 раза в неделю, через день

№	Упражнение	Порядок выполнения		Методические указания
		Юноши	Девушки	
1	2	3	4	5
1	Общая разминка	Разработанный комплекс упражнений для физкультурной паузы с указанным порядком выполнения и методическими указаниями (приложение Б)		1. Выполнение разминки носит обязательный характер для студентов с целью подготовки организма к основной части тренировочного комплекса
2	Подтягивание на перекладине	На высокой перекладине - 5 подходов на максимальное количество раз Отдых между подходами 2-3 минуты	На низкой перекладине (перекладине брусьев) - 3 подхода на максимальное количество раз Отдых между подходами 2-3 минуты	1. Исходное положение – вис на перекладине. 2. Ширина хвата на каждой тренировке меняется от узкого до широкого. 3. Девушки могут выполнять подтягивания с опорой на ноги для облегчения выполнения упражнения 4. При низком уровне силовых качеств, который не позволяет выполнять упражнение в классическом режиме, юноши и девушки могут использовать обратный хват на перекладине, что значительно облегчит выполнение упражнения 5. При опускании вниз производится вдох при подъеме выдох
3	Отжимание на брусьях	5 подходов на максимальное количество раз Отдых между подходами 2-3 минуты	3 подхода на максимальное количество раз Отдых между подходами 2-3 минуты	1. Исходное положение – туловище между брусьями, с опорой на прямые руки, хват - ладони во внутрь 2. Девушками упражнение выполняется на низкой перекладине для отжиманий 3. При опускании вниз производится вдох при подъеме выдох

Продолжение таблицы Д.1

1	2	3	4	5
4	Подъем туловища на наклонной доске для мышц брюшного пресса	3 подхода на максимальное количество раз Отдых между подходами 1,5-2 минуты	3 подхода по на максимальное количество раз Отдых между подходами 1,5-2 минуты	1. Исходное положение - лежа на доске, ноги прямые, таз прижат к поверхности доски. 2. Подъем выполнять за счет мышц пресса 3. В нижнем положении – вдох, в верхнем выдох
5	«Берпи»	15-20 раз с постепенным увеличением до 40 раз	10-15 раз с постепенным увеличением до 30 раз.	1. Исходное положение - с глубокого приседа, переход в планку, выполнение отжимания, переход в глубокий присед и выпрыгивание вверх. 2. Девушки могут выполнять «Берпи» без отжиманий для облегчения выполнения упражнения 3. Противопоказания для выполнения упражнения: хронические заболевания сердца, повышенное артериальное давление, заболевания сосудов нижних конечностей, избыточный собственный вес студентов. 4. Для поддержания аэробного режима выполнения данного упражнения категорически запрещается задержка дыхания
6	Поднятие ног из положения виса на перекладине	3 подхода на максимальное количество раз Отдых между подходами 1,5-2 минуты	3 подхода по на максимальное количество раз Отдых между подходами 1,5-2 минуты	1. Исходное положение - вис на высокой перекладине, руки выпрямлены полностью, подъем ног осуществляется при их полном выпрямленном положении до максимально возможной точки в верхней части амплитуды движения. 2. Юноши данное упражнение могут выполнять на брусках. Исходное положение – туловище между брусками, с опорой на прямые руки, хват - ладони во внутрь.

Продолжение таблицы Д.1

1	2	3	4	5
7	«Планка на локтях»	30 секунд время выполнения упражнения, 1 минута отдыха, повторить 4 раза. Постепенно время нахождения в стойке должно увеличиваться до 60-120 секунд	15 секунд время выполнения упражнения, 1 минута отдыха, повторить 3 раза. Постепенно время нахождения в стойке должно увеличиваться до 45-90 секунд	1. Исходное положение - горизонтальное положение тела с опорой на локти и пальцы ног. Тело принимает положение прямой линии без прогибов. 2. Дыхание медленное, глубокое, без задержек

Общие рекомендации:

1. Комплекс упражнений выполнять после 1,5-2 часов после приема пищи
2. Необходимо держать дистанцию между тренирующимися, чтобы не травмировать и не травмироваться при выполнении упражнений.
3. Запрещается менять технику выполнения упражнений.
4. Необходимо соблюдать выполнение исходных положений.
5. Запрещается выполнение упражнений с резким рывками
6. Избегать выполнение комплекса упражнений непосредственно перед сном.
7. Во время занятий необходимо употреблять достаточное количество воды (избегая применения воды и напитков с газом).
8. Соблюдать еженедельную регулярность занятий (понедельник-среда-пятница либо вторник-четверг-суббота).
9. Избегать задержек дыхания во время выполнения упражнений.
11. При возникновении острых заболеваний занятия необходимо прекратить (возобновлять занятия необходимо при полном выздоровлении, первые 2-3 занятия после выздоровления выполнять при минимальной весовой нагрузке)
12. Выполнение упражнений на воркаут-площадках при минусовой температуре запрещается. При температуре ниже +12 С° градусов рекомендуется проводить занятия в теплой одежде с хорошими влагоотводящими качествами (для своевременного удаления пота)

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

Свидетельство о внесении сведений в государственный реестр прав на объекты,
охраняемые авторским правом

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ

РЕСПУБЛИКА КАЗАХСТАН

СВИДЕТЕЛЬСТВО
О ВНЕСЕНИИ СВЕДЕНИЙ В ГОСУДАРСТВЕННЫЙ РЕЕСТР
ПРАВ НА ОБЪЕКТЫ, ОХРАНЯЕМЫЕ АВТОРСКИМ ПРАВОМ
№ 19911 от «25» августа 2021 года

Фамилия, имя, отчество, (если оно указано в документе, удостоверяющем личность) автора (ов):
АВСИЕВИЧ ВИТАЛИЙ НИКОЛАЕВИЧ, Мухамбет Жасын Серикбайұлы

Вид объекта авторского права: **произведение науки**

Название объекта: **МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

Дата создания объекта: **15.01.2020**

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ АРНАУЛЫҚ БІЛІМ АЛҒАШҚ АПИКАСЫ
ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ АРНАУЛЫҚ БІЛІМ АЛҒАШҚ АПИКАСЫ

Құжаттың электрондығын <http://www.kazpatent.kz/nz> сайтымен
"Авторлық құқық" бөлімінде тексеруге болсады <https://copyright.kazpatent.kz>

Подлинность документа возможно проверить на сайте [kazpatent.kz](http://www.kazpatent.kz)
в разделе «Авторское право» <https://copyright.kazpatent.kz>

Подписано ЭЦП

Оспанов Е.К.



ПРИЛОЖЕНИЕ Ж

Акты внедрения разработанной методики формирования и развития мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом

«Утверждаю»
Директор института
искусств, культуры и спорта
КазНПУ имени Абая
Кожажулов Т.М.
«07» _____ 2021г.



АКТ ВНЕДРЕНИЯ

Акт подтверждает о том, что соискатель степени доктора философии (PhD) Мұхамбет Ж.С. и доктор (PhD), ассоциированный профессор Авсиевич В.Н. внедрили в учебный процесс на кафедре физической культуры и спорта института искусств, культуры и спорта КазНПУ имени Абая результаты своей НИР по теме «Влияние спортивных нагрузок на мотивацию занятий спортом в студенческой среде высшего учебного заведения» в разделе «Теория спорта» дисциплины «Методика преподавания физической культуры и спорта».

Внедренный компонент: Методика формирования и развития мотивации студентов к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности.

Результаты внедрения выразились в том, что полученные авторами данные исследования дополнили теорию спортивной подготовки новыми научными знаниями по процессу формирования и развития мотивации студентов к самостоятельным занятиям спортом. Внедренный компонент положительно отразился на повышении уровня знаний студентов в разрезе исследуемой проблемы.

Заведующий кафедры физической
культуры и спорта КазНПУ им.Абая
к.п.н., профессор

Мухиддинов Е. М.

«Утверждаю»
Кулбаев А.Т.
проректор по науке
и стратегическому развитию
КазАСТ

«23» сентября 2021г.

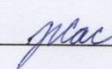
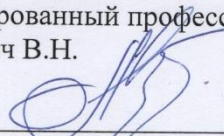
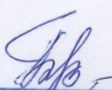
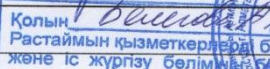
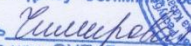

АКТ ВНЕДРЕНИЯ

Акт подтверждает о том, что соискатель степени доктора философии (PhD) Мұхамбет Ж.С. и доктор (PhD), ассоциированный профессор Авсиевич В.Н. внедрили в учебный процесс на кафедре теоретических основ физической культуры и спорта Казахской академии спорта и туризма результаты своей диссертационной работы по теме «Влияние спортивных нагрузок на мотивацию занятий спортом в студенческой среде высшего учебного заведения» в разделе «Теория и методика физической культуры и спорта» дисциплины «Психология физической культуры и спорта».

Внедренный компонент: Методика формирования и развития мотивации студентов к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности.

Применение методики по формированию и развитию мотивации студентов к самостоятельным занятиям физкультурно-спортивной деятельностью в основу, которой положена научно обоснованная система подготовки, позволяет преподавателям (тренерам, инструкторам) оптимизировать процесс занятий физической культурой в вузах и сформировать потребность к данному виду деятельности, систему практических интересов, мотивов и убеждений, нацеленность на ведение здорового образа жизни и физическое самосовершенствование.

Свидетельство о внесении сведений в государственный реестр прав на объекты, охраняемые авторским правом № 19911 от «25» августа 2021 года. Название объекта: Методика формирования и развития мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Вид объекта авторского права: произведение науки.

<p>Исполнители: соискатель Мұхамбет Ж.С.</p> <p></p> <p>доктор философии (PhD), ассоциированный профессор Авсиевич В.Н.</p> <p></p>	<p>Заведующая кафедрой теоретических основ физической культуры и спорта КазАСТ, доктор философии (PhD), Белегова А.А.</p> <p></p>
<p>Қолын  Растаймын қызметкерлерді басқару және іс жүргізу бөлімінің басқарушысы және іс жүргізу бөлімінің басқарушысы</p> <p>Қызметкерлерді басқару және іс жүргізу бөлімі Стелді-үлестеліні Басқарушысы және іс жүргізу бөлімінің басқарушысы</p> <p>Подпись  Заверяю нач. ОУПИД</p> 	



АКТ ВНЕДРЕНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС *11293*

1. Наименование учреждения, где внедряется работа – НУО «Казakhstanско-Российский медицинский университет», кафедра физической культуры.
2. Наименование предложения - Методика формирования и развития мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.
3. Область внедрения – в рамках дисциплины «физическая культура».
4. Когда внедрено (период внедрения на кафедре) – январь-сентябрь 2021г.
5. Форма внедрения – педагогический компонент с изменением подхода к построению двигательной активности студентов и к управлению процессом их физкультурного образования с переориентацией системы физического воспитания от традиционного занятия физической культурой к спортивно-ориентированным занятиям.
6. Использовано в учебном процессе – дисциплина «физическая культура», раздел «Основы самостоятельных занятий».
7. Ответственные за внедрение – Синьков Д.В. (заведующий кафедрой физической культуры КРМУ), Мұхамбет Ж.С., (автор разработанной методики, докторант КазАСТ) Авсиевич В.Н. (научный консультант, доктор PhD, ассоциированный профессор КазАСТ).
8. Эффективность внедрения – 1) теоретическая: расширен программный материал по дисциплине «Физическая культура», и решены следующие задачи: представлена информация по положительному влиянию двигательной активности на здоровье и возможность студентам ориентироваться в широком разнообразии средств и методов физической культуры и спорта; 2) практическая: применение методики по формированию и развитию мотивации студентов к самостоятельным занятиям физкультурно-спортивной деятельностью позволило преподавателям оптимизировать процесс занятий физической культурой.
9. Предложения, замечания комиссии – использовать данную методику в дальнейшей работе кафедры, замечаний нет.

Председатель комиссии по внедрению
инновационных технологий в учебный процесс
Начальник отдела научной работы

Заведующий кафедрой физической культуры



ПРИЛОЖЕНИЕ И

Сертификат участника международной научной конференции



CERTIFICATE

Mukhambet Zhassyn

Took part at the IX International Scientific Conference
students and young scientists

"UNIVERSITY SPORTS: THE HEALTH AND PROSPERITY OF THE NATION"

October 10-13, 2019, Almaty, Kazakhstan

Dedicated to the 75th anniversary of the Kazakh Academy of Sports and Tourism



Kairat ZAKIRYANOV
Chairman of the organizing
Committee, president

GAZAQ SPORT JÁNE TYRIZM AKADEMIASY 1944
KAZAST 75+

75

KAZAST

75

KAZAST

75

KAZAST

Сертификат участника Международного научного конгресса



СЕРТИФИКАТ

участника XXVI Международного научного Конгресса
**«Олимпийский спорт
и спорт для всех»**

Казань, 8 - 11 сентября 2021 года

выдан

**Жасыну Серикбайулы
МУХАМБЕТУ**



Президент Международной ассоциации
университетов физической культуры и спорта,
д.п.н., профессор

11 сентября 2021 г.
г. Казань

К.К. Закирьянов