

О.Ә.Сулейменов * 

Д.Б. Джылысбаев 

Аға оқытушы

М.Х. Дулати атындағы Тараз өңірлік университеті,

Тараз қ., Қазақстан

Olzhas_976@mail.ru

ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ БІЛІМГЕРЛЕРДІҢ ДЕНЕ ҚАБІЛЕТІНІҢ ДАМУЫНА ӘСЕРІ

Аңдатпа. Мақалада студенттердің ақыл-ой қабілеті мен физикалық белсенділік арасындағы байланыс қарастырылады. Бұл зерттеудің мақсаты жүйелі жаттығулардың студенттердің интеллектуалды қабілеттерінің күйіне әсерін зерттеу болып табылады, сонымен қатар жүйке жүйесі мен есте сақтау қабілетіне физикалық күш салудың оң әсер ету мүмкіндігі зерттелді. Ми функцияларын жүзеге асыру нейрондық байланыстар арқылы жүзеге асырылады және оларға әсер ететін физикалық белсенділіктің арқасында адамның ақыл-ой қабілетін жақсартуға болады.

Тірек сөздер: дене белсенділігі, ақыл-ой жүктемесі, когнитивтік қабілет, өнімділік, жаттығу, студент.

Кіріспе. Оқу күрделі және әрдайым түсінікті емес материалды игерумен тығыз байланысты, бұл студенттің үлкен күш-жігерін, соның ішінде табандылықты, шыдамдылықты және жаңа білім алуға деген ұмтылысты қажет етеді. Студенттің оқу іс-әрекеті дене шынықтыру сабақтарын қоспағанда, бірнеше академиялық сағатты құрайтыны белгілі, студенттер осы уақыт ішінде негізінен аудиторияларда немесе зертханаларда партада отыруға жұмсайды. Сонымен қатар, оқу процесі бүкіл оқу күні кезінде алған білімдерін бекіту үшін қосымша әдебиеттермен міндетті түрде өзіндік жұмысты қамтиды. Мұның бәрі жастардың отырықшы өмір салтына ықпал етеді және студенттердің қозғалыс режимі тек дене шынықтыру сабақтарымен шектеледі. Бұл дененің физикалық ғана емес, сонымен қатар психологиялық жағдайына да зиянды әсер етеді, сонымен қатар адамның интеллектуалдық қабілеті төмендейді. Ақыр соңында, әр күн сайын, әр жаңа жұппен жаңа материалды игеру қиынға соғады. Бұл денеге үлкен жүктеме мен біртіндеп шаршаумен

байланысты. Интеллектуалды белсенділік физикалық белсенділікке қарағанда әлдеқайда көп энергияны қажет ететіні белгілі, бірақ бір қарағанда мүлдем басқаша ойлауға болады. Демек, ақыл-ой еңбегімен айналыса отырып, адам ағзасы шаршау күйіне тезірек келеді.

Шаршау-ұзақ уақытқа созылған ақыл-ой жұмысының жалпы салдары. Бұл өте ұзақ болған кезде пайда болады. Жұмыс қалпына келтіру процестері жеткіліксіз болған жағдайда жүргізіледі. Шаршау - бұл мүмкін болатын кернеудің ескерту сигналы. Шаршау жағдайында жұмысты жүйелі түрде орындау, сайып келгенде, созылмалы шаршауға әкеледі, бұл өз кезегінде шамадан тыс жұмыстың пайда болуына әсер етеді.

Психикалық шамадан тыс жұмыс ағзаға ең зиянды және ұзақ қалпына келтіру кезеңіне ие. Бұл адамның миы шаршау туралы ешқандай хабар бермей, шамадан тыс жұмыс істегенде де жұмысын жалғастыра алатындығына байланысты. Бұл, сайып келгенде, шамадан тыс жұмыс жағдайына әкеледі. Көптеген стресстік жағдайлармен бірге мұның бәрі адамның танымдық функциялары ғана емес,

сонымен бірге олардың интеллектуалдық қабілеттері де ерте төмендейді [1].

Осыған байланысты адамның оңтайлы физикалық және интеллектуалдық жағдайын сақтау үшін еңбек пен ақыл-ой белсенділігінің ақылға қонымды үйлесімі тамақтануды қалыпқа келтірумен, жақсы ұйқымен, сондай-ақ таза ауада мезгіл-мезгіл серуендеумен бірге маңызды мәнге ие болады.

Зерттеу шарттары мен әдістері. Қазіргі ғылым физикалық белсенділіктің орталық жүйке жүйесіне үздіксіз және әр түрлі әсер ететіндігін анықтады. Бұлшықет жүйесін қозғалыс белсенділігіне жүйелі түрде тарту бүкіл денеге үлкен әсер етеді. Олар селективті емес, оқушының денесіне тұтас әсер етеді. Сонымен қатар, физикалық белсенділік адамның интеллектуалды белсенділігін ынталан-дырады, ақыл-ой еңбегінің өнімділігін арттырады. Оңтайлы жаттығулар адамның табысты жұмысының кілті болып табылады.

Адамның интеллектінің дамуы физикалық белсенділікпен тікелей байланысты екендігі анықталды. Жаттығу адамның миына бағытталған әсер етуі мүмкін, осылайша оның жеке аймақтарын белсендіреді. Аралас жаттығулар есте сақтау мен зейіннің жақсаруына ықпал етеді. Орташа, бұзбайтын, физикалық белсенділік бұл дененің көптеген мүшелері мен тіндерін ғана емес, сонымен қатар мидың жүйке жасушаларының жұмысын ынталандыруға, нейрондық процестердің (дендриттердің) дамуы мен тармақталуын жеделдетуге әкеледі. Сонымен қатар, бастапқыда бұл әсер тек мотор функцияларына жауап беретін ми аймақтарына таралады деп болжанған. Бірақ уақыт өте келе ғылыми зерттеулер нейрондық желілерді дамытудың бұл әсері мидың басқа аймақтарына, соның ішінде адамның оқу қабілетіне, ойлауына және есте сақтау қабілетіне үлкен әсер ететіні белгілі болды. Яғни, физикалық белсенділік кезінде жүйке жасушаларының тармақтары қарқынды қалыптасып, өсе бастайды. Атап айтқанда, олардың өсуі мен дамуы адам

ағзасындағы барлық интеллектуалды процестерді анықтайды.

Ми функцияларын жүзеге асыру нейрондық байланыстар арқылы жүзеге асырылады. Бұрын адамның күрделі нейрондық желілері статикалық деп есептелген. Бірақ бірқатар зерттеулер олардың психикалық және физикалық белсенділіктің арқасында өмір бойы өзгертетінін көрсетті. Бұл қасиет "нейропластика" деп аталды. Физи-калық жаттығулар миға жағымды әсер етеді, оны "өзгертеді" деп айтуға болады. Яғни физикалық күш салу арқылы сіз өзіңіздің ақыл ой қабілеттеріңізді жақсарта аласыз [3]. Сонымен қатар, жасына қарай жүйке жасушаларының саны біртіндеп азаятынын білетіндер аз, бірақ жеткілікті физикалық процестермен қалпына келтіру процестері басталады, соның арқасында жаңа жүйке жасушалары пайда болады, бұл адамның моральдық және физикалық жағдайын едәуір жақсартады.

Зерттеу нәтижелері. Көптеген ғылыми-практикалық зерттеулер көрсеткендей, жаттығу болмаған кезде де қарапайым жүру, жүзу немесе велосипедпен жүру есте сақтау мен қабылдаудың әртүрлі аспектілерінде когнитивті көрсеткіштердің жоғарылауына әкеледі. Өмір салтын осындай кішігірім өзгерту арқылы олардың интеллектуалды қабілеттерін жақсарту саласында үлкен жетістіктерге қол жеткізуге болады.

Әр түрлі бағыттағы және ұзын-дықтағы физикалық белсенділік әр түрлі әсер етуі мүмкін. Жалпы, оларды үш санатқа бөлуге болады: оқу күнінің басындағы шағын жүктемелер, орташа қарқындылық жүктемелері және үлкен қарқындылық жүктемелері. Олардың бар-лығы күн ішінде өнімділіктің жоғарылауына және күн ішінде ақыл-ой қабілеттерінің күйіне әсер ету дәрежесінде ерекшеленеді.

Оқу күнінің басындағы шамалы жүктемелер өнімділік деңгейінің 1,5-2 сағатқа өсуіне және оны келесі 4-6 сағат ішінде жоғары деңгейде ұстап тұруға ықпал етеді.

Содан кейін шамамен 18-20 сағат ішінде бастапқы күйге біртіндеп оралу байқалады. Аптаның жалғасында оң әсер шамалы.

Орташа қарқындылықтағы жүк-темелер адам ағзасына ең қолайлы әсер етеді. Осының арқасында өнімділік деңгейі жоғарылайды және үйде өзін-өзі дайындау уақытына дейін күні бойы осы деңгейде сақталады. Сонымен қатар, 2-3 күн ішінде оң әсер бар: өнімділік әдеттегіден де жоғары.

Зерттеу нәтижелерін талқылау. Бір сағат ішінде үлкен қарқындылықтағы физикалық белсенділік өнімділік деңгейін аздап арттырады, бірақ апта ішінде жағымсыз көріністер байқалады [3].

Жоғарыда айтылғандарға сүйене отырып, жоғары шиеленіс жағдайында қолайлы деңгейдегі жүйелі және теңдестірілген физикалық белсенділік студенттердің ақыл-ой қабілеттеріне оң әсер етеді деген нақты қорытынды жасауға болады. Сонымен қатар, жалпы жүйке жүйесінің күйіне жағымды әсер, көңіл-күй мен физикалық әл-ауқаттың жақсаруы байқалады. Бірақ бұған қарамастан, жастар мен жоғары оқу орындарының студенттерінің көпшілігі өздерінің физикалық денсаулығының жай-күйін бақылауды қажет деп санамайды. Бұл, ең алдымен, физикалық бел-сенділіктің адамның ақыл-ойы мен жалпы жағдайы мен әл-ауқатына әсері туралы хабардарлықтың болмауынан болады [2].

Жоғарыда айтылғандарға сүйене отырып, жоғары шиеленіс жағдайында қолайлы деңгейдегі жүйелі және теңдестірілген физикалық белсенділік студенттердің ақыл-ой қабілеттеріне оң әсер етеді деген нақты қорытынды жасауға болады. Сонымен қатар, жалпы жүйке жүйесінің күйіне жағымды әсер, көңіл-күй мен физикалық әл-ауқаттың жақсаруы байқалады. Бірақ бұған қарамастан, жастар мен жоғары оқу орындарының студенттерінің көпшілігі өздерінің физикалық денсаулығының жай-күйін бақылауды қажет деп санамайды. Бұл, ең алдымен, физикалық бел-сенділіктің адамның ақыл-ойы мен жалпы жағдайы мен әл-ауқатына әсері туралы

хабардарлықтың болмауынан болады [2]. Сондықтан жоғары оқу орнының міндеттерінің бірі таныстыру болып табылады.

Қорытынды. Дене шынықтыру студенттердің жалпы жағдайына кең әсер ететінін атап өткім келеді. Н.И.Красногорский: «Тәрбиеші мен мұғалім үшін өз тәрбиеленушілерінің жоғары жүйке қызметінің типтерін белгілеп алуының маңызы зор. Типтік ерекшеліктерді біле отырып, олар балалардың жоғары жүйке қызметінің дамуын белгілі жолдармен шебер бағыттай алады және өз кеңестерімен тиімді көмек көрсете алады», – деп жазды. Дене тәрбиесі процесінде индивидуалды тұрғыдан қарауды жүзеге асыру, күн тәртібінің мейлінше тиімді жағдайын, шынықтыруды, белсенді қозғалыс іс-әрекетін, баланың эмоциялық-жағымды күйде болуын қамтамасыз ету мақсатында балалардың типологиялық ерекшеліктері ескеріледі. Шынықтыру шаралары жүйке жүйесін нығайтады және оның қызметін жақсартады. Дене жаттығулары, оның ішінде қозғалысты ойындар, белсенді қозғалысты іс-әрекеттер үшін жағдай жасайды және эмоциялық өрлеу, қуат тудырады, қан айналымын күшейтеді, жүрек жұмысын және мидың қанмен қамтамасыз етілуін жақсартады, орта-низімді жалпы сауықтыруға жәрдемдеседі. [4]. Бұл оң әсер әсіресе сессия кезінде көрінуі мүмкін, мұнда тұрақты емес ұйқы мен тұрақты емес тамақтанудан басқа, студент күннің көп бөлігін отыруға жұмсайды. Мұның бәрі жиынтықта өнімділікті төмендетеді және сонымен бірге адамның интеллектуалдық қабілеттеріне жағымсыз әсер етеді, бұл студенттің үлгеріміне және оның маңызды сынақтар мен емтихандарға дайындық жылдамдығына, демек, оң баға алуға әсер ете алмайды. Стресстік күйде ұзақ уақыт болу шамадан тыс жұмыс істеуге әкеледі, бұл ми мен адам ағзасының басқа да маңызды мүшелерінің жұмысына теріс әсер етеді. Мұның бәрін дұрыс таңдалған кешенді жаттығулар жеңуге көмектеседі, бұл жастардың өнімділік деңгейін жоғарылатуы

мүмкін, сонымен қатар олар интеллектуалды қабілеттердің дамуына ықпал етуі мүмкін. Дұрыс тамақтану, жақсы ұйқы, ұйымдастырылған тәртіп және ашық ауада серуендеумен бірге студент үшін оқу

жоғарыда аталған факторлардың болмауына қарағанда әлдеқайда жеңіл болады. Психологиялық жағынан проблемалар болмаған жағдайда, бұл қажетті пәндерді сәтті тапсыруға көмектеседі.

Әдебиеттер тізімі

1. Баданов, А. В. Оқу жүктемесінің студенттердің психикалық және физикалық жағдайына әсері [Мәтін] / А.В. Баданов // Бурят Мемлекеттік университетінің хабаршысы. - 2011.
2. Ильина, Н. Л. Қазіргі заманның физикалық жаттығулардың студент денсаулығына әсері [Мәтін] / Н.Л. Ильина // Денсаулық психологиясы: жаңа ғылыми бағыт: халықаралық қатысумен дөңгелек үстел материалдары. - Санкт-Петербург., 2009. - 119-124 б.
3. Чернышева, И. В. Дене шынықтырудың студенттердің ақыл-ой жұмысына әсерін талдау [Мәтін] / И. В. Чернышева, С.В. Мусина, Е.В. Егорычева, М.В. Шлемова // Әлеуметтік мәселелерді заманауи зерттеу. - №1 (05), 2011
4. Сисенбердиева, А. Ж. Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі. Оқулық [Мәтін] / А.Ж. Сисенбердиева. – Алматы. -2011, -13-14 б.

Материал 14.11.23 редакцияға түсті.

О.А.Сулейменов, Д.Б. Джылысбаев

Таразский региональный университет им. М. Х. Дулати, г. Тараз, Казахстан

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Аннотация. В статье рассматривается взаимосвязь между умственными способностями учащихся и физической активностью. Целью данного исследования является изучение влияния систематических упражнений на состояние интеллектуальных способностей учащихся, а также изучалась возможность положительного влияния физических нагрузок на нервную систему и память. Реализация функций мозга осуществляется через нейронные связи, и благодаря физической активности, которая на них влияет, можно улучшить умственные способности человека.

Ключевые слова: физическая активность, умственная нагрузка, когнитивные способности, производительность, упражнения, ученик.

O. A. Suleimenov, D. B. Zhylysbayev

M. Kh. Dulaty Taraz State University, Taraz, Kazakhstan

PHYSICAL EDUCATION FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION

Abstract. In the article, we consider the interaction between human resources and physical activity. The target of this study is the study of the application of systematic approaches to intellectual interests of students, as well as the possibility of a comprehensive application of physical skills to the nervous system and memory. The implementation of functions depends on neural connections, and on physical activity, which depends on it, it is possible to improve the human resources.

Key words: physical activity, intelligence, cognitive interest, productivity, satisfaction, learning.

References

1. Badanov A.V. Оқу зһүктемесінің studentterдің psihikalық zhәне fizikalық zhардайна әserі [The influence of academic load on the mental and physical condition of students] // Bulletin of Buryat State University. - 2011.[in Kazakh]
2. Ilyina, N. L. Қазirgi zamannың fizikalық zhattyғulardың student densaulығуна әserі [The influence of modern physical exercises on Student Health] // Health Psychology: A new scientific direction: materials of the round table with international participation. - St. Petersburg., 2009. - pp. 119-124. [in Kazakh]
3. Chernysheva, I. V. Dene shynықтыrudың studentterдің ақыл-ој zhұmysyna әserin taldaу [Analysis of the influence of Physical Culture on the mental work of students] / Chernysheva I. V., Musina S. V., Yegorycheva E. V., Shlemova M. V. // modern study of social problems, No. 1 (05), 2011 [in Kazakh]
4. A. Zh. Sisenberdieva Dene tәrbiesi teoriyasy men әdistemesi [Theory and methodology of physical education] Almaty: 2011, - pp. 13-14. [in Kazakh]

Мақалаға сілтеме:

Сулейменов О.Ә. Дене жаттығуларының білімгерлердің дене қабілетінің дамуына әсері [Мәтін] / О.Ә. Сулейменов, Д.Б. Джылысбаев // Dulaу University Хабаршысы. – 2024. - №1. – Б. 65-69. <https://doi.org/10.55956/KIYC6193>