

*С.М. МУХТАРОВ<sup>1\*</sup>*

<sup>1</sup> *Қ. Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік университеті, Ақтөбе қ., Қазақстан*  
*\*e-mail: seitkerei\_7676@mail.ru*

**Қ. ЖҰБАНОВ АТЫНДАҒЫ АҚТӨБЕ ӨҢІРЛІК УНИВЕРСИТЕТІ  
«ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ» МАМАНДЫҒЫ СТУДЕНТТЕРІНІҢ  
ФИЗИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫ МЕН АНАТОМИЯЛЫҚ-ФИЗИОЛОГИЯЛЫҚ  
ДАМУЫН ТАЛДАУ**

*Аңдампа*

Бүгінгі таңда студенттердің қозғалыс белсенділігі өзекті мәселелердің бірі болып табылады. Техника мен технологияның дамуы мен қатар жалпы белсенділік мониторингі жүргізілмейтінін де атап өтуге болады. Қазақстан Республикасының дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2025 жылға дейінгі тұжырымдамасын бекіту туралы, Қазақстан Республикасы Президентінің 2016 жылғы 11 қаңтардағы № 168 Жарлығында балалардың жағдайы туралы мәліметтері бойынша балалар мен жасөспірімдердің физикалық даму көрсеткіштері негізгі төрт параметр бойынша қабылданды - салмағы, бойы, кеуде қуысының шеңбері және динамометрия. Денсаулық сақтау министрлігінің мәліметтері жастардың денсаулығының нашарлауын тіркейді. Бірқатар зерттеушілер қозғалыс белсенділігінің жеткіліксіздігі жастардың ағзасына кері әсер ететінін атап көрсетеді. Бірінші курсқа түсетін студенттердің шамамен 10–15%-ында денсаулық жағдайында әртүрлі ауытқулар байқалады. Жыл сайын денсаулық жағдайы бойынша арнайы медициналық топқа жатқызылған бірінші курс студенттерінің саны артып келеді. Мұның бәрі соңғы 10 жылдағы балалар мен жасөспірімдердің физикалық деградация проблемасын көрсетеді. Акселерацияның орнына дезерация келді. Бірқатар зерттеулерде 1 курс студенттерінің физикалық дайындығының өте төмен деңгейі және олардың физикалық қасиеттерінің біркелкі дамымауы байқалады. Жастардың аурушандығының өсуіне және физикалық даму деңгейіне әсер ететін факторлардың ішінде мотор белсенділігінің жетіспеушілігін атап өткен жөн, сондықтан студенттердің физикалық даму көрсеткіштерінің нашарлауы байқалады. Дене белсенділігінің жетіспеушілігі көптеген студенттер арасында байқалады мәліметтері бойынша оқу сабақтары кезінде студенттердің қозғалыс белсенділігі 56-65%, ал емтихандар кезінде - демалыс кезінде оның деңгейінің 39-46% құрайды.

*Түйін сөздер:* дене тәрбиесі және спорт, салмақ, бой, кеуде қуысының шеңбері және динамометрия, физикалық қасиеттер, анализаторлар, зейіннің жоғары көрсеткіштері.

*МУХТАРОВ С.М.<sup>1\*</sup>*

<sup>1</sup> *Актюбинский региональный университет имени К. Жубанова, г. Актөбе, Казахстан*  
*\*e-mail: seitkerei\_7676@mail.ru*

**АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ  
СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»  
АКТЮБИНСКОГО РЕГИОНАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ К. ЖУБАНОВА**

*Аннотация*

В настоящее время уровень двигательной активности студентов является одной из актуальных проблем. С развитием техники и технологий наблюдается снижение уровня двигательной активности молодежи, а также недостаточный контроль данного показателя. Согласно Указу Президента Республики Казахстан от 11 января 2016 года №168 «Об

утверждении Концепции развития физической культуры и спорта в Республике Казахстан до 2025 года», показатели физического развития детей и подростков оцениваются по четырём основным параметрам: масса тела, рост, окружность грудной клетки и показатели динамометрии. По данным Министерства здравоохранения отмечается ухудшение состояния здоровья молодежи. Ряд исследователей указывает, что недостаток двигательной активности оказывает негативное влияние на организм молодых людей. Около 10–15% студентов, поступающих на первый курс, имеют различные отклонения в состоянии здоровья. Ежегодно увеличивается число первокурсников, отнесённых к специальной медицинской группе по состоянию здоровья. Всё это свидетельствует о проблеме ухудшения физического состояния молодежи в последние десятилетия. В ряде исследований отмечается низкий уровень физической подготовленности студентов первого курса и неравномерное развитие их физических качеств. Среди факторов, влияющих на рост заболеваемости молодежи и снижение уровня физического развития, особое место занимает недостаток двигательной активности. В результате наблюдается ухудшение показателей физического развития студентов. По имеющимся данным, уровень двигательной активности студентов во время учебных занятий составляет 56–65%, а в период экзаменационной сессии – лишь 39–46% от уровня активности в период отдыха.

*Ключевые слова:* физическая культура и спорт, масса тела, рост, окружность грудной клетки, динамометрия, физические качества, анализаторы, показатели внимания.

*MUKHTAROV S.M. <sup>1\*</sup>*

*<sup>1</sup> K. Zhubanov Aktobe Regional University, Aktobe, Kazakhstan*

*\*e-mail: seitkerei\_7676@mail.ru*

#### **ANALYSIS OF PHYSICAL FITNESS AND ANATOMICAL AND PHYSIOLOGICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS MAJORING IN «PHYSICAL CULTURE AND SPORT» AT K. ZHUBANOV AKTOBE REGIONAL UNIVERSITY**

##### *Abstract*

Currently, the level of students' physical activity is one of the pressing issues in modern education. With the rapid development of technology and digitalization, a decline in the level of physical activity among young people can be observed, as well as insufficient monitoring of this indicator. According to the Decree of the President of the Republic of Kazakhstan dated January 11, 2016, No. 168 "On Approval of the Concept for the Development of Physical Culture and Sports in the Republic of Kazakhstan until 2025", the indicators of physical development of children and adolescents are assessed according to four main parameters: body weight, height, chest circumference, and dynamometry indicators. According to the data of the Ministry of Health, a deterioration in the health status of young people has been recorded. A number of researchers indicate that insufficient physical activity has a negative impact on the body of young people. Approximately 10–15% of students entering the first year of university have various health deviations. Every year, the number of first-year students assigned to special medical groups due to their health conditions is increasing. All these factors indicate the problem of the deterioration of the physical condition of young people in recent decades. A number of studies have revealed a low level of physical fitness among first-year students as well as uneven development of their physical qualities. Among the factors affecting the increase in morbidity and the decline in the level of physical development of young people, the lack of physical activity plays a significant role. As a result, a deterioration in students' physical development indicators can be observed. According to available data, the level of students' physical activity during academic classes is 56–65%, while during the examination period it decreases to only 39–46% of the activity level during rest periods.

*Keywords:* physical culture and sport, body weight, height, chest circumference, dynamometry, physical qualities, analyzers, attention indicators.

**Кіріспе.** Мақалада қарастыратын сұрақтар Қазақстан Республикасының дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2025 жылға дейінгі тұжырымдамасын бекітуі туралы, Қазақстан Республикасы Президентінің 2016 жылғы 11 қаңтардағы № 168 Жарлығында балалардың жағдайы туралы мәліметтері бойынша балалар мен жасөспірімдердің физикалық даму көрсеткіштері негізгі төрт параметр бойынша қабылданды - салмағы, бойы, кеуде қуысының шеңбері және динамометрия [1]. Денсаулық сақтау саласының ресми деректеріне сәйкес соңғы жылдары жастардың денсаулық көрсеткіштерінің бірқатарында жағымсыз өзгерістер байқалатыны анықталған. Ғылыми зерттеулерде қозғалыс белсенділігінің жеткіліксіздігі жастар ағзасының функционалдық мүмкіндіктеріне кері ықпал ететін маңызды факторлардың бірі ретінде қарастырылады. Жоғары оқу орындарына жаңадан қабылданған студенттердің белгілі бір бөлігінде денсаулық жағдайына байланысты әртүрлі функционалдық немесе соматикалық ауытқулар кездесетіні анықталады. Жыл сайын денсаулық жағдайы бойынша арнайы медициналық топқа жатқызылған бірінші курс студенттерінің саны артып келеді.

Бұл жағдай соңғы онжылдықта балалар мен жасөспірімдердің физикалық даму көрсеткіштерінде бірқатар жағымсыз үрдістердің қалыптасып отырғанын көрсетеді. Акселерацияның орнына дезерация келді. Кейбір ғылыми жұмыстарда бірінші курс студенттерінің физикалық дайындық деңгейі жеткіліксіз екендігі және олардың физикалық қасиеттерінің даму деңгейінде айтарлықтай айырмашылықтар байқалатыны көрсетілген (Қасымбекова С.І., Кудашова Л.Р., Бұғыбаева С.Ж) [2] деп өз еңбектерінде пікір білдірген. Жастар арасындағы аурушандықтың артуы мен физикалық даму деңгейінің төмендеуіне ықпал ететін негізгі факторлардың бірі ретінде қозғалыс белсенділігінің жеткіліксіздігі қарастырылады, сондықтан студенттердің физикалық даму көрсеткіштерінің нашарлауы байқалады. Дене белсенділігінің жетіспеушілігі көптеген студенттер арасында байқалады (А.К. Құлназаров, С.Тайжанов, А. Қарақов, С.І. Қасымбекова, Кудашова Л.Р.) [3] мәліметтері бойынша оқу сабақтары кезінде студенттердің қозғалыс белсенділігі 56-65%, ал емтихандар кезінде - демалыс кезінде оның деңгейінің 39-46% құрайды. Моторлық тығыздық режимін оңтайландыру үшін дене шынықтыру мамандары дене шынықтыру мен спортқа арналған сағаттардың көлемін, сондай-ақ сабақтардың қарқындылығын және физикалық жаттығулардың бірнеше түрін қолдануды ұсынады. Көптеген шетелдік авторлар жаттығудың оң әсері сабақтың жиілігіне байланысты екенін айтады. Моторлық тығыздық белсенділігінің жеткіліксіздігі студенттердің дене шынықтыру көрсеткіштерінің төмендеуіне әкеледі.

Студенттердің дене дайындығының төмендеу себептері:

1. Физикалық белсенділіктің төмендеуі;
2. Емтихан сессиялары мен жазғы демалыстар кезінде дене жүктемелерін төмендету, кейде толық алып тастау және кәзіргі болып жатқан індеттің әсері;
3. Дене тәрбиесіне бөлінетін уақыттың жеткіліксіздігі мен сабақтардағы бір ізділіктің аздығы. Адам денсаулығының жағдайы оның қозғалыс белсенділігі мен физикалық дайындығының деңгейімен тікелей байланысты екені ғылыми зерттеулерде кеңінен дәлелденген.

Сондықтан студенттердің негізгі бөлігі үшін қозғалыс белсенділігін арттырудың жалғыз құралы болып табылатын дене шынықтыру сабақтары жас ұрпақтың денсаулығын нығайту және сақтау үшін үлкен маңызға ие болады. Қозғалыс белсенділігінің, дене дайындығының және жұмысқа қабілеттіліктің жоғары деңгейі бар Студенттер есте сақтау қабілетін, эмоционалды тұрақтылықты, өз іс-әрекеттеріне үлкен сенімділікпен ерекшеленеді (И.В. Ефимова, Е.Д. Хомская, П. Холст, 1986; В.В. Пономарева, И. М. Янкаускас, 1986; Э.Э Саркисянц, 1991) [4]. Осылайша, келтірілген деректерді талдау денсаулықтың нашарлауын, аурудың өсуін, қазіргі жастардың денсаулық жағдайындағы әртүрлі ауытқуларды көрсетеді. Аурушандықтың өсуімен қатар студенттердің дене денсаулығының нашарлауы, олардың жалпы қабылданған нормаларға сәйкес келмеуі байқалады. Студенттердің аурушандығының өсуіне және физикалық дамудың төмен деңгейіне әсер ететін факторлардың ішінде мотор белсенділігінің жетіспеушілігін атап өткен жөн. Осы факторлардың

жиынтығы физикалық дайындық пен жұмыс қабілеттілігінің деңгейін анықтайды, бұл өз кезегінде студенттердің кәсіби дайындығының маңызды көрсеткіштері болып табылады.

Сондықтан оқушылардың дене дайындығы мен денсаулығының деңгейін арттыруға ықпал ететін дене шынықтырудың жаңа құралдары мен әдістерін іздеу өзекті міндет болып табылады. Дене шынықтыру мен спорт түрлерін оқыту кез-келген жоғары оқу орнының негізгі оқу пәндерінің бірі. Мемлекет өскелең ұрпақтың денсаулығына көбірек көңіл бөле бастады, сондықтан дене шынықтыру сағаттары оқытудың барлық кезеңдерінде қарастырылған. Дене шынықтыру сабақтарының өткізілуін бақылаудан басқа, мемлекет оқушылардың дене дамуы мен дене даярлығын міндетті түрде бақылауды көздейді. Мүмкін, осы көрсеткіштердің оң динамикасы кез-келген оқу орнында дене шынықтырудың сапасын жақсы көрсетеді. Студенттердің физикалық даму және дене шынықтыру көрсеткіштерін білуі олардың денсаулығы мен педагогикалық процеске саналы көзқарас қалыптастыруға мүмкіндік береді. Қазіргі кезеңде студенттердің моторлық белсенділігінің әртүрлі түрлері танымал болды, кейде тіпті классикалық спорт түрлеріне зиян келтірді.

Дене шынықтыру сабақтарында белсенді жаттығу «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы студенттерінің дене дайындығын жан-жақты дамытады. Дене шынықтыру сабақтарында жаттығулардың көптеген түрлерінен тұрады, сондықтан жүгіру жаттығулары-мен қатар секіру, лақтыру (доп, гранат, диск, найза және т.б.) және итеру жаттығуларынан басқа кермеде тартылу, бір орыннан ұзындыққа секіру, жасауға болады. Қозғалыс әрекеттерінің кең спектрі сабақтарды әртараптандыруға және оқушыларды сабақтың сапасын арттыруға және физикалық әрекеттердің техникалық дағдыларын арттыруға қызықтыруға мүмкіндік береді. Сонымен қатар Қ. Жұбанов атындағы АӨУ «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы студенттерінің физикалық дайындығы мен анатомиялық -физиологиялық дамуын талдау.

Зерттеу нысаны. Қ. Жұбанов атындағы Ақтөбе Өңірлік Университетінің «Дене шынықтыру және спорт» мамандығының студенттерінің дене тәрбиесінің оқу-тәрбие процесі.

Зерттеу пәні. Қ. Жұбанов атындағы Ақтөбе Өңірлік Университетінің «Дене шынықтыру және спорт» мамандығының 1 курс студенттерінің дене шынықтыру көрсеткіштерінің динамикасы.

Зертеу болжамы – Жүйелі түрде дене тәрбиесі сабақтарында, атап айтқанда кермеге тартылу, тереп жатып қолды жазып бұғу, бір орыннан ұзындыққа секіру, қос сырықта бұрыш ұстау бір оқу жылында «Дене шынықтыру және спорт» мамандығының 1 курс студенттерінің дене шынықтыру көрсеткіштерінің деңгейін жоғарылатады деп болжалды.

Зерттеу мақсаты – «Дене шынықтыру және спорт» мамандығының студенттерінің физикалық дайындығы мен анатомиялық және физиологиялық дамуының көрсеткіштерінің динамикасы.

Зерттеу міндеттері:

- кермеде тартылу, тіреп жатып қолды жазып бұғу, бір орыннан ұзындыққа секіру, қос сырықта бұрыш ұстау жаттығуларының ағзаға тигізетін әсерін бұрын зерттеген ғалымдардың еңбектеріне қарап талдау;

- «Дене шынықтыру және спорт» мамандығының кермеде тартылу, тереп жатып қолды жазып бұғу, бір орыннан ұзындыққа секіру, қос сырықта бұрыш ұстау жаттығуларының ерекшеліктерін анықтау;

- «Дене шынықтыру және спорт» мамандығының студенттерінің дене шынықтыру көрсеткіштерінің динамикасы.

Зерттеудің практикалық маңыздылығы:

- Қ. Жұбанов атындағы АӨУ «Дене шынықтыру және спорт» мамандығының 1 курс студенттерінің дене дайындығын жақсарту мақсатында әзірленген арнайы оқуға қабылдау жаттығуларының жалпы негізделуі;

- оқу үрдісінде осы қабілеттердің өзгеру сипатын бағалауға мүмкіндік беретін тиімді жақтарын анықтау;

- «Дене шынықтыру және спорт» мамандығының студенттерінің дене шынықтыру көрсеткіштерінің динамикасын анықтап нақты тәжірибелік ұсыныстар әзірлеу.

Қорғауға шығарылатын негізгі ережелер: Зерттеу жұмысында біз келесі нәтижелерге қол жеткіздік:

- кермеге тартылу, тереп жатып қолды жазып бұгу, бір орыннан ұзындыққа секіру, қос сырықта бұрыш ұстау жаттығуларының ағзаға тигізетін әсерін бұрын зерттеген. отан және шетел ғалымдардың еңбектеріне қарап теориялық көзқарастарын сыни бағалануы;

- «Дене шынықтыру және спорт» мамандығының 1 курс студенттерінің кермеде тартылу, тереп жатып қолды жазып бұгу, бір орыннан ұзындыққа секіру, қос сырықта бұрыш ұстау жаттығуларының педагогикалық тұрғыдан анықтамасын;

- «Дене шынықтыру және спорт» мамандығының студенттерінің дене шынықтыру көрсеткіштерінің динамикасы;

- жоғары мектеп жағдайында жобаның жетекші идея ретінде жылма жыл зерттелуін жалғастыруға мүмкіндік жасау.

**Материалдар мен әдістер.** Зерттеу Қ. Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік университетінің «Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасының 1 курс студенттері арасында жүргізілді. Зерттеуге жалпы саны 65 студент ( $n = 65$ ) қатысты. Зерттеудің мақсаты оқу процесі барысында жүргізілетін дене тәрбиесі сабақтарының студенттердің физикалық дайындық деңгейінің динамикасына әсерін анықтау болды.

Зерттеу 2024 жылдың наурыз–мамыр айлары аралығында өткізілді. Зерттеу дизайны қайталама өлшемдері бар салыстырмалы педагогикалық бақылау түрінде ұйымдастырылды. Бұл кезеңде студенттердің физикалық дайындық көрсеткіштері екі рет өлшеніп, олардың өзгеру динамикасы талданды.

Студенттердің физикалық дайындық деңгейін бағалау үшін дене тәрбиесі тәжірибесінде кеңінен қолданылатын стандартталған тесттер пайдаланылды. Тесттер келесі жаттығуларды қамтыды:

- жатып тіреп қолды бұгу;
- арқада жатып денені көтеру (1 минут ішінде);
- кермеде тартылу;
- бір орыннан ұзындыққа секіру;
- қоссырықта бұрыш ұстау.

Жатып тіреп қолды бұгу және арқада жатып денені көтеру жаттығулары студенттердің күштік төзімділік деңгейін бағалау үшін қолданылды. Кермеде тартылу жаттығуы жоғарғы дене бөлігінің бұлшықет күшін анықтауға мүмкіндік береді. Бір орыннан ұзындыққа секіру тесті жылдамдық-күштік қабілеттерді бағалауға бағытталды. Ал қоссырықта бұрыш ұстау жаттығуы статикалық күш төзімділігін сипаттайтын көрсеткіш ретінде пайдаланылды.

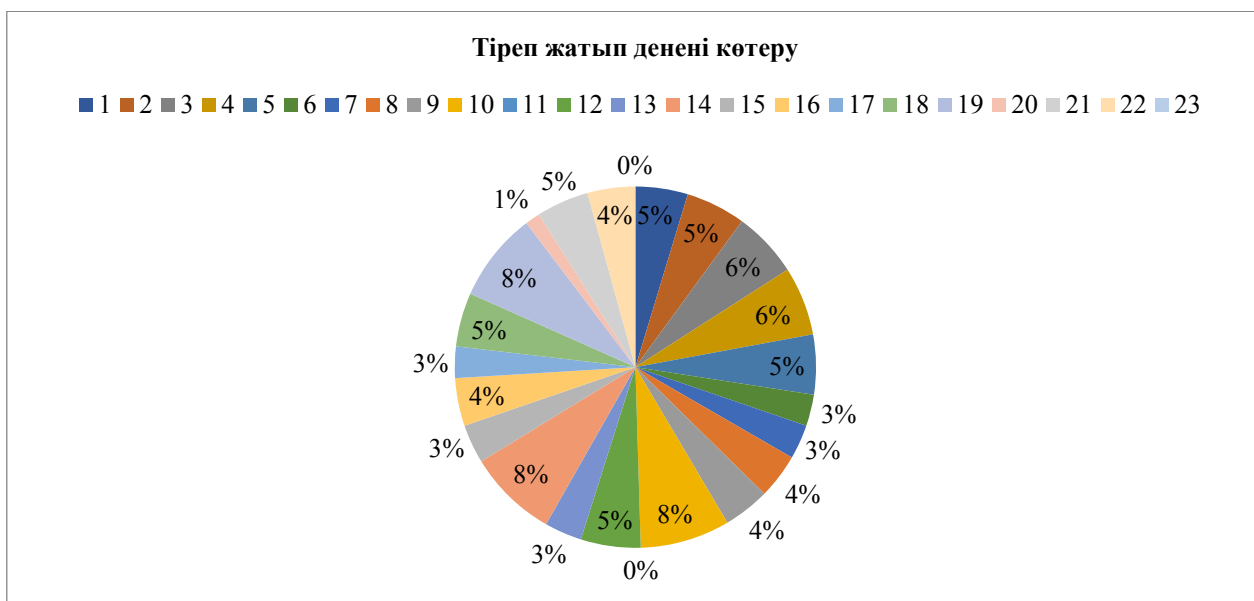
Барлық тесттер дене тәрбиесі сабақтары барысында стандартталған әдістемелік талаптарға сәйкес өткізілді. Жаттығуларды орындау алдында студенттерге қауіпсіздік техникасы түсіндіріліп, қыздыру жаттығулары жүргізілді. Әрбір жаттығу белгіленген ережелерге сәйкес орындалды, ал алынған нәтижелер арнайы бақылау хаттамаларына тіркелді.

Алынған деректер математикалық-статистикалық әдістер арқылы өңделді. Нәтижелердің орташа мәндері ( $M$ ) және стандарттық ауытқулары ( $\pm SD$ ) есептелді. Сонымен қатар зерттеу кезеңдері арасындағы өзгерістердің салыстырмалы динамикасы пайыздық көрсеткіштер арқылы бағаланды.

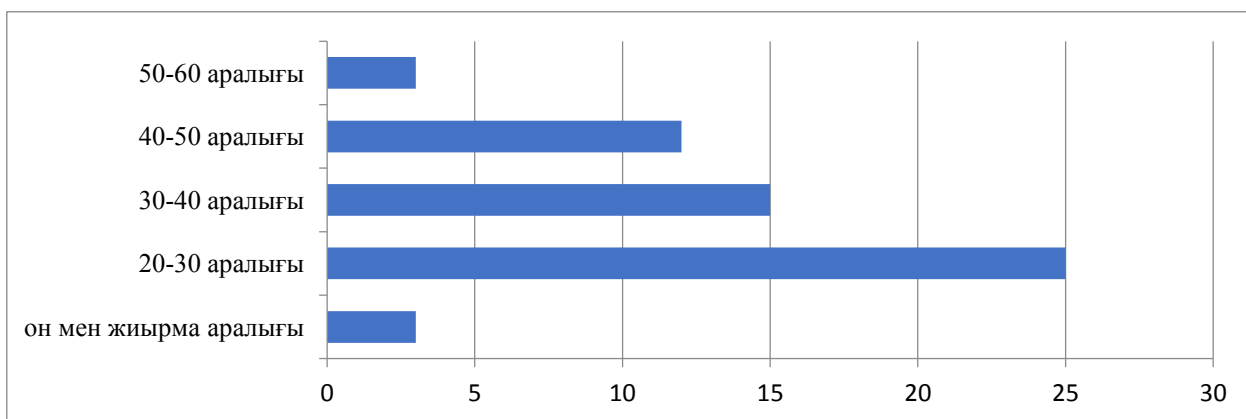
Алынған нәтижелер студенттердің физикалық дайындық деңгейіндегі өзгерістерді анықтауға және жоғары оқу орнындағы дене тәрбиесі сабақтарының тиімділігін бағалауға мүмкіндік берді.

**Нәтижелер.** Дене шынықтыру даярлығы бойынша сынақ жүргізу кезінде «Дене шынықтыру және спорт» мамандығының 1 курс студенттерінде жатып тіреп қолды бұгу (итеру) жаттығуларында, бірінші кезеңде – наурыз айының 2024 ж. өткізілді, орташа

көрсеткіш  $=30 \pm 0,94$  қайталау ( $n=65$ ). 2024 жылғы мамырда топтағы орташа көрсеткіш  $=32 \pm 0,86$  қайталау ( $n=65$ ) болды. Бірінші айдағы көрсеткіштердің өзгеру динамикасы жатып тіреуде қолдың бүгілу - кеңеюінің қайталануының  $= 4,00$  есе артуын көрсетеді, бұл пайызбен  $9,75$  құрады. Жалпы айтқанда негізгі көрсеткіштердің өзгеруі аутқудың себептері белгілі есептеу мен орындау кезіндегі техникалық қателерді ескеру барысында анықталып, пайыздық көрсеткіштері бөлініп көрсетілді. Сурет 1, егер де пайыздық көрсеткішті 10-20 рет, 20-30 рет, 30-40 рет, 40-60 рет орындаулар ортасында алатын болсақ, онда көрсеткіш пен нәтиже мүлдем басқаша 2 суретте көрсетілген.

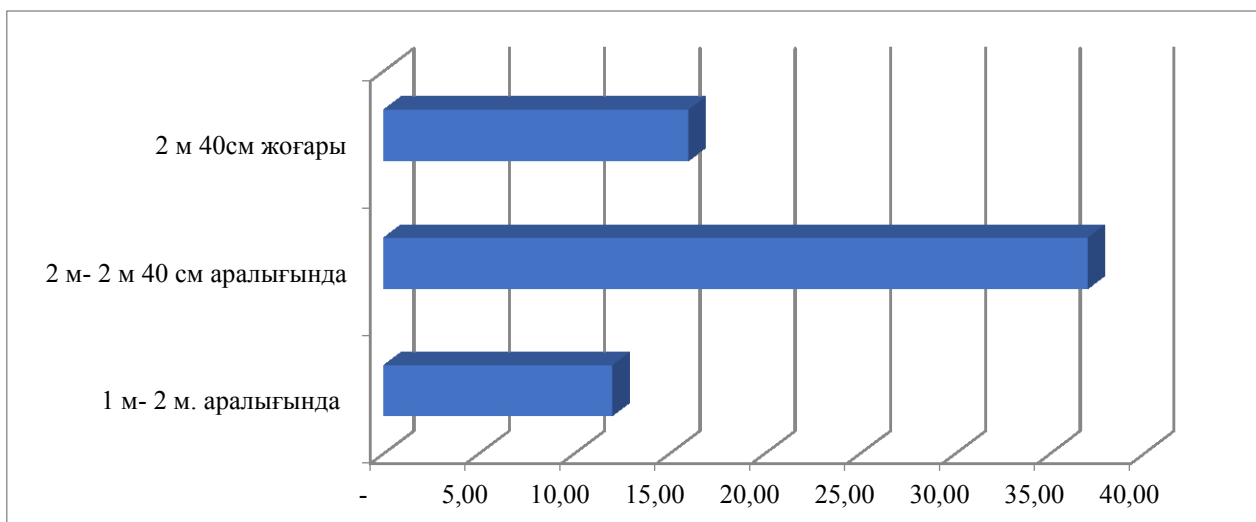


Сурет 1: Тіреп жатып дене көтеру

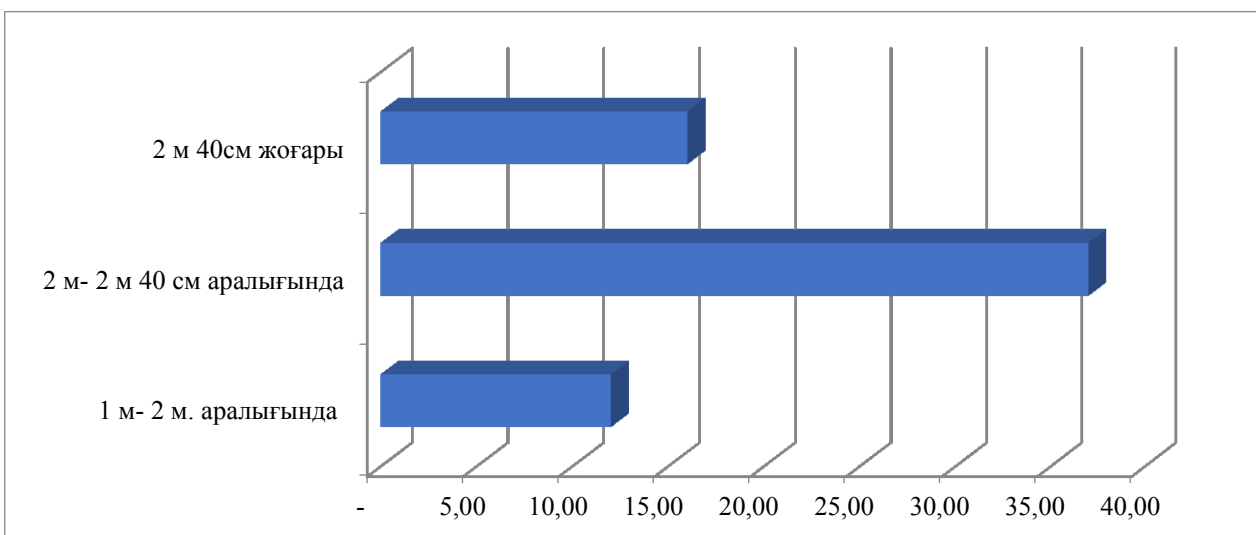


Сурет 2: 1 минут ішінде қайталау санына жатып денені көтеру. (ұлдар)

«Дене шынықтыру және спорт» мамандығының 1 курс студенттерінде дене шынықтыру дайындығы бойынша тест өткізген кезде денені жату жағдайынан 1 минут ішінде қайталау санына көтеру, жаттығу кезінде жасөспірімдерде денені көтеру көрсеткіштердің өсуінің оң және сенімді динамикасымен сипатталады. 2024 жылдың наурыз айында  $=24 \pm 0,30$  Мамырда 2021,  $=24,5 \pm 0,28$  ( $n=66$ ). Орташа көрсеткіш 0,5 есеге артты, бұл пайызбен 2,1 құрады.

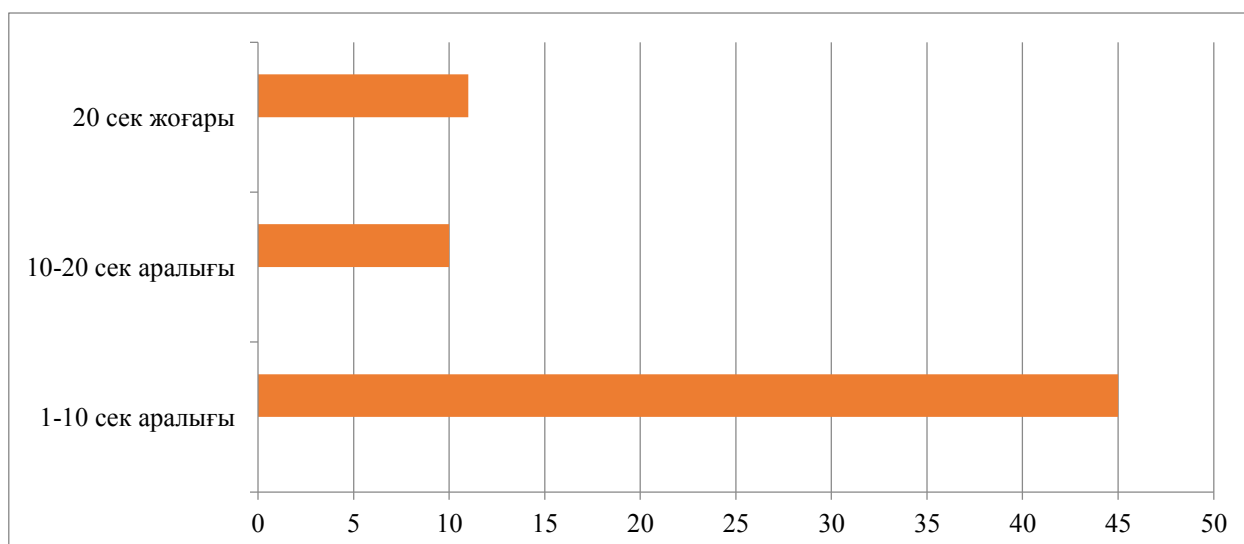


*Сурет 3: Бір орыннан ұзындыққа секіру*



*Сурет 4: Кермеде тартылу*

«Дене шынықтыру және спорт» мамандығының 1 курс студенттерінде дене шынықтыру дайындығы бойынша кермеде тартылу жаттығуында сынамаы өткізу кезінде студенттердің көрсеткіштері айқын бжіне нақтыланды деуге болады, жасөспірімдерде көрсеткіштердің артуының оң және сенімді серпіні сипатталады. 2021 жылдың наурыз айында  $=14,29 \pm 1,1$  рет болса, мамырда,  $=14,14 \pm 1,3$  рет аутку байқалды. Бұл кезеңде топтағы орташа көрсеткіш  $=12 \pm 1$  рет артты, бұл пайызбен 1,05 құрады. Жалпы осы жаттығуды демек кермеде тартылуды қортындыласақ студенттердің арасында ең төмен көрсеткіш ол 4 рет ал ең жо,ары көрсеткіш ол 26 рет. Біңздің ойымызша болашақта осы екі көрсеткіш аралық пайызы төмендейді себебі студенттер өз дене дайындықтарымен жұмыс атқаратынына сенеміз.



Сурет 5: Қоссырықта бұрыш ұстау уақыты бойынша көрсеткіштер

«Дене шынықтыру және спорт» мамандығының 1 курс студенттерінің қоссырықта бұрыш ұстау нәтижелеріне келетін болсақ осы жаттығуды орындауда көптеген студенттерде қиындық тудырған жағдай студенттердің айтуы бойынша мектепте осы жаттығуды мүлдем орындамайтындығы тілге түйме болғаны да рас. Ал жаттығудың орындалуына келетін болсақ пайыздық және сандық көрсеткіштер бір ай ішінде өзгеріске ұшырамағандығы көрініп тұрғаны анық. 5 кестеде біз көрсетуге тырыстық. Демек екі жаттығу нәтижесі төмен көрсеткіштерге ие және «Дене шынықтыру және спорт» мамандығының 1 курс студенттерінің айтуы бойынша қоссырықта бұрыш ұстау мектеп қабырғасында көптен таралмаған жаттығулар қатарына йе болуы деген мен студенттер арасында талпыныс бар деп айтуға болады.

**Талқылау.** Зерттеу нәтижелері жоғары оқу орнындағы дене тәрбиесі сабақтарының студенттердің физикалық дайындығына оң әсер ететінін көрсетті. Эксперимент барысында жатып тіреп колды бүгу, денені көтеру, кермеде тартылу және бір орыннан ұзындыққа секіру жаттығулары бойынша көрсеткіштердің оң динамикасы байқалды. Бұл студенттердің жүйелі дене жүктемелері олардың физикалық қасиеттерін жақсартуға ықпал ететінін дәлелдейді.

Алынған нәтижелер бірқатар халықаралық зерттеулердің қорытындыларымен сәйкес келеді. Мысалы, Keating және әріптестері университет студенттерінің физикалық белсенділігі олардың функционалдық мүмкіндіктерін арттырып, бұлшықет күші мен төзімділіктің дамуына оң әсер ететінін атап көрсетеді [10]. Біздің зерттеу нәтижелерінде де жатып тіреп колды бүгу жаттығуының көрсеткіштері  $30 \pm 0,94$ -тен  $32 \pm 0,86$ -ға дейін өскені байқалды, бұл студенттердің күштік төзімділігінің артуын көрсетеді.

Сонымен қатар Castillo-Garzón және әріптестері жүргізген зерттеуде университет студенттерінің физикалық дайындығы олардың денсаулық көрсеткіштерімен және оқу қабілетімен тығыз байланысты екені дәлелденген [11]. Біздің нәтижелеріміз де осы тұжырымды қолдайды, себебі физикалық көрсеткіштердің жақсаруы студенттердің қозғалыс белсенділігінің жеткілікті деңгейде ұйымдастырылғанын көрсетеді.

García-Hermoso және әріптестері университеттік дене тәрбиесі бағдарламалары студенттердің физикалық және функционалдық дайындығын жақсартуда маңызды рөл атқаратынын анықтаған [12]. Біздің зерттеуде де оқу процесінде жүйелі түрде орындалған жаттығулар студенттердің физикалық дайындығының біртіндеп жақсаруына алып келгені байқалды.

Сонымен бірге кейбір жаттығуларда өзгерістердің салыстырмалы түрде төмен болуы да байқалды. Мысалы, қоссырықта бұрыш ұстау жаттығуында нәтижелердің айтарлықтай өзгермеуі студенттердің бұл жаттығумен бұрыннан жеткілікті деңгейде айналыспағанымен

байланысты болуы мүмкін. Осындай құбылысты Lesinski және әріптестері зерттеулерінде де атап өтеді: жаңа қозғалыс дағдыларын меңгеру кезеңінде нәтижелердің өсуі баяу жүреді [13].

Зерттеу нәтижелері кермеде тартылу көрсеткіштерінде айтарлықтай өзгеріс байқалмағанын көрсетті. Бұл жағдайды Faigenbaum және әріптестері зерттеулеріндегі деректермен түсіндіруге болады. Авторлар күштік жаттығулардың нәтижелері көбіне жаттығудың ұзақтығы мен жиілігіне байланысты екенін атап өтеді [14]. Яғни қысқа уақыт аралығында күштік көрсеткіштердің өзгерісі әрдайым айқын бола бермейді.

Сонымен қатар студенттердің физикалық дайындық деңгейіндегі айырмашылықтар олардың мектеп кезеңіндегі дене тәрбиесі тәжірибесіне де байланысты болуы мүмкін. Бұл жағдайды Telama және әріптестері зерттеулері де дәлелдейді: мектеп жасындағы физикалық белсенділік деңгейі жоғары оқу орнындағы физикалық дайындыққа тікелей әсер етеді [15].

Жалпы алғанда, алынған нәтижелер университеттегі дене тәрбиесі сабақтарының студенттердің физикалық дайындығын жақсартуда маңызды құрал екенін көрсетеді. Сонымен қатар зерттеу нәтижелері студенттердің физикалық дайындығын арттыру үшін оқу процесінде әртүрлі жаттығулар кешенін жүйелі түрде қолданудың тиімді екенін дәлелдейді.

**Қорытынды.** Ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау нәтижесінде жоғары оқу орындарындағы дене тәрбиесі процесін жетілдіру үдерісінің жүйелі әрі үздіксіз сипатқа ие екені анықталды. Дене шынықтыру саласында ғылыми зерттеулердің жүргізілуі, диссертациялық жұмыстардың қорғалуы және оқу-әдістемелік еңбектердің жарық көруі бұл бағыттың тұрақты дамып келе жатқанын көрсетеді. Сонымен қатар, қолданыстағы бағдарламалық және нормативтік құжаттар тек оқу үдерісін ұйымдастыруды реттеп қана қоймай, студенттердің физикалық дамуы мен дене дайындығы деңгейіне жүйелі мониторинг жүргізудің қажеттілігін айқындайды. Бұл өз кезегінде білім беру жүйесінде дене тәрбиесіне қатысты кешенді тәсілдің қалыптасып келе жатқанын айғақтайды. Зерттеу нәтижелері көрсеткендей, Қ. Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік университетінде жүйелі түрде ұйымдастырылған дене шынықтыру сабақтары студенттердің физикалық дайындық көрсеткіштеріне оң әсер ету үрдісін байқатады. Зерттеу кезеңінде аптасына екі рет өткізілген сабақтар нәтижесінде студенттердің дене дайындығында жалпы оң, бірақ біркелкі емес динамика байқалды. Кейбір жаттығуларда салыстырмалы өсім тіркелсе, бірқатар көрсеткіштерде өзгерістердің деңгейі төмен болды. Бұл айырмашылықтар жаттығулардың мазмұны мен күрделілік деңгейіне, сондай-ақ студенттердің бастапқы физикалық дайындығы мен қозғалыс тәжірибесіне байланысты болуы мүмкін.

Эксперимент барысында «Дене шынықтыру және спорт» мамандығының 1 курс студенттерінің физикалық дайындық деңгейі стандартталған тесттер арқылы кешенді бағаланды. Атап айтқанда, жатып тіреп қолды бұгу, бір орыннан ұзындыққа секіру, арқада жатып денені көтеру, кермеде тартылу және қоссырықта бұрыш ұстау жаттығулары қолданылды. Бұл тесттер студенттердің күштік төзімділігін, жылдамдық-күштік және статикалық күш қабілеттерін жан-жақты талдауға мүмкіндік берді. Алынған нәтижелер студенттердің физикалық қасиеттерінде белгілі бір деңгейде оң өзгерістер бар екенін көрсетті, алайда кейбір көрсеткіштер бойынша айқын прогреске қол жеткізу үшін ұзақ мерзімді және жүйелі жаттығу үдерісінің қажеттілігі анықталды.

Жалпы алғанда, зерттеу нәтижелері жоғары оқу орындарындағы дене тәрбиесі сабақтарының студенттердің физикалық дамуын жетілдірудегі маңызды рөл атқаратынын көрсетеді. Осыған байланысты оқу үдерісінде жаттығулардың мазмұнын ғылыми негізде оңтайландыру, олардың әртүрлілігін арттыру, жүктеме көлемі мен қарқындылығын тиімді реттеу, сондай-ақ студенттердің жеке ерекшеліктерін ескеру дене тәрбиесі жүйесінің тиімділігін арттырудың ғылыми тұрғыдан негізделген бағыттары ретінде ұсынылады.

*Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:*

1. «Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігінің 2021–2025 жылдарға арналған стратегиялық жоспары» <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/P1900000988>

2. Оңалбек Ж.К. Дене тәрбиесі мен спорттың жеке адамдар арасында ұлттық қарым-қатынастарды дамытудағы орны: дисс. п.ғ.к. – Алматы, 1999. – 137 б.
3. Қарақов А. Студенттердің дене тәрбиесінде күрестің ұлттық түрлерін пайдалану: дисс. ...п.ғ.к.: – Алматы, 1999.- 151 б.
4. Ашмарин Б.А. и др. Теория и методика физического воспитания. - М.: Просвещение, 1990. - С. 22-25.
5. Құлназаров А.К., Тайжанов С. Дене тәрбиесі. Оқыту әдістемесі. – Алматы: Атамұра, 2002. – Б. 59-60.
6. Пономарев Н.И. О теории физической культуры как науке // Теория и практика. // Научно - практический журнал. -1981.-№6.- с. 30 -31.
7. Спорт биохимиясының негіздері. Дәрістер курсының жинағы. Оқу құралы – Алматы, 2007. – 150 б.
8. Адам физиологиясы пәнінің лабораториялық сабақтарын жүргізуге арналған әдістемелік нұсқаулар. – Алматы, 2009. – 65 б.
9. «Дене шынықтыру және спорт биохимиясы» пәнінен лабораториялық сабақтарды жүргізуге арналған оқу-әдістемелік нұсқамалар. – Алматы, 2011. – 41 б.
10. Keating X.D., Guan J., Piñero J.C., Bridges D.M. A meta-analysis of college students' physical activity behaviors // Journal of American College Health. – 2005. – Vol. 54. – № 2. – P. 116–126. – DOI: <https://doi.org/10.3200/JACH.54.2.116-126>
11. Castillo-Garzón M.J., Ruiz J.R., Ortega F.B., Gutiérrez A. Anti-aging therapy through fitness enhancement // Clinical Interventions in Aging. – 2006. – Vol. 1. – № 3. – P. 213–220. – DOI: <https://doi.org/10.2147/cia.2006.1.3.213>
12. García-Hermoso A., Ramírez-Vélez R., Sáez de Asteasu M.L., Martínez-Velilla N., Zambom-Ferraresi F., Valenzuela P.L., Lucia A., Izquierdo M. Safety and effectiveness of physical exercise interventions: a systematic review and meta-analysis // Sports Medicine. – 2020. – Vol. 50. – № 10. – P. 1789–1808. – DOI: <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01259-y>
13. Lesinski M., Prieske O., Granacher U. Effects and dose-response relationships of resistance training on physical performance in youth athletes: a systematic review and meta-analysis // British Journal of Sports Medicine. – 2016. – Vol. 50. – № 13. – P. 781–795. – DOI: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095497>
14. Faigenbaum A.D., Kraemer W.J., Blimkie C.J.R., Jeffreys I., Micheli L.J., Nitka M., Rowland T.W. Youth resistance training: updated position statement paper from the National Strength and Conditioning Association // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2009. – Vol. 23. – № 5. – P. S60–S79. – DOI: <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31819df407>
15. Telama R., Yang X., Leskinen E., Kankaanpää A., Hirvensalo M., Tammelin T., Viikari J., Raitakari O.T. Tracking of physical activity from early childhood through youth into adulthood // Medicine & Science in Sports & Exercise. – 2014. – Vol. 46. – № 5. – P. 955–962. – DOI: <https://doi.org/10.1249/MSS.000000000000181>

#### References:

1. "Qazaqstan Respy'blıkasy Bilim jáne gylym ministriliginiń 2021-2025 jyldarǵa arnalǵan strategialyq jospary" <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/P1900000988>
2. Оңалбек Ж.К. Дене тәрбиесі мен спорттың жеке адамдар арасында ұлттық қарым-қатынастарды дамытудағы орны: дисс. п.ғ.к. – Алматы, 1999. – 137 б.
3. Қарақов А. Студенттердің дене тәрбиесінде күрестің ұлттық түрлерін пайдалану: дисс. ...п.ғ.к.: – Алматы, 1999.- 151 б.
4. Ашмарин Б.А. и др. Теория и методика физического воспитания. - М.: Просвещение, 1990. - С. 22-25.
5. Құлназаров А.К., Тайжанов С. Дене тәрбиесі. Оқыту әдістемесі. – Алматы: Атамұра 2002. – Б. 59-60.

6. Ponomarev N.I. O teorı fizicheskoi kúltýry kak naýke // *Teoria ı praktika. // Naýchno - prakticheskı jýrnal. -1981.-№6.- s. 30 -31.*
7. *Sport biohumiasynyń negizderi. Dárister kýrsynyń jınaǵy. Oqý quraly. – Almaty, 2007. – 150 b.*
8. *Adam fiziologiasy pániniń laboratorialyq sabaqtaryn júrgizýge arnalǵan ádistemelik nusqaylar. – Almaty, 2009. – 65 b.*
9. "Dene shynyqtıry júne sport biohumiasy" páninen laboratorialyq sabaqtardy júrgizýge arnalǵan oqý-ádistemelik nusqamalar. – Almaty, 2011. – 41 b.
10. Keating X.D., Guan J., Piñero J.C., Bridges D.M. A meta-analysis of college students' physical activity behaviors // *Journal of American College Health. – 2005. – Vol. 54. – № 2. – P. 116–126. – DOI: <https://doi.org/10.3200/JACH.54.2.116-126>*
11. Castillo-Garzón M.J., Ruiz J.R., Ortega F.B., Gutiérrez A. Anti-aging therapy through fitness enhancement // *Clinical Interventions in Aging. – 2006. – Vol. 1. – № 3. – P. 213–220. – DOI: <https://doi.org/10.2147/ciia.2006.1.3.213>*
12. García-Hermoso A., Ramírez-Vélez R., Sáez de Asteasu M.L., Martínez-Velilla N., Zambom-Ferraresi F., Valenzuela P.L., Lucia A., Izquierdo M. Safety and effectiveness of physical exercise interventions: a systematic review and meta-analysis // *Sports Medicine. – 2020. – Vol. 50. – № 10. – P. 1789–1808. – DOI: <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01259-y>*
13. Lesinski M., Prieske O., Granacher U. Effects and dose-response relationships of resistance training on physical performance in youth athletes: a systematic review and meta-analysis // *British Journal of Sports Medicine. – 2016. – Vol. 50. – № 13. – P. 781–795. – DOI: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095497>*
14. Faigenbaum A.D., Kraemer W.J., Blimkie C.J.R., Jeffreys I., Micheli L.J., Nitka M., Rowland T.W. Youth resistance training: updated position statement paper from the National Strength and Conditioning Association // *Journal of Strength and Conditioning Research. – 2009. – Vol. 23. – № 5. – P. S60–S79. – DOI: <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31819df407>*
15. Telama R., Yang X., Leskinen E., Kankaanpää A., Hirvensalo M., Tammelin T., Viikari J., Raitakari O.T. Tracking of physical activity from early childhood through youth into adulthood // *Medicine & Science in Sports & Exercise. – 2014. – Vol. 46. – № 5. – P. 955–962. – DOI: <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000181>*