

зерттеулер қажет, оның құрамында маманның кәсіби шығармашылығын жетілдіруге даярлау үрдісін анықтауға негіз болатын теориялық-әдіснамалық аспектілерін негіздеу қажеттігі туындап отыр.

Қорыта айтқанда, академия өз статусына сай келетін терең білімді өнертанушы мамандарын даярлау процесін мақсат ете отырып, көп жылдар бойы қалыптасқан кәсіптік даярлығын жүзеге асыратын әлеуметтік-гуманитарлық пәндер топтамасымен қатар кәсіби пәндерін оқытудың теориялық-әдіснамалық негіздерімен ұштастырылуы қажет.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР

1. Джураев Р.Х. Организационно-педагогические основы интенсификации системы профессиональной подготовки в учебных заведениях профессионального образования. Дисс. докт. пед. наук. – Спб., 1995. – 300 с.
2. Закирьянов К.Х. Теория и практика подготовки специалистов в высших учебных заведениях. – Усть-Каменогорск, 1994. - 415 с.
3. Харламов И.Ф. Педагогика. – М.: Высшая школа, 1990. – 324 с.
4. Анцибор М.М. Активизация учебно-познавательной деятельности студентов при изучении дисциплин педагогического цикла. – М.: Прометей, 1989. – 238 с.
5. Хмель Н.Д. Теоретические основы профессиональной подготовки учителя. – Алматы, 1998. – 320 с.

Редакцияға 08.06.2010 қабылданды.

Е.Б. ОМАРОВ

ЖОҒАРҒЫ ОҚУ ОРНЫНДА «ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ» ПӘНІ ЖӘНЕ СТУДЕНТТЕРДІҢ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ ДИНАМИКАСЫН ТАЛДАУ

The peculiarities of the students' physical state (both men and women) to have a more objective evaluation by means of teachers' influence on human organism, during the PT and sports activity and the students' youth social and cultural preparedness are considered in the given article.

Студенттер арасында дене шынықтыру құралдарын қолданудың педагогикалық мүмкіндіктерін зерттеу кезінде жоғарғы оқу орындағы «Дене шынықтыру» пәні ағза жүйелерінің негізгі функционалдық мүмкіндіктерінің, әлеуметтік және физикалық маңызды сапалары дамуының бірсыпыра мәселесі қарастырылады. Студенттердің дене мәдениеті құндылықтарына тұлғалық қатынасының негізгі көрсеткіші – адам денсаулығының деңгейі, оның физикалық дене дайындығының дамуы, ағзаның физикалық дайындығы және функционалдық мүмкіндіктері [1].

Осыған байланысты, студенттердің физикалық дене дайындығы жағдайын бағалау келесі өлшемдер бойынша жүзеге асырылды:

- артериалдық систологиялық қан қысымының деңгейі;
- қимылсыз жағдайдағы жүрек соғысының жиілігі (ЖСЖ);
- өкпенің өмір сүру сыйымдылығы;
- мөлшерленген физикалық жүктемені орындағаннан кейінгі жүрек соғысы жиілігінің қалпына келу уақыты;

- денсаулықтың соматикалық деңгейі;
- сырқаттықты өзіндік бағалау деңгейі.

Сонымен қатар, дене дайындығы жағдайын анықтау үшін, ағзаның физикалық дайындығының тура көрсеткіштері есепке алынды:

- саусақ буын күші;
- әйелдер мен еркектер үшін 100 м жүгіру нәтижесі;
- әйелдер үшін 2000 м және еркектер үшін 3000 м жүгіру нәтижесі;
- әйелдер үшін «арқада жату» күйінен «отыру» күйіне ауысу арқылы кеудені көтеру және еркектер үшін аспа темірге тартылу саны.

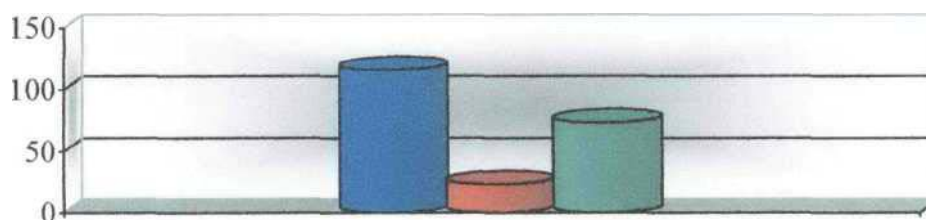
Зерттеудің ұйымдастырылуы мен әдістері «Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу-тәрбиелік үрдістің ұйымдастыру ерекшеліктері, дене шынықтыру саласы бойынша білімдер, соматикалық денсаулық потенциалының деңгейі және функционалдық дайындығы, физикалық даму көрсеткіштері динамикасымен бағалауға мүмкіндік беретін, адамның жалпы мәдениетінің құндылықтарына қатынасын кешендік тәсілді қолдану жолымен жүзеге асырылды. Бұл кезде ағза жағдайының объективті морфофункционалдық көрсеткіштерін тіркеудің аппараттық әдістері,

соматикалық денсаулықты бағалау үшін құрылған компьютерлік бағдарлама, бақылау, сұрау және құрастырылған сұрақтар мен анонимдік сауалнама бойынша оқытушылар мен студенттерге сауал-сұрақ жүргізу қолданылды. Зерттеуге жынысы, курсы және спорт мамандықтары әртүрлі болған 1337 студент қатысты.

Зерттеу нәтижесін өңдеу үрдісінде аэробика және жүзумен айналысатын студент қыздардың екі тобы, сонымен қатар жеке сайыс, спорт ойындары, ауыр атлетика, жүзу және жеңіл атлетикамен айналысатын студенттерінің бес тобы бөлініп көрсетілді.

Бұл топтарды бөліп көрсету әртүрлі дене шынықтыру – спорт іс-әрекеттерінің шаралары студент жастардың ағзалары мен әлеуметтік-мәдени дайындығына педагогикалық ықпалын бағалау үшін, студенттердің (әйел және еркек) физикалық дене дайындығы жағдайының ерекшеліктерін зерттеуді болжады.

1-суретте жалпы дамытушы және гимнастикалық жаттығулар: шейпинг, аэробика және т.б. айналысатын бірінші және екінші курстың студент қыздарының дене дайындығының көрсеткіштері келтірілген.



- Артериалдық қысым (мм.рт.ст.) ■ Саусақ буын күші (кг)
- Қимылсыз қалыптағы жүрек соғу жиілігі (соғу / мин)

Келтірілген мәліметтерде көрсетілгендей, жалпы дамытушы және гимнастикалық жаттығулармен айналысқан студент қыздардың физикалық дене дайындығы жағдайының көрсеткіштерінің орташа мәні бойынша артериалдық систоликалық қан қысымы – 117,05; қимылсыздық кезіндегі жүрек соғу жиілігі – 73,64; өкпенің өмір сүру сыйымдылығы – 2,80 л; жүрек соғу жиілігінің қалпына келу уақыты – 2,40 мин; соматикалық денсаулық деңгейі – 4,80 балл; сырқатты өзіндік бағалау көрсеткіші – 4,70 балл; 100 м жүгіру нәтижесі – 3,40 балл; 2000 м жүгіру нәтижесі – 3,55 балл; арқада жату күйінен кеудені көтеру – 4,50 балл; буын күші – 23,46 кг. Бұл кезде барлық сынамалар бойынша гимнастикамен айналысатын студент қыздарының физикалық дене дайындығының деңгейін сипаттайтын орташа балы – 3,75.

Жүзгіш студент қыздардың көрсеткіштерінің деректері бойынша артериалдық систоликалық қан қысымы – 114,60; қимылсыздық кезіндегі жүрек соғу жиілігі – 77,30; өкпенің өмір сүру сыйымдылығы – 3,06 л; жүрек соғу жиілігінің қалпына келу уақыты – 1,40 мин; соматикалық денсаулық деңгейі – 6,20 балл; сырқатты өзіндік бағалау көрсеткіші – 3,40 балл; 100 м жүгіру нәтижесі – 2,80 балл; 2000 м жүгіру нәтижесі – 3,20 балл; арқада жату күйінен кеудені көтеру – 3,30 балл; буын күші – 26,40 кг. Бұл кезде барлық сынама бойынша жүзгіш студент қыздардың физикалық дене дайындығының деңгейін сипаттайтын орташа балы 3,00 балды құрады.

Гимнастика бөлімінде айналысатын қыздар мен жүзгіш қыздардың физикалық дене дайындығы жағдайының көрсеткіштерінің мәнін салыстырғанда жүзгіш қыздарда өкпенің өмір сүру сыйымдылығының мәні, қалпына келу үрдісінің жылдамдығы жоғары және соматикалық денсаулық көрсеткіші 1,5 есе жоғары. Сонымен қатар гимнаст қыздардың жалпы физикалық дайындығының көрсеткіші жүзгіш қыздарға қарағанда жоғары болып шықты.

Жүзгіш студент ұлдардың көрсеткіштерінің деректері бойынша артериалдық систоликалық қан қысымы – 120,60; қимылсыздық кезіндегі жүрек соғу жиілігі – 68,00; өкпенің өмір сүру сыйымдылығы – 4,60 л; жүрек соғу жиілігінің қалпына келу уақыты – 0,90 мин; соматикалық денсаулық деңгейі – 7,50 балл; сырқатты өзіндік бағалау көрсеткіші – 4,20 балл; 100 м жүгіру нәтижесі – 3,90 балл; 3000 м жүгіру нәтижесі – 2,80 балл; аспа темірге тартылу – 4,40 балл; саусақ буын күші – 43,40 кг. Бұл кезде барлық сынамалар бойынша жүзгіш студент ұлдардың физикалық дайындығының деңгейін сипаттайтын орташа балы 3,90 балды құрады.

Спорттық ойындармен айналысатын студент ұлдардың көрсеткіш деректері бойынша артериалдық систоликалық қан қысымы – 126,00; қимылсыздық кезіндегі жүрек соғу жиілігі – 72,00; өкпенің өмір сүру сыйымдылығы – 4,10 л; жүрек соғу жиілігінің қалпына келу уақыты – 1,30 мин; соматикалық денсаулық деңгейі – 6,80 балл; сырқаттықты өзіндік бағалау көрсеткіші

– 4, 40 балл; 100 м жүгіру нәтижесі – 4, 20 балл; 3000 м жүгіру нәтижесі – 3, 60 балл; аспа темірге тартылу – 3, 80 балл; саусақ буын күші – 50, 54 кг. Барлық сынамалар бойынша спорттық ойындар бөлімінің студент ұлдарының физикалық дайындығының деңгейін сипаттайтын орташа балы 3, 60 балды құрады.

Жеңіл атлетика бөлімінің студент ұлдарының көрсеткіштерінің деректері бойынша артериалдық систоликалық қан қысымы – 120, 50; қимылсыздық кезіндегі жүрек соғу жиілігі – 66, 62; өкпенің өмір сүру сыйымдылығы – 4, 00 л; жүрек соғу жиілігінің қалпына келу уақыты – 1, 23 мин; соматикалық денсаулық деңгейі – 7, 40 балл; сырқаттықты өзіндік бағалау көрсеткіші – 3, 40 балл; 100 м жүгіру нәтижесі – 3, 60 балл; 3000 м жүгіру нәтижесі – 3, 80 балл; аспа темірге тартылу – 3, 40 балл; саусақ буын күші – 50, 14 кг. Бұл кезде барлық сынамалар бойынша жеңіл атлетика бөлімінің студент ұлдарының физикалық дайындығының деңгейін сипаттайтын орташа балы 3, 76 балды құрады.

Күреспен айналысатын студент ұлдардың деректері бойынша артериалдық систоликалық қан қысымы – 125, 50; қимылсыздық кезіндегі жүрек соғу жиілігі – 64, 40; өкпенің өмір сүру сыйымдылығы – 4, 80 л; жүрек соғу жиілігінің қалпына келу уақыты – 1, 60 мин; соматикалық денсаулық деңгейі – 6, 30 балл; сырқаттықты өзіндік бағалау көрсеткіші – 3, 60 балл; 100 м жүгіру нәтижесі – 3, 70 балл; 3000 м жүгіру нәтижесі – 3, 20 балл; аспа темірге тартылу – 4, 20 балл; саусақ буын күші – 57, 40 кг. Бұл кезде барлық сынамалар бойынша күрес бөлімінің студент ұлдарының физикалық дайындығының деңгейін сипаттайтын орташа балы 3, 81 балды құрады.

Ауыр атлетикамен айналысатын студент ұлдардың деректері бойынша артериалдық систоликалық қан қысымы – 124, 40; қимылсыздық кезіндегі жүрек соғу жиілігі – 68, 80; өкпенің өмір сүру сыйымдылығы – 4, 50 л; жүрек соғу жиілігі қалпына келу уақыты – 1, 40 мин; соматикалық денсаулық деңгейі – 6, 80 балл; сырқаттықты өзіндік бағалау көрсеткіші – 3, 40 балл; 100 м жүгіру нәтижесі – 4, 30 балл; 3000 м жүгіру нәтижесі – 3, 20 балл; аспа темірге тартылу – 4, 20 балл; саусақ буын күші – 55, 80 кг. Бұл кезде барлық сынамалар бойынша ауыр атлетика бөлімінің студент ұлдарының физикалық дайындығының деңгейін сипаттайтын орташа балы 3, 40 балды құрады.

Әртүрлі спортпен айналысатын студент ұлдарының физикалық жағдайының көрсеткіш мәндерін салыстырғанда, олардың физикалық дене даму көрсеткіштерінде маңызды айырмашылықтар байқалмайтынын көреміз. Біздің көзқарасымыз бойынша таңдап алған спорт түрлерімен айналысатын студенттердің шеберліктері жеткіліксіз деңгейде және жалпы дене дамуының дайындықтарының деңгейіде төмен екендігін көрсетеді, 3000м жүгіру кезіндегі төмен бағаланған студенттердің жалпы дене даму деңгейлерінің сәйкестігін және оның соматикалық денсаулықтың жеткіліксіз деңгейде болуына әсерін тигізеді.

Соматикалық денсаулықтың «қауіпсіз деңгейі» 3 және 4 деңгей аралығында болатынын және соматикалық денсаулықты бағалау шкаласы бойынша 12 баллға сәйкес келетінін ескерсе, зерттелуші студент топтарының денсаулық деңгейі және ағзаның қалыпты бейімделу мүмкіндіктері төмен болғандықтан, оларды ауру факторларының әсерінен қорғай алмайды.

Осы жерде Г.Л. Апанасенко және Д.Н.Давиденконың ойлары бойынша 20 ғасырдың екінші жартысындағы созылмалы инфекциялы емес аурулар эпидемиясының негізгі себебі, популяциялық деңгейде аэробтық қуат түзілуінің максималды мүмкіндіктерінің төмендеуінен болып табылған. Индивидтің соматикалық денсаулығының «қауіпсіз деңгейінің» феномені сипатталғанда, оның әйелдер үшін 33-35 мл/кг/мин (10-11 МЕТ) және еркектер үшін 40-42 мл/кг/мин (11-12 МЕТ) болатын, қуат түзілудің максималды мүмкіндіктерін сипаттайтын мөлшерлік бағасы берілді [1]. Бұл шама еркектер үшін 3 шақырым қашықтықты 14 мин – 14 мин 30 с жүгіріп өту уақытына немесе 3 Вт/кг болатын велоэргометрия көрсеткішіне және әйелдер үшін 2 шақырым қашықтықты 11 мин – 11 мин 30 с жүгіріп өту уақытына немесе 2 Вт/кг болатын велоэргометрия көрсеткішіне сәйкес. Бұл деңгейден төмен болса созылмалы соматикалық аурулардың және қатердің эндогендік факторларының даму ықтималдығы жоғары болады. Осы сияқты бірқатар зерттеулердің негізінде, соматикалық денсаулық деңгейін бағалаудың экспресс жүйесі құрылды, онда морфофункционалдық көрсеткіштер тізімі құрылып баллдық жүйе бойынша бағаланды.

Сонымен қатар индивидтің денсаулығының «қауіпсіз аймаққа» өтуінің, әртүрлі аурулардың алдын алуға, бейімделу мүмкіндіктерінің потенциалын жоғарылатуға нақты мүмкіндіктері бар [2].

Ерекше қызығушылықты университет бойынша, барлық тексерілген студенттердің дене даму жағдайының жинақталған деректері көрсетеді. Онда әйелдер мен еркектердің нақты соматикалық

денсаулығы бір деңгейде тұр (әдіс авторы Г.Л.Апанасенко) бойынша «орташа» және «орташадан төмен» деңгейлерінің ортасында – 6, 02 балл), сырқаттықты өзіндік бағалау деңгейі – 3, 9 балл (әдіс авторы В.П.Войтенко бойынша сырқат – 27 балл болғанда), студенттердің дене даму дайындығы деңгейінің жинақталған көрсеткіші – 3,21 балл блоды.

Бірақ, осы үш сынама бойынша орташаланған баға, соматикалық денсаулықтың «қауіпсіз» деңгейіне кепілдік бермейді, өйткені бұл бағада көбінесе адамның дене даму жағдайының деңгейін анықтайтын жоғары емес аэробты төзімділік (әйелдер үшін 2000 м, еркектер үшін 3000 м жүгіру) жасырынған.

Студенттердің дене даму жағдайының көрсеткіштерінің динамикасын бағалау үшін «Дене шынықтыру» пәнін меңгеру кезеңдерінде 1, 2, 3 және 4 семестрлер бойынша жүзу, күрес, жеңіл атлетика, спорттық ойындар және гимнастика бөлімдерінің студенттерінің арасында осындай сынамалар жүргізілді. Студенттердің дене даму жағдайының көрсеткіштерінің әрқайсысын нақтылап көрсетпей, тек статикалық мәні $p=0,05$ болып табылатынын атап өтейік.

Спорт ойындарымен айналысатын зерттелуші топтарда соматикалық денсаулық деңгейінің жоғары екендігі анықталды: 1 семестрде – 5, 20 балл, 2 семестрде – 6, 90 балға дейін және ары қарай өсу, 3 семестрде – 7, 50 баллды құрайды. Бірақ 4 семестрде 6, 40 балға дейін төмендеу байқалады, бірақ бұл көрсеткіш 1 семестрдегі көрсеткіштен жоғары. Осы спорт түрлерімен айналысатын студенттердің дене даму жағдайының аспа темірге тартылудағы санына, басқа көрсеткіштерінің динамикасында маңызды өзгерістер байқалмайды, аспа темірге тартылу көрсеткіші 3 семестрде 3 баллдан бастап 5 семестрде 5 балға дейін өсті.

Жүзу мамандығы тобындағы студенттерде тек соматикалық денсаулық деңгейінің 2 семестрде 6, 87 баллдан 4 семестрде 10, 23 балға дейін жоғарылауы ғана байқалады.

Жеңіл атлетика және күрес түрлерімен айналысатын топтағы студенттерде соматикалық денсаулық деңгейінің көрсеткіші 2 семестрде 6, 02 баллдан 8, 22 балға дейін жоғарласа, ал 3 семестрде 6, 07 балға дейін төмендеді, содан кейін 8, 97 балға дейін жоғарлады.

Шейпинг және аэробикамен айналысу тобындағы студент қыздардың соматикалық деңгейі 3 семестрде 3, 74 баллдан 4, 58 балға дейін жоғарласа, ал 4 семестрде 4, 82 балға жетті.

Спирмен бойынша корреляцияның рангтік (санаттық) коэффициенттерін талдау, көбінесе дене даму жағдайын бағалау үшін тек 4-5 факторды ғана қолдануға болатындығын көрсетеді, яғни дене даму жағдайының көрсеткіштерінің тіркелетін санын азайту.

Студенттердің дене даму жағдайының көрсеткіштерінің динамикасын талдау кезінде, оның артериалдық систоликалық қан қысымы деңгейі; қалыпты жүктемеден кейінгі жүрек соғу жиілігінің қалпына келу уақыты; өкпенің өмір сүру сыйымдылығы; саусақ буын күші мәнінің өсуі бойынша дене салмағын есепке алу арқылы есептелетін соматикалық денсаулық деңгейінің қандай болып табылатынын, тек интегралдық көрсеткіштерде ғана нақты бақыланатынын байқауға болады.

Қорыта келгенде, зерттеу нәтижелері алғашқы 4 семестр бойы барлық спорт бөлімдеріндегі студенттерде соматикалық денсаулық деңгейі жоғары болатындығы байқалатынын көрсетеді, бірақ бұл кезде бағалау әдісінің авторы Г.Л.Апанасенконың «бағалау межесі» бойынша қол жеткізетін деңгей «орташадан жоғары» және «орташа» болып сипатталды.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР

1. Апанасенко Г.Л. О возможности количественной оценки уровня здоровья человека // Гигиена и санитария. 1986. - № 6. - С. 55-58.
2. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Валеология: состояние и перспективы развития // Вестник Балтийской Академии. — СПб.: БПА, 1997.

Редакцияға 26.03.2010 қабылданды.