

СТУДЕНТТЕРДІҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДАН БАС ТARTY СЕБЕПТЕРІ: ӘЛЕУМЕТТІК, ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ЖӘНЕ ФИЗИКАЛЫҚ ФАКТОРЛАР**Нуртай Айгерім Бағланқызы**

Студенті, Әбілқас Сағынов атындағы Қарағанды техникалық университеті, Қазақстан, Қарағанды

Куатова Гульдана Алайдаровна

научный руководитель, Жетекшісі, оқытушысы Әбілқас Сағынов атындағы Қарағанды техникалық университеті, Қазақстан, Қарағанды

Қазіргі қоғамда салауатты өмір салтын ұстану – әрбір азаматтың, әсіресе жастардың басты мақсаты болуы тиіс. Алайда шындыққа көз жүгіртсек, жастар арасында дене белсенділігінің төмендегені байқалады. Әсіресе жоғары оқу орындарындағы студенттердің дене шынықтыру сабағынан жиі бас тартуы – алаңдатарлық жайт. Бұл тек жеке тұлғаның денсаулығына ғана емес, ұлт болашағына да әсер ететін маңызды мәселе. Студенттердің дене шынықтыру сабағынан бас тартуы олардың физикалық қабілеттерінің төмендеуіне әсер етіп қоймай, тіпті қауіпті ауру түрлеріне алып келуі мүмкін. Мысал келтіріп айтатын болсам:

1.Жүрек-қан тамыр аурулары

Физикалық белсенділіктің жеткіліксіздігі қан айналымының бұзылуына, қан қысымының жоғарылауына әкеледі.

2.Қант диабеті (2 тип)

Бұл ауру көбінесе дұрыс тамақтанбау мен физикалық белсенділіктің төмендігі нәтижесінде пайда болады.

3.Омыртқа және буын аурулары (остеохондроз, сколиоз, артрит)

Ұзақ уақыт қозғалыссыз отыру және жаттығулардың болмауы бұлшық ет пен сүйек жүйесінің әлсіреуіне себеп болады.

4.Депрессия және күйзеліс (стресс)

Физикалық белсенділік адамның психологиялық жағдайына оң әсер етеді. Оның жеткіліксіздігі көңіл-күйдің төмендеуіне, ұйқының бұзылуына себеп болуы мүмкін.

5.Тыныс алу жүйесінің аурулары

Белсенді қозғалыстың аздығы өкпенің жұмысын әлсіретіп, демікпе сияқты аурулардың даму қаупін арттырады.

6.Иммунитеттің әлсіреуі

Қимыл-қозғалыстың аз болуы ағзаның қорғаныш қабілетін төмендетіп, түрлі жұқпалы ауруларға шалдығу мүмкіндігін арттырады.

7.Варикозды кеңею (венозды жеткіліксіздік)

Аяқтағы қан айналымының нашарлауы вена тамырларының кеңеюіне және ауырсынуға алып келеді.

Студенттердің дене шынықтырудан бас тартуы – бір ғана себепке байланысты емес, бұл – көпқырлы әлеуметтік құбылыс. Бұл мәселені үш негізгі фактор тұрғысынан қарастырған жөн: әлеуметтік, психологиялық және физикалық.

1. Әлеуметтік факторлар

Студенттердің дене шынықтыру сабағына қатысуына тікелей әсер ететін әлеуметтік факторлардың бірі – отбасы тәрбиесі мен қоршаған ортаның ықпалы. Мәселен, отбасында салауатты өмір салтына мән берілмесе, бала жастайынан спортқа қызықпай өседі. Сонымен қатар, әлеуметтік желілер мен технологияларға тәуелділік те жастарды физикалық белсенділіктен алыстатуда. Қазіргі таңда көптеген студент бос уақытын гаджеттермен өткізуді жөн көреді.

Бұған қоса, кейбір жоғары оқу орындарында дене шынықтыру пәні маңызсыз деп есептеліп, екінші кезекке ысырылады. Мұғалімдердің де мотивациясы төмен болуы, сабақтың қызықсыз өтуі студенттерді ынталандырмайды.

2. Психологиялық факторлар

Психологиялық кедергілер – студенттердің спорттан бас тартуына себепші болатын маңызды фактор. Өз-өзіне сенімсіздік, өзгелердің алдында ұялу, сырт келбетінен ұялу сияқты ішкі комплекстер спортпен шұғылдануға кедергі келтіреді. Мысалы, дене салмағы артық студенттер өздерін спорттық жаттығуларға лайықсыз санап, өзгелердің сөзіне қалам ба деген қорқынышпен қатыспайды. Сондай-ақ, бұрын дене тәрбиесімен айналыспаған жастардың арасында «менің қолымнан келмейді» деген ұстаным кең таралған. Осы ұстаным студенттерді дене шынықтыру сабағына қатысу ынтасынан алыстатады.

3. Физикалық факторлар

Физикалық кедергілерге денсаулық жағдайы мен физикалық дайындығының төмендігі жатады. Кейбір студенттерде жүрек-қан тамырлары, тірек-қимыл жүйесі немесе тыныс алу органдарына байланысты аурулар болады. Мұндай жағдайда олар дәрігерден анықтама алып, сабақтан босатылады. Бірақ кейде бұл анықтамалар шынайы себеппен емес, жай ғана сабаққа қатыспау мақсатында жасалады. Бұл – студенттің жалқаулығы мен жауапкершілігінің төмендігін көрсетеді. Сонымен қатар, кейбір жастардың спортқа қызығушылығы мүлде болмайды, себебі мектепте де бұл бағытта дұрыс тәрбие берілмеген болуы мүмкін. Осы мәселелерді шешу жолдарын ұсынатын болсам:

1. Мотивацияны арттыру

Студенттерге дене тәрбиесінің маңыздылығын түсіндіру мақсатында мотивациялық тренингтер, семинарлар мен спорттық тұлғалармен кездесулер ұйымдастыру қажет. Оларға салауатты өмір салтының ұзақ өмір сүруге, психикалық денсаулыққа және әлеуметтік қарым-қатынастарға оң әсер ететінін көрсету керек.

2. Жеке тәсіл қолдану

Әр студенттің физикалық дайындығы мен мүмкіндіктері әртүрлі екенін ескере отырып, дене шынықтыру сабағында жеке бағдарламалар енгізу ұсынылады. Мысалы, спорттық ойындарды жақсы көретіндерге — командалық ойындар, ал жаттығу арқылы дене пішінін жақсартқысы келетіндерге — фитнес бағдарламалар жасауға болады.

3. Психологиялық қолдау

Психологиялық кедергілерді жою мақсатында университеттерде психолог мамандармен жұмыс жүргізу керек. Студенттерге өз-өзіне сенім қалыптастыру тренингтері мен ұжымдық ойындар арқылы бейімделу мүмкіндігін жасау қажет.

4. Инфрақұрылымды жақсарту. Дене шынықтырудың сапалы өткізілуі үшін спорт залдары заманауи жабдықтармен қамтамасыз етілуі тиіс. Көп оқу орындарында жабық немесе ашық спорт алаңдары ескі, тозығы жеткен. Бұл да студенттің спортпен айналысуға деген қызығушылығын төмендетеді.

5. Оқу жүйесіне өзгеріс енгізу

Дене тәрбиесін міндетті пән ретінде ғана емес, өмірлік қажеттілік ретінде көрсету керек. Бағалау жүйесі де студенттің физикалық қабілетін ескеріп, әділ болуы тиіс. Мысалы, нормативтер емес, белсенділік пен жеке даму деңгейіне қарай баға қою әдісі. Осы ұсыныстардың практикада жүзеге асқанына дәлел ретінде өзімнің білім алып оқып жүрген Қарағанды техникалық университетін айта аламын. Екінші оқу жылының басталысымен оқу орнымыздың дене шынықтыру залдары жаңа жаттығу жабдықтарымен жаңартылған болатын. Сол кезден бастап көптеген студенттердің спортқа деген қызығушылықтары артып, дене шынықтыру сабағын босату азайды деуге болады. Осындай тиімді тәсілдермен мәселенің шешілуіне үлес қосуға болады. Студенттердің дене шынықтырудан бас тартуы – тек олардың еркіне байланысты мәселе емес. Бұл – терең әлеуметтік, психологиялық және физикалық себептері бар күрделі құбылыс. Осы мәселеге бейжай қарамай, жоғары оқу орындары мен қоғам болып бірігіп, кешенді түрде жұмыс істесек қана оң нәтижеге қол жеткізе аламыз. Салауатты ұрпақ – мықты мемлекет кепілі екенін ұмытпайық.

Әдебиеттер тізімі:

1. Асанова, А. М. Жоғары оқу орындарындағы дене шынықтырудың әлеуметтік маңызы // Педагогика және психология. – 2022. – №3(56). – Б. 45–49.
2. Жұмабекова, С. Б. Студент жастардың дене белсенділігіне әсер ететін факторлар // Қазақ спорт және туризм академиясының хабаршысы. – 2021. – №2. – Б. 27–31.
3. Абдуллина, Р. Х. Психологиялық факторлардың дене шынықтыру сабағына қатысуға әсері // Психология және адам дамуы. – 2020. – Т. 6. – №1. – Б. 88–93.
4. Мұстафина, Г. Т. Жоғары оқу орындарында студенттердің дене тәрбиесін ұйымдастыру мәселелері: оқу құралы. – Алматы: Қазақ университеті, 2019. – 128 б.
5. Smirnov, A. V. Physical activity and motivation among university students // Journal of Physical Education and Sport. – 2021. – Vol. 21, No. 1. – P. 123–129.
6. Төлешова, Н. М. Жасөспірімдердің спорттық белсенділігіне әсер ететін әлеуметтік-психологиялық факторлар // Әл-Фараби атындағы ҚазҰУ хабаршысы. Педагогикалық ғылымдар сериясы. – 2020. – №4(69). – Б. 60–66.
7. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. – Geneva: WHO, 2010. – 60 p.
8. Иманбаева, А. С. Дене тәрбиесінің жастардың тұлғалық дамуына ықпалы // Білім және ғылым. – 2019. – №5. – Б. 51–55.