

Раздел 4. «Экономика. Общеобразовательные, социально-гуманитарные и фундаментальные дисциплины»

МРНТИ 502-524.5
УДК: 796.7

[DOI: 10.4411/s029-019-363](https://doi.org/10.4411/s029-019-363)

Р.К. Колесникова, А.Л. Мосунов

(Қарағанды индустриалық университеті, Теміртау, Қазақстан)
(E-mail.ru: r.kolesnikova@tntu.edu.kz)

Студенттердің қолайсыз табиғи жағдайларға байланысты физикалық дене тәрбиесі

Бұл мақалада дене шынықтыру сабақтары барысында студенттің денесіне қоршаған ортаның қолайсыз жағдайының әсері қарастырылды. Қоршаған ортаның қолайсыз жағдайы сырқаттанушылықтың өсуіне және атмосфералық ауаның айтарлықтай химиялық ластануы бар өңірлерден келетін талапкерлердің дене дайындығы деңгейінің төмендеуіне әкеледі. Қоршаған ортаның химиялық кәсіпорындармен және автокөліктермен ластануына, стресстік жағдайлардың, түрлі катаклизмдердің ұлғаюына байланысты экологиялық жағдайдың өзгеруі өскелең ұрпақтың денсаулығы мен дене шынықтыру деңгейіне теріс әсер етеді. Мұндай қолайсыз экологиялық жағдайларда физикалық жаттығулар күтілетін сауықтыру әсерін бермейді, ал кейбір жағдайларда оқушылардың денсаулығына теріс әсер етеді. Бұл дене тәрбиесін ұйымдастырудың терең ғылыми негіздемесін, жаттығу кезінде жағымсыз экологиялық факторлардың әсерін азайтудың тиімді құралдары мен әдістерін белсенді іздеуді қажет етеді. Экологиялық қолайсыз жағдайларда денсаулықты жақсарту факторы ретінде қозғалыс белсенділігінің артуы немесе төмендеуі дене шынықтыру құралдары мен әдістерін қолдану әдістемесіне көбірек көңіл бөлуді талап етеді.

Түйінді сөздер: қолайсыз орта, дене шынықтыру деңгейі, студенттің денсаулығы, денсаулықтың алдын алу, дене шынықтыру, сауықтыру әсері.

Kipicne

Қоршаған ортаның қолайсыз жағдайы сырқаттанушылықтың артуына және студенттердің дене дайындығы деңгейінің төмендеуіне әкеледі. Бұл оқушылардың дене тәрбиесін ұйымдастыруды ғылыми тұрғыдан тереңірек негіздеуді, дене шынықтыру жаттығулары кезінде қоршаған ортаның жағымсыз факторларының әсерін азайтудың тиімді құралдары мен әдістерін белсенді іздеуді талап етеді. Қазіргі уақытта бұл мәселе талқылануда. Кейбір авторлар зиянды әсерлердің әсерін азайту және физикалық белсенділікті шектеу маңызды фактор деп санаса, басқалары аптасына сабақ көлемі мен санын көбейтуді қарастырады. Кейбір зерттеушілер ағзаны жұмылдыратын және оның бейімделгіш өзгерістерге дайындығын сақтайтын ең маңызды фактор – физикалық белсенділік деп тұжырымдайды. Олардың ластанған ортада шектелуі организмнің биологиялық дәстүрлеріне қайшы келеді, оның нашарлауына және денсаулығының нашарлауына әкеледі. Экологиялық қолайсыз жағдайларда денсаулықты жақсарту факторлары ретінде дене белсенділігінің артуы немесе төмендеуі дене шынықтыру құралдары мен әдістерін пайдалану әдістемесіне көбірек көңіл бөлуді талап етеді.

Ластанған ортадағы кез келген физикалық белсенділік оттегі тапшылығы жағдайын тудырады. Бұл көбінесе денеге енетін химиялық улардың әсерінен пайда болады. Орташа дәрежедегі гипоксияға қысқа мерзімді әсер ету көптеген органдар мен тіндерде анаэробты метаболизмді ынталандырады және әртүрлі жағымсыз әсерлерге бейімделудің дамуына ықпал етеді. Сондықтан, осы жағдайды ескере отырып, қалыпты гипоксия жағдайында болу немесе оның қысқа мерзімді әсерін қайталап қолдану дененің бейімделу резервін арттыру, бірқатар аурулардың алдын алу, сондай-ақ дене жаттығуларының сауықтыру әсерін арттыру үшін пайдаланылуы мүмкін.

Бұл гипотезаны тексеру үшін ҚарИУ негізгі кафедрасының екі топ студенттеріне бақылау жүргізілді. Бұл топтардағы физикалық дайындық деңгейі шамамен бірдей болды. Дене шынықтыру

Раздел 4. «Экономика. Общеобразовательные, социально-гуманитарные и фундаментальные дисциплины»

сабағы екінші курста оқу жылында аптасына 2 рет өткізілді. Ерекшеліктері бірінші топ студенттері ЖОО студенттеріне арналған жалпы қабылданған дене шынықтыру бағдарламасы бойынша оқыды. Екінші топ бүкіл оқу жылын спорт алаңында жаттығумен өткізді. Сабақтар бағдарламасына университет студенттеріне арналған дене шынықтыру бағдарламасына енгізілген кросс, спорттық ойындар (мини-футбол), шаңғымен сырғанау және жеңіл атлетика жаттығулары кірді. Топта ашық алаңда сабаққа барар алдында А.Н. әдісі бойынша тыныс алу жаттығулары түрінде гипоксиялық жаттығулар жүргізілді. Стрельникова. Залдағы сабақтар кезінде көп уақыт спорттық ойындарға (волейбол, баскетбол), ал ашық алаңда мини-футбол, сауықтыру жүгіру, шаңғы және жеңіл атлетика жаттығуларына арналады. Дене дайындығы деңгейі алты сынақ бойынша анықталды, олар: 100 м жүгіру, 3000 м жүгіру, тартылу, тұрып ұзындыққа секіру, итермелеу, статикалық төзімділік.

Нәтижелердегі өзгерістерді салыстырмалы талдау қолданылған әдістердің тиімділігін анықтады. 100 метрге жүгірудегі бірдей бастапқы нәтижемен, орташа есеппен 13,7 секундқа тең, үй ішінде жаттығатын студенттер арасында қашықтыққа жүгіру уақыты ашық ауада жаттығу кезінде өзгерген жоқ, ол 0,3 секундқа азайды; Демек, ашық ауада жаттығу жасайтын топта қолданылатын дене жаттығуларының жиынтығы жылдамдық қасиеттерінің дамуына тиімді ықпал етті.

3000 метрге жүгіруде көктемгі семестрде шамамен бірдей бастапқы көрсеткішпен сыртта оқитын студенттерде нәтиженің жоғарылауы анықталды, ол 5,5 секундқа тең болды. Спортзалда жаттығатын студенттер нәтижелерін 5 секундқа нашарлатты. Төзімділік жаттығулары ашық топтағы нәтижелердің жақсаруына ықпал етті. Осының арқасында тыныс алу жүйесінің жұмысы жақсарды, бұл организмдегі анаэробты және аэробты процестерді жақсартты.

Тарту жаттығуында екі топ студенттерінің нәтижелері бұрынғы деңгейде қалды. Бастапқы деректер бірдей болды. Демек, эксперименттік бағдарламаның мазмұны күш дайындығының жақсы дамуына ықпал етпеді. Орнынан тұрып секіруде нәтиженің ең көп өсуі ашық ауада жаттығатын оқушыларда – 6 см, үй ішінде жаттығатын студенттерде – 2 см болды. Бұл стандартта оқу жылында оң динамика байқалды, бірақ ашық ауада жаттығатын студенттер көктемгі семестрде жылдамдық жаттығуларында жоғары нәтижелерге қол жеткізгендіктен, олардың тұрып ұзындыққа секірудегі нәтижелері де жоғары болды. Біркелкі емес штангалардағы итермелеу сияқты күш жаттығуларында оқушылардың көшеде жаттығатын нәтижелері бір жарым есеге жуық артты. Барлық топтарда статикалық төзімділік нәтижесі нашарлады. Шамасы, бұл сапаны дамытуға уақыт жеткіліксіз және бұл физикалық сапаны дамыту үшін оқу бағдарламасын түзету қажет.

Осылайша, эксперименттік бағдарлама ашық ауада жаттығу жасайтын оқушылардың физикалық дайындығына тиімді әсер етті деп қорытынды жасауға болады. Эксперимент соңында жоғары нәтижелер шыдамдылық жаттығуларында, жылдамдық пен жылдамдық-күш фитнесінде байқалды.

Залда оқитын топта қолданылатын республиканың жоғары оқу орындарында қабылданған бағдарлама бойынша сабақтарды өткізу әдістемесі дене дайындығы деңгейінде айтарлықтай жақсаруды тудырмады. Студенттердің жыл бойы ашық алаңда өткізілетін сабақтары студенттердің дене дайындығында, сондай-ақ орталық жүйке және тыныс алу жүйесінің басқарылатын функцияларының күйінде оң және сапалы өзгерістерге ықпал етті. Сонымен қатар, әсіресе ашық ауада жаттығу жасайтын топта айтарлықтай қатаю әсері байқалды. Бүкіл оқу жылында бірде-бір суық тию тіркелмеген. Нәтижелердің жоғарылауы, ең алдымен, спорттық ойындар мен сауықтыру жүгірісі кезіндегі жүктемелердің сипаты мен көлемін реттеу әдістемесінің ерекшеліктерімен қамтамасыз етілді.

Спорттық ойындар кезіндегі жүктеме мыналармен реттелді: ойын алаңының көлемін өзгерту; ойнау уақыты мен үзіліс ұзақтығы; ойыншылар саны; қақпалардың өлшемдері және ауыстыру жиілігі ережелеріндегі өзгерістер. Рекреациялық жүгірудегі жүктеме оның ұзақтығымен реттелді.

Гимнастикаға бағдарлау жаттығулары оқушылардың жүйелік қалыптасуында іргелі болды, бұл жеке қасиеттер мен ұстанымдардың қалыптасуына, функциялардың дамуының біркелкілігіне, сабақтағы құрамдас элементтердің тәуелділігіне және студенттердің қоршаған ортамен әрекеттесу сипатына байланысты.

Әдебиет тізімі

1. Зарубин Г.П. Қоршаған орта және денсаулық. М., 2010, б. 7-15.

Раздел 4. «Экономика. Общеобразовательные, социально-гуманитарные и фундаментальные дисциплины»

2. Меерсон Ф.З. Бейімделу медицинасы: бейімделудің механизмдері мен қорғаныш әсерлері. - М.: Нурохіа Medical, 2009. - 331 б.

3. Щедрина А.Г. Онтогенез және денсаулық теориясы. Әдістемелік аспектілер. - Новосибирск: Ғылым, 2012, б. 65, 108-109.

Р.К. Колесникова, А.Л. Мосунов

Физическое воспитание студентов в условиях экологически неблагоприятной окружающей среды

В данной статье были рассмотрены вопросы влияния неблагоприятного состояния окружающей среды на организм студента в ходе занятий физической культурой. Неблагоприятное состояние окружающей среды вызывает рост заболеваемости и снижение уровня физической подготовленности абитуриентов, приезжающих из регионов со значительным химическим загрязнением атмосферного воздуха. Изменение экологической обстановки, связанное с загрязнением окружающей среды химическими предприятиями и автотранспортом, увеличением стрессовых ситуаций, различных катаклизмов, оказывает отрицательное влияние на здоровье и уровень физической подготовленности подрастающего поколения. Занятия физическими упражнениями в таких неблагоприятных экологических условиях не дают ожидаемого оздоровительного эффекта, а в некоторых случаях отрицательно сказываются на состоянии здоровья занимающихся.

Ключевые слова: неблагоприятная окружающая среда, уровень физической подготовки, здоровье студента, профилактика здоровья, физическое воспитание, оздоровительный эффект.

R.K. Kolesnikova, A.L. Mosunov

Physical education of students in an ecologically unfavorable environment

In this article, the issues of the influence of the unfavorable state of the environment on the student's body during physical education classes were considered. The unfavorable state of the environment causes an increase in morbidity and a decrease in the level of physical fitness of applicants coming from regions with significant chemical pollution of atmospheric air. Changes in the environmental situation associated with pollution from chemical enterprises and motor vehicles, increased stress situations, and various disasters have a negative impact on the health and physical fitness of the younger generation. Physical exercises in such unfavorable environmental conditions do not give the expected health-improving effect, and in some cases negatively affect the health of those involved.

Key words: unfavorable environment, physical fitness level, student's health, health prevention, physical education, wellness effect.

References

- 1 Zarubin, G.P. Environment and Health. M., 2010, pp. 7-15.
- 2 Meerson, F.Z. Adaptation Medicine: Mechanisms and Protective Effects of Adaptation. - M.: Hypoxia Medical, 2009. - 331 p.
- 3 Shchedrina, A.G. Ontogenesis and Health Theory. Methodological Aspects. - Novosibirsk: Science, 2012, pp. 65, 108-109.