

## MOTIVATIONS OF STUDENTS TO LESSONS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AT HIGH SCHOOL

*Kolesnikova R.K.*

*Karaganda Industrial University, Temirtau, Kazakhstan*

*\* Correspondent's E-mail: r.kolisnikova@ttu.edu.kz*

### **Author information:**

**Kolisnikova Raissa Kasimovna**, Karaganda Industrial University, 101400, Republic Avenue, 30, Temirtau, Karaganda region, Kazakhstan, e-mail: r.kolisnikova@ttu.edu.kz

**Abstract** — The article considers the reasons that motivate students to actively engage in physical education and sports, the issues of students' lifestyle, and managing their physical condition. A student should be able to properly allocate his free time and devote it to study, physical education, proper nutrition, and enough sleep. Classes held in sports sections encourage students to lead a healthy lifestyle.

**Keywords** — motivation, physical education, students, high school, educational process, health, sports, artificial intelligence.

## ЖОҒАРЫ МЕКТЕПТЕ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МЕН СПОРТПЕН АЙНАЛЫСУҒА СТУДЕНТТЕРДІ ЫНТАЛАНДЫРУ

*Колесникова Р.К.*

*Қарағанды индустриялық университеті, Теміртау, Қазақстан*

*\* Корреспондент E-mail: r.kolisnikova@ttu.edu.kz*

### **Авторлар туралы ақпарат:**

**Колесникова Раиса Касимовна**, Қарағанды индустриялық университеті, 101400, Республика даңғылы, 30, Теміртау, Қарағанды облысы, Қазақстан, e-mail: r.kolisnikova@ttu.edu.kz

**Абстракт** — Мақалада студенттерді дене шынықтырумен және спортпен белсенді айналысуға ынталандыратын себептер, студенттердің өмір салты, олардың физикалық жағдайын басқару мәселелері қарастырылады. Студент бос уақытын дұрыс бөліп, оны оқуға, денені шынықтыруға, дұрыс тамақтануға және жеткілікті ұйқыға арнай білуі тиіс. Спорттық секцияларда өткізілетін сабақтар студенттерді салауатты өмір салтын ұстануға ынталандырады.

**Кілт сөздер** — мотивация, дене шынықтыру, студенттер, жоғары мектеп, білім беру үдерісі, денсаулық, спорт түрлері, жасанды интеллект.

## МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ

*Колесникова Р.К.*

*Карагандинский индустриальный университет, Темиртау, Казахстан*

*\* E-mail корреспондента: r.kolisnikova@ttu.edu.kz*

### **Информация об авторах:**

**Колесникова Раиса Касимовна**, Карагандинский индустриальный университет, 101400, проспект Республики, 30, Темиртау, Карагандинская область, Казахстан, e-mail: r.kolisnikova@ttu.edu.kz

**Аннотация** — В статье рассматриваются причины, мотивирующие студентов к активному участию в занятиях физической культурой и спортом, вопросы образа жизни студентов и управления их физическим состоянием. Студент должен уметь правильно распределять свое свободное время и посвящать его учебе, физической культуре, правильному питанию и достаточному сну. Занятия в спортивных секциях способствуют ведению здорового образа жизни.

**Ключевые слова** — мотивация, физическое воспитание, студенты, старшая школа, образовательный процесс, здоровье, спорт, искусственный интеллект.

### I. КІРІСПЕ

Денсаулықты сақтау және салауатты өмір салтын ұстану мәселесі әлі күнге дейін өзекті болып қала береді. Бүгінгі таңда жастардың денсаулығы экологиялық және әлеуметтік проблемалардың әсерінен, сондай-ақ қимыл-қозғалыстың аздығына байланысты нашарлап барады. Сондықтан студенттердің дене мәдениеті мен спортпен айналысуына деген ынтасын қалыптастыруға көмектесу аса маңызды.

Қазіргі қоғамда дене мәдениеті мен спортпен шұғылдануға арналған мүмкіндіктер өте көп. Осыған байланысты студенттер арасындағы дәстүрлі дене шынықтыру сабақтары бұрынғыдай үлкен қызығушылық тудырмай отыр. Осыны ескере отырып, оқытушылар жоғары оқу орнының материалдық-техникалық базасын жаңартып, дене шынықтыру сабақтарын студенттердің қызығушылықтарына, денсаулық көрсеткіштеріне және физикалық мүмкіндіктеріне сәйкес ұйымдастыруы қажет.

Қазіргі заманда жасанды интеллект осындай мәселелерді шешуде негізгі құралдардың біріне айнала алады. Жасанды интеллекттің көмегімен әрбір студенттің жеке қажеттіліктерін ескеретін жеке дене тәрбиесі бағдарламаларын әзірлеуге болады. Бұл студенттердің спортпен айналысуға және өз денсаулығын нығайтуға деген ынтасын арттырады. Сонымен қатар, жасанды интеллект студенттің физикалық дайындығы мен денсаулық жағдайына сәйкес жаттығулар мен жүктемені дұрыс таңдауға көмектеседі.

Бұл мәселені спорт түрлері бойынша өткізілетін сабақтар арқылы шешуге болады, мысалы, секциялық жаттығулар арқылы. Спорттық секцияларда жаттығу барысында студенттер салауатты өмір салтына бейімделіп, жоғары оқу орнындағы дене тәрбиесінің негізгі мақсатын жүзеге асыруға ықпал етеді [2]. Белгілі бір спорт түріне негізделген курстар студенттерде дене шынықтыру мен спортқа деген қызығушылық пен

ынта қалыптастырады. Сонымен қатар, спорттық секцияларға қатысу студенттердің тәртіптілігін тәрбиелейді және дене шынықтырудың тек денсаулықты нығайтатын құрал ғана емес, жалпы адамзат мәдениетінің бір бөлігі екендігін түсінуге көмектеседі.

Спорт түрлері бойынша секциялық сабақтарда студенттердің спортқа деген оң көзқарасы қалыптасып, физикалық дамуға және жеке тұлғаны жетілдіруге бағытталған тұрақты ұмтылыс пайда болады [2].

Біздің жоғары оқу орнымызда келесі спорт түрлері бойынша секциялық сабақтар ұйымдастырылған:

- спорттық ойындар: волейбол, баскетбол, үстел теннисі, футбол;
- жекпе-жек түрлері: еркін күрес;
- атлетикалық спорт түрлері: армрестлинг және гир спорты.

Осылайша, студенттердің дене шынықтыру сабақтарын таңдауға өзіндік мүмкіндігі бар. Студенттер спорт түрлері бойынша сабақтарға кешкі уақытта қатысады. Үздік студенттерден институттың құрама командалары жасақталған.

Денсаулық жағдайына байланысты арнайы медициналық топқа жататын студенттер ұйымдастырылған жалпы дене дайындығы (ЖДД) секцияларында жаттығады. Мұндай студенттер үшін олардың ауруларына сәйкес ағзаға түсетін жүктеме деңгейі жеке түрде белгіленеді. Сонымен қатар, бұл топтағы студенттерге шахмат, дойбы, тоғызқұмалақ секциялары ұсынылады, бұл оларға қалалық турнирлерге және жоғары оқу орындары арасындағы спартакиадаларға қатысуға мүмкіндік береді.

Денсаулығында ауытқуы жоқ студенттер үшін фитнес пен кроссфит секциялары қарастырылған. Бұл бағыттар ағзаны сауықтыруға және нығайтуға ықпал етеді. Студент жігіттер арасында күштік фитнес ерекше танымал.

КарИУ-дегі спорттық базаның жоғары деңгейі және оқытушылар құрамының кәсібилігі көптеген спорттық бағыттарды қамтитын оқу сабақтарын ұйымдастыруға мүмкіндік береді. Олардың қатарында: спорттық ойындар (баскетбол, футбол, волейбол), ауыр атлетика, пауэрлифтинг, фитнес, үстел теннисі, жалпы дене дайындығы топтары, үстел ойындары бар. Бұл студентке өз қабілеттері мен дағдыларын дамытуға мүмкіндік беретін спорт секциясын өз бетінше таңдауға, сондай-ақ дене шынықтырумен және спортпен жүйелі түрде айналысуға ішкі қажеттілікті қалыптастыруға жағдай жасайды.

Сонымен қатар, студенттердің дене шынықтыру сабағына қатысу себептері әртүрлі. Көпшілігі өз денсаулығын нығайту және өзін-өзі дамыту мақсатында қатысады. Алайда, кейбір студенттер сабақты тек сынақ тапсыру, қарыздарын жабу немесе сабақтан қалған уақытты өтеу үшін ғана оқиды. Өкінішке қарай, жыл сайын дене шынықтыру сабақтарына қанағаттанбайтын студенттердің саны артып келеді. Оның негізгі себептерінің бірі – мотивацияның және дене шынықтыру мен спорттың маңызын түсінудің жеткіліксіздігі.

## II. METHODS

Сонымен қатар, студенттерге көптеген зерттеулерге негізделген мотивациялық дәріс өткізілді. Бұл зерттеулер спортпен немесе дене шынықтырумен айналысудың адам ағзасына оң әсер етіп, сауықтыру және алдын алу әсерін көрсететінін дәлелдеді. Қазіргі таңда бұл фактор аса маңызды, себебі түрлі ауруларға шалдыққан адамдар саны жыл сайын өсіп келеді. Бұрын егде жастағы адамдарға тән болған аурулар (гипертония, остеохондроз, жүрек аурулары және т.б.) бүгінде жас кезден бастап байқалуда. Сондықтан мұндай дерттердің алдын алу құралы ретінде дене шынықтыру мен спорт студенттің күнделікті өмірінің маңызды бөлігі болуы тиіс.

## III. RESULTS

Спортпен дұрыс айналысу арқылы келесі нәтижелерге қол жеткізуге болады:

– әртүрлі дағдылар мен іскерліктерді қалыптастыру;

– күнделікті жұмысқа қабілеттілікті арттыру;  
– дене бітімі мен сымбатын дамыту;  
– дене шынықтыру саласындағы пайдалы білім алу.

Денсаулықты сақтау үшін гигиеналық гимнастика жаттығуларын және шынықтыру процедураларын да ұмытпау қажет. Олар адамның жалпы жағдайына оң әсер етіп, негізгі физикалық жүктемелерді толықтырады. Гигиеналық гимнастика ағзаның белсенді күйге тезірек өтуіне көмектесіп, шаршауды азайтады және ұйқыны қалыпқа келтіреді. Сонымен қатар, серуендеу, жүгіру, шаңғы тебу, велосипед тебу сияқты сауықтыру серуендерін күн тәртібіне енгізу де пайдалы. Бұл жаттығулар жүрек-қан тамырлары мен тыныс алу жүйесін нығайтуға бағытталған.

## IV. DISCUSSION

Осылайша, жоғары оқу орнында студенттерді дене шынықтырумен және спортпен айналысуға ынталандыру үшін олардың спортқа деген қызығушылығын арттыратын үш негізгі шартты сақтау қажет.

Біріншіден, студенттерді спорттық ортаға кеңінен тарту үшін дене шынықтыру-спорт кешенінің бай материалдық-техникалық базасы болуы қажет. Бұл университеттің құрама командаларының құрамын кеңейтуге және қалалық, облыстық, тіпті республикалық жарыстарда жеңістерге жетуге мүмкіндік береді.

Екіншіден, оқытушылар құрамының кәсіби деңгейі мен педагогикалық шеберлігі аса маңызды. Оқытушы қазіргі студенттердің спортқа деген қажеттіліктерін түсініп, университеттің мүмкіндіктерін тиімді пайдалана отырып, студенттердің қабілеттерін дамыту үшін бар күшін салуы тиіс.

## V. CONCLUSION

Үшіншіден, студенттерге дене шынықтыру мен спорттың ұзақ жылдарға денсаулықты нығайтып, бірқатар аурулардың алдын алуға көмектесетінін, сондай-ақ болашақ мамандығын таңдауға ықпал етуі мүмкін екенін түсіндіру маңызды.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

[1] V. V. Belianicheva, «Studentterde dene shynyqtyrumen ainalysuga degen motivatsiiany qalyptastyru», Dene shynyqtyru zhane sport: gylым men praktikanyn integratsiiasy, no. 2, p. 6, 2009.

[2] E. P. Il'in, Dene tarbiesi psikhologiiiasy. Moscow, Russia: Prosveshchenie, 2007, pp. 42–43.

[3] I. S. Syrvacheva, «Dene zhattygularymen oz betinshe ainalysuga motivatsiia», in Dene shynyqtyru, densaulыq: maseleler, perspektivalar, tekhnologiialar: gylыmi maqalalar zhinagy.

#### REFERENCES

[1] V. V. Belianicheva, «Studentterde dene shynyqtyrumen ainalysuga degen motivatsiiany qalyptastyru», Dene shynyqtyru zhane sport: gylым men praktikanyn integratsiiasy, no. 2, p. 6, 2009.

[2] E. P. Il'in, Dene tarbiesi psikhologiiiasy. Moscow, Russia: Prosveshchenie, 2007, pp. 42–43.

[3] I. S. Syrvacheva, «Dene zhattygularymen oz betinshe ainalysuga motivatsiia», in Dene shynyqtyru, densaulыq: maseleler, perspektivalar, tekhnologiialar: gylыmi maqalalar zhinagy.