

PROFESSIONAL AND PERSONAL EDUCATION OF STUDENTS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Paltseva E.V.

¹*Karaganda Industrial University, Temirtau, Kazakhstan*

** Correspondent's E-mail: e.paltseva@tttu.edu.kz*

Author information:

Paltseva Evgeniya Varfalameevna, Karaganda Industrial University, 101400, Republic Avenue, 30, Temirtau, Karaganda region, Kazakhstan, e-mail: e.paltseva@tttu.edu.kz

Abstract — This article discusses the influence of physical culture and sports on the formation and development of professional and personal qualities of students of higher educational institutions. Describes the qualities that the student acquires in the process of physical education. Also considered the influence of sports on the physical, moral and mental spheres of human life. The methods that are used in the physical education of students in the lessons of physical culture are analyzed.

Keywords — health, physical culture, sports, personality development, professional activity, personality formation, psychosomatic state.

СТУДЕНТТЕРДІ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ САБАҚТАРЫ ҮДЕРІСІНДЕ КӘСІБИ-ТҰЛҒАЛЫҚ ТӘРБИЕЛЕУ

Пальцева Е.В.

¹*Қарағанды индустриялық университеті, Теміртау, Қазақстан*

** Корреспондент E-mail: e.paltseva@tttu.edu.kz*

Авторлар туралы ақпарат:

Пальцева Евгения Варфаламеевна, Қарағанды индустриялық университеті, 101400, Республика даңғылы, 30, Теміртау, Қарағанды облысы, Қазақстан, e-mail: e.paltseva@tttu.edu.kz

Абстракт — Бұл мақалада жоғары оқу орындарындағы студенттердің кәсіби-тұлғалық қасиеттерінің қалыптасуы мен дамуына дене шынықтыру және спорттың әсері қарастырылған. Студенттің дене шынықтырумен айналысу барысында қалыптастыратын қасиеттері сипатталып, спортпен шұғылданудың адамның физикалық, моральдық және зияткерлік өмір салаларына ықпалы көрсетілген, сондай-ақ студенттердің қозғалыс құзыреттіліктерін қалыптастыруда қолданылатын әдістер талданған.

Кілт сөздер — денсаулық, дене шынықтыру, спорт, тұлғаның дамуы, кәсіби қызмет, тұлғаны қалыптастыру, психосоматикалық жағдай.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Пальцева Е.В.

¹*Карагандинский индустриальный университет, Теміртау, Казахстан*

** E-mail корреспондента: e.paltseva@tttu.edu.kz*

Информация об авторах:

Пальцева Евгения Варфаламеевна, Карагандинский индустриальный университет, 101400, проспект Республики, 30, Темиртау, Карагандинская область, Казахстан, e-mail: e.paltseva@tttu.edu.kz

Аннотация — В данной статье рассмотрено влияние физической культуры и спорта на формирование и развитие профессионально-личностных качеств студентов в высших учебных заведениях. Описаны качества, приобретаемые студентом в процессе занятий физкультурой, показано влияние занятий спортом на физическую, моральную и умственную сферы жизни человека, проанализированы методы, применяемые для формирования двигательных компетенций студентов.

Ключевые слова — здоровье, физическая культура, спорт, развитие личности, профессиональная деятельность, формирование личности, психосоматическое состояние.

I. КІРІСПЕ

Адамның тұтастығы және оның таңдаған мамандығы туралы тұжырымдама адам санасында ақпараттың әртүрлі түрлері арқылы көрініс табады. Бұл мәселені зерттей отырып, Э.Ф.Зеер тұлға мен мамандық арасында ерекше психологиялық кеңістік бар екенін жазады. Бұл кеңістіктің мазмұнын студентті болашақ кәсібіне дайындайтын психофизикалық жүйелер құрайды. Кәсіби қызмет — адамның физикалық және адамгершілік күштерін қолдану саласы, ол оған өмір сүруге және өзін-өзі жүзеге асыруға мүмкіндік береді. Демек, тұлғаның дамуы кәсіби дамудың бастапқы алғышарты болып табылады, ал кәсіби даму өз кезегінде адамның тұлғалық функцияларының жалпы дамуына ықпал етеді. Сонымен қатар, кәсіби қызмет тұлғаны қалыптастырудың негізгі факторларының бірі болып саналады. Маман да, тұлға сияқты, туа пайда болмайды, қалыптасады. Көптеген ғасырлар бойы адам биологиялық жаратылыс ретінде айтарлықтай өзгерген жоқ, ал оны қоршаған мамандықтар үнемі өзгеріп отырды. Осыдан табиғи жағдайлардың әмбебап әрі кәсіби тұрғыдан бейтарап болғаны, адамның сан алуан мамандықтарды меңгеруіне мүмкіндік бергені туралы қорытынды жасауға болады. Дегенмен, бұл мүмкіндіктер шексіз емес, сондықтан белгілі бір мамандықты игеру де, кәсіби қызметтің өзі де адамның даралық ерекшеліктерін сақтап қалады. Тәжірибе көрсеткендей, кәсіби даярлығы мен ынтасы жеткілікті болғанның өзінде, барлық адамдар кейбір мамандықтарды қысқа мерзім ішінде меңгере алмайды. Әрбір мамандық адамнан ерекше дене дайындығын талап етеді және нақты талаптар қояды. Бұл талаптар ішкі жүйекұраушы және сыртқы жүйесанықтаушы факторлар арқылы көрініс табады. Ерекше сыртқы жағдайларға діріл, климат, ауа құрамы, стресс факторлары және тағы

басқа жатады. Ал екінші топтағы факторларға кез келген кәсіби қызмет барысында ақпаратты қабылдау ерекшеліктері, сондай-ақ еңбек әрекеттерінің моторлық ерекшеліктері кіреді. Дене мәдениеті деп адамның мәдени қызметінің бір түрі және жеке тұлға мен қоғам үшін пайдалы бұлшықет белсенділігінің ерекше формасы түсініледі. Демек, кез келген кәсіби қызмет адамның бұлшықет белсенділігі мен мүмкіндіктеріне тәуелді болады. Сонымен қатар, дене мәдениеті тек еңбек өнімділігінің көрсеткіші ғана емес, сонымен бірге кәсіби қызметтің кез-келген түріне дайындықтың маңызды құрамдас бөлігі болып саналады. Жоғары оқу орындарының көпдеңгейлі жүйесі тұлғаның дамуына қолайлы орта қалыптастырып, кәсіби қызметтің тиімді моделін құруға ықпал етеді. Сондықтан спорт пен дене шынықтыру арқылы жүзеге асатын студенттің кәсіби-тұлғалық дамуының түрлерін меңгерудің маңызы зор.

II. ӘДІСТЕР

Студенттердің кәсіби-тұлғалық дамуын зерттеу және қалыптастыру мақсатында жоғары оқу орындарындағы дене тәрбиесінің бірнеше негізгі педагогикалық әдістері кешенді түрде қолданылды. Бірінші кезекте, жаттығулардың нақты белгіленген бағдарламасын қамтитын, онда барлық жаттығулар, олардың орындалу реті және қайталану саны, сонымен қатар әртүрлі жаттығулар кезіндегі жүктеме динамикасы, орындалу орны мен тәсілдер арасындағы демалыс уақыты сипатталатын реттелген тәжірибе әдісі қолданыс тапты. Сонымен қатар зерттеу барысында ойын сюжетін пайдалана отырып, барлық іс-шараларды алдын ала ойластырылған жоспар бойынша ұйымдастыруға негізделген ойын әдісі енгізілді. Бұл әдісте нақты міндеттерге сәйкес шынайы өмірден, тұрмыстық және еңбек әрекеттерінен

алынған немесе әдейі құрастырылған сюжеттер қолданылды. Студенттерде адамгершілік және ерік-жігерлік қасиеттерді тәрбиелеуге қажетті дағдылар мен қабілеттерді дамыту мақсатында бәсекелестік немесе жарыс әдісі педагогикалық процеске енгізілді. Аталған әдіс адам ағзасының барынша жоғары функционалдық мүмкіндіктерін көрсетуге ықпал ететін ерекше эмоционалдық-физиологиялық жағдай туғызу үшін тек алдын ала дайындықтан кейін ғана жүзеге асырылды. Сонымен қатар, білім алушылардың арасында ақпарат пен білімді жеткізу, қабылдау қабілетін тереңдету, нәтижелерді талдау және бағалау мақсатында тактильдік ақпарат пен сөзді қолдануды білдіретін вербалды және сенсорлық әдістер қатар пайдаланылды. Сенсорлық әдіс арқылы көру мүшелерімен бірге есту және тактильдік сезім мүшелерінің белсенді қатысуымен барынша көрнекілік қамтамасыз етілді.

ІІІ.НӘТИЖЕЛЕР

Қолданылған педагогикалық әдістердің нәтижесінде студенттердің дене шынықтыру сабағындағы даму көрсеткіштері мен олардың кәсіби қасиеттерге трансформациялану сипаты анықталды. Тәжірибе көрсеткендей, физикалық жаттығуларды орындау кезінде бейнелі есте сақтаудың әртүрлі түрлері, атап айтқанда есту, көру, тактильдік, сезіну және эмоциялық жады қатарлары іске қосылып, әртүрлі сезімдер мен бейнелер арқылы орындалатын жаттығу туралы тұтас түсінік қалыптастырды. Дене мәдениетіндегі кәсіби трансформация физикалық жаттығуларды орындаудағы өз мүмкіндіктерін саналы түрде түсіну арқылы жүзеге асып, нәтижесінде жағымды эмоциялар артып, жағымсыз эмоциялардың деңгейі төмендеді. Оқу процесінде қолданылған ойын әдісі білім алушылардың ептілік, кеңістікте бағдарлана білу, бастамашылдық және дербестік сияқты үйлесімді дамыған тұлғаны қалыптастырудың ажырамас белгілері болып табылатын қасиеттерін дамытты. Өз қызметін өз бетінше ұйымдастыру дағдыларын меңгерген студенттердің физикалық және адамгершілік тұрғыдан мықты болып, таңдаған мамандығына байланысты туындайтын компьютер алдында ұзақ уақыт отыру, аудиторияда ұзақ тұру, түнгі уақытта сергек жүру, сондай-ақ жүйке-эмоциялық шамадан тыс жүктемелер сияқты қиындықтарға тез бейімделуге дайын екендігі байқалды. Олар кәсіби сипаттағы қойылған

міндеттерді анағұрлым тиімді әрі жылдам шешуге қабілеттілік танытты.

ІV. ТАЛҚЫЛАУ

Алынған мәліметтер студенттік жас кезеңнің мысалында әлеуметтік кемелдену деңгейінің оң бағытта өзгеретінін байқауға мүмкіндік береді, өйткені студенттер өз таңдауларын жасап, өзін-өзі жүзеге асыруға көптеген мүмкіндіктерге ие болады. Мамандық пен адам арасындағы байланыс адамның өз мүмкіндіктерін саналы түрде түсініп, болашақ кәсібіне қатысты келешек жоспарларын құруымен тығыз байланысты және бұл оның өзіне деген қатынасының белгілі бір деңгейі арқылы жүзеге асады. Тұлғаның бұл қыры өте маңызды, өйткені ол белсенді қызметтің бағыттылығын сипаттайды. Жүйенің жетілуі ішкі факторлар мен дербестік қасиетін көрсететін ішкі күшке сүйене отырып жүзеге асады. Тұлғаның дамуы мен кәсіби бағыттылығы дене тәрбиесінің құралдары мен әдістері арқылы қалыптасады. Физикалық даму кез-келген қызмет түрінің ажырамас бөлігі болып табылады және студенттердің кәсіби білім алу үдерісі мен нәтижесін өз бойында біріктіреді. Студент болашақ мамандығы үшін дене дайындығының маңызын түсінген кезде, ол физикалық және ақыл-ой дамуын ұтымды үйлестіруге белсенді түрде ұмтыла бастайды. Осы тұрғыдан алғанда, дене шынықтыру және спорттық қызмет рөлдік тәжірибені кеңейтуге ықпал етеді, студенттердің әлеуметтену үдерісіне түзетулер енгізіп, оларды белсенді қоғамдық өмір салтын ұстануға бағыттайды. Сонымен қатар, ол студенттерді адамгершілікке, еңбекқорлыққа, идеялық және моральдық құндылықтарға тәрбиелейді. Коммуникабельділік студенттердің оқу орталарымен, кәсіби ортамен және қоғаммен өзара әрекеттесе алу қабілетін сипаттайды. Қарым-қатынастың ауызша емес тілін толыққанды қолдана білу студенттердің психикалық денсаулығын сақтауға ықпал етеді. Өзімді түсіну арқылы басқаларды түсіну идеясы адамның жеке тәжірибесімен байланысты болып келеді. Ұқсас жағдайлардағы өз әрекеттері мен себептерін талдау арқылы адам басқа адамның жағдайын түсіне алады, бұл кейіннен алынған тәжірибені кәсіби қызметке көшіруге септігін тигізеді.

V.ҚОРЫТЫНДЫ

Осылайша, дене шынықтыру кәсіби білім берудің де, адамның жалпы қызметінің де әрі даму факторы, әрі нәтижесі болып табылады деген қорытынды жасауға болады. Бұл тек адамның физикалық еңбекті жаттығулармен алмастыру идеясы ғана емес, тұлғаның жан-жақты дамуын қамтамасыз ететін тиімді әдіс екенін атап өткен жөн. Дене шынықтыру мен спорт арқылы

қалыптасқан жеке белсенділік стилі кейіннен кәсіби қызметке де ауысып, студенттің университетті аяқтағаннан кейін тек кәсіби міндеттерді ғана емес, өмірлік мәселелерді де тиімді шеше алатын тұлға болып қалыптасуын айқындайды.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- [1] В. П. Беспалько, Компоненты педагогической технологии. М., Россия: Педагогика, 2015, 180 с.
- [2] Е. В. Киселёва, «Проблемы формирования готовности студентов института физической культуры к профессиональному карьерному росту», в Современный олимпийский и паралимпийский спорт и спорт для всех: материалы 12-го международного научного конгресса (26–28 мая 2008 г.), Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, М., Россия, т. 3, с. 31–32, 2008.
- [3] А. С. Новосёлова и А. А. Оpletин, Саморазвитие личности студента средствами нетрадиционных методов физической культуры: учебное пособие для студентов и преподавателей высших учебных заведений. Пермь, Россия: ИВЭСЭП, 2018, 140 с.
- [4] В. С. Макеева, А. Д. Куницын и В. В. Вучева, Оздоровительно-рекреативная физическая культура: учебное пособие, под ред. М. Я. Виленского. Орёл, Россия: Орёл ГТУ, 2016, 195 с.

REFERENCES

- [1] V. P. Bespal'ko, Pedagogikalyq tehnologiyanyн quramdаs bolikteri [Components of pedagogical technology]. Moscow, Russia: Pedagogika, 2015, 180 p.
- [2] E. V. Kiseleva, «Dene shynyqturu instituty studentterinin kasibi mansaptyq osuge daiyndygyn qalyptastyru maseleleri» [Issues of forming the readiness of students of the institute of physical culture for professional career growth], in Qazirgi olimpiadalyq jane paralimpiadalyq sport jane barshaga arналган sport: 12 halyqaralyq gylymi kongress materialdary (26–28 мамыр 2008 j.) [Modern Olympic and Paralympic Sport and Sport for All: Materials of the 12th International Scientific Congress (May 26–28, 2008)], Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia, vol. 3, pp. 31–32, 2008.
- [3] A. S. Novoselova and A. A. Opletin, Student tulgasynyn ozin-ozі damytuyp dene shynyqturudyn dastarli emes adisteri arqyly: jogary oqu oryndary studentteri men oqytushylaryna arналган oqu quraly [Self-development of a student's personality through non-traditional methods of physical culture: a textbook for university students and teachers]. Perm, Russia: IVESEP, 2018, 140 p.
- [4] V. S. Makeeva, A. D. Kunicin, and V. V. Vucheva, Sauyqturu-rekreativtik dene madenieti: oqu quraly [Wellness and recreational physical culture: a textbook], M. Ya. Vilenskiy, Ed. Orel, Russia: Orel GTU, 2016, 195 p.