

ҚАЗАҚСТАННЫҢ ҒЫЛЫМЫ МЕН ӨМІРІ НАУКА И ЖИЗНЬ КАЗАХСТАНА SCIENCE AND LIFE OF KAZAKHSTAN



БАТЫРБЕК АЙТЖАНОВ

ветеринария ғылымдарының докторы, профессор,
ҚР ҰЖҒА академигі, ҚР Журналистер одағының мүшесі,
ҚР Білім және ғылым Министрлігінің номинациясы
бойынша жылдың «Үздік оқытушысы»

Қойшыбаев Арман Балтабаевич

магистр оқытушы,
«Спорт және өнер» факультеті,
«Дене тәрбиесі» кафедрасы,
Қожа Ахмет Ясауи атындағы
Халықаралық қазақ-түрік университеті

Ибраев Абилкасим Зейдинович

аға оқытушы,
«Спорт және өнер» факультеті,
«Дене тәрбиесі» кафедрасы,
Қожа Ахмет Ясауи атындағы
Халықаралық қазақ-түрік университеті

ДЕНЕ ЖӘНЕ АҚЫЛ-ОЙ ҚЫЗМЕТІНІҢ ӨЗАРА БАЙЛАНЫСЫ

Түйін. Бұл мақалада дене мен ақыл ой қызметінің өзара байланысы зерттелген. Шаршау мен стресс жағдайын болдырмау үшін осы екі қызмет түрлерін дамыту қажеттілігі анықталып, негізделген.

Түйінді сөздер: дене шынықтыру; ақыл-ой қызметі; спорт; ақыл-ой дамуы.

Резюме. В данной статье рассмотрено взаимодействие физической и умственной деятельности. Выявлена и обоснована необходимость развития обоих этих видов деятельности для предотвращения переутомления и состояния стресса.

Ключевые слова: физическая культура; умственная деятельность; спорт; умственное развитие.

Summary. This article discusses the interaction of physical and mental activity. Identified and justified the need to develop these activities to prevent fatigue and stress.

Keywords: physical education; mental activity; sport; mental development.

КІРІСПЕ

Бұл мақалада дене және ақыл-ой қызметінің өзара іс-қимылы қарастырылады. Жұмыстың мақсаты ақыл-ой әлеуетін дамытуда жетістікке жету үшін спортпен шұғылданудың маңыздылығын негіздеу болып табылады.

Дене белсенділігі, спортпен айналысу-сауатты өмір салтының негізгі құрамдас бөлігі. Дене жаттығулары дененің күшін, төзімділігін дамытады, сондай-ақ адамның ақыл-ой қызметіне әсер етеді. Олар тұлғаның психофизиологиялық қасиеттерін дамытуға ықпал етеді [Сейсенбеков Е.К., 2011, б. 431].

Мектеп жылдарынан бастап дене шынықтыру сабақтарында балаларға дене белсенділігінің пайдасы, жаттығуларды орындаудың қауіпсіз және тиімді әдісі туралы білім беріледі, үйлестіру және жалпы физикалық дайындық дамиды, бұл сөзсіз бала ағзасының дамуы мен құрылымы кезеңінде маңызды құрамдас болып табылады. Алынған дағдылар мен біліктерді одан әрі пайдалану және дамыту адамдардың өмірі мен еңбек қызметіне сөзсіз оң әсер етеді. Бірақ, сондай-ақ физикалық еңбектің ақыл-ой дамуына әсері туралы ұмытпау керек.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Спортпен айналысу өсу гормоны, инсулин, адреналин, эндорфиндер және т.б. сияқты маңызды гормондардың секрециясын қадағалайды [В. И. Козлова. 1978, б. 684]. Олардың бәрі

адам ағзасының қалыпты жұмыс істеуі үшін сөзсіз маңызды. Мысалы, өсу гормонының секрециясының ұлғаюымен энергетикалық алмасу тездейді, назар аударудың шоғырлануы артады.

Ал, стресс гормондарының бірі болып табылатын адреналин өз кезегінде жүрек жиырылуының ырғақтылығын арттырады, қан қысымын қалыптандырады. Спортпен тұрақты шұғылдану тұрақты жүйке-психикалық шамадан тыс күшпен күресуге мүмкіндік береді, ол жұмысқа қабілеттіліктің және төзімділіктің жоғарылауына алып келеді.

Студенттік күндер, кеңседегі жұмыс, дененің бір қалыпта ұзақ болуын міндеттейтін, бұлшықеттерді белгілі бір позицияда ұстап тұратын, ұйқы және демалыс режимін сақтамау шаршауға әкеп соқтырады. Бұл жағдайда қызмет түрін ауыстыру қажет. Ұзақ ақыл-ой жұмысы кезінде белсенді демалыс қажет. Бұл жаттығу залында немесе қалыпты қарқынмен жүгіру болуы мүмкін.

Ұзақ уақыт бойы бұлшықеттердің жекелеген топтарына бағытталған дене белсенділігінің әдістемелері қалыптасты, бұл адам миының белсенді қызметін ауыр ақыл-ой жұмысы кезінде сақтап қалу тәсілдері туралы айтпайды. Бұл мәселе әлі күнге дейін ашық күйінде қалып отыр.

Адамның физикалық жұмысқа қабілеттілігінің жоғары деңгейін қамтамасыз ететін негізгі физикалық (немесе қозғалыс) қасиеттерінің қатарына қандай да бір қимыл-қозғалыс қызметін орын-

дау жағдайларына, оның сипатына, ерекшелігіне, ұзақтығына, қуатына және қарқындылығына байланысты белгілі бір қатынаста көрінетін күш, жылдамдық және төзімділік жатады. Аталған физикалық қасиеттерге икемділік пен ептілікті қосу керек, олар көбінесе дене жаттығуларының кейбір түрлерін орындау табыстылығын анықтайды.

Бірінші курс студенттері күйзеліске және шаршауға бейім екені белгілі. Бұл университеттік өмірге бейімделу кезеңіне байланысты [Волкова М., 1998, б. 76]. Сондықтан, олар үшін ағзаның эмоционалдық, физикалық және ақыл-ойды жеңілдетуге ықпал ететін дене шынықтыру және спорт бойынша сабақтар міндетті түрде маңызды. Сондай-ақ, дене шынықтыру жаттығуларымен дербес сабақтар, түрлі спорт секцияларына бару тамаша алдын алу болып табылады. Күнделікті физикалық жүктеме бұлшық ет тонусына, қан айналымына жағымды әсер етеді, соның салдарынан ақыл-ой қызметінің көрсеткіштерін арттыру және оқудағы табысқа қол жеткізуге болады.

Сондықтан, қандай спорт түрлері психологиялық бәсеңдету, шаршау және жағымсыз эмоцияларды жою үшін қолайлы? Психологиялық разрядтаудың тиімділігі бойынша бірінші орында ұзақ жылдар бойы агрессияны шығаруға мүмкіндік беретін бокс тұр. Велосипед энергия шоғырлануға ықпал етеді. Эмоцияларды жазу үшін тамаша би, ал босаңсуға - жүзу.

ЖҰЗУ

Суға түскенде адам денесі құрлыққа қарағанда мүлдем өзгеше. Бізде суға түскенде жеңіл сезім пайда болады және де қозғалу әлдеқайда оңай сезіледі. Осының арқасында суда бұлшық еттің барлық топтарын үлкен күш-жігерсіз жаттықтыруға болады. Сондықтан аквааэробика жүзумен қатар ауадағы әдеттегі физикалық жүктемелерге қарсы көрсетілімдері бар адамдарға да қолайлы. Жүзу жамбас аймағында іш пресінің, арқа мен бұлшық еттің тонусын арттырады. Ол артық салмақтан арылуға, арқаны түзетуге, иық белдігін дамытуға көмектеседі. Жазда суға шомылуға шағын, күн сәулесімен жақсы жылытылатын, жағажайлық демалуға арналған орындары бар су айдындары қолайлы. Қысқы кезеңде жүзушілер сабақты үзбеу үшін бассейнді пайдалануға тура келеді, себебі қалаулы нәтиже тек жүйелілікті қажет етеді етеді. Көптеген адамдардың өз күшімен жүзде жақсы нәтижелерге қол жеткізуге мүмкіндігі бар.

Дәрігерлер тек аурулардың алдын алу үшін ғана емес, сонымен қатар келесі ауруларды емдеу кешенін ұсынады:

1. Неврозды емдеу кезінде. Су орталық жүйке жүйесінің қозу және тежелу процестерін реттейді, шаршауды жояды, босаңсытып, тыныштандырады, мидың қан айналымын реттейді.

2. Суда адам өз денесінің салмағын сезінбей-

ді, сондықтан бұл буындар мен остеохондроз ауруларын емдеуге арналған жалғыз спорт түрі. Жүзу бұлшықеттен спазмды алады, лимфа ағымы жақсартады, буындардың ісінуін азайтады және ұлпалардың регенерациясына ықпал етеді.

3. Омыртқааралық жарықтар-жүзу ауырсынуды азайтуға мүмкіндік беретін тағы бір диагноз. Арқа бұлшықетінің нығаюы арқасында зақымданған омыртқа түзеледі және кейбір жағдайларда науқас хирургиялық араласусыз жүзеді.

4. Жүзу жарақаттан кейін және ағзаны қанға келтіргеннен кейін оңалту кезіндегі іс-шаралар кешеніне кіреді. Бұлшықет тонусын оралуы, бұлшықет қаңқасының нығаюы және ауырсыну сезімінің төмендеуі адамға біртіндеп белсенділікті арттыруға мүмкіндік береді.

5. Семіздік және артық салмақ құрлықта жүзуге кезінде қосымша жүктеме береді. Суда бұлшық еттер бір мезгілде жаттығады, алайда жеңілдіктің арқасында омыртқа мен буындар зардап шекпейді. Сондай-ақ, қан қысымы тұрақтанады, қан айналымы жақсарады.

6. Жүзу гипертониялық ауру, вегетативтік дистония, қан тамырларының атеросклеротикалық зақымдануы сияқты жүрек-қан тамыр жүйесінің ауруларын емдеу мен алдын алуға көмектеседі.

7. Жүзу кезінде жаттығу және тыныс алу жүйесінің массажы жүреді, оның функционалдық көрсеткіштері мен ағзаның қарсыласуы артады. Сондықтан бұл спорт түрі бронхит және бронхиалды демікпесі кезінде ұсынылады.

8. Варикоз спорттың көптеген түрлерімен әсіресе күш жаттығуларымен айналысуға кедергі келтіреді. Алайда, суда көктамыр босаңсытып, қан айналымы қалпына келеді, ал дененің көкденең орналасуы қанның аяқтан кетуіне, оларға қосымша жүктеменің азаюына ықпал етеді.

9. Жүзу қимылдарды үйлестіруді дамытады. Бұлшық ет корсетін нығайтады және омыртқа жүктемесін азайтады. Емдік жүзу-арқа аурулары мен мойын ақауларын емдеудің пәрменді әдістерінің бірі [Интернет ресурс. 24 TV].

Волейбол. Волейбол бұл ойын адам бойынан жоғары ілінген тор арқылы доп лақтырып, ойыншыларды буындар мен бас соққысына салмай, дұрыс құлауға үйретеді, сіңірлер мен бауламдарды нығайтады, фигураны моделдей көзді жаттықтырады, көз өлшегішті дамытады, сондай-ақ үйлесім мен реакцияны жақсартады. Сонымен қатар, ойын кезінде сізде тыныс алу жүйесі жақсы дамиды және бұлшық еттің басшылық топтары жаттығады. Әсіресе, бұл тұрғыда жағажай волейболы пайдалы, себебі құммен жылдам жылжу өз қиындықтарын қосады. Бірақ залдағы әдеттегі волейбол да қажетті жүктеме береді, гиподинамиядан құтылуға және жылдамдықтың, дәлдік пен ептіліктің дамуына мүмкіндік береді. Ойын барысында жасалған

қимылдар сізге жолда, жұмыста немесе қиын жағдайларда қарапайым өмірде көмектеседі. Волейбол, кез - келген ойын сияқты, проблемалардан демалуға мүмкіндік береді, күш-қуатпен қуаттайды, зеріктірмейді және стрессті жояды. Осы ретте қазақстандық волейболшы Сабина Алтынбекова атап кеткеніміз жөн. 2013 жылы Қытайда өткен XVII жасөспірімдер арасындағы волейболдан Азия чемпионатында оны чемпионаттың ең әдемі волейболшысы деп таныды.

Теннис. Теннис денсаулыққа пайдалы спорт түрі болып саналады, өйткені физикалық зақымданудың ықтималдығы өте төмен. Теннис күні

бойы гипертонус жағдайында болатын бұлшық еттердің босаңсуына ықпал етеді. Біртіндеп қатая бастаған буындарды тиісті қалыпқа келтіруге болады. Күшті, дәйекті, жиі бұлшықет кернеуінде эндорфиндерді өндіру орын алады, бұл ойыннан кейін жағымды босаңсытып, жеңіл бақыт дәмін әкеледі. Сонымен қатар, теннис ойынында бұлшық еттің барлық топтары белсенді жұмыс істейді: арқа, аяқ, қол, сондай-ақ мойын. Теннис кардиотренирлеудің жақсы түрі деп айтуға болады, өйткені жүрек-қантамыр және тыныс алу жүйелері жаттығады, реакция жылдамдығы дамиды [Интернет ресурс: sci-article].

Тенистың артықшылықтары:	Тенистың кемшіл тұстары:
1.Бұлшық еттердің босаңсуы 2. Буындардың тиісті қалыпқа келуі 3.Реакция жылдамдығы дамиды. 4.Жүрек-қантамыр, тыныс алу жолдары дамиды.	1.Құрал жабдықтардың бағасының қымбаттығы; 2.Ойын алаңдарының аздығы

Теннис осы спорт түрімен айналысуда кәсіби құрал-саймандардың қымбат екенін бірден атап өткен жөн. Алайда, әуесқойлар үшін бұл кедергі емес. Бірақ сіз қанша бонус аласыз! Тартылу фигура, ептілік, жылдам реакция және ойынның өзі ләззат жұмсалған шығындарды өтейді. Кейбір адамдар теннис зияткерлік ойындарға жатады, өйткені мұнда қарсыластың осал тұстарын ескере отырып жасалған әрбір гейм тактикасы маңызды рөл атқарады. Бұл спорт түрінің дамуына біздің кәсіби теннисші Зарина Дияс – жеке разрядта ITF жеті турнирінің жеңімпазы болды.

Бокс және пайдасы. Бокспен айналысу адамға және оның физикалық мүмкіндіктеріне оң әсер етеді. Егер үнемі жаттығып, ережелерді сақтаса, біраз уақыттан кейін реакцияны жақсарту, дәлдік пен қимылдарды үйлестіру және төзімділік пен бұлшық ет массасын арттыру күтіледі. Бокс эмоцияларды жеңуге мүмкіндік береді және сенімділік сезімін береді. Бокс және денсаулық. Бокстың ағзаға әсері зор, себебі ол жүрек-тамыр және тыныс алу жүйелерінің дамуына ықпал етеді. Жаттығулар жүрек бұлшық етін жақсартды және дұрыс тыныс қалыптастырады.

Бокстың артықшылықтары:	Кемшіл тұстары:
күшті бұлшық ет; икемді буындар, жақсартылған созылу; маневрлік және жеңіл қозғалыс; жоғары иммунитет; жарақат алу ықтималдығының төмендеуі; стресс пен жағымсыз эмоцияларды басу; өзіне төтеп бере білу үшін негіз қалау; қарым-қатынастың кеңейтілген шеңбері (спорттық ортада жаңа танысу); тиімді арықтау.	жарақаттанудың жоғары деңгейі: бас және бет жарақаттары, қол жарақаттары, бастың жиі соққысына байланысты жүйке жүйесінің ауруы; Біліктіліктің шектеулілігі (тек қана жұдырықпен, аяқпен, шынтақпен және баспен соғу техникасын пысықтау)); ауырлық орталығы кеуде қуысына (тұрақсыздықтың пайда болуы) ығысады.

Көптеген танымал ғалымдар белсенді өмір салтына артықшылық берді. Белгілі орыс ғалымы М. В. Ломоносовтың қызығушылықтарына атқа міну, семсерлесу, ату, қол күресі, би, ағылшын боксы, сондай-ақ гір көтеру сияқты сабақтар кірді. Ренген ойлап тапқан атақты физик В. К. Рентген, есу және альпинизм әуесқойы, конькимен сырғанау және шана спорты. Ағзаның жалпы дамуы үшін, соның ішінде ақыл-ойдың дамуы үшін спорттың сөзсіз пайдасын көретін ғалымдарды ұзақ уақыт атап өтуге болады. Қазіргі ғалым үшін спортпен айналысу өте маңызды. Өйткені, үлкен ақыл-ой және эмоциялық жүктеме, Еңбек және демалыс режимінің жиі бұзылуы, аз

қозғалатын өмір салты, шаршау салдарынан әртүрлі созылмалы аурулар пайда болуы мүмкін, олардың қатарына жүрек-қантамыр жүйесі аурулары, остеохондроз, семіздік және т. б. жатқызуға болады. Жоғарыда айтылғандарды негізге ала отырып, қазіргі әлемдегі ғалым ғылыми қызметке бөлінетін кезең мен спортпен шұғылдану уақыт арасындағы тепе-теңдікті табу қажет [Интернет ресурс., Литрес. В. И. Столяров]

Осы тақырыпқа қызығушылық танытып, біз эксперимент өткіздік. Ол үшін Хожа Ахмет Ясауи атындағы халықаралық қазақ-түрік университетінің 2-курс студенттері іріктеліп алынды. Ірік-

теліп алынған студенттерді біз екі топқа бөлдік. 1-топ кунде спортпен тұрақты түрде айналысты. Оны А тобы деп белгіледік. Ал, екінші топ әдеттегі спортсыз күн тәртібін жүргізді. оларды Б тобы

деп бекіттік. Мақсаты: дене белсенділігін арттырудың оқу үлгеріміне және жалпы көңіл--күйіне әсерін талдау. Екі апта өткеннен кейін спорт залында келесі өзгерістерді байқадық.

А тобы	Б-тобы
Дене пішіні жақсарып, дене салмағы айтарлықтай төмендеді. Студенттер төзімді бола бастады. Оны жасалған физикалық жаттағулар кезінде байқау мүмкін болды.	1. Дене тұрқыларында ешқандай өзгеріс байқалмады, өздерінің әдеттегі салмағын сақтады. 2. Физикалық жаттығулар кезінде, біршама уақыттан соң шаршау білдіріп, берілген тапсырманы дұрыс, толық орындамады.
Көңіл күйдің жақсаруы байқалды.	3. Айтарлықтай өзгеріс байқалмады.

А тобы студенттерінде дене пішінін жақсартудан және төзімділікті арттырудан басқа, таңертең тұру оңайырақ болды, өйткені күн тәртібі қалыпқа келтірілді; кейінге қалдырылған істерді орындау үшін көбірек энергия пайда болды, бұрын күш жетпеген оқу жұмыстары мен тапсырмаларының үлкен көлемі орындалды. Спорттың пайдасы туралы бұрын алынған мәліметтер осындай қарапайым әдіс арқылы тәжірибемізде расталды.

ҚОРЫТЫНДЫ

Әрине, спорт, белсенді өмір салты, қалыпты еңбек режимі мен демалыс, дұрыс тамақтану –

бұл заманауи адам өмірінің барлық құрамдас бөлігі, оның басымдығы моральдық, эмоциялық және физикалық деннің саулығы болып табылады. Қазіргі қоғамның тез дамуы жағдайында күйзеліске төзімді, бірақ белсенді адам болу өте маңызды. Күйзеліс пен шаршауды жеңу үшін дене жаттығуларына күніне кемінде жарты сағат жұмсау керек. Ал, спорт залға бару теледидар бағдарламаларын көру үшін дивандағы кешке тамаша балама болар еді. Және мұны үнемі жасау керек. Дене жаттығуларымен жүйелі және белсенді айналысатын адамдарда психикалық ақыл-ой және эмоциялық төзімділік артады.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ:

1. Сейсенбеков Е.К. Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі: оқулық. – Астана: ЕҰУ баспасы, 2011. – 431 б.
2. Адам анатомиясы. Дене шынықтыру институттарына арналған оқулық. /Под ред. В. И. Козлова. - М.: ФиС, 1978. – 684 Б.
3. Дене тәрбиесі (дәрістер курсы): оқу құралы / Жалпы ред. Л. М. Волкова, П. В. Половникова: СПбГТУ, СПб, 1998.- С. 76.
4. Интернет ресурсы: 24 tv.
5. https://24tv.ua/health/ru/yak_plavannya_vplivaye_na_zdorovya_top_10_prigolomshlivih_faktiv_n1042250
6. Интернет ресурсы: <http://sci-article.ru/stat.php?i=1543865629>
7. Интернет ресурсы: Литрес. <https://www.litres.ru/stolyarov-vladislav/filosofiya-sporta-i-telesnosti-cheloveka-kniga-i-vvede/chitat-onlayn/page-9/>