

Сайтбеков Н.,^{1*} Абдрахманов М.,¹ Ханафия Ж.,¹ Даулет А.¹ Сайтбекова А.²

¹Сүлейман Демирель атындағы университеті, Қаскелең, Қазақстан

² Айгерім клиникасы, Ақтөбе, Қазақстан

*e-mail: nurbol.saitbekov@sdu.edu.kz

14-15 ЖАСТАҒЫ ОҚУШЫЛАРДЫҢ ПСИХОЭМОЦИОНАЛДЫ ЖӘНЕ ФИЗИКАЛЫҚ ЖАҒДАЙЫНДАҒЫ ДЕНЕ БЕЛСЕНДІЛІГІ

Аңдатпа. Бұл мақалада негізгі бағыт ретінде қоғамның қазіргі қалыптасу деңгейі оқушылардың дене дайындығы дамуы мен денсаулығын сақтау сияқты ғылыми мәселелермен тығыз байланысты. Әлеуметтік-қаржылық қалыптасудың мұндай саясаты жасөспірімдердің дамуына әсер етеді, бұл олардың ішкі, психологиялық және физикалық денсаулығындағы терең өзгерістерге әкеледі. Психоэмоционалды мектеп оқушыларының күйіндегі дене дайындығы белсенділік ұғымы бізге физикалық денсаулықтың мәнін және жүрек–тамыр жүйесінің, психоэмоционалды жағдайдың және дене белсенділіктің жағдайын қамтитын жасөспірімдер денесінің физикалық белсенділігін қамтамасыз ету шарттарын мүмкіндігінше сапалы және практикалық түрде көрсету жолдарын көрсетеді.

Түйін сөздер. Дене шынықтыру сабақтары, дене белсенділігі, танымдық дербесітік, физикалық жағдайы, эмоционалды күйі.

Кіріспе. Оқушылардың дене дайындығы белсенділігінің қазіргі жағдайы төмен деңгейде, бұған әртүрлі факторлар ықпал етеді, сондықтан оқушылардың денсаулығын қамтамасыз етуге және сақтауға көп көңіл бөлу керек. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы соңғы жылдары барлық морфо–функционалдық көрсеткіштер 34.2% - ға нашарлағанын атап өтуге болады. Нашарлауға келесі факторлар ықпал етті: қоршаған ортаның нашар экологиялық жағдайы, дұрыс тамақтанбау, психологиялық факторлар, отырықшы өмір салты, гаджеттердің әсері. Дене дайындығының қалыптасу адам денсаулығының жай-күйін бағалаудағы басты критерийлердің бірі болып табылады. Дене дайындығы дамудың көпжақты және үйлесімді, орташа, шамалы анықталған,

қанағаттанарлықсыз және жаман болуы мүмкін. Сондықтан физикалық даму-бұл басқаруға рұқсат етілген процедура, бұл жағдайда оны белгіленген тәртіппен бағыттауға рұқсат етіледі (қимылды, дене сымбатын жетілдіру, адамның жеке тұжырымдамаларының көп функциялы дәрежесін арттыру). Оқушының дене дайындығы жағдайы айтарлықтай деңгейде оның қимыл белсенділігімен анықталады. Дене белсенділігімен үнемі айналысатын жасөспірімдер физикалық және психикалық жағдайы дене дайындығы белсенділігінен айналыспайтын құрдастарына қарағанда әлдеқайда жақсы [1].

Біздің ойымызша, психоэмоционалды жағдай дене дайындығы жағдайын қалыптастыруда маңызды рөл атқарады. Себебі адам ағзасының барлық көрсеткіштері, оның ішінде физикалық жағдайы мен оның даму деңгейі психоэмоционалды жағдайға байланысты. Дене дайындығы белсенділігі мен психоэмоционалды жағдайдың ерекшеліктері бір-бірімен тығыз байланысты және бір-біріне тәуелді, бұл біздің зерттеуімізде көрсетілген.

Мақсаты: жасөспірімдердің дене, психоэмоционалды жағдайын және олардың дене дайындығы белсенділікке тәуелділігін зерттеу.

Зерттеу міндеттері:

- жасөспірімдердің дене дайындығы жағдайын, физикалық белсенділігі мен психоэмоционалды жағдайын анықтаудың заманауи тәсілдері мәселелері бойынша деректерді қорыту;
- жасөспірімдердің физикалық белсенділігін, дене дайындығы және психоэмоционалды жағдайын зерттеу және бағалау;
- дене дайындығы белсенділіктің жасөспірімдердің физикалық дамуына, психоэмоционалды және физикалық жағдайына әсерін анықтаңыз.

Нәтижелер мен талқылаулар: Антропометриялық көрсеткіштерді зерттеу нәтижелері В қосымшасында келтірілген. Зерттеу барысында алынған көрсеткіштерге сүйене отырып, біз жасөспірімдер көрсеткен орта және сигма шамаларын шығардық. (кесте 1.)

Кесте 1. Антропометриялық көрсеткіштер (орташа шамалар)

Көрсеткіштер	Салмағы	Өсуі	Систолалық қан қысымы	Диастолалық артериялық қысым	Жүрек соғу жиілігі / 1 мин
S	51,73	165,7 3	124	68	79,20
σ	0,30	0,25	0,14	0,16	0,32

- САҚ (систолалық артериалдық қысым).
- ДАҚ (диастолалық артериалдық қысым).

ДДСҰ мәліметтері бойынша барлық көрсеткіштер қалыпты, бұл жасөспірімдердің денсаулығының жақсы жағдайын көрсетеді. Дене салмағының индексі адамның салмағы артық, жеткіліксіз немесе қалыпты екенін анықтауға мүмкіндік беретін бет пен салмақтың өсу арақатынасының деңгейін көрсетеді.

Дене салмағының индексі көрсеткіші ағзадағы майдың қорын дәл көрсетеді, сонымен қатар оның артық мөлшері туралы және семіздік салдарынан пайда болатын аурулар туралы уақтылы хабарлауға мүмкіндік береді[2].

Дене салмағының индексінің нәтижелері бойынша 15 жасөспірімнің тек 1-і қалыпты салмақ қатынасына ие, ал қалған 14 жасөспірімнің салмағы аз. Орташа алғанда, дене салмағының индексі 18,83 құрайды. Зерттеу нәтижелері қосымшада көрсетілген.

Көрсеткіштердің арақатынасын Денсаулық сақтау министрлігі ұсынған дене салмағы индексінің көрсеткіштерімен салыстырдық.

Дене тәрбиесі бойынша мемлекеттік бағдарлама тесттерін зерттеу нәтижелері.

Дене тәрбиесінің мемлекеттік бағдарламасының тестілері бойынша дене шынықтыруды зерттеу В қосымшасында келтірілген, нәтижелер көрсеткіштерінің орташа мәні мен қателігі көрсетілген (кесте 2.) нәтижелері оқушылардың тест бойынша;

- отыру қалпында алға еңкею (икемділік) орта есеппен 8,84 см көрсетті, бұл осы жас санаты үшін орташа көрсеткішке тең;
- тартылу (күш) орташа есеппен 8,47 рет көрсетті, бұл орташа көрсеткішке тең;
- орнынан ұзындыққа секіру (жарылыс күші) орташа есеппен 1,94 м көрсетті, бұл жеткілікті деңгей;
- 1500 м жүгіру (төзімділік) орташа есеппен 6,99 минутты көрсетті, бұл жеткілікті деңгей.

Талдау "мемлекеттік сынақтар мен еліміздегі президенттік тест дайындығын бағалау стандарттары туралы" бекітілген стандарттарға сәйкес жасалды.

Кесте 2. Дене тәрбиесі жөніндегі мемлекеттік бағдарламаның тестілері (орташа шамалар)

Көрсеткіштер	Дене сынамалары			
	Икемділік	Тартылу	Орнынан ұзындыққа секіру	Жүгіру - 1500м
S	8,84 см	8,47 разів	1,94 м	6,99 мин
σ	1,25	0,34	0,13	0,54

Баевскийдің функционалды жағдайының индексі.

Алынған антропометриялық көрсеткіштердің нәтижелері негізінде біз Баевскийдің әдістемесін қолдандық, атап айтқанда функционалды күй индексін анықтадық. Нәтижелер көрсеткіштерінің орташа және орташа мәні көрсетілген (кесте 3).

Баевскийдің функционалды өзгерістер индексінің нәтижелері бойынша барлық жасөспірімдер қанағаттанарлық бейімделу әлеуетіне ие, ол орташа есеппен 1,73 құрайды. зерттеу нәтижелері Е қосымшасында келтірілген.

Кесте 3. Баевский индексі (орташа мәні)

Көрсеткіштер	Баевский Индексі
S	1,73
σ	0,47

Гемодинамика элементтерінің көп функционалды рефлекторлық пайдалылығын анықтау үшін ортостатикалық тексеру қолданылады. Ортостатикалық тест адам денесінің көлденеңінен тік күйіне перифериялық қан айналымының аппараттық реттелуін анықтауға мүмкіндік береді.

Ортостатикалық сынақтың нәтижелері А қосымшасында келтірілген, ортостатикалық тексерудің негізгі шарты гравитациялық өріс болып табылады, ол адамның басынан аяғына дейін жүктеме принципі бойынша 1 g әрекет мөлшерінде адам ағзасына жүктеме береді.

Сынақ кезінде дененің позициясы өзгереді және қан ауырлық күшімен түбіне түсе бастайды, нәтижесінде басына қан жеткізу нашарлайды. Нәтижелер көрсеткіштерінің орташа және орташа мәні көрсетілген (кесте 4.)

Ортостатикалық сынама нәтижелері бойынша тестілеу уақыты бойынша орташа көрсеткіш:

Кесте 4. Ортостатикалық сынама (орташа мәні)

Көрсеткіштер	I 1м	II (1-мин)	I мин айырмашылығы	III (1-мин)	I және III өлшемдердің айырмашылығы
S	54,60	73,33	18,73	56,33	5,85
σ	0,45	0,56	0,34	0,38	0,23

Зерттеудің бұл нәтижелері барлық жасөспірімдер орташа есеппен 5,85 қалыпты көрсеткіштермен сипатталатынын және тестілеу регламентінің нормасы болып табылатындығын көрсетеді.

Руфье сынамасын зерттеу нәтижелерін талдау

Руфье сынамасы арқылы физикалық жағдайды зерттеу нәтижелерінен көріп отырғанымыздай, ортостатикалық сынама және оқушыларды денсаулық жағдайы бойынша медициналық топтарға бөлу бізбен бірге қосымшада денсаулық жағдайы бойынша негізгі топқа жататын жасөспірімдер Руфье сынамасының қалыпты көрсеткіштерімен сипатталады, олар орташа есеппен (5,78) құрайды, ортостатикалық сынаманың көрсеткіштері де сәйкес келеді нормаға (5,85) сәйкес келеді, бұл жасөспірімдердің функционалдық жағдайының жеткілікті деңгейімен расталады, яғни оларда дене шынықтырумен айналысуға қарсы көрсетілімдер жоқ және барлық балалар дене шынықтыру бағдарламасын орындай алады.

Зерттеу барысында алынған көрсеткіштерге сүйене отырып, біз орта және Сигманы шығардық (кесте 5.).

Кесте 5. Руфье сынамасы (орташа мәні)

Көрсеткіштер	Руфье Сынамасы
S	5,78
σ	0,17

Үш сынаманың нәтижелерін салыстыру сәйкес келеді, бұл физикалық жағдайды анықтау кезінде Руфье сынамасы мен ортостатикалық сынаманы пайдаланудың ақпараттылығын көрсетеді. Руфье индексінің зерттеу нәтижелерін есептей отырып, орташа балл (5,78) жасөспірімдердің физикалық жағдайының орташа деңгейін құрайды.

Барлық студенттердің ортостатикалық сынамасының көрсеткіштері бойынша вегетативті жүйке жүйесінің симпатикалық бөлігінің реактивтілік деңгейі орташа деңгейде, бұл авторлардың пікірінше олардың физикалық жағдайының деңгейін көрсетеді.

ПРАQ және MET сауалнамасы арқылы физикалық белсенділікті зерттеу нәтижелері

Адамның физикалық белсенділігі оның өмірінде маңызды рөл атқарады. Ол әлемнің барлық өркениетті елдерінде зерттелуде.

Дене белсенділігінің жеткіліксіздігімен және бірқатар аурулардың дамуымен тікелей байланыс дәлелденді. Физикалық белсенділік нәтижелері бар хаттама G қосымшасында келтірілген, нәтиже көрсеткіштерінің орташа мәні мен қатесі көрсетілген (кесте 6).

Көрсеткіш	Бір аптадағы физикалық белсенділік				
	Жоғары белсенділік аймағы	Орташа белсенділік аймағы	Төмен белсенділік аймағы	Белсенділігі жоқ аймақ	MET
S	83,13 мин	113,93 мин	125,13 мин	15,60 жыл	3788
σ	0,24	0,21	0,26	0,34	0,35

Ескерту: MET-физикалық жұмыс кезінде энергия тұтынуды көрсететін көрсеткіш

Біз жасөспірімдердің физикалық белсенділігін төрт қарқындылық аймағында анықтадық (орташа);

1. Дене белсенділігі жоғары аймақ - 83,13 мин (жақсы);
2. Орташа физикалық белсенділік аймағы-113,93 мин (жақсы);
3. Дене белсенділігі төмен аймақ-125,13 мин (жақсы);
4. Дене белсенділігі жоқ аймақ - 15,60 мин (жақсы).

Деректерді өңдеу есептелген MET (metabolic equivalent of task) - физикалық жұмыс кезінде энергия тұтынуды көрсететін көрсеткіш ретінде болжанады. Нәтижелер д қосымшасында келтірілген, орташа есеппен MET көрсеткіші – 3788 (жоғары) құрайды.

Профессор Н. С. Полка физикалық белсенділіктің зерттеулері мен алынған көрсеткіштеріне сәйкес физикалық белсенділіктің жағдайы жоғары деңгейде екенін көрсетеді. Қарқындылық аймақтары бойынша бөлу де табиғи сипатқа ие.

М. Люшер тесті бойынша психоэмоционалдық жай-күйді зерттеу жұптарының іріктемесін талдау (хаттама И қосымшасында берілген) мынаны көрсетті:

№1: қолайсыз жағдайларға байланысты мазасыздық, стресс бар. Түрлі-түсті жұптардың түсіндірмесі бойынша +4+3 (сары және қызғылт-қызыл). II жұп-х1х7 (көк және қара). III жұп - =6 = 5 (қоңыр және күлгін). IV жұп- -2-8 (жасыл және сұр). Ауыр қақтығыс болған жоқ.

№2: ол бірінші орынға қосымша түстер қойды, ал соңғысы – негізгі, Бұл бізге осы оқушының жанжал, мазасыздық орны бар екенін растауға мүмкіндік береді. Түрлі-түсті жұптардың түсіндірмесі бойынша біз жұп + 7 + 8 (қара және сұр) екенін көреміз. II жұп-х6х2 (қоңыр және жасыл). III жұп - =1 = 5 (көк және күлгін). IV-ші жұп- -3-4 (қызыл және сары). Қызметтің өнімділігі мен өнімділігі төмендейді, оны таңдалған позициядан күту керек. Екі позицияда өте күрделі қақтығысқа орын бар.

№3: бұл баланың мазасыздыққа немесе елеулі жанжалға орын жоқ. Бірақ жоғары өнімділік көрсеткіштері бар, өйткені оның алдыңғы қатарында сары және жасыл түстер бар, бұл бізге осыны көрсетеді. Жұп бойынша түсіндіру: және-А жұбы- +4+2 (сары және жасыл). . II жұп-х1х3 (көк және қызғылт-қызыл).

III жұп - =5 = 7 (күлгін және қара). IV жұп- -6-8 (қоңыр және сұр). Ауыр қақтығыс болған жоқ.

№4: бұл оқушының мазасыздыққа және Елеулі жанжалға орны жоқ. Жоғары өнімділік көрсеткіштері бар, өйткені оның алдыңғы қатарында Қызыл және сары түстер бар, бұл бізге осыны көрсетеді. Жұп бойынша түсіндіру: және-А жұбы- +3+4 (қызыл және сары). III жұп- =1 = 8 (көк және сұр). IV жұп-7-6 (қара және қоңыр). Ауыр қақтығыс (кесте бойынша Люшера) бұл жасөспірім жоқ. Өтемақы орны.

№5: қолайсыз жағдайларға немесе кез-келген жанжалға байланысты, бұл баланың мазасыздығы, тыныштықтың болмауына қанағаттанбауы және т.б., бірақ төмен белсенділік болса да, жұмыс қабілеті де бар. Түс жұптарын түсіндірудің артында бізде келесі сипаттама бар: және-және жұп- +1+8 (көк және сұр). II жұп-х7х4 (қара және сары). III жұп - =3 = 6 (қызыл және қоңыр). IV жұп- -2-5 (жасыл және күлгін). Ауыр қақтығыс болған жоқ (Люшердің артында).

№6: бұл оқушының мазасыздыққа және Елеулі жанжалға орны жоқ. Және-А жұбы + 2 + 5 (жасыл және сары). II жұп х2х6 (жасыл және қоңыр). III-ші жұп - =8 = 7 (сұр және қара). IV жұп- -1-4 (көк және сары). Ауыр қақтығыс болған жоқ (Люшердің артында).

№7: бұл оқушының мазасыздық пен жанжалға орын жоқ. Және-А жұбы + 4 + 1 (сары және көк). II жұп $x3x5$ (қызыл және күлгін). III жұп - $=2 = 7$ (жасыл және қара). IV жұп - $-6-8$ (қоңыр және сұр). Ауыр қақтығыс болған жоқ.

№8: бұл баланың мазасыздығы бар, тыныштық жоқ. Және-А жұп - $+7 + 2$ (қара және жасыл). II жұп - $x4x8$ (сары және сұр). III жұп - $=5 = 6$ (күлгін және қоңыр). IV жұп - $-1-3$ (көк және қызғылт - қызыл). Өтемақы орны.

№ 9 :бұл жасөспірім үшін екінші қатардағы 1-ден 2-ге дейінгі қатынас (негізгі түстер) сияқты сипаттама бар, бұл қанағаттанбауды, стрессті, мазасыздықты, тыныштықты, сүйіспеншілікті білдіреді. Жұп бойынша түсіндіру, және жұп - $+3+8$ (қызғылт-қызыл және сұр). II жұп - $x6x4$ (қоңыр және сары). III жұп - $=7 = 5$ (қара және күлгін). IV жұп - $-1-2$ (көк және жасыл). Сондай-ақ, М.Люшер құрастырған арнайы кестеге сәйкес, біз осы зерттеліп жатқан күрделі қақтығыстардың көрінісін таптық (осы қақтығыстардың себептері мен себептеріне қатысты емес).

№10: бұл жасөспірім үлкен жұмыс қабілеттілігімен және белсенділігімен сипатталады. Мазасыздық, стресс көрсеткіштері жоқ. Жұп бойынша түсіндіру: және-А жұбы - $+2+1$ (жасыл және көк). II жұп - $x3x5$ (қызыл және күлгін). III-ші жұп - $=8 = 7$ (сұр және қара). IV-а жұп - $-4 -6$ (сары және қоңыр). Бұл спортшының елеулі қақтығысы жоқ, өйткені оның М.Люшердің кестесімен сәйкес келмеуі. Өтемақы бар.

№11: жасөспірім үлкен жұмыс қабілеттілігімен және өнімді жұмысымен сипатталады, өйткені оның 2-ден 1-ге дейінгі (негізгі) қатынасы алдыңғы қатарда тұр. Және-А жұп - $+4+8$ (сары және сұр). II жұп - $x2x1$ (жасыл және көк). III жұп - $=3=5$ (қызғылт-қызыл және күлгін). IV жұп - $-7-6$ (қара және қоңыр). Ауыр қақтығыс (кесте бойынша) Люшер) бұл балада жоқ. Өтемақы орны.

№12: қолайсыз жағдайларға байланысты бұл оқушының мазасыздығы, жағымсыз жағдайы, тыныштық пен сүйіспеншіліктің болмауы бар. Бірақ соған қарамастан, ол жұмыс істеуге және жоғары белсенділікке ұмтылады, өйткені оның алдыңғы қатарында негізгі түстердің 3 қатынасы бар. Және-А жұп - $+7+6$ (қара және қоңыр). II жұп - $x2x3$ (жасыл және қызғылт - қызыл). III жұп - $=5 = 1$ (күлгін және көк). IV жұп - $-4-8$ (сары және сұр). Бұл зерттеушіде 7 және 6 қатынастарында Люшер кестесіне сәйкес Елеулі қақтығыс бар.

№13: бұл оқушының іс-әрекеті туралы ол жоғары өнімділікті көрсетпейді, өйткені оның алдыңғы қатарда негізгі түстер (жасыл, қызғылт

– қызыл және сары) жоқ, бұл Люшердің пікірінше, оқушының өнімді әрекет ету мүмкіндігі жоқ екенін көрсетеді. Жұп бойынша түсіндіру: және-А жұбы– +2+1 (жасыл және көк). II жұп-х7х8 (қара және сұр). III жұп - =5 = 4 (күлгін және сары). IV жұп– -6-3 (қоңыр және қызғылт - қызыл).

№14: бұл жасөспірім үлкен жұмыс қабілеттілігімен және белсенділігімен сипатталады. Мазасыздық, стресс көрсеткіштері жоқ. Және-А жұп– +2+1 (жасыл және көк). II жұп-х3х5 (қызғылт-қызыл және күлгін). III жұп - =4 = 8 (сары және сұр). IV жұп– -7-6 (қара және қоңыр). Бұл жасөспірімде Елеулі жанжал жоқ, өйткені оның М.Люшердің кестесімен сәйкес келмеуі.

№15: жасөспірімде өнімділік бар. Ол ұйқысыздыққа ие, мүмкін стресстің көзі бар, өйткені негізгі түс 8 позицияға қойылған. Және-А жұп– +4+3 (сары және қызғылт-қызыл). II жұп-х1х7 (көк және қара). III жұп - =5 = 6 (күлгін және қоңыр). IV жұп– -8-2 (сұр және жасыл). Өтемақы орны және елеулі жанжал жоқ. Дене тәрбиесі мен дене белсенділігін мемлекеттік дайындау бойынша тесттердің өзара байланысын анықтау үшін біз осы көрсеткіштер арасында корреляциялық талдау жүргіздік, нәтижелері (кесте 7).

Кесте 7. Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау.

Дене дайындығы сын.амалары	Бір аптадағы физикалық белсенділік									
	Жоғары белсенділік аймағы		Орташа белсенділік аймағы		Төмен белсенділік аймағы		Белсенділігі жоқ аймақ		МЕТ	
	г	р	г	р	г	р	г	р	г	р
Отырған кезде алға қарай еңкейу	0,35	<0,0 5	0,26	<0,0 5	-0,11	>0,0 5	-0,16	>0,05	-0,19	>0,0 5
Кермеде тартылу	0,54	<0,0 5	0,25	<0,0 5	-0,34	<0,0 5	-0,40	<0,05	-0,19	>0,0 5
Орнынан ұзындыққа секіру	0,46	<0,0 5	0,27	<0,0 5	-0,15	>0,0 5	-0,25	<0,05	0,22	>0,0 5
Жүгіру-1500	0,57	<0,0 5	0,21	<0,0 5	-0,28	>0,0 5	-0,37	<0,05	0,07	>0,0 5

Зерттелген дене дайындығы жай-күй көрсеткіштерінің корреляциялық байланыстарын талдау қатынастардың болуын көрсетті. Осылайша, икемділік көрсеткіші мен жоғары белсенділік аймағы

арасындағы әлсіз байланыс анықталды ($r = 0,35$), бұл физикалық белсенділік неғұрлым жоғары болса, икемділік көрсеткіші соғұрлым жақсы болатындығын көрсетеді. Орташа қарым-қатынас жоғары белсенділік пен тартылу аймағымен анықталды ($r = 0,54$), бұл жасөспірімдердің физикалық белсенділігі неғұрлым жоғары болса, тартылудың нәтижесі соғұрлым жақсы болатындығын көрсетеді. Орташа байланыс орнынан және жоғары қарқындылық аймағынан ($r = 0,46$) секіру сынағынан анықталды, бұл физикалық белсенділік неғұрлым жоғары болса, соғұрлым жақсы нәтиже береді. Сондай-ақ, жоғары белсенділік аймағымен және тестпен орташа байланыс табылды 1500м жүгіру бұл ($r = 0,57$), бұл нәтиже балалардың физикалық белсенділікпен неғұрлым көп айналысатындығын, атап айтқанда жоғары белсенділік аймағында, соғұрлым жақсы нәтиже көрсеткіштерін көрсетеді. олар осы тестке көрсетеді.

Икемділік көрсеткіші белсенділік аймағына байланысты өзгерген орташа физикалық белсенділік аймағымен ($r = 0,26$) әлсіз байланысты көрсетті, физикалық белсенділік неғұрлым аз болса, икемділік көрсеткіші соғұрлым нашар болады. Тартулар мен орташа физикалық белсенділік аймағы әлсіз байланысты көрсетті ($r = 0,25$), физикалық белсенділіктің төмендеуіне байланысты көрсеткіш тор жағына қарай өзгерді, бұл тартудағы нәтижелердің нашарлауына әкелді.

Әлсіз корреляциялық байланыс орташа физикалық белсенділік аймағымен және бір жерден ұзындыққа секірумен анықталды ($r = 0,27$), бұл физикалық белсенділік неғұрлым төмен болса, жасөспірімдер соғұрлым аз нәтиже көрсетеді. Төмен физикалық белсенділік аймағы мен тартылу көрсеткіші әлсіз қатынасты көрсетті ($r = - 0,34$), бұл тенденцияны растайды баланың физикалық белсенділігі неғұрлым төмен болса, сіз ең нашар көрсеткіштерсіз ол мемлекеттік дайындық бойынша физикалық тесттерде көрсетеді. Төмен физикалық белсенділік аймағында жүгіру жылдамдығы да төмендейді ($r = - 0,28$).

Жалпы белсенділік аймағы тек денсаулыққа ғана емес, сонымен қатар жасөспірімдердің физикалық жағдайына да әсер етеді. Сонымен, кермеде тартылу көрсеткіші жетіспейтін белсенділік аймағымен әлсіз корреляцияны көрсетті ($r = - 0,40$), бұл физикалық немесе қозғалыс белсенділігі мүлдем болмаса, бұл көрсеткіш жалпы төмендейді. Мұндай үрдіс басқа көрсеткіштермен байқалады: орнынан ұзындыққа секіру ($r = - 0,25$) және 1500 км жүгіру ($r = - 0,38$).

Қорытынды.

Әдеби дереккөздерді талдау көрсеткендей, оқушылардың психоэмоционалды күйіндегі дене дайындығы белсенділік ұғымын зерттеу физикалық денсаулықтың мәні мен жасөспірімдер денесінің физикалық белсенділігін қамтамасыз ету жағдайларын, оның ішінде физикалық белсенділік пен психоэмоционалды жағдайды мүмкіндігінше сапалы және практикалық түрде көрсетуге мүмкіндік беретін жолдарды көрсетеді.

Физикалық қалыптасу адам денсаулығының жай-күйін бағалаудағы басты критерийлердің бірі болып табылады. Дене дамуы жан-жақты және үйлесімді болуы керек. Сондықтан физикалық және психоэмоционалды жағдай-бұл басқаруға рұқсат етілген процедура, бұл жағдайда оны белгіленген тәртіппен бағыттауға рұқсат етіледі. 14-15 жастағы балалардың дене дайындығы дамуын зерттеу барлық балалардың қалыпты екенін көрсетті, бұл ДДҰ ұсыныстарына сәйкес нәтижелерді растайды.

Жасөспірімдердің физикалық жағдайын зерттеу кезінде біз барлық тексерілген әдістерге сәйкес балалар өздерінің жас санаттары бойынша қалыпты екенін анықтадық.

Психоэмоционалды жағдайды анықтау балалардың барлығы дерлік қалыпты психоэмоционалды күйде екенін көрсетті, тек кейбіреулерінде іріктеу қақтығысы бар, бірақ сыни емес.

Корреляциялық талдау нәтижелерін қорытындылай келе, жасөспірімдердің физикалық белсенділігі мен психоэмоционалды жағдайы айтарлықтай өзара байланысты деп айта аламыз.

Сонымен, біз физикалық белсенділіктің, атап айтқанда, Люшер тестінің II жұпымен жоғары белсенділік аймағында орташа өзара байланысы бар ($r = -0,45$), бұл жасөспірімдердің физикалық белсенділігі неғұрлым жоғары болса, II жұптың үлгісі соғұрлым аз болады, балалардың психоэмоционалды жағдайы соғұрлым жақсы болады.

Орташа қарым-қатынас II-мен ерлі-зайыптылармен және орташа белсенділік аймағымен ($r = 0,52$) көрсетілген, бұл физикалық белсенділік төмендеген сайын психоэмоционалды жағдай нашарлап, сандық үлгі жоғарылағанын көрсетеді.

I жұппен жетіспейтін физикалық белсенділік аймағының көрсеткіші орташа байланысты ($r = 0,50$) және II жұпты ($r = 0,48$) көрсетті, бұл физикалық белсенділіктің болмауына байланысты жасөспірімдердің психоэмоционалды жағдайының төмендегенін көрсетеді.

Корреляциялық талдау жүргізгеннен кейін біз психоэмоционалды және функционалды күй ($r = -0,49$) арасындағы орташа қатынастарды орнаттық, бұл функционалды күй көрсеткіші неғұрлым аз болса, жасөспірімдердің

психоэмоционалды жағдайының нәтижесі соғұрлым жақсы болады және I жұпының үлгісі аз болады.

I жұппен және дене салмағының индексімен ($r = 0,50$) орташа байланыс анықталды, дене салмағы неғұрлым төмен болса, баланың психоэмоционалды жағдайы соғұрлым жақсы болады және I жұптың үлгісі аз болады. Дене салмағының индексі және II жұп орташа қатынасты көрсетті ($r = 0,42$), салмақ неғұрлым көп болса, жасөспірімнің психоэмоционалды жағдайы төмен, ал II жұптың үлгісі үлкен болады. Осылайша, психоэмоционалды жағдай мен физикалық белсенділіктің өзара әрекеттесу деңгейін бағалауға негізделген зерттеудің қолданылған тәсілдерінің тиімділігі объективті түрде көрсетілген.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Андрос М. Е. психическое здоровье личности: психологическое консультирование руководителей школ / / образование и управление. - Том 2. – 1998. –232 с.
2. Баевский Р. М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии / Баевский Р. М. – М.: Медицина, 1979. – 298 с.
3. Баранов А.А. Физиология роста и развития детей и подростков:(теоретические и клинические вопросы). Т. 1: Руководство / Ред А. А. Баранов, Л. А. Щеплягина. – [2–ге вид.]. - К.: ГЕОТАР –медиа, 2006. - 432 с.
4. Бордов В. Г. Анатомия: Учебник Под редакцией / В. Г. Бордова.– К.: Новая Книга, 2006. – 406 с.
5. Борисенко А. Ф. двигательный режим учащихся начальных классов:Учеб. – метод.пособие. – 2–е изд., перераб. и доп. 2001. – 190 с.
6. Бурлачук Л.Ф. Словарь-справочник по психодиагностике /Л. Ф. Бурлачук, С. М. Морозов. - СПб. : Питер, 2006. – 520 с.
7. Вайнбаум Я. С. Дозирование физических нагрузок школьников / Я. С. Вайнбаум. - М.: Просвещение, 2002. - 64 с.
8. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) [электронный ресурс] // Состояние здоровья // Режим доступа: <https://www.who.int/ru/newsroom/factsheets/detail/physical-activity>

9. Вяткина С.Н. Физическое воспитание, спорт и культура здоровья современном обществе. Сборник научных трудов /З. Н.Вяткина. – К.:Олимпийская литература, 2004. – 118 с.
10. Гончаренко Г. Т. Психическое здоровье ребенка: пособие / Г. Т. Гончаренко. – К., 2003. – 112 с.
11. Гордийчук М. С. дидактические условия оптимизации работоспособности младших школьников на уроке /Национальный педагогический ун-т им. Драгоманова М. П. М. С. Гордийчук. - К.: Олимпийская литература, 2004. –19 с.

References

1. Andros M. E. psihicheskoe zdorove lichnosti: psihologicheskoe konsültirovanie rukovoditelei şkol // obrazovanie i upravlenie. - Tom 2. – 1998. –232 s.
2. Baevski R. M. Prognozirovanie sostoiani na grani normy i patologii / Baevski R. M. – М.: Medisina, 1979. – 298 s.
3. Baranov A.A. Fiziologia rosta i razvitia detei i podroستkov:(teoreticheskie i klinicheskie voprosy). T. 1: Rukovodstvo / Red A. A. Baranov, L. A. Şeplägina. – [2–ge vid.]. - К.: GEOTAR – media, 2006. - 432 s.
4. Bordov V. G. Anatomia: Uchebnik Pod redaksiei / V. G. Bordova.– К.: Novaia Kniga, 2006. – 406 s.
5. Borisenko A. F. dvigatelnyi rejim uçaşihsä nachälnyh klasov:Ucheb. – metod.posobie. – 2–e izd., pererab. i dop. 2001. – 190 s.
6. Burlachuk JI.F. Slovär-spravochnik po psihodiagnostike /L. F. Burlachuk, S. M. Morozov. - SPb. : Piter, 2006. – 520 s.
7. Vainbaum İa. S. Dozirovanie fizicheskikh nagruzok şkölnikov / İa. S. Vainbaum. - М.: Prosveşenie, 2002. - 64 s.
8. Vsemirnaia organizasia zdavoohranenia (VOZ) [elektronnyi resurs] // Sostoianie zdorövä // Rejim dostupa: <https://www.who.int/ru/news-ro om/fact sheets/detail/physical-activity>
9. Vätkina S.N. Fizicheskoe vospitanie, sport i kültura zdorövä sovremennom obşestve. Sbornik nauchnyh trudov /Z. N.Vätkina. – К.:Olimpiskaia literatura, 2004. – 118 s.
10. Goncharenko G. T. Psihicheskoe zdorove rebenka: posobie / G. T. Goncharenko. – К., 2003. – 112 s.

11. Gordichuk M. S. didakticheskie uslovia optimizatsii rabotosposobnosti mladshih shkólnikov na uroke /Nasionálnyi pedagogicheski un-t im. Dragomanova M. P. M. S. Gordichuk. - K.: Olimpiskaia literatura, 2004. –19 s.

Saitbekov N.D.¹, Abdrakhmanov M.,¹ Khanafiya ZH.,¹ Daulet A.¹ Saitbekova A.²

¹Suleyman Demirel University, Kaskelen, Kazakhstan

² Klinika aigerim Aktobe, Kazakhstan

*e-mail: nurbol.saitbekov@sdu.edu.kz

PHYSICAL ACTIVITY IN THE PSYCHO-EMOTIONAL AND PHYSICAL STATE OF 14-15-YEAR-OLD STUDENTS

Abstract. In this article, the main direction is the current level of the formation of society, closely related to such scientific problems as the physical development and health of pupils. Such a policy of social and financial development affects the development of adolescents, which leads to deep changes in their internal, psychological and physical health. Physical training of pupils in a state of psycho-emotional activity shows us the ways of the most qualitative and practical reflection of the essence of physical health and the conditions for ensuring the physical activity of the body of adolescents, including the state of the cardiovascular system, psycho-emotional state and physical activity.

Keywords. Physical training lessons, physical activity, cognitive independence, physical condition, emotional condition.

Сайтбеков Н.,¹ Абдрахманов М.,¹ Ханафия Ж.,¹ Даулет А.¹ Сайтбекова А.²

¹Университет имени Сулеймана Демиреля, Каскелен, Казахстан

² Клиника “Айгерим”, Актобе, Казахстан

*e-mail: nurbol.saitbekov@sdu.edu.kz

ФИЗИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОМ И ФИЗИЧЕСКОМ СОСТОЯНИИ СТУДЕНТОВ 14-15 ЛЕТ

Аннотация. В данной статье в качестве основного направления служит современный уровень становления общества, тесно связанный с такими научными проблемами, как физическое развитие и охрана здоровья

школьников. Такая политика социально-финансового становления влияет на развитие подростков, что приводит к глубоким изменениям их внутреннего, психологического и физического здоровья. Физическая подготовка школьников в состоянии психоэмоциональной активности показывает нам пути максимально качественного и практического отражения сущности физического здоровья и условий обеспечения физической активности организма подростков, включающих состояние сердечно-сосудистой системы, психоэмоционального состояния и физической активности.

Ключевые слова. Уроки физической подготовки, физическая активность, познавательная самостоятельность, физическое состояние, эмоциональное состояние

Келін түсті 11 Сәуір 2022