

УДК 796.011.3

## СТУДЕНТТЕРДІҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНА МОТИВАЦИЯЛЫҚ КӨЗҚАРАСТАРЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ

**Тогабаева Әйгерім Абзалқызы**

*Togabaevaa@icloud.com*

Л.Н Гумилев атындағы ЕҰУ Әлеуметтік ғылымдар факультеті

Дене шынықтыру және спорт кафедрасының 3 курс студенті

Нұр-Сұлтан, Қазақстан

Ғылыми жетекші – Л.С. Тұңғышмұратова

**Негізгі бөлім.** Жоғары оқу орнындағы дене шынықтыру пәнінің мақсаты – студент жастардың дене шынықтыруға деген оң көзқарастарын қалыптастыру, қозғалыс дағдыларын дамыту, студенттердің өздерінің физикалық және психологиялық денсаулықтарын түсінуге және нығайтуға ынталандыру, білім алушыларды салауатты өмір сүруге тәрбиелеу. Осы мақсатқа жету үшін оқытушы міндетті түрде студенттердің дене шынықтыруға мотивациялық-құндылық қатынасын қалыптастыруы, салауатты өмір салтын орнатуы, дене шынықтыру және өзін-өзі тәрбиелеуге оң көзқарастарын қалыптастыруы, дене шынықтырумен жүйелі түрде айналысу қажеттіліктерінің маңызын ұғындыруы керек.

Нақты тәжірибеде студенттердің салауатты өмір сүруге деген тұрақты мотивацияларын қалыптастыру өте қиын екені белгілі болды. Себептер көптеп саналады, олардың ішіндегі ең бастысы – өз денсаулығын және салауатты өмір салтын сақтауға және нығайтуға шынайы ынта-жігерлерінің төмендігі. Себебі, қазіргі студенттердің мінез-құлқының негізінде жатқан қажеттіліктер иерархиясында денсаулық маңыздылығы бірінші орында емес. Бұл қоғамның жалпы мәдениетіндегі қазіргі теріс тенденцияларға байланысты болып келеді.

Қазіргі уақытта студенттердің дене шынықтыру сабағына қатысу ынтасы төмен деңгейде, өйткені студенттер арасында жүргізілген сауалнама нәтижесінде бұл сабақ олардың көп жағдайда жалықтырып жіберетіні белгілі болды. Жоғарғы оқу орындарында дене шынықтыру сабақтарының ұйымдастырылуы мен мазмұны іс жүзінде ұзақ уақыт бойы бірсарынды. Әрине, кейбір оқытушылар студенттерге жаңаша бағытта және прогрессивті технологияларды үйретуі байқалады, бұл білім алушылардың қызығушылығын тудыруға ықпал етеді. Мұндай тенденциялар студенттердің пәнге деген үлкен қызығушылығын тудырып, сәйкесінше олардың сабаққа келу динамикасына оң әсер етуде.

Алайда, бүгінгі таңда көптеген студенттердің дене шынықтыру сабағына қатыспауы үшін сабақтан босату туралы дәрігерлік анықтамалар сатып алу фактілері кездесуде. Сондай-ақ, студенттердің сабаққа қатысуға деген мотивацияларының төмен болуы дене шынықтыру пәнінің кейде қолайсыз уақытта қойылуы болып табылады. Мұндай жағдайлар топтағы студенттердің осы пәнге қатысу динамикасына үлкен әсер етуі мүмкін. Білім алушылардың дене шынықтыру сабағына қатысу көрсеткіштерінің нашарлауы, шын мәнінде, білім беру мен оқытудағы басты мәселелердің біріне айналуға.

**Зерттеу мақсаты:** Білім алушылардың дене шынықтыру сабағы мен спортқа деген қызығушылық деңгейлерін анықтау.

**Зерттеу міндеттері:**

- Л.Н Гумилев атындағы Евразия ұлттық университеті студенттерінің дене шынықтыру пәніне қатысу үлгерімін талдау.

- Білім алушылардың жеткіліксіз сабаққа қатысу себептерін қарастыру;
- Дене тәрбиесіне жастардың қызығушылығын арттыру жолдарын саралау.

#### **Зерттеу әдістері:**

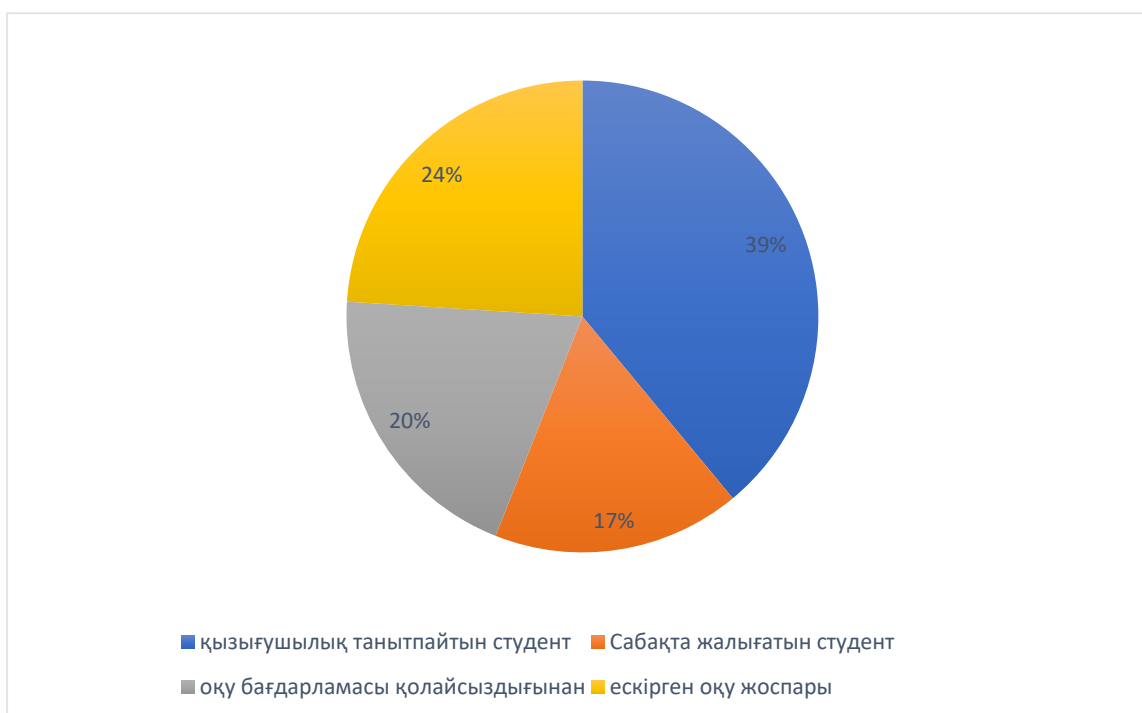
- Ғылыми әдебиеттер мен дереккөздерді талдау;
- Дене шынықтыру пәні бағдарламасына анализ,
- Сауалнама жүргізу;
- Сауалнама нәтижелерін математикалық-статистикалық жүйелеу.

Сауалнамаға 1-2 курс білім алушылары қатарынан 40 студент қатысты: 20 қыз, 20 ұл бала. Сауалнама сұрақтары зерттеу мақсаты мен міндеттеріне сәйкес құрастырылды. Сауалнама Instagram әлеуметтік желісі арқылы жүргізілді.

**Зерттеу нәтижесі және оны талдау:** Студенттердің сабаққа қатысуын талдау барысында барлық сауалнамаға қатысқан білім алушылардың 39%-ы дене шынықтыру пәні мен спорт секцияларына қатысуға қызығушылық танытпайтынын көрсетті. Сауалнамаға қатысқандардың 17%-ы сабақ барысында жалығу сезімі байқалатынын айтса, 20%-ы оқу кестесінің қолайсыздығынан көбіне пәнге қатыспайтынын айтады. Респонденттердің 24%-ы сабаққа қызығушылықтарының нашарлығы ескірген оқу жоспарымен байланысты екенін айтап өтті (Сурет 1).

Аталған сауалнама студенттердің дене шынықтыру сабағына қызығушылықтарының жеткіліксіз екендігін, сол себептен көп жағдайда сабаққа қатысу ынтасының жоқтығын көрсетеді.

#### **Сурет 1 – Студенттермен жүргізілген сауалнама нәтижесі**



Дене шынықтыру саласында мотивацияның ерекшелігін адамның мінез-құлқы, іс-әрекеті мен белсенділігін реттейтін фактор ретінде қарастыруға болады. Ал адамның іс-әрекет түрлерін атқарудағы мотивациялық ерекшеліктерін ескермей, табысқа жету мүмкін еместігі белгілі.

Мотивация – қолданылу ыңғайына қарай қазақша "ниет", "түрткі", "кірісу", "жігерлену", "ынталану" сөздерінің мағынасына жақын келетін, қазіргі заман мәдениеті мен гуманитарлық ғылымдарында кең қолданылатын ұғым. Бұл ұғымды алғаш рет немістің иррационалды волюнтаризм философы А.Шопенгауэр өзінің философиялық шығармасында

жеткілікті төрт негіздің бірі ретінде қарастырған. «Moveo» латынша сөз болып, "қозғалу, әрекет ету" мағынасын береді, демек «motivation» сөзбе сөз мағынада "қозғалту, әрекетке келтіру" мағынасын білдіреді. Бірақ қазіргі заман мәдениетінде ол тіке мағынасында емес, көбіне көп ауыспалы, жетілдірілген, түрлендірілген мағынада қолданылады [1].

Дене шынықтыру және спортта мотивациясының 2 түрі белгілі, олар - ішкі мотивация және сыртқы мотивация. Ішкі мотивация марапаттауды емес, тек белсенділікті білдіреді. Ішкі мотивация - сыртқы орта қалай болуына қарамастан мотивациялық талпыныс ішкі ниеттен оянады және мақсат атаулы субъективті болады [2]. Іс-әрекеттер сыртқы себептен емес, ішкі ұнату негізгі қозғалыс түрткісінен орындалады. Адамдар мотивацияның бұл түріне қызығушылық танытып, мақсатына жетуді қаласа ғана бұл іс-әрекетке тәуелді болады. Бұл мотивация басқа мақсатқа жету құралы емес, өз алдына қойған мақсат.

Сауалнама деректері бойынша анкетаға қатысқан білім алушылардың 20%-ы баскетбол, күрес, волейбол, бокс сияқты спорт түрлерімен айналысуды жөн көретінін атап өтті, яғни бұл мотив олар үшін өз алдына қойылған мақсат болып табылады. Спорттық секцияларға қатысатын студенттер осы спорт түрінен көп нәрсеге қол жеткізуді мақсат етіп қойған. Осылайша, олардың осы спорт түріне деген қызығушылығы мен ішкі мотивациясы сәйкес келетінін аңғаруға болады.

Сыртқы мотивация адамды белгілі бір жұмысты немесе қызметті жүзеге асыруға итермелейтін себептер, оның сыртында орналасқан мотивация түрін білдіреді [3].

Мотивацияның бұл түрінде ынталандыру жағымды не жағымсыз және адамның бақылауынан тыс болады. Сондықтан, біз белгілі бір жұмысты орындау кезінде берілетін ынталандырулар мен марапаттардың барлық түрлерін сыртқы мотивация ретінде қарастырамыз.

Сыртқы мотивацияның мысалы ретінде адамның өз іс-әрекетін орындау үшін алатын сыйақысын айтуға болады. Тағы бір мысал ата-аналардың балаларына оқу үлгерімі жақсы болғандығы үшін беретін сыйлықтары болуы мүмкін.

Спорттағы сыртқы мотивацияның көрінісіне келесі жағдай мысал бола алады. Мәселен, студенттер өз таныстарының көпшілігі бір топқа жазылғанын көріп, сол спорт секциясына жазылуға тырысуы мүмкін. Яғни, белгілі бір топтың барлық студенттері жеңіл атлетикаға жазылу басым болады, өйткені ол сол жастар арасында сұранысқа ие.

**Қорытынды:** Жоғары оқу орнында дене шынықтыру пәні 1-2 курс студенттері үшін білім беру бағдарламасындағы маңызды міндетті пәндердің бірі. Аталған пән білім алушылардың өз ағзасының тиімді жұмыс атқаруына және дене белсенділіктерінің жоғары болуына септігін тигізеді. Дене жаттығулары денсаулықты сақтап қана қоймай, білім алушылардың бойына өмірлік маңызды қасиеттерді сіңіреді, атап айтқанда тәртіптілік, ұйымшылдықты, жауапкершілікті сынды мінез-құлықтар. Қазіргі таңда бұл қасиеттер студент-жастарға үшін өмірлік маңызды жағдалардан оңтайлы шешім қабылдауларына тиімді көмектеседі және салауатты өмір салтын ұстануға алғышарт болып табылады.

Білім алушылардың дене шынықтыру сабағына қатысуы белсенділік танытуы – олардың дене тәрбиесіне қызығушылықтарыны оятатын фактор деп санауға болады.

#### **Қолданылған әдебиеттер тізімі**

1. Г. Рзағазы. Оқыту мен тәрбиелеудегі мотивацияның рөлі <http://orleunursultan.kz/2017/09/o-y-tu-men-t-rbieleudegi-motivatsiyany-r-li/>
2. Шитов Д.Г., Онищенко А.Н. Анализ мотивационной сферы студенческой молодежи в процессе здоровьесберегающей деятельности // VII Международная заочная научно-практическая конференция «Актуальные вопросы педагогики и психологии. - 2011.
3. <https://kk.warbletoncouncil.org/motivacion-extrinseca-2218>