

БӨЛІМ: UNIVER / СТУДЕНТ

Оқушылар арасында дене шынықтыруды дамытудағы әлеуметтік желілердің рөлі

ЖАРИЯЛАНДЫ
26.03.2025ТІРЕК СӨЗДЕР
әлеуметтік желі, дене шынықтыру,
мотивация, оқушыСІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/177187/>

Фисса Айтқазы Бейсенұлы

Ахмет Байтұрсынұлы атындағы Қостанай өңірлік университеті

Дене шынықтыру мамандығы

Аннотация: Бұл мақалада әлеуметтік желінің қазіргі уақытта дене шынықтыру саласындағы зерттеулер, сондай-ақ дене шынықтыру мұғалімдері мен оқушылардың білім беру мекемелерінде әлеуметтік желіні пайдаланудың артықшылықтары туралы жазылған. Сонымен қатар мақалада білім беру процесінде цифрлық технологияларды қолдану дене шынықтыру сабағында бірқатар мүмкіндіктерді ұсына отырып, білім алушылардың пәнді оқуға деген қызығушылығын арттыруға әсер ететін әлеуметтік желілерді ұсынамыз. Оқу процесін қызықты ететін, оқушылардың ой-өрісін кеңейтетін, мотивацияны арттыратын формалар мен әдістердің алуан түрлілігін береді.

Кілт сөздер: дене шынықтыру, мотивация, оқушы, әлеуметтік желі.

Соңғы уақытта білім беруді цифрлық трансформациялау мәселесі өте өзекті. Ашық ақпаратпен өзара әрекеттесу принципін өзгерту, оның қолжетімділігін арттыру және оның санын бірнеше есе арттыру сияқты факторлар ғылыми-техникалық мәдениеттің жаһандануына әкеледі. Бұл жағдайлар, ең алдымен, заманауи білім беру жүйесін жаңғырту қажеттілігін талап етеді. Бүгінгі таңда дене тәрбиесі мен дамудың маңыздылығы, білім берудің барлық кезеңдерінде жеке тұлғаны

қалыптастырудағы дене тәрбиесінің рөлі даусыз.

Сонымен қатар, дене шынықтыру-бұл мұғалімнің оқу процесіне үнемі қатысуын талап ететін ең нақты оқу пәні. Оқушылардың қызығушылығының жоқтығынан көрінетін қазіргі заманғы «дене шынықтыру» оқу пәнінің негізгі кемшіліктері жеке көзқарастың болмауы, оқу мазмұнында қандай да бір таңдаудың болмауы, оқушыға түбегейлі қызық болмаса да, «барлығын» оқыту қағидаты болып табылады.

Физикалық белсенділікке деген мотивация-бұл жеке тұлғаның ерекше жағдайы, ол жұмыс қабілеттілігі мен физикалық дайындықтың оңтайлы деңгейіне жетуге бағытталуымен сипатталады. Спортқа (дене шынықтыруға) қызығушылықты қалыптастыру процесі бір сатылы емес, көп сатылы. Ол балалық шақтағы қарапайым гигиеналық білімнен бастап, дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі туралы терең психофизиологиялық білімге, сондай-ақ тәуелсіз қарқынды спорт түрлерінен құралатын жеке элементтерден тұрады.

Сондықтан білім беру процесінде цифрлық технологияларды қолдану дене шынықтыруға бірқатар мүмкіндіктер, білім алушылардың пәнді оқуға деген қызығушылығын арттыруға әсер ететін, оқу процесін қызықтыретін, балалардың ой-өрісін кеңейтетін, пәнді оқуға деген ынтасын арттыратын формалар мен әдістердің алуан түрлілігін береді.

Сыни тұрғыдан ойлау, креативтілік, цифрлық сауаттылық және әлеуметтік жауапкершілік дағдылары бүгінде оқушыларды үздіксіз өзгерістер жағдайында өмір сүруге дайындай отырып, білім берудің ажырамас бөлігіне айналуда.

«Мотивация және мотивтер» кітабында Е. П. Ильин күшті жүйке жүйесі және айқын ішкі тепе-теңдігі бар адамдар көбінесе физикалық белсенділікке үлкен қызығушылық танытатынын атап өтеді. Бұл олардың моториканы дамытудағы жақсы көрсеткіштеріне ықпал етеді. Белсенділігі төмен оқушылар көбінесе мұғалімдер мен құрдастарының физикалық белсенділікке қатысуын ынталандыру үшін сыртқы мотивация мен қолдауды қажет етеді [1].

Дене тәрбиесіндегі басты мақсаттарының бірі денсаулықты жақсарту болып табылады. Бұдан басқа, бұл ұмтылысты қолдайтын мотивтер маңызды болып табылады: қозғалыс қажеттілігін қанағаттандыру, жаңа білім мен дағдыларды игеру, өнімділікті арттыру және моториканы жақсарту, өмір сапасын жақсарту мақсатында физикалық мүмкіндіктерді кеңейту [2].

В. К. Макаренконың айтуынша, мотивацияның қалыптасуы сыртқы және ішкі факторлардың әсеріне байланысты. Сыртқы факторлар белсенділік жүзеге асырылатын жағдайларды білдіреді, ал ішкі факторларға тілектер, бейімділіктер мен сенімдер жатады. Оқушының әлемге деген көзқарасын және оның іс-әрекетінің бағытын анықтауда шешуші рөл атқаратын сенімдерге ерекше назар аударылады [3].

Физикалық белсенділіктің болмауы көптеген түрлі салдарға әкеледі, мысалы: бұлшықет тонусының төмендеуі, яғни төзімділіктің төмендеуі, күштің төмендеуі, көбінесе вегетативті дистонияның дамуына, метаболизмнің кез-келген түрінің бұзылуына әкеледі. Бірте-бірте гиподинамия сүйектер мен буындардың жұмысындағы бұзылуларға әкеледі. Остеопороз, остеоартрит және остеохондроз дамиды. Сондықтан қазіргі заманғы проблемалар заманауи шешімдерді қажет етеді. Адамдарды имобилизацияланған ойыншыларға айналдыратын ресурстар арқылы салауатты өмір салтын насихаттау — тамаша нұсқа.

Білім беру процесінде цифрлық технологияларды қолдану дене шынықтыруға бірқатар мүмкіндіктер, білім алушылардың пәнді оқуға деген қызығушылығын арттыруға әсер ете отырып, оқу процесін қызықты етеді, балалардың ой-өрісін кеңейтеді, мотивацияны арттыратын формалар мен әдістердің алуан түрлілігін береді.

1. Қосымшалар. Қазіргі заманғы технологиялар дәуірінде физикалық белсенділікті сақтауға көмектесетін көптеген қосымшалар жасалды.

Мысалы, қадам өлшегіш — «StepsApp» педометрі, жеке жаттығулары бар қосымша — «Befit» және басқалары. Сондай-ақ, физикалық

белсенділік кезінде дұрыс тамақтануды сақтау маңызды, бұған «YAZIO» сияқты VJU санау қосымшасы да көмектесе алады.

2. Әлеуметтік желі. Telegram әлеуметтік желісінде спорт пен физикалық белсенділікке арналған 100-ден астам топты таба аламыз. Онда жаттығулар, тамақтану ғана емес, сонымен қатар спорт және физикалық белсенділік психологиясы да талданады. Біздің миымыз алдымен физикалық белсенділік туралы ойлайды, содан кейін ғана онымен айналысуға баулиды.
3. Пайдаланушылар эстетикалық фотосуреттермен бөлісетін қосымша. Оқушылар арасында бұл алгоритм қызығушылықтары бойынша фотосуреттер шығаратын кең таралған қосымша. Бұл қосымша физикалық белсенділікпен айналысатын адамдардан шабыт алу арқылы, оқушылардың спортқа деген махаббатын оята алады.
4. Әдеттерді бақылауда ұстауға болатын қосымшалар: «Habit Tracker», «Edem», «Tapprsk». Тәртіп пен ерік-жігерді тәрбиелеудің тамаша нұсқасы. Оларды жүктеуге, басып шығаруға немесе сақтауға болады.
5. Медитация қосымшалары- «Mo», «Meditopia», » Voice. Физикалық белсенділіктің бір бөлігі болып табылатын йога кезінде бұл оқудан кейінгі стрессті жеңілдетіп, спортпен басын босатқысы келетіндер үшін өте қолайлы.
6. Жаттығу кезінде мотивацияның тағы бір маңызды нүктесі-музыка. Бұл эндорфиндердің өндірілуіне ықпал етеді, көңіл-күйді көтереді, сондықтан мотивацияны дамытуда катализатор ретінде әрекет етеді. Жаттығуға арналған плейлист тізімін таңдаудың ең жақсы ағындық қызметтерінің бірі-Яндекс. Музыка-қосымшасының өзі сіздің көңіл-күйіңізге сәйкес келеді және физикалық белсенділік үшін тамаша тректерді таңдай алады.

21 ғасырдағы мектеп ортасында оқушыларды әртүрлі цифрлық медиа мен мәтіндік кескіндерді біріктіретін жеке жобаларды әзірлеуге

шақыратын үрдіс бар. АҚШ-та жүргізілген зерттеуге сәйкес, дене шынықтыру мұғалімдері білім беру қызметіндегі веб-технологиялардың маңыздылығын түсінеді, ал оқушылар үйренген ұғымдар мен дағдыларды жақсы түсінеді және осы технологиялармен олардың жетістіктерін сыни тұрғыдан бағалайды (Мохнсен, 2008). Басқаша айтқанда, мұндай технологиялар оқушыларға оқу процесін бағалауға көмектеседі, бұл сайып келгенде олардың құзыреттерін тиімдірек білуге мүмкіндік береді. Білім беру қызметіндегі онлайн технологиялардың танымалдылығына қарамастан, таңқаларлықтай, бірнеше зерттеулерден басқа дене шынықтыру саласындағы зерттеулер көп емес. Атап айтқанда, Web 2.0 технологияларын ең жарқын іске асырудың бірі болып табылатын әлеуметтік желілердің маңыздылығы негізінен дене тәрбиесін зерттеуде көрінбейді. Web 2.0 технологияларын теориялық және қолданбалы сабақтардан өтетін оқушылар тиімді пайдалана алады. Мысалы, веб-технологияны әділ ойынға үйрету, спорт философиясы және олимпизм сияқты теориялық сабақтарда қолдануға болады, мұнда этика, спорттық мінез, келісімшарттық матчтар және агрессивті мінез-құлық сияқты тақырыптар интерактивті түрде талқыланады. Бұл теориялық сабақтар, әсіресе оқу сапасы мен оқыту процестерін жақсарту және оқушылардың назарын аудару үшін соңғы технологиялық инновацияларды пайдалану тұрғысынан өте маңызды. Сол сияқты, онлайн ортада ағымдағы спорттық іс-шаралар сабақтың тиімділігі мен динамикасын арттыру үшін оқу ортасына біріктірілуі мүмкін. Осылайша, оқушылар негізінен жекелендірілген оқу тәжірибесімен байланысты тақырыптарды зерттеуге шақырылады. Әлеуметтік медианы пайдалану оқушылар үшін білім беру процесінің маңызды құрамдас бөлігі болып табылады.

Қорытындылай келе, қазіргі уақытта дене шынықтыру саласындағы зерттеулер, сондай-ақ дене шынықтыру мұғалімдері мен оқушылардың білім беру мекемелерінде әлеуметтік желіні пайдалану өзекті мәселе болып табылады. Жалпы, әлеуметтік желіні дене шынықтыру сабағымен байланыстыру заман талабына сай келеді, сонымен қатар оның өзіндік артықшылықтары бар. Мұғалім мен оқушы бір-бірімен әлеуметтік қарым-қатынас жасау үшін кең мүмкіндіктер ұсынылғаны белгілі. Бұл

оқушыларға сабақтың мазмұнына және интернетте орналастырылған материалдарға өте оңай қол жеткізуге мүмкіндік береді. Сонымен қатар, өзекті тақырыптарды талқылап, бір-бірінің жұмысы туралы кері байланыс бере алатын платформалар арқылы оқушы мен оқытушы арасында өзіндік жақсы қарым қатынас, бір сарыңды толқын пайда болады. Оқушылар сыныптан тыс оқу материалдарына назар аударуға мүмкіндік береді, бұл өзін-өзі оқытумен тығыз байланысты болып табылады. Ақырында, бұл оқушылардың қарастырылып отырған тақырыптар бойынша қосымша зерттеулер жүргізуге деген ынтасын арттырады. Осылайша, әлеуметтік желі оқушыларды тартуда және оқытушылардың веб-технологиялармен тәжірибесін дамытуда маңызды рөл атқарады, мотивацияны арттыру, келіссөздер жүргізу және шешім қабылдау үшін көбірек мүмкіндіктер ұсынады. Оқушылардың әлеуметтік желіні сабақ процесімен байланыстыра отырып пайдалану туралы теріс пікірі жоқ екендігі мәлім. Оқушылар үшін әлеуметтік желі оқу процесінің тиімділігін арттыруға көмектеседі.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Ильин Е. П. Мотивация мен мотивтер: ғылыми және оқу әдебиеті.—Санкт-Петербург. : Питер, 2011.
2. Студенттерді дене шынықтырумен айналысуға ынталандыру формалары мен тәсілдері / А.А. Ильин, К. А. Марченко, Л. в. Капилевич [және т. б.] // Томск мемлекеттік университетінің хабаршысы.— 2012.— № 360.—URL: <http://journals.tsu.ru/uploads/import/873/files/360-143.pdf> (10.02.2024).
3. Г. Д. Бабушкин спортпен шұғылданушылардың спорттық мотивациясын қалыптастыру: оқу-әдістемелік құрал.- Омбы: ОГИС, 2012.- 81 б.
4. Студенттердің дене шынықтыру және спортқа деген ынтасын қалыптастыру. URL: <https://scienceforum.ru/2013/article/2013003790>.

5. Роль Намсараева А. В. Комарова, Ю. О. Бораева, Я. Н. Намсараева қазіргі спорттағы әлеуметтік желілердің киберкеңістіктері // БМУ хабаршысы. № 13. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-kiberprostranstva-sotsialnyhsetey-v-sovremennom-sporte>.
6. Студенттердің салауатты өмір салтына мотивациялық-құндылық қатынасы немесе әлеуметтік желілер қалай ынталандыруы мүмкін Z буыны спортпен шұғылдану және салауатты өмір салтын ұстану // Жас ғалым. 2022. № 14 (409). 260-264 ББ. URL: <https://moluch.ru/archive/409/90059/>.
7. Веснина в. А., Осипов А. ю., Стародубцева Н. В. мобильді құрылғыларды қолдану арқылы студенттердің қозғалыс белсенділігінің деңгейін арттыру // қазіргі педагогикалық білім беру мәселелері. 2019. № 62-2. 48-52 бет.

ҚМ АА Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.