

СТУДЕНТТЕРИНИН ИНТЕЛЛЕКТУАЛДЫК ЖӨНДӨМДӨРҮНӨ ДЕНЕ  
КӨНҮГҮҮЛӨРДҮН ТИЙГИЗГЕН ТААСИРИ.

*Алиев Ильяс Тыныбекович, доцент,  
alilionayko@mail.ru  
Тиленчиев Юлдашбай Рашитович, доцент,  
jijutilenchiev@mail.ru  
Амиракулов Урмат Беделбаевич, доцент. МНУ  
urmat.amirakulov@bk.ru  
Б. Осмонов атындагы ЖАМУ. Жалал-Абад  
шаары. Кыргыз Республикасы*

**Аннотация:** Жогорку окуу жайдагы окуу процессте студенттер көптөгөн кыйынчылыктардан өтүшөт: пасивдүү жашоо образы, үзгүлтүксүз акыл-эс ишмердүүлүк, физикалык активдүүлүккө убакыттын жетишсиздиги, чарчап чалуучу, зыяндуу адаттар.

Мындай жайгдайда милдеттүү негизде жогорку окуу жайларында окутуулучу дене маданият жана спорт чыгып келет, студенттердин спорт менен машыгуулары эмне үчүн керектиги жана алар акыл-эс активдүүлүккө кандай таасирин тийгизишет-ушул иштин изилдөө предмети болуп эсептелет.

**Түйүндүү сөздөр:** дене жүктөмү, акыл-эс жүктөмү, ишмердүүлүк, көнүгүүлөр, студент.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ  
СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

*Алиев Ильяс Тыныбекович, доцент.  
alilionayko@mail.ru  
Тиленчиев Юлдашбай Рашитович, доцент.  
jijutilenchiev@mail.ru  
Амиракулов Урмат Беделбаевич, доцент. МНУ  
urmat.amirakulov@bk.ru  
ЖАГУ имени Осмонова. город Джалал-Абад.  
Кыргызская Республика*

**Аннотация:** В процессе обучения в высшей школе студенты проходят через множество трудностей: пассивный образ жизни, постоянная умственная деятельность, нехватка времени на физическую активность, утомляемость, вредные привычки.

В такой ситуации физическая культура и спорт преподаются в высших учебных заведениях в обязательном порядке, почему необходимо студентам заниматься спортом и как они влияют на умственную деятельность, является предметом данного исследования.

**Ключевые слова:** физическая нагрузка, умственная нагрузка, деятельность, упражнения, студент.

INFLUENCE OF PHYSICAL EXERCISES ON INTELLECTUAL ABILITIES OF STUDENTS

*Aliev Ilyas Tynybekovich, docent.  
alilionayko@mail.ru  
Tilenchiev Yuldashbai Rashitovich, docent.  
jijutilenchiev@mail.ru  
Amirakulov Urmata Bedelbaevich, docent. MNU  
urmat.amirakulov@bk.ru  
JASU named after B.Osmonov Jalal-Abad city.  
Republic of Kyrgyzstan*

**Abstract:** *In the process of studying in higher education, students go through many difficulties: a passive lifestyle, constant mental activity, lack of time for physical activity, fatigue, bad habits.*

*In such a situation, physical culture and sports are taught in higher educational institutions without fail, why students need to go in for sports and how they affect mental activity is the subject of this study.*

**Key words:** *physical load, mental load, activity, exercises, student.*

**Киришүү:** Окуу процесс татаал илимий материалды өздөштүрүү үчүн каралат, анткени, ар бир студентке аларды өздөштүрүүгө оңойго турбайт. Белгилүү болгондой дене тарбия сабактардан тышкары студенттердин окуу ишмердүүлүгү 36 академиялык сааттардын тегерегин түзөт, бул сааттардын бардыгын студенттер негизинен парталарда отурган абалында өткөрүшөт. Бул жагдай аягында ден соолуктун начарлашына, чарчап чалууга жана башка көйгөйлөргө алып келет. Дене маданият жана спорт ар бир жогорку окуу жайдын окуу программасында милдеттүү предмет болуп эсептелет. Студенттердин дене абалына тийгизген таасиринен тышкары акыл-эс жөндөмдөргө да таасирин тийгизүүчүлөр бар, кайсы биринчисине караганда анча деле мааниси жоктой.

**Иштин актуалдуулугу:** көпчүлүк студенттер аягына чейин түшүнүшпөйт дене тарбиянын аларга кандай зарыл-экенин бир гана окуу дисциплинанын чегинде эмес, ошондой эле бүтүндөй дагы.

**Иштин максаты:** Жогорку окуу жайларындагы студенттердин акыл-эс ишмердүүлүгүнүн сапатына дене жүктөмдөрдүн тийгизген таасирин изилдеп чыгуу.

**Максатка жетүү үчүн төмөнкү милдеттер коюлган:**

- Дене маданияттын теориялык аспектилери окуп чыгуу;
- Ушул чөйрөдө болгон изилдөөлөрдү талдап чыгуу;
- Акыл-эс процесстерге дене жүктөмдөрдүн тийгизген таасирин изилдеп чыгуу.

**Илимий жаңылык жана уникалдуулук:**

Студенттердин арасында мээнин активдүүлүгүнө спорттук ишмердүүлүктүн тийгизген таасири жөнүндө жетиштүү билимдердин деңгээлинин жок болгондугунун контекстинде студенттердин инсандык дене маданиятын түптөө көйгөйлөрүнө талдоо иши өткөрүлгөн.

Ар бир окуу жай студенттерди даярдоо үчүн ар дайым өздөрүнүн билим берүүчү программаларынын сапатын жогорулатат, кайсылар өзүнүн ишмердүүлүгү натыйжалуу болуу үчүн ишке ашырышат. Мындай билим берүүчү программаларга дене маданият да караштуу, анткени, ар бир адам үчүн акыл-эс жана физикалык активдүүлүк бири-бири менен айкалышып турушу зарыл.

Студенттердин акыл-эс жөндөмдүүлүктөрү сөзсүз түрдө окуу дисциплинага катышуу процессинде өнүгүшөт, ал эми дене жөндөмдөр дене тарбия сабактары мезгилинде гана тартылышат.

Студенттик ишмердүүлүк биринчи кезекте пасивдүү жашоо образы, кыймыл-аракеттин активдүүлүгү, начар тамактануу, зыяндуу адаттар менен байланыштуу болот. Ошондуктан студенттердин окуу эмгегин туура жана рационалдуу уюштуруу зарыл.

Илимий техникалык прогрессинин өнүгүүсү менен жашоо жана эмгек ишмердүүлүк процессте физикалык жөндөмдөрдү колдонуу адамдын муктаждыгынын зарылдыгы кескин кыскарылган.

Белгилүү болгондой, интеллектуалдык активдүүлүк физикалык активдүүлүккө караганда алда канча көп энергияны талап кылат, бирок бир караганда такыр башкача ойлошу мүмкүн.

Чарчоо - узакка созулган акыл эмгегинин жалпы натыйжасы. Бул калыбына келтирүү процесстеринин жетишсиздиги менен узакка созулган жумушта пайда болот.

Чарчоо - мүмкүн болгон ашыкча күчтөрдүн эскертүү белгиси.

Чарчоо абалында ишти системалуу аткаруу акыры өнөкөт чарчоого алып келет, бул өз кезегинде ашыкча иштөөнүн пайда болушуна таасирин тийгизет.

Психикалык чарчоо организмге эң зыяндуусу жана калыбына келтирүү мезгили узакка созулат.

Бул адамдын мээси чарчоо жөнүндө билгизбестен, ашыкча жүктөлгөн абалда да иштей бериши менен шартталган.

Акыр-аягы, бул ашыкча иштөө абалына алып келет. Көптөгөн стресстик жагдайлар менен бирге мунун баары эрте адамдын когнитивдик функцияларын гана эмес, анын интеллектуалдык жөндөмдүүлүктөрүн да төмөндөтөт [1].

Демек, акыл эмгеги менен адамдын организми тез чарчоо абалына келет.

Кыргыз Республикасында, ар кандай башка коомдо болгондой, жаштардын кыймыл активдүүлүгүнүнүн курч көйгөйүү турат. Уюлдук телефондордун, смартфондордун жана башка техникалык каражаттардын жардамы менен физикалык эигекти акыл-эс эмгекке алмаштырууга жардамдашат, эчаак эле далилдегендей ар бир индивидуумдун организминин ишмердүүлүгүн төмөндөтөт. Ошондуктан дене маданият менен машыгуу зарылдыгы күндөн күнгө өсүүдө.

Заманбап илимдин жардамы менен физикалык активдүүлүк борбордук нерв системасына үзгүлтүксүз жана көп жагынан таасир этээрине аныктады.

Булчуң системасынын кыймыл аракетине системалуу катышуусу бүт денеге чоң таасирин тийгизет. Алар тандалма эмес, практиктин организминде бүтүндөй таасир этет. Мындан тышкары, физикалык активдүүлүк адамдын интеллектуалдык активдүүлүгүн стимулдайт, акыл эмгегинин өндүрүмдүүлүгүн жогорулатат. Көрсө, оптималдуу машыгуучулук - адамдын ийгиликтүү иштешинин ачкычы.

Изилдөлөр көрсөткөндөй студенттердин окуу машыгуу мезгилинде кыймыл активдүүлүгү 56-65%, ал эми сынактардын мезгилинде мындан да аз-39-46% деңгээлин түзөт, качан студенттер каникулда болгондо. Каникул мезгилинде физикалык жүктөмдөрдүн так деңгээли жаш адамдардын табигый муктаждыгы кыймылдарда чагылдырылат.

Ишмердүүлүктү аткарууда, кайсы физикалык аракеттерди же координациялык кыймылдарды талап кылбаган учурда беттин, моюндун жана далдардын булчундарынын чымыркануусу байкалат. Барып-барып организм мындай чымырканууга көнөт жана анын ички функциялардын токтоо процесси башталат. Мындай процесстерди активдүү дене көнүгүүлөрдүн жардамы менен токтотууга болот.

Акыл-эс жүктөм канчалык жогору болсо, ошончолук акыл-эс чарчап чалуучусу күчтүү болот. Чарчап чалуучунун деңгээлинин физикалык активдүүлүктүн үзгүлтүксүздүктүн ортосундагы көз карандыгын көрсөтүү үчүн бул чөйрөдөгү бар болгон изилдөөлөрдү колдоно алсак болот. Г.В.Плехановдун жүргүзгөн изилдөөлөрү далилдегендей, канчалык студент өз каалоосу менен дене маданият менен тез-тез машыкса же окуу дисциплинасынын тегерегинде, ошончолук анда чарчап чалуугу акырындык менен келет жана ошончолук чарчап чалуугу пайда болот.

Мындан тышкары, спорттук ишмердүүлүк денин физикалык абалына жакшы таасирин тийгизет. Машыгуу мезгилинде булчундар энергиянын чоң сарпалышын талап кылышат жана организм майлуу клеткалардын жана калориялардын көбүрөөк сарпталышына мажбур болот, дененин жакшы сапатын жана салмагын азайтуусун кармап турууга алып келет.

Активдүү дене жүктөмдө стволдук клеткаларды иштеп чыгуусу көбөйөт, кайсылар бүт организмди, ошондой эле мээнин ткандарын жаңылатууга бөлгө түзүлөт. Мындан тышкары эс тутуунун функцияларына дагы жагымдуу таасири тийгени белгиленет. Эксперименттер көрсөткөндөй, эгерде бир тайпадан турган адамдарды эки топко, алардын бири дене көнүгүүлөргө тыныгуу менен белгилүү бир маалыматты эске тутууну аткарышат, ал эми экинчи топ дем алууга тыныгуу менен, анда дене жүктөм менен

алектенген топ өтө жогорку натыйжаларды көрсөтөт, жүрөктүн жыштыгы көбөйөт, кандын көлөмүнүн көбөйүүшүнө алып келет, кайсы бир гана булчундарга эмес, мээге да багытталат.

Ошондой эле концентрациянын деңгээли физикалык активдүүлүгүнүн жыштыгын көбөйтүү менен жогорулайт.

Спорт денени сырткы жагын гана эмес, анын ички жагын да өзгөртөө алат. Организмдин жүрөк-кантамыр жана дем алуу системалары кычкылтек менен кан айланууну жана кан менен камсыз кылышат. Бул системалар физикалык активдүүлүк мезгилинде «бышыкталат», ал акыл-эс ишмердүүлүк үчүн да зарыл, анткени мээге бир нече жолу кычкылтектин керектигин керектелет, жүрөкө же булчундарга караганда.

#### **Жыйынтык:**

Параллель бар десек болот: канчалык дене даярдыктын деңгээли жогору болсо ошончолук интеллектуалдык ишмердүүлүк жогору. Ошондуктан, эгерде студентте машыгууларды толук аткарууга мүмкүнчүлүгү жок болсо, анда ал өзүнүн сергек жашоосуна активдүү эс алууну же болбосо дене маданияттын «кичи формаларын» киргизсе болот, кайсыларда эреже болгондой эртеменки гимнастиканы, зарядканы. чыналууну, физкульт тыныгууну колдонсо болот.

-Жыйынтыктап айтканда дене жүктөмдөр менен үзгүлтүксүз машыгууда натыйжасында организмдин туруктуулугун түптөөгө болот: психологиялык, интеллектуалдык жактан;

-Аз сандагы болгон дене жүктөмдөр дагы ички процесстерге өзүнүн жакшы таасирлерин тийгизишет жана активдүүлүктү көбөйтүүдө акырындык менен муктаждыкты иштеп чыгат;

-Студент дене тарбия боюнча каралган сабактарда жана сабактан тышкаркы мезгилде зарылдуу жүктөмдөрдү алса болот.

#### **Адабияттардын тизмеси:**

1. Баданов, А. В. Окутуу жүктөмүнүн психикалык жана студенттердин физикалык абалы // Бурят мамлекеттик университетинин жарчысы. – 2011.
2. Ильина, Н.Л. Заманбап студенттердин физикалык ден соолугуна мамиле // Ден соолук психологиясы: жаңы илимий багыт: эл аралык катышуу менен тегерек столдун материалдары. - Петербург, 2009. - С. 119-124.
3. Рютин Л.Н., Дьякова А.В. Дене тарбиянын таасири акыл-эс ишмердүүлүгү // педагогикалык илимдер / «Коллоквиум журналы». - 2019. - № 7. – 28-32-б
4. Чернышева, И. В. Дене тарбиянын таасирин талдоо студенттердин акыл-эс ишмердүүлүгү / Чернышева И.В., Мусина С.В., Егорычева Е.В., Шлемова М.В. // Социалдык проблемалардын заманбап изилдөөлөрү, №1 (05), 2011.
5. Мамытов А.М. “Основы здорового образа жизни” Бишкек (2007-ж).
6. Алиев И.Т. Студенттердин дене тарбиялык - спорттук активдүүлүгүн аныктоочу факторлор Жалал-Абад ; 2015. Вестник ЖАГУ №1 стр 103-106