

Сейсенбеков Е.К.,
Дауленбаев М.Т.,
Аязбаев Б.Ж., Садыбаева Г.Б.

**Білім беру мекемелерінде
салауатты өмір сүру салты
мен сауықтыру білімін жүргізу
әдістері**

Seisenbekov Yer.K.,
Daulenbaev M.T.,
Ayazbayev B.Zh., Sadybaeva G.B.

**Methods of Conducting
a Healthy Lifestyle and Health
Education in Educational
Institutions**

Сейсенбеков Е.К.,
Дауленбаев М.Т.,
Аязбаев Б.Ж., Садыбаева Г.Б.

**Методы ведения здорового
образа жизни и
оздоровительного образования
в учреждениях образования**

Мақалада оқушы балалар мен студент жастар арасында салауатты өмір сүру салты бойынша күзиретті білім алып, олардың сауықтыру әдістерін үйренуі жайлы айтылады. Қазіргі кезеңде санитарлық-гигиеналық талаптарды орындаусыз, жеке және қоғамдық тазалықты ұстанбауыңыз денсаулық кепілі болмасы анық. Ол үшін аталмыш білім алушы жастарға салауатты өмір сүру салтының қағидаларын, дене қасиеттерін дамытуға үлесін қосатын дене тәрбиесінің барлық тікелей де, қосалқы факторларын оқыту және үйрету болып табылады. Соңғы уақыттарда студент жастар мен мектеп жасындағы балалардың арасында аурулар және мүгедектіктің жылдам түрде өсуі, салыстырмалы түрде сол қоршаған ортаның ішінде жүретін балалар мен жастардың қарапайым гигиеналық нормативтерін орындамауы, тамақтану тепе-теңдігінің бұзылуы, әсіресе, өз ісін білер-білмес, ал жөнді-жөнсіз өзі білмейтін салаға килігіп, мамандарды үйреткіш «білімгерлердің» әпербақандық асыра сілтеулері және қоғамымызда болып жатқан басқа да келеңсіздіктер ертеңгі күнгі болашақ ұрпақтың тамырына балта шапқанмен бірдей, аһ ұрарлық өкінішке әкелмей тұрғанда, ретке келтірген абзал. Сондықтан да, аталмыш әдістердің берері мол деп қабылдауға болады.

Түйін сөздер: оқушылар, студенттер, сауықтыру дене шынықтыруы, спорт, ауруларды алдын алу, өзін-өзі тәрбиелеу, салауатты өмір сүру салты.

The article raises the problems and methods of obtaining a competent education in the conduct of a healthy lifestyle of pupils of schools and student youth. Currently, without meeting sanitary and hygienic requirements and observing personal and public hygiene, it is impossible to remain physically healthy. For this, it is necessary to instill in the young people learning the principles of healthy lifestyle, training in basic and additional factors of physical education, contributing to the development of the physical qualities of the younger generation. Recently, the rapid growth of diseases and disabilities among children of senior school age and student youth, not the fulfillment of elementary hygienic standards in the environment, the violation of the regime and the balance of nutrition, the incompetent instructions of negligent «specialists» who do not know the specifics of physical culture, And other negative phenomena that may adversely affect the health of older students and students. And this is fraught with a violation of gender policy, which will adversely affect our country in the future. Therefore, data in the article methods and recommendations can positively influence the younger generation and give other specialists food for thought.

Key words: pupils, students, health-improving physical culture, sport, disease prevention, self-education, maintaining a healthy lifestyle.

В статье поднимаются проблемы и методы получения компетентного образования по ведению здорового образа жизни учащихся школ и студенческой молодежи. В настоящее время без выполнения санитарно-гигиенических требований и соблюдения личной и общественной гигиены, невозможно оставаться физически здоровым. Для этого надо прививать обучающейся молодежи принципы ведения здорового образа жизни, обучение основным и дополнительным факторам физического воспитания, вносящим свою лепту развитию физических качеств подрастающего поколения. В последнее время быстрый рост заболеваний и инвалидности среди детей старшего школьного возраста и студенческой молодежи, невыполнение ими элементарных гигиенических нормативов в окружающей среде, нарушение режима и баланса питания, некомпетентные указания нерадивых «специалистов», которые, не зная специфику физической культуры, перегибают элементарные правила и другие негативные явления, которые могут отрицательно сказаться на здоровье школьников старшего возраста и студентов. А это чревато нарушением гендерной политики, что отрицательно скажется в будущем для нашей страны. Поэтому данные в статье методы и рекомендации могут положительно повлиять на подрастающее поколение и дать другим специалистам пищу для размышлений.

Ключевые слова: учащиеся, студенты, оздоровительная физическая культура, спорт, профилактика заболеваний, самовоспитание, ведение здорового образа жизни.

**БІЛІМ БЕРУ
МЕКЕМЕЛЕРІНДЕ
САЛАУАТТЫ ӨМІР
СҮРУ САЛТЫ МЕН
САУЫҚТЫРУ БІЛІМІН
ЖҮРГІЗУ ӘДІСТЕРІ**

Кіріспе

Соңғы жылдары балалардың, жасөспірімдердің, оқушы жастардың дене тәрбиесінің түйткіл мәселелеріне мамандардың қызығушылығы әжептәуір деңгейде арта түсті. Дене шынықтыру мен оның түрлері оңтайлы ұйымдастырылған қимыл-қозғалыс белсенділігі арқылы табиғи ресурстар мен рухани күштерді белсенді қолдана, толыққанды өмір сүру, өзін-өзі көрсете білу мен шығармашылық тұрғыда барынша іске асыруға септіктерін тигізеді. Сондықтан да, Елбасының пәрменімен, Үкімет пен білім беру органдары өскелең ұрпақтың денсаулығы мен дене тәрбиесін жетілдіруді білім беру саласындағы басты бағыттарының бірі ретінде ұстану жолдарын көрсетуде [1].

Қазіргі таңда, білім беру жүйесінде білім беру мен денсаулық сақтау мәселелері тығыз байланысты, әрі заман талаптарына сәйкес болулары қажет. Жастардың білім алып, елдің алдыңғы қатарлы мамандардың бірі болуы, әлеуметтік тұрғыда кедейліктен, ауру-сырқаттан, өзінің қоғам арасында төменгі статусынан арылуына нақ осы білім беру жүйесінің үлкен әлеуеті мен ықпалы бар. Өз кезегінде, денсаулығы нашар, әлжуаз, дене шынықтыру мен спортқа деген ешқандай қызығушылығы жоқ жастар білім беру саласында өз орындарын жоғалтып, әжептәуір мүмкіндіктерден айырылып қалады. Кейбір аурулардың кері әсерінен оқушылар да, студент жастар да ұзақ уақыт бойы сабақтарына бара алмай, оқу бағдарламасынан қалып кетіп жатады. Ал, бұл олардың білім алу деңгейіне өте үлкен жағымсыз әсер қалдыратыны етенеде белгілі [2, 3, 4].

Соңғы уақыттарда көптеген мамандар білім беру мен денсаулық сақтау арасында өте жақын байланысын, олардың өзара нығаюы арқылы ынтамақтастығы бар екенін айтып жүр. Олар адамдарға өздерінің ішкі әлеуетін толығымен іске асыру үшін мүмкіндік беру әдістерін толығымен тығыз байланыстыруға мүдделі. Себебі, денсаулықсыз білім болмайды, ал адамдардың салауатты өмір сүру салтын сақтау жолдарын үйрететін білімсіз – денсаулықтың болуы екіталай.

Әдіснамасы, материал және зерттеу әдістері

Көптеген ғалымдар өз еңбектерінде денсаулығында кемістігі бар тұлғалардың ғана емес, барлық адамдардың да дене мәдениетін жетілдіру жолдарын іздеулері жайлы ақпараттар әрқашан да қызығушылық тудырады. Қазіргі кезде, қоғам дамуының заманауи шарттарында білім беру мекемелеріндегі білім алушылардың дәстүрлі түрдегі дене тәрбиесі жүйесінің мазмұндық сызбасы мен ұйымдастыруынан, өскелең ұрпақтың денсаулығын сақтау және нығайту міндеттерін тиімді түрде шешетін, осы үдерістің инновациялық педагогикалық технологияларына ауыстыру қажеттілігі пайда болды.

Өкінішке орай, XX ғасырдың соңғы онжылдығынан бастап, студент жастар мен мектеп жасындағы балалардың арасында аурулар және мүгедектіктің жылдам түрде өсуі, салыстырмалы түрде сол қоршаған ортаның ішінде жүретін балалар мен жастардың қарапайым гигиеналық нормативтерін орындамауы, тамақтану тепе-теңдігінің бұзылуы, микроэлементтер мен дәрумендердің өте зәру, яғни, жетімсіздігі, гиподинамия, әртүрлі деңгейдегі жаракат алулары, темекі тарту, ішімдікке әуестігі, улы-зиянды және наркотиктік заттарды қолдануының жиілеп кетуі, жыныстық қатынастардың ертеден басталуы, өмір сүру қауіпсіздігі дағды-машықтарының жеткіліксіз деңгейдегі қалыптастырылуы, ВИЧ-индеттің, туберкулездің, жыныс жолдары арқылы берілетін аурулардың және т.б. таралуы білім беру мен денсаулық сақтау басқармасы органдарынан, осыған сәйкес басқармалардың басшыларынан білім беру мекемелерінде салауатты өмір сүру салты дағды-машықтары мен мәдениетті қалыптастыруға байланысты алдын алу шаралары мен жұмыстарын күшейту туралы талап етіледі.

Оның үстіне, мектепке дейін, мектеп жасындағы балалар, студенттер арасында алдын алу жұмыстары қоғамның заманауи талаптарына сәйкес емес: санитарлық сауаттандыру іс-шараларына әлі де көңіл толтырарлық зейін аударылмауда. Оған қоғамның, ата-аналардың жергілікті медицина әкімшілік органдарының пәрмендері болмаса, білім беру мекемелерінің жалғыз өзінің шамасы, сірә, келмес. Әрі десе, ата-аналардың өздері баланың денсаулығын жақсарту, түрлі аурулар мен олардың күрделенуін алдын алу жөніндегі берер тәрбиелерінің тиімділігі аз болып тұр. Бұл іс-шараларға қоғамдық, соның ішінде,

волонтерлық ұйымдардың аз жегілуі көрініп тұр [5, 6, 7].

Жоғарыда айтылған кемшіліктердің жойылуына еліміздің барлық деңгейлердегі білім беру мекемелерінің, білім беру мен денсаулық сақтау басқармасы органдарының басшылары қатаң назарда ұстау керектігі қажет. Онсыз да аталмыш органдардың әдістемелік-ұйымдастыру жұмыстарындағы бақылаудың босаңсығанының, тәртіптің жеткіліксіз түрде екенін соңғы уақыттардағы әлеуметтік тұрғыдағы келеңсіздіктер дәлел бола алады.

Білім беру мекемелеріндегі жастардың салауатты өмір сүру салтын, сауықтырулық білімін жетілдіру үшін, алдымен, дене мәдениетінің әліппесін, соның ішінде, мақсат-міндеттерін, олардың өзара байланысын білген жөн. Мысалы, дене тәрбиесінің мақсаты – жалпы халық пен жеке адамның үйлесімді жетілуін қамтамасыз ететін кешенді дене шынықтыру және спорттық ілімдер мен тәжірибені меңгеру. Күтілген нәтиже қоғам дамуының заңдылықтарымен тығыз байланысты. Бұл мақсат қоғамды құрап, оның байлығын қорғайтын әлеуметтің талаптарына сәйкестендіріледі. Дене тәрбиесінің мақсаты жан дүниесі рухани бай, ар-ожданы таза, Отанды қорғауда ұзақ жылдар шығармашылық еңбек етуге жарамды адамдардың дене қимылы дамуын қалыптастыру болып табылады [8].

Ал дене мәдениетін түсіну үшін, жалпы мәдениет ұғымына мән берсек. «Мәдениет» латын тілінен – жетілу, тәрбие, білім, даму деген түсініктерді білдіреді және адамзаттың тарихи дамуы барысында адам қолымен жасалған материалдық, рухани қазыналардың жиынтығы (бұл туралы мәдениеттану сабақтарында толық түсінік берілген). Бұл ұғым әртүрлі қоғамдағы (көне дәуір, құл иеленуші, т.б.) техникалық, ғылым, білім, әдебиет, өнер, пәлсапа, адамгершілік және соған тән мекемелердің дамуы жолындағы қол жеткен табыстарын қамти көрсетеді. Дене мәдениеті – жалпы мәдениеттің бір түрі. Оның өзіне тән ерекше мәні адамның дене қуаты дайындығын, қимыл-әрекетін өмір тәжірибесіне сәйкес пайдалануға, өзінің дене ахуалын және дамуын үйлестіре жетілдіріп, ширата түсуіне байланысты, оған: жоғарыдағы қызметтің мақсатына сай жетілдірген түрлері, олардың мәдени құнды бағаға ие болған нәтижелері жатады. Дене мәдениеті кең ұғым деңгейінде алғанда қоғамның халық дене тәрбиесі қабілетін дамытуға бағдарлаған арнайы құралдар, әдістер және жағдайлар жетістігінің жиынтығы болып табылады [9, 10, 11].

Адамгершілік, ізгілік өріс алған қоғамда дене мәдениеті жеке тұлғаның жан-жақты үндестік таба дамуы тиімді құралдарының әр адамның дене шынығуын жетілдіру жолында игіліктерге жетудің арнаулы ықпал етуші фактордың біріне саналады. Осы жайларды ескере отырып, дене мәдениеті халықтың дене шынығуын жетілдіре түсуге жасаған жағдайлар мен тиісті құралдарды пайдалана білудегі жеткен нәтижелерінің жиынтығы болып табылады. Сөйтіп, дене мәдениеті осы саладағы қоғамдық тарихи даму практикасының барлық жетістіктерін бойға жинақтаған қоғамдық құбылыс ретінде көрінеді. Дене мәдениетінің жетістіктері қоғам өмірінде белсенді рөл атқарады. Олар адамдардың дене және рухани мәдениетін тәрбиелеу құралы ретінде пайдаланады. Негізгі түсініктер арасында «дене мәдениеті» деген сөздің мағынасы кең [12, 13, 14].

Оқушы балалар мен студент жастардың денсаулығын сақтау және нығайту мәселелері адамзат қоғамында әрқашан да маңызды түйткілдердің бірі болатын және болып қала береді. Бүгінгі таңда денсаулықты сақтау жөнінде қаншалықты ұрандар көтеріліп, уағыздар айтылып жатса да, шын мәнінде, әлеуметтік орта мен шынтуайтта жүрек-қан тамыры және басқа да созылмалы мен аты жаман жұқпалы ауруларының ұшқындауы, жастардың денсаулығының құлдырауы сараман жүзінде дәлелдеме болуда. Сонымен бірге, заманауи түрдегі урбандалу, ғылыми-техникалық прогресс, жанға жайлы тұрмыс тұрақты түрдегі «қимыл-қозғалыс аштығының» себепкері болып табылады [15].

Өз кезегінде, студент жастар, әсіресе, оқытудың алғашқы кезеңдерінде, денсаулықты сақтау жөнінен жастар арасындағы ең бір осал бөлігі болып табылады. Себебі, олардың мектептен кейінгі жаңа ортаға бейімделуі, оқу жүктемесінің көбеюі, соған байланысты қимыл-қозғалыс белсенділігінің өте төмен деңгейде болуы, сабақтан тыс уақыттағы студенттік өмірдің «еркіндігі», әлеуметтік және жеке тұлғалық өзара қарым-қатынастардағы мәселелер – осылардың барлығы жастардың денсаулығына кері әсер етеді. Қазіргі студент жастар ертеңгі болашағымыз, еліміздің негізгі еңбек резерві, болашақ ата-аналар, олардың денсаулығы мен жақсы өмір сүруі – бүкіл ұлттың денсаулығы мен жақсы өмір сүруі болып табылады. Осыған байланысты, жастардың денсаулықты, тазалықты сақтауы мен дене жаттығуларын орындауы кезіндегі қызығушылықтарын, қажеттіліктерін, ішкі-сыртқы түрткілерін зерттеу маңызды рөл атқарады.

Сауықтыру міндеттеріне – денсаулық күйін жақсарту, одан әрі нығайту, ағза түрлерінің және қызметтерінің үйлесімді дамуы, тұлға мүсінінің дұрыс қалыптасып жетілуі жатады. Нақтылы педагогикалық жүйеде барлық міндеттер өзара тығыз байланыста болады. Әрбір сабақ шын мәнінде сауықтыру және сауықтыру-тәрбиелік міндеттерін шешеді. Дегенмен, дене тәрбиесінің жекелеген кезеңдерінде олардың біреуінің мәні басымырақ болуы мүмкін. Мысалы, қозғалыс әрекеттерін оқып-үйренуді алғашқы бастаған кезде білім беру міндеттері жетекші рөл атқарады, ал оны одан әрі жетілдіру әдістерін меңгеріп, оны жетілдіру кезеңінде бірінші кезекте тәрбиелік міндеттер тұрады. Сауықтыру міндеттерін шешу арқылы адамның материалдық қоры – мықты денсаулық, ағзаның жоғары қызмет мүмкіндігі, сұлу сымбаттылық қалыптасады, бұларсыз адамның дене қасиеттерін жетілдіру туралы ойлаудың өзі мүмкін емес. Дене шынықтыру жаттығуларымен шұғылданған кезде, адамның табиғатына оның жоспарлы әсері байқалады, яғни, оның денесі дамиды [16, 17, 18].

Нәтижелер және талқылау

Дене мәдениеті саласындағы білім беру-тәрбие үдерісі дене шынықтыру сабағындағы айналысушыларда жетекші құрамдас бөлігі болып табылатын өзін-өзі дамыту, өзін-өзі жетілдіру, білімін жетілдіру және өзін-өзі ұйымдастыру дағды-машықтары мен қажеттіліктерін қалыптастыратын жүйесі ретінде қарастырылады: оқу-жаттықтыру үдерісінің, медициналық-педагогикалық, тексеру, дене тәрбиесі мен өзі-өзіне диагностика жасау тиімділігін талдау; дене шынықтыру сабағындағы айналысушылардың денсаулығын түзеу және дене мәдениетінің түрлерін, амалдарын, әдістерін оңтайландыру; жаңа ғылыми мәліметтер негізінде жаңа ақпараттарды қабылдауға, сауықтырудың педагогикалық технологияларын жасақтап, енгізуге бейім мамандарды даярлау. Оқушы балалар және студент жастардың салауатты өмір сүру салты мен мәдениетін қалыптастыруын практика жүзінде іске асырушы ретінде денсаулықты сақтау, оны жақсартудың жолдарын үйрететін педагогикалық оқыту әдістердің маңызы зор. Ғылыми әдебиеттерде оқыту әдістері деп, оқу-тәрбие міндеттерін шешуге бағытталған мұғалім мен оқушының өзара байланысқан іс-қызметінің реттелген амал-тәсілдерін; тәрбие әдістері деп – нәтижесінде педагогтардың, тәрбиеленушілердің, жанұяның

және тәрбиенің басқа да субъектілерінің өзара іс-әрекеттерінің амал-тәсілдерінің арқасында оқушы балалар мен студент жастардың дене қасиеттерінің дамуының, оның сезімдерінің, сенімінің, дағды-машықтарының, тәртібінің және т.б. белгілі бір реттегі өзгерістерін айтады [19, 20, 21].

Салауатты өмір сүру салты мен денсаулық мәдениетін қалыптастыру әдістерінің негізгі топтарына келесілер жатады: салауатты өмір сүру салтына деген саналы түрдегі көзқарасты қалыптастыру әдістері; салауатты өмір сүру салтын сақтаудың оң шешімді түрдегі тәжірибесін қалыптастыру әдістері, денсаулықты сақтау мінез-құлқының қызығушылығын тудыру және қайта түзеу әдістері; өзін-өзі тәрбиелеу әдістері [22].

Салауатты өмір сүру салтына деген саналы көзқарасты қалыптастыру әдістері нақ осы салауатты өмір сүру салтын ұстанудың қажеттілігі мен мақсаттылығының түсіндірілуі, дәлелі үшін, оқушы балалар мен студент жастардың санасына оң шешімді ықпал ету мақсатында пайдаланылды. Сауаттандыру, түсіндіру, сендіру, дәлелдеу, әңгімелесу, сырласу және т.б. осындай әдістер сауықтыру бағыттамасындағы пәндерді оқыту кезінде кеңінен қолданылады [23, 24].

Оқушы балалар мен студент жастардың салауатты өмір сүру салтын қалыптастырудағы маңызды мән ретінде аталмыш салауатты өмір сүру салтын ұстанудың оң шешімді тәжірибесін қалыптастыру (үйрету, дене жаттығуы, әртүрлі мазмұндағы өмірлік тәрбиелік жағдайлар, кез келген спорттық іс-шаралар мен жарыстық іс-қызметтер) болып табылады. Студент жастар мен оқушы балалардың тәрбиесінде, былайша айтқанда, салауатты өмір сүру салтын қалыптастыру маңызды рөл атқарады. Атап айтқанда, мұнда денсаулық сақтау мінез-құлқын ынталандыратын және қайта түзейтін әдістер – марапаттау мен жазалау әдістері өз үлесін қосады [25].

Өзін-өзі тәрбиелеу әдістері (өзін-өзі талдау, өзіне-өзі бұйрық беру, өзін-өзі бақылау). Дене шынықтыру сабағын немесе спорт түрлерінен жаттықтыру үдерісін өткізу барысында аталмыш тәрбие әдістері әжептәуір септігін тигізеді – егер оқытушы осы әдістерді дұрыс қолдана білсе. Дене шынықтыру мұғалімі немесе спорт түрлерінен бапкер айналысушыларға деген талапшылдықты реттілік қағидасы бойынша жүйелі түрде жоғарылатып қана қоймай, сонымен бірге, оларға салауатты өмір сүру салтының маңызды-

лығын түсіндіріп, оны ешбір сөзсіз ұстануына толықтай мүмкіндік беруі қажет [26].

Салауатты өмір сүру салтын қалыптастыру – бұл ақырындап орындалатын үдеріс, ол қоршаған ортаның ықпалы арқылы жеке тұлғаның денсаулық құндылығын түсінген және өзін-өзі таныған сайын дами береді [27].

Өзін-өзі тәрбиелеу әдістерінің арасында маңызды еңбек дағды-машықтарын дамытуға бағытталған, күнделікті тұрмыс пен өмірде қажетті жеке және қоғамдық гигиенаны тәрбиелеуге әжептәуір үлес қосатын өзі-өзіне қызмет ету әдісі назар аудартады. Өзі-өзіне қызмет етудің тәрбиелік маңызы сонда, онда білім алушы оқушы балалар мен студент жастар санитарлық тәртіпті ұстану қажеттілігін саналы түрде түсініп қана қоймай, сонымен бірге, сондай тәртіпті басқалардан да талап ететіндігінде [28].

Салауатты өмір сүру салтын жүргізуде балалар дене тәрбиесі жеткіншектің дене дамуының педагогикалық жүйесі. Аталмыш өмір сүру қағидасы мектептегі дене тәрбиесі мектеп аясында ғана жүзеге асатын педагогикалық жүйе. Ал балалардың дене тәрбиесі мектепте және мектептен тыс та атқарыла береді. Осыған байланысты, дене шынықтыру мұғалімдерінің шығармашылық тұрғыдағы біліктілік деңгейі де аталмыш жұмыстарды орындауға өз септіктерін тигізеді. Балалар тәрбиесі мектеп ұжымы үшін жалпы міндет болғандықтан, басқа да пән мұғалімдері мектеп әкімшілігімен қоса жоспарланған іс-шараларды бір кісідей атқаруы – алға қойған мақсаттарға жетелейді және оның орындалуын қадағалайды [29].

Анатомиялық-физиологиялық тұрғыда дененің қаншалықты дамығандығын дене көлемін өлшеу арқылы (бойдың биіктігі мен салмағы, кеуденің көлемі, аяқ-қолдардың ұзындығы және т.б.) анықтауға болады, дене құрылысының сыртқы дамуын (кеуде жасушасының сыртқы қалпы түрі, бұлшық еттерінің реңі, май жиналуы, терінің біртегіс әдемілігі және т.б.), сыртқы белгілер арқылы жыныстық жетілуді, сонымен қатар, кейбір функционалды көрсеткіштерді өлшеу арқылы білуге болатынын көрсетеді. Мысалы, өкпедегі ауа сыйымдылығының көлемі, кейбір жекеленген бұлшық еттер тобының күшін өлшеу арқылы, дененің даму дәрежесі анықталады [30].

Қорытынды

Өзі-өзіне қызмет етудің білім беру тиімділігі жайында айтатын болсақ, мысалы, жоғары сы-

ныпта немесе жоғары оқу орнында білім алып жүрген жастар белгілі бір пәнді игеру кезінде алған білімдерін қажетті жерлерде қолдана отырып, келесі сұрақтарды негіздеулеріне болады: неліктен дененің, ауыз қуысының тазалығын сақтау, сонымен бірге, тұрғын жай мен қоғамдық ғимараттарда тазалықты сақтауды қамтамасыз ететін шаралар денсаулықты жақсартуға септігін тигізеді; білім беру мекемесінің статусына қарай, мұғалімнің болсын, оқытушының болсын жетекшілігімен, жастар оқу бөлмелері мен ғимараттың басқа да жайларындағы ауа тазалығының көрсеткіштерін тексеруге мүмкіндіктері бар. Осылайша, білім алушы оқушы балалар мен студент жастарды осы тектес ғылыми зерттеулерге тарту өздері оқитын оқу бөлмелерінің санитарлық хал-ахуалын жақсартуға деген қызығушылығын тудырады, білім алушыларда өздігінше талпыну мен белсенділігін, бастамашылдығын дамытуға көмегін тигізеді.

Оқушы балалар мен студент жастардың денсаулық сақтау мәдениеті сәтті де, нәтижелі қалыптастырылуы, көбінесе, мұғалімнің немесе оқытушының өзіне де өте байланысты екендігі

күмәнсіз болуы қажет. Жастардың денсаулығын педагогикалық амал-тәсілдермен сақтау үшін барлық мамандықтарда жұмыс атқаратын мұғалімдер мен оқытушылардың күш салуы және денсаулықты сақтау деңгейі мәдениетіне байланысты болмақ. Мұғалімнің болсын, оқытушының болсын, денсаулықты сақтау мәдениетінің кәсіби аспектісі оқушы балалар мен студент жастардың денсаулығын сақтау шарттарында қажетті педагогикалық нәтижелерге жете алу дағды-машықтарында айқындалады. Ол үшін, жалпы білім беретін мектептер мен жоғары оқу орындарында дене тәрбиесінің инновациялық қайта құруының санитарлық-гигиеналық тұрғыда сәтті кен қанат жаюы, бүкіл педагогикалық ұжымының әлеуметтік-психологиялық дайындығы, мұғалім-бапкерлер мен оқытушылардың жан-жақты жалпы педагогикалық және кәсіби даярлығы, ата-аналар тарапынан осы жаңашылдықтарды белсенді қолдауы, дене тәрбиесі бойынша оқу үдерісінің жоғары сапасын қамтамасыз ету үшін толыққанды инфрақұрылымды құру шарттарында ғана қамтамасыз етілуі мүмкін.

Әдебиеттер

- 1 Сейсенбеков Е.К. Күш мүмкіншіліктерінің даму деңгейін жоғарылататын атлетикалық гимнастика арқылы білім алушы жастардың дене тәрбиесі үдерісін жетілдіру // ҚазҰУ Хабаршысы, «Педагогикалық ғылымдар» сериясы. – №2 (45). – 2015. – 134-139 б.
- 2 Corbin S. (1988) Physical Fitness in the K-12 curriculum. Some defensible solutions to perennial problems // Journal of Physical Education, Recreation and Dance, – № 7. p.p. 10-12
- 3 Kelly L. (1988) A university public school cooperative model for designing a district wide elementary curriculum // Physical education, recreation and dance.- № 6.- p.p. 26-32
- 4 Sleaf K., Warburton P. (1990) Physical activity patterns of primary school children. Happy heart project. – Health education authority, Tomas Nelson and sons LTD.p.p. 35-47
- 5 Gropler H., Thies G. (1985) Grundpositionen und Standpunkte zur Effektivierung der Auswahl und Anordnung des Bildungsgutes für den Sportunterricht in der Oberstufe. Theorie und Praxis der Körperkultur.- n.3.-ss.175-181.
- 6 Popov I. (1985) Konzeptionelle Grundlagen der Sportehplane in Bulgarien. TheorieundPraxisderKörperkultur.- n.3.-ss.184-186.
- 7 Miyaznita M., Ssuadomoto T. (1987) The current problems of physical fitness in japanase chidern. Journal of sports medicine, 27. – p.40-45.
- 8 Ермакова Т.С., Мушкетер Радослав. Методы оздоровительного образования школьников и студентов // Материалы X Международной научной конференции, посвященной 60-летию БГТУ им. В.Г. Шухова и 210-летию ХНПУ имени Г.С. Сковороды, 24-25 апреля 2014 года: В 2-х ч.– Харьков, 2014. Ч.2. – 64-67 с.
- 9 Callaway C.R., Twitchell R. (1987) //Journal of Physical Education, Recreation and Dance. vol. 58.- № 2.-p.52-52.
- 10 Politino V. (1987) Physical Fitness and Intramurals. Grating Excitng Opportunities // JOPERD, vol 58.- № 2.-p. 54-64.
- 11 John G., Heard H. (1989) Handbook of sports and recreational building design. – London,.- v.4. p. 25-31
- 12 Raikkala M. (1993) Sports club as an environment for young people's noncompetitive sports // Sports for all. – Finland.– 6 p.
- 13 Sports and physical education in Finland. – Helsinki: Government printing Centre. 1999. – 158 p.
- 14 Sports for all. in Finland. – Mainossuunnittelii HLP/F.G. Lonnberg, 1993. – 11 p.
- 15 Сейсенбеков Е.К. Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі, Оқулық, Астана, ЕҰУ баспасы, 2011, 431 бет, ISBN 9965-31-425-X
- 16 McIntosh, P. (1979) Fair play. Ethics in sport and education. Heinemann, London. -213 p.
- 17 Pilz, Gunter A. and Wewer, (1987) W.Erfolg oder Fair play? Sport als Spiegel der Gesellschaft. – Copress Verlag, Munchen. – 152 s.

- 18 Binder, Deanna. (1993) Teaching Fair Play in schools. A model for successful pedagogy: A paper Presented to the 1st Joint International Session for Responsibles of Higher Institues of Phisical Education. International Olympic Academy, – 35 p.
- 19 Report of the eighteenth session of the International Olympic Academy at Olympia. – Athens, 1979. – 235 p.
- 20 Report of the international session for educationists. 1973-1977-1979. – International Olympic Academy. – Athens, 1980. – 439 p.
- 21 Olympic School Project. – Melbourn, 1989. – 44 p.
- 22 Иванов Г.Д., Кульназаров А.К. Физическое воспитание студентов, Уч. пособие, Алматы, 2002, 27-51 с.
- 23 The Olympics: an educationists opportunity: Instructional materials for senior high school. – USA Olympic Committee, Olympic House, Colorado Spring, 1984. – 96 p.
- 24 The Olympics: something for everyone. – Ottawa: COA, Fall, 1999. – 48 p.
- 25 Матвеев А.П. Физическая культура личности как проблема педагогики. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – № 2. – С. 10-12.
- 26 Perry D. (1992) Olympic philosophy and Olympic education // British Journal of physical education.- № 2.
- 27 Переверзин И.И. Школьный спорт в России: Мини-энциклопедия. – М.: Российская государственная академия физ. культуры, школа спортивного бизнеса, 1994. – 255 с.
- 28 Kiwi sport. – Hillary Commission for recreation and sport. NewZeland, 1988. – 226 p.
- 29 Сейсенбеков Е.К. Научно-методическое обоснование внедрения новых организационных форм физического воспитания школьников: дисс... канд.пед.наук: 13.00.04. – Алматы, 2006. – С. 42-101.
- 30 Puettmann M., Jumpertz R. (1984) Tchoukball. Ein neues Spiel fur die Schule // Sportdocumentation. Literatur der Sportwissenschaft. № 2. – p. 208.

References

- 1 Seisenbekov Y.K. (2015) Kush mymkinshilikterinin damu dengeiyn zhogarylatatyn atletikalyk gymnastika arkyly bylym alushy gastardyn dene tarbiyesy uderisin getildiry. Bulletin KazNU. Series of Pedagogical science. #2 (45). 134-139.
- 2 Corbin S. (1988) Physical Fitness in the K-12 curriculum. Some defensible solutions to perennial problems. Journal of Physical Education, Recreation and Dance # 7. 10-12.
- 3 Kelly L. (1988) A university public school cooperative model for designing a district wide elementary curriculum. Physical education, recreation and dance. # 6. 26-32.
- 4 Sleaf K. & Warburton P. (1990) Physical activity patterns of primary school children. Happy heart project. Health education authority. Tomas Nelson and sons LTD. 35-47.
- 5 Gropler H. & Thies G. (1985) Grundpositionen und Standpunkte zur Effektivierung der Auswahl und Anordnung des Bildungsgutes fur den Sportunterricht in der Oberstufe. Theorie und Praxis der Korperkultur. #3. 175-181.
- 6 Popov I. (1985) Konzeptionelle Grundlangen der Sportehplane in Bulgarien. Theorie und Praxis der Korperkultur. #3. 184-186.
- 7 Miyaznita M. & Ssuadomoto T. (1987) The current problems of physical fitness in japanase chidern. Journal of sports medizine, 27. 40-45.
- 8 Yermakova T.S. & Mushketa Radoslav (2014). Metody ozdorovitel'nogo obrazovaniya shkolnikov i studentov // Materialy X Mejdunarodnoi nauchnoi konferenzii, posvyashennoi 60-letiy BGTU im. V.G. Shuchova i 210-letiy HNPU im. G.S. Skovorody, 24-25 aprelya 2014 goda: v 2-h sch. Charkov, Sch.2. 64-67.
- 9 Callaway C.R. & Twitchell R. (1987) Journal of Physical Education, Recreation and Dance. vol. 58. # 2. 52-52.
- 10 Politino V. (1987) Physical Fitness and Intramurals. Grating Exciting Opportunities. JOPERD. Vol 58. 2. 54-64.
- 11 John G. & Heard H. (1989) Handbook of sports and recreational building design. London., v.4. 25-31
- 12 Raikkala M. (1993) Sports club as an environmnt for young people's noncompetitive sports. Sports for all. Finland. 6.
- 13 Sports and physical education in Finland (1999). Helsinki: Government printing Centre. 158.
- 14 Sports for all. in Finland (1993). Mainossuunnittelii HLP/F.G. Lonnberg. 11.
- 15 Seisenbekov Yer.K. (2011). Dene shynykytyru zhane sport teoriyasy men adistemesi. Okulyk. Astana, EUU baspasy. 431.
- 16 McIntosh, P. (1979) Fair play. Ethics in sport and education. Heinemann, London. 213.
- 17 Pilz, Gunter A. & Wewer, W. (1987) Erfolg oder Fair play? Sport als Spiegel der Gesellschaft. Copress Verlag, Munchen. 152.
- 18 Binder, Deanna. (1993) Teaching Fair Play in schools. A model for successful pedagogy: A paper Presented to the 1st Joint International Session for Responsibles of Higher Institues of Phisical Education. International Olympic Academy. 35.
- 19 Report of the eighteenth session of the International Olympic Academy at Olympia (1979). Athens. 235.
- 20 Report of the international session for educationists. 1973-1977-1979. International Olympic Academy. Athens, 1980. 439.
- 21 Olympic School Project (1989). Melbourn. 44.
- 22 Ivanov G.D. & Kulnazarov A.K. (2002). Fizicheskoe vospitanie studentov. Uschebnoe posobie. Almaty, 27-51.
- 23 The Olympics: an educationists opportunity: Instructional materials for senior high school (1984). USA Olympic Committee, Olympic House, Colorado Spring. 96.
- 24 The Olympics: something for everyone (1999). Ottawa: COA, Fall. 48.
- 25 Matveev A.P. (1998). Fizicheskaya kultura lichnosti kak problema pedagogiki. Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 2. 10-12.
- 26 Perry D. (1992) Olympic philosophy and Olympic education. British Journal of physical education. 2.

27 Pereverzin I.I. (1994). Schkolnyi sport v Rossii: Minienciklopedia. Moscow, Rossiiskaya gosudarstvennaya academia fizikuly, shkola sportivnogo biznesa. 255.

28 Kiwi sport (1988). Hillary Comission for recreation and sport. New Zeland.226.

29 Seisenbekov Yer.K. (2006). Nauchno-metodicheskoe obosnovanie vnedrenya novych organizacionnyh form fizicheskogo vospitanya schkolnikov: diss...kand.ped.nauk.: 13.00.04. Almaty. 42-101.

30 Puettmann M., Jumpertz R. (1984) Tchoukball. Ein neues Spiel fur die Schule. Sport documentation. Literatur der Sportwissenschaft. 2. 208.