

ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ҒЫЛЫМДАР / ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ /
PEDAGOGICAL SCIENCES

DOI 10.54596/2958-0048-2023-2-40-44

ӘОЖ 796:378

ҒТАМА 77.31.03

**БІЛІМ БЕРУ ПРОЦЕСІНДЕ «ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ» ПӘНІ АРҚЫЛЫ
УНИВЕРСИТЕТ СТУДЕНТТЕРІНІҢ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН САҚТАУ**

Гоненко С.В.^{1*}, Мульдинова Е.С.¹, Шлак И.Б.¹, Сотниченко Е.А.¹

^{1}М. Қозыбаев атындағы Солтүстік Қазақстан университеті,
Петропавл, Қазақстан Республикасы*

Аңдатпа

Жас ұрпақтың, студент жастардың денсаулығын сақтау, сонымен қатар, салауатты өмір салтын ұстану және сақтау – ұлттың ең басты міндеті. Қоғамның техникалық және технологиялық прогресіне, студенттердің психикалық жүктемесінің артуына және осыған байланысты олардың дене белсенділігінің дамып келе жатқанына байланысты салауатты өмір салтын қалыптастыру және сақтау құралдары мен әдістерін қарастыру қажеттілігі туындады. Осыны негізге ала отырып, студенттердің бойында салауатты өмір салтын қалыптастыруға және өзінің де, өзгенің де денсаулығын сақтауға деген жауапкершілікті арту мақсатында университеттегі білім беру және тәрбиелік іс-шаралардың ауқымын кеңейткен жөн.

Түйінді сөздер: дене шынықтыру, денсаулық, салауатты өмір салты, білім беру процесі, университеттегі тәрбие процесі.

**ПОДДЕРЖАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ
УНИВЕРСИТЕТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Гоненко С.В.^{1*}, Мульдинова Э.С.¹, Шлак И.Б.¹, Сотниченко Е.А.¹

^{1}Северо-Казахстанский университет имени М. Козыбаева
Петропавловск, Республика Казахстан*

Аннотация

Здоровье подрастающего поколения, студенческой молодёжи, а также ведения и поддержания здорового образа жизни, является важнейшей задачей нации. В связи с техническим и технологическим прогрессом общества, увеличением умственной нагрузки у обучающихся и, в связи с этим, развивающейся у них гиподинамией, встаёт потребность в изыскании средств и методов по развитию и поддержанию здорового образа жизни. На основании этого, целесообразно расширить спектр образовательных и воспитательных мероприятий в вузе, способствующих привитию обучающимся ответственного ведения здорового образа жизни и сохранение здоровья как себе, так и окружающим.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, здоровый образ жизни, образовательный процесс, воспитательный процесс в вузе.

**MAINTAINING A HEALTHY LIFESTYLE FOR UNIVERSITY STUDENTS IN THE
EDUCATIONAL PROCESS ON THE DISCIPLINE "PHYSICAL EDUCATION"**

Gonenko S.V.^{1*}, Muldinova E.S.¹, Shlak I.B.¹ Sotnichenko E.A.¹

^{1}Manash Kozybaev NKU, Petropavl, Republic of Kazakhstan*

Abstract

The health of the younger generation, student youth, as well as maintaining and maintaining a healthy lifestyle, is the most important task of the nation. In connection with the technical and technological progress of society, an increase in the mental load of students and, in connection with this, their developing physical inactivity, there is a need to find means and methods for developing and maintaining a healthy lifestyle. Based on this, it is advisable to expand the range of educational and educational activities at the university, contributing to the instillation of responsible healthy lifestyle in students and the preservation of health both for themselves and others.

Key words: physical culture, health, healthy lifestyle, educational process, educational process at the university.

Қарқынды дамып келе жатқан қоғамның қазіргі кезеңінде өскелең ұрпақ пен студент жастардың салауатты өмір салтын қалыптастыру мәселесіне көңіл бөлу позициясы нығаю үстінде. Бұл жағдай қоғамдағы жоғары оқу орындарын бітіретін мамандардың денсаулығына әсер ететін осы мәселеге деген назардың (уайымның) күшеюі, олардың денсаулықтарындағы анықталатын ауытқулардың көбеюі, соның нәтижесінде еңбекке қабілеттілігінің төмендеуіне байланысты.

Осыған байланысты студент жастардың денсаулығын сақтау және дамыту, сонымен қатар, олардың салауатты өмір салтын қалыптастыру осы мәселенің басымдығын күшейтеді [1]. Бұл орынсыз емес, өйткені жастардың денсаулығына, олардың өз денсаулығына ғана емес, өзгенің де денсаулығына жауапкершілікті тәрбиелеуге деген қызығушылық артып келеді.

Жастардың денсаулығының нашарлауын келесі негізгі қағидалар анық көрсетеді: а) - жоғары психикалық стресс; б) - оқу процесінің қарқындылығының артуы; в) - статикалық жүктемелердің басымдылығына негізделген бағдарламалық материалдың жүктелуі.

Жоғарыда анықталған негізгі қағидалардың салдары студент жастардың қозғалыс белсенділігінің жасанды түрде төмендеуіне ықпал ететіндігі анық байқалады. Университеттің әртүрлі мамандықтарында оқитын студенттердің шамамен 80% гиподинамикалық [2], бұл өз кезегінде олардың жұмыс қабілетінің төмендеуіне, олардың денесінің жалпы реактивтілігіне, сонымен қатар, аурушандықтың артуына әкеледі.

Жоғарыда көрсетілген мәселені шешудің алуан түрлі құралдарының ішінен келесі спектрге тоқталып, қарастыруға болады: дене тәрбиесі процесінде студент жастардың салауатты өмір салтын қалыптастырудың педагогикалық негіздері.

Жастардың денсаулығын сақтауға және жақсартуға мүмкіндік беретін салауатты өмір салтын қалыптастыру принципі, сондай-ақ соматикалық, психологиялық және әлеуметтік сияқты деңгейлерде ағзаның бейімделу резервтерін арттыруға көмектесу ретінде денсаулық мәдениетінің іргелі принципін анықтауға болады. [2, 3].

Ұсынылған тақырыпты ашу шеңберінде студент жастардың салауатты өмір салтын сақтау және дамыту бойынша университет қызметінің ерекшеліктерін де атап өтуге болады:

- университеттің оқу-тәрбие процесінде студенттер дене шынықтыру процесі аясында салауатты өмір салтын ұстану әрекеттерін, дағдыларын, әдеттерін өзгерту

арқылы іске асырылатын, денсаулығын сақтау және дамыту бойынша қажетті білім алады;

- «Дене шынықтыру» сабақтарында студенттердің өз денсаулығын сақтау ата-анасының, мұғалімдерінің және/немесе мемлекеттің емес, студенттің өзінің қолында деген көзқарасты қалыптастыру;

- студенттердің денсаулығын сақтау және дамыту, салауатты өмір салтын сақтау, өйткені бұл түлектерді дайындаудың маңызды құрамдас бөлігі, сонымен қатар, студент өзінің денсаулығына ғана емес, сонымен бірге өз шәкірттерінің денсаулығына да жауапты әлеуетті көшбасшы болып табылады.

Жастардың салауатты өмір салтын сақтауға әсер ететін факторлар анықталды:

1. Оқушылардың денсаулығын нығайту факторлары: дұрыс тамақтану; жаман әдеттердің болмауы; таңертенгілік жаттығулар; дене шынықтыру және спорт; оң эмоциялар; шынығу; ашық ауада жүру; демалу және оқу режимін сақтау; қолайлы атмосфера және өмір сүру жағдайлары; алдын алу шаралары; уақтылы медициналық көмек және т.б.

2. Оқушылардың денсаулығының нашарлату факторлары: жаман әдеттер; оқу күні мен мектептен тыс уақытты ұйымдастыру режимін сақтамау; стресстік жағдай; психикалық жүктеме; дұрыс тамақтанбау; гиподинамия; сынып қорының санитарлық-гигиеналық нормаларының қанағаттанарлықсыздығы; әлсіз материалдық-техникалық база; нашар медициналық бақылау және т.б.

Университеттегі оқу процесіне әсер ететін спектрлердің алуан түрлілігінің ішінен интеграциялық процестердің спектрін бөліп көрсетуге болады. Бұл бағыт студенттердің денсаулығының нашарлығына байланысты денсаулық көрсеткіштерінің үнемі төмендеуі жағдайында ЖОО студенттерінің салауатты өмір салтын құрылымдау сияқты оқу және тәрбие процесінің сегментіне әсер етеді.

Өскелең ұрпақтың денсаулығын сақтау және жетілдірудің жаңа нысандарын үнемі іздестіру, сондай-ақ студенттердің функционалдық мүмкіндіктерін қалпына келтіруге, нығайтуға және арттыруға ықпал ететін дене шынықтыруды (ғылыми негізделген) мақсатты пайдалану зерттеудің өзектілігі болып табылады.

Студент жастардың денсаулығын сақтау, нығайту және дамыту, сондай-ақ олардың салауатты өмір салтын қалыптастыру міндеттерін шешу мақсатында бірқатар арнайы оқытушылар университеттің оқу процесіне сыныптағы дене шынықтыру сабақтары мен сыныптан тыс жұмыстар, сонымен қатар, оқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыруда дамыту-сауықтыру бағыты бар сабақтардың негізгі бағыттарын біріктіру әдістемесін әзірлеп, енгізді.

Бұл жағдайда дене тәрбиесі процесінде адамның биологиялық және әлеуметтік табиғатының бірлігі мен өзара тәуелділігінің негізін, дифференциация және даралау принциптерін қолдануға байланысты оқушылардың көп векторлы шешімі, білім беру, сауықтыру және дамыту міндеттері денсаулықты нығайтудың ұйымдастырушылық-педагогикалық негіздері теориялық және интегративті тұжырымдамалар тұрғысынан анықталады [2, 4].

Арнайы оқытушылар зерттеулерінің нәтижелері дене тәрбиесі динамикасында студенттердің салауатты өмір салтын қалыптастыру барысында университет қызметінің негізгі ерекшеліктерін анықтады. Атап айтқанда:

а) университеттің оқу-тәрбие процесінде студент жастар «Дене шынықтыру» пәні бойынша курсты өту барысында әдет-ғұрыптарды өзгерту түрінде іске асырылатын

қажетті білімдерді, салауатты өмір салтын, сондай-ақ олардың денсаулығын сақтау және нығайтуың қарапайым дағдыларын меңгереді;

б) дене шынықтыру сабақтарында жастардың өз денсаулығына өзі жауапты деген көзқарас қалыптасады, сонымен қатар, олардың денсаулығын нығайту және сақтауға ата-анасы, ұстаздар мен жалпы мемлекет жауапты емес. Салауатты өмір салтын қалыптастыру шараларын жүйелеу ЖОО түлектерін дайындаудың құрамдас бөлігі болып табылады;

в) «Дене шынықтыру» сабақтарында түлектердің даралығы мен еңбек өнімділігінің қарқындылығы бойынша жоғары талаптар ұстанылады;

г) болашақ мамандарды даярлау ғылыми-теориялық білімдерге негізделіп, жоғары деңгейде жүзеге асырылады;

д) студенттердің алған білімдерін, іскерліктерін және дағдыларын практикалық жұмыс немесе ғылыми бағыттағы зерттеу барысында пайдалануға көмектесу және т.б.

Арнайы педагогтар әзірлеп, жүзеге асыратын дене шынықтыру және тәрбиелеу процесі шеңберінде оқушылардың салауатты өмір салтын құрылымдаудың педагогикалық моделі келесі компоненттерге негізделген: мақсат-бағдарлар; функционалдылық; кезеңдік іс-шаралар құрылымы; пішіндер; әдістер; нысандар; көрсеткіштер; критерийлер және т.б.

Студент жастармен жұмыс барысында салауатты өмір салтын қалыптастыру мәселесін шешу барысында келесі деңгейлерді бөліп көрсетуге болады: төмен деңгей; орташа деңгей; жоғары деңгей.

Төмен деңгей – салауатты өмір салты және жалпы денсаулық туралы тиісті білімі жоқ және оны сақтай алмайтын студенттер (студенттер).

Орташа деңгей – денсаулық пен салауатты өмір салты туралы толық емес және саналы емес түсінігі бар, сондай-ақ салауатты өмір негіздерін тәжірибеде пайдалану және мақсатқа жету құралдарын тандау жүйесінде тәртіпсіз студенттер арасында басым болады.

Жоғары деңгей салауатты өмір салтына және өз денсаулығына маңызды құрамдас бөлігі ретінде саналы идеясы мен көзқарасы бар студенттерге тән, олар салауатты өмір салтын тәжірибеде жүзеге асырумен, яғни теория мен практиканың байланысымен сипатталады [4].

Негізгі құралдар мен әдістерді қолдану қажеттілігі, сондай-ақ «Дене шынықтыру» пәні бойынша студенттерді оқыту процесінде педагогикалық технологиялардың өзгермелілігі алдын ала анықталған, бұл университеттің білім беру және тәрбие процестерінің сауықтыру, қолдау және дамыту әсерін қамтамасыз етуге мүмкіндік береді.

Студент жастардың салауатты өмір салтын дамыту және қолдау дене шынықтыру сабақтарында әр түрлі қимыл-қозғалыс дағдыларын орындау барысында жүйелік және функционалдық тәсілдер негізінде мүмкін болатыны анықталды. Олар білім алушылардың жеке дамуы мен денсаулығын сақтаудың қолайлылығын анықтайтын физикалық және функционалдық, психологиялық және әлеуметтік көрсеткіштеріндегі өзгерістерді ескеруге қолайлы болып табылады.

Сондай-ақ «Дене шынықтыру» бағыты бойынша оқу процесінің құрылымы мен оның ЖОО студенттерінің салауатты өмір салтын дәйектілікпен дамытудағы орны айқындалды.

Денсаулық мәдениетінің қорытындыланған түбегейлі ұстанымы ретінде студенттердің денсаулығын қалыптастыруға, дамытуға және сақтауға мүмкіндік беретін,

сондай-ақ психологиялық, соматикалық және әлеуметтік деңгейлерде ағзаның бейімделу резервтерін арттыруға ықпал ететін салауатты өмір салтын қалыптастыру ұстанымы белгіленді. Жүргізілген жұмыстың нәтижесі «Дене шынықтыру» пәні бойынша университеттің оқу процесінде студент жастардың салауатты өмір салтын сақтау мүмкіндіктерін растау болып табылады.

Әдебиет:

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. - М.: КноРус, 2020. - 312 с.
2. Рубанович В.Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. - М.: Юрайт, 2019. - 254 с.
3. Столяров В.И. Теория и методология современного физического воспитания / В.И. Столяров. – Киев: Изд-во «Олимпийская литература», 2015. Текст: непосредственный.
4. Гилев Г.А. Физическое воспитание студентов: учебник / Г.А. Гилев, А.М. Каткова. – М.: МПГУ, 2018. – 336 с. Текст: непосредственный.

References:

1. Bishaeva A.A., Malkov A.A. Physical Culture. Textbook. - M.: KnoRus, 2020. - 312 s.
2. Rubanovich V.B. Medical and pedagogical control during physical education. Tutorial. - Moscow: Yurayt, 2019. - 254 s.
3. Stolyarov V.I. Theory and methodology of modern physical education / V.I. Stolyarov. - Kyiv: Publishing House "Olympic Literature", 2015. Text: direct.
4. Gilev G.A. Physical education of students: textbook / G.A. Gilev, A. M. Katkova. – M.: MPGU, 2018. – 336 s. Text: direct.