

# ӘДІСТЕМЕЛІК БЮЛЛЕТЕНЬ

## «Студенттердің салауатты өмір салты және физикалық дамуы»



### Салауатты өмір салтын қалыптастыру – денсаулық кепілі

Барша азаматтардың денсаулығын нығайту, салауатты өмір салтына бағытталған елбасының жолдауын – егемендіктің кітін ұстар жастардың болашағына апаратын алтын сүрлеу десе болады. Бүгінде білім беру мекемелерінің алдында тұрған міндеттердің бірі – жас ұрпақтың салауатты өмір сүруге көзқарасын қалыптастыру, олардың денсаулығын сақтауға, қоршаған ортаны таза ұстауға және жоғары сапалы білім алып, сол білімді келешектегі өмірінде пайдалана білуге тәрбиелеу. Адамның ақыл-ой интелектісін оның білімділік деңгейінен байқауға болады. Білім – ақыл-ойдың бастапқы түрткісі және негізгі құралы, әрі көрсеткіші болғандықтан, әрбір адам салауатты өмір сүру үшін біріншіден ақыл-ойын жетілдіру керек; екіншіден материалдық жағдайын түзеуі тиіс, ол үшін адал еңбек етуі қажет.

Егемен елдің ертені – бүгінгі жас ұрпақ десек, олардың білімді де білікті, жоғары мәдениетті, парасат-пайымы мол, сапалы азамат болып жетілуі тәлім-тәрбие беретін ұстазға, ата-анаға, өскен ортасына байланысты. Сондықтан да білім саласын қазіргі заманның ұрпағын тәрбиелеуші орта ретінде оқушылардың бойына арнайы адамгершілік және мәдениеттілік құзиреттіліктерін қалыптастыру мен жандандыру күн тәртібіндегі басты мәселе.

Азаматтың дені сау болуы салауатты өмір сүруді қалыптастырумен тікелей байланысты, яғни салауатты өмір салтын қалыптастыру – денсаулық кепілі. Осы ретте, салауатты өмір салтын қалыптастыру үшін қандай жағдайларға назар аудару керек дегенге келсем. Сонымен салауатты өмір салты деген не? Бұл жеке адамның тіршілік етуге бағытталған мүмкіндіктерін қалыптастыру.

Ұлт тағдыры – ұрпақ қолында екенін жақсы түсінген ата-бабамыз жас жеткіншектерді еңбекке баули отырып, рухани-адамгершілік ізгі қасиеттерге тәрбиелеу мәселесін алғашқы орынға қойған. Сондықтан, біз болашақ педагогтар өз кезегінде алдымызға келген әрбір оқушының денінен сау болуы үшін осы бағытта да тәрбие бере білуге тиіспіз.

Салауатты өмір салты— бұл ең әуелі денсаулықты сақтауға және нығайтуға бағытталған сауықтыру жолындағы белсенді іс-әрекет. Өмір Адамның өмір салты өздігінен қалыптаспайды, ал салауатты өмір салты өмір сүру барысында мақсатты түрде қалыптасалы. Қазіргі мәліметтер бойынша денсаулық 53-55%- ға салауатты өмір салтына тәуелді болады екен. Бұдан салауатты өмір салтын ұстанудың қаншалықты маңызды екендігі айқын..

*АӘЖ/ЕТД пәнінің оқытушысы: Жумашулы М.*



### Салауатты өмір салты туралы жалпы ақпарат

Салауатты өмір салты (СӨС) тұжырымдамасы соңғы онжылдықтағы кең таралған ұғым. Салауатты өмір салты туралы көптеп айта бастады және соңғы 10-15 жылда табандылық танытты. Бірақ бұл салауатты өмір салтын ұстану тек қана заманауи құбылыс дегенді ғана білдірмейді. Тарихтың өзі сенімді түрде салауатты өмір салтының бастауы өте алыс өткен кезеңдерде жатқанын дәлелдейді.

Әлетте, жердегі биологиялық тіршілік 3 миллиард жылдан астам уақыт бойы өмір сүргені белгілі, ол биологиялық (өсімдік және жануарлар) организмдердің тіршілігіне негізделген және олардың бейімделіш өмір салты болып қала береді. Соңғы 3 миллион жылда жер бетінде адамзат қоғамының қалыптасу процесі басталды. Адамзат өркеніеті - жер бетіндегі тіршіліктің дамуындағы сапалы жаңа дәуір. Барлық осы сапалы өзгерістердің мәні мынада: адам өзінің өмірінің алғашқы каламдарында шығармашылық және өзгермелі өмір салты болды.

Сонымен қатар адамзат қоршаған ортаның шындығының белгілі бір факторлары мен қиындығына бейімделді және бейімделіп келеді. Бірақ осы бейімделу әрекеттері ешқашан да адам өмірінің басты мәні болған емес. Адамзат өзінің өмірінің алғашқы каламдарынан бастап еңбек қызметінде, материалдық және мәдени құндылықтарды құрып соны жақсартып және жетілдірілуде. Бұл адамзат өркеніетінің, адам болмысының басты мәні болды және болып қалады.

Салауатты өмір салтының пайда болуы ежелгі дәуірдің алғашқы кезеңдерімен тікелей байланысты, ол адам еңбек құралын жасай бастаған кезде, физикалық қабілеттерімен, жемтігін тез басып озу қабілетімен алдын-ала анықталатынын түсіне бастаған кезде, табиғи тосқауылдардың кез-келген түрінен өту, тастар, найзалар, дартс және т.б. лақтыру, сонымен қатар ірі және қауіпті жануарларды аулауға дайындық кезінде дене жаттығуларын жасап бастаған кезде байқалады. Өмір адамның тек білім беру және оқыту процесінде, қоғамдық өмір сүру жағдайында, шығармашылық еңбек процесінде тұлға болатындығына көз жеткізеді.

Барлық уақытта, барлық мемлекеттерде бұл мәселелер бір деңгейде шешілді. Спартандық, афиналық және римдік оқыту мен тәрбиелеу жүйелерінде бұл мәселелердің барлығына, әсіресе әскери және дене тәрбиесіне үлкен көңіл бөлінді. Ежелгі грек дәрігері және ойшылы Гиппократ өз еңбектерінде эллиндердің денсаулығын нығайтуда салауатты өмір салтының орасан зор маңызын бірнеше рет атап көрсеткені жайлы назар аудартады.

Орта ғасырлардағы, жаңа және қазіргі заманғы жылдарда дені сау жас ұрпақты қалыптастыру мәселелері өз дамуын алды. Д.Локктың, И.Г. Песталоцци, Дж.Дж. Руссо, Ф.Энгельс, К.Маркс, К.Д. Ушинский, В.И. Ленин, П.Ф. Лесгафт, А.С.Макаренко және басқа да көптеген ойшылдар мен педагогтар мәлімдемелерінде бұл идеялар әрі қарай дамытылып, негізделді. КСРО-да ЮНЕСКО-ның тұжырымдамасы бойынша, жас ұрпаққа ең жақсы білім беру жүйесі және біздің ел тұрғындары арасында аурулардың алдын-алудың ең жетілдірілген жүйесі қалыптасты.

Салауатты өмір салтының негізгі белгілері және анықтамасы

Салауатты өмір салты (СӨС)- адамның уақытында және тәжірибеде тандалған, тарихи тұрғыдан тексерілген және тандалған өмір нормалары мен ережелерінің жиынтығы:

- жоғарыэффективті және үнемді жұмыс жасауды, өзінің кәсібі, қоғамдық пайдалы қызметі барысында өзінің күші, білімі мен энергиясын ұтымды жұмсауды білуі;
- ауыр жұмыстан кейін денені қалпына келтіру және сауықтыру туралы білім, білік және дағдыларды меңгеру;
- өзінің адамгершілік сенімдерін үнемі тереңдету, өзін рухани байыту, физикалық қасиеттері мен қабілеттерін дамыту және жетілдіру;
- өз денсаулығын өз бетінше сақтап, нығайту;

*Дене тәрбиесі пәнінің оқытушысы Каирбеков А.А.*



### Студенттің салауатты өмір салтын қалыптастырудағы дене шынықтыру мен спорттың рөлін арттыру

Қазақстан Республикасының кеңесі 2013 жылы дене шынықтыру мен спорттың қазақстандық қоғамның барлық әлеуметтік топтары, оның ішінде студенттер арасында салауатты өмір салтын қалыптастырудағы рөлін арттыру қажеттілігіне назар аударды.

Біздің ойымызша, Қазақстан Республикасының университеттерінде бұл мәселені шешу келесі үш бағытта жүргізілуі керек:

- студенттер арасында дене шынықтыру сабағында бүкіл оқу процесін неғұрлым негізделген, нақтырақ, мақсатты түрде жүргізу. Біз студенттер арасында салауатты өмір салтын қалыптастыруда дене шынықтыру мен спорттың рөлін арттыру қажеттілігі туралы мәлімдемесімен толықтай келісеміз. Демек, дене шынықтыру мен спорттағы әрбір жаттығу сабағы сайып келгенде студенттің салауатты өмір салтының нормалары мен ережелерін қалыптастыруға және бекітуге бағытталуы керек;

- студенттердің жаппай әуесқой дене шынықтыру-спорттық қозғалысын кеңінен тарату бағыты бойынша;

- студенттердің Универсиадаға, Спарттакиадаға, Олимпиадаға және т.б. қатысуы қажет. Біз элиталық спорт пен салауатты өмір салты тек үйлесімді ғана емес, сонымен бірге бір-бірінен ажырамайтынына сенімді болуымыз керек;

Студенттердің оқу іс-әрекеті аптасына 36 сағат академиялық сабақ болатыны белгілі. Олар дене шынықтыру сабағын қоспағанда, гигиеналық стандарттарға сәйкес келе бермейтін кабинеттер мен зертханаларда өтеді. Академиялық оқудың міндетті жалғасы - оқылған материалды бекіту, курстық және дипломдық жобаларға дайындалу мақсатында әдебиеттермен өзіндік жұмыс. Студенттердің қоғамдық жұмыстарға қатысуы, көркем әдебиет оқуы, кинотеатрға, театрға және басқа да мәдени шараларға баруы, т.с.с. - бұлардың барлығы қозғалыс режимі негізінен университеттегі дене тәрбиесінің жағдайымен анықталатын отырықшы өмір салтын көрсетеді. Қазіргі уақытта бұл өте күрделі мәселе.

Дене тәрбиесі пән ретінде әңгімелесуден басталалы, ол курстың бағдарламасын, әр оқу бөлімі үшін проблеманың мақсатын ашады. Тәжірибелік сабақтар басталар алдында студенттер медициналық тексеруден өтеді, оның нәтижелері олардың денсаулығы мен физикалық дамуын сипаттайды. Медициналық куәландыру аяқталғаннан кейін студенттер бақылау стандарттарын тапсырады, оның нәтижелері мен медициналық куәландыру деректері оларды оқу бөлімдері арасында объективті түрде тартуға мүмкіндік береді. Ең белсенді қозғалтқыш режимі спортпен айналысатын студенттер арасында байқалады. Жарыстарға қатысу, әсіресе оқу үрдісінен алшақтау, студент-спортшылар үшін белгілі бір қиындықтар туғызады, кейде оқытушылар құрамының кейбір бөлігі олардың спорттың деген теріс көзқарасын тудырды, оны оқудағы кедергі деп санайды.

Спорттық іс-шараларды ұтымды ұштастыру мәселесін көп уақытты өздерінің спорттық шеберліктерін арттыруға жұмсаған студенттердің зерттеулерімен зерттей отырып Қазақстандағы бір университетте дене тәрбиесі кафедрасының оқытушылары 200-ден астам спортшының оқушыларына салыстырмалы талдау жүргізді. Ол үшін барлық студенттер мен спортшы студенттердің емтихан сессиясының нәтижелері алынды..

*Дене тәрбиесі пәнінің оқытушысы:Дюсембаев Ж.Б.*

## Дене тәрбиесі және АӘЖ/ЕТД пәндерінің бірлестігі