

Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі
Л.Н.Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті
Министерство образования и науки Республики Казахстан
Евразийский национальный университет имени Л.Н.Гумилева
Ministry of Education and Science of the Republic of Kazakhstan



**«ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТТЫҢ ҚАЗІРГІ
КЕЗДЕГІ ӨЗЕКТІ МӘСЕЛЕЛЕРІ»**

VII – Қысқы Азия ойындарына арналған
халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференция

Международная научно-практическая конференция
**«СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»** посвященной 7-ым Зимним
Азиатским играм

International science-practical conference
**«MODERN PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE AND
SPORT»**
devoted to 7th winter Asian games

Астана қаласы – 2011

Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі
Л.Н.Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті

Министерство образования и науки Республики Казахстан
Евразийский национальный университет имени Л.Н.Гумилева

**«Дене тәрбиесі және спорттың қазіргі кезеңдегі өзекті
мәселелері»**

VII – Қысқы Азия ойындарына арналған
халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференция

МАТЕРИАЛДАРЫ

4-5 ақпан, 2011 жыл

**«Современные проблемы физической культуры и спорта»
МАТЕРИАЛЫ**

Международной научно-практической конференции посвященной 7-
ым Зимним Азиатским играм

4-5 февраля 2011 года

Астана

УДК _____
ББК _____
Қ _____

Бас редакторы/Главный редактор

Редакция алқасы/Редакционная коллегия

Басылымға жауапты/Ответственные за выпуск

«Дене тәрбиесі және спорттың қазіргі кезеңдегі өзекті мәселелері»: VII – Қысқы Азия ойындарына арналған халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференция материалдары (4-5 ақпан, 2011 жыл)/ Жалпы ред. Басқарған А.Ә.Жұмаділханов. – Астана: Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ, 2011.-218 бет

«Современные проблемы физической культуры и спорта»:

Материалы международной научно-практической конференции посвященной 7-ым Зимним Азиатским играм 4-5 февраля 2011 года (4-5 февраля 2011 года)/ под общей ред. А.А.Жумадилханова. – Астана: ЕНУ им. Л.Н.Гумилева, 2011.-218 стр.

ISBN _____

Халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференция материалдарында VII – Қысқы Азия ойындарына арналған «Дене шынықтыру және спорттың қазіргі кездегі өзекті мәселелеріне» арналған баяндамалар беріледі. Жинақ материалдарын жоғары білім саласындағы ғалымдар, қызметкерлер, ізденушілер мен студенттер өздерінің ғылыми-зерттеу жұмыстарында қолдана алады.

В материалах международной научно-практической конференции предоставлены доклады посвященные 7-ым Зимним Азиатским играм «Современные проблемы физической культуры и спорта». Опубликованные материалы могут быть использованы в научно-исследовательских и практической деятельности специалистами, работающими в области высшего образования, учеными, соискателями.

ISBN _____
Қ _____

УДК _____
ББК _____

ОҚУ ПРОЦЕСІНДЕ СТУДЕНТТЕРДІҢ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ЖОЛДАРЫ

Ұ.С. Марчибаева

П.ғ.к., доцент, Л.Н.Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті

Қ.Қ. Құланова

Доцент, Л.Н.Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті

“Қазақстан азаматтарының денсаулығы, білімі және сәттілігі” атты “Қазақстан -2030”. Даму стратегиясын жүзеге асыру барысында Қазақстан Республикасы үкіметі Қаулысымен 1997 жылы 3 желтоқсанда “Салауатты өмір салтын қалыптастыру қызметі” құрылды. Сол уақыттан бері салауатты өмір салтын қалыптастыру мәселесі бойынша айтарлықтай жетістіктерге қол жетті. Өткен кездегі жетістіктерді жолдай отырып, “Салауатты өмір салтын қалыптастыру үшін” атты республикадағы қозғалысты одан әрі жетілдіру нәтижесінде әрбір жеке адамның салауатты өмірге бет бұруына мүмкіншілік жасау керек.

Қазақстан -2030 Даму Стратегиясының республика халқының салауатты өмір салтын қалыптастырудағы басты бағыттары:

- салауатты өмір салтын қалыптастырудың ұлттық саясатын жасау;
- қауіпсіздік және сенімді тіршілік ортасын қамтамасыз ету;
- денсаулықты сақтап нығайту үшін әлеуметтік жағдай жасау;
- денсаулық сақтау жүйесін реформалау;

СӨСҚ мамандарын даярлау негізінен медициналық немесе педагогикалық сала қызметкерлерімен өткізіледі, олардың профилактикалық медицина саласы бойынша білімдері толықтырылады, біліктілігі қарастырылады бұның барлығы қызметтің дұрыс ұйымдастырылуына қажетті жағдайлар. Осыған сәйкес Қазақстан Республикасы Білім мәдениет және денсаулық сақтау министрілігінің базасында салауатты өмір салтын қалыптастыру мәселелерімен айналысатын мамандарды даярлайтын Республикалық орталық құрылды. Оның негізгі мақсаттары төмендегідей;

1. Салауатты өмір салтын қалыптастыру бойынша мамандарды даярлау және қайта даярлау;
2. Мемлекеттік оқу, білім беру ұйымдарына валеология пәнін енгізіп дамыту.

Міндеттерді жүзеге асыру барысында курстар мен семинарлар өткізілді, аудандық және қалалық білім жетілдіру институттарында басшылар мен ғылыми педагогикалық мамандар оқытылуда, сонымен қатар мектептер мен жоғары оқу орындарында арнайы валеологиялық факультеттері ашылды.

Айта кету керек, көптеген мұғалімдер салауатты өмір салтының кейбір жекелеген аспектілерін толық білмегендіктен, студенттердің

салауатты өмір салты туралы білімдері мен көзқарастар төмен деуге болады. Осы мәселені шешу үшін білім жүйесіндегі мамандардың осы сала бойынша біліктілігін арттыру үшін салауатты өмір салтын қалыптастыру, аурудың алдын алу және денсаулықты нығайту бағдарламасы бойынша мұғалімдерге арнайы курс ашып оқыту қажет. Бұл шараны жүзеге асыру ірге тасы мектептен қаланары сөзсіз, дегенмен жоғары оқу орындарында оқитын студент қауым үшін де маңызы зор мәселе болып табылады. Сондықтан 1998 жылы Қазақстан Республикасы Білім, Мәдениет және денсаулық сақтау министрілігінің бұйрығымен валеология бағдарламасы жоғары оқу орындарында да енгізіле бастады. Кейбір объективті қиындықтарға қарамастан, бүгінгі таңда республика бойынша валеология бағдарламасы жоғары оқу орындарында -69,3% оқытылуда.

Республикалық сараптама зерттеу жұмыстарының көрсетіп отырғанындай, салауатты өмір салты нормалары мен ережелерін орындау 60% -ке өскен, дене шынықтыру 18%, шылым шегушілердің саны 20%-ке азайған, спирттік ішімдік ішетіндердің саны 5%-ке азайған, оқушылардың білім деңгейі 65%-ке артқан, дене шынықтыру белсенділігі 3 есеге; спирттік ішімдік пен темекі тартудың зияндылығы жайлы білімдері 30%-ке артқан. Жалпы халық үшін аурулардың алдын алу және денсаулықты нығайтуға бағытталған барлық бағдарламалардағы білімді алуға қажетті тақырыптарды қамтитын білім стандарттары жасалған.

Дене тәрбиесінің маңызды міндеттерінің бірі – студент жастардың салауатты өмірге деген ықылас-жігерін қалыптастыру болып табылады. Оның әсіресе, бүгінгі таңда аса маңыздылығы жыл сайын жоғары оқу орындарына түсушілердің денсаулықтары көп жылдық оқу процесін де де тым төмендеп кететіндігінен болса керек.

Жоғары оқу орындарындағы дене тәрбиесі жөніндегі бұрынғы оқу бағдарламаларында ең алдымен ГТО кешені нормативтерін міндетті түрде орындау мақсатында студенттердің дене тәрбиесіне дайындығының міндеттері көзделген болатын. Алайда, ол салауатты өмірді қалыптастыруға ықпал жасай алмады.

Тұлғалық мүкістері бар студенттердің /арнаулы медициналық топ/ дене тәрбиесі бойынша оқу процесі әдістемелік жағынан салауатты өмір мәні және оның қоғамдағы дәлелді басты міндеті ашылмастан, тек аурулардан арылу жолдарына бағытталып отырды. Сондықтан бүгінгі таңда білімді де білікті, салиқалы да парасатты, жан- жақты жетілген тұлғаны тәрбиелеу, оның салауатты өмір салтын қалыптастыру университетегі білім берудің басты мақсаты. Ойткені, студенттердің оқу процесінде шынығып шындалатыны ақиқат. Осы орайда университетте студенттердің салауатты өмір салтын қалыптастырудың бір жолы оқыту процесінде спорт ойындарын ұйымдастыру. Оқу процесінде спорт ойындарының алатын орны мен оны жүзеге асырудың мүмкіндіктері мол.

Салауатты өмір өздігінен жасалмайды. Алайда, алаңдатарлық жағдайлар баршылық. Студент жастардың денсаулық жағдайы 4-5 есе төмендегіні, әр түрлі сырқаттармен ауыратындардың саны 2 есе өскендігі, 2003 жылғы студенттердің әрбір төртіншісі қан тамырлары сырқатына шалдыққаны әрбір үшіншісінің алыстан жақсы көрмейтіндігі мен тұлғасында ауытқушылық бар екендігі анықталған. Осы жағымсыз проценттердің басталмасына табыс деңгейінің алшақтығы, тамақтану сапасының төмендеуі, маскүнемдік және есірткімен әуестенушілер қатарының өсуі жатады. Жағымсыз әдеттер, студент жастарға зиянын тигізеді, өйткені олардың ағзасы әлі қатаймаған және ол темекі арақ – шарап пен есірткінің құрамындағы улы заттардың жағымсыз әсерлеріне қарсы тұра алмайды. Осы бір жағымсыз әдеттен құтылу, бәрінен бұрын адамның өзіне байланысты. Алкоголизм мен темекі шегу зиян.

Қысқа мерзім ішінде жастар араққа қалай бой ұрғандары жайлы бәрі біледі. Мұнда таң қаларлық ештеңе жоқ. Ата-дәстүрімізде арақ ішу деген мүлдем болмаған. Аз уақыт аралығында арақтың дәмін татудан бастап ең жоғарғы барлық қоғамдық топтардың қамтитын кең көлемді – ішімдікке бой ұрды.

Арақ енді өміріміздің тіпті айнымас бір бөлігіне айналады. Онсыз қазір бірде – бір мейрам, бірде – бір той өтпейді.

Арақтың зиян екенін ішетіндер де, ішпейтіндер де жақсы біледі. Білсе де іше береді. Бұл сиқырлы ішімдік өздерінің “маскүнімдерінің” терең ойлануына да мүмкіндік бермейді. Бірақ бірте – бірте соның құлына айналып бара жатқанын сезбейді. Оның қандай жағдайға соғатынын білмейді. Бұл адамның нерв талшықтарын өлтіреді. Барлық клеткаларды жансыздандырады. Арақ ішетін кісінің бойындағы барлық адамгершілік қасиеттері жойылады. Ол тек өзін ғана құртпайды. Барлық ортаны күйдіреді.

Статистикалық көрсеткіштер бойынша спирттік ішімдіктерді ішу мен темекі дүние жүзінде кең тараған және денсаулыққа қауіп туғызатын бірден бір себептер болып табылады. Сонымен қатар, спирттік ішімдіктер ішу көптеген жайсыздықтар туғызады, кейде ол медициналық шектен шығып, психо - әлеументтік және экономикалық қиындықтар туғызады.

Темекі тарту мен спирттік ішімдіктерді қолданумен күресу бағдарламасының Ұлттық Стратегиясы Қазақстан Республикасы Үкімет Қаулысымен 1999 жылы 30 маусымда №905 бұйрығымен “Салауатты өмір салты” кешенді бағдарламасына енгізілді. Сонымен қатар, 2002 жылы 10 шілдесінде Қазақстан Республикасы “Темекі тартуды шектеу мен оның алдын алу” атты Заң қабылданды. Заң бойынша радио мен теледидарда, сыртқы жарнама тақталарында, мәдени қызықтаушы немесе спорттық жиындарда темекіге жарнама жасауға; жекелеген қоғамдық орындар мен қоғамдық көліктерде темекі тартуға, 18 жасқа толмаған адамға темекі сатуға тыйым салынды. Заң жеке адамдар мен заң саласы адамдарының

темекі бұйымдары мен оның зияны жайлы ақпаратты кез – келген адамға таратуды бақылайды.

Темекінің адам денсаулығына келтіретін зиянын кез – келген көзі ашық адам біледі. Темекінің және оның түтінінің құрамынан табылған өте күшті улардың – никотиннің және басқа 400-ден астам зиянды заттардың организмге тигізетін әсерін, зардабын түрлі ғылыми зерттеулер дәлелдеп келеді.

Темекі тарту мен спирттік ішімдіктерді ішудің таралу деңгейін төмендету, зиянның алдын алу, спирттік ішімдікті ішуден туындаған зиянды жағдайларды шектеу мақсаты. Күніне бір қорап тартатын адам жылына 700-800 грамм қара күйе қабылдайды екен. Ісік ауруларына шалдықтыруы сөзсіз. Темекі шеккіштердің ауру түрлері көп. Олардың сезім, тыныс, ас қорыту, жүрек – қан тамырлары және жыныс мүшелерінің қызметтері бұзылады. Өкпе ісігіне қайтыс болғандардың 90 % -і және жүрек – қан тамырлары ауруларынан кеткендердің 25%-і темекі шегушілер екені анықталды.

1. Темекі мен спирттік ішімдіктерді таратуды реттеу мен оны шектеу, жұмыс пен қоғамдық орында пайдалануға байланысты нормативті – құқықтық базаны құру.
2. Ақпараттық білім беру мақсатында: Бұхаралық Ақпарат Құралдарының бар мүмкіндігін пайдалану, ақпаратты электронды жолмен интернет арқылы ішімдіктің зияндылығы жайлы жан – жақты ақпарат алу.
3. Темекіні қоям деушілерге көмек көрсету жаңа технологияларды енгізу – темекі шегуге орталықтар құру, пікірталастар мен сайыстар өткізу және т.с.с.
4. Темекі тартудың алдын алу мен спирттік ішімдіктерді ішуге қарсы ұйымдармен бірлесе жұмыс істеу.

Темекі шегу бұл әдеттегі шартты рефлекс, сондай - ақ ол жеткілікті тұрақты да құбылыс. Алайда, қосымша күш алмаған әрбір шартты рефлекс біртіндеп жойылатындығы белгілі, сондықтан да қаншама қиын болса да бұл проценті ұзақ кезеңге созбай – ақ оны кейінге қалдырмай, темекі шегуді бірден қойып кету керек.

“Салауатты өмір салты” кешенді бағдарламасының басты бағытының бірі - “Есірткі қолданудың алдын алу”. Оның мақсаты жасөспірімдер мен жастар арасында есірткілік заттарды қолдануды азайту. Жастардың бұған қызығуының басты себебі төмендегідей- отбасындағы келісеушілік, жанжал; бұл өмірде барлық нәрсені жасап, ұстап, пайдаланып көру; іш пысқандықтан; шаршауды басып, дем алу үшін; өз достарынан бөлінбес үшін; ақ қарға болмас үшін; ләззат алу үшін; ата-анасынан әдей легісу; жасы үлкен немесе лауазымы жоғары адамның қысым көрсету нәтижесінде; сән үшін.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру арқылы өмір құндылықтарына: махаббат, достық, отбасы, денсаулық, жоғары кәсіби мамандыққа, имиджге көңіл аудартудың мәні зор. Сонымен қатар жастарды өзін өзі жоғары бағалай білуге, алдына мақсаты – міндеттері қоюға, әр нәрсеге жауапкершілікпен қарап, сезінуге, өзін - өзі сыйлауға, әрдайым шыншыл болуға тәрбиелеу керек. Әнгімелесу араласу дағдысын дамытып, әлеуметтік жағынан әділ болу мен белсенді болуға, шешім қабылдап, өз іс әрекетіне жауап бере білуге баулу қажет. Ақпараттық білім беру бағдарламасын жасап, жасөспірімдер мен ата – анаға, педагогтарға арнап семинарлар өткізу арқылы жастардың зиянды заттардан шектеуге болады.

Студенттердің зиянды әдеттерден құтылуында дене тәрбиесі мен спорт үлкен жағымды роль атқарады. Өмірдің спорттық үлгісін, жастардың спорттық жеңістерге мақсатты ұмтылысын насихаттау пайдалы. Университетімізде “Спортты алсерікке, есірткіге елікпе” деген мағанада көп жұмыстар жүргізілуі жөн. Осы мақсатқа дене тәрбиесі мен спорттық құндылықтарына студенттердің көз қарасын өзгертуге, салауатты өмір салтына деген басым көзқарасты қалыптастыруға, дене шынықтыру – салықтыру қызметінің кеңейтуге бағытталмаған шаралар мен жүзеге асыру жолымен жетуге мүмкін болмақ. Ол үшін қазіргі таңда “Салауатты Университеттер” сияқты жобалар міндетті түрде қажет. Себебі олар адам бойына адамгершілік қасиеттер ұялатады, ол адам өмірінің сапасын жақсартады да жоғарғы оқу орындарында тұрақты, қауіпсіздік салауатты өмір салтын жайлы құрылымдарға айналдырады. “Салауатты Университеттер” жобасы жалпы адамзаттың дамуына, білім алуына, тәрбиеленуіне, жақсы өсіп жетілуіне арналған жоба.

Білім беру жүйесін реформалау жағдайында қоршаған ортаның ластануы басты, өзекті мәселе болып отырғанда, адамзаттың бойында әсіресе, студенттердің салауатты өмір салтын қалыптастыру, оның дені сау болып өсуіне, қиындыққа төзгіш, мықты, тәрбиелі маман етіп даярлау оңай мәселе емес. Сондықтан да мұндай “Салауатты Университеттер” жобасы – университеттерді салауатты өмір салтын қалыптастыратын аралға айналдырады. Ол жұмысты жүзеге асыру педагогтарға жүктелді. Бұл жобаның мақсаты студенттер мен ондағы дәріс берушілердің денсаулығын нығайту. Университеттің оқу процесі мен құрылымына салауатты өмір салтын ықпалдастық деңгейде енгізу.

Негізгі міндеттер:

1. Студенттер мен университетте дәріс берушілердің денсаулығын жоғалтпай білім алуға, жұмыс істеуге және өмір сүруге жағдай жасау.
2. Денсаулықты нығайту бағдарламасын енгізу арқылы оқу ғылыми зерттеу жұмысымен айналысуды кеңейту. Оқшауланған мекемелермен байланысты дамыту;
3. “Теңге тең” типі бойынша салауатты өмір салтын қалыптастырушы мамандарды оқытып, дайындау.

4. Қазақстан Республикасы бойынша “Салауатты Университеттердің” санын көбейту.
5. Салауатты өмір салты бойынша жаңа жобаларды құру.
6. Салауатты өмір салтын қалыптастыратын мамандарды – дайындау.
7. Студенттерге салауатты өмір салтын керек екендігіне көзін жеткізу.
8. Ректорлармен арнайы келісім шарттар жасалынуы шарт.
9. Жоғары оқу орындар қазіргі заман талабына сай ақпараттық – білім беру материалдарымен жабдықталуы тиіс.
10. Салауатты университеттерді көбейту арқылы Қазақстан Республикасы Ұлттық салауатты университеттерінің санын арттыру. Бұның нәтижесінде студенттердің, дәріс берушілердің, оқытушылардың денсаулығын нығайту. Жобаны ойдағыдай жүзеге асыру мақсатында әр түрлі жұмыстар жасалуы тиіс.

Салауатты өмір салты дегеніміз - әрбір жеке адамның өнімді еңбек етіп, тұрмыс құруы, бос уақытында дем ала білуі, қысқасы, адамның күнделікті дұрыс қалыптасқан өмір тіршілігі. Салауатты өмір салтының маңызды элементі ретінде соңғы уақытта халықтың спортқа қызығушылығының артуына байланысты, халық арасында дене шынықтыру және спорт құралдары арқылы сауықтыру және бастапқы оңалту жұмыстарын қамтамасыз ететін сауықтыру және оңалту орталықтарын, пунктерін, диагностика – консультациялық пункттер мен кабинеттерді ұйымдастыруда.

Сонымен, еліміздің кез-келген азаматы салауатты өмір сүру үшін парасатты, зерделі білімді, салауатты болуы міндетті.

Қорыта келгенде, студенттердің сақтау дене шынықтыру мен спортты жетілдіру, салауатты өмір салтының негізін, студенттердің адамға, табиғатқа, өзінің денсаулығына деген жанашырлығын, әлеммен үйлесімді байланысын қалыптастыру, оқу – тәрбие процесінде осы бағытта жұмыстар ұйымдастыру өз нәтижесін табады салауатты өмір салтын сақтау арқылы ғана дені сау қоғамға жететініміз айқын.

Әдібеттер:

1. “Алтын Орда” 2003 ж. 14 ақпан 20б.
2. “Денсаулық” 2003 ж. №4.
3. “Валеология дене тәрбиесі және спорт” 2003 ж. №6.
4. “Валеология” 2003 ж. №1
5. “Денсаулық” 2001 ж. №6.