

Ислямов Б.Б., Төлегенұлы Н.

Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан

СТУДЕНТТЕРДІҢ ДЕНСАУЛЫҒЫН НЫҒАЙТУДАҒЫ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ОҚЫТУШЫСЫНЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ-ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ҚЫЗМЕТІ

Ислямов Берік Ботабайұлы, Төлегенұлы Нұржан

Студенттердің денсаулығын нығайтудағы дене тәрбиесі оқытушысының психологиялық-педагогикалық қызметі

Аңдатпа. Мақалада студенттердің денсаулығын нығайтуда психологиялық қызметті ұйымдастыру мен оның жұмыс істеуіне антропоцентрилік және әрекеттік заманауи тұжырымдамалық тәсілдер айқындалды. Бұл тәсілдер университеттегі психологиялық қызметтің негізгі принциптерін белуге мүмкіндік береді: гуманистік бағыт, кәсібилік, білім беру үдерісіне барлық қатысушылардың өзара әрекеттесуі, даралық, диализ, білім беру процесіне барлық қатысушыларды бірлескен қызметке қосу. ЖОО-да психологиялық қызмет жүйесінің жұмыс істеуінің негізгі мақсаты негізінде білім беру үдерісінің барлық қатысушыларының, ең алдымен студенттердің әлеуметтік денсаулығын дамыту мен нығайтуды қамтамасыз ету үшін қолайлы жағдайлар жасалғандығы, қызмет барысында осы мақсатқа жету үшін орындау қажет міндеттері айтылады. Психологтар университетте оқудың барлық кезеңінде кейбір студенттер стресс жағдайында екенін айтады, бұл сессияның жабылуына, нашар бағалар алуға және т.б. байланысты болуы мүмкін. Олар еңбекке қабілеттіліктің, есте сақтаудың, қабылданған оқу мазмұнының төмендеуімен сипатталады.

Түйін сөздер: студенттер, денсаулық, психологиялық-педагогикалық қызмет, дене тәрбиесі, салауатты өмір салты, университет.

Islyamov Berik, Tolegenuly Nurzhan

Psychological and pedagogical activity of a physical education teacher in strengthening the health of students

Abstract. The article defines modern conceptual approaches to the organization and functioning of psychological services in strengthening the health of students. These approaches allow us to identify the main principles of psychological service in higher education: humanistic orientation, professionalism, interaction of all participants in the educational process, individuality, dialysis, inclusion of all participants in the educational process in joint activities. Based on the main purpose of functioning of system of psychological service in the University creates favorable conditions for development and strengthening of social health of all participants of educational process, especially students, are articulated tasks that must be performed to achieve this goal in the process. Psychologists say that during the entire period of study at the university, some students are in a state of stress, which can be associated with closing the session, getting bad grades, etc. They are characterized by a decrease in performance, memory, and perceived learning content.

Key words: students, health, psychological and pedagogical activity, physical culture, healthy lifestyle, university.

Ислямов Берік Ботабаевич, Тулегенұлы Нұржан

Психолого-педагогическая деятельность преподавателя физической культуры в укреплении здоровья студентов

Аннотация. В статье определены современные концептуальные подходы к организации и функционированию психологической службы в укреплении здоровья студентов. Эти подходы позволяют выделить основные принципы психологической службы в вузе: гуманистическая направленность, профессионализм, взаимодействие всех участников образовательного процесса, индивидуальность, диализ, включение всех участников образовательного процесса в совместную деятельность. На основе основной цели функционирования системы психологической службы в вузе создаются благоприятные условия для обеспечения развития и укрепления социального здоровья всех участников образовательного процесса, прежде всего студентов, озвучиваются задачи, которые необходимо выполнить для достижения этой цели в процессе деятельности. Психологи утверждают, что на протяжении всего периода обучения в университете некоторые студенты находятся в состоянии стресса, что может быть связано с закрытием сессии, получением плохих оценок и т.д. Для них характерно снижение работоспособности, памяти, воспринимаемого содержания обучения.

Ключевые слова: студенты, здоровье, психолого-педагогическая деятельность, физическая культура, здоровый образ жизни, университет.

Кіріспе. Студенттердің денсаулығы – бұл қоршаған орта, өмірсалты, биологиялық және психологиялық факторлар және болашақ кәсіби қызметінің ерекшеліктеріне әсер ететін ақпараттық жүктемелерге және дененің белсенділікке қарсы тұру мүмкіндіктерін анықтайтын жастардың жалпы жағдайы.

Студенттер ақыл-ой еңбегінің адамдар тобын құрайды, олардың қызметі үлкен психикалық жүктемелермен байланысты, бұл есте сақтау, назар аудару, ойлау үдерісін, сондай-ақ эмоционалды стрессті қажет етеді. Адам қасиеттерінің бірі бейімделу реакцияларына қабілеттілік болып табылады, соның арқасында ол өмір бойы өзінің биологиялық және әлеуметтік функцияларын жүзеге асырады. Бұл жағдайда денсаулық адам ағзасының бейімделу қабілетінің нақты жағдайларында белгілі бір функционалды және кәсіби міндеттерді шешу қабілетінен көрінеді.

Студенттердің салауатты өмір мен оның дене тәрбиесі үдерісінде қалыптасуының мәнін түсінуінің әдістемелік негіздері сан қырлы. Осы сан қырлылық бұрынғы қолданылған бағдарламадан айырмашылығы бар жаңа бағдарламада анық көрсетілген, онда жеке адамның мүддесі мен қажеттілігін ескере отырып, дене мәдениетінің әсте, кез келген түрлерін пайдалану айтылады. Мұнда ең алдымен дене мәдениетімен айналыспайтын жоғары оқу орындарында, оның ішінде дене тәрбиесінің жаратылыстану-ғылыми негіздерін тануға бағытталған оқу орындарында, дене мәдениеті білімін беруді қажетті деңгейге жеткізу керек:

- адам ағзасы өзін-өзі басқаратын және өздігінен дамиды бір тұтас күрделі биологиялық жүйе;
- тұлғалық рекреация және қозғалыс әрекеті адамның қоршаған ортамен және оның ауруларға, дене тәрбиесіне, ойлау қызметіне тұрақтылығын арттыру үшін бірлескен қызметінің факторы;
- дене тәрбиесі жаттығуларымен және спортпен үнемі айналысу барысында адам ағзасында болып өтетін функционалды өзгерістердің ерекшеліктері;
- студенттің салауатты өмірін айқындайтын жайлар.

Салауатты өмір мен дене тәрбиесі мүмкіндіктерін дамытудың негіздерінің бірлестік міндеттерін шешу, біздіңше дене тәрбиесі жаттығуларымен өз бетінше айналысуға, тұлғаны жетілдіруге және салауатты өмірге жол ашуға жағдай туғызады.

Студенттердің салауатты өмірін қалыптастырудың қарапайым тетіктерін былайша елестетуге болады:

1. Дене тәрбиесі үдерісі басталар алдында студенттерді дәрігерлік бақылаудан өткізуді қамтамасыз ету. Бұл жерде әңгіме студенттерді дәрігерлік бақылаудан өткізуде ғана емес, сонымен бірге, қалыпты жағдаймен салыстырғанда олардың ағзасының анатомиялық-физиологиялық жағдайына баға беру де маңызды, ол студенттерді өзін-өзі бағалауға мәжбүр етеді.

2. Дене тәрбиесінің бақылау нормативтерін қабылдау кезінде тұлғалық және ойлау қабілетіне әсер ететін дене тәрбиесінің жеткіліксіз дайындығына көбірек көңіл бөлген жөн, оны қарапайым зерттеулермен көрсету керек (Гарворд степ-тест, Анфимов-Крепилин кестесі және басқалары).

3. Студенттерді дене тәрбиесі жаттығуларымен үзбей айналысудың қажеттілігіне нақты мысалдар арқылы сендіру.

4. Институттың спорттық дәстүрлері және жоғары оқу орындарының спорттық-сауықтыру шараларының күнтізбесімен таныстыру.

5. Дене тәрбиесі үдерісінде (семестрдің ба-сында белтемірде 7 рет тартылу, семестр со-ңында – 9 рет тартылу және т.б.) студенттер ағ-засының негізгі бөлшектерінің жағымды дина-микасын басқару мен дем беру жүйесін жасау.

Сөйтіп, студенттің салауатты өмірі ол – дене тәрбиесі жөніндегі оқу үдерісі, гигиеналық гимнастика, спортпен айналысу және дене мәдениеті спорттық-сауықтыру шараларына қатысу түріндегі ми мен денеге түсер салмақтың тиімді біріктірілуі, ол шылым шегуден және арақ ішуден бас тарту.

Зерттеудің әдіснамасы. Зерттеудің теориялық-әдіснамалық негізі: технологиялық деңгейде жеке белсенділік (А.Г. Асмолов, Л.С. Выгодский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн және т.б.); психологиялық қызметті ұйымдастыру ториясы (К. Роджерс, А. Маслоу); әлеуметтік денсаулықты нығайтуға (Л.А. Байкова); денсаулықты сақтаудағы педагогикалық технологиялар (Н.П. Абаскалова, Э.Н. Вайнер, В.Н. Ирхин, Г.А. Калачев); салауатты өмір салтын сақтау, нығайту және қалыптастыру қағидалары (А.Қ. Құлназаров, Ө.Ш. Жолымбетов, М.Н. Қошаев, Қ. Адамбеков); жоғары педагогикалық білім беру жүйесіндегі денсаулық сақтау технологиялары; тұлғаны дамыту психологиясы.

Зерттеу әдістері: теориялық деректерді талдау (мәселе) бойынша психологиялық, педагогикалық және әлеуметтік әдебиеттер); ЖОО-да салауатты өмір салты және денсаулық сақтау технологияларын іске асыру бойынша іс-шаралар жоспарын талдау).

Зерттеу нәтижелері: жүргізген зерттеу – денсаулық көрсеткіштеріне әсер ететін «қауіп» факторларына мыналар жататынын көрсетті: ұтымсыз оқу іс-әрекеті, гиподинамия, психологиялық тұрақсыздық, экологиялық әсерлер, студент жастардың қолайсыз әлеуметтік-экономикалық жағдайы, оқу бағдарламаларының студенттердің жас және жеке ерекшеліктеріне сәйкес келмеуі, денсаулықты сақтау және нығайту мәселелері анықталды.

Зерттеу мәселесінің талдануы. Біз бейімделу тұжырымдамасын денсаулық мәселесінің басты бағыты деп санаймыз, өйткені денсаулықтың ауруға көшуі ағзаның әлеуметтік және өндірістік ортаның, қоршаған ортаның өзгеруіне бейімделу қабілетін біртіндеп төмендету процесі ретінде қарастырылады, нәтижесінде ол әлеуметтік және еңбек қызметтерінің төмендеуіне алып келеді.

Қазіргі жағдайда студенттердің денсаулық жағдайы күрделі және өзекті болып табылады.

Ғалымдардың психологиялық қызметке қатысты идеяларының негізінде (А.Г. Асмолов, Л.А. Байкова, Е.Н. Горохова және т.б.) психологиялық қызметті ұйымдастыру мен оның жұмыс істеуіне антропоцентрилік (К. Роджерс, А. Маслоу) және әрекеттік заманауи тұжырымдамалық тәсілдер айқындалды. Бұл тәсілдер университеттегі психологиялық қызметтің негізгі үрдістерін бөлуге мүмкіндік береді: гуманистік бағыт, кәсібилік, білім беру үдерісіне барлық қатысушылардың өзара әрекеттесуі, даралық, диализ, білім беру үдерісіне барлық қатысушыларды бірлескен қызметке қосу [1].

ЖОО-да психологиялық қызмет жүйесінің жұмыс істеуінің негізгі мақсаты – білім беру үдерісінің барлық қатысушыларының, ең алдымен студенттердің әлеуметтік денсаулығын дамыту мен нығайтуды қамтамасыз ету үшін қолайлы жағдайлар жасау, жеке қасиеттер мен даралықты дамытуға жәрдемдесу, жеке тұлғаны әлеуметтендірудің, еңбек нарығына бейімделудің, кәсіби бағдар мен өзін-өзі жүзеге асырудың тиімді стратегиясын қалыптастыру. Қызмет барысында осы мақсатқа жету үшін келесі міндеттерді орындау қажет.

1. Білім беру үдерісінің барлық қатысушылары үшін психологиялық ыңғайлы даму ортасын құру.

2. Мазмұнындағы қайшылықтарды анықтау үшін университеттегі оқу-тәрбие үдерісінің жай-күйін талдау.

3. Студенттердің әлеуметтік денсаулығының бастапқы деңгейін және оның одан әрі қалып-

тасу динамикасын диагностикалауға мүмкіндік беретін әдістер жүйесін қолдану.

4. Қазіргі заманғы психологиялық-педагогикалық технологияларды, болашақ мамандарды тәрбиелеу мен оқытудың психологиялық негіздерін енгізу.

5. Оқушылардың әлеуметтік белсенді және дамып келе жатқан өмір салтын қалыптастыру.

6. Білім беру үдерісінде туындайтын мәселелер бойынша оқушылар мен түлектерді әлеуметтік-психологиялық ақпараттандыру.

7. Студенттердің психологиялық және әлеуметтік зерттеуі.

Л.А. Байкованың тұжырымдамасына сәйкес, әлеуметтік денсаулықты нығайтуға ықпал ететін студенттерді психологиялық-педагогикалық қолдаудың мақсатты құрылымы ретінде психологиялық қызмет жүйесінің анықтамасына сәйкес оның тиімділігінің негізгі өлшемдері анықталды: әлеуметтік-психологиялық бейімделу, өзін-өзі тану, әлеуметтік бағыт, жалпы адамзаттық құндылықтарға қайшы келмейтін өмірлік бағдарлар [2].

Психологтар университетте оқудың барлық кезеңінде кейбір студенттер стресс жағдайында екенін айтады, бұл сессияның жабылуына, нашар бағалар алуға және т.б. байланысты болуы мүмкін. Олар еңбекке қабілеттіліктің, есте сақтаудың, қабылданған оқу мазмұнының төмендеуімен сипатталады.

Белгілі бір оқу жүктемесі бар кейбір ұлдар мен қыздардың жұмыс қабілеттілігінің жеке деңгейі, шаршауы студенттің денсаулық жағдайымен, жоғары жүйке қызметінің жеке ерекшеліктерімен, эмоционалды және функционалды жағдайымен байланысты болуы мүмкін.

Соңғы жылдары педагогикалық теория мен практикада бұл тәсіл Н.П. Абаскалова, Э.Н. Вайнер, В.Н. Ирхин, Г.А. Калачев және т.б. жастардың денсаулығын оқыту, тәрбиелеу және дамыту мәселелеріне арналған зерттеулерге қатысты кеңінен таралды [3].

Валеологиялық тәсіл үш әдіснамалық қағидатқа негізделеді: салауатты өмір салтын сақтау, нығайту және қалыптастыру С. Тайжанов, А. Құлназаров жастардың денсаулығын сақтаудың негізгі қағидасы гомеостаз болып табылады, өйткені дененің сыртқы әсердің әсерінен өзінің ішкі ортасының тұрақтылығын құру мүмкіндігі. Осыған байланысты жоғары оқу орындарындағы білім беру үдерісі санитарлық-гигиеналық нормаларды, талаптарды сақтау арқылы студенттердің ішкі ортасының тұрақтылығын сақтауға, сондай-ақ болашақ мамандарды тәрбиелеу және оқыту

үшін оқу орындарында профилактикалық және психогигиеналық шараларды жүзеге асыруға бағытталуы керек [4].

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 процесінде тым төмендеп кететіндігінен болса керек. Оған ғалымдар мен дене тәрбиесі мамандары да соншалықты алаңдаушылықпен назар аударып келеді (А.Қ. Құлназаров, Ө.Ш. Жолымбетов, М.Н. Қошаев, Қ. Адамбеков) [5].

Арттыру қағидатын іске асыру денсаулық әлеуеті (немесе денсаулықты нығайту) студенттердің оқыту мен тәрбиелеудің стресстік факторларына бейімділігін арттыру әдістерінің болуын болжайды.

Студенттерді дене шынықтыру үдерісіне тарту олардың денсаулық мәдениетінің өзін-өзі дамытуға әсер етуі мүмкін. Оқу орнының функциясы әр студент үшін салауатты өмір салтын үнемі дамыту мақсатында даму кеңістігін құру болып табылады.

Оқу орны студентте жеке қажеттіліктерге негізделген қажетті уәждеменің дамуы үшін жағдай жасауы, қажетті білім алуға және осы білімге қол жеткізу тәсілдеріне жағдай жасауы, денсаулықты қалыптастырудағы уәждемені іске асыру үшін қызмет түрі мен нысанын таңдау еркіндігін ұсынуы тиіс.

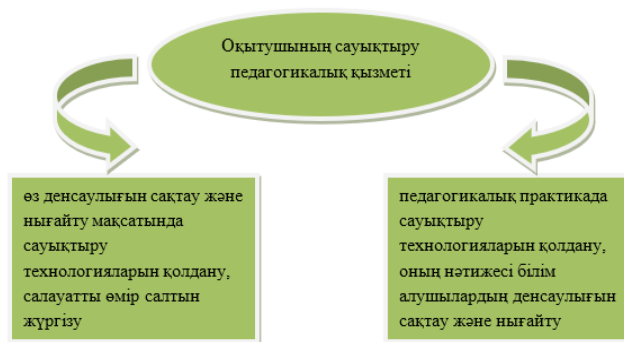
Дене тәрбиесіне анағұрлым айқын білім беру, кәсіптік-қолданбалы бағдар беру және универ-

ситет студенттерінде сауықтыру бағытындағы субъективті позицияны қалыптастыру үшін оқыту технологиясына назар аудару ұсынылады. Университет оқытушысының рөлі зор, ол студентті болашақ маман ретінде дайындауда, оның жеке басының дамуында, денсаулығын қалыптастыруда, нығайтуда және сақтауда басты рөл атқарады.

Оқытушының әсер етуінің негізгі құралы – ол қажетті білім мен дағдыларды меңгерген білікті маман ретінде ғана емес, тұлға ретінде де маңызды. Бұл адами қасиеттер, студенттерге ғана емес, ең алдымен өзіне деген талап, мұғалімнің сауықтыру педагогикалық қызметінің тиімділігінде шешуші рөл атқарады.

Оқытушының білім беру үдерісі субъектілерінің денсаулығын сақтауға және нығайтуға дайындығы бірқатар алғышарттардың жиынтығымен анықталады, олардың маңызды бөлігі мұғалімдердің денсаулық жағдайы болып табылады, өйткені олардың денсаулығы саласындағы мәселелер студенттердің денсаулығына және тұтастай алғанда білім сапасына жағымсыз әсер етуі мүмкін [6].

Дене тәрбиесі оқытушысы студенттің дүниетанымын қалыптастыру мақсатында педагогикалық тәрбие процесінде мәдени, аксиологиялық және валеологиялық функцияны іске асыруы және жеке тұлғаның негізгі типологиялық сипаттамаларына ие болуы керек: Әлеуметтік және педагогикалық құбылыстарды объективті бағалау қабілеті; қоғам алдындағы кәсіби жауапкершілік сезімі; студентті түсіну және қолдау, оның дене және психикалық денсаулығының жай-күйіне қамқорлық жасау қабілеті.



1-сурет – Оқытушының сауықтыру педагогикалық қызметі

Оқытушының педагогикалық сауықтыру іс-әрекетінің құрылымында үш компонентті бөлуге болады: жеке (мотивация және ішкі ресурстардың болуы); теориялық (денсаулық мәселелері бойынша теориялық білімді қалыптастырудың

белгілі бір дәрежесі); практикалық (салауатты өмір салты туралы теориялық білімді жүзеге асыру тәсілдерін меңгеру).

Жеке компонент: «денсаулық мәдениеті», «салауатты өмір салты» және «өмір сапасы»

ұғымдарын игеруді; салауатты өмір салтына ішкі мотивацияны қалыптастыруды; денсаулықты қалыптастыратын іс-әрекеттің субъектісі ретінде өзін-өзі тану және түсінуді; денсаулық пен өмір сапасын өзін-өзі диагностикалауды қамтиды.

Теориялық компонент валеология саласындағы кәсіби білімге және студенттердің мотивациялық саласын түсінуге негізделген, бұл педагогикалық шеберліктің маңызды компоненттерінің бірі. Педагог – пәнді терең білетін, дене шынықтыру және психология мәселелерін іс жүзінде түсінетін, оқыту және тәрбиелеу әдістемесін жетік меңгерген жоғары мәдениетті маман.

Оқытушының практикалық компоненті әдістемелік және психологиялық-педагогикалық құзыреттіліктің болуын болжайды. Психологиялық-педагогикалық құзыреттілік мұғалімнің жеке басының интегралды сипаттамасы ретінде, оның кәсіби денсаулығын анықтайды. Негізгі көрсеткіштер: эмоционалды күй, жеке қасиеттер, өзін-өзі басқару және өзін-өзі бақылау үдерістері.

Бір қатар шет елдердің психологтары салауатты өмір салтын бекітуде басты рөлді денсаулықты тек жеке тұлғада ғана емес, сонымен бірге әлеуметтік тұрғыдан да өзін-өзі қамтамасыз ететін құндылық ретінде қарастыратын әлеуметтік орта ойнауға шақырылғанын атап өтті. Денсаулыққа құндылық қатынасын дамыту құралдары студенттерге денсаулық туралы маңызды ақпарат беруден тұратын әлеуметтік ықпал болып табылады.

Оқытушының студенттермен байланысын орнату мүмкіндігі, сондай-ақ педагогикалық мәселелерді шешу тұрғысынан осы қарым-қатынастың тиімділігі, қарым-қатынастағы коммуникативтік қабілет пен құзыреттіліктің даму деңгейіне байланысты. Сондықтан мұғалімнің кәсіби қабілетінің маңызды құрамдас бөлігі студенттердің салауатты өмір салты саласындағы танымдық қажеттіліктерін қанағаттандыру мүмкіндігі болып табылады.

Оқытудың басынан бастап мұғалім студенттерді денсаулығын сақтау мен нығайтуға қатысты жауапты шешімдерді талдауға және қабылдауға үйрету керек; кәсіби қызметке психофизикалық дайындық деңгейін арттыру үшін дене шынықтыру құралдары мен әдістерін қолдану; сонымен қатар ақыл-ой мен дененің жұмыс істеу өнімділікті сақтау үшін белсенді демалыстың әртүрлі түрлерінің элементтерін енгізу; ағымдағы өзін-өзі бақылауды жедел және жеткілікті сенімді жүзеге асыру.

Дене тәрбиесі оқытушысының қызметін бағалаудың басты критерийі бақылау стан-

дарттарын орындау емес, оның сабақтарының танымдық салаға, дене дамуына және әр оқушының денсаулығына әсері болып табылады [7].

Қорытынды. Біздің зерттеуіміздің нәтижесінде студенттер арасында белсенділіктің төмендігі және денсаулығының толық дамуы мен нығаюын қамтамасыз етпейтін дене дайындықтың жеткіліксіздігі байқалады.

Өздеріңіз білетіндей, дені сау адамдар ғылым мен өндіріске тезірек бейімделеді, жаңа қызмет түрлерін сәтті игереді, өз жұмыстарын жақсы орындайды. Сондықтан денсаулықты нығайту факторы ретінде моториканы дамыту негізінен жаңа әлеуметтік-экономикалық жағдайларға байланысты дамып келе жатқан адамның мүдделерін әлеуметтік қорғау ретінде қарастырылуы керек.

Біз жыл сайын жүргізетін мониторинг нәтижелері студенттердің тек 10%-ында денсаулықтың қауіпсіз деңгейі; 30% – орташа; 30% – орташа деңгейден төмен; 30% – төмен деңгейі бар екенін көрсетті.

Зерттеу көрсеткендей, салауатты өмір салты факторларына мүлдем оң көзқараспен, әсіресе оңтайлы режимге қатысты, іс жүзінде оны респонденттердің тек 20% пайдаланады. Мұның себебі – валеологиялық сауаттылықтың болмауы, сондай-ақ адамның денсаулығына қатысты белсенділігінің төмендігі.

Қазіргі уақытта жастардың негізгі бөлігі денсаулығын сақтаумен өз бетінше айналысуға үйренбеген. Сондықтан, университеттің дене шынықтыру жүйесінде денсаулық мәдениетін өзін-өзі дамыту қажеттілігін қалыптастыруға ықпал ететін жаңа педагогикалық технология қажет, оны біз адам денсаулығы жағдайында қалаған және нақты арасындағы қайшылықты шешу нәтижесінде пайда болатын және оны валеологиялық тұрғыдан жетілдіруге итермелейтін студент тұлғасының жағдайы деп түсінеміз.

Педагогикалық практикада бұл мәселені шешуде белгілі бір тәжірибе бар. Салауатты өмір салтын және студенттердің денсаулық мәдениетін қалыптастыру міндеттері зияткерлік компонентті күшейту, «салауатты өмір салтының негіздері» бөлімін кеңейту арқылы «дене шынықтыру» пәні бойынша білім беру үдерісін сапалы жетілдіру контекстінде шешілді; студенттердің дене дайындығына жеке көзқарасты жүзеге асыру; дене шынықтыруды оқытуда жаңа ақпараттық технологияларды, сыни тұрғыдан ойлау әдістерін пайдалану; сананы қалыптастыру – салауатты өмір салтына деген

көзқарас, парасаттылық, денсаулықты өзін-өзі басқару қажеттілігіне деген сенімділік және т.б.

Студенттердің денсаулығын сақтауға және нығайтуға, олардың психофизикалық бейімде-

луіне ықпал ететін негізгі бағыттардың бірі ретінде біз дені сау, толыққанды тұлғаны қалыптастыруға негіз болатын дене тәрбиесін көрсеттік.

Әдебиеттер

- 1 Асмолов А.Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа. – М.: Смысл, 2001. – 416 с.
- 2 Байкова Л.А. Научные исследования в профессиональной деятельности психолого-педагогического направления: учебное пособие для вузов / Л.А. Байкова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 28 с
- 3 Абаскалова Н.П. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учебно-методическое пособие / Н.П. Абаскалова, А.Ю. Зверкова. – Новосибирск: Изд. НГПУ, 2012. – 157 с.
- 4 Тайжанов С., Құлназаров А. Дене тәрбиесі. – Алматы, 2002. – 114 б.
- 5 Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі: жоғары оқу орындарына арналған. 4-кітап: оқулық. – Алматы: «Үш Қиян», 2009. – 256 б.
- 6 Бондин, В.И. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего педагогического образования / В.И. Бондин // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 10. – С. 15-24.
- 7 Митина, Л.М. Психология развития конкурентоспособной личности / Л.М. Митина. – М.: МПСИ, 2003. – 400 с.

References

- 1 Asmolov A.G. Psihologiya lichnosti: Principy obshchepsihologicheskogo analiza. – М.: Smysl, 2001 – 416 s.
- 2 Bajkova L.A. Nauchnye issledovaniya v professional'noj deyatel'nosti psihologo-pedagogicheskogo napravleniya : uchebnoe posobie dlya vuzov / L. A. Bajkova. – 2-e izd., ispr. i dop. – Moskva : Izdatel'stvo YUrajt, 2020. - 28 s
- 3 Abaskalova N.P. Zdorov'esberegayushchie pedagogicheskie tekhnologii: uchebno-metodicheskoe posobie / N. P. Abaskalova, A. YU. Zverkova. – Novosibirsk: Izd. NGPU, 2012. – 157 s.
- 4 Tajzhanov S., Құлназаров А. «Dene tәrbiesi». Almaty 2002 zh. – 114 b.
- 5 Tajzhanov S., Қарақов А. Dene tәrbiesi. 4-kitap / zhоғары оқу орындарына арналған оқулық / «Үш Қиян» Almaty 2009. - 256 b.
- 6 Bondin, V.I. Zdorov'esberegayushchie tekhnologii v sisteme vysshego pedagogicheskogo obrazovaniya / V. I. Bondin // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2004. – № 10. – S. 15-24.
- 7 Mitina, L. M. Psihologiya razvitiya konkurentosposobnoj lichnosti / L. M. Mitina. – М.: MPSI, 2003. – 400 s.