

¹Лауланбеков А.Б.а , ¹Торыбаева Ж.З. , ²Битабаров Е.Ә.

¹Қ.А. Ясауи атындағы ХҚТУ, Түркістан, Қазақстан

²Халықаралық туризм және меймандостық университеті, Түркістан, Қазақстан

СТУДЕНТТЕРДІҢ ДЕНСАУЛЫҚТЫ САҚТАУ ҚҰЗЫРЕТТІЛІГІН ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ҚҰРАЛДАРЫ АРҚЫЛЫ ҚАЛЫПТАСТЫРУ

Лауланбеков Алиби Бердиярұлы, Торыбаева Жәмила Заханқызы, Битабаров Ермек
Әбдімәжітұлы

Студенттердің денсаулықты сақтау құзыреттілігін дене тәрбиесі құралдары арқылы қалыптастыру

Аңдатпа. Қазіргі таңда оқушы-жастардың денсаулығын сақтау мәселесі жоғары оқу орындарындағы болашақ мамандарды даярлау үдерісінде кешенді, жүйелі және біртұтас тұғырды қолдануды талап ететіндігі анық. Оқушы-жастардың аурушандығының артуы карантин және тұлғаның оқшаулануы жағдайындағы қимыл-қозғалыс белсенділігінің, дене алғырлығының төмендігімен, өз денсаулығын сақтау және нығайту бағдарламасын дайындау қабілеттерінің төмен деңгейімен шартталған дененің жаттықпауының көрінісі болып табылады. Мұнда тек жүйелі түрде дене шынықтырумен және спортпен шұғылдану, ұлттық сана-сезімнің рухани жаңғыруы, білімнің салтанат құруы, тұлғаның рухани болмысының жоғарылауы – мұның барлығы, тұтастай алғанда, ұлттың және ескелең ұрпақтың денсаулығын қамтамасыз ететін салауатты өмір салтының құрамдас бөліктері болып табылады. Мәселенің өзектілігі мен әлеуметтік маңыздылығы авторларға оны болашақ мұғалімдерді даярлау аясында зерттеуге, олардың кәсіби іс-әрекетті орындауға даярлығын қамтамасыз ететін денсаулықты сақтау құзыреттілігін қалыптастыруды жетілдіру жолдарын үлгілеуге мүмкіндік берді. Авторлар мұнан алдыңғы зерттеулер барысында алынған нәтижелер мен қорытындыларға сүйене отырып, денсаулықты сақтау құзыреттілігінің құрылымын және студенттердің денсаулықты сақтау құзыреттілігін қалыптастыру аясындағы дене шынықтыруды оқыту әдістемесінің мазмұнын, салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастырудың формалары мен әдістерін ашып көрсетеді. Авторлардың ұсынған әдістемелерінің тиімділігі болашақ мұғалімдердің денсаулықты сақтау құзыреттілігін қалыптастыру аясында дене шынықтыру пәні оқытушыларымен онлайн-семинарды өткізуге дайындық жұмыстарын жүргізу арқылы қамтамасыз етіледі. Тәжірибелік қорытындылар мен алынған нәтижелерді жоғары оқу орнындағы болашақ мұғалімдерді даярлау үдерісінде және мұғалімдердің біліктілігін жетілдіру курстарында пайдалануға болады.

Түйін сөздер: қалыптастыру, студенттер, педагогтар, денсаулықты сақтау құзыреттілігі, дене тәрбиесі, құралдар, жоғары оқу орны.

Laulanbekov Alibi Berdiyaryuly, Torybayeva Jamilya Zakhanovna, Bitabarov Ermek
Abdimazhitovich

Formation of health-saving competence of students by means of physical education

Abstract. Today it is obvious that the problem of maintaining health among young students requires the use of an integrated, systematic and holistic approach in the process of training future specialists at the university. Since the increase in the incidence of young students is an expression of physical detraining, which is due to low motor activity, physical mobility, low level of skills to develop a program for maintaining and strengthening one's own health in the conditions of quarantine and self-isolation of a person. Whereas only regular physical education and sports, the spiritual revival of national consciousness, the cult of knowledge, the rise of the spiritual essence of personality- all these are generally components of a healthy lifestyle that ensure the health of the nation and the younger generations. The relevance and social significance of the problem allowed the authors to explore it in the aspect of training future teachers, to model ways to improve the formation of health-saving competence, which ensures their readiness to perform professional activities. Based on the results and conclusions obtained in the course of previous studies, the authors reveal the structure of health-saving competence and the content of the methods of teaching physical education in terms of the formation of students' health-saving competence, forms and methods of developing healthy lifestyle skills. The effectiveness of the methods proposed by the authors is ensured by conducting preparatory work with teachers of physical education of the online seminar in the perspective of the formation of health-saving competence of future teachers. Practical conclusions and the results obtained can be used in the process of training future teachers at the university and advanced training courses for teachers.

Key words: formation, students, teachers, health-saving competence, physical education, means of education, university.

Лауланбеков Алиби Бердиярулы, Торыбаева Джамия Захановна, Битабаров Ермек Абди-мажитович

Формирование здоровьесберегающей компетентности студентов средствами физической культуры

Аннотация. Сегодня очевидно, что проблема сохранения здоровья среди учащейся молодежи требует применения комплексного, системного и целостного подхода в процессе подготовки будущих специалистов в вузе. Как известно, рост заболеваемости учащейся молодежи является выражением физической детренированности, которая обусловлена низкой двигательной активностью, физической подвижностью, низким уровнем умений разрабатывать программу сохранения и укрепления собственного здоровья в условиях карантина и самоизоляции личности. Тогда как только регулярные занятия физической культурой и спортом, духовное возрождение национального сознания, культ знаний, возвышение духовной сущности личности – все это в целом составляющие здорового образа жизни, которые обеспечивают здоровье нации и подрастающих поколений. Актуальность и социальная значимость проблемы позволили авторам исследовать ее в аспекте подготовки будущих учителей, смоделировать пути совершенствования формирования здоровьесберегающей компетентности, которая обеспечивает их готовность к выполнению профессиональной деятельности. Авторы, основываясь на результатах и выводах, полученных в ходе проведенных ранее исследований, раскрывают структуру здоровьесберегающей компетентности и содержание методики преподавания физической культуры в ракурсе формирования здоровьесберегающей компетентности студентов, формы и методы отработки навыков здорового образа жизни. Эффективность предлагаемых авторами методик обеспечивается проведением подготовительной работы с преподавателями физической культуры онлайн-семинара в ракурсе формирования здоровьесберегающей компетентности будущих учителей. Практические выводы и полученные результаты могут быть использованы в процессе подготовки будущих учителей в вузе и на курсах повышения квалификации педагогов.

Ключевые слова: формирование, студенты, педагоги, здоровьесберегающая компетентность, физическая культура, средства, вуз.

Кіріспе. Өскелең ұрпақ денсаулығының жай-күйі – қоғам әл-ауқатының аса маңызды көрсеткіші, сондықтан қазіргі таңда тұлғаның қоғамдағы мәртебесі тек табыс, білімділік деңгейімен ғана емес, ең алдымен, оның денсаулығының деңгейімен анықталады. Сонымен қатар адам денсаулығының жай-күйі көптеген факторларға тәуелді, олардың ішінде салауатты өмір салты (СӨС) ерекше маңызға ие [1, 2]. Тұлғаның салауатты өмір салтына ортақтастырылуын анықтайтын аса маңызды шарттардың бірі – денсаулықты сақтаудың қалыптастырылған құзыреттілігі [3].

Қазіргі Қазақстандағы және бүкіл әлемдегі жағдай білім беру жүйесінің ұйымдастырылуына өзгерістер енгізді, өйткені қазіргі уақытта ең өткір және шешімі жоқ мәселенің бірі болып танылатын пандемия мен COVID-19 сырқаттанушылығының өсуіне байланысты, бұл білім беру мекемелерін қашықтықтан және аралас оқыту форматтарына көшіруге мәжбүрледі. Қазіргі кезеңдегі оқушы-жастар арасындағы сырқаттанушылықтың жиілеуі тұлғаның карантиндегі және өзін-өзі оқшаулауы жағдайындағы дене белсенділігінің шектелуі нәтижесінде дамытылатын дене жаттықпаудың көрінісі болып табылады.

Осыған байланысты студент-жастарда өз денсаулығын сақтау және нығайту бойынша тұлғалық-құндылықты және іс-әрекеттік-тәжірибелік бағдарларды қалыптастыруды қарастыратын, қашықтықтан және аралас оқыту форма-

ларының педагогикалық технологияларын пайдалану негізінде денсаулықты сақтау құзыреттілігін қалыптастыру өзекті мәселеге айналды [4].

Нәтижесінде тұлғаның дене дамуының оңтайлы деңгейін және салауатты өмір салтына ортақтастырылуын қамтамасыз ететін оның денсаулықты сақтау құзыреттілігін қалыптастыру – заманауи педагогиканың аса маңызды мәселелерінің бірі болып табылады; оны қазіргі уақытта тек адам табиғатын, оның мәнін білуге және терең түсінуге, сонымен қатар оның денелі, психикалық және рухани саулықтарының өзара байланысына негізделген жағдайда ғана шешу мүмкін болады.

Дегенмен, қашықтықтан және аралас оқыту формаларының технологияларын ендіру жағдайында жоғары оқу орнының «Дене шынықтыру» пәнінің өзіне тән ерекшеліктерін ескере отырып, бұл пәннің бағдарламасын жүзеге асыру жоғары оқу орны оқытушыларында белгілі бір қиындықтар туындайды [5].

Сондықтан **зерттеудің мақсаты** студенттерде денсаулықты сақтау құзыреттілігін қалыптастыруды, күнделікті өмір сүру іс-әрекетінде салауатты өмір салтының дағдыларын нығайту аясында «Дене шынықтыру» пәнін оқытудың формалары мен әдістерін анықтауды қарастырды.

Зерттеу әдістері мен ұйымдастырылуы. Зерттеу барысында алда қойылған мақсатқа сәйкес мынадай міндеттерді шешу керек болатын. Атап айтқанда: аралас оқыту жағдайында

«Дене шынықтыру» пәнін оқытуды ұйымдастыру тәжірибесін зерттеу; дене шынықтыру бағдарламасының білім беру компоненті аясында студенттердің денсаулықты сақтау құзыреттілігін қалыптастыру міндетін жүзеге асырудың мүмкіндіктерін анықтау.

Зерттеу міндеттерін шешу мақсатында біз келесі **әдістер кешенін** қолдандық: *теориялық зерттеу әдістері*: ғылыми-педагогикалық және әдістемелік зерттеулерге теориялық талдау, дене шынықтыру пәні оқытушыларының озық педагогикалық тәжірибесін зерттеу, модельдеу; *эмпирикалық зерттеу әдістері*: сұрақнама, сауалнама, әңгімелесу, сұхбаттасу; педагогикалық іс-тәжірибе барысында студенттерді бақылау; студенттердің өзін-өзі бақылау күнделіктерін талдау; анықтаушы және қалыптастырушы эксперименттер; эмпирикалық материалды математикалық және статистикалық өңдеу әдістері.

Денсаулықтың адам өмірінің аса маңызды құндылығы болып табылатындығы белгілі, оның оңтайлы күйіне дене тәрбиесі құралдарын қолдануды қарастыратын, адамға мақсатты түрде бағытталған жаттықтыру әсерлері арқылы қол жеткізіледі [6]. Дене дайындығы, психологиялық тұрақтылық және қоршаған ортаның жағымсыз факторларына әлеуметтік бейімделу – дене қоршаған ортаның, тұлғаның дене мәдениетінің негізгі компоненттері және оның денсаулығының әлеуетін ашудың негізі болып табылады [7].

Қазіргі әлеуметтік-экономикалық жағдайда оқушы-жастардың дене тәрбиесі бойынша білім беру жүйесінің оларды дербес өмірге дайындау мақсатындағы мүмкіндіктерін анағұрлым толық пайдалану қажеттілігін өзектендіре түседі. Сондықтан дене шынықтыру сабақтарының барысында студенттердің денсаулықты сақтау құзыреттілігін қалыптастыру міндетін жүзеге асыру үшін, олардың дене шынықтыру-сауықтыру іс-әрекеттерін студенттер өздерін психофизикалық саулықты қалыптастыру бойынша шығармашылық үдерістегі басты әрекет етуші тұлға ретінде сезінетіндей етіп, ұйымдастыру қажет деп есептейміз.

Денсаулықты сақтау мен нығайтудың тиімді құралы ретінде дене шынықтыру мен спортқа байланысты адамның тұрақты ұстанымдарын қалыптастыру қажеттілігін, салауатты өмір салтын қалыптастырудың тұлғаның денсаулықты сақтау құзыреттілігінің қалыптасуымен шартталатынын дәлелдейтін зерттеулердің нәтижелерін ескере отырып [8-10], біз студенттердің – болашақ мұғалімдердің денсаулықты сақтау құзыреттілігін қалыптастыру аясындағы дене тәр-

биесінің мазмұны мен әдістерін анықтауға талпыныс жасадық. Мұнда дене тәрбиесіндегі денсаулықтың басымдығы аталмыш үдерістің спорттық құрамдас бөлігін жоққа шығармайтынын, ол тек дене тәрбиесінің негізгі міндеттеріне – денсаулықты сақтауға және нығайтуға, оқушы жастардың өмір сүру стиліне және салауатты өмір салтын ұстануға деген қажеттіліктерін қалыптастыруға ерекше назар аударатындығын атап өтеміз.

Зерттеу нәтижелері мен талқылау. Тұлғаның денсаулықты сақтау құзыреттілігінің қалыптасуы, көбіне, студенттің дене шынықтыру сабақтарында белсенділік танытуына, күнделікті өмір сүру іс-әрекетінде дене жаттығуларымен өз бетінше айналысуына байланысты болғандықтан, мұнан шығатын қорытынды, студенттердің дене тәрбиесі – бұл студенттерді салауатты өмір салтының құрамдас бөліктеріне әртүрлі формада кірістіру мақсатындағы білім алушылардың дене шынықтыру-сауықтыру іс-әрекетінің мақсатты түрде ұйымдастырылған жүйесі [11].

Мұнда студенттердің жас мөлшері аясында денсаулықты сақтау құзыреттілігін қалыптастыру үдерісінің тәрбие жұмысында міндетті түрде ескерілуін талап ететін өзіндік, өзіне тән ерекшеліктері бар екендігін ескерген жөн.

Педагогикалық модельдеу технологиясын (Г.Қ.Нұрғалиева) пайдалана отырып, сонымен қатар тұлға, іс-әрекет теорияларының әдіснамалық қағидаларына (М.С.Каган, Е.С.Маркрян және т.б.), тұлғаның дене тәрбиесі мәселесі бойынша жүзеге асырылған зерттеулерге (Қ.И.Адамбеков, Б.А.Ашмарин, М.Я.Виленский, В.К.Бальсевич, А.Б.Нұрлыбекова және т.б.) сүйене отырып, біз денсаулықты сақтау құзыреттілігін қалыптастыру аясында тұлғаның дене мәдениетін құрайтын компоненттерді анықтадық.

Біздің пікірімізше, аталмыш үдеріс оның мотивациялық, когнитивтік және мінез-құлықтық компоненттерін қалыптастыруды қарастырады. Әрбір компоненттің қалыптасуы басқа компоненттердің қалыптасуынан оқшау жүзеге асырылуы мүмкін еместігін атап өту қажет, өйткені олардың барлығы бір-бірімен тығыз өзара байланысты және бір мақсатқа жетуге бағытталған.

Сонымен қатар әрбір компонентті қалыптастырудың өзіндік міндеттері, құралдары, әдістері бар. Танымдық компонент студенттердің сәйкес білімдерді меңгеруі арқылы қалыптастырылады. Атамыш білімдерді меңгеру үде-

рісінде шешілетін негізгі міндет – салауатты өмір салтын қалыптастырудың дербес стилін қалыптастыру. Дене тәрбиесінің зияткерлік әлеуетін меңгеру білім алушылардың танымдық белсенділігін тәрбиелеумен, олардың қажетті ақпаратты іздестіру және пайдалану әдістерін меңгеруімен, орындалатын іс-әрекетке деген саналы қарым-қатынас негізінде орындалатын әрекеттерді талдау әдістерін меңгеруімен ұштастырылуы керек.

Осылайша, денсаулықты сақтау құзыреттілігінің мотивациялық компонентін қалыптастырудағы негізгі міндет студенттің қажеттілік-ерік-жігерлік саласын дамыту болып табылады. Біз ерік-жігерді дене шынықтыру-сауықтыру іс-әрекетінің басталуы мен орындалуын шарттайтын, оны ұйымдастыру функциясы ретінде, ал мотивті аталмыш іс-әрекетті ынталандыруға ықпал ететін ерік-жігердің түрткі-себебі ретінде қарастырған жөн деп есептейміз. Ерік-жігерлік іс-әрекет мотивтері пайда болуының маңызды қайнар көзі әлеуметтік және жеке қажеттіліктерді, құндылықтарды ұғыну болып табылады.

Денсаулықты сақтау құзыреттілігінің когнитивтік компонентінің мазмұнын білім алушылардың өз денесін, өз ағзасының функцияларын, оның сан алуан қимыл-қозғалыстық мүмкіндіктерін тануына, өзінің дамуы, денсаулықты сақтау, ағзаны жетілдіру құралдары, өз әрекеттерінің әртүрлі параметрлері туралы түсініктерге ие болуына көмектесетін нақты білімдер мен қимыл-қозғалыстар тәжірибесі негізінде қалыптастырылатын ұғымдар мен түсініктер құрауы керек.

Осылайша, танымдық компонентті меңгері отырып, болашақ мамандар өз денсаулығын басқаруды және өз жай-күйін, дамуын және дайындығын бақылауды үйренеді. Өз функционалдық жай-күйін және психофизикалық мүмкіндіктерін бағалау мақсатында өзін-өзі талдау және өлшеу құралдарын, қарапайым тесттерді қолдана білу қабілеттерін қалыптастыру білім алушылардың өз денсаулықтарының жай-күйін бақылауға мүмкіндік береді. Дене тәрбиесінің әртүрлі құралдары мен олардың ағзаға жағымды әсері туралы нақты білімдер олардың салауатты өмір салтына деген қажеттіліктерге түрлендірілуі үшін алғышарттарды құрайды.

Студенттердің денсаулықты сақтау құзыреттілігінің мінез-құлықтық компонентін қалыптастыру барысында шешілетін негізгі міндет – арнайы мінез-құлық ұстанымдарының көмегімен салауатты өмір салтын қалыптастыру. Аталмыш міндетті шешудің негізгі құралы

олардың көмегімен денсаулыққа жауапты қарым-қатынастың барлық басқа компоненттері қалыптастырылатын дене жаттығулары болып табылады. Бұл тұрғыда дене жаттығуларын іс-әрекетте дайындау, қимыл-қозғалыс әрекеттерін тұлғаның құндылықты-мотивациялық құрылымын қалыптастыруға ықпалын тигізетін мағыналық түзілімдерге айналдыру сауықтыру бағытындағы дене тәрбиесінің өзекті міндетіне айналады.

Қашықтықтан және аралас оқыту түрлеріне өту студент-жастардың дәстүрлі ұйымдастырылған және мазмұнды толтырылған дене тәрбиесінің денсаулықты сақтау және нығайту аясындағы түрлендіруді қажет ететіндігіне әкеліп соғатындығын ескеру қажет. Аталмыш жағдай әдіснамалық тұрғыдан дене шынықтыру пәні оқытушыларын дене тәрбиесі саласындағы міндеттерді шешуді, студенттердің денсаулықты сақтау құзыреттілігін қалыптастыруды және салауатты өмір салтына ортақтастыруды қарастыратын оның құралдарын пайдалану аясында даярлау қажеттілігін шарттайды.

Сондықтан бұл мақалада біз жоғары оқу орны оқытушыларын студенттердің денсаулығының сақталуы мен дамытылуын қамтамасыз ететін қашықтықтан және аралас оқыту формалары жағдайында дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастыруға дайындау мәселелерін қарастыруды маңызды деп есептейміз.

Жоғары оқу орны оқытушыларының кәсіби құзіреттілігін жетілдірудегі қажеттіліктерін анықтау, денсаулықты сақтау құзыреттілігі мен өз дайындығын өз бетінше бағалау мәселелері бойынша олардың білімдері мен қабілеттерін анықтау мақсатында біз Шымкент қаласындағы жоғары оқу орындарының 56 оқытушысы арасында сауалнама жүргіздік.

Сауалнама нәтижелері қашықтан және аралас білім беру формалары жағдайында студенттердің денсаулықты сақтау құзыреттілігін қалыптастыру мәселелері бойынша білімдерінің деңгейін респонденттердің көпшілігі орташа және төмен деп бағалайтынын көрсетті. Жоғары оқу орны оқытушыларының тек шағын бөлігі ғана қашықтықтан және аралас оқыту жағдайында жоғары оқу орнының «Дене шынықтыру» пәні аясында денсаулықты сақтау құзыреттілігін қалыптастыру саласындағы өзінің дайындығын жоғары (10,7%-дан 27,4%-ға дейін) бағалайды.

Оқу-тәрбие үдерісін студенттердің денсаулықты сақтау құзіреттілігі аясында, дене шынықтыруды қашықтықтан және аралас формаларда оқыту үдерісінде мақсатты түрде ұйымдастыруды жүзеге асыру үшін:

1) студенттердің денсаулықты сақтау құзыреттілігін қалыптастыру мәселесі бойынша мұғалімдерге арналған онлайн-семинар бағдарламасы дайындалды;

2) дене шынықтыру пәнін оқыту үдерісінде студент-жастардың денсаулықты сақтау құзыреттілігін қалыптастыру бойынша дене шынықтыру пәнінің мұғалімдерін даярлау жүзеге асырылды. Студенттердің денсаулықты сақтау құзыреттілігін қалыптастыру мәселесі бойынша

оқытушыларды даярлау бағдарламасын дайындауда біз онлайн-семинардың дене тәрбиесінің денсаулықты сақтау мен нығайтудағы рөлі туралы заманауи білімдер деңгейіне сай болуы және педагогтарды өзін-өзі оқшаулау жағдайында студенттердің денсаулықты сақтау құзыреттілігін қалыптастыру тәжірибесін зерттеуге ынталандыруы керек деп есептедік. Төмендегі кестеде семинардың тақырыптық жоспарын ұсынамыз (1-кесте).

1-кесте – «Дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастыруда студенттердің денсаулықты сақтау құзыреттілігін қалыптастырудың теориясы мен әдістемесі» атты онлайн-семинардың тақырыптық жоспары

№	Сабақтардың мазмұны	Сағат саны
11	Қашықтықтан және аралас оқыту формаларының жағдайында студенттердің денсаулығын сақтаудың әдіснамасы мен инновациялық тұғырлары	2
22	«Денсаулықты сақтау құзыреттілігі» ұғымы. Студенттердің денсаулықты сақтау құзыреттілігін қалыптастыру	4
33	Дене шынықтыруды оқыту үдерісінде студенттердің денсаулықты сақтау құзыреттілігін қалыптастырудың жолдары мен шарттары	2
44	Үй жағдайында дене шынықтырумен айналысу үдерісінде кеңістікті және қауіпсіздік техникасын ұйымдастырудың ерекшеліктері	4
55	Дене жаттығуларының денсаулықты сақтаудағы рөлі. Гиподинамияның психофизиологиялық негіздері, оның алдын алу жолдары	2
66	Онлайн сабақтардағы сауықтыратын дене жаттығулары	4
77	Белсенді демалу үдерісінде ақыл-ой жұмысқа қабілеттілігінің эмоционалды босансуы және қалпына келтірілуі	2
88	Айшықты сауықтыру бағытындағы (саябақта, орманда кросс-жүгіру, тыныс алу гимнастикасының сауықтыру кешендері, йога асандары, аутогендік жаттығулар) арнайы жаттығуларды меңгеру әдістемесі	4
99	Босаңсытатын ойын-сауық кешендерін меңгеру (ырғақтық гимнастика, музыкалық сүйемелдеу негізіндегі жаттығулар)	2
110	Студенттердің денсаулықты сақтау құзыреттілігін қалыптастыру аясындағы өзіндік тапсырмаларды дайындау әдістемесі	4
111	Дене шынықтыруды оқыту және студенттерді салауатты өмір салтына ортақтастыру үдерісіндегі денсаулықты сақтау құзыреттілігін қалыптастыруды бақылаудың формалары	2
	Барлығы	32 с.

Аталмыш семинар жұмысының барысында мыналар қарастырылды:

1) оқу-тәрбие үдерісінің денсаулықты сақтауды ұйымдастырудың ғылыми-әдістемелік негіздерін және тәжірибелік қабілеттерін меңгеру;

2) онлайн режимінде дене жаттығуларын жүргізудің тәжірибелік қабілеттерін меңгеру;

3) шиеленіскен психоэмоционалдық жүктемеден кейін студенттермен бірге оңалту жү-

мыстарының дағдыларын зерттеу және оларды тәжірибеде меңгеру;

4) аутотренингтің психофизиологиялық негіздерін және оны студенттермен сауықтыру жұмыстарында қолданудың тәсілдерін зерттеу;

5) өз денсаулығын сақтау және нығайту бойынша өзіндік жұмыс тәсілдерін меңгеру.

Арнайы даярлықтың, кәсіби құзіреттілікті өз бетінше жетілдіру тиімділігінің көрсеткіштері ретінде қашықтықтан оқыту технологиялары

саласындағы кәсіби білімдер мен қабілеттердің өсуі, сонымен қатар дене шынықтыру пәні оқытушыларының студенттерде денсаулықты сақтау құзыреттілігін қалыптастыруға бағытталуы болып танылды.

Біз жүргізген жұмыстың тиімділігін бақылау барысында қол жеткізілген студенттердің дене дамуының өлшемдері, көрсеткіштері мен деңгейлері дәлелдейді; ол мыналарды қамтыды:

– антропометриялық өлшемдер. Бұл өлшемдердің негізгі көрсеткіштері ретінде дененің ұзындығы мен салмағы, көлемдік өлшемдері (кеуденің, белдің, жамбастың және санның көлемі) танылды. Антропометриялық өлшемдердің нәтижелерін бағалау антропометриялық параметрлердің физиологиялық нормаларын бағалау кестелерінің көмегімен жүзеге асырылды;

– сауалнама бойынша ұлдар мен қыздарға сұрақ қою, алынған нәтижелер «Сіздің денсаулығыңыздың жай-күйі», «Студенттердің өзін-өзі бақылау нәтижелерін және белгілі бір кезеңдегі дене жүктеме деңгейін салыстыру» атты тақырыптары бойынша әңгімелесу барысында қайта тексерілді.

Өзін-өзі бақылау байқаудың барлығына қолжетімді әдістерінен құралып, ағза жағдайының субъективті және объективті көрсеткіштерін ескеруден тұрды. Мысалы, мынадай *объективті көрсеткіштер* ескерілді: тамырдың соғуы, салмақ, жаттығу жүктемелерінің көлемі мен күштің даму деңгейі, ал *субъективті көрсеткіштер* ретінде көңіл-күй, ұйқы, өзін-өзі сезіну, тәбет, жаттығуға деген ұмтылыс ескерілді.

Жалпы, студенттер өзін-өзі бақылауды дене шынықтыру сабақтарының кезінде де, жүктемеден кейін ағзаны қалпына келтіру барысында да бір уақытта, бірдей әдістерді қолдану арқылы жүзеге асырды. Дене шынықтыру-сауықтыру іс-әрекетінің білім беру үдерісін мониторингтеу бақылау, сауалнама, тестілеу нәтижелерін салыстыруға және психофизиологиялық, дене тәрбиесі, мінез-құлық дамуының, әрбір студентте салауатты өмір салтын қалыптастырудың шынайы бағыттары туралы түсініктерге қол жеткізуге мүмкіндік берді.

Зерттеу барысында алынған мәліметтерді өңдеу үшін біз қолданылуы эксперименттік жұмысқа қатысқан студенттердің денсаулыққа жауапты қарым-қатынасын қалыптастырудың жалпы белгілерін анықтауға мүмкіндік беретін компоненттік талдауды қолдандық. Жоғарыда айтылғандарға сүйене отырып, біз педагогикалық эксперименттің нәтижесінде ұлдар мен қыздардың басым көпшілігінде денсаулықты сақтау

құзыреттілігі қалыптасты деп есептейміз. Бұл студенттерде оның барлық компоненттерінің қалыптасуымен дәлелденеді. Осылайша, мотивациялық компоненттің қалыптасуын студенттердің мотивациялары мен құндылықты бағдарларын зерттеу мәліметтерінің негізінде бағалауға болады; олар педагогикалық эксперименттің нәтижесінде студенттердің барлығында «денсаулықтың» өмір сүру іс-әрекеті мақсаттарының – құндылықтардың иерархиялық өзегіне енгізілгендігін көрсетті. Когнитивтік компоненттің қалыптасуын терең теориялық дайындықты қажет ететін салауатты өмір салты компоненттеріне деген қарым-қатынас көрсеткіштерінің айтарлықтай ұлғаюы дәлелдейді; мінез-құлықтық компонентінің қалыптасуы туралы педагогикалық эксперимент барысындағы салауатты өмір салтының барлық факторларына деген қарым-қатынас көрсеткіштерінің айтарлықтай өсуі негізінде бағалауға болады.

Эксперименттік топ студенттерінің соматикалық саулығының жай-күйі жоғары деңгейдегі топтардың сандық құрамының көрсеткіштері (сәйкесінше 54% және 59%) мен салауатты өмір салтының шарттарын жүйелі түрде орындайтын студенттердің сандық көрсеткіштерін (66%) салыстыра отырып, салауатты өмір салты қағидаларан жүйелі түрде сақтау денсаулық деңгейінің артуына сөзсіз ықпал ететіндігін дәлелдейтін аталмыш көрсеткіштердің өзара байланысын атап өту қажет деп есептейміз.

Осылайша, аталмыш сапаның қалыптасу деңгейі жоғары студенттер саны қалыптастырушы эксперименттің мәліметтерімен салыстырғанда ұлғайды (бірінші курс студенттерінде: 21,8%-дан 30,6%-ға дейін; екінші курс студенттерінде: 21,1%-дан 31,7%-ға дейін). Сонымен қатар орташа деңгейге байланысты да жағымды динамика байқалды (бірінші курс студенттерінде: 49,9%-дан 54,1%-ға дейін; екінші курс студенттерінде: 49,1%-дан 55,2%-ға дейін). Деңгейі төмен студенттер саны едәуір қысқарды (бірінші курс студенттерінде: 28,3%-дан 15,3%-ға дейін; екінші курс студенттерінде: 29,1%-дан 14,2%-ға дейін). Студенттердің денсаулықты сақтау құзыреттілігін қалыптастыруды талдау нәтижесінде эксперименттік топ мүшелерінің барлығында өз бетінше дене шынықтыру-сауықтыру іс-әрекетін ұйымдастыру құзыреттіліктерінің өсуі анықталды, бұл, өз кезегінде тұлғаның денсаулықты сақтау құзыреттілігінің барлық құрылымының үйлестірілуіне ықпалын тигізді.

Қорытынды. Осылайша, сауықтыру бағытындағы дене тәрбиесінің мазмұнын, форма-

лары мен әдістерін дайындау барысында біз дене шынықтырудың негізгі мазмұны студент-жастардың денсаулықты сақтау құзыреттілігін қалыптастыру болуы керек деген тұжырым жасадық. Осыған байланысты денсаулықты сақтау құзыреттілігін қалыптастыру әдістемесі негізделді, болашақ мамандарды салауатты өмір салтына ортақтастырудың қозғаушы тетігі ретінде тұлғаға бағдарлау іс-әрекетінің маңыздылығы ашып көрсетілді.

Жоғарыда айтылғандарды қорытындылай келе, біз болашақ мұғалімдердің дене тәрбиесі үдерісін ұйымдастыру мен жүзеге асыруда ұсынылатын тұғырлар мен әдістемелік қағидаларды тұжырымдадық:

1. Дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастыру мен өткізуде тұлға денсаулығының басымдығына бағытталған тұлғаға бағдарлау тұғырын жүзеге асыру қажет.

2. Дене шынықтыру сабақтарын болашақ маманды өз психофизикалық жай-күйін жетілдіру және денсаулықты сақтау құзыреттілігін қалыптастыру аясында оны шығармашылық, дене шынықтыру-сауықтыру іс-әрекетіне кірістіру, оның тұлғасының белсенді танымдық-түрлендірушілік ұстанымы арқылы жүзеге асыру қажет.

3. Студенттердің дене тәрбиесін олардың қимыл-қозғалыс дайындығын бағалаудың нормативтік әдісінен оңтайлы психофизикалық даму әдісіне өтуді жүзеге асыру арқылы дербестендіру керек.

4. Қолда бар құрал-жабдықтарды пайдалану арқылы дене жаттығуларының бейімделген кешендерін қолдану қажет.

5. Студенттердің денсаулықты сақтау құзыреттілігінің мотивациялық, танымдық және мінез-құлықтық компоненттерін қалыптастыру үдерісінде бірлік пен біртұтастық қағидаларын жүзеге асыру керек.

Әдебиеттер

- 1 Абдрахманова Ш.З. Факторы, формирующие здоровье и благополучие детей и подростков Казахстана. Национальный отчет / Ш.З. Абдрахманова, В.И. Ахметов, А.А. Адаева, Т.И. Слажнева. – Нур-Султан: Национальный центр общественного здравоохранения, 2019. – 150 с.
- 2 Torybaeva Z.Z. Innovative Technologies Application of Formation of Schoolchildren's Healthy Lifestyle as a Pedagogical Problem // Middle – East Journal of Scientific Research // 2013., – № 13 (5): pp. 665-669. DOI: 10.5829/idosi.mejsr. 2013.13.5.2931.
- 3 Суворова Н.А. Послевузовская подготовка учителя к организации здоровьесберегающего обучения: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Красноярск, 2006. – 22 с.
- 4 Коняева М.А. Содержание здоровьесберегающих компетенций в профессиональной деятельности студентов // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – №6; URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=25862>
- 5 Смагин Н.И. Дистанционное обучение по физической культуре во время эпидемиологического карантина // Проблемы и перспективы развития образования: матер. XII междунар. науч. конф. – Краснодар: Новация, 2020. – С. 31-35.
- 6 Касымбекова С.И. Научно-педагогические основы формирования физической культуры учащейся молодежи: дисс. ... докт. пед. наук: 13.00.04. – Алматы, 2002. – 306 с.
- 7 Аладинская И.А. Преподавание физической культуры в условиях дистанционного обучения // Актуальные исследования. – 2020. – № 16(19). – С. 73-76.
- 8 Методические рекомендации по реализации программ учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях в условиях использования электронного обучения и дистанционных образовательных технологий / сост. В.В. Беглов, И.В. Новикова. – Саратов: СОИРО, 2020. – 19 с.
- 9 Абакумова Ю.Г. Критерии и уровни сформированности здоровьесберегающей компетентности будущего педагога // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2016. – № 9. – С. 3-7.
- 10 Авраханов М.А. Здоровьесберегающее поведение как социальное поведение будущего педагога // Психолого-педагогическое сопровождение личности в образовании: союз науки и практики. – М.: МПГУ, 2017. – 300 с.
- 11 Палаткин И.В. Формирование здоровьесберегающих компетенций студентов в системе высшего педагогического образования // Сибирский педагогический журнал. – 2012. – № 4. – С. 222-226.

References

- 1 Abdrahmanova SH.Z. Faktory, formiruyushchie zdorov'e i blagopoluchie detej i podrostkov Kazahstana. Nacional'nyj otchet / SH.Z. Abdrahmanova, V.I. Ahmetov, A.A. Adaeva, T.I. Slazhneva.- Nur-Sultan: Nacional'nyj centr obshchestvennogo zdavoohraneniya, 2019. – 150 s.
- 2 Torybaeva Z.Z. Innovative Technologies Application of Formation of Schoolchildren's Healthy Lifestyle as a Pedagogical Problem // Middle – East Journal of Scientific Research // 2013., – № 13 (5): pp. 665-669. DOI: 10.5829/idosi.mejsr. 2013.13.5.2931.
- 3 Suvorova N.A. Poslevuzovskaya podgotovka uchatelya k organizacii zdorov'esberegayushchego obucheniya: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. Krasnoyarsk, 2006. – 22 s.
- 4 Konyayeva M.A. Soderzhanie zdorov'esberegayushchih kompetencij v professional'noj deyatel'nosti studentov // Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya. – 2016.–№6.; URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=25862>
- 5 Smagin N.I. Distancionnoe obuchenie po fizicheskoj kul'ture vo vremya epidemiologicheskogo karantina // Problemy i perspektivy razvitiya obrazovaniya: mater. III mezhdunar. nauch. konf. – Kranodar: Novaciya, 2020. – S. 31-35.

- 6 Kasymbekova S.I. Nauchno-pedagogicheskie osnovy formirovaniya fizicheskoy kul'tury uchashejsya molodezhi: diss. ... dokt. ped. nauk: 13.00.04. – Almaty, 2002. – 306 s.
- 7 Aladinskaya I.A. Prepodavanie fizicheskoy kul'tury v usloviyah distancionnogo obucheniya // Aktual'nye issledovaniya. – 2020. – № 16(19). – S. 73-76.
- 8 Metodicheskie rekomendacii po realizacii programm uchebnogo predmeta «Fizicheskaya kul'tura» v obshcheobrazovatel'nyh organizaciyah v usloviyah ispol'zovaniya elektronnoho obucheniya i distancionnyh obrazovatel'nyh tekhnologij / sost. V.V.Beglov, I.V.Novikova.-Saratov: SOIRO, 2020. – 19 s.
- 9 Abakumova YU.G. Kriterii i urovni sformirovannosti zdorov'esberegayushchej kompetentnosti budushchego pedagoga // Vestnik Orenburgskogo gosudarstvennogo universiteta. – 2016. – № 9. – S. 3-7.
- 10 Avrahanov M.A. Zdorov'esberegayushchee povedenie kak social'noe povedenie budushchego pedagoga // Psihologo-pedagogicheskoe soprovozhdenie lichnosti v obrazovanii: soyuz nauki i praktiki. – M.: MPGU, 2017. – 300 s.
- 11 Palatkin I.V. Formirovanie zdorov'esberegayushchih kompetencij studentov v sisteme vysshego pedagogicheskogo obrazovaniya // Sibirskij pedagogicheskij zhurnal. – 2012. – № 4. – S. 222-226.

**Хат-хабарларға арналған автор
(бірінші автор)**

Лауланбеков Алиби Бердиярулы –
3 курс PhD докторанты, Қ.А. Ясауи
атындағы Халықаралық қазақ-
түрік университеті, Қазақстан
Республикасы, Түркістан қ.
e-mail: alibil@bk.ru
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-0066-1269>

**Автор для корреспонденции
(первый автор)**

Лауланбеков Алиби Бердиярулы –
докторант PhD, Международный
казахско-турецкий университет имени
Х.А. Ясауи,
Казахстан, г. Туркестан
e-mail: alibil@bk.ru
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-0066-1269>

**The Author for Correspondence
(The First Author)**

Laulanbekov Alibi Berdiyaruly –
PhD student, H.A. Yasavi International
Kazakh-Turkish University,
Republic of Kazakhstan, Turkestan
e-mail: alibil@bk.ru
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-0066-1269>