

Рекомендации:

- необходимо продолжить профилактические упражнения для укрепления зрения не только в школе, но и дома;
- соблюдать гигиену зрения;
- соблюдать правильную осанку за столом;
- регулярно стричь чёлку.
- регулярно проходить осмотр у окулиста.
- на родительских собраниях проводить беседы по сохранению зрения у детей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аветисов Э.С. Близорукость. – М.: Медицина, 1986.
2. Билич Г.Л. Цитология. Гистология. Анатомия человека. – С-Пб, 2001.
3. Бирич Т.А. и др. Глазные болезни. – Минск, 1998.
4. Бочкарёва А.А. Глазные болезни. – М., 1989.
5. Ковалёвский Е.И. Офтальмология. М., 1995.
6. Покровский В.И. Энциклопедия здоровья. I. – М, 1992.
7. Приходченко Н.Н., Шкурят Т.П. Основы генетики человека. – Ростов–на–Дону, 1997.
8. Самусев Р.П, Липченко В.Я. Атлас анатомии человека. – М., 2006.
9. Синеольников Р.Д. Атлас анатомии человека. Т 3. М., 1974.
10. Федюкович Н.И. Анатомия и физиология человека. – Минск, 2001.
11. Хьюбел Д. Глаз. Мозг. Зрение. – М., 1990.

ОҚУШЫЛАРДЫҢ САЛАУАТТЫ ӨМІР СҮРУ ДАҒДЫЛАРЫН ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ ТЕХНОЛОГИЯСЫ НЕГІЗІНДЕ ҚАЛЫПТАСТЫРУ

Өтенова З.Т.

«Манаш Қозыбаев атындағы № 23 орта мектеп» ММ

Балалардың денсаулығы – қоғамның экономикалық, әлеуметтік және саналы жетістіктерін сипаттайтын маңызды көрсеткіштердің қатарына жатады. Қазақстандағы мектеп оқушыларының денсаулық деңгейлері қоғамның, әсіресе дәрігерлер және мұғалімдер арасында дабыл қағуда. Ақпарат құралдарының материалдары және статистикалық деректердің көрсетуінше ХХ ғасырдың аяғында, ХХІ ғасырдың басында мектеп оқушыларының денсаулықтары күрт төмендеген. Балалардың денсаулық деңгейлерінің көрінісі көпшілік жағдайда мектептердің жауапкершілігінде деп көрсетіледі.

Қазіргі мектеп оқушысын салауатты өмір салтына тәрбиелеудің басты міндеттеріне мына төмендегілер жатады:

- халық педагогикасы элементтерін қолдану (ауызша халық шығармашылығы, салт – дәстүрлер, әдет – ғұрыптары, ұлттық ойындар т.б.);

- мектеп оқушысының бойында салауатты өмір салтын қалыптастыруда тиімді психологиялық – педагогикалық шарттарды қолдану;

- «салауатты өмір салты» - ұғымын қалыптастыру;

- салауатты өмір сүру туралы оқушыларды ынталандыру;

- оқушылардың өзін-өзі тәрбиелеуіне көмек көрсету;

- өз денсаулықтарын сақтауда, салауатты өмір сүру дағдыларында жауапкершіліктерін қалыптастыру;

- арнайы денсаулық сақтау технологиясы арқылы салауатты өмір сүру дағдыларын да жауапкершіліктерін қалыптастыру.

Оқушылардың салауатты өмір сүру дағдыларын зерттеу барысында философиялық, педагогикалық зерттеулерде көрініс тапқанын, бұл салада біраз тәжірибе бар екенін байқадық.

Шығыстың ойшылдары Әл – Фараби, Әбу Әли Ибн – Сина, Ж.Баласағұн, А. Яссауи өз трактаттарында денсаулық пен өмір салтының байланыстылығы туралы айтса, педагог – ағартушылар А.Байтұрсынов, М. Жұмабаев, Ж. Аймауытов, М. Дулати, Асан Қайғының шығармаларында жас жеткіншектерге денсаулық сақтау туралы білім беру керек екендігіне көңіл бөлінген.

Педагогика саласындағы бірқатар зерттеуші ғалымдар Амосов Н.М., Ақбердиева Д.Ф., Иманғалиев А.С., Торыбаева Ж.З., Жук Е.Г. және т.б. еңбектерінде салауатты өмір салтына тәрбиелеудің педагогикалық стратегиясы оқушының алған, алатын білімі мен тәжірибесі негізінде жүргізілуі, орындалуы тиісті деп көрсетеді және де салауатты өмір салтына тәрбиелейтін кезеңді тізбектей анықтау қажет екендігін айтады.

Салауатты өмір салты мәселесін анықтау проблемасындағы негізгі категория болып «денсаулық» түсінігі болатынын айта кету керек. Бұл түсінікті анықтауда адамның өзінің, оның жаратылу табиғатының көрінісі басты роль атқарады. Адамның тек сыртқы түрі ғана емес, сонымен бірге ішкі жан – дүниесі де, яғни мінез – құлығы, қабылдауы, ойлауы, іс – әрекеттері, сол немесе басқа әсерлерге бейімі біркелкі бола бермейді. Әртүрлі адамдар болып жатқан нәрсені әртүрлі жасайды. Бірақ, ең бастысы бір адам сол немесе басқа әсерлерді өмірдің әртүрлі кезеңінде әртүрлі қабылдайды. Сонымен, адамның денсаулығы - бұл жалпы адамзаттық және жеке болмыстың күрделі феномені болып саналады. Бүгінгі күні ол кешенді немесе психологиялық , әлеуметтік және жеке тәртіптің көптеген күрделі факторларының, кейде философиялық қасиеттердің өзара әсеріне қатысты болады.

«Салауатты өмір салты» сонау замандардағы Гиппократтың трактаттарында бірқатар денсаулық сақтау іс – шаралары ретінде философиялық ой – санасы құрылымының жалғасы түрінде мазмұндалады. Трактат денсаулық және салауатты өмір салты жайындағы ілімнің дамуына негіз болды. Көне грекиялық философтардың еңбектерінен балаларды салауатты өмір салтына тәрбиелеудегі теңдесіз ой өрістерін дәлірек кездестіруге болады.

Көне Грекиядағы алғашқы философтардың бірі Сократ, табиғи жаратылысты ерекшеліктерге аса назар аудара отырып, адамның өзін-өзі тану мүмкіншіліктері арқылы салауатты өмір салтының терең жағын көре білді, яғни «өз-өзін білетін тұлға, өзіне тиімділікті тениды, шамасы келмейтін істі түсінеді», деп ол адамның сана – сезімі арқылы өзін-өзі танып білуін, іс - әрекеттенуін мазмұнды түрде көрсетті.

Аристотель «Этика, саясат, поэтика» деп аталатын еңбегінде адамның жекелей көрегендігі мен салауатты өмір салтын қоғамдық мазмұндағы мәселе ретінде ашып көрсетеді. Оның айтуынша, тәрбиені «денеге қамқорлықтан» бастап, сонан соң, «рухани тәрбиеге» ұштастыру қажет, себебі дене тәрбиесі, рухани тәрбиемен қатарласа орындалуы тиіс. Яғни , Аристотель салауатты өмір салтының тәрбиесін адамның белсенді өмір салтымен, шынығумен, жаттығулармен байланыстырады. Демек, ерте кезде де салауатты өмір салтына тәрбиелеудегі дене жаттығу мәселесі қарастырылған. Осы кезеңде «өз-өзінді тани біл», «өзіне қамқорлық жаса» деп аталатын алғашқы тұжырымдамалар шыға бастады.

Салауатты өмір салтын тәрбиелеу мәселелерін Шығыс елдерінде де қолдау тапқан. Мысалы, Ибн Сина денсаулықты сақтау және нығайтуға бағытталған гигиеналық талаптардың кодексін құрады. Тамақтану, ұйықтау, оқу мерзімдерін сақтау қажеттілігін Ибн Сина атап көрсетті. Салауатты психологиялық ортаның болуына аса назар аударды. «Дәрігерлік ғылымның баспалдағы» еңбегінде, Ибн Сина тәрбиешілердің баланы өз эмоциялары мен үрейлерін басқару қажеттілігін мазмұндайды. Яғни, ойшының пікірінше, жас буынның санасы мен денсаулығы тәрбиеге байланысты. Ибн Синаның ұғымы бойынша, ерте жастан бастап салауатты өмір салтының мына төмендегідей принциптерін сақтау қажет:

1. Жанның ара салмағы (гармониялық дене пішімді сақтау);
2. Тамақты таңдау (тамақтану мерзімі);
3. Денені тазалау (шлактан, зиянды заттардан тазалау);
4. Дене пішімін сақтау;
5. Дұрыс дем алу;
6. Киім тазалығы;
7. Дене және рухани қозғалыстың теңдесуі.

Жас сәбидің дүниеге келген күнінен бастап салауатты өмір салтына тәрбиелеу ерекшеліктері У. Жанібековтың «Алтын домбыра жаңғырығы» атты еңбегінде суреттелген.

У. Жәнібеков, Қ.С. Әбішев, К.Д. Ордабаев, К.Ж. Қожахметованың еңбектеріндегі «Денсаулық», «Салауатты өмір» ұғымдары денсаулықты сақтаудың басты терминдері болып табылады және өзектілігін жоғалтпай қазіргі кезде жаңаша өрлеу үстінде.

А.С. Иманғалиевтің пікірінше «салауатты өмір салты» адам организмінің резервтік мүмкіншіліктерін жетілдіретін күнделікті тіршілігінің типтік формалары мен тәсілдері, әлеуметтік және кәсіби қызметтерін саяси, экономикалық, әлеуметтік–психологиялық жағдайлардан тәуелсіз орындауды қамтамасыз ету. Г. Д. Әлімжановтың ойынша салауатты өмір салты «білім, ептілік, дағдыланумен байланысты, оның негізінде әрбір оқушының денсаулығы, күнделікті шынығу әдістемелері жатыр». Ж.З. Торыбаеваның пікірінше мектеп оқушысының салауатты өмір салты, жан жақты дамуы әлеуметтік тәжірибені меңгеру іс- әрекеттіліктерімен сипатталады. Дене, ой - санасы, әлеуметтік, тұлғалық, эмоционалдылық, рухани дамуы, оның микро ортасы: мектеп, жанұя және қоршаған орта арқылы болады. Сонымен, денсаулық өмір салтымен байланысты. Салауатты өмір салты – еңбек ету және демалыс режимдері, тамақтану жүйесі, даму мен шынығу жаттығулары, өз-өзіне және өзгелерге қарым – қатынастық, тұрмыстық , өмірлік мақсаттылықтар. Яғни салауатты өмір салты өте күрделі және жан – жақты ұғым. Оған тек қана медициналық , биологиялық және психологиялық компоненттер ғана кіріп қоймай сонымен қатар әлеуметтік, экономика-

лық, экологиялық құрылымдар да кіреді. Оқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыру ең алдымен, оқыту процесінде жүзеге асырылады.

Жас ерекшелікті психология мен педагогика саласы мамандарының анықтауынша, жоғарғы сыныпта салауатты өмір салтын қалыптастыру ерекше мәнге ие. Осы жаста дене, жыныстық, психикалық жетілу кезеңдері аяқтала бастайды. Өнегелік сапа ерекшеліктері мен әлемтану процесстері қалыптасады. Жоғары сынып оқушыларының бойында «ересек» ерекшеліктері, қасиеттері дамиды. Тұтынушылық пен мүмкіншіліктері арасында қақтығыстар, келіспеушіліктер көрініс табуы мүмкін. Жас жеткеншіктер мен ересектер арасындағы қарым-қатынастардың күрделілігі, бір жағынан жас адамдардың дербестікке ұмтылуы болса, өзге жағынан өмірлік мәселелерді шешуде ересектерден көмек күтуі. Осы шарттарда салауатты өмір салтын қалыптастыру, арнайы әдіс – тәсілдерді денсаулық сақтау технологиясы ретінде талап етеді.

Оқушылардың өміріндегі көп мезгілдерінің бірін өткізетін, ол орта – мектеп. Оқушының бойында ағзаның өсуі мен дамуы, биологиялық және әлеуметтік жетілуі байқалып, өмірге деген көзқарасы, шығармашылық және жемісті іс - әрекеттіліктерге дайындығы қалыптасады.

Салауатты өмір салтын жүргізуде оқушыға жан-жақты әсер етіледі. Әдебиеттерге шолу, талдау жасау және біздің педагогикалық тәжірибеміздің анықтауынша, салауатты өмір салты мына төмендегідей ерекшеліктерімен сипатталады: оптимальды қозғалыс режимі, жеке гигиена, тиімді тамақтану, антиәлеуметтік әдеттерді қабылдамау, берілмеу (темекі шегу, ішімдік ішу, нашақорлық), оң эмоция.

МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Полонянкина З.Г., Агеева С.В.

Костанайский государственный педагогический институт

Ежегодно в вузы Казахстана поступает от 15-25% студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. После медицинской комиссии их направляют для занятий по физическому воспитанию в специальную медицинскую и освобожденную группу.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизическая подготовка и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для студентов, которые имеют заболевания, дополнительной целью являются формирование компенсаторных процессов, коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Такие студенты выполняют только те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Для решения поставленной цели определены задачи:

1. Повышать и поддерживать умственную и физическую работоспособность и психоэмоциональную устойчивость.
2. Формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни и потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями.
3. Использовать средства физической культуры для укрепления и восстановления здоровья.
4. Обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность к будущей профессии.
5. Развивать и совершенствовать физические способности.
6. Ликвидировать остаточные явления после перенесенных заболеваний с помощью корригирующей гимнастики.
7. Осуществлять врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в процессе занятий.

В нашей работе на занятиях по физическому воспитанию с освобожденными студентами КГПИ за период 2008-2010 гг. на факультете ФИИ и ППФ применялись оздоровительные системы для профилактики и коррекции различных заболеваний:

- Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой
- Метод дыхания по Бутейко
- Система оздоровления Б. Болатова
- Оздоровительная система Поля Брега