

сами по себе являются валеологически целесообразными /4/. Следуя этому применительно к поставленной проблеме, можно определить здоровьесберегающие педагогические технологии.

Здоровьесберегающие технологии – это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни /5/. На занятиях целесообразно использовать следующие здоровьесберегающие технологии: организационно-педагогические (построение уроков согласно требованиям методики и технологии их ведения, способствующих предотвращению состояния переутомления, гиподинамии); учебно-воспитательные технологии (групповые технологии, интерактивные технологии, технология личностно-ориентированного обучения); лечебно-оздоровительные технологии (физминутки, смена видов деятельности, зарядка для глаз, аэрация воздуха); социально адаптирующие и личностно развивающие технологии (обеспечивают формирование и укрепление психологического здоровья).

Формирование здорового образа жизни студентов в образовательном процессе будет более эффективным, если: будет осуществляться дифференцированный и индивидуализированный отбор содержания, форм и методов обучения с учетом особенностей учащихся; будет осуществляться системное, комплексное решение проблем формирования здорового образа жизни в образовательно-информационном и поведенческом плане; в основу образовательного процесса будет заложено овладение студентами ценностями здорового образа жизни, необходимыми в социально-личностном, психическом и физическом плане для повышения эффективности профессионального образования и осуществления в дальнейшем эффективной профессиональной деятельности. Современное развитие связано с модернизацией в сфере образования, которая в первую очередь затрагивает проблемы формирования человека и гражданина, интегрированного в современное общество. Успешным в различных областях жизнедеятельности может быть человек, который ориентирован на здоровый образ жизни. Следует в ходе своей работы помнить о том, что здоровье молодого поколения – это дальнейшее развитие, социальная и экономическая мощь нашего государства.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Гершун В.И. Популярная валеология. – Костанай: Костанайский печатный двор, 2002. –344 с.
- 2 Приходько Н. Г., Лукьяненко М. В. Валеология: курс лекций. – Алматы: Аркаим,2002.– 496 с.
- 3 Валеология. Здоровье и жизненные навыки. – Алматы. – 2010. – №1(73) 44 с.
- 4 Дыхан Л.Б., Кукушин В.С., Трушкин А.Г. Педагогическая валеология / под ред. В.С. Кукушина. – М. – Ростов-на-Дону, 2005. – 528 с.
- 5 Валеология. Здоровье и жизненные навыки. – Алматы. – 2011. – № 1(79) – 56 с.

СТИХИЯНЫҢ 4-ШІ ҮЙЛЕСІМІ–АДАМ ДЕНСАУЛЫҒЫНА АШЫЛҒАН ЖОЛ

Дикаревич Л.М., Имангаликова И.Б., Базарбаева Б.Е.,

Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университет, Қазақстан

Annotation. Unconventional methods of recovery are confident in the training workshops complement the traditional methods, increasing student interest in physical training and helping to strengthen their health. This article discusses some aspects of health technology "Balance of 4 elements."

Аннотация. Нетрадиционные методики оздоровления уверенно входят в учебные практические занятия, дополняют традиционные методы, повышая интерес студентов к занятиям физической культурой и способствуя укреплению их здоровья. В статье рассматриваются некоторые аспекты оздоровительной технологии «Баланс 4-х стихий».

Адам – ол барлық мәдениетті ұрпақтан-ұрпаққа жалғастырушы және табиғаттың эволюциялық дамуының нәтижесі. Ол сыртқы әлеммен тығыз байланысты және сол әлемнің өзіне деген әсерін сезіне біледі. Өз кезегінде ол да үлкен жауапкершілікті әрқалай отырып сыртқы әлемге ықпалын тигізеді. Бұл әрекеттестіктің тепе-теңсіздігінің нәтижесінде оның ішкі күйінде ауру түрінде пайда болатын өзгерістер болады /2/. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының жарғысында «денсаулық» ұғымы физикалық, рухани, әлеуметтік игіліктердің толық жағдайы ретінде қарастырылады. Көптеген ғалымдар денсаулықты адамның күтінуі нәтижесінде жақсаратын және сақталатын ағзаның ерекше жағдайы ретінде анықтайды.

Бұл – физикалық жаттығулардың жеткілікті саны, тамақ пен судың қалыптылығы және еңбек пен демалыстың тиімді режимі /5/. Әрбір қоғам өзінің құрамында физикалық, психикалық, әлеуметтік дені сау, сәйкесінше, моральдік, зияткерлік жағынан мықты адамның болғанын дұрыс көреді. Бірақ сауығу тек адам өзінің өмірін табиғаттың қарапайым заңдылықтарына бағына құрғанда ғана болады, жекелеп алғанда ағзаның табиғи күшін қалыптастыруға мүмкіндік береді. Және бұған осы сапалардың гормондық сыртқы қалыптасуын қосуға болады, өйткені адам өзінің іс-әрекеттерімен, эмоцияларымен, сезімдерімен, ойларымен қалыптастырған қоршаған ортамен тікелей қарым-қатынаста өмір сүреді. Осылайша, «денсаулық» барлық өмір формасының гармондық дамуының заманауи концепция негізінде кешенді және жүйелі орындалуының интегралды ұғымы /4/. Педагогтардың, психологтардың және адамның дамуының профилактикалық бұзылу облысы және ауруға шалдығу жағдайында жұмыс істейтін дәрігерлердің негізгі мақсаты қоршаған ортамен байланыса отырып, салауатты өмір салтын тұрақты ұстануға үгіттеу. Мұндай жағдайлардың нәтижесінде адамның денсаулық жағдайы жақсарады және өзінің еңбек жетістіктеріне жету үшін шығармашылық энергиясы пайда болады, туыстарымен, достарымен, әріптестерімен қарым-қатынасы жақсарады, қоғамға, қоршаған ортаға пайдасы, қажеттілігі артады. Бұл мақсаттың табысының негізгі тәсілі білім беру және ағарту саласында қызмет атқарады, нәтижесінде әрбір адам өзінің денсаулығы мен өмірінің қалыптастырушысы ретінде таныла алады. Соңғы кездері дәрігерлер мен қоса сырқаттардың да саны өсіп келеді.

Осыған байланысты әр түрлі ғылым салаларына бағытталған, адам денсаулығының өзгерулеріне байланысты әркелкі денсаулық сақтау технологиялары іздестірілуде, ойластырылуда. Үйлесімі – кез-келген жүйенің арасындағы тепе-теңдік, гармония. Стихиялар – бұл бізді қоршаған ортада орналасқан әр түрлі жағдайда пайда болған табиғи объектілер.

«Стихия» сөзінің 4 мағынасын ашып қарастыруға болады:

1. Еш нәрсе қарсы тұра алмайтын табиғат құбылыстары. Мысалы: найзағай, жер сілкінісі, цунамилер, циклондар, су тасқыны.

2. Ежелгі шығыс философиясында табиғаттың негізгі элементтерінің бірі болды. Мысалы, Қытай философы У – Синнің айтуындағы 5 түрлі табиғат элементі (ағаш, от, жер, металл, су).

3. Салыстырмалы түрде әлеуметтік ортаға әсер ететін берекесіз күш. Мысалы: қозғалыс, революция, эпидемия және т.б.

4. Қоршаған үйреншікті орта.

Осылайша, Стихия өзінің айналасына әсер ететін және артынын ізін қалдыратын табиғи құбылыс, объект, процес. Бұл стихияның параметрлеріне тәуелді, адамның бақылауындағы және басқаруында болуы мүмкін оқиға /3/. Табиғаттың 4-ші үйлесімінің күші жайында табиғаттың пайда болуы туралы айтуларда, аңыздарда, тарихи жазбаларда кездестіруге болады. Осымен байланысты 4-ші стихия үйлесімі – ол адамның өзінде, табиғатта, қоғамда, әріптестерінің (достарының, туған-туыстарының, қызметтестерінің) арасындағы тепе-теңдік жағдайын сақтауы деп болжам жасауға болады. 4-ші үйлесімі үйлесімі сауықтыру технологиясы от, жер, ауа, су жүйесі мысалы табиғаттың әрекеттестігінің элементі ретінде қарастырылады. Әрекеттестік нәтижесінде 5-ші стихия (5-і элемент) пайда болады. Бұл өмірлік жолдың жүйесінің белгісі ретінде (мысалы адамның) Өмір Ағашы болуы мүмкін.

От – өмір жүйесінің даму мақсатының бағдарламасын кейіптейді (мысалы адамда, ғаламшарда). Жер – өткен тәжірибе және бұрынғы жетістіктер жүйесі, келешектегі дамудың ресурсы.

Ауа – жүйенің қоршаған ортамен әрекеттестігінің белсенділігі /1/.

Су – әрекеттестіктің нәтижесі, өмірлік тәжірибе алмасу мен өмір ағыны. 4-ші стихия адам өмірінің аясын қалыптастыруды дамытудың 4 бағыты сияқты болып келеді.

Адам есті немесе ессіз, бірақ ұдайы үлкен биікке ұмтылады, тұтастыққа, өмірін жарасымды дамытуға тырысады. Бұл дамуды біржақты басқарудың маңызды шарты. Және бұл процеске инновациялық «Стихияның 4-ші үйлесімі» сауықтыру технологиясы көмектеседі. Зерттеудің тиімділігі қазіргі уақытта Л.Н. Гумелев атындағы Еуразия Ұлттық Университетінің дене шынықтыру сабағында қолданылуда.

ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

- 1 Апанасенко Г.Л., Л.А.Попова Медицинская валеология /Серия «Гиппократ». – Ростов н/Д.: Феникс, 2000.–248 с.
- 2 Здоровье и здоровый образ жизни /сост. Егорова И.М. – Мн.: ВЭВЭР, 2006. – 160 с.
- 3 Лебедев Н.В. Жизнь природных стихий. – М.: Белые альвы, 2000. – 240 с.
- 4 Дикаревич Л.М. Жизненные циклы развития человека. Философия и практика здорового образа жизни для молодёжи // Материалы международной конференции 25–26 апреля 2009 г. Смольный университет Российской Академии образования. – СПб., 2009. – С. 21–23.
- 5 Поляков В.А. Баланс 4-х стихий. Моделирование здорового образа жизни. – Мн.: ВЭВЭР, 2006. – 116 с.

«БАЛАНС 4-х СТИХИЙ» – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ ЧЕЛОВЕКА

*Дикаревич Л.М., Имангаликова И.Б., Филиппенко В.П.,
Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева, Казахстан*

Annotation. Unconventional methods of recovery are confident in the training workshops complement the traditional methods, increasing student interest in physical training and helping to strengthen their health. This article discusses some aspects of health technology "Balance of 4 elements."

Нетрадиционные методики оздоровления уверенно входят в учебные практические занятия, дополняют традиционные методы, повышая интерес студентов к занятиям физической культурой и способствуя укреплению их здоровья. В статье рассматриваются некоторые аспекты оздоровительной технологии «Баланс 4-х стихий».

Человек – это носитель культуры всех предшествующих поколений и результат эволюционного развития Природы. Он тесно связан с внешним миром и ощущает на себе его влияние. В свою очередь он также воздействует на внешний мир, неся за это большую ответственность. В результате дисбаланса этого взаимодействия происходит изменение его внутреннего состояния, которое проявляется в виде болезни /1/.

В Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) понятие «здоровье» рассматривается как состояние полного физического, душевного и социального благополучия. Ряд ученых определяет здоровье как особое состояние организма, которое достигается и сохраняется рациональными усилиями самого человека. Это – оптимальное количество физических упражнений, воздержание от излишеств в еде и питье, рациональный режим труда и отдыха. Каждое общество стремится сформировать физически, психически и социально здорового человека в соответствии с моральными, интеллектуальными и физическими идеалами этого общества. Но оздоровление происходит лишь тогда, когда человек строит свою жизнь по универсальным законам природы, что даёт ему возможность создавать внутренний баланс природных сил организма и качеств личности. К этому можно добавить: «...и гармоничным внешним проявлением этих качеств», потому что человек живет во взаимодействии