



Volume: 02 Issue: 02 | February 2021 ISSN: 2660-454X

www.centralasianstudies.org/index.php/CAJITMF

Scientific and theoretical basis for the formation of a healthy lifestyle of students in higher education institutions

Сулейменов О. Ә.¹

Джылысбаев Д. Б.²

Email:

Received 27th Dec2020,
Accepted 15th Jan 2021,
Online 16th Feb 2021

¹М. Х. Дулати атындағы Тараз өңірлік университеті "Дене тәрбиесі" кафедрасының аға оқытушысы, магистр

²М. Х. Дулати атындағы Тараз өңірлік университеті "Дене шынықтыру" кафедрасының аға оқытушысы, "Дене шынықтыру мен спортты дамытуға сіңірген еңбегі үшін төсбелгісінің иегері" Тараз қ. Қазақстан Республикасы.

ABSTRACT: The current socio-economic situation, declining living standards and environmental disadvantages have a negative impact on the health of the entire population of the Republic of Kazakhstan, especially the younger generation. At the same time, one of the long-term priorities of the President of Kazakhstan Nursultan Nazarbayev in the program "Kazakhstan - 2030" - "In the field of health, education and welfare of citizens of our country" and the next Address emphasizes the need to pay special attention to physical culture and sports. Today, our sovereign country, which has gained its independence, the main requirement in this direction is the education of individuals in secondary schools who are well-rounded, developed, healthy and committed to a healthy lifestyle.

KEYWORDS: Health, formation of a healthy lifestyle

1. INTRODUCTION

Барша азаматтардың денсаулығын нығайту, салауатты өмір салтына бағытталған елбасының жолдауын – егемендіктің кілтін ұстар жастардың болашағына апаратын алтын сұрлеу десе болады. Бүгінде білім беру мекемелерінің алдында тұрған міндеттердің бірі – жас ұрпақтың салауатты өмір сүруге көзқарасын қалыптастыру, олардың денсаулығын сақтауға, қоршаған ортаны таза ұстауға және жоғары, сапалы білім алып, сол білімді келешектегі өмірінде пайдалана білуге тәрбиелеу. Адамның ақыл-ой интелектісін оның білімділік деңгейінен байқауға болады. Білім – ақыл-ойдың бастапқы түрткісі және негізгі құралы, әрі көрсеткіші болғандықтан, әрбір адам салауатты өмір сүру үшін біріншіден ақыл-ойын жетілдіру керек; екіншіден материалдық жағдайын түзеуі тиіс, ол үшін адал еңбек етуі қажет.

Салауаттану — тұтасымен алғанда жеке тұлғаның, қоғамның, табиғаттың денсаулығы туралы ғылым. Адам денсаулығы тән, дене, психологиялық, имандылық-адамгершілік және әлеуметтік

денсаулықтар құраушының өзара байланысы мен өзара үйлесімді әрекеттерінен қалыптасады. Кез-келген өзара әсер әрекет етуші ретінде де, жауап беруші ретінде де анықталады.

Әлеумет себепші болған аурулар санының өсуіне, адамның әлеуметтік биологиялық мәні арасындағы карама — қайшылықтардың шиеленісуіне байланысты — салауаттанудың пайда болуы заңдылық. Салауаттану ғылымы аурудың алғашқы алдын алу әдіснамасын, денсаулықты сақтау және нығайту амалдары мен әдістерін зерттейтін салауатты өмір салтын қалыптастырудың ғылыми негізі болып табылады.

Салауаттанудың рөлі — адамның ішкі биологиялық табиғатымен, өзін қоршаған тірі және өлі табиғатпен өзара әсері сапасын өзгерту, кикілжіңнің көзін жою болып табылады.

Салауаттану ғылымы «қалай денсаулықты сақтаудың» ұстанымдары мен тетіктерін зерттейді. Салауаттану нысаны, біріншіден — дені сау адам, екіншіден — оны қоршағандардың барлығы және денсаулыққа әрекет етуші факторлар, үшіншіден — аурудың пайда болу себептері, организмнің дені сау күйге оралу тетігі, қорғануға бейімделу тетіктері, төртіншіден — сақтандыру және сауықтыру шаралары болып табылады.

Салауаттанудың зерттеу пәні — адам. Зерттеуге организмнің анатомиялық, физиологиялық негіздері, бейімделу тетіктері, қорғану тосқауылдары, организмнің сыртқы ортаға бейімделуі туралы білімдері енеді. Салауаттану адамның термодинамикалық, денелік, химиялық, антропологиялық, экологиялық құбылыстарын қамтиды. Адам қоғамның қарапайым мүшесі, этикалық және эстетикалық ұстанымдарын жеткізуші жеке тұлға ретінде қарастырылады. Тек осындай кешенді тәсіл оның негізгі қасиеті — денсаулығын сипаттауға мүмкіндік береді.

Тіршілік дегеніміз тек адамның ғана емес, кез келген тірі организмнің қоршаған ортамен өзара әрекеттесуі болғандықтан, салауаттану тіршілік етуге қажетті ортаның әсерін барлық құрауыштарымен оқып-үйрену міндетін қояды.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы (ДДСҰ) сарапшыларының дерегі бойынша халық денсаулығының 49-53%-ы өмір салтына, яғни адамның өз денсаулығына қалай қарайтынына тәуелді, 17-20%-ы қоршаған ортаға (аймақтың экологиялық және климаттық-географиялық ерекшеліктеріне), 18-22%-ы тұқым қуалау себептеріне, біздің ден-саулығымыздың тек 8-10%-ы ғана денсаулық сақтау ұйымына тәуелді.

Денсаулық қатерінің негізгі факторлары — қозғалыс күшінің кему саддарынан қимылдың кемуі (гиподинамия), дене массасының артуы, жүйесіз тамақтану, қоршаған орта нысандарының барлығының көптеген уытты заттармен ластануы, өндірісте және тұрмыста күйзеліс туғызатын жағдайлар, зиянды әдеттердің (шылым шегу, алкоголь пайдалану, уланкорлық, нашакорлық, т.б.) кең таралуы. Салауаттану ғылымы қандай амалдардың жәрдемімен денсаулықты сақтап, нығайтуға болатынын егжей-тегжейлі түсіндіреді. Салауатты өмір салтын қалыптастырудың негізгі бағыттары мыналар:

- жеке және қоғамдық гигиена;
- дене шынықтыру, гиподинамиямен күрес;
- организмді жаратылыс-табиғи факторлармен — су, ауа, күн жарығымен және т.б. шыңдау;
- күн тәртібін тиімді пайдалану;
- дұрыс және уақтылы тамақтану;
- жұкпа аурулардың алдын алу;
- тән ауруларынан сақтандыру;
- жаракаттанудан, уланудан, т.б. сақтандыру;
- зиянды әдеттерден (темекі тарту, алкоголь, есірткілік улы заттарды) сақтандыру;
- жыныс гигиенасы;
- психопрофилактика және психогигиена;
- кикілжің және денсаулық;
- экология және денсаулық.

Салауаттанудың негізгі мақсаты — әрбір жеке адамның және тұтастай қоғамның денсаулығын қамтамасыз ету. Салауатты өмір салтын қалыптастырудың негізгі мақсаты -балалар мен жастарда жас

ерекшеліктеріне, құндылық бағдарларына және имандылық-еріктілігіне сәйкес салауатты өмір салтының ұғымдарын, дағдыларын және уәждерін қалыптастыру.

Бұдан мынандай міндеттер туындайды:

- салауатты өмір салтының әдістерін үйрету;
- өз денсаулығына қоғамдық игілік, қоғамның рухани құндылығы ретінде жауапкершілікпен қарауға тәрбиелеу;
- негізгі гигиеналық дағдыларға төселдіру;
- осы заманғы ауру түрлерімен және оларды алдын алу шараларымен таныстыру.

Адам денсаулығы, ең алдымен, өмірлік сара жолға тәуелді, ал өмір жолы тарихи, ұлттық дәстүрлер мен тұлғалық бейімділіктер бойынша анықталады.

Денсаулық деген не? Денсаулық ұғымына берілген анықтамалар өте көп. Үлкен медициналық энциклопедияда денсаулық организм мен жүйенің атқаратын қызметін сыртқы орта теңдестіріп, ешқандай ауырсыну өзгерістері байқалмайтын адам күйі ретінде сипатталады. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының анықтамасы бойынша «Денсаулық дегеніміз — бұл аурудың немесе дене кем тарлығының жай ғана жоқ болуы емес, денелік, психикалық және әлеуметтік тұрғыдан ойдағыдай толық күйі».

Академик Н.М.Амосов адам денсаулығы мүшелердің атқаратын қызмет сапасы толық сақталған кезде олардың барынша көп өнім беретінін бағалауға болатын мөлшермен анықталады деп жорамалдайды.

Келтірілген денсаулық анықтамалары негізінен алғанда денсаулық ұғымын бірдей қамтып көрсетеді, яғни организмнің сыртқы орта (табиғи және әлеуметтік) жағдайлары мен ішкі факторларға (тұқымқуалаушылық, жыныс, жас) бейімделу сапасын айқындайды. Денсаулықтың мынадай: физиологиялық, сезім әрекетіне берілгіштік, зияттылық, әлеуметтік, тұлғалық негізгі түрлері бар. Ал рухани түрі осыларды бірегей тұтастыққа -денсаулыққа біріктіреді.

Список литературы:

1. Айриянц А.Г. Легкая атлетика. - М., Физкультура и спорт, 1976
2. Алексеев А.В. «Сам себе тренер» М., 1989
3. Гойхман П., Трофимов О. Легкая атлетика в школе. — М.: Физкультура и спорт, 1972.
4. 4.Зациорский В.М. «Физические качества спортсмена» М., 1990
5. Ю.А. Ермолаев. Возрастная физиология: Учебник /. Возрастная физиология, 1985.- 34 с.
6. Лабинцев К. Р. Характеристика нагрузок в легкой атлетике. - Москва, 2001
7. Краснова С. В. Легкая атлетика: Учебник / Под ред. - Москва, 1999
8. П.Л. Лимаря. Легкая атлетика для юношей: / Под ред.— Физкультура и спорт, 1969. — 224 с.
9. А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. Легкая атлетика: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /под ред.— М.: Академия, 2003. — 464 с.
10. О.В. Колодия, Е.М. Лутковского, В.В. Усова. Легкая атлетика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры /Под ред. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 271с.