

МРНТИ 15.81.21

10.51889/1728-7847.2023.1.74.028

А.С. Еспанова^{1*}, Э.А. Айтенова¹

¹Абай атындағы Қазақ Ұлттық Педагогикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан

ОҚУШЫЛАРДЫҢ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ-ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ АСПЕКТІЛЕРІ

Аңдатпа

Мақалада денсаулық, салауатты өмір салтына оң көзқарас, салауатты өмір салтын қалыптастыруға әсер ететін факторлардың педагогикалық-психологиялық аспектілері қарастырылады.

Зерттеу жұмысымызда философиялық, педагогикалық-психологиялық ғылыми еңбектерге талдау жасай отырып, денсаулық сақтайтын білім беру ортасы үйлесімді дамыған оқушы тұлғасын қалыптастыру үшін өте маңызды екенін тұжырымдаймыз. Осындай орта пайда болған кезде ғана (денсаулық климаты, жоғары мәдениет, жеке жасампаздық) денсаулықты толық сақтау және нығайту, денсаулықты оқыту, денсаулық мәдениетін нығайту, оның рухани-адамгершілік, эстетикалық, физикалық және психикалық дамуы, өзіндік даму мен өзіндік жетілдіру компоненттерін игеру мүмкін болады. Қазіргі әлеуметтік-мәдени жағдайда, бір жағынан, білім беруді модернизациялауға, ал екінші жағынан, мектеп оқушыларының денсаулығының нашарлау үдерісінің жалғасуына байланысты бастауыш сынып балалардың дені сау және оны жақсартудың тиімді шаралары қажет болып тұр, себебі жас ұрпақ біздің болашақ Жаңа Қазақстанды құратын іргетасы болып табылады. Сондай-ақ, оқушылардың салауатты өмір салтына деген оң көзқарасын қалыптастыруда мінез-құлық факторлары маңызды орын алады: оқу, еңбек және демалыс режимі, отбасындағы және білім беру ұйымдарындағы қарым-қатынас және т.б., бұл оның өмір сүру жағдайлары мен өмір салтын көрсетеді. «Өмір салты» ұғымының функционалдық құрылымы оқу, еңбек, әлеуметтік, интеллектуалдық (педагогикалық-психологиялық көзқарас, ақыл-ой әрекетінің сипаты), физикалық және медициналық белсенділік сияқты аспектілерден тұрады.

Түйін сөздер: бастауыш сынып оқушысы, денсаулық, салауатты өмір салты, оқу, еңбек, демалыс режимі, әлеуметтік-педагогикалық факторлар, әлеуметтік-психологиялық факторлар, дене мен психиканың дамуы.

А.С. Еспанова^{1*}, Э.А. Айтенова¹

¹Казахский национальный педагогический университет им. Абая, г. Алматы, Казахстан

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ

Аннотация

В статье рассматриваются здоровье, позитивное отношение к здоровому образу жизни, педагогико-психологические аспекты факторов, влияющих на формирование здорового образа жизни.

Анализируя философские, педагогико-психологические научные труды в нашей исследовательской работе, мы формулируем, что здоровьесберегающая образовательная среда имеет решающее значение для формирования гармонично развитой личности школьника. Только при возникновении такой среды (климат здоровья, высокая культура, личное созидание)

возможно полное сохранение и укрепление здоровья, оздоровительное обучение, укрепление культуры здоровья, овладение ее духовно-нравственным, эстетическим, физическим и психическим развитием, компонентами саморазвития и самосовершенствования. В современных социокультурных условиях, с одной стороны, в связи с модернизацией образования, а с другой - продолжающимся процессом ухудшения здоровья школьников, начальные классы становятся более здоровыми и нуждаются в эффективных мерах по его улучшению, поскольку подрастающее поколение является фундаментом, на котором строится наш будущий Новый Казахстан. Также немаловажное место в формировании позитивного отношения учащихся к здоровому образу жизни занимают поведенческие факторы: режим обучения, труда и отдыха, взаимоотношения в семье и образовательных учреждениях и т.д., что отражает условия его жизни и образ жизни. Функциональная структура понятия «образ жизни» состоит из таких аспектов, как учебная, трудовая, социальная, интеллектуальная (педагогико-психологический подход, характер умственной деятельности), физическая и медицинская деятельность.

Ключевые слова: учащийся начальных классов, здоровье, здоровый образ жизни, режим обучения, труда, отдыха, социально-педагогические факторы, социально-психологические факторы, развитие организма и психики.

A.S. Espanova^{1}, E.A. Aitenova¹*

¹Kazakh National Pedagogical University named after Abai, Almaty, Kazakhstan

PEDAGOGICAL-PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS

Abstract

The article discusses health, a positive attitude to a healthy lifestyle, pedagogical and psychological aspects of factors influencing the formation of a healthy lifestyle.

Analyzing philosophical, pedagogical and psychological scientific works in our research work, we formulate that a health-preserving educational environment is crucial for the formation of a harmoniously developed personality of a student. Only with the emergence of such an environment (the climate of health, high culture, personal creation) is it possible to fully preserve and strengthen health, wellness training, strengthening the culture of health, mastering its spiritual and moral, aesthetic, physical and mental development, components of self-development and self-improvement. In modern socio-cultural conditions, on the one hand, in connection with the modernization of education, and on the other - with the ongoing process of deterioration of the health of schoolchildren, effective measures are needed to preserve and strengthen the health of younger schoolchildren, since the younger generation is the foundation on which our future New Kazakhstan is being built. Behavioral factors also play an important place in the formation of a positive attitude of students to a healthy lifestyle: the mode of study, work and rest, relationships in the family and educational institutions, etc., which reflects the conditions of his life and lifestyle. The functional structure of the concept of "lifestyle" consists of such aspects as educational, labor, social, intellectual (pedagogical and psychological approach, the nature of mental activity), physical and medical activities.

Keywords: primary school student, health, healthy lifestyle, mode of study, work, rest, socio-pedagogical factors, socio-psychological factors, development of the body and psyche.

Кіріспе. Бүгінгі біздің зерттеуіміздің өзектілігі өскелең ұрпақтың денсаулыққа деген көзқарасы мен салауатты өмір салтын ұстану мотивтерін зерттеудің практикалық және теориялық маңыздылығына, денсаулыққа оң көзқарасты қалыптастыру қажеттілігіне және оқушылардың өз физикалық саулығын жақсарту мен күшейтуге деген мәселелер болып табылады. Олай дейтініміз, өскелең ұрпақтың физикалық және психикалық денсаулығының жай-күйі

мәселесі қазіргі еліміздегі экономикалық, әлеуметтік, моральдық пен экологиялық қолайсыздық жағдайында және оның ажырамас бөлігі ретінде ерекше айқындыққа ие болып табылады.

Осыған байланысты «Қазақстан жолы – 2050: бір мақсат, бір мүдде, бір болашақ» стратегиясында, Қазақстан Республикасының 2020-2025 жылдарға арналған білім беруді дамытудың мемлекеттік бағдарламасында, мемлекет басшысы Қ.К.Тоқаевтың «Әділетті мемлекет, біртұтас ұлт, берекелі қоғам» атты Қазақстан халқына жолдауында *салауатты өмір салтын қалыптастыру мемлекеттік саясатының бір бөлігі және ұлттық саясатының құнды басымдықтары қатарынан болып табылатындығы туралы айтылады [1-3].*

Мұның бәрі жас кезінен бастап динамикалық өзгеретін өмір сүру жағдайларына жеке тұлғаны дайындауды талап етеді. Осыған байланысты оқушылардың жеке көзқарастарын, өз денесіне, денсаулығына ақылға қонымды көзқарасын қалыптастыру өзін-өзі жүзеге асыруын, әлеуметтік және жеке салаларда өзін-өзі тануын қамтамасыз ететін ең жоғары құндылықтардың бірі ретінде ерекше маңызға ие.

Денсаулық ағзаның жеке дамуының барлық кезеңдерінде маңызды: туғаннан өлімге дейінгі жасерекшелік кезеңдерін толығымен қамтиды. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы денсаулықты ауру мен физикалық ақаулардың болмауы ғана емес, яғни толық физикалық, психикалық, әлеуметтік әл-ауқат жағдайы ретінде анықтаған болатын. Адам денсаулығы көптеген жаратылыстану және әлеуметтік ғылымдардың зерттеу пәні болып табылады, мысалы: биология, медицина, әлеуметтану, психология, философия, әлеуметтік педагогика және тағы басқалар. Ал, денсаулық негіздерін зерттеу – бұл биологиялық-медициналық аспект екендігі белгілі. Алайда, барлық медициналық доктриналардың негізінде екі (денсаулықты сақтау және ауруды емдеу) өзара байланысты мақсат болғанымен, іс жүзінде медицина ауру туралы ғылым болып табылады. Адам қоғамдағы қатынастармен және оның әлеуметтік құрылымымен байланысты. *Сондықтан әлеуметтік-педагогикалық және әлеуметтік-психологиялық факторлардың кең спектрін ескермей денсаулық мәселелерін шешу мүмкін емес. Салауатты өмір салтын қалыптастыру арқылы денсаулықты сақтау мәселесі денсаулық мәдениетін жандандырумен тығыз байланысты. Сол себепті жас ұрпақтың бойында оны жаңғырту, қалыптастыру – адамның денсаулығын, ұлттың, халықтың, елдің денсаулығын сақтау екендігін ұмытпауымыз керек және бұл өте маңызды.*

Ғылыми-педагогикалық әдебиеттердегі проблемаларды жан-жақты көрсете отырып, жас ұрпақтың өз денсаулығына құндылық қатынасын қалыптастыру ерекшеліктері мен ағзаның тіршілігін сақтау мен нығайтудың заманауи талаптарына жауап беру мәселелері әлі де болса толық зерттелмеген. Сондай-ақ, жалпы білім беретін мектеп шеңберінде балалардың СӨС тәрбиелеуді тиімді ұйымдастыруға ықпал ететін педагогикалық жағдайлар да толық анықталағандығын көрсетіп отыр.

Осылайша, қазіргі жағдай қоғамның жеке тұлғаның денсаулығы мен жұмыс қабілеттілігін әр адамның маңызды сипаттамасы ретінде сақтау қажеттілігі мен бастауыш сынып оқушыларының жеке басының қажетті қасиеттерін қалыптастыруға ықпалын тигізетін білім беру жүйесінің жетілмегендігі (барабар ұйымдастырушылық-педагогикалық жағдайлардың болмауы) арасындағы қайшылықпен сипатталады.

Ал бұл болса біздің қарастырып отырған проблемамыздың, яғни бастауыш сынып оқушылардың салауатты өмір салтына оң көзқарасты қалыптастырудың қазіргі таңда теориялық және практикалық бағытта қарастырудың өзектілігін анықтайды.

Зерттеу материалдары және әдістері

Мектеп оқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыру ұғымының мәнін анықтауда философиялық, психологиялық-педагогикалық әдебиеттерге, ғылыми еңбектерге теориялық талдау жасау; озық тәжірибелерге контент-талдау және т.б. әдістер қолданылады.

Зерттеуде шетелдік және отандық жұмыстарға талдау жасалып, онда денсаулықты балалар ағзасының жұмыс қабілеттілігі мен үйлесімді дамуының маңызды факторы ретінде қабылдай отырып, балалардың денсаулығын сақтау, олардың салауатты өмір салтын қалыптастыру

мәселелерін көрнекті ойшылдар Дж.Локк, А.Смит, К.Гельветий, М.В. Ломоносов, К.Маркс және т.б.; медицина ғалымдары Н.М. Амосов, Ю.П. Лисицин, М.М. Буянов, И.И. Брехман, Б.Н. Чумаков және т.б.; педагогтар Л.Г. Татарникова, В.В. Колбанов, В.К. Зайцев, С.В. Попов және басқалар зерттеген.

Жоғарыда аталған мәселені зерттеуде бірнеше бағыттар пайда болғандығын аңғаруға болады:

- философиялық-әлеуметтану (А.П. Бутенко, И.М. Быховская, В.З. Коган, А.В. Лисовский, Л.Я. Рубина, М.Н. Руткевич және т.б.) [4];

- медицина-гигиеналық (Н.А. Агаджанян, Н.М. Амосов, В.Е. Апарин, И.И. Брехман, И.В. Давыдовский, Ю.Л. Лисицын, В.П. Петленко және т.б.) [5];

- психологиялық-педагогикалық (М.Н. Алиев, А.В. Барышева, Э.Ю. Бачиева, М.Я. Виленский, П.А. Виноградов, Т.А. Ильина, В.М. Минияров, В.А. Сластенин және т.б.) [6].

Педагогика және психология саласындағы ғалымдардың зерттеулері бастауыш мектеп жасында тұлғаның дамуы үшін ең қолайлы мүмкіндіктер бар екенін көрсетеді (П.П.Блонский, Л.С. Выготский, В.В. Давыдов, И.С. Кон, Б.Т. Лихачев, А.В. Петровский, В.А. Сухомлинский, К.Д. Ушинский, С.Т. Шацкий, Д.Б. Эльконин). Осы кезеңде балалардың денесінде болатын өзгерістер баланың жеке басындағы орталық неоплазманың қалыптасуына негіз болып, олардың қоғамдағы толыққанды өмірге объективті және субъективті дайындығын білдіреді. Дәл осы уақытта адамның болашақ өмірлік ұстанымының негіздері қаланады, сондықтан құндылық бағдарларын қалыптастырудағы басты рөл бастауыш мектеп жүйесіне жүктеледі.

Зерттеулер көрсеткендей, оқу-тәрбие үдерісі адамның өз денсаулығын сақтауға педагогикалық-психологиялық қызметтің екі жетекші бағытын қамтуы керек:

- педагогикалық үрдісте жастар мен мұғалімдердің ортақ амалдары және қарым-қатынасы арқылы микроәлеуметтік ортаның оңтайлы сыртқы жағдайларын: гуманистік сезімдер, үйлесімді психикалық жағдай, белсенді шығармашылық жағдайларды құру (Ю.К. Бабанский, А.А. Бодалев, Б.С. Гершунский, В.И. Зверева, В.А. Каракровский, А.С. Макаренко, А.В. Мудрик, Н.Е. Щуркова және т.б.);

- өзіндік тану, өзіне есеп беру, мақсат қою тетіктері арқылы оқушылардың өзіндік дамыту мен өзіндік тәрбиелеу үшін ішкі жағдайларды: ойларды, қажеттіліктерді, қабілеттерді қамтамасыз ету (Г.В. Акопов, Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, Б.С. Братусь, Т.М. Давыденко, В.М. Минияров, Б.Д. Парыгин, С.Л. Рубинштейн, В.А. Якунин және т.б.) [7].

Салауатты өмір салтына оң көзқарасты қалыптастыру процесі күрделі көп сатылы процесс болып табылады, онда адамның мінез-құлқының жеке жүйесі негізделеді, ол белсенді қозғалыстың қажетті деңгейінің болуын, теңдестірілген тамақтануды, ағза үшін оңтайлы режимді, психикалық тұрақтылықты, қауіпсіз мінез-құлықты сақтайды.

Зерттеу аясында біз салауатты өмір салты ұғымын денсаулықтың тиісті ішкі көрінісін қалыптастыру призмасы арқылы қарастырамыз. Ол белсенділікті, денсаулығының біртұтас бейнесін көре білуді, денсаулығын сақтаудың құндылығы мен маңыздылығын түсінуді және денесінің резервтік мүмкіндіктерін барабар бағалауды қамтиды.

Бастауыш мектептің оқу-тәрбие процесі денсаулықтың физикалық, психоэмоционалды және адамгершілік компоненттерінің оңтайлы дамуын қамтамасыз ету арқылы салауатты өмір салтына оң көзқарасты жүзеге асыруда үлкен әлеуетке ие.

Мектеп оқушыларында салауатты өмір салтын тәрбиелеудегі жаңа мүмкіндіктер мен перспективалар тұлғаға-бағдарланған тәрбие тұжырымдамасының (Ш.Амонашвили, Е.Б. Бондаревская, И.С. Якиманская және т.б.) және валеологияның (И.И. Брехман, В.В. Колбанов және т.б.) дамуымен, мектеп оқушыларында есірткіге қарсы бағытты қалыптастыру бағдарламаларын әзірлеумен пайда болды (Т.К. Болеев, А.Г. Макеева және т.б.) [8].

Қазақстанда соңғы жылдары оқушы балалардың СӨС қалыптастырудың әртүрлі аспектілеріне арналған ғылыми-теориялық зерттеулердің айтарлықтай өскенін атап өтуге болады. Олардың ішінде Л.З. Тель, С.А. Назарбаева, А.С. Иманғалиев, Т.К. Болеев,

А.В. Косолапов, А.С. Адылханов, Г.С. Акиева, А.В. Ахаев, А.Р. Ерментаева, Д.Ф. Ақбердиева, Ж.З. Торыбаева, Г.Т. Ахметова және т.б. авторлардың зерттеулері ерекше орын алады [9].

Елімізде денсаулық жағдайын талдаудың ресми құжаты «Қазақстан Республикасындағы балалардың жағдайы туралы баяндамасы» болып табылады. Қорытынды есепті талдау көрсеткендей, денсаулықты сақтауға қатысты барлық белсенді әрекеттерге қарамастан, мектеп жасындағы балалардың шамамен 90% - физикалық және психикалық денсаулығының ауытқулары бар деп тұжырымдауға болады. Алкоголизм, нашақорлық, нашақорлық, психикалық бұзылулардан зардап шегетін балалар саны едәуір өскенін көрсетіп отыр. Бірінші сыныпқа түсетін балалардың 60%-дан астамы мектептегі, соматикалық және психофизикалық дезадаптация қаупі санатына жатады.

Бұл мәселені шешу осы үдерістің тиімділігіне әсер ететін төмендегі факторларды ескеруді талап етеді:

- әлеуметтік институттардың Қазақстан Республикасы азаматтарының денсаулыққа құқығын растайтын, сондай-ақ әлеуметтік қауіпсіздікке, жеке тұлғаның қылмыстан және/немесе оның қатерінен қорғалуына кепілдік беретін заңнамалық және нормативтік заңға тәуелді актілерді іске асыру тетіктерін нақтылауға қатысты құқықтық (заңдық) факторлар;

- әлеуметтік институттардың өз мүшелерінің денсаулығын қалыптастыруға, сақтауға және нығайтуға қатысу түрлерін, нысандарын және жауапкершілігін айқындайтын әлеуметтік-экономикалық факторлар;

- салауатты өмір салтына оң көзқарасты қалыптастыруды және денсаулықты сақтау, оған қол жеткізу дағдыларын дамытуды қамтамасыз ететін білім беру-тәрбиелеу факторлары;

- отбасылық қатынастарда салауатты өмір салты үшін жайлы психоземоналды кеңістік құруға байланысты отбасылық факторлар;

- жеке көзқарасқа негізделген және денсаулық жағдайын диагностикалауға, салауатты өмір салты бойынша ұсыныстар әзірлеуге, тиімді бастапқы, қайталама және үшінші профилактикаға бағытталған медициналық факторлар;

- әл-ауқат, жай-күй, есен-саулықтың мәдени қырларын ұғындыруға, ақпараттар беруде, оны ұйымдастыруда бос уақытты ұтымды пайдалануға, осы орайда денсаулықтың жақсаруына пайдасы бойынша мәдени факторлар;

- әр адамның қарама-қайшылықтардан, мүдделерден және басқа да себептерден туындаған, өзін-өзі тәрбиелеуде, сондай-ақ іс-әрекетте және қарым-қатынаста жүзеге асырылатын жеке тұлғаның өзіндік белсенділігін анықтайтын жеке факторлар.

Олар бізге, денсаулықты сақтауға тиімді үдерісін қалыптастыру келесі қағидаларды сақтау негізінде жүзеге асыруға мүмкіндік береді: оқушылардың жас және психофизиологиялық ерекшеліктеріне сәйкестігі, кіріктіру мен сабақтастық, жеке-белсенді оқыту, кешенділік, тұтастық пен жүйелілік, т.б. Бұл негізгі рөл атқаратын және салауатты өмір салты компоненттерінің мазмұны мен өзара әрекеттесуін анықтайды.

Жас және психофизиологиялық ерекшеліктерді есепке алу қағидасы – оқытудың мазмұны, формалары мен әдістерінің жас кезеңдеріне және оқушылардың жеке дамуына сәйкестігін болжайды. Қоршаған ортаның жағымсыз үрдістеріне қарсы тұруға барабар дайындықты қалыптастыру мақсатында және оқушылармен жұмыс барысында танымдық мүмкіндіктер мен жеке даму деңгейін, ойлау, есте сақтау ерекшеліктерін, зейіннің тұрақтылығын, темпераментін, мінезін, оқушылардың қызығушылықтарын ескеру қажеттігін пайымдайды. А.В. Хуторскойдің пікірінше, бұл қағида оқушының сыртқы әлеммен үйлесімде дамып, сонымен бірге өзіндік ерекшелігін дамыта отырып, еркін дамуы негізінде оқыту тиімділігінің негізгі критерийі болып табылатындығын айтады [10].

Тұлғалық-белсенділік қағидасы – оқушылардың белсенділік ұстанымы, әр оқушының өз денсаулығын сақтауға жеке қызығушылығын қалыптастыру мен оның жаңа білімді «ашуға» бағытталған өз іс-әрекеті үдерісінде оны дамытуға ықпал ету. Бұл жағдайда балалардың

денсаулығына зиян келтірмейтін ішкі әрекетке итермелейтін жеке маңызды мотивтер жаңартылады.

Үздіксіздік пен сабақтастық қағидасы – әрбір алдыңғы кезеңдегі сауықтыру іс-әрекетінің келесі кезеңнің басталуын жүзеге асыратын өзара ынтымақтастық нәтижесінің көрсеткіші, яғни сауықтыру іс-әрекетінің тиімділігін қамтамасыз ететін маңызды факторлар, даму кезеңдері арасындағы байланысты болжайды және оның мәні бүтіннің немесе оның жекелеген жақтарының әртүрлі элементтерін жүйе ретінде тұтастай сақтау болып табылады.

Тұтастық пен жүйелілік қағидасы – денсаулық сақтау үрдісінің үздіксіздігін, сондай-ақ оның нақты мақсаттарын жүзеге асырудың талаптары мен шарттарын анықтауда реттілігін, жүйелілігін, бірлігін, өзара байланысын білдіреді [11].

Нақтыланған тәсілдер мен қағидаларды ұстану бастауыш мектепте сауықтыру үдерісін құруға, оқушылардың физикалық және психикалық денсаулығын сақтай отырып, оның тиімділігін арттыруға мүмкіндік береді. Бұл жұмыс мектеп оқушыларының танымдық қабілеттерінің когнитивті-интеллектуалды компоненттерінің даму детерминанттарын, даму тенденцияларын, тұтастай алғанда әрбір жеке баланың болашағы мен қажеттіліктерін бақылаусыз мүмкін емес.

Нәтижелер мен талқылау

Білім беру ошағы болып саналатын мектеп оқушылардың салауатты өмір салты туралы түсініктерін меңгертіп, түсіндіру барысында оң шаралар жүзеге асыруда үлкен маңызға ие. Ғалымдар бұл тәсілді баланың денсаулығын нығайту туралы қамқорлықпен байланыстырады. С.В. Васильев, М.Л. Лазарев, Т.В. Поштарев, О.Ю. Толстова атап өткендей, барлық медициналық-гигиеналық шаралардан гөрі балалармен дұрыс ұйымдастырылған оқу-тәрбие жұмысы балалардың денсаулығы мен салауатты өмір салтын қалыптастыруды қамтамасыз етеді [12].

Мектеп ортасы – бастауыш сынып оқушыларының денсаулығына әсер ететін күшті экзогендік фактор. Мектептегі педагогикалық үдерісті гигиеналық нормалау – оқыту мен тәрбиелеуді ұйымдастыру, жүктеменің бастауыш сынып оқушыларының жас ерекшеліктеріне сәйкестігін сақтауға байланысты.

Дене мен психиканың дамуы, өзіндік даму мен өзіндік жетілдіруі тұлғаның қалыптасуының ішкі факторлары ретінде әрекет етеді. Тұлғаның қалыптасу факторлары оның құрылымы мен даму бағытын анықтайды. Н.А. Агаджанян, Н.М. Амосов, И.И. Брехман, В.В. Колбанов денсаулық сақтау саласына сәйкес келетін төрт факторды ажыратады:

1) соматикалық – дененің әл-ауқаты мен белсенділігі, денені дұрыс дамыту және жаттықтыру, психикалық үйлесімде салауатты рух және байсалды ақыл, жыныстық және ұрпақты болу қызметінің деңгейі мен мәдениеті, қоғамдағы адамгершілікті, ережелерді, нормалар мен негіздерді сақтау қызметі;

2) физикалық – қалыпты физикалық және генетикалық даму; кемшіліктердің, аурулардың және қандай да бір ауытқулардың болмауы; салауатты психологиялық және психикалық жағдай; көбею мүмкіндігі және қалыпты жыныстық даму; қоғамдағы дұрыс мінез-құлық, нормалар мен негіздерді сақтау, өзін жеке тұлға ретінде түсіну;

3) психикалық – объективті дүниенің (сыртқы дүние заттарының) субъективті бейнесін тудыратын психикалық көрінісі. Дені сау адам физикалық және рухани жағынан толық үйлесімді өмір сүреді. Ол бақытты, жұмыстан моральдық қанағат алады, өзін жетілдіреді және сыйақы ретінде ұзақ өмір сүру мүмкіндігі мол;

4) адамгершілік – адам баласының социумдағы мінез-құлық құндылықтарын, көзқарастарын, ынталандыру жолдарымен сипатталады. Гуманизм деннің саулығына тұлғаның рухани құндылықтарын қамтиды, өйткені адамгершілік жақсылық, махаббат пен сұлулықтың жалпыадамзаттық шындықтарымен байланысты.

Факторлардың белгілі бір бөлігі қазіргі мұғалімнің кәсіби қызметімен тікелей байланысты. Салауатты өмір салтына оң көзқарасты қалыптастыруға теріс әсер ететін факторлардың ішінде мыналарды атап өтуге болады: оқу бағдарламасының күрделенуі және соның салдарынан оқу

үдерісінің қарқындылығы; оқу-тәрбие үдерісін ұйымдастыруға қойылатын физиологиялық-гигиеналық талаптардың бұзылуы; оқыту бағдарламалары мен технологияларының балалардың жас және жеке ерекшеліктеріне сәйкес келмеуі; инновацияларды педагогикалық тұрғыдан негізсіз енгізу; өмірлік қажетті тәуліктік қозғалыс белсенділігінің тапшылығы; қазіргі жағдайда баланың денсаулығын дамыту және қорғау саласындағы педагогтердің нашар дайындығы; қазіргі балалармен қарым-қатынас ерекшеліктерін білмеу; ата-аналар мен балалардың денсаулыққа қатысты пассивті ұстанымы; қолданыстағы дене тәрбиесі жүйесінің тиімділігінің жеткіліксіздігі.

Аталған мәселелерге байланысты біз анықтау эксперимент жұмыстарын №108 жалпы білім беретін мектебінде жүргіздік, оған бастауыш мектеп жасындағы 59 бала қатысты. Бұл кезеңнің міндеті –мониторинг барысында бастауыш мектеп жасындағы кіші сынып оқушыларының ағзаны, психиканы жақсарту, үйлесімділікте ұстау, оны дамыту, нығайту бойынша ойларын білу. Яғни, аталған мәселелерді анықтау үшін экспериментке қатысушылардан сауалнама алынды және жүргізілу барысы төмендегі мәселені анықтады:

1. Оқушылардың организмнің мән-мағынасын, физикалық және оны жақсартуға бағытталған өмір салты туралы білімі, осы білімнің хабардарлығы.

2. Балалардың денсаулығына, салауатты өмір салтына деген көзқарасы, өзіне және басқа адамдарға оны сақтауға көмектесуге деген ұмтылысы.

3. Салауатты өмір салтының дағдыларын, әдістерін меңгеру, гигиеналық мінез-құлық әдеттерін қалыптастыру, қол жеткізілген нәтижелерді өзін-өзі бақылауға және өзін-өзі бағалауға дайын болу.

4. Балалардың дені сау мен тұтастай адам ағзасын нығайтуға бағытталған өмір салты саласындағы түсініктерін кеңейтуге деген ұмтылысы, балалар журналдарынан, газеттерден, балаларға арналған көркем емес әдебиеттерден, радиодан, теледидардан, интернеттен алынған тақырып бойынша жаңа ақпаратқа деген қызығушылығы.

Жүргізілген анықтау эксперименттің қорытындыларына сүйене отырып, кіші сынып балалардың біздің зерттеу мәселемізге байланысты үш көрсеткішке жинақтадық:

70-100 ұпай: high level – кіші сынып оқушылар адамның денсаулығын сақтауға, аурулардың алдын алуға және тұтастай адам ағзасын нығайтуға бағытталған өмір салты туралы білімдері толық қалыптасқан, олардың психологиялық қырларын жетік меңгерген және өздерінің күн тәртібінде қолдана алады.

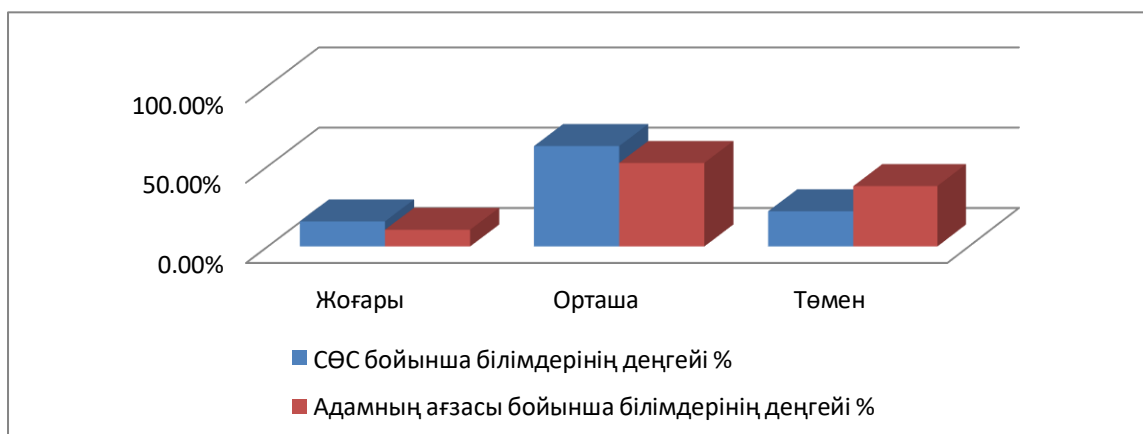
40-69 ұпай: medium level – бала тізімдегі сұрақтарға сенімсіз, жартылай жауап береді. Яғни, адам ағзасының мүшелері бойынша орналасуы мен атауының бірқатар қателіктер кеткенін және толық сау ұйқы, күн тәртібін, таңертеңгілік жаттығулар, жүйелі тамақтану, жеке гигиена ережелерін сақтау мәселелерінің түсіндіруде, толық жауап беруге қиналады.

0-39 ұпай: low level – адам ағзасының мүшелері бойынша білімдер аз, шатасулар мен қателіктер кездеседі. Денсаулықты нығайту үшін және оны тиімді тәсілмен дамыту үшін режимді ұстану тәртіптерін анық айта алмайды.

Зерттеу жұмысы мен тестілеу нәтижелері 1-кесте 1-суретте жинақталды.

Кесте – 1 Анықтау экспериментінің нәтижелері

	СӨС бойынша білімдерінің деңгейі			Адамның ағзасы бойынша білімдерінің деңгейі	
	оқушы саны	%		оқушы саны	%
Жоғары	10	15,6%	Жоғары	8	10,4%
Орташа	36	62,5%	Орташа	30	52%
Төмен	13	21,9%	Төмен	21	37,6%



Сурет 1 – Сауалнама қорытынды нәтижелерінің көрсеткіштері

Осылайша, жоғарыда алынған нәтижелер бастауыш сынып оқушыларының денсаулығына деген қажеттілікті тәрбиелеуді оларда СӨС мәні мен адам ағзасының құрылымы туралы ғылыми түсініктерді қалыптастыруды көрсетеді. Алынған нәтижелерді талдау балалардың көпшілігінде салауатты өмір салтын ұстану білімі, дағдылары мен көзқарастарының қалыптас-пағанын анықтауға мүмкіндік берді. Алдағы уақытта осы білімді дамытудың әртүрлі формалары мен әдістерін қолдану арқылы қалыптастыру жұмыстарын жүргізетін боламыз.

Қорытынды. Жоғарыда айтылған ойды тұжырымдай отырып, медициналық, психологиялық және педагогикалық бағыттағы әдебиеттерді зерттеу, бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салтына оң көзқарасын қалыптастыруға әсер ететін факторларды зерттеу, қаланың білім беру ұйымдарының қазіргі тәжірибесімен танысу салауатты өмір салтына оң көзқарасты қалыптастыру үдерісінің тиімділігіне әсер ететін ұйымдастырушылық және педагогикалық жағдайлардың жиынтығын анықтауға мүмкіндік берді:

- оқушылардың салауатты өмір салтына деген оң көзқарасын қалыптастыру денсаулық сақтау ортасы болған кезде іске асырылады;

- оқушылардың сауықтыру іс-әрекетінің мазмұны кешенді және тәрбие мен оқыту іс-әрекетінің әртүрлі нысандарында, әдістері мен құралдарында мақсатты түрде жүзеге асырылады, ол іс-шаралар жүйесі және оларды іске асырудың жеке бағдарланған тәсілдері түрінде ұсынылған;

- салауатты өмір салтына оң көзқарасты қалыптастырудың құрылымдық элементтерін қамтитын модельдің болуы және әзірленген диагностикалық құралдардың көмегімен бағаланады;

- мектеп оқушыларымен сауықтыру іс-шараларында вариативті, жеке және топтық саралау қолданылады;

- мектептің білім беру үдерісі субъектілерінің (балалардың, мұғалімдердің, ата-аналардың) салауатты өмір салтын жүргізу мәселелерінде білім, білік және дағдылар деңгейін үздіксіз арттыру ұйымдастырылады.

References:

1. Strategy "Kazakhstan's Way - 2050: common goal, common interests, common future". The message of the Head of State N. A. Nazarbayev to the people of Kazakhstan. – Astana, 2012. – December 14.

2. State Program for the development of education and science in the Republic of Kazakhstan for 2020-2025 // Resolution of the Government of the Republic of Kazakhstan dated December 27, 2019 No. 988.

3. Message of the President of the Republic of Kazakhstan K.K.Tokayev to the people of Kazakhstan "A just state, a united nation, a blessed society". – Astana, 2022. – September 1.

4. *Explanatory dictionary of Sociology, Pedagogy and psychology // In 4 vols. – M.: GIS, 2015. – Vol.1. – 388 p.*
5. *Psychological and pedagogical dictionary. Second edition. – Almaty: "Arys" barysy, 2011. – P.85-86.*
6. *Philosophical Encyclopedic Dictionary – Almaty: Institute of Philosophy, Political Science and Religious Studies of the MES RK, 2013. – 220 p.*
7. *Psychology of primary school children. [Electronic resource]: educational and methodical manual / Ural. gos. ped. un-t; author-comp. Yu.E.Vodiha, S.A.Vodiha. – Electron. dan. – Yekaterinburg: [B.I.], 2018.*
8. *Mikhail Morozov Fundamentals of a healthy lifestyle. – Moscow: VEGA, 2014.*
9. *Encyclopedic Dictionary of Education and Science. / ch . ed . Tuimebayev Zh. K. Ed. Board: Abylkasymova A.E., Bekbayev I. B., Kalabaev N.B., Ongarbayev E.A., Praliev S.Zh., Ryzhakov M.V. – Almaty, 2009. – 146 p.*
10. *Khutorskoy A.V. Metasubject approach in teaching: A scientific and methodological manual. 2nd ed., reprint. and additional – M.: Publishing house "Eidos"; Publishing House of the Institute of Human Education, 2016. – 80 p. (The "New Standards" series).*
11. *Aseev V.G. Motivation of behavior and personality formation. – M.: 2016. – P. 73-74.*
12. *Abaskalova N.P. Theory and practice of healthy lifestyle formation of pupils and students in the "school-university" system: Abstract. doct. dis. Barnaul, 2012. - 48 p. 2. Amosov N.M. Thinking about health. – M.: FiS, 2014. – 63 p.*