

## ҚАЗІРГІ КЕЗЕҢДЕГІ ЖОҒАРЫ БІЛІМ: ДАМУ МӘСЕЛЕЛЕРІ МЕН КЕЛЕШЕГІ

### САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ЖАСТАРДЫҢ БОЙЫНДА ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ЖОЛДАРЫ

Абдрашева Б.Ж., соц.ғ.к., доцент, әлеуметтік жұмыс және әлеуметтік педагогика кафедрасының меңгерушісі; Кулейменов А.Ж., п.ғ.м., аға оқытушы; Нұрмағанбетов Д., магистрант  
Академик Е. А. Бөкетов атындағы Қарағанды мемлекетік университеті  
Қарағанды қ. Қазақстан Республикасы.

Мақалада салауатты өмір салтының жастар арасында қалыптасуының маңызы өте зор екендігі қарастырылған. Салауатты өмір салты мәселелері жөніндегі психологиялық-педагогикалық аспектілерге талдау жасалған. «Салауатты өмір салты» түсінігінің мәніне талдау жүргізілген.

*Кілттік сөздер:* салауатты, трактат, патриотизм, денсаулық, қоғам, спорт, зерттеу.

Ертедегі Гиппократтың трактаттарында «Салауатты өмір салты» бірқатар денсаулық сақтау іс-шаралары ретінде философиялық ой-санасы құрылымның жалғасы түрінде мазмұндалады. Бұл трактат – денсаулық және денсаулықты күту, салауатты өмір салты жайындағы ілімнің дамуына негіз болды.

Грекия философы Сократ табиғи жаратылыстағы ерекшеліктерге аса назар аудара отырып, адамның өзін-өзі тану мүмкіншіліктері арқылы салауатты өмір салтының терең жағын көре білді.

2014 жылғы Елбасының жолдауында «Біз Жалпыұлттық идеямыз – Мәңгілік Елді басты бағдар етіп, тәуелсіздігіміздің даму даңғылын Нұрлы Жолға айналдырдық. Қажырлы еңбекті қажет ететін, келешегі кемел Нұрлы Жолда бірлігімізді бекемдеп, аянбай тер төгуіміз керек. Мәңгілік Ел – елдің біріктіруші күші, ешқашан таусылмас қуат көзі. Ол «Қазақстан-2050» Стратегиясының ғана емес, ХХІ ғасырдағы Қазақстан мемлекетінің мызғымас идеялық тұғыры! Жаңа Қазақстандық патриотизм дегеніміздің өзі – Мәңгілік Ел! Ол – барша Қазақстан қоғамының осындай ұлы құндылығы» – деп атылып өткеніндей мәңгілік ел болу үшін салауатты, әрі саналы да, сапалы ұрпақ тәрбиелеу қажет.

Елбасының «Қазақстан-2050» жолдауында ұзақ мерзімді басымдықтардың бірі – «Қазақстан азаматтарының денсаулығы, білімі мен әл-ауқаты» тармағында, «азаматтарымыздың өз өмірінің аяғына дейін сай болуы және оларды қоршаған табиғи ортаның таза болуы үшін» азаматтарымызды салауатты өмір салтына әзірлеу қажеттігі көрсетілген. Сонымен қатар, бұл стратегиялық бағдарламада: «Салауатты, әрі гүлденген экономика құрмайынша біз қуатты мемлекет пен қарулы күштер құра алмаймыз, демографиялық, экономикалық және әлеуметтік міндеттерді шеше алмаймыз, әрбір адамның жеке басының қадір-қасиеті мен әл-ауқатын арттыра алмаймыз»- деп Елбасы ойын түйіндейді [1].

Елбасының жолдауындағы Қазақстан азаматтарының денсаулығын нығайту, салауатты өмір салтын ынталандыру жасөспірімдер мен жастардың білікті де білімді азамат болудағы негізгі ұстанымы салауатты ұлт тәрбиелеу.

Салауатты өмір салтын жастардың бойында қалыптастыру үшін ұлттық және адамзаттық құндылықтар, ғылым мен практика жетістіктері негізінде жеке адамдарды қалыптастыруға, дамытуға және кәсіби шыңдауға бағытталған білім алу үшін қажетті жағдайлар жасау жолдары белгіленген.

Салауатты өмір салтын ұлттық идеяға айналатындай жан-жақты жұмыс жүргізу жұмыстары қарастыруда.

Денсаулық - тән, рухани және әлеуметтік игіліктің жиынтығы Қазақстанның болашағы – ертеңгі ұрпағында болғандықтан жастардың денсаулығы халықтың өсімі мен санасын анықтайды.

Спортпен айналасу, яғни денені үнемі шынықтыру, жаттығу әрекеттері, ой – өрісін шыңдау, рухани сана сезімін шыңдау - бәрі де денсаулыққа қызмет ететін әрекеттер. Жас ұрпақтың салауаттылығын қамтамасыз ету ең алдымен отбасы мен мектепке жүктеледі. Сондықтан, бүгінгі күні Қазақстан мектептеріне жан-жақты дамыған, денсаулығы мықты, салауатты өмір салтына байланысты іс-шараларды дәстүрге айналдыру ұтымды әрекеттердің бірі.

Бүгінгі күннің негізгі мәселердің бірі - салауатты өмір салтын ұлттық идеяға да айналдыру мәселесі.

Салауаттылық рәсімі - тек қана физикалық дамудан басқа, санитарлық-гигиеналық қалып ана емес, рухани ой-өрісінің таза болуы, есірткі-ішімдіктен аулақ болу, ар-ұяттың болу, жағымсыз қылықтардан аулақ болу, сергек сезімділік таныту, сабырлылық сақтау байқалады.

Жан мен тән тазалығы - салауаттылықтың көрнісі.

Салауатты өмір салтының жастар арасында қалыптасуының маңызы өте зор. Бұл бағытта жүргізілетін жұмыстар: ауру шақыратын факторлардың әсерін төмендетуге, ішімдіктің, темекінің, есірткінің зияндығына, кимыл-қозғалыстың аздығына, құнарлы тамақтанбауға қарсы жүргізілетін үгіт-насихат жұмыстарына негіз салды. Салауатты өмір тіршілігі – денсаулықты сақтаудың және нығайтудың негізгі, ол жан-жақты дамыған азаматтың қалыптасуына, оның рухани, дене дамуына әсер етеді.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының нормативі бойынша алкагольдік ішімдікті нормадан тыс қолданған елдің генофоны деградацияға ұшырайды.

Қазіргі кезде Қазақстан халқының, оның ішінде жастардың денсаулығы төмен деңгейде екенін байқап отырмыз. Тек, бір көрсеткіш - әскер қатарына шақырылған жастардың 50 % дене дайындықтарының нашар дамуына және денсаулықтарына байланысты қорғаныс күштерінің қатарында қызмет атқаруға жарамсыз. Тіпті оқу орындарында дене шынықтыру сабағына қатысуға жарамсыз деп отырған балалар саны жыл сайын өсіп келеді. Мектеп қабырғасынан денешынықтыру сабағына қатыспайтын балалардың болашақтағы еңбекке қаблетсіздігі, оның үстіне күнделікті күнтізбек ауқымына қалыптасу әрекеттеріне дағдылана қоймайтыны анық. Соның салдарынан жасөспірімдер арасындағы жалқаулық, марғаулық, немқұрайлық, салғырттық пен сабырсыздық сияқты әрекеттердің түп нұсқасы осында жатқан болар. Қазіргі кездегі қауіп тудырып отырған нәрсе ертеректе тек егде жастағы адамдарда кездесетін аурулардың жастар, балалар арасында болуының жасаруы. Жалпы білім беретін мектептерде оқушыларға жүргізілген медициналық зерттеулер тұлғаның денсаулық күйінде түрлі патологияның бар екенін көрсетті, соның ішінде әр жетінші оқушыда ас қорыту органдары мен жүйке-бұлшық ет жүйесінің аурулары, әр тоғызыншы оқушыда – жүйке жүйесінің аурулары, әр оныншы оқушыда – тыныс алу органдары мен эндокриндік жүйке аурулары байқалады [2].

Қазіргі кездегі қауіп тудырып отырған нәрсе ертеректе тек егде жастағы адамдарда кездесетін аурулардың жастар, балалар арасында болуының жасаруы. Жалпы білім беретін мектептерде оқушыларға жүргізілген медициналық зерттеулер тұлғаның денсаулық күйінде түрлі патологияның бар екенін көрсетті, соның ішінде әр жетінші оқушыда ас қорыту органдары мен жүйке-бұлшық ет жүйесінің аурулары, әр тоғызыншы оқушыда – жүйке жүйесінің аурулары, әр оныншы оқушыда – тыныс алу органдары мен эндокриндік жүйке аурулары байқалады.

Мамандардың пікірінше, «аурудың басты себептері санитарлық-індет жағдайының қанағаттанғысыздығы мен мектептегі оқушылар санының көптігі, оқу еңбегі жүктемелерінің сақталмауы, оқушылар тамақтануының қанағаттанғысыздығы, медициналық қызмет көрсету деңгейінің төмендігі». Оқушылардың денсаулық жағдайына әсер ететін басты себеп – олардың отбасындағы әл-ауқатының төмендігі. Мұндай жағдайлар ерекше түрде ауылдық жерлер мен тозығы жеткен, болашағы жоқ қалаларда орын тепкен.

Сондықтан қазіргі еліміздегі әлемдік жаһандану жағдайында, жалпы білім беретін мектептердің алдында оқушылардың салауатты өмір сүру дағдысын бейімдеу шараларын көбейту талабы тұр. Бұл көкейтесті мәселені жариялылық және әдістемелік тұрғыда шешу ең алдымен тарихи тұрғыда талдауды қажет етеді [3].

Денсаулыққа зиянын тигізетін жат әдеттерден арылу туралы түсініктер алғашқы қауымдық құрылыста өмір сүрген адамдардың тайпаларына да тән еді. Мұндай түсініктер олардың әдет-ғұрыптарында көрінісін тауып, тиімді түрде күш-қуатын қалпына келтіретін, жұкпалы аурулардан қорғайтын дәстүрлер пайда болды. Соған сәйкес баспана орнатып, жеке бастың гигиенасын сақтайтын, жерлеу тәсілдері, қоқыстардың көзін жою ережелері дүниеге келді. Әрине, аурудың пайда болу себептері мен оның мәні туралы оларда ешқандай мәлімет жоқ еді. Содан барып мындаған жылдарға созылған мистикаға, табынуға, соның салдарынан діни наным-сенімдер мен дәстүрлерге негізделген көзқарастар пайда болған.

Мамандардың пікірінше, «аурудың басты себептері санитарлық-індет жағдайының қанағаттанғысыздығы мен мектептегі оқушылар санының көптігі, оқу еңбегі жүктемелерінің сақталмауы, оқушылар тамақтануының қанағаттанғысыздығы, медициналық қызмет көрсету деңгейінің төмендігі». Оқушылардың денсаулық жағдайына әсер ететін басты себеп – олардың отбасындағы әл-ауқатының төмендігі. Мұндай жағдайлар ерекше түрде ауылдық жерлер мен тозығы жеткен, болашағы жоқ қалаларда орын тепкен.

Халықтың дені саудың тәні сау деген нақыл сөзі осыдан шыққан болар.

Денсаулық механизмі бар екені белгілі, ал, денсаулық өзі алты аспектіден тұрады:

- а) физикалық денсаулық;
- б) психикалық және интеллектуалды денсаулық;
- в) жеке;
- г) рухани денсаулық;
- д) эмоционалды денсаулық, әлеуметтік денсаулық.

Физикалық денсаулық келесі түсініктерден тұрады: біздің денеміз қалай құрылған және қалай жұмыс жасайды, ешқандай дене аурулары жоқ, ол жаттыққан немесе шыныққан [4].

Психикалық және интеллектуалды денсаулық - бұл психикалық аурудың және кем ақылдылықтың болмауымен түсіндіріледі. Психикалық денсаулық адам жаңа білімді қабылдау және оны қолдау қабілетімен, негізгі психикалық процестердің күші және қозғалғыштығымен сипатталады.

Жеке денсаулық - бұл адам өзін-өзі адам ретінде сезінуі, талпынысы, өзін көрсетуі, жетістігі, негізгі құндылықтары. Біреулер жұмысынан, біреулер - өнерден, үшіншілері - отбасынан, төртіншілер - жеке басынан жетістік іздейді. Өзін-өзі таныту неғұрлым қоғамға қарсы келмесе, соғұрлым ол адамның өзiе пайдалы, осыдан барып нақты адамның жеке денсаулығы сипатталады.

Рухани денсаулық - бұл адам өмірінің орталығы, бұл - мораль, тәртіп және басқа біреудің әрекетін қабылдау этикасы, мейірімділік пен қайырымдылық, әсемдікті қабылдау этикасы.

Эмоционалды денсаулық - бұл өз сезімдерін түсіну және бақылау, керек кезінде өз сезімін түсінікті түрде шығара білу, эмоцияның тыйым салатын және салмайтын көріністерін білу керек.

Әлеуметтік денсаулық - бұл ең алдымен өзін қоғамның бір бөлшегі ретінде сезіну, қоғамда және қоғам өмірінде өз жетістіктерін сезіну. Мұнда өндірістік қатынас пен профессионалды сапаның орны айқын. Маңызды және материалды жағы - қандай адам болса да, қажеттіліктермен қамтамасыз етілуі (яғни, оның жұмыс істеуі, шеберлігі мен тәртібі).

Адамзат денсаулықты сақтау мен нығайту проблемасын тануға әрқашан да ұмтылып келді, себебі денсаулықсыз толыққанды өмір сүру мүмкін емес. Денсаулық жақсы болған кезде оны сезіне білмейміз, ал денсаулықты жоғалтып алған кезде ауру күйі пайда болады да, ауру ағзаның жайсыз күйі туралы үнемі белгі беріп отырады [5].

Қоғамдық жаңару кезеңінде, еліміздегі әлеуметтік-саяси, экономикалық қатынастардың сипатының өзгеруі өз кезеңінде қоғамдық білім, тәрбие институттарының да жұмыс бағыты мен мазмұнына жаңа талаптар қойып отыр. Сондықтан жоғарыда аталған зерттеулерді негізге ала отырып, қоғамдағы мектеп, отбасы бала тәрбиесіне, әсіресе салауатты өмір салтын қалыптастыратын тиімді жолдарын іздестіру – заман талабы болып отыр.

#### Әдебиеттер:

1. Елбасы Нұрсұлтан Назарбаевтың Қазақстан халқына жолдауы «Нұрлы жол - болашаққа бастар жол». Астана, 11 қараша 2014 ж.
2. Айтмамбетова Б. Педагогика тамғылымдары. Мұғалімге арналған көмекші құралы. 1992.
3. Төлеубекова Р. Бала тәрбиесіндегі халықтық педагогика. Алматы: Ата мұра, 1994.
4. Мұқанов М.М. Жас және педагогикалық психология, Алматы: Мектеп, 1982.- 362-б.
5. Оразханова Н.А. Пәнаралық байланыс оқу – тәрбие жұмысын жетілдірудің бір жолы. Алматы: Рауан, 1993.

## САМОПОЗНАНИЕ КАК УСЛОВИЕ САМОРЕАЛИЗАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ СФЕРЫ

Абдрашева Б.Ж., к.с.н., доцент, зав.кафедрой социальной работы и социальной педагогики;  
Сейдигазым Н.О., ст.пр., магистр педагогических наук;  
Алпысбаева М.Б., ст.пр. магистр социальной работы;  
Кабылбекова Ж.К., магистрант

Карагандинский государственный университет им. академика Е.А.Букетова  
г. Караганда, Республика Казахстан

В статье рассматриваются особенности самопознания как фактор саморазвития в профессиональной подготовке будущих учителей. Важным фактором, определяющим развитие современного общества, является самообразование. Оно обеспечивает не только познание мира, но и развитие педагогически значимых качеств