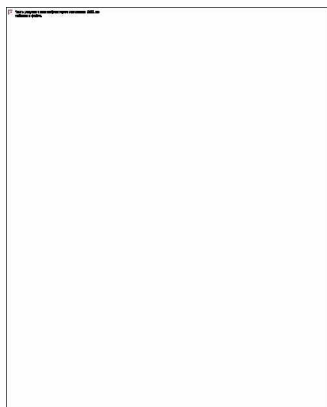
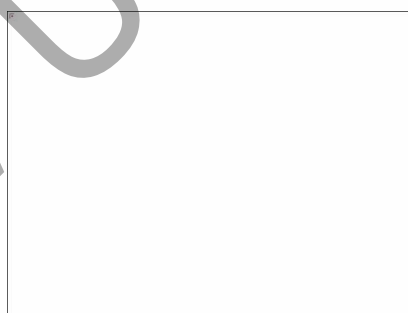
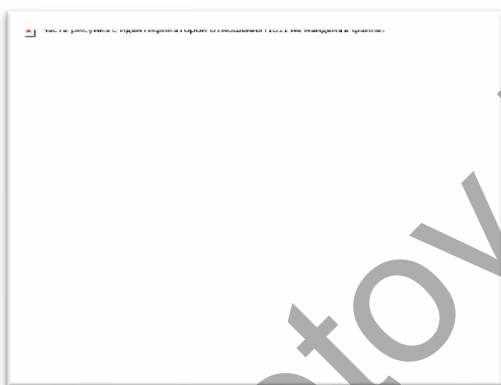


Сонымен қатар командалық түрлері: жұптап, төрт, сегіз және бірнеше спортшыдан құралып орындалатын түрлері бар.



Мектеп мұғалімдеріне балалар денсаулығы үшін аса үлкен жауаптылық жүктелген. Қазақстанның болашағы – қазіргі жеткіншек жастардың денсаулықтарына, оны нығайту ісіне айырықша назар аударып, салауатты өмір салтын ұстануға, дене тәрбиесімен жүйелі түрде айналысуға жетелейді. Жалпы алғанда, тәуелсіз елімізге білімді, саналы, парасатты адамды тәрбиелеу үшін ұшқыр ойлы, тәні таза, денсаулығы мықты, адал да терең білімді шәкірт тәрбиелеу басты міндет болып саналады. Спортшы болу балалардың барлығына бірдей мақсат емес, бірақ дені сау, қоғамға пайдалы азамат болып өсу – барлық жастардың міндеті мен парызы болып саналады.



Әдебиеттер:

1. Теория и методика физической культуры. Курамшин Ю.Ф. 2010г.
2. «2024-2025 оқу жылында Қазақстан Республикасының жалпы білім беретін мектептерінде білім беру процесін ұйымдастырудың ерекшеліктері туралы» Әдістемелік нұсқау хат
3. <https://bilim-all.kz/article/3834-Qimyl-tapshylygynyn-ziyany>
4. https://translated.turbopages.org/proxy_u/ru-kk.ru.70e2aa89-67248389-5cba02d1-74722d776562/https/nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2015/03/25/raznovidnosti-pryzhkovyh-uprazhneniy-so-skakalkoy-i-ih

Бөдеев М.Т., Қабдолла Е.
Е.А.Бөкетов атындағы Қарағанды университеті
Смагулов С.К
Ы.Алтынсарин атындағы Арқалық педагогикалық институты
Мухамеджанов Г.А.

ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРНЫ ОҚЫТУШЫЛАРЫНЫҢ БИОЛОГИЯЛЫҚ ЖАСЫНА ӘСЕР ЕТЕТІН ФАКТОРЛАР

Қазіргі уақытта зейнет жасындағы адамдар санының біртіндеп артып келе жатқаны белгілі. Осы тұрғыдан алып қарағанда, жоғары оқу орындарында қызмет ететін оқытушылардың жас ерекшеліктерін биологиялық жас аспектісінен қарастыру жоғары маңызға ие болмақ. Себебі, күнделікті өмірде өзінің қызметін жоғары деңгейде атқару үшін қызмет ететін маман күш-жігерін сабаққа дайындалады, оқу процесін жүзеге асырады, жоғары оқу орнының академиялық талаптарына сай келуге ұмтылады [1].

Адамның жасы – физиологиялық және психологиялық өзгерістерімен байланысты биологиялық сипаттама. Адамның гендік ерекшеліктеріне, өмір салтына, денсаулығына және басқа факторларға байланысты оқытушының жасы өзгеруі мүмкін. Нәтижесінде оның биологиялық жасы нақты жасынан төмен немесе үлкен көрінуі мүмкін [2].

Оқытушының биологиялық жасы, оның жұмысына және студенттерге сапалы білім беруіне де әсер етеді деген деректер бар. Мысалы, қызметін енді бастаған оқытушының сабақ беруге деген ұмтылысы зор, оқytудың жана технологияларын жақсы игерген және оқу процесіне жыылдам бейімделе алады. Сондай-ақ, ол жоғары өз қызметін жоғары қарқында атқара алады оқу тәсілдеріне тез икемделуі мүмкін. Нәтижесінде ондай маманға студенттер үміт артып, өз сұраныстарын қанағаттандыра алады [3].

Жұмыс берушілер оқытушыларға кәсіби тұрғыдан өсуге қолайлы жағдай жасап, олардың өз біліктіліктерін арттыруларына мүмкіндіктер ұсынуы керек. Оқытушылар тұрақты медициналық тексеруден өтіп, медициналық көмекке қол жеткізуді қажет етеді. Бұл оқытушылардың денелік және психикалық денсаулықтарын сақтауға, сондай-ақ білім беру саласында жұмыс істеуге байланысты ықтимал кәсіби тәуекелдер мен стресстермен күресуге көмектеседі. Оқытушылар үшін қаржылық тұрақтылықтың маңыздылығын да есте ұстаған жөн. Жұмыс берушілер әділ және лайықты жалақы ұсынуы, сондай-ақ оқытушыларды әлеуметтік жеңілдіктермен және сақтандырумен қамтамасыз етуі керек.

Оқытушыларға тиімді жұмыс уақыты мен демалыс күндерін ұсына отырып, жұмыс берушілердің жұмыс пен жеке өмірді теңестіруге мүмкіндік берулері маңызды. Барлық жас аралығындағы оқытушылар үшін қолайлы еңбек жағдайларын жасау өте маңызды. Ол дегеніміз: заманауи үлгідегі жабдықтар мен технологиялармен жабдықталған жұмыс орындары, қажетті ресурстар мен материалдарға қол жетімділік, әкімшілік пен әріптестердің қолдауы, әлеуметтік-экономикалық қолайлылық.

Жоғарыда аталған деректерді тексеру мақсатында, Е.А. Бөкетов атындағы Қарағанды университеті оқытушыларының физиологиялық көрсеткіштері арқылы биологиялық жастарын анықтау жұмыстарын жүргіздік. Ол дегеніміз: жүрек-қан тамырлары, тыныс алу, жүйке және негізгі метаболизм көрсеткіштерін анықтау; зерттелушінің жеке биологиялық жасын (БЖ) есептеу. Алынған нәтижелер 1 кестеде ұсынылып отыр.

Е.А.Бөкетов университетінің оқытушыларының негізгі физиологиялық көрсеткіштерін талдау барысында, әйел оқытушылардың қан қысымының систологиялық көрсеткіштері (СҚҚ) орташа нормасы сын.бағ. 129,08 мм. Болды. Ал еркектерде нормадан жоғары болып шықты – сын.бағ. 140,29 мм. Ал диастолалық қан қысымының (ДҚҚ) орташа көрсеткіші еркектерде сын.бағанымен 85,19 мм. болса, әйелдерде сын.бағ.78,14 мм көрсетті (1-кесте).

1 кесте. Е.А.Бөкетов университеті оқытушыларының физиологиялық көрсеткіштері

Дененің әртүрлі жүйелерінің функционалдық көрсеткіштері	Оқытушылар	
	Ерлер	Әйелдер
Жынысы		
СҚҚ мм.сын.бағ	140,29	129,08
ДҚҚ мм.сын.бағ	85,19	78,14
ТАТ сек. (ер)	35,27	

ДС кг (әйел)		70,44
СТТ сек.	11,5	9,31

Тыныс алуды тоқтату (ТАТ) көрсеткіші орташа есеппен еркектерде 35,27 сек көрсетті. Бұл орташа нормативтік бірліктен (40-60 сек) төмен екені белгілі. Әйелдерде бұл физиологиялық көрсеткіш анықталған жоқ.

Зерттелген әйелдердің орташа дене салмағы (ДС) 70,44 кг болды. Ерлер мен әйелдердің денесінде май тіндері мен бұлшықеттердің таралуы әртүрлі болуы мүмкін. Әдетте еркектерде бұлшықет, ал әйелдерде – май тіндері көп болады. Орталық жүйке жүйесінің үйлестіру функциясын көрсететін статикалық тепе-теңдік (СТТ) сандары 1-кестеде көрсетілген. Бұл көрсеткішті анықтау бойынша ұсынылған әдіске сәйкес, статикалық тепе-теңдікті анықтаудың келесі нормалары ұсынылады: 20-35 жас аралығындағы жастар үшін – 40-25 сек; 40-55 жас аралығындағы адамдар үшін – 20-12 сек; 60-65 жас аралығындағы адамдар үшін – 10-8 сек. [4].

Осы нормаларға сүйенетін болсақ зерттелген оқытушылардың СТТ уақыты минималды мәнге сәйкес келетіндігін аңғарамыз.

Жоғарыда көрсетілген физиологиялық көрсеткіштер арқылы оқытушылардың биологиялық жасын анықтау үшін В. П. Войтенконың экспресс-әдісі қолданылды [5]. Биологиялық жасты бағалаудың логикалық үлгісі келесі кезеңдерді қамтиды: зерттелетін тұлғаның биологиялық жасын есептеу мәні (математикалық формуламен бірқатар физиологиялық көрсеткіштер мен арнайы сауалнама арқылы денсаулықты өзін-өзі бағалауын сауалнамасын қолдану); жеке тұлғаға тиісті биологиялық жастың мәнін есептеу; алынған (БЖ) және болуға тиісті биологиялық жасты (шаманы) (БТБЖ) салыстыру; зерттелушінің қартаю жылдамдығы өз құрдастарынан қанша жылға алда немесе артта қалатынын анықтау. Алынған шама салыстырмалы: популяциялық стандартты есептеу нүктесі болып табылады - популяция үшін, осы күнтізбелік жастағы (КЖ) қартаю дәрежесінің орташа шамасы (ТБЖ) болып табылады. Бұл тәсіл бір тұлғаның КЖ «жасқа байланысты тозу» дәрежесі бойынша және денсаулық «қоры» бойынша реттеуге мүмкіндік береді (I мен II дәреже – баяу қартаю, III – БЖ популяциялық стандартқа сәйкес келеді, IV және V – жылдам қартаю).

2-кестеде оқытушылардың орташа жасы туралы мағұлыматтар берілген. Зерттеу жұмысы арқылы аңғарғанымыз, оқытушылардың 21,26% ның қартаю қарқыны популяциялық стандарттан төмен, яғни БЖ, БТБЖ-дан төмен (болуға тиісті биологиялық жас). Шамамен бірдей (22,83%) оқытушылар популяцияға сәйкес қартаяды. Сонымен қатар, зерттеу жұмысы кезінде белгілі болғандай, оқытушылардың жартысынан көбінің (55,90%) қартаю процесі жылдам жүруде. Яғни, қартаю процесі олардың организмдерінде жедел өтіп, оқытушылардың күнтізбелік жасы, биологиялық жасынан үлкен болып шықты және олар «шекті биологиялық жас» деп аталатын денсаулық жағдайында тұр.

2-кесте. Е.А. Бөкетов атындағы Қарағанды университеті оқытушыларының орташа биологиялық жасы мен биологиялық жас дәрежелері (%)

n-127	БЖ дәрежелері				
БЖ-47,07	I	II	III	IV	V
	6,30	14,96	22,83	20,47	35,43
	(8)	(19)	(29)	(26)	(45)

Сонымен, оқытушылардың БЖ ын зерттеу нәтижелерін және алынған физиологиялық көрсеткіштерді талдау, адамның жеке басының денсаулық деңгейін анықтауға және оны нығайту үшін алдын алу шараларын мақсатты түрде ұсынуға мүмкіндік береді. Бір орында ұзақ отырып жұмыс істеу адам ағзасына айтарлықтай теріс әсер етті. Зерттеу нәтижелері бойынша Қарағанды университеті оқытушыларының жартысынан астамы 55,9%, биологиялық жасы күнтізбелік жасынан едәуір жоғары және осы топқа кіретіндер жедел қартаю сатысында екенін байқадық. Оған аз қимылдау, бір орында ұзақ отырып жұмыс істеу және диетаның сақталмауы секілді факторлар әсер етеді.

Бүгінгі таңда көптеген патологияларды ерте кезеңде байқауға мүмкіндік беретін биологиялық жасты бағалаудың әртүрлі формулалары ұсынылған. Оқытушының денсаулығы әртүрлі факторларға, соның ішінде жынысқа байланысты болуы мүмкін. Дегенмен, денсаулықтың нақты көрсеткіштері: жас, генетика, өмір салты және медициналық тарих сияқты көптеген жеке факторларға байланысты өзгереді.

Жоғарыда келтірілген деректерді саралай келе, жоғары оқу орны оқытушыларының денсаулықтарының жай-күйін, биологиялық жасын анықтау арқылы оқытушының биологиялық көрсеткіштерін бағалау маңызды деп пікір білдіреміз.

Әдебиеттер:

1. Miner, J. (2023). "Teaching on the Edge: Age, Stamina, and Efficacy in the 21st Century." *Journal of Modern Education Studies*. Vol 17 (1), pp. 29-48.
2. Ming, Z., & Chen, X. (2023). "Life Beyond Numbers: How Age Influences Teaching Efficiency." *International Journal of Gerontological Education*. Vol. 12, Issue 4. pp. 256-274
3. Morrow-Howell, Nancy et al. "Effects of Volunteering on the Well-being of Older Adults." *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, vol. 58, no. 3, 2003, p.S137-S145
4. Трифонова, Т. А. Прикладная экология человека : учебное пособие для вузов / Т. А. Трифонова, Н. В. Мищенко, Н. В. Орешникова. — 2-е изд., испр. и доп., 2018. — 206 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-05280-0
5. Войтенко В.П. Биологический возраст. Наследственность и старение. Войтенко В.П., Полюхов А.М., Барбарук Л.Г. и др. Войтенко В.П., Полюхов А.М., Барбарук Л.Г. и др. // Геронтология и гериатрия / - Киев, 1984,- С. 5-15.

Ормаш А.М., Бодеев М.Т., Ануар С.
Е.А.Бөкетов атындағы Қарағанды университеті

БАЛАНЫҢ ЖАЛПЫ ПСИХИКАЛЫҚ-ЭМОЦИЯЛЫҚ КҮЙІН ҚАЛЫПТАСТЫРУДАҒЫ ИНТЕЛЛЕКТУАЛДЫ ОЙЫНДАРДЫҢ МАҢЫЗЫ

Қазіргі заманда адамның ақыл-ойы мен жалпы дамуы қатар жүреді. Жеке тұлғаның жетістігі тек білім және ақыл-ой деңгейін ғана емес, сонымен қатар оның эмоциялық пайымына да байланысты екені белгілі. Эмоциялық зияткерлік дегеніміз, адамның өзін ғана емес, өзгелердің де сезімдерін түсінуі мен басқару қабілеті. Осы тұрғыдан алып қарағанда, интеллектуалды ойындарды эмоционалды зияткерлікті қалыптастырудың және адамның психо-эмоционалды жағдайын жақсартудың маңызды құралдарының бірі ретінде қарастыруға болады [1].

Эмоционалды зияткерлік дегеніміз не деген сауалға келетін болсақ, бұл ұғымды Питер Саловой және Джон Майерлер алғаш рет қолданып, уақыт өте келе Дэниел Гоулман жан-жақты қарастырды. Ол адамның эмоцияларды тану, оларды пайдалану және басқару қабілетін қамтиды. Эмоциялық зияткерлік – адамның басқалармен қарым-қатынас жасаудағы табыстылығын, шешім қабылдаудағы тиімділігін және жалпы өмір сапасын анықтайтын маңызды факторлардың бірі [2, 3].

Интеллектуалды ойындарға келетін болсақ – олар адамның ойлау қабілетін, зейінін және танымдық дағдыларын дамытуға бағытталған ойындар. Интеллектуалды ойындар эмоциялық зияткерлікті қалыптастырудың тиімді құралы. Ондай ойындар адамның өзінің және өзгелердің эмоцияларын түсінуге тәрбиелейді, түрлі қиын жағдайларда шешім қабылдай білуді үйретеді. Сонымен қатар, мұндай ойындар жалпы психоэмоционалды күйге оң әсер етіп, стресті жағдайларды еңсеруге тәрбиелейді, когнитивті дағдыларды нығайтады және эмоционалды тұрақтылықты арттырады. Яғни, интеллектуалды ойындар тек ақыл-ойды