

18. Технологии работы практического психолога в профессиональной системе «человек-человек»: опыт разработки и реализации: коллективная монография / Декина Е.В., Залыгаева С.А., Куликова Т.И., Пазухина С.В., Филиппова С.А., Шалагинова К.С. - Варшава, Польша: iScience Sp. 2.o.o., 2018. - 159 с.

ӘОЖ 541.124

<https://doi.org/10.53355/z9914-1029-3215-t>

БОЛАШАҚ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МҰҒАЛІМДЕРІНІҢ ДЕНЕ ҚАБІЛЕТТЕРІН БАҒАЛАУ ЖӘНЕ ОҒАН НЕГІЗДЕМЕ БЕРУ

Ноғаетова А.Т., дене шынықтыру және өнер жоғарғы мектебінің 1 курс магистранты
Мусірбаев Т.Н., Алматы қаласындағы №20 орта мектептің дене шынықтыру мұғалімі
Ғылыми жетекші: Таубалдиева Ж., п.ғ.к., қауымдастырылғын профессор (доцент)
І.Жансүгіров атындағы Жетісу университеті, Талдықорған қ.

E-mail: z.taubaldieva@mail.ru, mirasakzhan@mail.ru

Бұл мақалада болашақ дене шынықтыру мұғалімінің дене қабілеттерін бағалау және оған үлгілік тұрғыдан негіздеме беру қарастырылады. Денсаулықты дәріханадан сатып алуға болмайтыны көбісі түсіне бермейді, ол үшін қоршаған орта мен организм арасындағы тепе-теңдікті сақтап тұратын организмнің функционалдық резервтерін күнделікті күш салу арқылы «төлеу» керек екенін ашып береді.

Тірек сөздер: денсаулық, дәріхана, функционалдық, резервтер, адаптация т.с.

В данной статье рассматривается оценка физических способностей будущего учителя физической культуры и дать ему примерное обоснование. Не многие понимают, что здоровье нельзя купить в аптеке, для этого нужно «расплачиваться» с ежедневными усилиями функциональными резервами организма, которые поддерживают баланс между окружающей средой и организмом.

Ключевые слова: здоровье, аптека, функциональность, резервы, адаптация и т. д.

In this article, we will consider evaluating the physical abilities of a future physical education teacher and giving him a model justification. Many people do not understand that health can not be bought in a pharmacy, revealing that for this it is necessary to "pay" with daily efforts the functional reserves of the body, which maintain a balance between the environment and the body.

Key words: health, pharmacy, functionality, reserves, adaptation, etc.

Болашақ дене шынықтыру мұғалімінің дене қабілеттерін бағалау және оған үлгілік тұрғыдан негіздеме берудің маңызы зор екені белгілі.

Жеке адамның ағымдағы денсаулық деңгейін бағалау және оның өзгерістерін бақылау мәселесі тұрғындар үшін, әсіресе дене жүктемесіне немесе жоғары психоэмоционалды күйге ұшыраған адамдар үшін өте маңызды орын алады. Бұл ең алдымен күрделі жүйедегі операторларға, ұшқыштарға, ғарышкерлерге және спортшыларға қатысты. Денсаулықты дәріханадан сатып алуға болмайтыны көбісі түсіне бермейді, ол үшін қоршаған орта мен организм арасындағы тепе-теңдікті сақтап тұратын организмнің функционалдық резервтерін күнделікті күш салу арқылы «төлеу» керек. Бір немесе бірнеше іс-әрекеттің түрін ойдағыдай орындаудың шарты болып табылатын тұлғаның дара психологиялық қасиетін қабілеттіліктер деп атаймыз. Қабілеттіліктер жалпы және арнаулы болып бөлінеді. Мысалы, ойдың сапасы немесе естің сапасы сияқты психикалық қасиеттер көптеген іс-әрекетте кеңінен қолданылады. Жалпы қабілеттіліктерге тұлғаның қасиеті ретінде бақылағыштық жатады.

Сонымен қатар, жалпы қабілеттілік байқалған адамдар әртүрлі іс-әрекетпен ойдағыдай айналыса алады. Мәселен, жалпы қабілеттілікті меңгерген адамдар көп жағдайда барлық пәндерден жақсы оқиды. Арнаулы қабілеттілік қандай да белгілі бір іс-әрекетті ойдағыдай орындауға мүмкіншілік жасайды. Математикалық, техникалық, әдеби, музыкалық, бейнелеу өнері саласында және тағы басқа қабілеттілік қалыптасуы мүмкін. Қабілеттіктердің бұл екі негізгі түрінен басқа үшінші түрін — практикалық іс-әрекетке қабілеттілікті ерекше атауға болады. Бұл түріне құрастырушылық — техникалық, ұйымдастырушылық, педагогикалық қабілеттіліктер жатады. Көптеген қабілетті адамдар тек белгілі бір салада қабілеттілік танытты, мәселен, музыкада немесе математикада, немесе өнерде. Белгілі бір істі өз бетімен және ойдағыдай орындауда қабілеттіктердің қиысып келуін талант деп атайды [1].

Адам ағзасы қазіргі жағдайдағы ғылыми-техникалық даму нәтижесінде пайда болған стресстік әсерлерді (өндірістік, психоэмоционалды т.б.) бастан кешкендіктен жеке функционалдық жүйелер өзгерістерінің және басқару механизмдерінің күштенуінің қоршаған орта факторларына үздіксіз бейімделетін динамикалық жүйе ретінде қарастыру керек. Жаңа жағдайға бейімделу немесе адаптация организмнің белгілі «биосоциалды төлеммен» жұмсалатын функционалдық ресурстарының құнымен жетеді. И.В. Давыдовский «бейімделу бағасы» терминін 1962 жылы ұсынған. Адаптация ішкі және сыртқы қайшылықтар әдісі мен нәтижесі болып табылатын, өмір мен өлім, ауру мен дені сау кезінде соқтығысу мен орын ауысу кезінде қалыптастын тірі материяға тән қасиет [2]. Адаптацияның құнын төлеу организмнің резервтік мүмкіншілігіне байланысты. «Биосоциалды бюджет» шегінен шығып кеткен және организмнен жаңа талпыныстарды қажет ететін төлем бейімделу механизмдерінің бұзылуына әкеліп соғады. Сондықтан ол биоэнергетикалық жағынан тиімді де, әрі орынды. Арнайы емес бейімделу реакция процесінде ортаның тиімсіз жағдайлары кезінде организм пайдаланатын функционалдық тұрақтылықты сақтау үшін қосымша энергия саны құралады. Организмнің толық жағдайы функционалдық жүйе жұмысының нәтижесі ретінде басқару әсердің тиімділігімен, орта мен организм арасындағы тепе-теңдікті қамтамасыз ететін қабілетімен және оның өмір сүру ортасына бейімделушілігін анықтайды. Ортамен тепе-теңдік қабілеті немесе организмнің бейімделу мүмкіншіліктері тірі жүйенің маңызды ерекшеліктерінің бірі болып табылады. Адаптация гомеостазбен бірге биологиялық объектінің функционалдық құрамы ретінде биологияның негізгі түсінігіне жатады [3].

Қан айналым жүйесінің функционалдық резерві дәстүрлі түрде функционалдық жүктеме сынамаларын қолдану арқылы анықталады. Қан айналым жүйесінің резервтік «қуаты» организмге жағымсыз әсер еткенде берік қорды құрайды және соның арқасында бастапқы функционалдық деңгей төмендейді. Организмнің ағымдағы жұмысы резервті жұмсаумен, сонымен қатар олардың толығымен байланысты. Сондықтан маңызды болып резервтің өз уақытысында мобилизациялауы ғана емес, сонымен қатар қорғаныс пен қалпына келу процесіне сәйкес стимуляция. Сол үшін де қан айналу жүйесінің функционалдық резерві жайлы сұрақты талқылағанда миокардты-гемодинамикалық гомеостазды және вегетативті гомеостазды қарастыру керек. Қабілеттілік мүмкіншілікті бағалау көп жағдайда денсаулықтың маңызды критеріі ретінде қарастырады. Vaine Brian денсаулықтың жаңа концепциясын алға қоя отырып, оның динамикалық сипатын ескереді. Организмнің ортаға бейімделуі физиикалық, психикалық және әлеуметтік ресурстарға байланысты. Организмнің ортамен динамикалық тепе-теңдігі денсаулық балансын анықтайды [4]. Nanke L. денсаулықты екі аспектіде қарастырады: жеке мүшелердің қалыпты жағдайы ретінде және адамның мақсатына жетелейтін организмнің жағдайы ретінде. Екінші анықтама жаратылысы бойынша денсаулықтың қоршаған орта жағдайларына бейімделуі. Алайда, кейбір ғалымдар анықтамасына сәйкес денсаулыққа физикалық, психикалық және әлеуметтік аспектілердің әсерін кең ауқымды мағынада сынға ұшыратады. L. Nordenfelt [5] денсаулық медициналық аспектіде шектелумен және ауру критерилеріне көп көңіл бөлген жөн деп ұсынады. Бірақ қазіргі денсаулық түсінігі қорғаныс механизмі, ең алдымен сыртқы ортаның әсерінен белсенді болатын бейімделу механизмдері

мен компенсациялары жайлы түсінігін қосады. Адамның бейімделу мүмкіншілігі жоғары болған сайын аурудың пайда болу қаупі төмен болғаны. Бейімделу мүмкіншілігі оның фундаментальды құрамын көрсетеді. Ең алдымен бейімделу мүмкіншілігі – орта мен организм арасында тепе-теңдікті ұстап тұратын функционалдық резервтің қоры.

Функционалды резерв біріккен бейімделу реакцияларымен тығыз байланысқан және өзінің құрылымдық негізі бар [5] ақпараттық, энергетикалық, метаболикалық резервтен құралады. Организмнің функционалдық резерві немесе оның жеке жүйелері жайлы айтуға болмайды, Ф.З. Меерсон: «Адаптация үшін жауапты жүйенің функционалдық мүмкіншілігінің жоғарылау негізі энергиямен қамтамасыз ету, иондық транспорт, басқаруға жауапты құрылымның қуаты мен массасының жоғарылауы – жүйелік-құрылымдық орынның қалыптасу процесін дамытатын клеткалық құрылымның қатынасын өзгерту болып табылады. Сондықтан, жүйелік-құрылымдық орынның дамуы ақпараттық, энергетикалық және метаболикалық ресурстармен байланысты.

Адамның бейімделуі – human adaptation – адамның экологиясындағы негізгі түсініктердің бірі, сонымен қатар басқа да пәндерде (физиологияда, антропологияда, медициналық географияда, социологияда, этнография және т.с.с.) адамның жаңа ортаға бейімделуі – әдеттегі жүріс-тұрысынан, организмнің функциялары мен жүйелерінің өзгерісі негізіндегі күрделі әлеуметтік-биологиялық процесс [5]. Бұл екі жақты процесс: адам жаңа экологиялық жағдайға ғана емес, сондай-ақ мұны өзінің қажеттіліктеріне, тамақтану, баспана, киім кешек, транспорт, инфраструктура т.б. кіретін өмірлік қамтамасыз ету жүйесін құрайтын жағдайларға бейімдейді. Бейімделуге байланысты [6] Ресейдегі Лесгафт университетінде 20 жыл бойы зерттеу жүргізілген. Оның 4 түрін анықтаған: бірінші кезең – адаптация алды – ми қыртысында қозу процесі болады, гипофиз функциясы жоғарылайды, зат алмасу процесі ұлғаяды. Келесі саты – бейімделгендік – липидтік алмасудың ұлғаю фазасы. Бейімделуде гормондар ерекше рөл атқарады. Спортшының жұмыс қабілеті тұрақталады және өседі. Организмге қарқынды, ұзақ уақыттағы жүктеме әсер етсе немесе демалыс жеткіліксіз болса, нейроэндокринді регуляция жұмысы бұзылады, сонымен қатар катехоламиндердің және глюкокартикоидтердің құрамы азаяды. Спортшы ағзасындағы мүшелердің қызметі бұзылады – бұл дезадаптация кезеңі. Ұзақ демалыстан кейін жүйелі жаттығуда – қайта бейімделу басталады. Бұл физиологиялық жағынан жаттығу деңгейінің төмендеуі, организмнің жеке көрсеткіш функциясының бастапқы қалыпқа келуі, өйткені компенсация процесі мен гомеостазды тұрақты ұстауы адамның жынысына, жасына және оның бастапқы функционалдық жағдайының әр түрлі өтетіндігіне байланысты.

Адамның бейімделу механизмдері әр түрлі, сондықтан адамның Жергілікті қайта құруды спортшы организміндегі жалпы өзгерістермен бірге қарастырған дұрыс. Әдетте жергілікті өзгерістер арнайы кезде көрінетін және көп мөлшерде жүктеме бар жерде орын алады. Организмге қоршаған орта факторларының үздіксіз және ұзақ қолайсыз әсерінен (климатогеографиялық, тұрмыстық-әлеуметтік, өндірістік т.б.) бейімделу мүмкіншілігі біртіндеп төмендейді. Дені сау адамнан науқас адамға айналады. Сондықтан организмнің қоршаған ортаның қолайсыз факторларына (өмір сүру ортасына, жұмыс істеу ортасына байланысты) денсаулық жағдайы деңгейін анықтауға мүмкіндік береді. Организмнің бейімделу процесінде зат алмасу тыныштық күйде энергияны өте үнемді жұмсауға және дене жүктемесі кезінде метаболизмнің жоғары қуатта жұмыс істеуіне ауысады. Мұндай ауысу биологиялық жағынан өте тиімді және физиологиялық бейімделудің жалпы механизмі болып табылады. Адамның денсаулық жағдайы соңында бейімделу резервінің қуаты және санымен анықталады. Морфофункционалды резерві жоғары болған сайын бейімделу бағасы төмен, яғни жаңа өмір сүру ортасында организм тиімді бейімделеді. Жұмыс қабілеті де, денсаулығын да сақтап қалады. Генотиптік бейімделуде организмде этникалық топта, генотипте популяцияның жаңа ұрпақтық сипаттама негізінде бекітілетін организмдегі терең морфо-физиологиялық ауытқулар болады. Аурулар мен денсаулықтың қалыпты критерилерін жасауда бейімделу түсінігі жемісті болды. В.В. Париннің [6]

анықтамасы бойынша денсаулық өз кезегінде максималды бейімделу қамтамасыз ететін организмнің оптималды жағдайы. Бейімделу мүмкіншілігінің кез келген төмендеуі және денсаулық деңгейінің төмендеуі патологияға жақын мағынада болып саналады. Сондықтан ауруды күнделікті жағдайға қалыпты физиологиялық бейімделудің бұзылуы деп қарастыруға болады. Ауру адамды белгілі жұмысты орындауға қабілетсіз не болмаса, оны орындау кезінде организмнің өмірлік маңызды параметрлерін қалыпты нормадан тыс ығыстыруы. Адамның бейімделу мүмкіншіліктері ғылыми техниканың қарқынды дамуына байланысты, адамдардың қалыпты орындарын ауыстыруына байланысты — Жердің экстремалды аймақтарын (Арктика, Антарктика, шөлдалалар, мұхиттық шельфтер, таулы аймақтар) және ғарыштық кеңістіктерді меңгеруіне байланысты өзгерді. Бұл бұрынғы контингенттердегі тұрғындардың сол немесе басқа аймақтардың жарамды не жарамсыз деген сұрақты шешуге мүмкіндік тұғызады. Ресей Федерациясы аймағында келесі типтер анықталған: 1. Экстремалды деп эффективті организмнің бейімделу жүйелерінің басым бөлігі қиын күштенумен өтеді. 2. Жайсыздық деп қиын компенсациямен жүретін организмнің бейімделу жүйелерінің көп бөлігі өте күшті кернеумен өтеді. 3. Гипожайлы деп организмнің бейімделу жүйелерінің көп бөлігі компенсация біртіндеп жүретін қатты кернеумен сипатталады. 4. Прекомфортты, организмнің бейімделу жүйелерінің көп бөлігі компенсацияның жылдам жүретін баяу кернеумен сипатталады. 5. Жайлы деп көшіп келгендердің бейімделуінің басым бөлігі жылдам әрі аурусыз өтуі. Бейімделу теориясының маңызды бөлігі — бейімделу үшін биоәлеуметтік төлем концепциясы болып табылады [6].

Организмнің бейімделу мүмкіншіліктерінің максималды күштенуін қажет ететін экстремалды жағдайда адамның бейімдеушілігі биоәлеуметтік төлемді анықтайтын бағаға жетеді. Экстремалды жағдайдағы бейімдеушіліктің жоғарғы деңгейі — бұл молекулалықтан организмдікке дейін жететін аса күштенумен сипатталатын өзіндік биоәлеуметтік мамандану. Нәтижесінде осындай күштенудің арқасында адам сол және басқа да қасиеттерді алады. Алайда ереже бойынша бұрын иеленген қасиеттерінің өзгеруін немесе жоғалту әсерінен жетеді.

Адамдардың бағытының көрінуінде және өзінің қабілеттерін жетілдіруінде әлеуметтік ортамен байланысы басым болады. Сондай-ақ құнды бағыттар еңбек, тұрмыс, бос уақытта, тұлғааралық қарым-қатынастарды анықтайды. Мысалы, конвейердегі бірқалыпты еңбек ереже бойынша жоғары білімді адамдарға жағымсыз әсер етеді, бірақ төменгі білімді және квалификациялы жұмысшыларды қанағаттандырады. Этникалық бейімделу — олардың әлеуметтік мәдени өмір сүру ортасына және табиғи аймағына этникалық топтың бейімделуі. Бұл процесті және осымен байланысты мәселелерді зерттеу этникалық экологиялық мақсатқа кіреді. Әлеуметтік мәдени бейімделуде өзіндік мәдени тіл, саясаттық, экономикалық және ортаның басқа да параметрлерімен сипатталады [7].

Ұзақ мерзімді бейімделушілікте физиологиялық факторлар міндетті түрде келесі процестермен жүреді: а) басқару механизмдерінің қайта құрылуымен б) физиологиялық резервті пайдалану мен мобилизациялау в) адамның еңбек іс-әрекетіне бейімделудің арнайы функционалдық жүйесінің қалыптасуы. Бейімделу процесінде осы үш физиологиялық реакциялар ең басты және негізгі болып табылады. Әр түрлі дене жүктемесінде әр түрлі көрсеткіштер орнайды. Сауықтыруда ең маңызды принцип — жүктеме мөлшерін біртіндеп ұлғайту. Дәлелденген зерттеуде егерде жүктемені қарқынды түрде қолдана берсе, организмдегі жағымсыз процестерге әкеліп соғады. Ал егер ол адам бұрындары жаттыққан болса, оған қысқа мерзімді жүктемелерді орындауға болады. Бейімделу процесі тек үшінші жылы жүктемемен қалыптасқан. Бейімделу потенциалының жоғарылығы организмнің және қанайналым жүйесінің функционалды қорларын және мүмкіншіліктерін анықтайтын кешенді көрсеткіш. Адам организмнің бейімделу мүмкіншілігінің критеріі ретінде А.П. Берсеневаның [6] функционалды өзгерістердің индексі арқылы есептеледі. Бұл үшін керекті көрсеткіштер: жасы, бойы, дене салмағы, артериалдық қысым, жүрек жиырылу жиілігі. Бейімделу процесін қалыптастырудағы басты рөлді организмнің стресстік реакциялары жоғарғы реактивтілігі бар қан айналу жүйесі

анықтайды. Көптеген авторлар бойынша әр түрлі стресс жағдайларында қан айналым жүйесін организмнің толық бейімделу реакциясының индикаторы ретінде көрсеткен.

Адам организмнің бейімделу мүмкіншілігі өз алдында оның фундаментальды құрамын ұсынады. Ең алдымен бейімделу мүмкіншіліктерін орта мен организм арасындағы тепе теңдікті тұрақты сақтап отыратын функционалдық резервтердің қоры деп анықтауға болады. Функционалдық резервтердің қоры – жұмсалып тұрақты орындалып отыратын метаболикалық, энергетикалық және ақпараттық ресурстар. Осы қалыппен әрбір берілген уақытта олардың орташа деңгейінің кейбір функционалдық ресурстардың оң және теріс балансы бар. Функционалдық ресурстардың орташа деңгейі өз кезегінде уақытпен өзгереді. Осылайша функционалдық ресурстардың тәуліктік және маусымдық тербелістерді анықтауға болады. Бірақ аса маңыздысы жас аралық өзгерістер болып табылады [7].

Жастардың жұмыс және ойлау қабілетінің төмендеуі, денсаулығының нашарлауы тағы басқа жағымсыз әсерлер семестрдегі және емтихан тапсыру кезіндегі эмоционалдық стресстер, әдіс пен дағдының салауатты өмір салтында жеткіліксіздігінен, гиподинамия, дене даму әлсіздігі осының барлығы оқу процесіне бейімделуді қиындатады.

ӘДЕБИЕТТЕР:

1. Икиманова Г.К. «Емдік гимнастика». Алматы-2001.- 23-326.
2. Мустафина Т.К.-Спорттық медицина. Оқулық- А., 1997. -326.
3. Нұрмұхамбетұлы Ә.Н. Патофизиология. Алматы-2007.-56б.
4. Попов С.Н. «Лечебная физическая культура», М., 1988 .-35с.
5. Өтепбергенов А.А., Нілдібаева Ж.Б. Адам физиологиясы. Алматы-2005.-326.
6. Рогозкин В.А., Пшендин А., Шишина А. Питание спортсменов. -М.: «ФиС», 1989.-45с.
7. Ленинджер А. Основы биохимии. В 3-х т. «Мир»,1983.-42с.
8. Равич-Щебро М.И., Новиков В.В. Физическая и коллоидная химия. - М.: «Высшая школа», 1975.-75с.

ӘОЖ 376.2

<https://doi.org/10.53355/q0122-1375-9070-x>

АРНАЙЫ МЕКТЕПТЕ СӨЙЛЕУ ТІЛІНДЕ БҰЗЫЛЫСЫ БАР БАЛАЛАРҒА АҚПАРАТТЫҚ-ЛОГОПЕДИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ҚОЛДАНУ

Нурумкулова А.Н., дефектология мамандығының 4 курс студенті

І.Жансүгіров атындағы Жетісу университеті, Талдықорған қ.

E-mail: nrmklv27@mail.ru

Мақалада қарастырылып отырған қазіргі таңдағы өзекті мәселе - арнайы мектепте сөйлеу тілінде бұзылысы бар балаларға ақпараттық - логопедиялық технологияларды қолдану. Білім беру жүйесінде бірішама өзгерістер енгізілуде. Осындай жайт арнайы білім беру мекемелерін де бей жай қалдырмады десек қателеспейміз. Дамуында ауытқуы бар балалардың сөйлеу тілін дамытуда ақпараттық логопедиялық технологиялар орасан зор мүмкіндік береді.

Тірек сөздер: арнайы мектеп, ақпараттық технологиялар, логопедия, сөйлеу тілі бұзылысы, түзете-дамыту жұмыстары.

Актуальной проблемой, рассматриваемой в статье, является использование информационно - логопедических технологий в специальной школе для детей с нарушениями речи. В системе образования вносятся некоторые изменения. Очень правильно, что такой факт не оставил равнодушными и специальные образовательные учреждения. Информационные логопедические технологии в развитии речи детям с отклонениями в развитии, предоставляют огромные возможности.