

ҚАЗАҚСТАНДА «САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ» КЕШЕНДІ БАҒДАРЛАМАСЫН ЖҮЗЕГЕ АСЫРУ

Ахметов Н.Ә.

В данной статье рассматривается проблема формирования здорового образа жизни в Казахстане и пути реализации программы «Здоровье народа», рассказывается о дальнейших мерах по реализации Стратегии развития Казахстана до 2030 года.

In given article the problem of formation of a healthy way of life in Kazakhstan and a way of realization of the program «People's Health» is considered, it is told about the further measures on realization of Strategy of development of Kazakhstan till 2030.

Қазақстанда ҚР Үкіметінің қаулысымен «Салауатты өмір салты» кешенді бағдарламасы дайындалды, онда ҚР Президентінің «Халықтың денсаулығы» Мемлекеттік бағдарламасы туралы Жарлығына және «Қазақстанның 2030 жылға дейінгі дамуының Стратегиясын алдағы уақытта жүзеге асыру шаралары туралы» Жарлығына сәйкес салауатты өмір салтын қалыптастырудың Ұлттық саясатын іске асыру жөніндегі нақты шаралар қабылданды [1]. Қазақстанда дәрігерлік көмек көрсетудің барлық деңгейлерінде өзінің құрылымы мен желілері бар салауатты өмір салтын қалыптастыру қызметі құрылды. Басты ұйым Салауатты өмір салтын қалыптастыру мәселелерінің ұлттық орталығы (СӨСҚМҰО) болып табылады. Оның құрамында салауатты өмір салтын қалыптастыратын мамандарды дайындайтын орталық, сақтандыру медицинасының орталығы, салауатты өмір салтын насихаттау жөніндегі тұрғындар үшін ақпараттық-білім беру және көрнекі материалдарды дайындау орталығы (СӨС), мектеп жасындағы балалар мен ауыл тұрғындарын сауықтыру және диспансерден өткізуді ғылыми тұрғыдан бақылау бойынша ғылыми-әдістемелік орталық бар.

СӨСҚМҰО-да медицина ғылымдарының 7 докторы, медицина ғылымдарының 10 кандидаты, 6 дәрігер және медицина ғылымдарының ғылыми дәрежесіне ізденуші 6 адам жұмыс жасайды [1, 18 б.]. Республикада 14 облыстық және 9 қалалық СӨСҚО-ры бар. Олар қаржы, материалдық-техникалық мүмкіндіктермен, қызметкерлердің тиісті санымен қамтамасыз етілген.

СӨС қалыптастырудың Ұлттық орталығының қызметкері Б.Д.Рахмановтың ақпараты бойынша республикалық және аймақтық деңгейдегі қызмет ұйымдары жұмыстарының негізгі бағыттарына білім беру ісі мен сақтандыру, СӨС жөніндегі мамандарды дайындау, ДДҰ жобаларының желісін кеңейту, сақтандыру бағдарламаларын ғылыми тұрғыдан қамту, жүзеге асыру, бұқаралық шараларды өткізу жатады [1, 19 б.]. Б.Д.Рахмановтың мәліметтері бойынша мектептерді іріктеп жүргізген зерттеулер гигиеналық жеке мінез-құлық және іс-әрекеттермен байланысты аурулардың алдын алу жөніндегі оқушылар біліміндегі өзгерістерді (34%-ға) көрсетті; СӨС-ның ережелерін орындау 60%-ға, дене тәрбиесімен шұғылдану 18%-ға артты, темекі тартушылар 20 %-ға, спирттік ішімдік ішушілер саны 5%-ға азайды. Темекі мен ішімдіктің зияны туралы оқушылар білімінің деңгейі 30%-ға жоғарылады [1, 21 б.].

СӨС-ның Алматы Орталығында «Жалпы білім беретін мектепте салауатты өмір салтының негіздерін насихаттау» бағдарламасы дайындалып, енгізілді, онда адами-

рухани тәрбие, дұрыс тамақтану, ЖҚТБ иммунды жүйесі мен зиянды әдеттерден сақтандыру мәселелеріне негізгі көңіл аударылғандығын автор атап өтеді. Бағдарламаны жүзеге асыру ата-аналар кеңесінің, құқық қорғау органдары қызметкерлерінің қатысуымен және аула клубтарына оқушыларды тартумен, СӨС-ын үгіттеу және насихаттау жолымен, мектептерде құрылған СӨС бойынша кеңестермен іске асырылады. СӨС-ның Қостанай облыстық орталығы балаларды психологиялық тұрғыдан түзету, есірткінің алдын-алу бағдарламасын енгізуде; зиянды заттарды пайдалануға балалардың бейімділігін ертерек анықтау жөнінде мектеп мұғалімдерімен арнайы сабақтар және мамандардың қатысуымен балалар арасында арнайы шаралар үнемі өткізілуде. Осындай жұмыстарды Қазақстанның өзге де облыстарындағы орталықтар да жүргізуде [1, 21-22 б.].

СӨС Ұлттық орталығының қызметкері Б.Д.Рахмановтың мәліметтері бойынша «Мектеп жасындағы балалардың өмір салтының өзгерістерінде жағымды үрдістер» байқалған [1, 22 б.]. 1998 жылға қарағанда 2001 жылы 11-14 жас топтарындағы балалар, жеткіншектер арасындағы темекі тарту 6% -ға, 15-17 жастағылар арасында 10%-ға төмендеген. 11-14 жастағы балалар арасында ішімдік ішу 13% -ға, 15-17 жастағы жеткіншектер арасында 27%-ға төмендеген [1, 22 б.].

ДДҰ «Денсаулықты нығайтуға себепші болатын мектептер», «Салауатты университеттер», «Салауатты қалалар» жобасын енгізу жөнінде жұмыстар жүргізілуде.

Б.Д.Рахмановтың мәліметтері бойынша халықтың өмір салты мен тіршілік ету жағдайларын ұлттық деңгейде екінші рет зерттеу СӨС қалыптастыру ұйымдарының жұмысын республиканың бес аймағында аты-жөнін көрсетпей сауалнама жүргізу жолымен бағалауға мүмкіндік берген. Темекі тартудың 5%-ға, ішімдік ішудің 10%-ға (15-17 жастағы жеткіншектердің арасында 16%-ға) төмендегені анықталып отыр; спорттық ойындармен шұғылданушылардың үлесі 1,5%-ға өскен; салауатты өмір салтын ұстануға дайын адамдардың үлесі 3%-ға артқан [1, 24 б.].

Б.Д.Рахмановтың материалдарын талдау, іс жүзінде 5 жыл ішінде «Салауатты өмір салтын қалыптастыру мәселелерінің» ұлттық орталығының қызметін ашып көрсеткен. Бұндағы дәйектер еліміздің ересек тұрғындары мен оқушыларының арасында зиянды әдеттердің төмендеген жағымды өзгерістері жөнінде әсер туғызады. Мұның өзі салауатты өмір салтын ұстанушы адамдар санының өскендігінің дәлелі және елеулі дәрежеде халық денсаулығының деңгейін анықтайды. Алайда, сол жылы 1,7 млн. адамды қамтып өткізілген, 12-18 жастағы оқушыларды дәрігерлік тексеруден өткізу нәтижелері мен ресми статистиканың мәліметтері қапаланатындай көріністерге ие болып отыр. Қазақстан Республикасы Президентінің 2002 жылғы 30 желтоқсанындағы №751 Жарлығымен жарияланған Денсаулық жылының Бағдарламасы мен Жоспарын орындау мақсатында үш сатылы дәрігерлік тексеру жүргізілді.

«Балалар арасындағы жалпы ауру-сырқаудың өсу үрдісі байқалды (100 мың балаға шаққанда емдеу-сауықтыру мекемелерінде тіркелген науқастардың саны). Соңғы 5 жылда балалардың жалпы науқастану көрсеткіші 21,9%-ға (1,2 есе) ұлғайды» [2, 26 б.]. Кіші жастағы осындай балаларға қарағанда жеткіншектердің науқастануы және оның өзгерісі басқаша. Қазақстан Республикасында соңғы 5 жылда жеткіншектердің науқастануы 1,6 есе (58,9%-ға) өскендігі атап көрсетілген [2, 27 б.]. Ал үлкен жастағы жеткіншектер болашақта жоғары оқу орындарының

ықтималдығы мол студенттері екендігі белгілі. Денсаулығындағы ауытқушылықтарға байланысты бірінші курс студенттерінің арасынан шұғылданушылардың едәуір бөлігі арнайы дәрігерлік топқа қабылданады. С.Н.Михайлованың мәліметтері бойынша, Қазақ мемлекеттік сәулет-құрылыс академиясында емдеу дене шынықтыру топтарына студенттердің 30 %-нан астамы тартылған [3, 4].

ҚР Денсаулық сақтау министрлігі баспасөз қызметінің мәліметтері бойынша Денсаулық жылында (2002 жылы) 12-18 жас аралығындағы оқушылар түгелге дерлік – 1692492 (99,9%) адам дәрігерлік тексеруден өтті. Республиканың 300 мектебінде ДДҰ-ның «Денсаулықты нығайтуға себепші болатын мектептер» бағдарламасы енгізілді. Дегенмен, ҚР Денсаулық сақтау министрлігі және Білім және ғылым министрлігінің «Оқушылардың денсаулық жағдайы және оларды оқыту жағдайларын жақсарту туралы» біріккен алқа отырысында оқушылар денсаулығы мен зиянды әдеттердің мектеп жағдайында таралуы жөнінде көңіл көншімейтіндей деректер келтірілді [5, 2 б.]. «Жыл сайын оқушылар арасында темекі тарту, ішімдікті және есірткіні пайдалану проблемасы күрделене түсуде. Бар мәліметтерге қарағанда 14 жасқа дейінгі оқушылардың 10%-ы шылымқор, 20%-ы ішімдікті пайдаланады» [5, 2 б.]. Оқушылардың өкпе ауруымен, вирусты гепатитпен сырқаттануының көптеген жағдайлары (республика бойынша – 31,2%, Алматы облысында – 83,1%, Астана қаласында – 85,1%) байқалды. Мамандар науқастанудың басты себебі «...мектептердің шамадан тыс тығыздығы мен қанағаттанарлықсыз санитарлық-техникалық жағдай, оқу-еңбек жүктемелерінің сақталмауы, оқушылардың тамақтануының қанағаттанарлықсыз ұйымдастырылуы, дәрігерлік қамтудың жеткіліксіз деңгейі, ... оқушылар отбасының, әсіресе ауылдық жерлер мен дамуы құлдыраған қалалардағы тұрмыс деңгейінің төмендігі» екендігін айтуда [5, 2 б.].

Осыған байланысты себептердің арасында дене тәрбиесі сабағын өткізудегі жеткіліксіз жағдайлардың болуы, жақсы жабдықталған спорт залдары, әуіздер (бассейндер), стадиондар, спорт алаңдарының іс жүзінде толық болмауының жоғарыдағы ақпаратта көрсетілмегендігіне, сондай-ақ, оқу сағаттарының кестесінен «Валеология» пәнін алып тастау керектігіне назар аударуды біз маңызды деп есептейміз. Бұдан басқа «Дене шынықтыру мен спорт туралы» Заңмен дене тәрбиесіне белгіленген оқу жүктемелерінің көлемін (жалпы білім беретін мектептердегі апталық 3 сағатты) кейбір «мамандар» аптасына 2 сағатқа дейін қысқартуға талаптануда. Денсаулықты нығайту мәселелерінің қарапайым қисындары мен ғылыми зерттеулер денсаулық жағдайын жақсарту үшін кез-келген жастағы адамдардың қозғалыс белсенділігінің көлемін өсіру қажеттігін дәлелдейді. Денсаулық пен дененің дамуы үшін баланың бастапқы даму кезеңдері мен жеткіншектік жастағы қозғалыс белсенділігі ерекше маңызды мәнге ие. Жасқа байланысты физиология жөніндегі жетекші маман И.А. Аршаковский дамудың жетекші қозғаушы күші есебінде қозғалыс белсенділігіне үлкен маңыз берді [6].

Ол «қаңқа еттерінің күш-қуат тәртібі туралы» түсінікті негіздеді, осыған сәйкес ағзаның және жекелеген ұлпалар (тканьдер) мен дене мүшелері деңгейіндегі тіршілік ету қарқындылығы ағзаның қоршаған ортамен бірігіп әрекет ету ерекшелігінің әрбір даму сатысында қамтамасыз етілетін, қаңқа еттерінің жұмыс атқару ерекшеліктерімен анықталады [6, 5-10 б.].

Бұлшық еттер қатысатын жұмысты орындағанда жүйке-ет аппараты мен сүйекті байланыстыратын жүйе ғана емес, сондай-ақ, висцеральды-қозғаушы рефлекстері (яғни, еттерден ішкі дене мүшелеріне ауысатын рефлексстер), жүйке мен гуморалды реттелу және ішкі дене мүшелерінің қызметі белсенді бола бастайды. Сондықтан қозғалыс белсенділігінің төмендеуі жүйке-ет жүйесін, ішкі дене мүшелері мен жоғары жүйке жүйесін, сондай-ақ бас миын қосқанда бүкіл ағзаның жағдайын нашарлатады.

Қозғалыстың ұзақ уақыт аз болуы (бұлшық ет күшінің жұмсалуының жеткіліксіздігі) денсаулыққа, балалар мен жастардың дене дамуына және олардың ақыл-ой қызметіне жағымсыз әсер етеді [7, 8 және т.б.].

Орыс физиологиясының классигі И.П.Павлов дене еңбегін «жоғары жүйке қызметі бұзылған жағдайдағы ең керемет құрал» деп есептейді [9, 114 б.]. Ол жұмыс нәтижесінде тозатын механикалық жүйкеге қарағанда, тірі организмнің іс-әрекеті үдемелі функционалдық, сондай-ақ морфологиялық өзгерістермен қосарлана жүреді деп атап көрсетті. Ұдайы артып отыратын бейімделу қоры қаңқа-ет аппараты мен дененің ішкі мүшелерінің жұмыс атқаруын үнемдеуге себепкер болады. Ағзадағы осындай қайта құрылулардың нәтижесінде бұлшық еттер қатысатын жұмысты орындауға аз күш-қуат жұмсалады да, қалыпқа келу процесі жылдамдайды, яғни адам жылдамырақ демалатын болады [9, 138 б.].

Бала ағзасы дүниеге келмей жатып-ақ жоғарылаған қозғалыс белсенділігіне бағдарланады. Мұның өзі оған жүрістің, жүгірістің, секірулердің, лақтырулардың қимыл-қозғалыс дағдыларын кейіннен меңгеруіне мүмкіндік туғызады. Балалық шақта дененің қозғалысы шектелсе, онда ол қозғалыс дағдыларының шектелуі тұрғысында ғана емес, сондай-ақ оның ағзасының және ақыл-ойының сыртқы ортаға бейімделуі тұрғысынан да толыққанды адам болып өспейді [10, 11, 12].

Америкалық мамандар «...оқып-үйренудің бастапқы жылдарында балалар дене жаттығуларымен күн сайын 15-20 минуттен шұғылдануы тиіс деп есептейді. Қалыпты дамыған балалардың қозғалыс қажеттілігін қанағаттандыру үшін, америкалық мамандардың пікірі бойынша, күн сайын 2-4 сағаттық қарқынды дене жаттығуларымен шұғылдануы қажет. АҚШ-тың орта мектептерінде күн сайынғы дене жаттығуларымен 1 сағат міндетті шұғылдану қарастырылып отыр» [13, 112 б.]. АҚШ Сенаты 1987 жылдың өзінде, дене жаттығуларымен күн сайын шұғылдануды бастауыш мектептердің оқу жоспарына шұғыл енгізуді ұсынған дене дайындығы мәселелері бойынша қаулы қабылдады. Сенатор Т.С.Стивенстің пікірі бойынша бұл қарар, дене дайындығына алдағы уақытта артық нәрсе есебінде қарамаудың кепілі бола алады [13, 120 б.].

Оқушылар мен студенттердің арасында зиянды әдеттердің таралуы мен салауатты өмір салтын, денсаулық мәселесін шешу жөніндегі бір түйінге келу өзінен-өзі сұранып тұрғандығы айқын нәрсе. Қазақстанда және АҚШ-та оқушылардың қозғалыс белсенділігіне түрліше көзқарастың орнығуы денсаулық, салауатты өмір салты мен зиянды әдеттердің таралуында әр түрлі нәтижелерге әкеп отыр. АҚШ-та оқытушылар мен көптеген ата-аналар жарыс – бұл «өмір мектебі», «жеке тұлғаны қалыптастыру зертханасы» екендігіне сенімді. АҚШ-тағы секілді көптеген спорт жарыстары әлемнің ешбір елінде өткізілмейді [13, 119 б.].

Тіпті бұдан екі мың жылдан астам уақыт бұрын ертедегі ұлы дәрігер Авиценна: «Дене жаттығуларымен біркелкі және бірізділікпен шұғылданатын адам емді қажет етпейді» деген болатын [14, 216 б.]. Бұны американың білім беру мекемелерінің

қызметкерлері, фирмалар мен корпорациялардың қызметкерлері, елдің билік басындағы құрылымдары өте жақсы түсінеді. Өкінішке орай Қазақстандағы кейбір шенеуніктер бұл мәселе бойынша өзгеше пікірде.

Ұлы Платон қозғалыс белсенділігіне өзінің көзқарасын төмендегідей сөздермен білдірген: «Денсаулық пен дененің сымбаттылығы шамалас болуы үшін ғылым мен өнер саласындағы білім ғана емес, сондай-ақ дене жаттығуларымен бүкіл ғұмыр бойында шұғылданду талап етіледі» [14, 112 б.]. Әйелдердің көңіл-күйі, денсаулығы мен сұлулығы үшін дене белсенділігінің маңызы туралы КСРО-ның Халық әртісі Т.Шмыга жақсы айтқан: «Барлық талғам мен сәннен де, жоғары тұратын, әйел тартымдылығының басты шарты – бұл денсаулық. Сымбатты мүсінді, жүріс-тұрыстың жеңілдігін, әдемі тұлға мен беттің реңін, сергек, көтеріңкі көңіл-күйді – мұның барлығын дене жаттығуларының көмегімен қалыптастырып, жасауға болады» [15, 73 б.].

Студенттің жеке өзінің дене тәрбиесін тәрбиелеу дене қабілеттері мен дене қасиеттерін оқшау дамытуды ғана емес, жеке адамды жан-жақты және үйлесімді дамыту мақсаты да рухани жетілдірумен тығыз байланыста қарастырады [16, 17 және т.б.]. ЖОО-дағы дене тәрбиесі қазіргі адамның ділін (менталитетін), дүниетанымын қалыптастыруға көмектесе отырып дене тәрбиесінің құндылығы туралы білім, яғни жақсылық пен жамандық туралы, құнды бағыт-бағдар туралы, қозғалыс белсенділігі мен салауатты өмір салтының дағдылары туралы түсініктер береді. Л.И.Лубышева: «...студенттердің дене туралы білімді болуы салауатты өмір салтын ұйымдастыру мен денені саналы түрде жетілдірудің алғышарттарын жасайтын дене тәрбиесімен байланысқан философиялық және әлеуметтік, ғылыми-жаратылыстану, психологиялық-педагогикалық және әдістемелік мәселелерді қамтитын, жүйелі білімдердің біріңғай кешенін меңгеру арқылы қамтамасыз етіледі», - деп атап көрсетті [18, 26 б.].

Дене тәрбиесі саласындағы білімдер студенттерде осы бір ерекше құбылыстың жеке адамның өмірінде, қоғам мен мемлекеттің құрылысында алатын маңызы туралы қазіргі түсініктерді туғызады. Адамның мүмкіндігін, шамасын жетілдіру, шынығу мен денсаулықты нығайту міндеттерін шешу үшін қозғалыс белсенділігін пайдаланудың түсініктерімен, дағдыларымен және заңдылықтарымен қаруландырады.

Соңғы жылдары ТМД елдерінде, Қазақстан Республикасын қоса есептегенде, дене тәрбиесінің мақсатты бағытындағы өзгерістер жасауда орнықты даму үрдісі байқалады. Бұрын үстемдік еткен тәрбие берудің нұсқаулау (директивалық) әдістерінен табанды түрде бас тарту жүріп жатыр және студенттердің қажеттілігі мен қызығушылығына түбегейлі бетбұрыс жасалуда. Егер бұрын тәрбиені тәрбиешіге, қоғамға, ЖОО-ға керекті қасиеттерді тәрбиелеу мақсатында жеке тұлғаға ықпал ету есебінде түсінсе, қазір бұл тұрғыдан келу қате, шолақ ойлаушылық (технократтық) болып есептеледі, өйткені тәрбиеге гуманистік емес тұрғыдан келу тәрбиені қоғамдық, ұлттық, таптық, діни және өзге де мүдделерге сәйкес келмейтін адамды қалыптастыруға бағытталады деп түсіндіреді [19].

Дамыған елдердің, Ресейдің жоғары білім беру орындарында және Қазақстанның жекелеген ЖОО-да үйретуге адамгершілік тұрғыдан келу кеңірек қамтылуда. Дене тәрбиесіне адами тұрғыдан келу қазақстандық зерттеушілердің кейбір жұмыстарында теориялық және сараптамалық негізге ие болды [20, 21 және т.б.]. Адам дамуының түрліше жас кезеңдерінде оқытуға адами тұрғыдан келуді алғаш

рет К.Роджерс (C.Rogers [22]) тиянақты дайындады және оның пікірлесі А.Маслоу (A.Maslou [23]) осы істі жалғастырды, ал кейінен оның жолын қуғандардың еңбектерінде одан әрі қарай нақтыланып, жетілдірілді [24 және т.б].

Философиядағы, әдебиеттегі, психология мен педагогикадағы адамгершілік тәрбиесі адамның қадір-қасиетімен, даралығымен, адамилығымен және адамның өз іс-әрекетін белгілеу құқығымен тарихи байланыста. Осыған сәйкес адам мүмкіндігінің шамасын дамыту жоғарғы мәнге ие және материалдық мақсаттарға жетуге көп мән берілмейді. К.Роджерс **өзін-өзі жоғары ұстауды түпкі мақсат есебінде баяндайды, оған барлық адамдар ұмтылуы тиіс** [25, 186 б.] (атап көрсеткен біз). Өзін жоғары деңгейде ұстау – бұл өзінің мүмкіндік шамасын жүзеге асырудағы адамның қажеттілігі.

Жоғары білім беру ісіндегі адамгершілік мәселелері ЖОО-дағы оқу барысында жеке тұлғаның өзін-өзі дамытуы үшін жағдайлар жасауды, жеке адамның өзін-өзі дамытуы үшін ең қолайлы жағдайларды тудырады. Тұқым қуалаушылық негізінде пайда болғандар мен оқу-үйрену барысында жинақталған білім мен дағдыларды жүзеге асыруды қарастырады [26, 154 б.].

Адамгершілік көзқарастарға сәйкес дене тәрбиесінің оқытушысы білім беріп және қозғалыс дағдыларына үйретіп қана қоймай, **студентті белгілі бір мәдени дағдыларға, оның ішінде салауатты өмір салты мен зиянды әдеттерге жағымсыз көзқарас мәдениетіне тартады**. Осы мәдениет әрбір студенттің тұрмыс-тіршілігіне шапшаң енуі үшін оқытушының студенттермен **тығыз педагогикалық қарым-қатынасы қажет**. Сондықтан, **әрбір оқытушы салауатты өмір салты қағидаларын сақтауда үлгі көрсетуі тиіс**, өйткені тәрбиелік әсерді көбірек көрсететін нұсқау-уағыз емес, сын емес, «қуалау» емес, адамның жеке үлгісі, ол еліктейтіндей үлгі болуы тиіс.

Әдебиеттер:

1. Рахманов Б.Д. Служба формирования здорового образа жизни Республики Казахстан: Итоги 5-летней деятельности, перспективы // Пробл.и перспект. ФЗОЖ: Мат.форума (I съезда). 17-18.10.2002 г. Алматы. – С. 17-25.
2. Доскалиев Ж.А., Аканов А.А., Мажипбаев К.А., и др. Структура заболеваемости школьников Республики Казахстан в возрасте от 12 до 18 лет (по данным официальной статистики и результатам проведенного медицинского обследования в рамках Года Здоровья) // Проблемы и персп.ФЗОЖ: Мат.форума (I съезда) специалистов ЗОЖ. 17-18.10.2002 г. –Алматы. – С. 26-29.
3. Михайлова С.Н. Пути повышения эффективности физического воспитания студентов ГАСА // Проблемы оздоровления человека и общества: Межд.научно-прак.конф. – Алматы, 1998. – С. 60.
4. Михайлова С.Н. О программных основах физического воспитания студентов в учебных заведениях // Вестник физ.культ., 2001, №2. – С. 65-67.
5. О здоровье школьников и условиях их обучения//Пресс-служба Министерства здравоохранения РК // Эскулап (специализированное прилож. для врачей). – 2002. – №9 (14). – С. 2.

6. Аршавский И.А. Основы возрастной периодизации // Руководство по возрастной физиологии. – М.: Наука, 1975. – С. 5-67.
7. Основы валеологии: Уч.пос. для вузов. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 1999. – 205 с.
8. Муравов И.В. Физическая культура и активный отдых в разные возрастные периоды. – Киев: Здоровье, 1973. – 186 с.
9. Павлов И.П. Полное собрание сочинений. – Т.2.– М.: Наука, 1952. – С.312.
10. Вайнер Э.Н. Общая валеология: Учебник. – Липецк: Липецк.изд. 1998. – 286 с.
11. Орешкин Ю.А. К здоровью через физкультуру. – 2-е изд. – М.: Медицина, 1990. – 268 с.
12. Орехов Л.И., Касымбекова С.И., Караваева Е.Л. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: Учебник для работников дошкольных учреждений и родителей. – Алматы: МОН РК, ННПЦФК, 2005. – 208 с.
13. Виноградов П.Л., Гуськов С.И. Рекреация по-американски // Физкультура и спорт, 1990. – №2. – С. 81-164.
14. Мудрость веков. Древняя таджикская медицина о сохранении здоровья. – 2-е изд. – Душанбе: Ифрон, 1981. – 216 с.
15. Караваева Е.Л. Физическое воспитание: Уч.пос. – Алматы: Lem, 2007. – 224с.
16. Имангалиев А.С. Развитие педагогической валеологии в системе оздоровительной физической культуры старшеклассников: автореф. ... докт.пед. наук: 13.00.01, 13.00.04. – Алматы: КазАСТ, 1999. – 32 с.
17. Лубышева Л.И. К концепции физкультурного воспитания студентов // Теор. и практ. физ. культ. – 1993. – №5-6. – С. 15-18.
18. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. – М.: РГАФК, 1992. – 120 с.
19. Задорожнюк И.Е. Роль непрерывного образования в развитии человеческого потенциала // Труды СГУ. Гуманитарные науки. Психология и социология образования. – Смоленск, 2002. – вып. 89. – С. 31-36.
20. Бозтаев Ж., Караваева Е., Бозтаева С. Прогрессивные тенденции в физическом воспитании студентов // Вестник физ. культ. – 2005. – №2. – С. 130-134.
21. Караваева Е.Л. Конструктивизм и гуманизм в физическом воспитании учащейся молодежи // Теор. и практ. физ. культ. – 2006 – №2. – С. 92-98.
22. Rogers C., Freiberg H. (1994). Freedom to learn. – New York: Merrill. – 380 p.
23. Maslow A.H. (1970) // Motivation and personality. – New York: Harper Row. – 490 p.
24. Danies H., Bizar M. (1998). Methods that matter. Six structure for best practice classrooms. York, Maine : Stenhouse Publishers. – 402 p.
25. Лефрансуа Ги. Психология для учителя – 11-е межд.издание / Пер.с англ. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003.– 408 с.
26. Смирнов С.Д. Педагогика и психология высшего образования: От деятельности к личности: Уч.пос. – 2-е изд. – М.: Академия, 2005. – 400 с.