

ӘЛ-ФАРАБИ АТЫНДАҒЫ ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІНІҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ БАҒЫТЫНДАҒЫ АРНАЙЫ МЕДИЦИНАЛЫҚ ТОПТАРДЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Арнайы медициналық топтар- дене шынықтыру

сабағында студенттердің денсаулығына қатысты сырқаттарын ескере отырып, дене тәрбиесіндегі физикалық күш түсіретін ауыр жаттығуларды жасамай, оның орнына жеңілдетілген атлетикаларды ұсынатын арнайы секция болып табылады. Осындай бірыңғай әрі бірегей денсаулық секциясы біздің білім алатын оқу ордамыз әл-Фараби атындағы Қазақ Ұлттық Университетінің дене шынықтыру сабағында жүйеге қойылған. Мен өз басым ең алғаш гранттық жүйе бойынша Алматыға оқуға түсіп, осында құжаттарымды тапсыра жүріп, арнайы міндетті медициналық тексерістен өткен болатынымын. Медициналық тексеру барысында маған дәрігерлер көзімнің көру қабілетінің өте әлсіз екенін (яғни алыстан көре алмайды) деген анықтама беріп, дене шынықтыру сабағынан арнайы медициналық топқа жіберген болатын. Алғашында арнайы медициналық топта ешқандай жаттығу жасамай, жәй ғана тексерілуге келіп-кететін шығармын деген оймен жүргенде, өзге секциялардан аса қатты айырмашылығы болған жоқ. Арнайы медициналық топтың басты ерекшелігі- белгілі-бір денсаулығына қатысты сырқат пен әлсіздігі бар студенттерге қолайлы жағдай жасау, сабақ барысында жеңілдетілген жаттығу түрлерін қолдану және студенттердің физикалық тұрғыдан интеллектуалды санасына ықпал ету үшін қызықты логикалық әрі қызықты оқиғаларға толы түрлі ойындар мен кішігірім жарыстар ұйымдастырып отырады. Қазіргі таңда көптеген студенттердің әсіресе дене шынықтыру сабағына селқос қарайтын, қаламаса бармай салатын, қолын бір сілтейтін пәндердің қатарына қосып жататыны шындық. Өйткені көптеген студенттер өздерінің міндетті сабақтарынан физикалық әрі психологиялық тұрғыдан шаршап, дене шынықтыру сабағына баруға құлшынбайды. Кез-келген адам спортпен айналысқанды жақсы көреді. Дегенмен, сол спортпен шұғылдануға жалқаулық танытып жатады, оның басты себебі өзін қызықтырмайтын іспен айналысу. Егер адам өзінің спорт саласынан қызықтыратын ісімен айналысса, онда оған күнде барып тұруға талпынып отырады. Сондықтан университет қабырғасындағы дене шынықтыру сабағының мектептегі жүйеге ұқсамай, өзгеше бағытта болып, студенттердің қызығушылықтарына орай, әр-түрлі спорттық секцияларға бөлінді. Әл-Фараби атындағы Қазақ Ұлттық университетінің дене шынықтыру секцияларының ішіндегі ең ерекше көңіл бөлінетін бірден-бір секция ол әрине арнайы медициналық топ. Өйткені өзге спорттық секцияларға қарағанда, арнайы медициналық топтағы студенттерге жаттығу барысында ерекше көңіл бөлінеді. Оған мен ең алғаш 1 курс кезімде арнайы медициналық топқа түскенімде көзім жетті. Көпшілігінің ойынша, арнайы медициналық топтағы студенттер өздерінің қалауынша спортпен емін-еркін айналыса алмай, көп жағдайда шектеу қойылады деп түсінеді. Негізінде арнайы медициналық топтың өзге спорттық секциялардан аса қатты айырмашылығы жоқ. Басты айырмашылық- дене сабағында мүлдем жүгіруді, ауыр физикалық тұрғыдан күш түсіретін жаттығуларды ғана шектеп, оның орнына жеңілдетілген жаттығуларды қолданады. Әрбір сабақ басталарда ең алдымен спортзалдың шатырына шығарып 10-15 минуттай бой сергітіп, жаяу жүріп келуді тапсырады. Сабақтан физикалық тұрғыдан шаршап шыққан студентке дене шынықтыру сабағында бірден келе сала айналып жүгіру қиынға соғады, себебі ми шаршаған уақытта жүгіру, ауыр салмақ түсіріп әлсіретіп жібереді. Сондықтан денсаулығында сырқаты бар студенттерге ең алдымен жүгірудің орнына, жәй ғана бой сергітіп, оған қоса ой сергітіп жаяу жүріп қайтуды ұсынады. Кейіннен қарапайым күнделікті барлық секциялар жасайтын жаттығулар жасатады, және жаттығудан кейін міндетті түрде топтық қызықты ойындар ойнатады. Дене шынықтыру сабағында жаттығуды ұзақ жасау немесе бір спорттық тәсілді ұзақ қолдану жалықтырып жібереді. Сондықтан арнайы медициналық топтарда студенттерді тек қана бір жаттығумен жалықтырып жібермес үшін, үнемі әр сабақ сайын

жаңа ойындар ұйымдастырып, оны сабақ барысында тиімді қолдана біледі. Арнайы медициналық топтағы студенттерді тек қана жаттығумен, ойынмен қызықтырмай, оған қоса денсаулығына жан-жақты көңіл бөлу мақсатында әр ай сайын медициналық тексеруден өткізіп отырады. Тексеру барысында студенттердің денсаулығына қатысты нақты диагноздарын анықтап, соған қарай спорттың бағытын ұйымдастырады. Арнайы медициналық топтағы дене шынықтыру сабағының жетекшілері әрбір студентпен жеке жұмыс жасап, медицина тұрғысынан әрбір студенттің диагнозына дәрігер ретінде тексеріп, психологиялық тұрғыдан әрбір студенттің жағдайына мән беріп отырады. Сондықтан болар, арнайы медициналық топтың жетекшілері әрі дәрігер, әрі психолог міндетін қоса атқарады. Бұл арнайы медициналық топта әртүрлі диагнозы бар студенттер толығымен жиналады. Ал олармен жеке жұмыс жүргізу үшін біздің жетекшілеріміз әрбір студенттен жекелей сауалнама алып шыққан болатын. Сауалнама алу кезінде жетекшілер әрбір студенттің нақты сырқатына, спорттың қандай түрлерін ұнатып, және жаттығулардың қандай түрлерін жасай алмайтындығын, қандай спорт түрін (баскетбол, добы, регби т.б.) ойнай алмайтынын нақты ескереді. Университетімізде біраз жылдан бері қолға алынған арнайы медициналық топ екі түрге бөлінеді: 1). Орта деңгейлі дене тәрбиесі (мұнда жеңіл диагнозы бар студенттер жиналады); 2). Арнайы деңгейлі дене тәрбиесі (мұнда күрделі диагноздары бар студенттер жиналады). Бұл екі бағыттың басты айырмашылығы: орта деңгейлі дене тәрбиесіндегі студенттер күнделікті дене сабағына үзбей уақытымен барып, арнайыландырылған жаттығулар мен спорттық ойындар ойнаса, арнайы деңгейлі дене тәрбиесінің құрамындағы студенттер керісінше денсаулығындағы диагноздың күрделі болуына байланысты дене сабағынан толығымен босатылады, дегенмен семестрдің соңында жетекшісіне жолығып анықтама көрсетеді. Кез-келген студент денсаулығының сырқатына байланысты арнайы медициналық топ құрамына қосылса, сабақ барысында өзінің сырқатын біршама жеңуге мүмкіндігі бар. Өйткені сабақ барысында студентке денсаулығының әлсіздігін білдіртпейтін, керісінше рухани жағынан күш-қуат беретін психологиялық ойындар ойнату арқылы, әрі мотивациялық бағытта трендтер ұйымдастырып отырады. Арнайы медициналық топта ұйымдастырылатын бұл шаралар студентке айтарлықтай әсер етеді әрі дене шынықтыру сабағынан қалмауға мүмкіндік береді. Дене шынықтыру сабағы көпшілігіне өте жеңіл әрі қажет емес пән ретінде көрінеді, дегенмен ол аса қажет әрі стандарт бойынша міндетті пәндер қатарына жатады. Ал студенттердің оған жеңіл-желпі қарауы дене сабағының өте қызықсыз әрі жалықтырып жіберетіндей бірқалыпты монотонды жүйеде өтетіндігінен деп түсіндіруге болады. Сондықтан әрбір дене шынықтыру сабағын студентке ерекше әсер ететіндей қызықты әрі физикалық, психологиялық тұрғыдан еркін демалатын сабақтардың қатарына қосу дене мұғалімдерінің қолында. Әрбір дене шынықтыру мұғалімі осы бағытта сапалы жұмыс істесе студенттер де дене сабағына қалмай барады деп айта аламын. Ал арнайы медициналық бағыттағы топқа келер болсақ, мұнда ең алдымен студенттердің денсаулығына мән береді, сондықтан соған лайықты жаттығуларды ұсынады. Арнайы медициналық топтағы жетекшілер- денсаулығы әлсіз студенттерді қуаттандыратын және күш беретін креативті ойындарды ұсынады және сабақ барысында оны тиімді қолдана біледі. Дене шынықтыру сабағында арнайы медициналық топтардың құрылуы ҚР Дене тәрбиесі және Спорт басқармасының шетелдегі спорттық бағыттан бастама алып, енгізуімен құрылды. Бірақ қазіргі таңда кез-келген жоғары оқу орнында арнайы медициналық топтар құрылмаған. Ең алғаш арнайы медициналық топтар АҚШ университетінің дене сабағында бастау алған. Мұндағы бір ерекшелік студенттер арнайы медициналық топта тек қана жеңілдетілген және арнайыландырылған жаттығу түрлерімен шұғылданып қана қоймай, қосымша медициналық ем алып отырады. Біздің әл-Фараби атындағы қазақ ұлттық университетінің дене шынықтыру бағытында арнайы медициналық топтар құру арқылы, біртіндеп шетелдегі үлгідегі дене тәрбиесіне жақындай түсуде. Қазіргі кезде дене тәрбиесінде арнайы медициналық топтарды тек университетте

ғана емес, балабақшадан, мектепке дейін енгізу керек. Өйткені дене сабағын әртүрлі спорттық секцияларға бөліп, әрбір баланы өзінің қалаған спорт түріне бейімдесе, әрбір адам сол бағытқа нақты тоқталып, тіпті белгілі-бір жетістікке жете алады. Әрбір адамды спорттық жағынан дамыту үшін бағыттарға бөлу аса маңызды. Дегенмен, денсаулығында сырқаты бар адамдарға спорттың қандай да бір түрімен айналысу қиынға соғып жатады. Сондықтан оларды арнайы медициналық топтарда мотивация беретін ойындар мен жаттығулар жасату арқылы шынықтырады. Арнайы медициналық топтарда ерекше режим қалыптасқан. Әрбір студент жаттығуды белгілі-бір уақыт аралығында орындап бітеді, кейіннен миын сергітетін психологиялық немесе қызықты жұмбақтарды шешетін ойындарды ойнайды. Арнайы медициналық топтағы студенттерді көбіне спортзалдан гөрі, далада табиғат аясына жиі шығарып отырады. Таза ауада жүріп, жұмбақтар жасырынған картамен табиғаттың әрбір пунктімен айналып өтіп, тапсырмаларын орындап жеңіл қозғалыс жасап шығады. Бұл бір жағынан студенттерге сергіту сәтін сыйласа, екінші жағынан аса қатты күш түсірмейтін жеңіл қозғалыс түрін жасатады, оның үстіне жалықтырып жібермейтін ойын тәсілін жасайды. Табиғат аясында жаттығу жасау, ойындар ойнау, бой сергіту – арнайы медициналық топтың басты функциялары болып табылады. Өйткені арнайы медициналық топтағы әрбір студенттің жағдайы аса маңызды деп қаралып, оларды барынша шынықтыруға әрі көтеріңкі көңіл-күй сыйлауға күш салады. Осы ретте арнайы медициналық топтың жетекшілерінің еңбегін атап өтпеске болмайды. Әрбір студенттің денсаулық жағдайына қарай білу, шұғыл ситуацияда алғашқы көмек көрсету, сабақты қызықты етіп өткізу мақсатында креативті ойындар ұйымдастыру, психологиялық тренингтерді жаттығу арқылы көрсету, таза ауаға табиғат аясына жиі шығару, жиі-жиі денсаулық сауалнамасын жүргізу, ай сайын медициналық тексеруден өткізіп отыру, әрбір студенттің талап-тілегін ескеріп, қолайлы атмосфераны ұйымдастыру әрине, арнайы медициналық топтың дене тәрбиесі бойынша жетекшілерінің қолындағы дүние. Өйткені, олар тек қана дене тәрбиесінің мұғалімі ғана емес, оған қоса алғашқы көмек көрсетуші дәрігер әрі денсаулық жағынан түсініп, қолдау көрсететін психолог бола алуы тиіс. Арнайы медициналық топтар- тікелей студенттердің денсаулық жағынан жақсаруына, сырқатын физикалық әрі психологиялық жағынан емдеуге көмектесетін бірден-бір секция болып табылады.