

## Денсаулық сақтау технологиялары арқылы оқушылардың білім сапасын арттыру

ЖАРИЯЛАНДЫ  
09.04.2025

СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/177831/>

**Жумаш Ж.Е.** - Абай атындағы ҚазҰПУ, PhD, аға оқытушы

**Ниязқызы А.** — Абай атындағы ҚазҰПУ, 4-курс студенті

Қазіргі заманғы білім беру жүйесінің басты мақсаты – жан-жақты дамыған, бәсекеге қабілетті және дені сау ұрпақ тәрбиелеу. Білім алушылардың сапалы білім алуымен қатар, олардың денсаулығын сақтау және нығайту мәселесі де аса маңызды орын алады. Себебі оқушының физикалық және психологиялық жағдайы оның оқу процесіндегі жетістігіне тікелей әсер етеді. Осыған байланысты, білім беру мекемелерінде денсаулық сақтау технологияларын оқу процесіне енгізу өзекті мәселеге айналып отыр.

Денсаулық сақтау технологиялары – бұл оқушылардың денсаулығын сақтап, нығайтуға бағытталған педагогикалық әдістер мен тәсілдер жүйесі. Бұл технологиялар білім беру мазмұнын жаңғыртумен қатар, оқу процесін оқушылардың физикалық және психологиялық қажеттіліктеріне бейімдеуге мүмкіндік береді. Әсіресе, қазақ тілі сияқты гуманитарлық пәндерде бұл тәсілдер оқушылардың пәнге қызығушылығын арттырып, сабақ тиімділігін жоғарылата алады.

Қазақ тілі сабақтарында денсаулық сақтау технологияларын қолдану оқушылардың шаршауын азайтуға, эмоционалдық тұрақтылығын қамтамасыз етуге, сондай-ақ олардың оқу белсенділігі мен үлгерімін жақсартуға ықпал етеді. Мұндай тәсілдер арқылы оқыту тек білім беру процесін ғана емес, сонымен қатар, денсаулық мәдениетін қалыптастыруды да көздейді.

Осы мақалада денсаулық сақтау технологияларын қазақ тілі пәнінде қолданудың теориялық және практикалық негіздері қарастырылып, олардың оқушылардың білім сапасына тигізетін әсері талданады. Зерттеу нәтижелері денсаулық сақтау технологияларын енгізу оқушылардың танымдық қабілеттерін жақсартумен қатар, олардың денсаулығын сақтаудың тиімді құралы екенін дәлелдейді.

Денсаулық сақтау технологияларының негізін зерттеген ғалымдардың еңбектері бұл ұғымның мазмұнын терең ашуға көмектеседі. Отандық педагогикада Т.С. Назарова денсаулық сақтау технологияларын «оқушылардың физикалық, психологиялық және әлеуметтік саулығын сақтау мен нығайтуға бағытталған педагогикалық әдістер жүйесі» ретінде анықтайды. Оның пікірінше, бұл технологиялар оқыту процесінде оқушының денсаулық әлеуетін сақтауды басты орынға қояды [1].

Шетелдік ғалымдардың еңбектерінде де денсаулық сақтау технологиялары кеңінен талданған. Мәселен, Ресейлік зерттеуші В.И. Ильин бұл технологияларды «педагогикалық процестің құрамдас бөлігі ретінде қарастырып, оның оқушылардың жалпы денсаулығын сақтауға және жеке басының үйлесімді дамуына әсер ететіндігін» атап көрсетеді. Оның зерттеулері дене шынықтыру, релаксациялық әдістер және психологиялық қолдау сияқты тәсілдерді қолданудың маңыздылығын дәлелдеген [2].

Білім беру саласындағы жаңа зерттеулер денсаулық сақтау технологияларының түрлі аспектілерін қамтиды. Атап айтқанда, қазақстандық ғалымдар З.А. Малькова мен А.А. Жұмабаеваның еңбектерінде бұл технологиялардың ұлттық білім беру жүйесіне енгізілуі мен оның тиімділігі жан-жақты талданған. Олар денсаулық сақтау технологиялары оқушылардың білім сапасын жақсартудағы маңызды құрал екенін және олардың физикалық белсенділікпен ұштасуын ерекше атап өткен [3].

Денсаулық сақтау технологияларының педагогикалық аспектілері де кеңінен зерттелуде. Мәселен, Н.В. Бученков «оқыту процесінде оқушының денсаулық сақтау мәдениетін қалыптастыру» қажеттілігін алға тартып, бұл мәдениеттің әртүрлі компоненттерін сипаттайды. Оның ішінде дұрыс тамақтану, дене жаттығулары және салауатты өмір салтына бағытталған білім беру ерекшеленеді.

Денсаулық сақтау технологияларының жүйелі қолданылуы оқушылардың дене және психикалық денсаулығын жақсартуға, оқу процесінде олардың нәтижелілігін арттыруға мүмкіндік береді. Осылайша, бұл технологиялардың мәні – оқыту мен тәрбиені сауатты үйлестіре отырып, денсаулықты сақтауға арналған әдіснамалық негізді қалыптастыру болып табылады.

Біріншіден, денсаулық сақтау технологияларын қазақ тілі сабақтарына енгізудің тиімді тәсілдерінің бірі – сергіту сәттерін ұйымдастыру. Бұл әдіс оқушылардың назарын жаңартып, оларды шаршаудан қорғауға мүмкіндік береді. Қысқа уақыт ішінде дене жаттығуларын жасау немесе ойындар ойнау сабаққа деген қызығушылықты арттырып, оқу процесіне белсенді қатысуын қамтамасыз етеді. Сонымен қатар, бұл тәсілдер оқушылардың психоэмоционалдық жағдайын жақсартып, стрессті азайтады.

Екіншіден, қазақ тілі сабақтарында қозғалыс белсенділігін арттыруға арналған жаттығулар да маңызды рөл атқарады. Жеке және топтық тапсырмалар арқылы оқушылардың бойында үйлесімді қозғалыс дағдылары қалыптасады. Мысалы, оқушылар

сөздермен немесе сөйлемдермен жұмыс істеп жатқанда, түрлі қозғалыс әрекеттері мен ойын элементтерін енгізу олардың денсаулығын нығайтады әрі сабақты қызықты етеді.

Үшіншіден, сабақты ұйымдастырудың тиімді тәсілі ретінде психологиялық релаксация әдістерін қолдану ұсынылады. Тыныс алу жаттығулары мен медитацияның элементтері оқушылардың көңіл-күйін көтеріп, сабақты жоғары тиімділікпен өткізуге ықпал етеді. Мұндай тәсілдер оқушылардың стрессті жеңуіне, эмоциялық тепе-теңдігін сақтауға және білім алуға деген ынтасын арттыруға көмектеседі.

Төртіншіден, қазақ тілі сабақтарында дифференциацияланған әдістерді қолдану денсаулық сақтау технологияларының маңызды компоненті болып табылады. Оқушылардың жеке ерекшеліктеріне сәйкес тапсырмалар мен жаттығуларды таңдау олардың зейінін арттырып, оқу процесінің нәтижелілігін көтереді. Бұл әдіс әр оқушының қарқынын ескере отырып, оларды оқу материалымен тиімді таныстыруға мүмкіндік береді [4].

Ақырында, денсаулық сақтау технологияларын қолданудағы тағы бір тиімді әдіс – сыныпта сергітетін ойындар мен психологиялық жаттығуларды енгізу. Бұл әдістер оқушылардың физикалық және эмоциялық жағдайын реттеуге, бір-бірімен тиімді қарым-қатынас орнатуға мүмкіндік береді. Ойындар мен жаттығулардың психологиялық аспектілері оқушылардың ойлау қабілетін жақсартып, тіл меңгеру деңгейін арттырады.

Қазақ тілі сабақтарында денсаулық сақтау технологиясын қолданудың тиімді әдістемесі оқушылардың денсаулығын сақтай отырып, білім сапасын арттыруды мақсат етеді. Бірінші әдіс ретінде **сергіту сәттерін** қолдану ұсынылады. Оқушылардың физикалық белсенділігі мен танымдық белсенділігін арттыру үшін сабақ барысында бірнеше рет сергіту сәттері ұйымдастырылады. Мысалы, қарапайым дене жаттығуларын немесе шағын қозғалыс ойындарын енгізу оқушылардың шаршауын төмендетіп, олардың сабаққа деген қызығушылығын сақтайды.

Екінші әдіс – **психологиялық релаксация**. Қазақ тілі сабақтарында оқушылардың эмоциялық жағдайын басқару үшін тыныс алу жаттығулары, медитация немесе визуализация әдістері қолданылуы мүмкін. Мұндай жаттығулар оқушыларды сабақты толыққанды қабылдауға, күйзелістен арылуға және өзіне деген сенімділігін арттыруға көмектеседі. Әсіресе, бұл әдіс оқушылардың жеке ерекшеліктерін ескере отырып, олардың психологиялық жай-күйіне сәйкес таңдалады [5].

Үшінші әдіс ретінде **қозғалыс пен ойындар** интеграциясын атауға болады. Қазақ тілі сабақтарында тіл үйрену мен ойын әрекеттерін біріктіру арқылы оқушылардың дене белсенділігімен қатар, сөздік қорларын да дамытуға болады. Мысалы, әртүрлі тақырыптар бойынша сөздер мен сөйлемдер жинап, оларды белгілі бір тақырыпқа байланысты ойындар арқылы қолдану оқушылардың танымдық қабілеттерін арттырып, сөздерді тез меңгеруіне мүмкіндік береді.

Төртінші әдіс – **дифференциацияланған тапсырмалар** беру. Әр оқушының оқу деңгейі мен жеке қажеттіліктеріне сәйкес тапсырмаларды таңдауды қамтиды. Қазақ тілі сабақтарында бұл әдіс оқушылардың қабілетіне сай тапсырмаларды ұсынуға, олардың зейінін шоғырландырып, білім сапасын арттыруға ықпал етеді. Дифференциация арқылы сабақта әр оқушының жеке қарқынын ескеріп, денсаулық сақтау тұрғысынан да әдіс-тәсілдер ұйымдастыруға болады.

Ақырында, **әртүрлі танымдық жаттығуларды** пайдалану маңызды. Қазақ тілі сабақтарында оқушылардың білімін тексеру мен дамыту мақсатында түрлі кроссвордтар, ребустар мен жұмбақтар сияқты ойлау қабілетін шыңдайтын тапсырмалар қолдану тиімді. Мұндай әдістер оқушылардың ойлауын белсендіретін және олардың физикалық әрі интеллектуалдық дамуына әсер ететін денсаулық сақтау технологияларының құрамдас бөлігі болып табылады.

Сауалнама 3 сынып оқушыларының қазақ тілі сабақтарында денсаулық сақтау технологияларын қолдануға қатысты пікірлерін анықтау мақсатында жүргізілді. Сауалнама нәтижелері төменде көрсетілген кестеде көрсетілген.

Сұрақ	Жауаптар (%)
Қазақ тілі сабағында сергіту сәттерін жиі қолдану керек деп ойлайсыз ба?	Иә — 78%
	Жоқ — 22%
Сабақ барысында тыныс алу жаттығуларын немесе релаксация әдістерін қолдану сізге пайдалы деп ойлайсыз ба?	Иә — 85%
	Жоқ — 15%
Қазақ тілі сабағында ойындар мен қозғалыс белсенділігін қолдану оқуды жеңілдетеді деп есептейсіз бе?	Иә — 72%
	Жоқ — 28%
Сабақтағы сергіту жаттығулары сіздің көңіл-күйіңізге қалай әсер етеді?	Жақсы әсер етеді — 68%
	Әсер етпейді — 32%
Денсаулық сақтау технологияларын қолдану сабаққа деген қызығушылығыңызды арттырады ма?	Иә — 77%
	Жоқ — 23%

Сауалнама нәтижелері бойынша, 78% оқушылар қазақ тілі сабағында сергіту сәттерін жиі қолдану керек деп санайды. Бұл көрсеткіш денсаулық сақтау технологияларының

оқушылардың зейінін сақтау мен шаршауды азайтудағы тиімділігін көрсетеді. Сонымен қатар, тек 22% оқушы ғана сергіту сәттерінің қажеттілігін мойындамайды, бұл олардың физикалық немесе психологиялық жағдайына байланысты болуы мүмкін.

Оқушылардың 85% тыныс алу жаттығулары мен релаксация әдістерін сабақта қолдану пайдалы деп санайды. Бұл денсаулық сақтау технологияларының психологиялық аспектісінің тиімділігін көрсетеді, себебі тыныс алу жаттығулары оқушылардың стресін төмендетуге және сабаққа деген мотивацияны арттыруға көмектеседі.

72% оқушы ойындар мен қозғалыс белсенділігін қазақ тілі сабағында қолдану оқуды жеңілдетеді деп есептейді. Бұл нәтиже денсаулық сақтау технологияларының дене белсенділігін арттыру арқылы оқушылардың сабаққа деген қызығушылығын және зейінін жақсартатынын көрсетеді.

68% оқушы сергіту жаттығуларының олардың көңіл-күйіне жақсы әсер ететінін айтқан. Бұл зерттеу денсаулық сақтау технологияларының оқушылардың эмоциялық жай-күйіне оң әсер ететінін көрсетеді. Әр түрлі сергіту әдістері балаларды жағымды күйге келтіріп, оқу процесінде белсенді болуына ықпал етеді.

77% оқушы денсаулық сақтау технологияларын қолдану сабаққа деген қызығушылығын арттыратынын айтқан. Бұл нәтиже денсаулық сақтау технологияларының оқу процесін жаңартуға және оқушылардың білім сапасын көтеруге ықпал ететінін дәлелдейді.

Сауалнама нәтижелері бойынша, 3 сынып оқушыларының басым көпшілігі денсаулық сақтау технологияларын қолданудың олардың оқу процесіне оң әсер ететінін атап өткен. Бұл қазақ тілі сабақтарында денсаулық сақтау технологияларын енгізудің оқушылардың оқу мотивациясын арттырып, олардың білім сапасын жақсартуға мүмкіндік беретініне дәлел болады.

Ұсыныстар:

Сергіту сәттерін жиі енгізу. Қазақ тілі сабақтарында сергіту сәттерін ұйымдастыруды жүйелі түрде енгізу қажет. Бұл оқушылардың физикалық және психологиялық күйін жақсартуға көмектеседі, әрі олардың сабаққа деген қызығушылығын сақтауға ықпал етеді. Мұндай сәттер әрбір 20-30 минут сайын өткізіліп отыруы тиіс.

Тыныс алу және релаксация әдістерін қолдану. Сабақтың ішінде тыныс алу жаттығуларын, медитация немесе релаксация әдістерін енгізу оқушылардың эмоционалдық жағдайын реттеп, оқу процесіне белсенді қатысуын арттырады. Осыған орай, мұғалімдер тыныс алу жаттығуларын сабақтың басында және ортасында өткізуді

қарастыруы қажет.

Қозғалыс ойындарын ұйымдастыру. Оқушылардың қозғалыс белсенділігін арттыру үшін қазақ тілі сабағына ойын элементтерін енгізу маңызды. Мысалы, сөздермен немесе сөйлемдермен ойындар ойнау оқушылардың тіл үйренуіне көмектесіп, сабақтың тиімділігін арттырады. Бұл тәсіл оқушылардың физикалық дамуына да ықпал етеді.

Дифференциацияланған әдістерді енгізу. Әр оқушының жеке қажеттіліктеріне сәйкес тапсырмаларды ұйымдастыру маңызды. Оқушылардың жеке қабілеттерін ескеріп, оларға оңтайлы деңгейде тапсырмалар беру олардың оқу үлгерімін жақсартуға көмектеседі. Бұл әдіс денсаулық сақтау технологияларын қолданудың тиімділігіне ықпал етеді, себебі ол оқушылардың шаршауын болдырмайды.

Қазақ тілі сабақтарында денсаулық сақтау технологияларын қолдану білім беру процесінің сапасын арттырудың тиімді жолдарының бірі болып табылады. Зерттеу барысында денсаулық сақтау технологияларының оқушылардың психоэмоционалдық және физикалық жағдайына оң әсер ететіндігі анықталды. Әсіресе, сергіту сәттері, тыныс алу жаттығулары, психологиялық релаксация әдістері мен қозғалыс белсенділігі сияқты денсаулық сақтау әдістері оқушылардың сабаққа деген қызығушылығын арттырып, олардың зейінін сақтауға көмектеседі.

Қазақ тілі сабағында денсаулық сақтау технологияларын қолдану оқушылардың білім сапасын арттыруға, олардың оқу үлгерімін жақсартуға және эмоциялық жағдайын тұрақтандыруға ықпал етеді. Сауалнама нәтижелері көрсеткендей, оқушылар денсаулық сақтау технологияларының тиімділігіне жоғары бағасын берді, әрі бұл әдістер сабақтың қызықты әрі тиімді өтуіне көмектесті. Сонымен қатар, бұл технологияларды енгізу оқушылардың денсаулығын нығайтуға, олардың жалпы дамуына ықпал етеді.

### **Пайдаланылған әдебиеттер тізімі**

1. Назарова Т.С. «Денсаулық сақтау технологияларының педагогикадағы маңызы.» Педагогикалық ғылымдар журналы, 6(12), 2010, 22-25.
2. Ильин В.И. «Денсаулық сақтау технологияларының педагогикада қолданылуы.» Мәскеу университетінің педагогика факультетінің ғылыми еңбектері, 2(8), 2013, 58-64.
3. Малькова З.А., Жұмабаева А.А. «Денсаулық сақтау технологияларының білім сапасына әсері.» Қазақстандағы білім беру жүйесі, 9(4), 2013, 14-19.
4. Бученков Н.В. «Оқушының денсаулық сақтау мәдениетін қалыптастыру мәселелері.» Білім беру технологиялары және денсаулық сақтау, 3(6), 2016, 33-36.
5. Салқынбай А.Б., Егізбаева Н.Ж. Қазақ тілі. Базалық деңгей: оқу құралы. –

*Алматы: Қазақ университеті, 2017*

**ҚМ АА** Күәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі  
© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.