



ЖАСТАРДЫҢ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ МАҢЫЗЫ



Алпамыс Рахымжанов ОРЫНТАЙҰЛЫ*

ТҮЙІН

Адамның қоғамда жақсы қарым-қатынас құру, денінің саулығы, көңілінің сергек, жат әдеттерден аулақ және жауапкершілік сезімі жоғары азамат болып өсуі үшін ‘дене шынықтыру мен рухани саулық’ маңызды. Бұл мақалада ұлтымыздың бүгінгі мен ертеңі жастардың салауатты өмір салтын қалыптастырудың маңызы мен қазіргі таңдағы жағдайы қарастырылады.

ЖИІ ҚОЛДАНЫЛҒАН СӨЗДЕР: Денсаулық, дене шынықтыру, сауықтыру кешендері

GENÇLERİN SAĞLIKLI YAŞAMINI OLUŞTURMANIN ÖNEMİ

ÖZ

İnsanın toplumda iyi ilişkiler kurabilmesi, sağlıklı ve dürüst davranabilmesi, özgüveni ve sorumluluk duygusunun yüksek olması için bedensel ve ruhsal gelişim çok önemlidir. Dolayısıyla bu makalede bir milletin bugünü ile geleceği olan gençlerin sağlıklı yaşam şeklini oluşturmanın önemi ve günümüzdeki durumu irdelenecektir.

ANAHTAR KELİMELEER: Sağlık, spor, spor merkezleri

THE IMPORTANCE OF CREATİNG A HEALTHY LIFESTYLE FOR YOUTH ABSTRACT

For physical and mental development is very important to establish good relations with human society, be healthy and behave honestly, self-confidence and a high sense of responsibility. The future of every nation is youth. Thus, the importance of creating healthy lifestyle for young people and the current status will be discussed.

KEY WORDS: Health, sport, sports hall

* Қ.А. Ясауи атындағы Халықаралық Қазақ-Түрік университеті, Педагогика ғылымдарының магистрі,
alpamys83@gmail.com



1. ДЕНСАУЛЫҚ ҰҒИМЫ

Денсаулық – мінез-құлықтың дұрыс қалыптасуының, бастаманың, ерік-жігерінің, дарын мен табиғи қабілетті дамытудың ең маңызды алғышарты. Денсаулық мәселесі жүзеге асатын сауықтыру кешендерінің толық мәнінде жүзеге асырылуы адамның денесін өмір бойы жетілдіріп отыруына негіз жасайды. Онда жабдықталған қондырғылар мен денесін шынықтырумен үнемі айналысу оқушы-жастардың бос жүрмеу проблемасын шешудің, жат қылықтардың көрінісін болдырмаудың да тиімді жолы.

Дана халқымыз: «Дені саудың – жаны сау», «Басты байлық – денсаулық», «Тазалық – саулық негізі, саулық – байлық негізі» - деп тегін айтпаса керек. Медицина атасы Ибн Сина: «Күнделікті дене шынықтырумен шұғылданып жүрген адам ешбір емді қажет етпейді», - деп өсиет қалдырған. Шығыстың ғұлама ғалымы Әл-Фараби: «Жас жеткіншектеріңізді көрсетіңіз, мен сіздердің болашақтарыңызды айтып берейін десе, болашақ ұрпақ қамы жайында Елбасымыздың Қазақстан халқына жолдауында: «Қазіргі заманда кез-келген мемлекеттің жоғары тыныс-тіршілігін қалыпты ұстап тұрудың аса маңызды шарты – адамдардың өздері, олардың ерік-жігері, қажыры, білімі болып табылады», деген. Яғни, салауатты өмір салты мен дұрыс тамақтануды, тазалық пен санитария ережелерін насихаттайтын пәрменді ақпараттық іс-шаралар жүргізілуі қажет. Өмір салтын теріс әдеттерден спортқа көшіру тиімді жолдардың бірі болып табылады.

Дене шынықтыру – сауықтыру жұмыстарын жетілдіру мәселесін ғылыми тұрғыда негіздеу, оның түп тамыры мен тарихи даму жағдайларынан бастап талдауды қажет етеді. Сауықтыру кешендерін дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесінің дамуы мен қалыптасуын тарихи тұрғыда талдап өтсек, оның бастау көздері антикалық дәуірден-ақ бастау алғаны белгілі. Мысалы, Ертедегі Греция мен Римде дене тәрбиесіне негізделген кешендер жүйесі болған. Спартада үстем тап балаларына әскери дене тәрбиесі берілген. Құл иеленушілердің балалары 7-ден 18 жасқа дейін мемлекеттік тәрбие мекемелерінде тәрбиеленген. Бұл мекемелерде дене тәрбиесіне ерекше мән берілген. Балалардың денесін шынықтыру, қолайсыз климат жағдайларына төтеп беруге жаттықтыру, әскери жаттығуларға (жүгіру, секіру, күрес, жекпе-жек, найзаласу т.б.) үйретілген. Ал ежелгі дүниенің және орта ғасырдың спорттық-сауықтыру кешендеріне үңілсек дене шынықтыру мен спорт өзінің тарихи тамырымен өте тереңге кетеді. Археологиялық қазба жұмыстары тас дәуірінде дене шынықтыру жаттығуларына арналған кешендер болғанына мәліметтер беріледі. Мұндай кешендер Үндістан, Мысыр, Орта Азия және Оңтүстік Америка жерлерінде табылған. Ежелгі Грецияда дене шынықтыру дамуын сипаттайтын айғақ бар, ол олимпиядалық ойындар. Жалпы гректің және аймақтық ойындарды өткізу үшін көптеген стадиондар салынған. Ал X-XI ғасырларда дене шынықтыру жаттығуларының кейбір мақсаты өте баяу



дамыған. Оған XI ғасыр шығыстағы сауда каналының крес жорығының және соғыс серілерінің пайда болуынан басталуы себеп болған. Орта ғасырлардағы дене шынықтыру жаттығуларының негізгі бағыты соғыс серілерін соғысқа дайындау болған. Орта ғасыр кезеңінің аяғы феодалдық кешеннің құлдырауына буржуазиялық мәдениеті және дене шынықтыру пайда болуына әкелген. Буржуазия еуропа мемлекеттерін өз қолдарына батыл алып саяси билікті жаулап алып, капиталистік өнер кәсібін қызу дамытып жатқан жерлерде ірі спорттық кешендерді салуға мүмкіндіктер пайда болды.

Европаның әр түрлі елдерінде спорттық кешендерді жаппай сала бастау тек 19-ғасырдың аяғында басталған. Оған барлық жердегі жаппай спорттық қоғамдардың, клубтардың құрылуы әр түрлі елдердегі спорттық байланыстардың дамуы олимпиядалық ойындардың қайтадан өткізіле бастауы себепші болған. Ал Қазақстандағы ең алғашқы спорт клубы Семейде пайда болған. 1912 жылы «Нептун» спорт клубының құрылуы соның айғағы. Онда гимнастика, жүзу, семсерлесу т.б. спорттың түрлері жүргізілген.

2. ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ МАҢЫЗЫ

Дене тәрбиесі адамның денсаулығын нығайтып, күш-жігерін, ықпал ойын арттырады. Дене тәрбиесі ертеде Грецияда, Римде едәуір дамығанын атап өттік. Сол кезде Францияда Ф.Рабле, М.Монтель дене тәрбиесін ақыл-ой, біліммен бірге қарау керек екенін насихаттаған. Чехтың ұлы педагогы Я.А.Коменский «Ұлы дидактика», «Ана мектебі» деген еңбектерінде балалар гигиенасы, денсаулығы, тамақ режимі мәселелеріне, ойындары мен дене шынықтыру жаттығуларына ерекше мән беріп, дене тәрбиесі балалардың жас кезінен-ақ басталуы қажет екенін дәлелдеп, оны педагогикалық процестің аса маңызды бөлігі деп қараған [1]. Ұлы педагог К.Д.Ушинский дене тәрбиесін еңбекпен байланыстыра қараған. Ол адамның ақыл-ойы мен көзқарасының, күш-жігерінің қалыптасып дамуына еңбектің маңызын атап көрсеткен. Гигиеналық жаттығулармен ұдайы шұғылданду, жүгіру, шаңғы тебу, жүзу, кайық есу сияқты спорт ойындары мен арнаулы жаттығулар адамның тыныс алу процесін күшейтеді, қан айналысын, зат алмасуын жақсартады [2,3].

Ендеше олай болса, "Салауатты өмір" салты деп нені айтамыз? Ол үшін "салауаттылық" пен "өмір салты" деген ұғымдардың мәнісін анықтап алған жөн.

"Салауаттылық", яғни "Деннің саулығы" - Бүкіл әлемдік денсаулықты сақтау ұйымының Жарғысында көрсетілгендей дененің, моральдық және әлеуметтік саулықтың, есендіктің толыққанды түрдегі жағдайы, "Деннің саулығы" - адамның қоршаған ортаға байсалды, теңгерушілік қатынасын білдіретін дене мүшелерінің қалыпты жағдайы.



"Өмір салты" - адамның денелік, интеллектуальдық және еңбек әрекетін; тұрмыстық өзара қарым-қатынасын; дағдысын, орныққан мінез-құлық тәртібін, өмір сүру қарқынын; бірсарынды жұмысы, демалысы және қарым-қатынас ерекшелігін жатқызуға болады. Олай болса, "өмір салты" - деннің саулылығына нәтижелі ықпал ететін "салауатты өмір сүру" ұғымын білдіреді.

Қазіргі ғылым "салауатты өмір салтын":

- ең жақсы үйлесімді тәртіп;
- иммунитетті және денені шынықтыру;
- дұрыс тамақтану;
- орнықты өмір сүру әдеті;
- зиянды әдеттің болмауы ("ауру қалса да - әдет қалмайды");
- жоғары дәрігерлік белсенділік;
- спортпен шұғылдану - деп түсіндіреді.

Қазақта "Деннің саулығы - бастың амандығы" - деген ұғым қалыптасқан. Олай болса, салауатты өмір салты және оны тәрбиелеу мәселесі, көптеген ғасырлар бойы күн тәртібіне қойылып келе жатқан әлеуметтік маңызы бар күрделі мәселе. Себебі, жаңа ХХІ ғасырдың адамы - дені сау, рухы күшті, жан дүниесі таза адам болуы шарт. Сондықтан, жастардың салауатты өмір сүруін қалыптастыру - мемлекеттің қамқорлығы. Дені сау адам - қоғамның маңызды құндылығы.

Деннің сау болуы - ол, яғни өмірді шексіз сүю, қуаныш сезіміне бөлену, өмірден ләззат алу, әрбір таңды, күнді асыға ризашылдық көңіл-күймен тосу және кешкілік қам-көңілсіз, кіршіксіз тәтті ұйқыға кету, ең қажеттісі, өзінді өзің сүю және күрмепеуден басталады. Ол үшін, жастарды алдына өмірлік маңызды мақсат қоя білуге тәрбиелеу қажет.

Философтардың айтуынша, бақытты адамдардың көңіл-күйі тек оларды қоршаған қандай да болмасын өмірге ғана байланысты болып келмейтіндігі, сонымен бірге сол өмір туралы адамның өз ойы қандай болатындығына да байланыстылығы. Осындай көзқарас баланың өзін-өзі дұрыс бағыттап, күш-жігерін реттеп отыруына көмектесуі мүмкін. Табиғат адам баласын және қуанышты өмір сүруге жаратса, ол оны тайсалмай және төзімділікпен қарсы ала білуге дағдылануы қажет. Спортқа дағдылану үшін сауықтыру кешендерінің маңызы зор.

Сауықтыру кешендеріндегі дене тәрбиесінің мақсаты – адам тұлғасының, оның дене қасиеттері мен қабілеттерінің жан - жақты жетілуі, қозғалысты дағдылары мен ептіліктерінің қалыптасуы, нәтижесінде тән саулығын көтеру.



Saуықтыру кешендерінде дене тәрбиесі арқылы салауатты өмір салтын қалыптастыру да ғылыми еңбектер мен оқулықтар жазған П.Ф.Лесгафт, И.М.Сеченов, А.Д.Новиков, Н.Н.Ефремов, С.М.Бажуков, И.М.Саркизов-Серазини, В.М.Бехтерова, А.Г.Гусалов, И.Т.Назарова, Г.А.Ильин, И.Д.Зверова, Б.А.Воскресенский, О.П.Петров, А.В.Косолапов, И.И.Брехман, А.М.Аршовский, М.М.Воронцов, В.П.Петленко, Р.Артоманов, В.В.Колбанов, Е.О.Школа, В.Д.Санькин, В.В.Зайцев, К.А.Кулановты ерекше атауға болады. Ал Қазақстандағы дене тәрбиесі ілімін және дене мүмкіндіктерін дамыту ісін ұйымдастырып дамытушылар арасында Г.Белоглазов, М.Гуннер, Д.Мудашко, В.Баканов, В.Зимин, М.Жайшыбаев, Г.Абдурахманов, Б.А.Тойлыбаев, Алтын Жамбылқызы, Х.К.Сәтбаева, Ж.К.Нәлдібаева, Л.Г.Татарникова, Б.Төтенай, С.Қосымбекова, Б.Басыбеков, М.Т.Тұрыскелдина, С.Тайжанов, А.Құлназаров, Қ.И.Адамбеков, Б.У.Алимханов, Т.А.Акпаев, А.О.Аяшов, М.Б.Сапарбаев, Е.Уаңбаев, Ж.Оңалбек, Т.Ж.Бекбатчаев, Ә.Ж.Тастанов, Қ.А.Атаев, Ж.М.Төлегеновтың еңбектерін зор байлық деп айтуға болады. Бұл ғалымдардың зерттеу жұмыстары қазіргі таңда Қазақстандағы сауықтыру және дене тәрбиесі саласында пайдаланылуда.

3. ҚАЗІРГІ ТАҢДА САУЫҚТЫРУ КЕШЕНДЕРІНІҢ МАҢЫЗЫ

Қазіргі таңда сауықтыру кешендері арқылы оқушы-жастардың салауатты өмір салтын қалыптастыру жұмыстарына үлкен мән берілуде. Сауықтыру кешендерінің негізгі міндеттеріне мыналар жатады: жалпы денелік дамуына ықпалы, табандылыққа, ерлікке, батылдыққа тәрбиелеу.

Жалпы дене дайындығы барысында оқушы - жастар жеңіл атлетика, гимнастика, шаңғы спорты, спорттық ойындар және жүзудің негізгі түрлерімен танысады. Бұл оқушы-жастардың белгілі бір спорт түрімен айналысудағы денелік, техникалық, тәсілдік және еркін қимыл-қозғалыстар жайында білім беріп, оның салауатты өмір салтын қалыптастырады. Сауықтыру кешендерінің баламалас ұғымы ретінде сауықтыру ғимараты немесе спорт ғимараты деп те атасада болады.

Спорт ғимараттары дене шынықтыру мен спорттың материалдық базасы әлеуметтік инфрақұрылым объектілеріне жататын дене шынықтыру-сауықтыру және спорт ғимараттарының барлық түрлерінен құралады. Бірегей спорт объектілері Қазақстан Республикасы Үкіметінің шешімі бойынша жекешелендіріледі.

Спорт ғимараттары орналасатын аумақтары күзиретті мемлекеттік органдар аталған ғимараттарды болашақта салуға арналған жерді ағымдағы игеру және келешектегі резервте ұстау үшін нормативтік бөлу арқылы анықтауы мүмкін. Тұрғын үй аудандарының спорт ғимараттарымен қамтамасыз етілу нормативтері Қазақстан Республикасының заң актілеріне сәйкес белгіленеді.



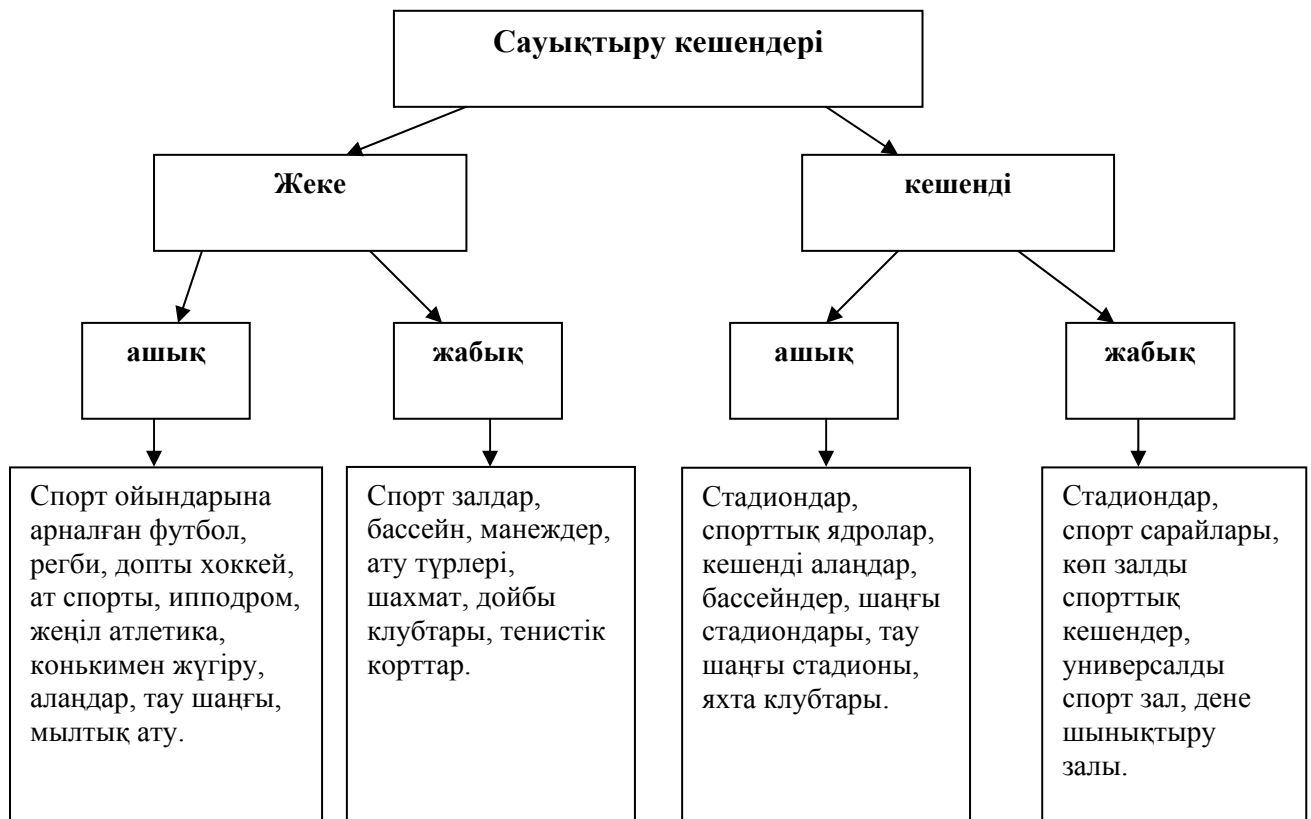
Сауықтыру кешендеріне баулуда «дене мәдениеті», «дене тәрбиесі», «спорт», «дене қуатының қалпына келуі», «дене қуатының тынығуы», дене қуаты дайындығы», «дене қуатының жетілуі», «дене қуаты білімі» т.б. түсініктеріне назар аударған жөн.

Сауықтыру кешендерінде білімділік міндеттері:

- тұрмыс жағдайында, еңбекте (жүру, жүгіру, секіру, лақтыру, өрмелеу, ауыр заттарды көтеру, алып жүру т.б.) және әскери-қолданбалы сипаттағы қимылдарда (кедергілерден өту, шаңғымен жүру, күрес элементтері, т.б.), табиғи қозғалыстарда өмірлік маңызға ие қозғалыс дағдыларын қалыптастыру;
- қозғалыстың берілген өлшемдеріне сәйкес күшті саналы түрде реттей білуді қажет ететін жаттығу техникаларын меңгеру есебінен қозғалыс тәжірибесін молайту;
- күрделендірілген жағдайда дененің қозғалыс қимылдарын басқару қабілеттілігін, оның ішінде қозғалыстың жаңа түрлерін меңгеруді дамыту;
- дене қызметінің барлық түрлерін меңгерудің саналылық негіздерін қамтамасыз ететін білім жүйесін қалыптастыру.

Сауықтыру кешендерінде тәрбиелік міндеттері болса – денені үйлесімді қалыптастырумен бірге оқушы-жастарды адамгершілік, ақыл-ой эстетикалық және еңбек тәрбиесіне баулу.

Сауықтыру кешендерінің классификациясы: № 1





Сауықтыру кешендері құрылымы, схемасы: № 2



Сауықтыру кешендері арқылы салауатты өмір салтын тәрбиелеу процесі өте күрделі және көп қырлы, оған оқушыларды дайындау үлкен шыдамдылықты қажет етеді. Салауатты өмір салтына оқушыларды әзірлеудің барлық тәрбиелік құндылықтарына айрықша маңыз беріледі, бірақ барлық тәрбие жөніндегі іс-әрекеттер жемісті бола бермейді. Қазіргі уақытта осы бағытта дайындау жұмыстары әр түрлі денсаулық сақтау мекемелерінің және бұқаралық спорт сауықтыру кешендерінің ұйымдастырған іс-шаралары арқылы жүзеге асырылып отыр. Сауықтыру кешендеріне бұқара қауым сауығу мақсатында шынығуға келеді.

Шынығу – көп аурудың алдын алады, ұзақ уақыт еңбекке жарамдылықты арттырады, жалпы ағза мүшелерінің физиологиялық функцияларын жақсартады. Бізге дене жаттығуларының емдік қасиеті бұрыннан мәлім және ол дәлелденген: денеге, жандүниеге, ақыл-ойға кешенді ықпал етеді. Ж.Ж. Руссо: "Жүру және қозғалыс ми мен ойдың жұмыс істеуіне ықпал етеді" - дейді [4].

Салауаттанудың даму және қалыптасу кезеңдеріне шолу жүргізсек:

I - кезең, салауаттану - дені сау адамның денсаулығын сақтаудың, нығайтудың заңдылықтарын, тәсілдерімен тетіктерін зерттеу жөніндегі ғылым. (И.И.Брехман).

II - кезең, Самалогия ілімінің дамуы. Организмнің ауру түрлеріне қарсы күресудегі мүмкіндіктерімен күресу тәсілдері анықталды (В.П.Петленко).



III - кезең, гигиеналық - медицина тәжірибелерінің қорытындысы. Ауру түрлерінің алдын алу мүмкіндіктеріне байланысты әлеуметтік, гигиеналық, психологиялық деңгейде денсаулықты сақтау және нығайту іс-әрекеттері жүйесін жасау жөніндегі ғылыми түсініктер дамыды.

IV - кезең, клиникалық-медицина тәжірибелерінің қорытындысы - адам организмінің ауру түрлерінің, олардың себептері, емдеу жолдарының зерттелуі, сауықтыру мүмкіндігінің анықталуы.

V - кезең, классикалық кезең адам денсаулығының маңыздылығы, оны алдың алуы, сақтау қажеттілігі жөніндегі ой пікірлердің дамуы. (Гиппократ, Әбу Әли Ибн Сина және т.б.) [5].

Кезінде Әбу Әли Ибн Сина (980 - 1037 ж.) өзінің "Дәрігерлік ғылым ережелері" еңбегінде, ұзақ өмір сүрудің тиімді жолы, ауруды емдеу жолы емес, денсаулықты сақтау мен нығайту екенін атап көрсеткен болатын. [4].

Біздің көзқарасымызша, "Салауатты өмір сүру салтына" 3 идея негіз бола алады: "дене үйлесімділігі", "жан тазалығы", "ақыл-ойдың айқындылығы". Бұл үшеуі тәрбие жұмысының мақсатын анықтау мен оны ұйымдастырудың негізгі қазығы, дінгегі және жастардың өзін-өзі тәрбиелеуінің жетекші бағыты болуы тиіс. Ол үшін мұғалімнің өзі осы идеяның маңызды жетекшісіне айналуы тиіс. Ол өзінің педагогикалық әрекетін "Ақиқат, Жақсылық, әдемілік" заңына байланысты атқаруы және соған сай өзі де өмір сүре білуі тиіс. Сонда ғана ол ақиқат дүниеге айнала алады.

Салауатты өмір сүру идеясы және әдістемесі бүкіл тәрбие жұмысының өзегіне айналуға міндетті. Ол тәрбие процесінің нәтижесін жоғары көтереді. Ол үшін тәрбиешілер салауатты өмір сүруді ынталандыру және оның жүйесін құруы қажет.

Ендігі жерде қарастыратын мәселе салауатты өмір сүрудің негізгі принципі - бұл еш ауруға шалдықпай, дертке жеткізбей-ақ, алдын-ала мол денсаулық көзін ашу. Баяғыда Лұқпан Хакімнің: "Өмірде байлық қымбат па, жоқ даңқ қымбат па?" – деп сұраған екен. Ол біраз ойланып тұрып: "Байлық та, даңқ та адам баласын бақытты ете алмайды. Біле білсендер ауру ханнан дені сау қайыршы бақытты. Ал бақыт дегеніміз не? Әрбір адамзат өзінің күш-жігерін халқына, өз еліне, ұрпақ тәрбиесіне жұмсап, ақылды, парасатты және денсаулығы зор болса ғана бақытты", - деген екен. Салауатты болашақты ойлайтын болсақ, жастарды СПИД, ішімдік, есірткі, экологиялық зардаптар секілді әр түрлі аурулардан сақтау қажет. Ал өсіп келе жатқан ұрпақтың денінің саулығы, көңілінің сергек, осы бастан жат әдеттерден аулақ болып өсуі үшін қолда бар мүмкіндікті пайдалана білуіміз және бұл мүмкіндіктер денсаулық саласында алдын алу шарасын жүзеге асыратын және сауықтыру кешендері барысында орындалатын жүйелерді дамыту қажет.



ҚОРЫТЫНДЫ

Қазіргі кезеңде Қазақстан Республикасы әлемдегі өркениетті елдермен терезесі тең мемлекет ретінде халықаралық ықпалдастыққа бет бұрып, саяси экономикалық мәселелерді ұлттық мүддеге орайластыра отырып, тиімді даму жолдарымен жүріп келеді. Сондай ақ, көптеген зерттеулерде *дене тәрбиесі мен салауатты өмір салтын қалыптастыру мәселелері* Қазақстанда және Ресейде өз деңгейінде қарастырылып, ал *сауықтыру кешендері мәселесі* бұл ғылыми аймақта аз қарастырылған. Бүгінгі сауықтыру кешендері Қазақстанда жеткілікті деңгейде құрылған, бірақта онымен бұқара қоғамның айналысу деңгейі өте аз. Сауықтыру кешендерінің басым көпшілігі коммерциялық негізде пайдаланылуда, сонымен қатар мемлекет қарамағындағы сауықтыру кешендеріне оқушы-жастардың мүмкіншілігі болмайды. Өйткені олардың өзіне насихат жұмысы аз атқарылады. Бұл практикадағы және ғылыми-педагогикалық әдебиеттердегі жағдайын зерттеуімізде бірқатар қарама-қайшылықтарды көрсетеді.

Сауықтыру кешендері арқылы оқушы-жастардың салауатты өмір салтын қалыптастыруда халықтық педагогика материалдарын пайдалануға бүгінгі өмір талабына сай ұйымдастыруға қажетті және оның ғылыми-практикалық негіздері, мазмұны мен әдістемесінің болмауы байқалады. Оған қоса тиімділік, сапалық, нәтижелік көрсеткіштердің жоқтығы біздің зерттеу тақырыбымызды «Сауықтыру кешендері арқылы оқушы-жастардың салауатты өмір салтын қалыптастыру» деп таңдауымызға негіз болды.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР

Әбділлаев Ә.К., Оңалбек Ж.К., (2004), Дене мәдениетінің ілімі және әдістемесі. Түркістан, 223 б.

Әлімжанова Г. Ерғазиева К., «Салауатты өмір салтын ұстау» «Бастауыш мектеп», (2004), 2 б.

Дүйісова Ә., «XXI ғасыр салауатты қоғам ғасыры» «Биология және салауаттылық негіздері», (2003), 2 б.

Ильин Е.П., Психофизиология физического воспитания, (1980), Москва.

Уаңбаев Е., Дене тәрбиесінің негіздері, (2000), Алматы: «Санат», 72 б.