

**ЎЗБЕКСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ЖОКАРЫ ҲАМ ОРТА АРНАЎЛЫ  
БИЛИМ МИНИСТРЛИГИ**

**БЕРДАҚ АТЫНДАҒЫ ҚАРАҚАЛПАҚ МӘМЛЕКЕТЛИК  
УНИВЕРСИТЕТИ**

**СПОРТ ПӘНЛЕРИ КАФЕДРАСЫ**

Дене тәрбиясы ҳәм мәданияты қәнигелигиниң 4 курс студенти  
Сапаров Руслан Медетбаевич

«АДАМ ДЕН САЎЛЫҒЫН БЕККЕМЛЕЎДЕ ДЕНЕ ТӘРБИЯСИ  
МӨДЕНИЯТЫНЫҢ РОЛИ» атамасында

**ПИТКЕРИЎ ҚӘНИГЕЛИК ЖУМЫСЫ**

**Илимий басшы:**

**Ж.А. Турдымуратов**

**Кафедра баслығы:**

**Б.Ж. Мамбетов**

2013-жыл \_\_\_\_\_ « \_\_\_\_\_ » дағы кафедра мәжилисинің протокол № \_\_\_\_\_

қарары менен

**Ж а қ л а җ ғ а р у х с а т б е р и л д и**

Педагогика факультетинің деканы: **доц. П.У. Серимбетов**

Кафедра баслығы: **т.и.к. Б.Ж. Мамбетов**

Илимий басшы: **Ж. А. Турдымуратов**

**Темасы:** Адам ден-саулығын бекемлеуде дене тәрбиясы мәдениятының  
роли

Мәмлекетлик аттестация комиссиясының қарары:

**Питирийши Сапаров Русланның жұмысына « \_\_\_\_\_ » баҳасы қойылсын**

МАК баслығы: **В.Ю. Пахомов**

МАК ағзалары **Ж.Мамбетов**

**П.У.Серимбетов**

**А.К.Утепбергенов**

**Ю.И.Кулаков**

**Б.Ж.Мамбетов**

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2013-жыл

## МАЗМУНЫ

КИРИСИҰ	4
I БАП. ДЕН САҰЛЫҚ ТҮСИНИГИ	7
I.1. Денсаулық жоқары мәдениетлы инсаннның бақалықлары хәм ықтыяжлары қатарында тутқан орны	9
I.2. Қоршап турған орталықтың денсаулыққа тәсири	13
I.3. Нәсил хәм оның денсаулыққа тәсири	15
II БАП. САЛАМАТ ТУРМЫС ТӘРИЗИ ТҮСИНИГИ	16
II.1. Мийнет етиу (хәрекетлениу) хәм дем алыу тәртиби	20
II.2. Тууры уйықлауды шөлкемлестириу	21
II.3. Ауқатланыу тәтибин шөкелестириу	22
II.4. Жеке гигиена хәм денени шынықтырып (таплап) барыу	25
II.5. Жаман (зыянлы) иллетлердеиң алдын алыу хәм сапластырыу	31
III БАП. МЕКТЕПТЕРДЕ ДЕНЕ ТӘРБИЯСЫ ПӘНЛЕРИ ХӘМ ОЛАРДЫҢ ОҚЫҰШЫЛАРДЫҢ ДЕН САҰЛЫҒЫНА ТӘСИРИ	38
III.1. Мектеп дәуиринде жүзеге келиуи мүмкин болған науқаслардың алдын алыу	45
III.2. Оқыушылардың хәрекетшендилиги	47
Жуумақлау	53
Қосымшалар	54
Пайдаланылған әдебиятлар	69

## КИРИСИҮ

Студент жаслардың ден саулығын жақсылау хәм беккемлеп баруу олардың турмыс тәризиниң негизинде болып, оған болған жоқары дәрежедеги итибар жәмийетлик санада, билимлендириу, тәрбия хәм мәдениет тарауларында қәлиплеседи.

Студент жаслардың турмыс тәризи оның ықтыяжларының, яғный оларға тийисли (оларды қызықтырған) тарауларда ықтыяжларының интеграцияланыуының белгили бир түри болып табылады. Турмыс тәризи курамы (тәртиби) өмирдиң хәр қыйлы көринислериндеги субординациф хәм координацияларда сәуленеди. Бул дегени шахстың өз уақтың таңлау мүмкиншилигине ийе болған жағдайларда нелерге сарпланыуда өз көринисинтабады. Егер инсанның турмыс тәризинде дөретиушиликке орын болмаса, онда оның хәрекетшеңлиги дәрежеси де төменлеп барады. Базы студентлер өз бос уақтың китап оқыуға сарпласа, ал базылары дене тәрбиясы менен, ал және басқалары адамлар менен қарым-қатнасқа бағышлайды. Өзлери аңлаған ҳалда бундай байланысларға өз күшин хәм уақтың жумсауы яки хеш нәрсегег сарпламауы да мүмкин.

Студенттиң турмыс тәризин мәжбүрлеп жүклеп болмайды. Өйткенниң студент шаны еркин тәриздиге өзинеге әхмийетли болған ықтыяжларынан келип шыққан ҳалда таңлап алады. Өзине тән автономлыққа ийе хәр бир шахс өз пикири хәм хәрекетлерин өзи қәлиплестирип барады. Шахс өзиниң топары, коллективине өз тәсирин өткере алады.

Турмыста өзин тутууына қарай шахс өзиниң жасау стилин жаратады. Бул минез кулқ системасы, яғный бир пүтин системаны кураушы оның өз мақсетлерине ерисиу жолында сарпланатуғын физикалық, энергетикалық хәм психикалық хәрекетлениуинде өз көринисин тапқан. Жасау стили әдетке айланып, стиль аңлы қадағалыудан жарықласқан еркин тарауға айланады. Бирақ шахстың өзин өзи қадағалап баруу тарауы ушан өзи хәрекетлениуши жигерлик хәрекетлер де тән болады. Өзин өзи қадағалап баруу дәрежеси тек шахслық мотивлердиң (мазмунлардың), яғный хәмме ушын ортақ

қағыйдалардың, қадирли бағалықлардың хәм жеке қызығыўшылықтың улыўмаласып бағдарланыўы менен тиккелей байланыслы жоқары дәрежесинде ғана жүзеге келеди.

Студенттиң турмыс тәризи ҳаққындағы материалларды анализлей отырып, соны көриў мүмкин, яғный тәртипсиз тәризде шөлкемлескенлигин көремиз. Мәселен, буның айқын көриниси аўқатты өз ўақтында қабылламаў, уйқыға тоймаў, ашық ҳаўада кем болыў, кем хәрекетлениў, денени шынықтырып (таплап) барыў шынығыўларын алып бармаўы, уйықламай оқыў ислери менен бәнт болыў, тебеки шегиў х.т.б болып табылады. Соның менен бир қатарда студенттиң турмыс тәризиниң 100% пайызға алынған тәсир етиўши тәсирлер көлеми жүдә әхмийетли-оған көре уйықлаў 15-30%, аўқатланыў 10-16%, хәрекетлениў 15-30%. Пүткил оқыў процессинде жыйналатуған бундай кери тәсирлер оқыўды тамамлағаннан кейин айқын жүзеге шығады (яғный наўқасланыў дәрежеси артып кетеди). Бундай күш тәсирлар оқыў даўамында топланғанлықтан студентлердиң ден саўлығына тәсир етиў күши де жоқары болады. Егер студенттиң ден саўлығы I курста 100% нормал ҳалатта болса, II курста орташа 91,9%, III курста 83,1%, IV курста 75,8% ға төменлеп барады.

Бул келтирилген мағлыўматлардан жоқары оқыў орынларарында алып барылатуғын дене тәрбиясы шынығыўлары студентлердиң ден саўлығын 100% дәрежеде беккемлеп яки сақлап бере алмайды. Буның ушын саламат турмыс тәризин алып барыў менен бирге дене тәрбиясы шынығыўлары хәм спорт пенен турақлы түрде шуғылланып барыўы тийис деген жуўмаққа келдик.

Бизиң танлаған темамыздың актуаллылығы соннан ибарат, яғный бизиң жас еркин, ғәрезсиз, демократиялық жәмийетимиз ушын еркин пикирлеўши хәр тәреплеме бәркамал әўләдты тәрбиялап барыў зәрүр. Себеби, жаслар-бул бизиң ертеңги күнимиз, келешегимиз. Сонлықтан олардың тәрбиясы бүгинги күн талабы болып табылады.

Дене тәрбиясының баслы мақсети хәм мәселелери-бул саламат турмыс тәризин (СТТ) пропагандалаў хәм дене тәрбиясы менен систематикалық түрде шуғылланып барыўды ен жайдырыўдан ибарат.

*Изертлеў объекти:* инсанның саламат турмыс тәризи хәм инсан ден-саўлығын беккемлеўдиң әҳмийетли усылы сыпатында оның мазмунын қураўшы сыпатламалар.

*Изертлеў мақсети:* инсанның ден саўлығын беккемлеўде саламат турмыс тәризиниң әҳмийетин белгилеў болып, бул мақсетке ерисиўде алға қойылған мәселелер:

1. Бул мәселе бойынша илимий-методикалық әдебиатларды топлап хәм оларды анализлеп шығыў;

2. Саламат турмыс тәризи сыпатламасы мазмунын анықлаў;

3. Инсан ден саўлығын беккемлеўде саламат турмыс тәризиниң орны хәм әҳмийетин айрықша атап көрсетиў;

4. Улыўма тәлим системасында (мектепте) оқыўшылардың хәрекетлениў түрлерин (формаларын) анықлаў;

5. Оқыў процессинде балалардың ден саўлығын беккемлеўде: гимнастика, сабақтан алдыңғы узақ тәнепислер, дене тәрбиясы тәнепислери, дене тәрбиясы минутларының тәсирин баҳалаў.

## І БАП.

### ДЕН САҰЛЫҚ ТҮСИНИГИ

Инсанның өмирі, оның саламатлығы, организмнің халаты оның психофизиологиялық потенциалы (жумсау дәрежесінен) көлеміне байланысly. Инсан хәр тәрәплеме жәмийетлик турмыста, яғный өндириушлик, жәмийетлик-экономикалық, сиясий, шаңарақта, руұхый-мәдени, саламатластыруу, оқыу тарауларында оның ден саулығынан келип шыққан халда қәлиплеседи.

«Ден саулық» түсиниги бир неше түрде классификациялау мүмкин:

- 1) Ден саулық-бул организмде хеш бир науқаслардың болмауы;
- 2) «Ден саулық»- бул «норма» (тәртип) түсиниги менен бирдей түсиник;
- 3) «Ден саулық морфологиялық ,психологиялық, эмоционаллық хәм жәмийетлик-экономикалық константалардың бир пүтинлиги болып табылады. Бул келтирилген анықламалардың барлығы бир улыұмаласқан түсиникти, яғный бир сөз бенен организмнің хәр қыйлы кеселликлерден жырақ қарама-қарсы «норма» ға («тәртипке») синоним түсиник болып есапланады.

Сонлықтан «денсаулық» түсинигин төмендегише анықлауға болады: ден саулық-бул инсанның бир пүтин физикалық, психикалық хәм биологиялық жақтан жоқары дәрежедеги нормал психоматикалық жағдайы болып табылады.

Хәзирги күнде оның функционаллық тәрәплерие қызығытыушылық жүдә кең тарқалған. Оның өзгешилиги соннан ибарат, индивид оған тән болған биологиялық хәм жәмийетлик функцияларын әмелге асыра алыушылығы болып, яғный жәмийетке пайдалы қандай-да бир өндириллик мийнетке уқыпшылығы болып табылады. Бул қәбилетлердің жоғалып барыуы инсан, оның шаңарағы хәм жәмийет ушын әхмийетли жоғалтыулар болып жүдә кең таралған.

Ден саулыққафункционаллық тәрәптен қарау «әмелий жақтан сау-саламат инсан» түсиниги келип шыққан. Өйткени, инсан организмінде оның

мийнет етиўине кесентетпейтуғын патологиялық өзгерислер де болыўы мүмкин. Деген менен көбинесе организм қандай да бир исти орынлаўда қанша жоғатыўларға жол қоятуғыны хаққында хеш бир ойлап та көрмеймиз.

Қандай да бир наўқастың келип шығыўы негизинде 2 дерек, себеп болып: инсан организмнің жағдайы, яғный «ишки негиз» хәм сыртқы орталықтың оған тәсир етиў себеплери. Соның ушын хәр қандай кеселликлердің алдын алыў ушын, яғный ден саўлықтың беккем турақлылығын тәмийинлеўдің еки жолы бар: сыртқы унамсыз тәсирлерди жөқ қылыў яки организмди сыртқы орталықтың кери тәсирлеринен қорғана алатуғын дәрежеде организмди шынықтырып (таплап) барыў. Биринши усыл хеш бир мазмунга ийе емес хәм нәтийжесиз. Өйткени инсан жәмийетте жасар екен, сыртқы орталық тәсиринен жүзеге келиўши хәр қыйлы ныўқасларды келтирип шығарыўшы факторларды жоғалтыў имканиятына ийе емес.

Сонлықтан екнши усыл жүдә нәтийжели болып, бунда инсан өзин хәр қыйлы зыянлы иллетлерден қорғаў менен бир қатарда қоршап турған орталықтың кери тәсирине қарсы тура алыўын тәмийинлеў ушын оны үзликсиз түрде шынықтырып (топлап) барыўы тийис. Соның ушын организмди сыртқы тәсирлерге бийимлестирип барыў-ден саўлықтың қай дәрежеде саламат х беккемлигин көрсетиўши бирден-бир өлшем болып табылады.

Ден саўлықтың қандай екнлиги инсанның өмири даўамында оның хәреектлеринде көринип турады. Инсанның хәр тәреплеме хәрекетсизх епшиллиги оның ден саўлығына тиккелей байланыслы болып, оның жасаў шараятын турмыс тәризин белгилеп ғана қоймастан оны илим, көркем өнер, техника, мәденият хәм технологияның ең соңғы жетискенлерине хәм өз ўақтың (дем алыў ўықтың) қай дәрежеде мазмунлы шөлкелестире алыў хәрекетлерин де көрсетеди. Бул жағдайдың кери тәсири де болып, яғный инсанның жасаў тәризи, күнделикли хәрекетшеңлиги оның мийнет түри, таңлаған кәсиби хәм хәрекетлениў дәрежесинен келип шығады. Бундай өз-

ара тығыз байланыс ден саулықты беккемлеу хәм хәр қыйлы наўқаслықлардың алдын алыу имканиятын береді.

Инсан саламатлылығы оны өз алдына қойған мақсетлерине ерисиуши мүмкиншилик жаратады. Бул өз гезегинде жәмийеттеги тараўлардың раўажланыуына, пүткил экономикалық өсиу дәрежесиниң жоқарылап барыуына да алып келеді.

Денсаулық хәм дене тәрбиясының раўажланыу дәрежеси күшиниң сыпатын жақсылау дәрежесиниң ең әхмийетли шараяты болып, оның өсиу көрсеткишлери инсанның белгили бир тараўларда қатнасыу имканиятын бахалап береді. Сонлықтан қандай-да бир кәсипти таңлағанда инсанның таңлаған кәсипине психофизиологиялық жақтан толық жууап бериу мәселеси турады.

Денсаулық мәселеси хәр бир шахсқа ғана емес, пүткил жәмийетке жүдә әхмийетли мәселе болып табылады. Инсанның өз саламатлылығына, дене тәрбиясы мәдениатына болған итибары-оның улыу ма мәдениатының көрсеткишлери болып, денсаулықты сақлау хәм беккемлеп барыу инсанның жәмийет, коллектив алдындағы валеологиялық минез-қулқы болып, бул арқалы жәмийеттиң саламатлылығын сақлап барыу сыяқлы адамгершиликти жүклейді.

### **1.1. ДЕНСАУЛЫҚ ЖОҚАРЫ МӘДЕНИЯТЛЫ ИНСАННЫҢ БАХАЛЫҚЛАРЫ ХӘМ ЫҚТЫЯЖЛАРЫ ҚАТАРЫНДА ТУТҚАН ОРНЫ**

Денсаулықты сақлау, қайта тиклеу хәм беккемлеп барыу мәденияттың қай дәрежеде болыуына тиккелей байланысly. Мәденият инсанның өзиниң өзине болған мүнәсийбетиниң қай дәрежеде екенлигин көрсетеди. Жәмийеттиң мәдениаты инсанның ишки хәм сыртқы қәлиплесия хәм раўажланыуының бир көриниси. Дене тәрбиясы мәдениаты саламатлақ хаққындағы пүткил бир билимлер системасын ғана емес, ол оны сақлау, қайта тиклеу хәм беккемлеу менен байланысly үрп әдетлер, минез-қулқ нормаларының жыйнағы болып та табылады.

Денсаулық-бул инсан ушын ең қымбат әхмийетли қәдриятлар ишинде, хәмде оның пүткил өмири даўамында күнделикли турмыс, мақсетлери, гөззаллығы,бахты, өмириниң мазмуны сыяқлы түсиниклери арасында ен баслы орында турыўшы тәбийий, абсалют дәрежедеги дөретиўшилиги, мийнети, турмыс тәризиниң белгили бир хәрекетлениў тәртиби хәм дәстүри болып табылады. Инсанлардың жасаў шараятының жақсыланып барыўы менен, яғный оның ушын жетекши орындағы ықтыяжларынының орынланып, қанаатланып барыўына карамастан, инсанияттың саламатлылыққа болған ықтыяжы үзликсиз тәризде өсип бара бередиди.

Денсаулықтың ең әхмийетли 3 тийкарын айрықша атап көрсетиледи: биологиялық-организмниң өзин-өзи тәртиплестириў, қорғаў хәмде физиологиялық процесслер хәм максимал дәрежедеги бейимлесий тикары; жәмиетлик тийкар, яғный денсаулық жәмиетиниң хәрекетлениў, раўажланыў дәрежеси сыпатында, яғный индивидтиң дүньяға әмелий көз-карасы; жеке шахслық (психологиялық) тийкары, яғный организмниң хәр қандай наўқаслықларға тән алмастан оған қарсы гүресийи. Соның менен бир қатарда денсаулықтың тийкарлары сыпатында оның биологиялық, психофизиологиялық жағдайы (инсан өмири, денсаулығы, турмыс тәртиби х.т.б), жәмиетлик шараятлар (тәбийий хәм жәмиетлик), яғный қәлиплесий, раўажланыў, ықтыяжлардың қалдырылыўы, хәмде оларды әмелге асырыў жоллары хәм руўхый дөретиўшилиги де бола алады. Қәдириятлар дәрежесинде қараў индивидтиң денсаулыққа мотивациялық-шахслық қатнасы сыпатында есапқа алыўды да талап етеди. Бул өз гезегинде анық бир ғана әмелий тәртип-қағыйдалар ғана емес, ал пикирлердиң психологиялық жақтан қадағаланып барылыўы сыпатында өз көринисин тапқан. Денсаулық қәдири инсан тәрәпинен көбинесе қәдирлене бермесе де өз қәдири, әхмийетин хеш бир жоғалтпайды, керисинше жоқарылап бара бередиди. Көпшилик инсанлар ден саулық ҳаққында тек оны жоғалтқанда, яки болмаса қәўипли кеселликке дуўшар болғанда ғана ойлай баслайды. Денсаулық қәдири жасырын, кекантлы, яғный көзге көринбеген сезилгени менен

әмелиятта көп гуыасы болғанымыздай ол инсанның ең қадирли бахалықлары, қәдриятлары арасында ең баслы орында ийелейди.

Алып барылған изертлеулер нәтийжесинде (5500 респондент арасында алып барылған) 54,2% инсанлар денсаулық өмирде ең баслы маәхмийетке ийе деп есаплдаса, ал 35,7%-ден саулық саламат турмыс тәризи ушын зәрүр шараят деп, яғный көрип турғанымыздай 89,9% инсанлар ең баслы әхмийеке ийе өмирдиң неги деп биледи. 2,9%лары денсаулық ушын да қадирли (қәдриятлар) бахалықлар бар десе, (2,3% лары денсаулықтан да баз кешетуғын қадирли бахалықлар да кем емес деп есаплайды).

Денсаулық шахстың ең сыпатлы қәсийетлеринен бири болып, оның өз алдына қойған мақсетлери хәм ықтыяжларына ерисиу қуралы болып табылады. Жоқарыда көрсетип өткенимиздей денсаулық хаққында сәубет алып барылған респондентлер ушын тек қандай да бир мақсетлерге жеткерийуши қурал сыпатында, ал денсаулықтың қадир-қымбаты оның пүткил өмири дауамында әхмийетли болған хәм узак, бахытлы өмир сүрийуиниң гиреуи екнлигин онша жақсы аңлай бермейтуғыны анықланды.

Инсан күнделикли турмысы дауамында сау-саламат болыу хәм өзиниң ықтыяжларын қандырыу арасындағы қарама-қарсылықларды нәтийжели тәризде шешиу жоллары сөзсиз жүдә көп. Бирақ бунда инсан өз саламатлылығы хаққында хәмийше ойлап оған кери тәсир көрсетиуши факторларғы өзиниң жеке шәртлерин хәм стереотиплерин ислеп шығыуы тийис.

Денсаулыққа мүнәсийбет инсанның тәрбиясы, билим дәрежеси хәм оның турмысында жүз бериуши жағдайларға тиккелей байланыслы. Бундай мүнәсийбетлер оның хәрекетлеринде, ой-пикирлеринде, яғный өз саламатлылығын физикалық жақтан қорғауға қаратылған хәрекет айқын көринеди. Инсанның өз саламатлылығына адекватлы хәм адекватсыз, яғный итибарлы хәмде бийпәрүа қатнасынан келип шығып инсан денсаулығына зыян келтирийуши тәсирлерге болған мүнәсийбетин шәртли түрде 2-ге бөлинеди.

Инсанның өз саламатлылығына жоқары дәрежеде итибарлы болыуы оның саламат турмыс тәризин сақлыу қағыйдаларына муўапық хәрекетлдеринде, хәмде медициналық, санитариялық хәм гигиеналық нормалары талапларын сақлап барыуы болып табылады. Оның өз саламатлылығы хаққында қайғырыуы ой-пикирлери оны тууры бағдырлаушы тийкар болып хызмет етеди. Фызыкалық хәм психикалық жақтан өцин-өзи қадағалап барыу инсанның сау-саламат екенлигиниң баслы көрсеткиши, өлшем болып есапланады.

Хәр бир инсан дүньяға келер екен сау саламат өмир сүриуди қалейди. Бирақ күнделикли турмыста жүзеге келетуғын хәр қыйлы машқалалар менен болып өз денсаулығы хаққында онша бас қатырмыйды. Хәтте наўқасланып қалса да жетерли дәрежеде итибар бере бермейди. Ал сау саламат уақтында да санитария гигиена тәртип қағыйдаларына итибарсыз болады. Буның баслы себеби сонда, көпшилик инсанлар денсаулықты өзинен-өзи қайта тиклене бериуши суу хәм хаўадай түбсиз хәм таўсылмас деп ойланыуында болса керек. Лекин оның қадир қымбаты жоғалғаннан кейин ғана сезиледи. Инсанның өз саламатлығына унамлы қатнаста болыуы биринши нәўбетте өз денсаулығы хаққында ойлаудан басланады

Күнделикли турмысымызда ден саулық хаққында ойлау дегенде биз биринши нәўбетте медицина, хәр дәри-дармақлар яки даўалау менен байланыслы ис-илажларды түсинемиз.

Базы инсанлардың хәттеки наўқасланған пайтында да врачқа хабарласпауының, өзине бунша итибарсыз болыуының себеби неде? Биринши нәўбетте, буның баслы себеби оның турмыс тәризиниң тәртиплестирілгенде, хәмде бундай инсанлар азанғы гимнастика хәм спорт пенен шуғылланбайды, кешки аўқаттан кейин СЕЙИЛ Қылмайды хәмде тууры аўқатланыу тәртибин сақламауы болып табылады. Биз сәўбетлесию алып барған респондентлер арасында да бундай инсанлар ушырасты. Мысал етип келтиретуғын болсақ, өз саламатлылығына итибарлы инсанлар (52,5%) инсанның сау саламат болыуы ең алды менен оның өзинен басланады десе,

канаатландырарлы пикирдегилери (35.5%) хәм төмен дәрежедеги итибардағылары да (37, 3%) сондай пикир билдиреди.

Соған байланыслы инсанның өз денсаўлығына болған мүнәсибетин 2 бағдарда көриўге болады. Бириншиси, өз денсаўлығын сақлап барыў биринши нәўбетте өзине өзи шәртлер қойыўы, яғный «оның өзине» тиккелей байланыслы. Екиншиси, бунда инсанның өз саламатлылығын сақлаўға қаратылған хәрекетлери екинши дәрежели болып есапланады. Биринши топарға тийкарынан өз ден саўлығына жүдә итибарлы, саламат турмыс тәризин алып барыў менен бир катада өз хәрекетлерине оның нәтийжелерине де жуўапкерли интериал инсанлар. Ал, екинши топарға тийкарынан өз саламатлылығын екинши дәрежеге қойыўшы хәмде өз хәрекетлери хәм нәтийжелерине жуўапкершиликти сыртқ тәсирлер хәм жағдайларға жүкленіўши экстериал инсанлар болып табылады. Инсанның өз денсаўлығы хаққында ойлаўы оның жеке шахслық қәсийетлеринен келип шыққан халда кешеди. Буннан көринип турғанындай инсанның саламатлылығына унамлы дәрежедеги қатнаста болыўы оның улыўма шахслық қәсийетлериниң толық қәлиплесип барыўы менен, хәм оған ерисиўде оның бир мақсетти көзлеп хәрекетлениў жоллары, усыллары хәм қуралларын қоллай болып табылады.

## **1.2. ҚОРШАП ТУРҒАН ОРТАЛЫҚТЫҢ ДЕНСАЎЛЫҚҚА ТӘСИРИ**

Бүгинги күнге келип бир қанша илимий материаллар денсаўлыққа жоқары дәрежеде тәсир көрсетиўши қоршап турған орталықтың бир қанша факторларын (климат, ҳаўа-райы, экологиялық жағдайлар ҳ.т.б.лар) анықлап көрсетеди.

Бир қанша илимий материаллар тийкарында биометрология (денсаўлықтың ҳаўа райына тиккелей байланысын үйрениўши илим түри) арқа ярым шарда жайласқан орта географиялық майданларға тән болған кеселликлердиң өзине тән кеселликлеринин «календарын» ислеп шыққан. Мәселен, қыста егер ҳаўа райы қурғақ болмаса грипп хәм басқа да тымаў

кеселликлери көп ушырасыуы; егер хаўа райы кескин дәрежеде өзгермели болса, бундай тәризде температураның өзгерип тәпидемиялық кеселликлердиң хәўиж алыуы ушын имкан жаратады; өкпе кеселликлери менен көбинесе январь айында; ол асқазан ишек кеселликлери хәм қан кетиў февраль айында; ал ревматизм апрель айында күшейеди тери кесилликлери әсиресе қыс хәм жаз айларында жүзеге келеди.

Эндокрин безлериде «мәўсимге» қарай жұмыс алып барады: қыста жүдә пәс дәрежеде болса, бәхәрде хәм гүзде жоқары болады. Буны инсанның кеўил кайфиятынан да көрсе болады. Инсан кейпиятына электромагнитли майданында тәсири күшли. Магнитлер хәрекети күшейген күнлери жүрек-қан тамырлары кеселликлери күшейип, нерв системасының истең шығыуы, инсанның ашыўшақ халата болыуы, тез шаршауы хәмде хәттеки уйықлаў тәртибиниң бузылыулары жүз бериуи мүмкин.

Қуяштың сыртқы ағымлары атмосфераның сыртқы қабатын қыздырып оның тығызлығын, химиялық қурамын өзгертиуи анықланған. Буның салдарынан хаўа райы өзгерип саламаттылығына күшли тәсир көрсетеди.

Экологиялық жағдай да инсан саламаттылығына тәсир жасайды, яғнай экологиялық тең салмақтықтың бузылыуы яки экологиялық қайшылықлыр инсанның бейимлесиў механизминиң истен шығыуына алып келиуи мүмкин. Сыртқы орталықтың унамсыз тәсиринен, зарядланған нурлардың физикалық жағдайға тәсири салдарынан организм хәр қыйлы наўқаслықлар менен жуўап береді; қандай да бир кәсипке таяр болмаслыққа алып келеди; информациялық басымға қарсы турыўда нерв хәм психикалық турақсызлыққа қалалардағы хәдден тысқары жоқары дәрежедеги шаўқым себеп болады. Хаўа райы қоршап турған орталықтың химиялық қурамына, өзгериуине, аллергиялық реакцияларға алып келеди.

Хәр қыйлы кери тәсирлерге бейимлесиў инсанлардың ден саулығының қай дәрежеде екенлигине байланыслы. Инсанның бейимлесиў өзгешеликлери оның нерв системасының өзгешеликлерине байланыслы. Ең күшсиз түри есапланған түриниң (Мелонхолиялық) бейимлесиў қыйын болып, көбинесе

хәр қыйлы наўқаслықларға тез шатылады. Ең күшли есапланған түри (сангвинникли) жаңа шараятларға психологиялық жақтан жеңил бейимлеседи.

### **I.3. НӘСИЛ ХӘМ ОНЫҢ ДЕНСАҰЛЫҚҚА ТӘСИРИ**

Физикалық хәм психологиялық саламатлықты динамикалық тәризде, яғный инсанның пүткил өмири даўамында өзгерип барыўшы професс сыпатында үйренип шығыў тийис. Денсаўлық көп халларда нәсил хәм организмде жас өсиўи менен жүзеге келиўши өзгерислерге байланыслы. Сыртқы тәсирлерге қарсы тура алыўы, оның генетикалық өзгешиликлеринен, бейимлесий механизмлери хәм олардың өзгериў өзгешиликлеринен келип шығып белгиленеди. Заманагөй илимий дәлийиллерге көре организмнің бейимлесий механизмлериниң қәлиплесийинде (шама менен 50%) инсанның балалық дәўиринде (5-8жас) қайдәрежеде раўажланғанына байланыслы. Бул дәўирде кері тәсирлерге қарсылыққа бейимлесий уқыплылығы қәлиплесип кейиншелли раўажланып барады.

Мәселен, нәсилинде қандай да бир нуқсанға ийе болып туўылды яки наўқас болып жасайды дегени ма? Яқ олай емес. Бир қатар генетик алымлардың дәлийиллеп көрсетиўинше нуқсанға ийе ген жақсылап шынықтырылып раўажландырып барылса, саламат турмыс тәризин алып барса, организм пүткиллей саламат бола алады екен. Деген менен нуқсанлыққа ийе генлер сыртқы орталықтың кері унамсыз тәсирлерине көбинесе берилиўшең, яғный қарсы алмаўы мүмкин. Сонлықтан хәр қыйлы кеселликлерге де тез шатылады.

Ал егер организмде ҳеш қандай генетикалық нуқсанлар болмаса? Егер нәсили саў саламат ата-анадан саламат бала туўылса, ол пүткил өмири даўамында саў саламат болады дегени ма? Олай емес. Өйткени, ата-анадан саў саламат, күшли организмге ийе болып туўылған менен бир неше жыллардаан кейин жүдә хәлсиз аўқалға да түсип қалыў мүмкин.

Инсан саў саламат туўыла турып саламат турмыс тәризин алып бармаса, хәмде керисинше генетикалық нуксан менен туўылыўына қарамастан саламат турмыс тәризин алып барса ден саўлығы жүдә беккем болып раўажланып барады.

Солай етип, индивидтиң денсаўлығының қай дәрежеде беккем болыўы генетикалық «фонға» турмыс тәризине, организмнің бейимлесіў қәсийетлерине, хәмде смыртқы (соның ишинде жәмийетлик, социаллық) факторлардың кулизлятивлик тәсирине тиккелей байланыслы.

## **II БАП. САЛАМАТ ТУРМЫС ТӘРИЗИ ТҮСИНИГИ**

Саламат турмыс тәризи-бул шахстың организмн бейимлесіў имканиятларын беккемлеўге мазмунлы өмир сүриўге қаратыоған, мәдений тәртип-қағыйдаларға, нормаларға хәм бахалықларға тийкарланған күнделикли мәдений, физикалық хәм психикалық жақтан денесин шынықтырып барыў усыллары хәм формаларының жыйнағы болып табылады.

Хәзирги күнде инсанның саламат турмыс тәризине дыққат итибар күшейип бармақта. Бул кейинги ўақытта хәр қыйлы кесеелликлердин, жоқары оқыў орынларын тамамлап енди кәсипке бағдарланған хәр тәреплеме баркамал қәнийгелерди тәрбиялап жеткеріў машқаласы хәм буның менен байланыслы ис сыпаты көлемин арттырыў менен тығыз байланыслы. Биз саламат турмыс тәризин алып бармас екенбиз беккем ден саўлыққа ийе болмаслығымызды жақсы түсинип аңлап барыўымыз тийис.

Саламат турмыс тәризи-инсанның организмнің бейимлесіў имканиятларын беккемлеўге қаратылған, өз күшин, талантын хәм қәбийлетлерин кәсибин раўажландырыўға, улыўма мәдениятын хәм пүткил өмирин мазмунлы жетилистиип барыўға бағдарланған, белгили бир мақсети гөзлеп алып баратуғын өзин-өзи шөлкемлестириў, тәртиплестириў, тәрбиялаў, қадағалап барыў процесслериниң бир пүтин формалары курамы (дүзилиси) болып табылады. Саламат турмыс тәризи шахс ушын социаллық-

жәмийетлик-мәдений (микро) киши орталықты пайда етеди. Бул орталықта оның ушын өзін толық көрсете алыў, толық мийнет етиў, өз имканиятларын толық жетилистирип ашып бере алыў имканияты жаратылыўы менен бир катарда, шахстың психологиялық-физикалық потенциалы толық ашылып оны еле де жетилистирип барыў процесслери актуалластырылады. Саламат турмыс тәризин алып барыў арқалы инсанда өз ден саўлығына болған жуўапкершилиги артады, минез-кулқы тәртиплесип, өзін-өзи шахс сыпатында физикалық, әдеп-икрамлылық хәм руўхай-мәдений жақтан қәлиплестирип, хәр тәрәплеме баркамал етип жетилистирип барады.

Саламат турмыс тәризи мазмуны әдетий дәрежеге көтерилген үлгилер көринисиндеги бекем белгиленген турмыс тәризиниң шөлкемлестириўдиң, қарым-қатнастың, минез-кулқтың жеке (индивидуал) яки топарлық стилиниң (өзгешилигиниң) еп жайўының нәтийжеси болып есапланады.

Саламат турмыс тәризиниң тийкарғы элементлери-бул мийнет етиў, дем алыў, аўқатланыў хәм уйықлаў тәртибин сақлап барыў, гигиеналық санитариялық тәртип қағыйдаларға бойсыныў, хәрекетлениў белсендилегине тәртибин туўра тәртиплестирип шөлкемлестириў, жаман иллетлерден өзін тыйыў, коллективте, жәмийетте хәм өзге бир шахс пенен өз-ара мүнәсийбетлерде мәдений тәртиплерди сақлаған ҳалда мүнәсийбетте болыў, жынсий қатнаста да мәдений қатнаста болыў, бос ўақтың жүдә мазмунлы, яғный шахслық қәсийетлерди жетилистириўге хызмет етиўге тәсир көрсетиўши ис-илажларға сарплаў сыяқлы тәртиплерди сақлаўдан ибарат.

Шахс өз турмыс тәризин тәртиплестирип шөлкемлестирип барар екен, өған өзиниң өзгешиликлеринен келип шыққан ҳалда өзгерислер киритеди. Бул оның хәр күни бир ўақытта аўқатланып, уйықлап дене тәрбиясы шынығыўлары менен шуғылланып, организмдин шынықтырып барыўы болыўы мүмкин. Турмыс тәризиниң қатаң тәртиби сыпатында-оның бир хәпте үзликсиз оқыў, мийнет етиўиниң қатаң тәртиби сыпатында-оның бир хәпте үзликсиз оқыў, мийнет етиўинен кейинги хәптеси дослары хәм жақынлары менен қарым-қатнас жасаўына, ал кейинги хәптеде үй

жұмыстары менен, оннан кейингисінде болса дене тәрбиясы хәм спорт пенен шуғылланыуы болып шөлкемлесирилиуи мүмкин.

Саламат турмыс тәризиниң бундай сыпатламалары инсанды қоршап турған хәм өзгериушең шараятларда турақлы болып табылады. Олар өзине тән, турақлы түрде сақланып барылыуы шәрт хәм қоршап турған өзгериушең талаптар хәм нормаларға хәр дайым толық жууап бериу көрсеткиши көринисінде болады. Булқатаң шегаралар ишинде инсан өз хәрекетлерин өзи қадағалап барыу менен бирге жаңа тәртип-қағыйдалар менен де танысып өзін жаңалап барады. Турмыс тәризиниң қатаңлығы бир тәрептен тәкирарланып барыуы, шахс пенен оның жеке қызыгыушылықтары менен тиккелей байланысly болыуы менен бирге, екинши тәрептен-олар инсан тәрепинен, яғный өзи жаратқан емес, ал күнделикли әмелий қолланып барыуында, инсанлар менен қарым-қатнасында калиплесип мәдений мазмунға ийе болып барады.

Саламат турмыс тәризи-шахстың хәр тәреплеме баркамал рауажланыуы ушын, жәмийеттеги қандай ықтыяжлыр оның менен қанаатландырыуына қарап бағдарланады. Реал турмыс тәризи хәм ол арқалы жүзеге келетуғын субъективлик мүнәсийбетлер системасы арасында қарама-қарсылықлардан жүдә көп болып, оларды сапластырыу, шешип барыу процессінде турмыс тәризи саламатласып қайта жаратылады хәм рауажландырып барыу барысында ондагы мүнәсийбетлер, байланыслар системасы да пүткиллей өзгереді. Бунда инсанның қандай мақсетлер, арзыу-әрманлар менен жасап атырғаны да жүдә әҳмийетли. Солай етип, саламат турмыс тәризи баҳалы хәмде нормативлик түсиникке ийе .

Саламат турмыс тәризи көбинесе инсанның дүнья қарасы, жәмийетлик, социаллық хәм әдеп-иқрамлылық тәжирийбеси хәмде көнликпелерине тиккелей байланысly болады. Саламат турмыс тәризиниң жәмийетлик нормалары, тәртип-қағыйдалаы, инсан тәрепинен шахслық әҳмийетке ийе болғаны менен көп ҳалларда жәмийетлик сана тәрепинен ислеп шығылған баҳалықлар менен онша сәйкес келмеуи де мүмкин. Мәселен, шахс

тәрeпiнен социаллық тәжирийбе хәм көнликпелерди топлаў барысында үйрениў, билиў (илимий хәм күнделикли турмыс хәққинда), психологиялық (интеллектуаллық, эмоционаллық), социаллық-психологиялық (социаллық бағдырлыр, бахалықлыр системасы), функционаллық (көнликпелер, қәбилетлер, әдетлер, минез-қулқы нормалары, қарым-қатнаслары) процесслерде бир-бирине қайшы келиўи мүмкин. Бундай қарама-қарсылық шахстың уғыў, түсиник келтириў қәсийетлериниң қәлиплесиўиниң себепшиси де болып келеди. Сонлықтан жоқары оқыў орынларында жасларға өзлериниң ықтыярына көре саламат турмыс тәризин таңлап де оған тийкарланған халда шахслық қәсийетлерди хәм минез-қулқын тәртиплестирип, қадағалап барыўшы турақлы түрдеги бахалықлар бағдарының жеке (индивидуал) системасын қәлиплестириўи зәрүр.

Жоқары дәрежеде раўажланған шахслақ қәсийетлерине ийе инсан ушын өзин-өзи толық аңлап жетиўи ғана емес, ал өзин хәм өзи жайласқан киши (микро) системаны өзгерте алыўы да тән болып, ол өзин үзликсиз өзгертип барыўы арқалы жеке шахслық турмыс тәризли де жарата алыўға миясар болады. Шахстың өзин-өзи аңлаўы, шахстың хәр қыйлы тараўларда қолға кириткен жетискенликлерин өз ишине алып, оның физикалық хәм психикалық қәсийетлерин оның сыртқы хәрекетлери, қарым-қатнас мүнәсийбетлери арқалы сынақтан өткерийү арқалы инсан хәққинда толық бир пүтин түсиникти қәлиплестиреди. Соның менен бир қатарда өзин-өзи аңлаў дүзилиси идеялар, нормаларды хәм жәмийетлик бахалықларды да өз ишине алады. Олар шахс тәрeпiнен өзлестирилип, оның жеке идеяларына, бахалықларына, нормаларына айланып оның тийкарының бир бөлегине айланады.

## **II.1. МИЙНЕТ ЕТИҰ (ХӘРЕКЕТЛЕНИҰ) ХӘМ ДЕМ АЛЫҰ ТӘРТИБИ**

Мийнет етиҰ хәм дем алыҰ тәртибин туҰры шөлкемлестириуҰдиң әхмийети организмниң өзине тән өзгешиликлерине, биологиялық процесслериниң барысына қарай туҰры бағдарланған болыҰы тийис.

Өз турмыс тәртибин туҰры мақсетке муҰапық дүзип оған бойсынған халда тәртип-қағыйдаларын сақлап барса, ең әхмийетли физиологиялық процесслердиң ағымына ийкемлесип барады. Бунда оқыҰ, мийнет етиҰ, аҰқатланыҰ, уйықлау хәм дене тәрбиясы менен шуғылланыҰ тәртиби қатаң түрде сақланып барыҰы тийис. Бундай қатаң тәртип хәр күни тәкирарланып барылса олар бир-бирине тикеклей байланыслы шәртли рефлекслер дизбегине айланып барады.

Турмыс тәризи-барлық инсанлар ушын шәртли нормалық тийкар болып, ол хәр бир инсанда өз бетинше, яғный оның жеке қызығыҰшылары хәм қабийлетинен келип шыққан халда қалиплеседи. Белгиленген тәртипте көрсетилген ис-илажлардың күнделикли тәртипте, яғный 1 сутка даҰамында орынланып хәм хәр күни тәкирарланып барыҰын тәмийинлеп барыҰ арқалы турақлылық жүзеге келеди.

Қалайынша илимий жақтан белгилеп көрсетилген тийкарға ийе күн тәртибин ислеп шығыҰ мүмкин? Ең дәслеп бир күн даҰамында оқыҰ, мийнет етиҰ, аҰқатланыҰ, уйықлау хәм санитариялық-гигиеналық тәртип қағыйдаларын орынлауға сарпланатуғын уақытты анықлап есаплап шығыҰ зәрүр. Тийисли нәтийжеден келип шығып инсанның улыҰма бир күнлик уақтың 2 бөлимге бөлип көрип шығамыз: 12 сааты оқыҰ, билим алыҰ процессине (олардан 6 саат аудиториялық хәм 4-6 сааты өз бетинше битим алыҰға) хәм 12 сааты организмның қайта тиклеуине (уйқы, дем алы, аҰқатланыҰ х.т.б. лар) хәм жеке өз бетинше жетилесип барыуы ушын (жәмийетлик ислер, күнделикли турмыс жұмыслары, жеке қызығыҰшылықларына сарпланатуғын уақты) жұмсалады. Дем алыс күнлери 12 саат резерв уақытлары, яғный оқыҰ-билим алыҰға сарпланатуғын уақыт

есабынан бос уақыттар да болады. Оннан кейін хәр қыйлы ис-илажлары, хәрекетлерди қатаң тәртіпте күнлерге қойып белгилеп шығыу тийис. Олардың белгиленген уақытында хәм тәртібинде орынланып барыуан қадағалап барыу буның барлығы кейіншелли әдебий тәризде салама турмыс тәризине хәм беккем денсаулықты сақлауға тийкар бола алады.

## **II.2. ТУҰРЫ УЙЫҚЛАҰДЫ ШӨЛКЕМЛЕСТИРИҰ**

Уйқы-бул күнделикли дем алыудың ең толық хәм мәжбүрий көриниси болып табылады. Инсан ушын әпиуайы уйықлау номасы бул 7,5-8 саат түнги уйқы болып есапланады. Уйықлау ушын ажыратылған уақытты басқа ис-илажларға хәм жеке қызығыушылықтарға сарыплау дегени емес. Буның нәтийжесинде ақылай өнимдарлық хәм психоэмоционалық жағдайдың бузылыуына, хәм тойып уйықламау уйқысызлық хәм де басқа да науқаслықтарға да алып келиуи мүмкин.

Ақылай мийнетти уйқыдан 1,5 саат алдын тоқтатуу тийис . Өйткени ақылай мийнет барысында бас мийиниң ислеу хәрекети тезлесип узак сақланып қалады. Инсан ақылай мийнетин тоқтатқаннан кейін де мозг өз хәрекетин дауам етеди. Сонлықтан ақылай мийнет уйқыдан алдын емес басқа уақыттары алып барылса мақсетке мууапық. Уйқыдан алдын уйықлая ханасын шамалатып таза хауа менен хананың хауасын алмастырып алыу зәрүр, ал айнаны ашып уйықласа оннан да мжақсы.

Жүдә кем уйықлайтуғын инсанлар ушын суткасына 5-6 саат уйықласа да жетерли, ал уйықлауды жүдә жақсы көретуғынлар ушын 9 саат уйықлау зәрүр.

Уйқысызлық деп аталыушы жүдә көп тарқалған науқаслық-бул инсанның жүдә кем хәм тойып уйықламауа, бул инсанның қандай-да бир унамсыз халатларға хәдден тыс итибар бериуи болып, бул халат уақытша есапланады. Өйткени машқалалар шешилиуи менен уйықлау тәртіби де қайта тикленеди. Бирақ узак уақыт уйықлай алмау әдетке айланса, оннан қрқыу ақыбетинде де уйқысызлыққа жол қойылады.

Уйқысызлыққа қарсы көптеп дәри-дармақлар болып, оларды үзлексіз қабыл қылыу арқалы уйқының механизмин иске қосыу мүмкин.

### **II.3. АҰҚАТЛАНЫУ ТӘРТИБИН ШӨЛКЕМЛЕСТИРИУ**

Инсанның саламат турмыс тәризин қәлиплестириуде аұқатланыу тәртиби айрықша орын тутады. Ҳар бир инсан өзиниң аұқатланыу тәртибин хәм өз денесиниң салмағына қадағалап барыуы зәрүр.

Рационал тәризде аұқатланыу-бул физиологиялық жақтан әпиуайы саламат тәризде аұқатланыу тәртиби болып, бунда инсанның жынысы, жасы, мийнет етиу түри х.т.б.факторлар есапка алынады. Аұқатланыудың тийкарында организмге зәрүр энергетикалық балансты тиклеу болып, яғнай тийкарғы аұқатлық заталар болған-белоклар, майлар, углеводлар, өсимлик хәм хайуанлардың майлары, әпиуайы хәмде курамалы углеводлар арасындағы байланысты, минераллыр хәм витаминлер байланысты, аұқатланыу тәртибин сақлаудан ибарат.

Азық-аұқатлық затлар организмниң барлық тийкарғы системаларын энергия менен тәмийинлеу хәм жаңаланып барыуына хызмет етеди. Энергияның бир бөлеги толық хәрекетсиз халатта да организмниң толық жанланып турууын (70 кг ийе ер адамлырда орташа 700 ккал., ал хаял-қызларда 5 кг ға-10% хәм оннан төмен ккал); азық-аұқатты сиңдириу ушын 200 ккал, яки 10-15%; ал шама менен 30-40% энергия инсанның мийнет етиуине хәм хәрекетлениуине сарпланады. Жас өспирим ер балалардың күнлик сарпланатуғын энергиясы 2700 кал болса, ал қызларда 2400 ккал ды курайды. Арқадағы аймақларды жасаушы халықтың бир суткада сарпланатуғын энергиясы жоқары, орайлық аймақларда 10-15% болса, кубла аймақларда 5% ке кем 1400-1600ккал ерисиу ушын 350-450 углеводлар, 600-700 ккал (80-90 г) майлар хәм 400 ккал (1000г) белоклардан ибарат. Углеводлардың улыума курамында қант муғдары 25% дан аспауы тийис. Углеводлардың 30% ин картошка, палыз өнимлери хәм миуелер кураса, майдың курамын ? сары май, ? өсимлик майы кураса, 2/4 бөлеги

ауқатлық затлардан алынады. Хайуанат майларының күнлик мұғдарынан 50-60% дан аспауа тийис. Оның қалған бөлими сүтхх сүтли өнимлерден алынады.

Имтиханлар пайтында энергияның хәдден тысқары көп сарпланыуы 3000 ккал ға шекем, ал белоклар 120 гр ға шекем жоқарылайды.

Күнделикли тәризде дене тәрбиясы менен шуғылланып барыу, спорт пенен шуғылланыу (оның түрине қарай) 3500-4000ккал.ға шекем артап барады. Соның тийқарғы қабылланатуғын азық-ауқат қурамы өзгерип, спорт пенен шугылланыу барысында спортшылардың булшық етлери массасына, күшиниң артып барыуына жәрдем бериуши өнимлерди көбирек жеу керек. Ауқатлық заталарда белоклар 16-18%ге көбирек болса, дене тәрбиясы шынығыуларын орынлап барыуда углеводлар 65% шекем көбейиттирилди. Ал жарыслар дауамында спортшылардың ауқатланыу рационына тез синдирилиуши, бирақ белокларға хәм углеводларға жүдә бай азықлық затлар қосылады. Сонын менен бирге витаминлерге де болған ықтыяж артып барады. Мәселен хәр бир 100 ккал.ға 35 мг витиамин, 0,8 мг рибофлавин, 7 мг ниацин, 5 мг токоферол туура келеди.

Организмниң сууға болған ықтыяжы, оның сарплайтуғын суу мұғдарына тең болады. Суу денемиздиң орташа есапта 66% ын қурайды. Нормал шараятта инсан 1 сутка дауамында орташа 2300-2800 мл суу сарплайды, ал сууға болған ықтыяж денениң хәр 1 кг массасына 35-45 мл ға туура келеди. Эпиуайы шараятларда организмниң сууға болған ықтыяжы қатты азықлық затлары (орташа 800-1000 мл 1 суткада) хәм оксидленген суу (организмниң өзінде белоклардың, майлардың хәм углеводлардың окислениуи нәтийжесинде жүзеге келген 350-480 мл 1 суткада) есабынан қалдырылады. Сонлықтан организмниң сууға болған ықтыяжы қосымша суйықлықлар (чай, сүт, суу, компот, сорпа, сок х.т.б. суйықлықлар 1200-1500 мл) менен толтырылады. Организмде суудың жетиспеушилиги, белоклардың хәм майлардың қабылланыу дәрежесиниң төменлеп кетиуи хәм

олардан минерал дузлардың, суўда ериўши витаминлердің х.т.б пайдалы зэрүр затлардың алыныўы процессиниң бузылыўына алып келеди.

Туўры аўқатланыўдың негизин бир сутка даўамында организмге тийисли каллорияны туўры бөлистириўин анық белгилеп алыў зэрүр. Бул бойынша 3 пикир бар болып:

*Бириншисине көре* азанғы аўқатланыў тийкарғы орында есапланады, хәмде 400-505 каллориялық азанғы аўқатқа туўра келеди. Бунда тийкарғы гөзленген мақсет көпшилик инсанлардың организми азанғы пайытлары жақсы ислеўине қарай бағдарланған;

*Екиншисине көре*, бир күнлик калория 4 фазалы аўқатланыў тәртибине бөлистирилген (30%-азанғы хәм кешки аўқатқа, 40%-түсликке туўра келеди);

*Үшинсине көре*, максимал дәрежеде кешки аўқатқа көбирек калория қабыллаў (әлбете саат 18-20 ға шекемги ўақыт аралығында хәм уйқыдан 2-3 саат алдын) менен байланысly. Бул позиция қарындағы зэрүр азықлық затларды синдириўши шире хәм ферментлер саат 18 хәм 19 да жүдә жақсы ислейди деп көрсетеди. Сонлықтан бундай азықланыў тәртиби де рационаллы есапланады.

Аўқатланыў тәртибине қатаң тәризде индивидуал түрде жандасыў тийис. Ең баслысы-күнине 3-4 мәртебе аўқатланып барыў зэрүр. Жоқарыда көрсетилген 3 тәртиптен бирин таңлап оған қатаң түрде бойсынып барыўға хәрекет етиң. Өйткени аўқатланыў тәртибиниң систематикалық тәризде бузылыўы (тез таярланатуғын аўқатлар, узақ ўақыт аш жүрип кейин аўқатланыў, жүдә тез хәм көп аўқатланыў, тәртипсиз түрде аўқатланыў) азық-аўқатлық затлардың алмасыўына кери тәсир көрсетип, аўқат синдириў, асқазан-ишек ағзаларында гастрит, холецистит сыяқлы кеселликлердің жүзеге келиўине алып келеди.

Үзликсиз тәризде дене тәрбиясы менен шуғылланып барыў процессинде шуғылланыўдан 2-2,5 саат алдын хәм шуғылланып болғаннан кейин 30-40 мин.тан кейин аўқатланыўы тийис. Терлеўге алып келиўши хәрекетлениў барысында суткасына қабылланатуғын дуз муғдарын 15 г нан 20-25г ға

көбейтиў керек. Минерал суў яки сәл дуз қосылған суў ишиў де жүдә пайдалы.

#### **II.4. ЖЕКЕ ГИГИЕНА ХӘМ ДЕНЕНИ ШЫНЫҚТЫРЫП (таплап)БАРЫЎ**

Жеке гигиена тәртип-қағыйдаларын, талаптарын билиў хәр бир мәдениятлы инсан ушын мәжбүрий болып табылады. Денениң гигиенасы денениң тери қатламына айрықша талаптардың орынланыўын қадағалап барыў менен бир қатарда организмнің азық-аўқатының алмасыў тәртибинің жеделлесіўине хәм денениң ыссылығының тен бәлистирилиўинің қадағалланып барылады да үлкен тәсир көрсетеди. Бундай процесслер саў-саламат хәм таза териде ғана жақсы жолға қойылған болады. Тери өзін өзи жаңалап барыў қәсийетке ийе болып, териден қатламланып, май тәризли, тер болып организмдеги хәр қыйлы зыянлы затлар сыртқа шығарылып тасланады. Теринің душта, ваннада яки баняда 4-5 күн аралығында тек 1 мәртебе ғана жуўыў рухсат етиледі. Спорт хәм дене тәрбиясы менен шуғылланып болып жыллы душ қабыллап ишки кийимлерди өзгертиў тийис.

Тислер хәм аўыз қуўыслығын таза аўқатланғаннан кейин аўызды жыллы суўда тазалап барыў тийис. Тислерди күнине 1 мәртебе тазалап барылса оның эмал қабатына зыян келтирмейди. Тис щёткасы хәдден тыс қатты болмаўы керек, хәмде тисти тазалаў 2 мин.тан артық ўақыт даўам етпеўи тийис. Тислерди сақлаў ушын аўқатлық затта көбирек кальций болыўы зәрүр. Ондағы дузлар хәмде D хәм B витаминлери тистиң беккем хәм ақ эмалда болыўын тәмийинлейди. Милтлердиң (тистиң түбири) беккем болыўы ушын көбирек пияз, чеснок хәм палыз өнимлерин көбирек азық-аўқатларда пайдаланыўы тийис. Жылына ең кеминде 2 мәртебе стоматолог-врач көригинен өтип турыў лазым.

Кийим гигиенасы оны таңлағанда кийимнің хәммеге жағыўы яки модадад болыўына қарай емес, ал оның қолайлығы хәм гигиеналық жақтан да барлық талаптарға жуўап бериўине қарай таңланыўы зәрүр.

Спорт кийимлерине айрықша талаптар қойылады хәм бул талаптар белгили бир спорт түрине яки жарысларға байланыслы болады. Сонлықтан спорт кийими эластикалық, пахтадан хәм жүдә жоқары дәрежеде хаўа өткизиўши, терди сиңдириўши хәмде оның тез қурып қалыўын тәмийинлеўши жүн х.т.б тәбийий гезлемелерден таярланыўы тийис. Синтетикадан таярланған спорт кийимлерин тек күшли самал, жаўын-шашын хәм қардан қорғаныў мақсетинде кийиледи.

Аяқ-кийим гигиенасы аяқ кийимниң эластикалық, жеңил хәм хаўаны жақсы киргизиўши хәм де шығарыўшы болыўшы тәмийинлеўи тийис. Хәмде аяқ кийимди кийгенде табан туўры хәм оңай жайласыўы шәрт. Бул тәрептен териден таярланған аяқ кийимлер ең қолайлысы есапланады. Соның менен бир қатарда спорт аяқ кийими табанда хәр қандай спорт шынығыўларын орынлаў барысында қорғаўы тийис.

Хәр қыйлы гидропроцедураларды, массаж, өзин-өзи массаж қылыў (уўкалаў) сыяқлы денсаўлықтың хәрекетшенлигин қайта тиклеўге қаратылған қосымша гигиеналық ис-илажларды өз ишине алады. Душ организмге механикалық хәм температуралық тәсир көрсетеди: яғный ыссы хәм узақ даўам еткен суўық хәм ыссы душ жүрек-қан тамырлары системасы хәм булшық етлер тонусын көтереди, ал контрастлы (яғный муздай хәм ыссы аралас) душ организминиң хәрекетшенлигин тез тиклеўге нәтийжели жәрдем береди.

Денени шынықтырып (таплап) барыў организмди суўытыў яки жоқары температурасының зыянлы ақыбетлерин сапластырыў қуралы болып табылады.

Шынықтырып барыўшы хәрекетлерди, ис-илажларды систематикалық тәризде үзликсиз қолланып барыў хәр қыйлы тымаў, грипп сыяқлы кеселликлерди 2-5 мәртебе кемейтеди. хде хәттеки пүткиллей жоғалтады.

Шынықтырыў арнаўлы болыў (яғный анық белгиленген факторға турақлылық жоқарылатып барылады) яки арнаўлы емес болыўы да (яғный бир неше факторларға турақлылық жоқарылатылады) мүмкин. Денени

шынықтырыудан (таплап барыудан) алдын оның тийкарғы тәртип қағыйдаларын өзлестирип барыу шәрт.

*Биринши* – организмди шынықтырып барыу зәрүрлигин аныклап алғаннан кейин өзиңизди оған таярлап барыу. Оған болған ықтыяжды тәрбиялап, қызығып хәм психологиялық жақтан оған таяр болыуға тырысыу.

*Екинши* – шынықтырып барыу систематикалық тәризде алып барылыуы тийис. Хәттеки еки хәптелик үзилис ерисилген нәтийжелигин жоққа шығарады.

*Үшинши*- избе-излик принципин саклап барыу шәрт. Суудың температурасын яки дауам етиуйин, тәсирин бирден өзгертиуге яки жоқарылатыуға болмайды.

*Төртинши*- бул жоқарыдағы қағыйдалар хәр бир инсанға жеке индивидуал тәризде қоланылыуына, яғный инсанның жынысы, жасы, организмнің жагдайы, оның шынығыу дәрежеси, сууыққа хәм ыссыға сезимталлығынан келип шығып белгилениуи тийисли ядта тутылыуы шәрт.

*Бесинши* -хәр бир конкрет климатлық аймақта шанақтарап барыу өз алдына болыуы шәрт.

*Алтыншы* –шынықтырып барыудың нәтийжелигин арттырып барыу ушын қуяш радиациясы, хауа хәм суу орталығы сыяқлы хәр қыйлы кураллардан өнимли пайдаланыу зәрүр.

*Жетинши*- шынықтырыуын жоқары кейпиятта алып барыуыға хәрекет етиу керек. Өйткени унамлы кеуил кейпиятында шынықтырып барунда жүзеге келетуғын унамсыз тәсирлерди пүткіллей жоқ қылады.

*Сегизинши*- шынықтырып барыу нәтийжеси,егер оны беменделик пенен алып барылса, яғный шынықтырып барыу прцессинде хәр қыйлы дене тәрбиясы шынығыуларын да орынлап барылса ғана артып барады.

*Тоғызыншы* – шынықтырып барыу процессинде үзликсиз түрде өзин-өзи басқарып барыу тийис. Тууры алып барылған шынықтырыудың көрсеткиши: тынш уйқы, жақсы иштей (аппетит) кеуил кейпиятының жоқары болыуы, хәрекетшеңликтің артып барыуында көзге тасланады.

Жағымсыз хәм кері тәсірлердің жүзеге келиуі, иштейдің (апетиттің) жоғалыуы, хәрекетшенликтің пәсейіп кетиуі шынықтырыу процессинің надурьс алып барылып атырғанынан яки улыуға зәрүр емес екенлигинің дерек береді.

*Хауа арқалы денени шынықтырып (таплап) барыу.* Хауа организмге өзинің температурасы, ығаллылығы хәм хәрекетлениу тезлиги арқалы тәсір көрсете алады. Мәселен жүдә төмен температурада хәм хәдден тысқарыығаллықтағы хауадан сууық тәсір етиу күшлиболады; жоқары температурада хәм жоқары дәрежедеги ығаллық тәсір етиуши күши де жоқары болады.

Жүдә төмен температурада самал организмнің ыссылық шығарыу дәрежеси күшейттиреді. Хауа ваннары ыссылық тәсири бойынша:

- 1) сууық хауа ваннасы (7 ден  $+8^{\circ}$  С қа шекем);
- 2) жетерли дәрежеде сууық ( $+9$   $+16^{\circ}$  Сқа шекем);
- 3) салқын хыяы ваннасы ( $+17$   $+20^{\circ}$ Сқа шекем);
- 4) индифферентли ( $+21$   $+22^{\circ}$ С қа шекем);
- 5) жыллы ( $+22^{\circ}$ Сдан жоқары).

Хауа ваннасының тууры бөлистирилиуі хауа температурасын әсте – ақырын төменлетип барыу яки жоқарылатып барыу хәм бир температурада өзгерместен дауам етиуі созып барыу арқалы белгиленеді. Организмнің жыллы ванналарға кері тәсири теринің хәдден тыс көп терлеп кетиуі хәм қызарып кетиуі сыяқлы көринислерде болады, ал салқын хәм сууық ванналарда теринің «тауық терисиндей» көринисте болып қалтырай баслауы болып табылады. Бундай жағдайларда хауа ваннасы тоқтатылады. Сууық ванналарды тек денеси жақсы шыныққан инсанларғана ушын болып, онда да врачтың тиккелей қадағалауы астында алып барылады.

*Қуяш арқалы денени шынықтырып (таплап) барыу. Қуяш ванналары.* Қуяштың хәр бир нуры организмге өз алдына тәсір көрсетеді. Жарықлық нурлары организмдеги биохимиялық процесслердің кешиуин күшейтеді. Жарықлық нурлары организмдеги биохимиялық процесслердің кешиуин

күшейтеди хәм иммунобиологиялық реактивин жоқарылатады. Олардың тәсиринен меланин дагы (пигменти) пайда болып тери қуяшқа күйіп сүр, қоңыр хәтте қарамтыр-қоңыр түске енип, организмди хәдден жоқары қуяш радиациясынан хәм күйіп қалыудан қоғайды. Ультрафиолет нурлары организмде Д витаминнин синтезлеуі ушын жүдә зәрүр. Д витаминисиз сүйеклердин өсиуі хәм раўажланыуы бузылып, нерв хәм булшық етлер системасы да надурис раўажланады. Ультрафиолет нурлары жүдә аз муғдарда болса организмге унамлы тәсир көрсетеди, ал жоқары муғдарда орайлық нерв системасына кери тәсир көрсетип, териниң күйіп кетиуіне де алып келеуі мүмкин. Егер қуяш ваннасын қабыллап болғаннан кейин өзиңизди жақсы сезип, иштейиңиз (аппетит) ашылып, хәрекетшеңлигиңиз артып хәм де тыныш уйықласаңыз, онда бул сизге унамлы хәм нәтийжели тәсир көрсеткен. Егер қуяшлы ваннасынан кейин сиз өзиңизди бийхал сезсеңиз, иштейиңиз жоғалап, уйқысызлық қайнаса, онда қуяш ваннасы сизге кери тәсир көрсеткен хәм сиз бир неше күнқуяшқа шықпастан, кейиншелли оның даўамлығын қысқартып барыуыңыз тийис.

*Суу арқалы денени шынықтырып (таппап) барыу*-бул қуяшлы ваннасына қарағанда хәм хаўа ваннасына салыстырғанда кескин хәм айқын көринистеги сууыуы хәм ыссытыу тәсирине ийе күшли шынықтырыу қуралы болып табылады. Бирдей температурада суу хаўадан салқынрақ сезиледи. Суу ваннасының тәсир етиу көрсеткиши бул тери арқалы сезиледи. Егер суу ваннасы алдында тери сары-ақ түсте болып, кейин қызыл түске енген болса, онда организмге унамлы тәсир көрсеткенлигинен хәмде организмниң физиологиялық термологиялық тәртипке салыу механизми сууыққа қарсы тура алған. Териниң бирден ағарып кетип қалтырауы оның хәдден тыс сууып кеткенинен дәрек береді. Бундай жағдайда суудың температурасы сәл көтеріледі яки даўам етиу уақты кемейтирилиуі тийис.

Терини сүртиу, уқалау-бул суу ваннасы, яғный суу арқалы шынықтырыудан алдын алып барылатуғын ис - илажлардан бири. Сүртиу избе-изликте әмелге асырылады, яғный: мойын, көкирек, қоллар, арқа избе-

изликте сұлги менен тери қызарғанша сүртиліуі тийис. Оннан кейин аяқлыр сүртилип уқалынады. Буның барлығы 5 мин. тан артық даўам етпейди.

Суў қуйыў арқалы денени шынықтырып барыў болып, дәслепки шыныгыўларда  $+30^{\circ}$  С температурадағы суў, кейиншелли суўдың температурасы  $+15^{\circ}$  С қа шекем әсте ақырын төменлетип барылады. Суў қуйылып болғаннан кейин сұлги менен сүртиу зәрүр.

Душ-бул да нәтийжели ис-илажлардан бири болып, денени шынықтырыў дәслеп  $+30^{\circ}$   $+32^{\circ}$  С температурадағы суў арёалы басланады хәм 1 мин.тан артық даўам етпейди. Кейиншелли суў температурасы әсте-ақырын төменлетип барылады хәм 2 минут даўам еттириледі. Денени жетерли дәрежеде шынықтырып барылғаннан кейин  $35-40^{\circ}$  С суўды  $13-20^{\circ}$  С суў менен контрастлы душ қабыллап барылса да болады, хәм 3 минут 2-3 мәртебе даўам еттириледі. Бул көрсетилген ис-иләжларды үзликсиз алып барылса қуяш нурларының, суў хәм хаўаның организмге унамлы тәсирин арттырып барады. Шомылыў барысында организмге комплексли дәрежеде унамлы тәсир көрсетиледі. Шомылыўды суўдың температурасы  $18-20^{\circ}$  С, ал хаўаның температурасы  $14-15^{\circ}$  С болғанда алып барыў мақсетке муўапық.

Денени шынықтырып барыўда жоқарыда айтып өтилгенлерден тысқары табанларды ләгенге салып отырыў, тамақты салқын суў менен шайыў арқалы да организмнің шамаллаўға бейим нуктлары да шыныгып барады. Табанлар бир жыл даўамында уйқыдан алдын  $26-28^{\circ}$ С температурадағы суўда әсте ақырын суў температурасы  $12-15^{\circ}$ С қа түсилип барылыўы арқалы шынықтырып барылады. Табанлар суўдан шыққаннан кейин жақсылап қызарғанша қурғақ сұлгиге сүртиледі. Тамақ хәр күн даўамында азанда хәм кеште  $23-25^{\circ}$  С температурадағы суўда шайыў менен басланады хәм әсте ақырын  $1-2^{\circ}$  С тан  $5-10^{\circ}$ С дәрежесине шекем төменлетип барылады.

## **II.5. ЖАМАН (зыянлы) ИЛЛЕТТЕРДИҢ АЛДЫН АЛЫҰ ХӘМ САПЛАСТЫРЫҰ**

Саламат турмыс тәризінде зыянлы иллетлерге хеш қандай орын жоқ. Алкаголь, наркотик затлар, шылым, темеки сыяқлы зыянлы нәрселерди қабыллау инсан организмн қайтап тиклеп болмайтугын жоғалтыулырға дуушар етеди.

Үзликсиз тәризде алкаголь ишимликлерин ишиуши ер адамларда психикалық кеселликлер менен наұқасланыу қәупи 2,5 мәрте жокары. Оннан тысқары олар бир қатар кеселликлерге: бауыр, дем алыу ағзалары х.т.б дуушар болыуы сөзсиз. Ишиуши хаял қызларда да бундай кеселликлерден тысқары көплеп наұқаслықларға ийе, нәгиран нәсил қалады.

Алкаголь-бул наркотикалық тәсирге ийе нәрсе болып, ол организмнің физикалық емес, ал психикалық дүзилисин истен шығарыу ушын зәрүр болған барлық кери тәсирли қәсийетлерге ийе. Алкаголь қабыллаған инсанда эйфория фазсы оянып, инсан өзин әсте-ақырын басқара алмай баслайды, яғный орайлық нерв системасының нормал ислеу процесси бузылады; жынысый эмоционаллық күшейип уялыу сезими сөнип, инсан өзин хәмме нәрсеге таяр сезип, қадағалауды изден шығарады (көплеп венерик кеселликлерин инсан мәс қалында жуқтырады). Алкагольдың тәсиринде инсан өзин күшли сезип өз имканиятларын есапқа ала алмағанлықтан көплеп қателікке, хәттеки жынаятқа қол урыуы мүмкин. Себеби алкаголь тәсиринде пикирлеу, анық пикирлеу, дыққат етиу сыяқлы функциялар истен шығады.

Узақ хәм үзликсиз тәризде алкаголь ишимликлерин қабыллау жүрек қан тамырларына күшли кери тәсир көрсетип, зат алмасыу процессинің изден шығыуына да алып келеди. Соның менен бирге булшық етлердің хәрекетлениуи де хәлсиреп олар арасында май топланып хәрекетсизлікке алып келеди. Буның салдарынан қан айланыу процесси избе-из шыгып, олардың эластиги жоғалып миокард инфарктын жүзеге келтиреді.

Алкогольдан асқазан-ишек тракты да әдеуір зыян көреді, яғнай асқазанда азықлықларды синдириуши шире қатламының секрециясы бузылып зат алмасыуын тәмиинлеуши ферментлер ажыралып шығыуын тосып қояды. Буның ақыбетинде қарында гастрит, асқазан жарасы хәмде хәттеки рак кеселликлерин де пайда етеди. Бауырдың май топлауы рауажланып, кейиншелли оны циррозға алып кеди. Цирроз 10% жағдайларда раққа алып келеди. Дем алыу ағзалары да әдеуір зыян көрип өкпеде эмфиземаның пайда болыуына алып келип, оларды истен шығарады. Жынысыый ағзалар да шетте қалмайды. Ер адамларда сперматогенез пәсейип, жынысыый хәлсиреу басланады хәм хәр қыйлы кеселликлерге алып келеди.

Нәтийжеде организмнің хәр қыйлы жуқпалы кеселликлерге қарсы турыуы мүмкиншилиги пәсейип организм ушын ең әхмийетли болған В, РР, С, А, Е витаминлерине ықтыяж артып барады.

Ишиушиликке берилген турмыс тәризи инсанды жәмиеттен де шетлетип қояды.

Темеки шегиушилиқ- бул да ең көп тарқалған зыянлы иллетлерден бири болып табылады. Халық арасында темекі шегиу инсанға «психикалық жақтан қорғаныу» яки қыйналып турғанда женилетеди деген қәте түсиниклер бар: мәселен, «темеки шегиу қәуипли емес» -бул хәқыйқатында да солай ма?

Темеки шегиу-хауа арқалы темекі хәм қағаздың түтинин шығаруу болып, бул түтиннен бир қатар организм ушын қәуипли (никотин, синил кислота, аммиак, углерод, қара хәм радиактив нәрселер) элементлер ажралып шығады.

*Екинши* «Мен темекі шексем мениң хәрекетшеңлигим артады». Илимий мағлыуатларға көре базы бир қысқа дауам етиуши субъективлик хәрекетшеңлтк бул темекі түтшиниң бас мийге тәсиринен кеңейиуи хәм азғана уақыттан кейин тарақыуы ақыбетинен келип шығатуғын халат. Никотин тәсиринен булшық етлер хәрекеті пәсейип, үзликсиз тәризде шегиуши инсанда ақылыый рауажланыу да тоқтайды.

*Ушыншиси* «Егер темеки шексем тек өзіме зыян келтиремен». Деген менен «пассив түрде темеки шегіу» түсиниги де бар болып, темекиден тарқалатуғын 50% зыянлы элементлер қоршап тұрған орталыққа тарқалып басқаларға да кері тәсір көрсетеді. Нәтижеде азгана уақыт өтіп бундай инсанларда никотинли интоксикация белгилери: бас аурыуы, мий айланып, көзиниң алды қараңғыласуу, жүректің тез-тез соғуы, жоқары дәрежеде шаршап қалиу, хәрекетлердиң хәлсиреп кетиуі, хәттеки рак кеселликлери сыяқлы наұқаслықларға алып келеді.

*Төртіншиси* «Мен темеки шегіу зыян екенлигин билемен хәм оны таслауға хәрекет етемен». Инсан узақ уақыт дауамында шегіп оны бирден таслай алмайды. Өйткени оны кейин дауам еттиргенлер қанша. Буның ушын жүдә күшли жигер болуы тийис.

Көплеп қәте түсиниклерден бири бул «темеки шегіу аздырады»-деген түсиник болып, хәкыйқатында да никотин иштейдиң (аппетиттиң) жоғалап кетиуине, аұқаттың синдирилиуі, зат алмасыу системасына кері тәсір тийгизип авитаминоздың рауажланыуына алып келеді. Буның салдарынан бауыр, асқазан-ишек кеселликлери хәуиж алады. Азыу мүмкин, лекин бул кеселликлер есабынан азыу болады.

Темеки түтини дем алыу ағзаларына ең көп кері тәсір көрсетеді. Нәтижеде өкпениң эмфиземасына алап келеді. Сонлықтан темекі шегіушилер өкпе рақы менен 10 есе көп наұқасланады.

Темеки шегіу жүрек қан тамырлары сиситемасына да сезирерли дәрежеде тәсір көрсетеді.

Жүрек соғысы 85-90 соққыға шекем, ал организмниң тыныш халатында 60-80 соққы (1 мин) да болуы мүмкин. Бул жүректің 1 суткада 20% ке шекем көп хәрекетлениуине алып келеді. Соның менен бирге темекі түтини артериал соққыны 20-25% ке жоқарылатып атеросклерозға алып келеді. Жүректің таза кислород пенен кем азықланыуы нәтижесинде ишемиялық кеселликлерди жүзеге келтиреді.

Темеки шегіуі эндокрин безлердің, өкпе асты безлери, қалқан тәрізлі без хәмде жынысый безлердің ислеуі процессинің бузылыуына алып келеди. Ер адамлар арасында 11% жағдайда жынысый хәлсизхликке мине усы темекі шегіуі себепли болады. Ал хаял-қызларды аенструал циклы узак созылыуы, жүкли хаялларда токсикоздың узак дауам етияи хәттеки хәмилениң түсип қалыуы жағдайлары жүзеге келеди. Темекі шегіуінің зәхәрли тәсири алкаголь ишимликлерин қабыллау менен хәдден тыс жоқарылап, артып кетеди.

Жаслар, жас өспиримлер темекі шегіуіди, өзинен-өзи қомыгыу, өзлерин еркин басқара алыу, заманагөй сезиу деп қәте түсиниклерге, яғный «шексең тынышланасаң» киби қәте түсиниклерге тийкарланып әдетке айландырып барады. Солай етип темекі шегіуі қатаң түрдеги иллетке, әдетке айланып қалады.

Наркотик қабыллау зыянлы иллетлердің ең баслы қәуиплиси болып, олардың организмге түрлише тәсир етиу күшине қарай бир неше топарлар бар. Бирақ олардың ең негизги қәсийети-эйфория жағдайын келтирипшығарады. Наркотиклерди қабыллау себеплери хәр қыйлы, ең дәслеп бул әлбетте қызыгыушылық, яғный өзине бийтаныс «өткир» сезимди сезип көрип оннан «рәхәтлениу». Наркотиклерди қабыллаудың да БТР неше түрлери болады. Шегіуі, ишке ийкем тартыу, теринің астынан жиберіу, қан тамырлары арқалы жиберіу болып бөлинеди. Деген менен қай тәрізде қабылланыуына қарамастан бул оған толық ғәрезли болып қалыуға алып келеди. Наркотиклерди үзликсиз тәрізде қабыллыу систематикалық түске енсе, организмнің қорғаныу реакциясы пәсейип, препаратқа үйренип қалыу хәуиж алып барады. Базы бир наркоманлар 10 есе көп муғдардағы наркотиклери психикалық хәм физиологиялық жақтан пүткиллей ғәрезли болып қалады.

Наркотик муғдарының артықша қабылланыуы жүрек қан тамырлары, дем алыу ағзалары, бүйрек хәм сидик жолы системасы функцияларының бузылыуына алып келеди. Соның салдарынан териде хәр қыйлы таспалардың

шығып кетүине, организмнің хәлсиреп, қалтырап, инсанның ақыл-еси де өзине бойсанбай қалады. Наркотик муғдарының хәдден тыс жоқарылауы көбинесе өлимге алып келеди. Наркотике узак ўақыт даўамында үйренип қалыў хәм де оннан бирден ўас кешиў организмде абстиненция жағдайын келтирип шығарады. Буның салдарынан жоқарыдағыларға қосымша булшык етлерде, белде икүшли шаншыў, басыңқырап уйықлай алмай шығыў, депрессияға түсип қалыў арқалы өлимнен қорқыў халатына түсип қалады. Бундай халат бир неше күн даўам етиўи де мүмкин.

**Жынысый қарым-қатнас мәдениаты.** Жынысый қарым-қатнас инсанның жәмийетлик минез-құлқы аспектлеринен бири болып, бул мәдениат жынысый қатнас техникасы хәм эротикалық ритуалды (әдетлерди) өз ишине алады. Бул мәдениат жынысый қатнастың ең әхмийетли аспектлерин регламентлестириў менен бир қатарда жеке индивидуаллық хәм жағдайға көре хәр түрликке өзгериўди де өз орнында қабыллайды.

Жәмийетлик-мәдений дәреже жынысый қатнас тәртиби, қағыйдалары, хәмде оның интенсивлиги хәм социаллық формаларына (түрлерине) де өз тәсирин тийгизеди. Жаслар жынысый қатнасты ертерек баслайды. Заманагөй шараятларда хеш бир мухаббатсыз да тойдан алдын жынысый қатнаста болыў ер адамлар хәм хаял-қызларда да үрдиске айланып үлгирген.

Бир қатар илимий изертлеўлер хәзирги күнде ерлер хәм хаял арасындағы мүнәсийбетлер анағурлым автономлық түске енген болып, хеш бир матримониаллық (шаңарақ қурыў) тийкарға бағдарланбағанлығын көрсетеди.

Мәселен, көпшилик жаслардан «бүгинги күнде жас жигит хәм қыз қандай мақсетте жынысый қатнаста болады,-деп ойлайсыз?»- деген сораўға: 36,6% бир-бирин сүйиў, мухаббат десе, 15,4%-ўақтың кеўилли өткериў, 14,2%-кеўлин қандырыўға умтылыў, 9,8% бир-биринен эмоционаллық қарым-қатнас жасаўды қалеў, 7%-шаңарақ қурыў, бирге жасаў, 5,5% қызығыўшылық деп жуўап береди. Буннан көринип тур жаслар мухаббат пенен байланыслы сезимлерди алдыңғы қатарда қояды.

Соның менен бирге жаслар бундай қатнастарда қай дәрежеде терең түсинген халда хәрекетленеди? деген сораў туўылады.

Жынсый моралды либерализациясы, жынсый шериклик алмасып барыўы, жүдә пәс дәрежедеги жынсый мәденият нәтийжесинде аборт, венерик кеселликлер, СПИД сыяқлы унамсыз ақыбетлерге көбинесе ажырасыўларға себеп ши болады. Тек өзин ойлап, тек өзи ушын жасаў – бул өзине қызық түйилген нәрселерди қуўып жасаў, тек кеўил хошлық пенен шуғылланыў дегени болып, секс, жеке қанаатланыў, кеўил көтеріў тараўы сыпатында қабылланыўына алып келеди. Қыз-балалар жәмийетте аброй-итибар ушын, ал жигит қыз бенен оны сүйгени ушын емес, ал тек солай «ислеў керек» болғаны ушын ғана қатнаста болады. Солай етип, жынысый қатнастың да жеке таңлаў стили, түрлери жүзеге келип шығады. Сыртқы қадағалаў қай дәрежеде төмен болса, жеке индивидуал тәризде өзин-өзи қадағалап барыў әхмийетлирек болып, өз қарарына жуўапкершилик те жоқарылап, мораллық таңлаў әхмийетиде жоқарылап барады.

17-25 жасларда жынысый гормонлардың хәрекетшеңлиги максимал дәрежеге жеткен болып, олар мийдиң эмоционаллық зоналарын «хүжимге алып», нәтийжеде мухаббат сезими күшейтип жасларды елде хәрекетшең, батыл хәм алға умтылыўшылығын арттырады. Деген менен сексуаллық эмоцияларды толық басқарыў мумкин, хәмде оларды басқа да, яғный ақылы физиологиялық хәм эстетикалық бағдарға жөнелттириў мүмкин. Буның ушын, сексуаллық стилдиң гормонластырыўы ушын, яғный үйлесимлиги тәмийинлеўде саламат турмыс тәризи, спорт хәм дене тәрбиясы менен шуғылланып барыў тийкар бола алдады.

Жынысыйлық хәмийше организмнің физикалық хәм психикалық жағдайына тиккелей байланыслы болып келген. Жүдә хәлсиз организмге ийе инсанларда жынысый хәрекетлениўде жүдә пәс дәрежеде болады. Жынысый қатнас даўамында организм 500 ккал. сарплайды. Жынысый-қатнастың қай дәрежеде хәм қаншелли узақ даўам етиўинен келип шығып, жынысый қатнаста сарпланатугын энергия орташа есапта ярым саат даўамында таркаў,

яки 40 минут даўамында тоқтаўсыз дене тәрбиясы шынығыўлары менен шуғылланыўға тең есапланады.

Жынысый қатнаста дене биринши орында дыққат тартыў орайы (сулыў кәдди-кәўмет, сулыў аяқлар, женил кәдем таслаў х.т.б.лар) болып табылады. Сонлықтан жаслық дәўирден денемиз тәрбиясына, кәдди кәўметтиң туўры раўажланыўына дыққат итибарды күшейтиў зәрүр. Хаял-қызлар мәселен, күнделикли тәризде дене тәрбиясы хәм спорт пенен шуғылланыўшы хаял-қызлар өзлеринде турақлылық, шыдамлылық, сыяқлы қәсийетлерди тәрбиялап барған болып, оларда психологиялық жақтан өзлерине кеўли толыўшылық, минез-кулқы жүдә бай болып жынысый қатнаста өзлерин жүдә жақсы сезе алады. Гиперсексуаллық дәўиринде дене тәрбиясы шынығыўларын туўры бөлистирип алыў сексуаллық энергияны басқа хызмет түрине бағдарлаў мүмкиншилигин береді.

Белсенди жынысый қатнасқа бағдарланған турмыс саламат турмыс тәризин талап етеди. Алкаголь ишимликлерин қабыллаўшы инсанларда 41-43% жағдайларда жынысый турмыс процесси бузылып барады. Хәдден тысқары көп темеки шегіўшилерде 11% жағдайда импотенцияға алып келеди. Өйткени никотин ер адамларда энергия орайына кери тәсир көрсетип хәлсиретип қойса, ал хаял-қызлырда фригидликти жузеге келтиреді.

Жынысый қатнастан кеўли толған инсанда өзін-өзи баҳалаў жоқарылап, өз-өзинен кеўли тоқ болады. Бул әсиресе жаслар ушын жүдә зәрүр жасларда өзлерине қанаатланып барыў сезими, олардың хәр тәреплеме (интеллектуаллық, эстетикалық х.т.б.) раўажланыўына тәсир көрсетип улыўма мәдений жетик инсан болыўына хызмет көрсетеди).

### III-БАП

## МЕКТЕПТЕРДЕ ДЕНЕ ТӘРБИЯСЫ ПӘНЛЕРИ ҲӘМ ОЛАРДЫҢ ОҚЫҰШЫЛАРДЫҢ ДЕН САҰЛЫҒЫНА ТӘСИРИ

Дене тәрбиясы сабағын оқыушының ден саулығын жақсылап барыуды ойлаған халда оқыу процессин шөлкемлестиріу дегени-бул оқыушыны дене тәрбиясына мәжбүрий түрде емес, ал оны бул процеске қазығушылығын арттырып барған халда еркин таңлауын тәрбиялап баруу дегени болып табылады.

Оқыу процессиниң, яғнай педагогикалық процесстин тийкарғы фигурасы болған оқытуушыдан-оқыушылардың мектептеги дәури оқытуу процесси олардың денсаулығына қай дәрежеде тәсир көрсетиуи тиккелей байланысly.

Сабақ хәм сабақтан тысқары оқытуушы оқыушылардың ден саулығы менен тиккелей байланысly 3 топардағы мәселелерди шешеди:

- диагностикалық;
- коррекцион хәм қәлиплестиріуши;
- белгилеп баруушы.

Соның менен бир қатарда өз итибарын тек оқыушыларға ғана емес, ал сабақты алып баруу шараятларына да қаратууы тийис.

Сабақ басында класстың санитариялық-гигиеналық халатына, яғнай жетерли дәрежеде азадалығына, жарықлағына, таза хауа менен шамаллатылғанлылығына, оның курғақлылық дәрежесине хәм температурасының оптималалағына итибар бериуи шәрт. Бундай жағдайларды анық бахалау ушын хеш бир әспәб-үскенелер шәрт емес. Бунуң ушын оқытуушы жоқәры шөлкемлескинликке ийе болса болғаны. Егер жоқарыдағылар дыққат-итибарын шетте қалып кетсе, оқыушылар тез шаршап қалады хәм де хәттеки науқасланып та қалыуы мүмкин.

Оқытуушының ең баслы итибары объекти-бул оның оқытуушылары. Сабақты оқытуу технологиясы тийкарынан оқыушылардың билим хәм тәрбияланыу дәрежесин арттырууға қаратылған болса, педагогиканың

саламатлық принциптерине бийпәрўа қарамаған оқытыўшы ушын оқыўшының психологиялық-физиологиялық жағдайы хэм оқыашының ден саўлығы менен байланысly барлыық мәселелер жүдә әхмийетли орын тутады.

Класстағы эмоционаллық-психологиялық атмосфераны орталықты экспресс (жедел) тәризде баҳалаў төмендеги көрсеткишлерге таянғын ҳалда алып барылады:

1. Хәдден тыс хәрәкетшең (мәселен дене тәрбиясынан кейин);
2. Шаршаған яки шаршағандай көринеди;
3. Хәдден тыс тынышсыз;
4. Дыққатын бир жерге топлап, сабаққа толық итибарлы;
5. Ашыўшаң кейпийтта (әдетте анық бир оқытыўшыға қарата);
6. Итибарсыз, хәлсиз, урысқақ кейпийтта.

Көбинесе көрсетилгенлерден бир пайыттың өзинде екеўи де бирден анықланыўы мумкин, бирәк олардан класстағы жоқары дәрежедеги модаллықты анық белгилеп ажыратып алыў керек. Буның ушын тәжирейбели оқатаўшыға бир неше оқыўшыға қараса болды (яғный класстың индикаторларына) баҳалаўы аңсат кешеди. Бундай оқыўшылар:

1. Басқалардан бурын тез шаршап қалады хэм оқыў процессинен шығып кетеди;
2. Дыққатын топлап итибар бериўи жүдә қыйын кешетуғын, хәдден тысқары жоқары дәрежеде хәрәкетшең х.т.б. да психофизиологиялық өзгешиликлери жүдә күшли раўажланған оқыўшылар;
3. Тәртипти бузыўға хәрәкетшең.;
4. Ызыйпаларды орынлаў бойынша басқалардан шаққан;
5. Оның процессине улыўма қызығыўшылығы жоқ, класста тек ғана мәжбүрий отырыўшы.

Бундай оқыўшылар кеиншелли пүткил класстың индикаторларына (тийкарғы жетекшилерине) айланады.

Кейинги 3 топардағы оқыушылар класстың жетекшилери деп белгиленсе, оқытуушы ушын социологиялық – психологиялық аспектлери оқыушылар менен ислесиу ислелерлери баслы мәселелерден бири болып табылады.

Айрықша итибарда пүткил сабақ дауамында денсаулығы әззи оқыушылар болып, мине усындай оқыушыларға қарата индивидуал тәриздеги педагогикалық технологиялар бағдарланыуы тийис. Оларды әмелге асырыуда дәслепки қәдем – бул бундай оқыушыларды анықлау болып табылады.

Тек оқытуушылар ушын ғана емес, ал врачлар, психологлар ушын диагностикалық жақтан қыйын мәселелерден бири – бул жеке шахслық қәсийетлерди анықлау болып есапланады. Мәселен, жоқары класстардағы оқыушыларда гормоналлық тәсирдеги (қызлардың етек келиу күнлерин де қосып есаплағанда) кубылыслар үлкен әхмийетке ийе. Оқытуушы бундай жағдайда ҳәр бир жүзеге келген халатты есапқа алып барыуы қыйын. Деген менен оқытуушы бәрше факторларды тәртиплестирип анализлеп барыуы тийис.

Коррекциялау (тәртиплестириу) мәселелерин де оқытуушы кең көлемде дерлик автомат тәризде шешип барыуына туура келеди. Мәселен оқыушының партада қыйсайып отырыуын дүзеу, технологиялық тәризде – сабақтың алып барылыу тәртибин тез өзгертиу, яғный дене тәрбиясы минутында ҳәзиллесипкеуиллендирип дәретиушилиқ пенен байланыслы ұазыйпалар бериу арқалы класста жумыс ислеудин киши формасын шөлкемлестириу ҳ.т.б.лар. Ҳәр дайымғыдай нәтийже ұазыйпаның орынланыуынан келип шығып белгиленеди.

Оқыушылардың тууры отырыуын тәрбиялап барыу әсте-ақырын, жумсақ сөзлер менен ескерткен ҳалда, ҳәмде ҳәттеки бир сөзди бир неше мәрте тәкирарлауға туура келсе де шыдам ҳәм сабыр менен алып барылыуы шәрт. Егер бундай жағдай сабақты түсиндириу барысында жүзеге келсе, оқытуушы әсте – ақырын оның жанына барып сөзин бөлмеген ҳалда әсте-

ғана қолы менен басын сыйпап оны тууырлап отырғызса болады. Ал базы пайытлары мәнилі көз-қарастың өзи жетерли. Егер бир неше оқыушының отырысынан дүзиулеу зэрүр болса, онда пүткил классқа қәдди-қәуметин тиклеп денесин тууры услап отырыуды сорау тийис.

Оқыушыларда психофизиологиялық жағдайын бақлау барысында биринши нәубетте олардағы шаршау, жууап бериу барысындағы халатын, хәм жууап бергеннен кейинги халаты, алған бахасына реакциясы х.т.б.лар әхмийетли орын тутады. Хәдден тыс сезимге берилиушең яки бийпәрүалары оқытыушы тәрәпинен арнаулы бақлау дәптерине жазып барылыуы тийис. Бундай бақлаулар оқыушыларда жүз беретугын өзгерислерди өз уақтында анық белгилеп барыу хәм базы бир оқыушыларда медициналық – педагогикалық консилиум өткерюу зэрүрлигинде психологиялық – педагогикалық тактиканы аргументлестирген халда толықлап барыу мүмкиншилигин береді.

Оқытыушы тәрәпинен берилип атырған билимди хәм қолланылып атырған психологиялық – педагогикалық технологиясын заманагой талаптарға жууап бериуин есапқа алғанда оқыушының хәр тәрәплеме хәм ақылы хәм денсаулығының тууры рауажланыуына да көрсеткен тәсири инабатқа алынып бахаланыуы шәрт. Оқытыушы оқыу процесси денсаулығы, саламат турмыс тәризи, нәтийжели күн тәртиби хәққинда билимлерди де синдирип барыу арқалы оқыушының хәр тәрәплеме баркамал болыуына үлесин қосыуы тийис.

Ден саулықты сақлауға бағдарланған педагогикасына тийкарланып жумыс ислеуди басламақшы болған оқытыушы алдында төмендеги мәселелер турыпты:

1. Сабқтың мақсетине денсаулықты бекемлеуге қаратылған элементлерди шөлкемлестириу хәм тийкарғы бөлимине киритилиуі тийис;
2. класстың санитариялық-гигиеналық талаптарға толық жууап бериуин қадағалап барыу. Класстың (кабинеттин) жарықлық хәм

ыссылық тәртібинің оптималлылығын, оның хәр тәнепис, сабақтан алдын, хәр бир сабақтан кейин хаўасының алмастырылығын қадағалаў;

3. Оқыў процессин басқарыўда күшли оперативлик хәм туўрыдан туўры исенимли, еки тәреплеме басқарыўды: Оқыўшыға психологиялық тәсир көрсетиў; оқытыўшы тәрепинен оқыўшыға мағлыўматтың жеткерилип берилиўи; оқыўшылар мотивациясын тәртиплестире алыў; еки тәреплеме байланысты қоллап – қуўатлаў; тәмийнлеп барыў;
4. Оқыўға хәм сабаққа қызығыўшылығын арттырып барыў (яғный оқыўдың жаңалығы хәм дәстүрий элементлери арасындағы байланыслардың үйлесимлигин, қағыйдаларын ашып көрсетиўди тәмийнлеп барыў);
5. Оқыўшылардың дыққат итибарын сабаққа қарата алыўы, яғный оларды мектеп ххоқыў процессине психологиялық жақтан унамлы тәсир көрсетип туўры бағдарлай алыў;
6. Тәбийий биоритмлерди, жеке индивидуал өзегешеликлердиң оқыў процессине муапықлылығын есапқа ала билиў;
7. Турақлы түрдеги хәрекетшеңликти тәмийнлеўге бағдарланған фазаға дыққат – итибарды күшейтиўди белгилеп барыў факторын тәмийнлеў;
8. Сабақтың физикалық хәм информациялық көлеми арасында оқыўшыларды хәдден тыс жүклемеген тәризде оптимал дәрежеде муўапықлылығын тәмийнлеў;
9. Оқыўда мағлыўмат тығызлығы (бунда оқыўшылардың кеўил кейпияты хәм ден саўлығының жағдайынан келип шығып) менен сабақтың барысы арасындағы оптимал дәрежеде туўры муўапықлылықты тәмийнлеў;
10. Ден саўлықты сақлаў тийкарынан келип шығып сабақтың бир бөлиминен екіншисине өтиў мийнет етиў хәм дем алыўды, бир

мийнет түринен екінисине өтиуде (оқыушылардың шаршағанлығы хақында өз уақытында хабардар болған халда) негизлеп режелестіріу;

11. Хәр бир сабақта дене тәрбиясы шынығыулары минуты хәм қысқа тәнепислериниң өз уақытында алып барылыуы;
12. Оқыушылардың көриу қәбилетине хәр дайым жоқары итибарда болыу: оларды көриу қәбилетине қарай парталарға отырғызыу, класстағы жақтылықты тууры белгилеу, көриу қәбилетин арттырыушы шынығыуларды алып барыу;
13. Партада отырыуын систематикалық тәризде қадағалап барыу, гигиеналық талаптардың орынланыуын тексерип барыу;
14. Үйге тапсырмалар уазыйпаларының көлеминиң нормаларын орынлап барыу;
15. Ден саулықты сақлау тийкарынан келип шығып оқыу процессинде қолланылып атырған психологиялық – педагогикалық методлардың хәм усыллардың дурыслылығын тәмийнлеу;
16. Билимлерди бахалауды жеке – шахслық негизден келип шыққан халда қадағалауды әмелде кең қолланыу балалар ушын әхмийетли курамалылыққа ийе уазыйпаларды таңлау, оқыушының белсендилігин көрсете алыу;
17. Ең соңғы оқытуу усылларын максимал дәрежеде қолланыу барысында еситиу, түсиндириу, оқыу, сорауларға жууап бериу сыяқлы хызмет түрлериниң минимал дәрежеде қолланылыуы. Оқыушыларды нәтийжели тематикалық коммуникация хәм де дәретиушиликке үйретип барыу;
18. Оқыушының дәретиушилигинде оның мотивациясының барлық түрлерин – сыртқы (бахә алыу, оқытуушы тәрөпинен мақтауға ерисиу, классласларынан алдынға шығыу) хәм ишки (көбирек үйрениуге умтылыу, ерискен жетискенликлеринен мақтаныу, өз билимлерин басқалар менен де бөлисиу) пайдалана билиу;

19. Бир-биреўди хўрмет қылыў, еки тўреплеме исенимге тийкарланған өз-ара қарым-қатнасты қўлипестириў арқалы оқыўшыда психологиялық жақтан өзин еркин тутыўын тўмийнлеў;
20. Оқыўшыларға дифференцияланған жақтан жандасыўды (ўсиресе денсаўлығы ўззи оқыўшыларға кўбирек итибар берген ҳалда) тўмийнлеў;
21. Оқыўшылардың жағдайын (ўсиресе денсаўлығы ўззи оқыўшыларды) хўр сабақтан кейин бахлап барыў;
22. Бул мўселелер дизими (олардың рўнбўрўнлигин есапқа алған ҳалда) мектеп администрациясы, билимлендириў басқармасы тўрепинен оқыўшының ден саўлығын бахалап барыў критериясы сыпатында қолланылыўы да мўмкин;
23. Бул мўселелердиң шешиминде зўрўр шўртлер тўмендегилерден ибарат;
24. Ден саўлық ҳаққында курсларды, семинарларды, оқыў технологияларын квалификациясын (дўрежесин) арттырып барыў;
25. Ёз сабағының усылларын хўм оқытыў жолларының ден саўлықты сақлаў педагогикасы – принциплерине муўапықлылығын сынақтан ўткерийў. Бунда тўжирийбели устазлардың жўрдеминде алып барған мақсетке муўапық;
26. Мектептиң жумысларына, яғный хўр бир оқытыўшының оқытыў процессинен саламат турмыс тўризине оқытыў (ўйретиў) технологиясын кең тўрде еңгизип барыўда РайОНО хўм қала хўкимшиликлери итибарын қаратыў;
27. Хўр бир оқытыўшының ең дўслеп өз денсаўлығының хўм өз турмыс тўризин тўртиплестирип барыўға шақырыў. Себеби оның айтқан ўгит - нўсиятларында оның ўзи кўрнекли ўлги болыўы тийис.

### **III.1. МЕКТЕП ДӘҰИРИНДЕ ЖҮЗЕГЕ КЕЛИҰИ МҮМКИН БОЛҒАН НАҰҚАСЛАРДЫҢ АЛДЫН АЛЫҰ**

Кейинги ўақытлары мектептің дәуиринде арттырылатуғын наўқаслықлар термини педагогикада жанлық емес. Бул топардағы кеселиклерге биринши нәўбетте сколиоз хәм көзи әззилик; нерв хәм психикалық системада ушырасатуғын нуқсанлар; астенлик-реврологиялық жағдайдан, зат алмасыў хәм ас сиңириў системасының бузылыўы (яғнай-надурис аўқатланыў хәм гиподинамия арқалы жүзеге келиўши)х.т.б.ларды келтирип өтсе болады.

Алып барылған изертлеўлер, яғнай оқыўшылар арасында алып барылған 2012 жылғы медициналық көриктен өткериў нәтийжелеринен келип шығып, 10 жастан 14 жасқа шекемги оқыўшылар арасында ең жоқары дәрежеде сүйек хәм булшық етлер системасында, қан айланыў системасында, эндокрин хәм сидик жоллары хәмде жынысый ағзалар системасында ушырасатуғын наўқаслықлар орын алған. Ең алдыңғы қатардағы наўқаслықлардан ең жоқары көрсеткишине дем алыў ағзалары, инфекциялық хәм паразитарлық кеселликлери орын ийелеген.

Бундай наўқаслықлардың басланғыш көриниси 1 класстан мәлим ба хәр жыл сайын күшейип бара береді. Көздиң көриў қәбилетиниң әззилеп кетиўиниң алдын алыў бойынша ис-илажларда төмендегилерди де режеге қосып қойыў зәрүр:

1. Балаларды партаға олардың көриў қәбилетинен келип шығып отырғызыў;
2. Көзге басымды күшейттирмеўге қаратылған оқыў режесин жазыў хәм аўызеки жуўап бериў хәм көзди дем алдырыў сыяқлы илажларды көзлеген ҳалда оқыў процессин шөлкемлестириў;
3. Оқыў процессинде плакатлар хәм стендлардан көбирек пайдаланыў арқалы көзге басымды кемейттириў;
- 4.Хәр бир сабақты көзге пайдалы гимнастикалардан пайдаланыў.

5. Азықлық аўқатларда минерал дүзлардың хәм А, Р, С витаминлериниң болыўына итабар бериў;

6. Мектепте оқытыў техникаларынан туўры пайдаланыў: телевизор яки монитордан 3-5 м қышақлықта көриў, мониторға 15-20 мин артық қараўға рухсат бермеў, компьютер техникаларын гигиеналық талапларға муўапық пайдаланып барыў;

7. Тек билимлендириў Министрлиги тәрәпинен рухсат берилген оқыўлықлардан ғана падаланыў;

8. Оқыўшылардың оқыў гигиенасын қадағалап барыў;

9. Мектепте хәм үй шараятында оқыў ханасының жетерли дәрежеде жарық болыўын хәмде сабақтан кейин 2-3 саат даўамында ашық хаўада сейил етиўге итибар бериў тийис;

10. Сабақларды көзди шынықтырыўшы гимнастикаларды офтальмотренажерлар қосқан ҳалда шөлкемлестириў. Үлкен тәнәпис яки сабақтан бос ўақытлары көриў қәбилети әззи болған хәм врач бақлаўы астындагы оқыўшыла менен өз алдына призматикалық орталықты коррекциялаў (тәртиплестириў) методикасы бойынша шуғылланып барыў;

11. Көз гигиенасы қағыйдалары бойынша ата-аналар ушын инструктаж;

12. Оқыўшының дене тәрбиясы менен шуғылланыўынан алдын корий қәбилети топарын анықлап, есапқа алыў.

Оқыўшылардың қәдди-қәўметин тиклеў бойынша ис-илажлар режесинде төмендегилер орын алған:

1. Қәдди-қәўметте хәм табан дүзилесиндеги нуқсанларды ертерек анықлап алыў;

2. Даўалаўшы дене тәрбиясы кураллары арқалы булшық ет көсетин беккемлеў жолы менен туўры қәдди-қәўметти қалиплестирип барыў;

3. Мектете хәм үй шараятында мебелди оқыўшанаң денесиниң өсиўине пропорционал тәризде таңлаў;

4. Сабақ барысында оқатыўшының оқыўшының партада отырыў халатына хэмме ўақыт итибар берип, оны туўры отырыўға бағдарлап барыў; оқыўшылар (кишкене классларда) жылына 2 мәртеден артық орнын алмастырыўы тийис;

5. Сабақ таярлаў орны ханада жарық туўры түсетуғын етип жайластырылыўы тийис;

6. Оқыў прцесси тәртиби туўры шөлкемлестирилиўи керек;

7. Дене тәрбиясы сабақларында, тәнепислерде хэм сабақтан тыскары ўақытларда күнделикли тәртипте туўры дем алыўды жолға қойыў;

8. Тәртиплестириўши (коррекциялаўшы), даўамлаўшы шынығыўларға, массаж хэм өзін өзи уўқалаў, булшық етлер гимнастикасына бай сабақларды да жолға қөйыў;

9. Классты бойдың осийин тәртиплестириўши стол үстиндеги конторкалар аенен үскенелеў;

10. Сүйектиң қурамын, дүзилисин беккемлеўши витаминлерге бай аўқатлар менен азықланып барыўды тәмийнлеў.

### **III.2. ОҚЫЎШЫЛАРДЫҢ ХӘРЕКЕТШЕҢЛИЛИГИ**

Инсанның саламат турмыс тәризинң факторларынан бири-бул оның жынысына, жасына, денсаўлығына муўапық таңланған мәжбурий шынығыялар болып табылады. Олар хәр күни орынланып баралатуғын, шөлкемлестирилген арнаўлы сабақларда хэм өз бетинше әмелге асырылып барылатуғын хэм «хәрекетли белсендилик» деп аталыўшы дене тәрбиясы хэмде спорт шынығыўлары болып табылады. Оқыўшылардың хәрекет белсендилиги (хәреектшеңлилиги) күнделикли азаңғы гимнастика, жуўырыў, хәрекетли ойындар даўамында яки дәўирлик, яғный хәр қыйлы спорт шынығыўлары көринисинде қәлиплесип барады. Оқыўшының хәрекетлениў белсендилиги суткасына 1/5 ўақыттан (дем алыўхх уйақлаўға кеткен ўәкытты есапламағанда) аспаўы тийис. Бул басланғыш класслырда хәрекетлениў белсендилигин шөлкемлестириў еле жолға қойылмағанлығы хэм оның өз

бөлеги мийнет пенен байланысly. Базы бир хәрекетли белсендилик өз-ара алмастырылып барылады. Мәселен, спорт секцияларында алып барылатуғын хәм дене тәрбиясы дөгереклеринде өткерилетугын (аяқ ойыны дөгереклерин қосканда) толық дене тәрбиясы шынығыўлары басымына тең бола алады.

Хәпте даўамында 2 мәрте алып барылатуғын дене тәрбиясы шынығыўлары дене тәрбиясы басымына болған ықтыяжды толық қанаатландыра алмайды. Оқыўшылар ушын дене тәрбиясы шынығыўлары хәптесине 8-12 саатты өз ишине алыўы тийис [26].

Өсип киятырған организмнің хәрекетлергше болған ықтыяжын хәпте даўамындағы 3 сабақта қанаатландыра алмайды.

Балалар мектепке барған дәўирде олардың жана шараятларға көнлигиўине кесент етиўши факторлардан бири-бул хәрекетлениў белсендилегиниң дерлик 50% ға тоқтатылып қойылғанында. Оқыўшылардың хәрекетлеринде статикалақ компонентлер үстем болып: 80-85% күндизги пайт олар отырған халатта узақ ўықыт болыўына туўры келеди. Мине усы ўақытта олар бундай узақ даўам етиўши басымларға еле бейимлеспегенлиликтен үйрениўи де қыйын кешеди.

Физиологлардың дәлийллеп көрсетиўинше бул дәўирде пародексал, яғный қайшы жағдай жүзеге келеди: оқыў процессиде оқыўшының мийи жокары дәрежеде хәрекетшән болыўы талап етилсе, узақ ўақыт даўамында отырыўы, организмди кислород пенен (мийдин)тәмийинлениў процкссиниң тезлигиниң төменлеп кетиўине алып келеди хәм соның ақыбетинде мийдин хәрекетшеңлилиги де пәсейип кетеди.

Гиподинамия жүрек – қан тамырларының, қантлы диабет, зат алмасыў, семириў, эндокрин хәм таяныш хәрекетли аппарат системасы наўқаслары менен байланыстырады. Жетерли дәрежеде хәрекетленбеў нәтийжесинде эритроцитлердин булшық етларге, бас мийге кислород жеткерип бериўи пәсейип кетеди. Бул өз нәўбетинде өсип киятырған организм ушын жүдә қәўипли, яғный балалрдың өсип раўажланыўы төменлеп, интеллектуаллық хәм еслеў, ядлаў ҳ.т.б. қәбилетлерди әсте раўажландырады. Бала жүдә бос,

ашыушақ, өзіннің физикалық хәм интеллектуаллық мүмкиншиликлерин басқара алмайды. Бул оның денсаулығында, хәрекетлениуінде әсиресе дене тәрбиясы шынығыялары хәм туристикалық сейиллерге айқын көзге тасланады. Бундай балаларда, яғный гиподинамияға шалынған баллар әскерий хызметлерде бир қатар қыйыншылықларға ушыраса, қыз балалар ана болғанда тууыу процессинде жүдә қыйналады.

Балалардың хәрекет белсендилиги гиподинамияна сапластырууға қаратылыуы менен бир қатарда оларды хәдден тыс шаршатып та қоймайтуғын дәрежеде шөлкемлестирилиуи тийис. Оларды алап барылыуда оқыушылар дене тәрбиясы шынығыулары басымын хәр қыйлы әмелге асырады. Волейбол, баскетбол х.т.б. хәрекетли ойындарда, жүзияде 27% этирапында, жеңил атлетика сабақлыранда-40% этирапында, шаңғы ушыу шынығыуларында-57% этирапында. Гимнастика сабақларында хәрекет белсендилиги тек 10% ға ғана орынласыуынақарамастан бундай сабақлардың әхмийети хеш жоғалмайды. Өйткени мине усындай сабақларда ең әхмийетли хәрекетли координациялар қәлиплесип барады.

Мектеп оқыушыларының хәрекет белсендилигин тәмийинлеуши дене тәрбиясы сабақларын шөлкемлестириуи-бул дене тәрбиясы оқытыушысы ушын өз алдына айрықша әхмийетли мәселе болып табылады. Тематикалық семинарларды өткеруи процессинде, хәмде «жылдың ең жақсы оқытыушысы» көрик таңлауына усынылған жұмысларды таңлауына усынылған жұмысларды көриу барысында-денсаулықты сақлыу бойынша жүдә жақсы ис-илажлар менен танысууға болады. Бунда олар өзлериниң ис-илажларына оқыушыларды, олардың ата-аналарын хәм де өзлериниң кәсиплеслерин де қызықтыра алған.

Дене тәрбиясы оқытыушысы хәм билимлендириуи шөлкеми, мекемеси басқарыуындагы тийкарғы принципке тоқтап өтемиз: «Еркинликке рухсат берилмеген дене тәрбиясы!» Бул қарама-қарсы түсиниктиң мазмуна-бул ең әззи, ден саулығы айрықша беккемлеуе зәрүр оқыушылар менен ислесиу

орнына олар 45 мин даўамында пүткиллей азат етилип, өз қымбатлы ўақтын бос өткереди.

Жүзиў хәм шаңғыда ушыя ден саўлықты тиклеў хәм беккемлеўде жүдә жақсы нәтийжелер береди. Өйткени суў жүзинде хәм қар үстинде хәрекетлениў денени артықша шаршатпастан жүдә жақсы шынықтырып барады. Нәтийжеде үзликсиз түрде бундай шынығыўлар менен сабақтан тысқары ўақытлары шуғылланып барылса хәрекет белсендилигине болған ықтыяжы 40% ға қанаатландырып барылады.

Мектеп жасындағы балалардың физикалық белсендилиги 2 бағдарың өз-ара бир-бирин толықтырыўшы үқлесимликте шөлкемлестирилген болыўы тийис:

1) жоқары формалардағы шынығыўлар-сабақтан тысқары бос ўақытларда алып барылатуғын дене тәрбиясы хәм спорт секциялары шынығыўлары; хәмде

2) киши ыормалардағы шынығыўлар-оқыўшылардың пүткил сабақлар даўамында хәрекетшендилигин жоқары дәрежеде услап турыўғы қаратылған шынығыўлар.

Киши формалардағы шынығыўларға: оқыў процесси алдынан алып барылатуғын гимнастика, сабақ даўамындағы қысқаша дене тәрбиясы тәнеписи; тәнепислерде орынланатуғын шынығыўлар; базы шынығыялардың микросеансы [1-8 қосымшалар].

Киши формадағы шынығыўлар бир ай даўамындағы хәрекет белсендилигине болған ықтыяжды 40%, ал күнделикли ықтыяжын толық қанаатландарап барады.

Киши формадағы шынығыўларға төмендегилер киреди:

«Хәрекетлердиң бир бағдарда хәм қысқа болыўы; шуғыланыўшының денсаўлығына түптен өзгерислер киритиўге кепиллик бере бермейтуғын айрықша өз-алдына белгили мәселелр қойыў» Бул хәрекетшендиктиң динамикасын оптималластырып барыў бойынша оқыў процессинде хәрекетлердиң тезлигин қалиплестириў хәм тонластырыўдан ибарат

мәселелер. Орынланып атырған шынығыўлардың организмге кери тәсириниң алдын алыў бойынша ис-илажды өз ишине алады:

1. Әҳмийетли болмаған даўамлық: көбинесе шынығыяларды орынлаў тек бир неше минутларды ғана өз ишине алады;

2. шынығыўлар дүзилисинб көзге тасланбайтуғын дифференциясы: таярлаўшы, тийкарғы хәм жуўмақлаўшы бөлимлержүдә қыақа яки улыўма белгтленбеген болыўы мүмкин, әсиресе олар күнделикли тәртипте алып барылса;

3. функционаллық басым жоқары болмаған дәежеде болыўы.

Киши формалардағы шынығыўлар дене тәрбиясы системасында онша әҳмийетли орын тутпаса да шуғылланып барыўшының хәрекетшеңлигин арттырып барыўда, оның организмниң функционаллық жағдайын оптималластырып барыў факторы болып есапланады.

Сабақлырдан алдын алып барылатуғын гимнастика 5-10 мин даўам етип азанғы гимнастиканы толықтырып барады. Оның баслы мақсети баланың итибарын бир жерге жәмлеп, дем алыўын тереңлестириўди 1 айда 2 мәртебе өзгериўге болады.

Хәрекетли ойынлар киши хәм динамикалық тәнепислер даўамында өткериледи. Оларды (әсиресе кейингисин) хаяа райы ашық болса мектеп хәўлиснде алып барған мақул.

Хәр бир оқытыўшы өз сабағы даўамында дене тәрбиясы минутларын алып барыўы тийис.

Дене тәрбиясы минутасы- деп қысқа даўам етиўши дене тәрбиясы шынығыўларына айтылады. Бундай шынығыўлар балалардың сабақтан дем алыўы мақсетиде хәр бир сабақта 1-2 мәртебе, 3 яки кейинги сабақларда орынланып барылыўы тийис.

Дене тәрбиясы шынығыўлары минуталарында төмендеги бир қатар мәселелер шешиледи:

а) шаршаўы алып, бир тәртиптеги халаттың кери тәсирин пәсейттириў:

б) оқыушылардың дыққат итибарын күшейтиу хэм оқыу материалын кабыллау кабилетин жоқарылатып барыу;

в) сабақты сорау барысында топланып қалған унамсыз сезимлерди жоғалтыу.

Бундай шынығыулар қатарында қәдди-қәуметти туурылаяшы, көриу кабилетин беккемлеуши хэм дем алыуды жолға қойыуға қаратылған шынығыулар да орын алыуы тийис. Басланғыш класс оқыушыларанаң көпшилиги булшық етлерге басым өткериу барысында, жүриу, жууырыу процессинде тууры дем ала алияйды. Надурыс дем алыу жүрек қан-тамырлары хэм дем алыу системасының жумысының бузылыуына, қанға таза кислородтың жетип келиуин тәмийинлей алмауына хэмде зат алмасыуының бузылыуына алып келеди. Сонлықтан терең хауа жутыуға хэм оны тууры шығарыуға жәрдемлесииуши шынығыулардан көбирек пайдаланыу зәрүр.

Шынығыуларды орынлап барыу процессинде булшық етлерге басым берилип (жетерли дәрежеде хәрекетленбегенлерине) хэмде тынышландырылыуына (жетерли дәрежеде хәрекеленгенлерине) жәрдем бериуи тийис.

Бундай шынығыулар таза, жарық хэм хаяасы аластырылған ханаларда алып барылыуы керек, Балалар жағаларын босатып шынығыуларды орынлауға таяр турады. Оқытыушы анық х бәлент дауыста буйрық берип шынығыуларды көрсетип береди. Балаллардың қызығыушылығын арттырыу мақсетинде сауғалар, биринши орында ийеленгенлерге қолдан-қолға өтип жүриуши кубок сыяқлы сауға ойлап табыуды мақсетке мууапық болады.

## ЖУЎМАҚЛАЎ

Денсаўлық инсан өмириниң негизи, базалық сыпатламасы болып, көплек заманагөй илимпазлар денсаўлықты «өмир сыпаты» түсиниги менен байланыстырады. Мәселен П.И. Сидоров хәм В.Т. Понжинлер (1997ж) денсаўлық-бул турмыстың сондай процесси ол тәбийий хәм жәмийетлик орталықта оптимал тәризде тәртип қағыйдаларға бойсынған халда конкрет (белгили бир) инсанның зәрүр болған ишки дүньясы менен байланысып толтырылып барылатуғын өмир сыпаты болып табылады деген пикирди келтирип өткен. Инсан ушын бул сыпат саламат турмыс тәризи хәм мазмуны гигиеналық орталық көринисинде болады.

Ден саўлықты өмирлик процесс сыпатында алып қарасақ, оны хәр инсан яки оның өмириниң бир бөлими мысалында, хәмде пүткил бир жәмийет мысалында көрип шығыўға болады, яғный жәмийет саламатлылығы мысалында. Ден саўлықтың (саламатлылықтың) еки бир-бири менен тығыз байланыслы-биологиялық хәм жәмийетлик аспектке (негизге) ийе.

Инсанның бахытлы болыўы хәм соның менен бирге саў-саламат болыўы, оның өмириниң сыпатына байланыслы<sup>1</sup>. Өмирдиң сыпатын белгилеўде объективлик (социаллық дәрежеси, экологияның, жәмийетлик хызметлердиң жоқары дәрежеде болыўы) хәм субъективлик (өмирдиң жоқары мазмунына қәдирлениўи хәм саламат турмыс тәризи) факторлар да жүдә әҳмийетли болып табылады.

Саламат турмыс тәризи (СТТ)-бул бир инсан көринисиндег пүткил жәмийетке сыпатлама бериўши адамгершилик хәм жоқары мәдениет белгисиниң бир көриниси болып есапланады. Бул көринис саламатшылыққа абсалют түрдеги өмирлик бахалыкка шахслық, шаңарақлық миллет хәм тәбият идеалларына, хәмде дене тәрбиясы, спорт, тәлим тәрбия, жақсы аўқатланыў, дене хәм руўхты тазалап барыў, сыяқлы нәтийжели ис-илажларға бағдарланыўдан қәлиплеседи.

Соған байланысly бир қатар сораўлыр да туўылады: жәмийетте жүзеге келиўши «кеселликлерди» ким анықлып хәм даўалап барады? ким тәлим-тәрбия тараўындағы нуксанларды сапластырып, алдын алып барады?

Бул жәмийет хәм мәмлекетиң тиккелей ўазыйпасы болып, жәмийеттиң социаллық жағдайының сыпатын жақсылаў хәм инсанларда саламат минезкулқы қәлиплестириў арқалы өмир сыпатын да жақсылаўға ериседи. «Денсаўлықты жаслықтан сақлаң!» «кеселликти даўалағаннан көре алдын алған мақул!»... Саяқлы бир қатар халық даналығы жәмийетшиликтиң пикирин саў-саламат турмыс тәризи, балалық дәўирден валеологиялық мәдениятты синдирип барыўы тийис. Бул мазмундағы жәмийетлик педагогикалык аспект болып, оны педагоглар, яғный мәдениятты еп жайдырыўшылар сыпатында (соның менен бирге денсаўлық мәденияттын да), тәлим тәрбияның оптимал дәрежедеги психологиялық-гигиеналық шараятларын жартыўшылар сыпатында алып барыўлары зәрүр. Олардың қатарында шаңарақты балаға биологиялық салымыатлық негизлерин хәм саламат турмыс тәризин жаратыў тийкарларын қәлиплестиўши ата-аналар хәмде жәмийетлик «кеселликлердиң» алдын алыў мәселелери менен шуғылланып барыўшы қәнийгелер де жумыс алып барылыяы тийис.

## **Қосымшалар:**

### **1-Қосымша**

#### **1-4 Басланғыш классларда сабақтан алдын орынланатуғын гимнастика.**

### **1-Комплекс**

- 1) Колларды хәрекетлендирген халда (жоқарыға, қапталға, ийинлерге, көкирекке х.т.б.), бир орында турып жүриў.

- 2) Д.Ж.-тийкарғы халат; 1-2 – аяқтың ушында қолларды көтерип жоқарыға 3-4 мәртебе созылыұы. Д.Ж.
- 3) Д.Ж.-қоллар белде: 1-отырып яки ярым отырып қолларды қапталға созыұ; 2- Д.Ж.; 3- отырып қолларды жоқары созыұ; 4- Д.Ж.
- 4) - тийкарғы халат; қоллар белде 1-денени оңға қарай созып, оң аяқтың ушында турып сол қолды жоқары көтерийұ; 2- Д.Ж.; 3-денени солға қарай созып, сол аяқтың ушында турып оң қолды жоқары көтерийұ; 4-Д.Ж.
- 5) -Д.Ж. –тийкарғы халат; қоллар белде; бир орында турып секирип; 1-аяқлар арасы ашылып; 2--Б.Х; 3-оң аяқты алға созып сол аяқ ртқа созылады; 4-Д.Ж. 5-8-тап сондай хәрекетлер, бырақ 7 дегенде солаяқ алдынға созылып оң қол артқа қарай созылады.

## **2-Комплекс**

- 1) Бокселерди жоқары көтерген ҳалда бир орында турып жүрийұ. 2. . Б.Х-тийкарғы халат; 1-қоллар алдыңға созылған; 2-қоллар жоқарыға созылған; бүгиледи; 3-қоллар қапталға қарай созылады. 4-Д.Ж.
- 2) Б.Х-тийкарғы халат; 1-4 қоллар менен алдыңға қарай шеңбер жасаұ; 5-8-қоллар менен артқа қарай шеңбер жасаұ.
- 3) Б.Х-турған халат; аяқлардың арасы ашылған, қоллар желкеде, шығанақлар қапталда (ийилген); 1-2-денени оңға қарай бурып, қоллар жоқарыға көтерилген; 3-4-Д.Ж. 5-бденени солға қарай бурып, қоллар жоқарыға көтерилген; 7-8-Д.Ж. (6-8 мәрте тәкирарланады.).
- 4) Д.Ж. –тийкарғы халат; қоллар желкеде; 1-2-оң аяқ ушында артқа қарай ийилген ҳалда; 3-4-оң аяқты алға таслап, пружина тәризде серппели

тәрізде алдыңға қарай қыймылдап ийилиў; 5-8мине усы хәрекетлер сол аяқта орналады (6-8 мәрте).

- 5) Д.Ж.-тийкарғы тургын халатК қоллар белде; 1-2 аяқларда ярым отырған халда, қоллар алдыңға созылған; 3-4- Д.Ж. (6-8 мәрте);
- 6) Қәдди-қәўметти тик тутқан халда бир орында турып жүриў (32-48 рет санап); 4 рет қәдем таслағаннан кейин-қоллар қапталдан жоқары көтерилип-хаўа жутылады, кейинги 4 рет қәдем тасланғаннан кейин-қоллар төмен түсирилип хаўа шығарылады. (4-6 рет).
- 7) Д.Ж.-қоллар белде, аяқлар арасы ашылған; 1-аяқ ушында көтерилип оңға қарай бурылып, сол қол жоқары қотериледи; 2- Д.Ж.; 3- аяқ ушында көтерилип солға қарай бурылып оң қол жоқары көтериледи; 4-5- Д.Ж. (4-6 рет).

### **3-Қосымша**

#### **8-11 классларда сабақтан алдын орынланатуғын гимнастика**

- 1) Қәдди-қәўметти тик тутқан халда аяқлардың ушында көтерилип бир орында турып жүриў (30-40 сек)
- 2) Д.Ж. –турған халат; аяқлардың арасы ашылған, қоллар желкеде; 1-2-денени артқа таслап, қоллар қапталға созылған; 3-4-Д.Ж.
- 3) Д.Ж.-аяқлардың арасы ашылған, қоллар белде; 1-денени оңға бурған халда, оң аяқты бүгип, қоллар оңға созылады; 2-денени солға бурған халда, сол аяқты бүгип, қоллар солға созылады. (6-8 рет). Д.Ж.-қоллар белде; 1-қоллар қапталда оңға қарай бурылыў; 2-Д.Ж.; 3- ярым отырған

халда, қоллар жоқарыға көтериледи; 4-Д.Ж.; 5- солға қарай бурылыў;6- Д.Ж.; 7-отырған халда, қоллар жоқарыкөтерилген; 7-8-Б,Х. (4-6 рет).

- 6) Қәдди-қәўметти тик тутқан халда бир орында турып жүриў ўақтында дем алыў ритмин (тәртибин) туўры алып барыў тийис: 4 рет қәдем таслағаннан кейин ҳаўа жутап,кейинги 4 қәдемнен ҳаўаны шығарыў.
- 7) Д.Ж.-тийкарғы халат; 1-оң аяқтың ушында оңға бурылып, солқол алдыңға созылған; 4-Д.Ж.. (4 рет).

### **№1- комплекс**

#### **10-11 класс оқыўшылары ушын**

Қәдди - қәўметти тик тутың буйрығынан кеңин 5-7 сек. даўамында тутып турылады.

- 1) Аяқларды көтерип қәдди - қәўметти тик тутқан халда бир орында турып жүриў (32-48 рет саналады).
- 2) Д.Ж..-қолларийинлерде; 1-2 аяқ ушында қоллыр (алақанлар ишке қаратылып) жоқары көтериледи-ҳаўа жутылады; 3-4-ярым отырған халда (табанлар бүгилмейди), қоллар артқа созылып-ҳаўа шығарылады (6-8 рет).
- 3) Д.Ж..-1-оң аяқ қапталға созылып (аяқ ушында), қоллар ийинлерде; 3- тикленип, қоллар ийинлерде; 4- Д.Ж..; 5-сол тәртипте сол аяқта ҳәм солға бурылып орынланады (6рет).
- 4) Д.Ж..-тийкар халат, қоллар белде, 1-оң аяқ ушынлда оң тәрәпке тасланады, сол қол жоқары көтериледи ҳәм оңға қарай ийиледи; 2- Д.Ж.. ; 3-сол ҳәрәкетлер сол аяқта ҳәм сол тәрәпке ийилип орынланады (6-8 рет).

5) Д.Ж.. қолар белде; с1-3 аяқ ушында ярым отырған халда; 4- Д.Ж.. (6-8рет).

6) Қәдди - қәўметти тик тутқан халда бир орында турып жүриў (32-48 ге шекем саналады). Жүриў ўақтында 4 рет саналғаннан кейин-қоллар қапталларға созылып-хаўа жутылады,кейинги 4 рет счаналғанда қоллар төмен түсирилип хаўа шығарылады. (4-6 рет)

7) Д.Ж.. тийкарғы халат; қоллар қапталға созылған; 1-2-оң қолды жоқары көтерип шеңбер жасаў; 3-оң қолды жоқары көтерип ярым отырған халда, сол қол алдыңға созылады; 4-Д.Ж.; 5-6-сол қол жоқары көтерилип шеңбер жасаў; сол қолды жоқары көтерип ярым отырған халда оң қол алдыңға созылады; 8-Д.Ж. (4-6 рет).

## **№2-Комплекс**

Қәдди - қәўметти туўры тутың буйрығынан кейин 5-7 сек. даўамында тутап турылады.

1) Қәдди - қәўметти тик тутқан халда бир орында турып аяқ ушында жүриў (5-7 сек даўамында).

2) Д.Ж.-қоллар белде; 1-2-аяқ ушында шығанақлар артқа бүгилип ийилиў хәм хаўа жутылады; 3-4 – аяқ ушында денени алдыға бүккен халда шығанақлар алдыға қаратылып хаўа шығарылады (6-8 рет)

3) Д.Ж. –қоллар ийинлерде; 1-4 бүгилген қоллар алға созылған халда шеңбер жасалады; 5-8 сол хәрекетлер артқа қарай исленеди (4-6рет)

4) Д.Ж. қоллар алдыңға созылған оң аяқ дизеден бүгилген халда көтеріледі қоллар қапталға созылға, бармақлар бүгилген 2-Д.Ж.. сол хәрекетлер сол аяқта орынланады (3-6 рет)

5) Д.Ж. қоллар ийинлерде; 1-оң аяқ ушында, қолларды (алаханлар ишке каратылып) көтерген халда оңға таслаў; 2-оң аяқты ярым отырған халда қоллар дизеге тирелген; 3-тикленип оң аяқ ушында, қоллар (алаханлар ишке каратылған) көтерген халда оңға таслаў; 4-Д.Ж.. сол хәрекетлердің сол аяқта орынланады (4-6 рет)

6) Д.Ж. қоллар белде; 1-2 қоллар қапталда ярым отырған халда; 3-4-Д.Ж.. (6-8 рет)

7) Бир орында турып кәдди - кәўметти тик тутқан халда 30-40 сек. даўамында жүриў.

Д.Ж.. тийкарғы халат; 1-оң аяқ ушында оңға тасланады, сол қол жоқарыға көтерилген, оң қол алдыңға созылған, бас сол тәрепке бурылады; 2-Д.Ж..; 3-сол хәрекетлердің барлығы сол аяқта сол тәрепке бурылып (бас оңға) орынланады (4-6 рет).

#### **4-Қосымша**

**Басланғыш класслар ушын 1-4-класс сабақтан алдыңғы дене тәрбиясы шынығыўлары.**

#### **№1-Комплекс**

1) Д.Ж.. тийкарғы халат; 1-2 қоллар ийинлерде, шығанақлар қапталда; 3-4 Д.Ж.. (6-8 рет)

2) Д.Ж.. қоллар желкеде; 1-оңға бурылыў, 2-Д.Ж..; 3-солға бурылыў; 4-Д.Ж.. (6-8 рет)

3) Д.Ж.. аяқлардың арасы ашылған, қоллар белде; 1-денени оңға бурыў; 2-Д.Ж..; 3-денени солға бурыў; 4-Д.Ж.. (6-8 рет) Д.Ж.. – тийкарғы ҳалат; 1-қоллар қапталға созылған; 2-қоллар жоқары көтерилген; 3-қолларды бастан жоқары көтерип шапатлаў; 4-Д.Ж.. (6-8 рет)

### **№2-Комплекс**

1) Д.Ж.. – тийкарғы ҳалат; 1-қолларды алдыңға созып шапатлаў; 2-қолларды артқа созып шапатлаў; 3-бастан жоқары қолларды көтерип шапатлаў; 4-Д.Ж.. (6-8 рет)

2) «Самал нәўшелерди шайқайды» Д.Ж.. – аяқлар арасы ашылған, қоллар қапталға созылған; 1-2 оңға бурылыў; 3-4 солға бурылыў; (6-8 рет)

3) Д.Ж.. – тийкарғы ҳалат 1-қоллар қапталға созылып ярым отырған ҳалда; 2-Д.Ж..; 3-ярым отырған ҳалда қоллар қапталға созылған; 4-Д.Ж..; (6-8 рет)

### **№3-Комплекс**

1) Д.Ж.. – тийкарғы ҳалат; 1-2 аяқ ушында көтерип, қоллар қапталдан жоқары көтерилген; 3-4 Б.Х (6-8 рет)

2) «Қайшы» Д.Ж.. –қоллар алдыңға созылған; 1 оң қол менен қайшы тәризде алдыңға созылған; 2-Д.Ж. 3 сол қол менен қайшы тәризде алдыңға созылған (10-12 рет)

3) Д.Ж.. – қоллар желкеде; 1-дене оңға бурылады; 2-дене солға бурылады (8-10 рет).

4) Д.Ж.-қоллар белде; 1-оң аяқта қапталда кәдем таслау; 2- алдыңға ийилиу; 3-тиклениу; 4-Б.Х; 5-8 Б.Х жоқарыдағы хәрекетлердин барлығы сол аяқта орынланады (4-6 рет).

### **5-Қосымша**

#### **5-7 класслар ушын сабақтан алдыңғы дене тәрбиясы шынығыулары**

##### **№1-Комплекс**

1) Д.Ж. –қоллар желкеде; 1-3-аяқ ушында, қоллар жоқары көтерилип дене созылады; 4-Б.Х (6-8 рет).

2) Д.Ж. –қоллар желкеде; 1-2-, қоллар белде усланған халда ярым отырған халда; 3-4 Д.Ж. (6-8 рет).

3) Д.Ж. –қоллар белде, аяқлар арасы ашылған; 1-дене оңға бурылады, қолларр оңға бурылады, қоллар оңға қарай созылған; 2-Д.Ж.; 3-хәрекетлер сол тәрәпке орынланады; 4-Д.Ж. (6-8 рет)4-Б.Х қоллар арқада; 1-2 бас алдыңға бүгилген; 3-4Д.Ж.; 5-6 бас артқа тасланады; 7-8 Б.Х; 9-10 бас оңға бурылады. 11-12 Д.Ж.; 13-14 бас солға бурылады; 15-16-Б.Х (4-6 рет) кәдди-қууметти тик тутқан халда 5-8 сек турыу.

##### **№2-Комплекс**

1) Д.Ж. –тийқарғы халат; 1-3- аяқ ушында көтерилиу, қоллар қапталдан жоқары көтерилген; 4-Д.Ж. (6-8 рет).

2) Д.Ж. –қоллар көкіректе (қулы тәрізлі); 1-2- қоллар алдыңға созылған (алақанлар сыртқа қаратылған); 3-4 Д.Ж. (6-8 рет).

3) Д.Ж. –қоллар желкеде; 1-оң қол жоқары көтерілген; 2-дене сол тәрепке бурылған; 3-тиклениў; 4-Д.Ж.; 5-сол қол жоқары көтерілген; 6-дене оңға бурылған; 7-тиклениў; 8.Д.Ж.(6-8 рет).

4) Д.Ж.-қоллар белде; 1-дене оңға бурылады; 2-Д.Ж.; 3-ярым отырған хылда қоллар алдыңға созылған; 4-Д.Ж.; 5-денени солға бурыў; 6-Д.Ж.; 7-ярым отырған халда алдыңға созылған. 9-Б.Х (4-6 рет).

## **6-Қосымша**

### **8-11 класслар ушын сабақтан алдын өткеретуғын дене тәрбиясы шынығыўлары**

#### **№1-Комплекс**

1) Д.Ж.-қоллар желкеде,бас төмен ийилген; 1-2 басты тиклеп турып шығанақлыр артқа, аяқ ушында көтерилип ҳаўа жутылады; 3-4 Б.Х ҳаўа шығарылады (8-10 рет).

2) Д.Ж. тийкарғы халат; 1-4-қоллыр алдыңға созылған, 2 ге шекем санап билеклер бүгилип ашылады.№ 5-8-усы хәрекетлер қоллар жоқары көтерилип орынланады; 9-12-солхәрекетлер қоллар қапталға созылып орынланады; 13-16-сол хәрекетлер хәм Б.Х (2-3 рет).

3) Д.Ж.- қоллар белде; 1-оң аяқты оң тәрепке қәдем таслаў, дене оңға бурылып, қоллар жоқары көтерілген; 2-Б.Х; 3-сол аяқта сол тәрепке қәдем таслаў, дене солға бурылған, қоллар жоқары көтерілген; 4-Д.Ж. (8-10 рет).

4) Д.Ж. тийкарғы халат; 1-Оң аяқ ушында алдыңға тасланады, қоллар қапталға созылған; 2-оң аяқ аяқ ушында оң тәрәпке тасланады, қоллар жоқары көтерилген; 3-оң аяқ ушында артқа тасланады, қоллар жоқары көтериледи; 4-Д.Ж.; 5-8-усы хәрәкетлердиң барлығы сол аяқты орынланады (2-4 рет) қәдди - қәўметти тик тутып (5-8 сек даўамында) турамыз.

### **№2-Комплекс**

1) Д.Ж.-қоллар желкеде; 1-2 шығанақлар артқа тасланып, бүгилип-хаўа жутылады; 3-4 Б.Х хаўа шығарылады (8-10 рет).

2) Д.Ж. –аяқлыр арқалы ашылған; 1-қоллар қапталға созылған, бас сол тәрәпке созылған; 2-аяқ ушында бас артқа тасланып, қоллар жоқары көтерилген (алақанлар ишке қәратылған); 3-бас сол тәрәпке бурылған, қоллар қапталға созылған; 4-Д.Ж.(8-10 рет).

3) Д.Ж.-қоллар желкеде; 1-дене оңға бурылған, қоллар қапталға созылған; 2-Б.Х; 3-дене солға бурылған қоллар қапталға созылған; 4- Д.Ж.; 5-ярым отырған халда қоллар жоқары көтерилген; 6- Д.Ж.; 7-ярым отырған халда қоллар алдыңға созылған; 8-Д.Ж.(4-6 рет)

4) Д.Ж.-қоллар шығанақтан бүгилген хәр санағанда билеклер силкитиледи (16-32 ге шекем саналады).

5) Д.Ж.-қоллар ийинлерде; 1-ярым отырған халда, сол қол жоқары, оң қол алдыңға созылған, бас солға бурылған; 2- Д.Ж.; 3-ярым отырған халда оң қол жоқары, сол қол алдыңғы созылған; 4-Б.Х (4-6 рет). Қәдди қәўметти тик тутып (5-8 сек даўамында) турыў

### **№3-Комплекс**

1) Д.Ж.-тийкарғы халат; 1-2 қоллар доға тәрізлі сыртқа қаратылып жоқары көтерілген аяқ ушында, бас жоқары қаратылған халда хаўа жутылады; 3-4 Д.Ж..; хаўа шығарылады (8-10 рет)

2) Д.Ж. билеклер көкіректе «кулып тәрізлі» 1-2 қоллар алдыңға созылған (алаханлар сыртқа қаратылған); 3-4 Д.Ж.. (4-6 рет)

3) Д.Ж. Қоллар көкіректе; 1-оң аяқты алдыңға таслап, қолларды артқа созып алдыңға қарай секириў; 2-Д.Ж.; 3-сол аяқты алдыңға таслап, қолларды артқа созып алдыңға секириў; 4-Д.Ж.. (8-10 рет)

4) Д.Ж. – тийкарғы халат; 1-2 оң қолды артқа таслап шеңбер жасап; сол аяқ ушында алға тасланып, сол қол қапталға созылған; 3-4 оң қол артқа тасланады, Д.Ж..; 5-6 сол қолды артқа таслап шеңбер жасаў; Оң аяқ ушында алға тасланады, оң қол қапталға созылған; 7-8 сол қолды артқа тастап шеңбер жасаў (4-6 рет) Қәдди - кәўметти тик тутып (5-8 секунд даўамында) турыў.

## **7-Қосымша**

### **Басланғыш класслар (1-4 класслар) ушын сабақ даўамында орынланатуғын дене тәрбиясы шынығыўлары**

#### **№1-Комплекс**

1) Д.Ж.-аяқлар қосылып, қоллар белде; 1-2 қоллар жоқары көтерілген, алдыңға созылған, оң аяқ ушында ийилип онша терең болмаған хаўа жутыў (4-6 рет)

2) Д.Ж. Аяқлар арасы ашылған, қоллар көтерілген; 1-2 қоллар (алаханлар жоқары қаратылған) қапталға созылған дене оңға бурылған, онша терең болмаған хаўа жутыў; 3-4 Д.Ж.. хаўа толық шуғарылады 4 рет санағаннан кейин усы хәрекетлер денени солға бурыў менен орынланады

(хәр тәрәпкә 3-5 рет) Хәрәкәтләр әсте ақырын хаўаны туўры жутып, шығарып орынланады.

3) Д.Ж. Аяқлар қосылған, қоллар қапталға созылған; 1-оң аяқты алға силкип таслаў, оң аяқ санының астынан қоллар менен шапатлаў; 2-Д.Ж.. 2 рет санап сол аяқта орынланады (хәр аяқты 4-6 рет) аяқларды қатты бүгип алдынға ийилиўге болмайды.

4) Д.Ж. Аяқлар арасы ашылған, қоллар белде; 1-қоллар қапталда, артқа қарай еңтерилю; 2-3- алдынға қарай пружина тәризли ийилиў (бармақлар менен палды ушлаў); 4 -Д.Ж.. (4-6 рет) алдынға ийилиў пайытында аяқлар қатты бүгилмейди

5) Д.Ж. – аяқлар қосылған, қоллар белде; 1-2 – еки пружина тәризли дизени бүгип отырыў, қоллар алдынға созылған; 3-4 турып онша узак болмаған тәнепис қылыў (5-7 рет). Хәрәкәтләр тез орынланады. Алдынға ийилгенде дизени қатты бүгийге болмайды.

6) Д.Ж. – аяқлар арасы ашылған, қоллар белде; 1-2 оң аяқта еки рет секириў; 3-4 сол аяқта еки рет секириў; 5-аяқларды ашып секириў; 6- аяқларды қосып секириў; 7- аяқларды ашып секириў; 8- аяқларды қосып секириў (2-3 рет). Аяқ ушында жеңил секириледи. Ең соңында әсте қәдем таслап жүриледи (15-20 сек)

7) Д.Ж. «үшинши артықша» хәрәкәтли ойыны. Жуўырыўшы бир айланып жуўырғаннан кейин басқа ойыншылардың алдына барып турыўын қадағалап барыўы тийис. Егер оны қуўып жетиўши оқыўшы ол айланып жуўырып келемен дегенше ушлай алмаса ойыннан шығарылып, орнына жаңа ойыншы ойынға қосылады.

## **№2-Комплекс**

1) Д.Ж.. –Аяқлар қосылған, қоллар белде;1-денени солға бұрып, қоллар қапталдан жоқары көтерілген; 2-Д.Ж.. 3-денени оңға бұрып, қоллар қапталдан жоқары көтерілген; 4-Д.Ж.. (4-6 рет)

2) Д.Ж.. – Аяқлардың арасы ашылған, қоллар қапталда; 1-қоллар ийинлерде 2-Д.Ж..; 3-Қоллар желкеде; 4-Д.Ж.. (4-6 рет)

3) Д.Ж.. – Аяқлар қосылған, қоллардың бармақлары желкеде, бір бирине қаўсырылған; 1-қоллар артта аяқ ушында дене көтеріледі; 2-Д.Ж.. (6-8 рет)

4) Д.Ж.. – Аяқлар арасы ашылған; 1-2 – екі мәрте пружина тәрізлі солға карай бұрылыў, оң қол жоқары көтерілген; 3-4 –еки мәрте пружина тәрізлі оң тәрепке бұрылыў, сол қол жоқары көтерілген (4-6 рет)

## **8-Қосымша**

### **5-7 класслар ушын сабақларда тәненис ўақтында орынланатуғын денетәрбиясы шынығыўлары**

#### **№1-Комплекс**

1) Д.Ж.. –Аяқлар қосылған, қоллар желкеде; 1-3 қоллар жоқары көтерілген, билеклерге қарап ийилип – қаўа жутып; 4-Д.Ж.. –қаўа шығарылады (4-5 рет)

2) Д.Ж.. –1 минут даўамында хәр қыйлы тегисликке жуўырыў

3) Д.Ж.. –Тийкарғы халат; 1-8 қоллар қапталға созылған, билеклер еркин силкитиледи; 9-16 булшық етлер босаңластырылып, қоллар төмен «тасланып» силкитиледи (3-4 рет)

4) Д.Ж.. –Жатқан халда қоллар столды услаған халда қоллар бүгиледи 4 мәрте (хәр тәкирарланғанда 3-4 рет қолларды бүгий)

5) Д.Ж.. –оң аяқ алдында, сол аяқ илажы барынша артқа созылған, қоллар белде, оң аяқта пружина тәризде дизе бүгилип отырылады; Д.Ж.. өзгертилип хәрекетлер сол аяқта орынланады 4-6 мәртебе тәкирарланады (хәр биринде 5 рет дизе бүгиледи). Әсте –ақырын хәр аяқта 12 рет бүгилийге шекем апарыўға хәрекет етий керек.

6) Д.Ж.. «Анық соққылар» хәрекетли ойыны. 8x12 см көлеминдеги қапшаларға 100-120 лобия салынады. Сызықтан 4-5 қәдем аралықта стул қойылып, ойыншы қапшаларды стулға туўры лақтырыўы тийис.

## **№2-Комплекс**

1) Б.Х тийкарғы халат; 1-2 оң аяқты алдыңға таслаў, қоллар қаптаодан жоқары көтерилген, ҳаўа жутылады 3-4 Б.Х ҳаўа шығылады; 5-6 солаяқты алдыңға таслап, қоллар қапталдан жоқары көтерилген – ҳаўа жутылып; 7-8 Б.Х ҳаўа жутылып; 7-8 Д.Ж. ҳаўа шығарылады (4-6 рет).

2) Б.Х аяқлар ийинлер кеңлигинде ашылған, қоллар қапталға созылған алдыңға ийилип, булшық етлер бос қойылып, қоллар төменге «тасланады» хәм силкилетеди (6-8 рет).

3) Д.Ж. Стулда отырып, аяқлырды қосып туўры созып жоқары көтериў, ашып кейин және аяқлар қосылады; аяқлыр әсте төмен түсириледи (4-6 мәртебе тәкирарланады, ҳар биринде 5 мәртебе көтериледи). Аяқларды хәр

бир мәрте тәкирарлағанда 1 мәртеге көбейтип-10мәртеге шекем жеткериў тийис.

4) Д.Ж.-аяқлар қосылған, қоллар белде, оң аяқ горизонтал халатка жеткенше алдыңға созылады хәм 3-5 сек ушлап турылады; Д.Ж. усы хәрекетлер сол аяқты орынланады (4 мәртебе тәкирарланады, хәр хәрекетте 4-5 мәрте көтериледи) хәр сапары бир мәртеден көбирек көтерийге хәрекет етилиўи тийис хәм 10 мәртеге шекем жеткерип барыў керек.

5) Д.Ж.-аяқлар ийин кеңлигинде ашылып, қоллар төменде; арқаны тик ушлап дизени бүгип отараў, қоллар менен табанларды ушлаў; Б.Х (4-6 рет).

6) «Топты ур» хәрекетли ойыны. Картон қағаздан конус фигурасы жасалады оның жоқарғы бөлими қырқып алынып, конус топ пенен стул, стол яки тумбочкаға қойылады. Ойыншылар столдан 8-10 кәдем аралықта турып, көзлери байланған ҳалда оң қол бармақлары менен шертип топты конусқа киргизиўи тийис.

### **Пайдаланган адабиятлар дизи:**

1. Каримов И.А. “Баркомол авлод Ўзбекистон тараҳиётининг пойдевори” Т-1997.
2. Кадрлар таярлаўдың миллий бағдарламасы. Т-1997.
3. Ўзбекстан Республикасы “Билимлендириў ҳаққындағы ” нызам Т- 1997.
4. Ашмарин Б.А. (редакторлаўында) «Дене тәрбиясы хэм методикасы» 1979ж М., (Рус тилинде)
5. Зациорский Г.А. «Спортшының дене сапасы» М., 1970ж
6. Матвеев Л.П. Спорт шынығыўларының тийкарлары. Н., 1977ж
7. Оспанов П. Дене тәрбиясы методикасы Н., (методикалық қолланба)
8. Плачанов В.Н. Спорт теориясы 1987 Киев
9. Истомин А.А. Жисмоний тарбия ва Спорт (маъруза матнлари) Т., 2003
10. Егоров Ю.П. Спорт машғулатларининг назарий ва услубий асослари Т., 1994
11. Каипов Б.У. Ўсмир босқичларини маъсулиятли мусобоқаларга таёрлашнинг мусобоқа босқичининг ташкил этиш автореферат Т., 2004 йил
12. Кашачкин В.М. Баслаўыш, мектептеги дене тарбия М., 1978
13. Махамжанов К, Саломов Р, Расулов Т. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси Т., 2003
14. Шылманов П. Миллий балалар ойынлары. «Қарақалпақстан» 1996