

**С. НААМАТОВ АТЫНДАГЫ  
НАРЫН МАМЛЕКЕТТИК УНИВЕРСИТЕТИ  
МАГИСТРАТУРА, АСПИРАНТУРА  
ЖАНА ДОКТОРАНТУРА ЖОГОРКУ МЕКТЕБИ**

**ШЕРМАТОВА И. К., ЖАНТАЕВ А. С.**

**СТУДЕНТТЕРДИН СЕРГЕК  
ЖАШОО МҮНӨЗҮ**

**БИШКЕК - 2025**

**УДК 796**

**Ш 72**

С. Нааматов атындагы Нарын мамлекеттик университетинин Магистратура, аспирантура жана докторантура жогорку мектебинин илим, өнүктүрүү жана басма ишмердүүлүгү бөлүмү басмага сунуш кылган.

**Башкы редактору:** А. Жунусакунова – педагогика илимдеринин кандидаты, доцент

**Рецензенттер:** Ш. Султаналиева – педагогика илимдеринин кандидаты, доцент

Г. Касаболотова – педагогика илимдеринин кандидаты, доцент

**Шерматова И. К., Жантаев А. С.**

**Ш 72 Студенттердин сергек жашоо мүнөзү. – Б.: Сарыбаев Т. Т., 2025. – 112 б.**

Окуу куралында студенттин сергек жашоо мүнөзүн калыптандыруу маселелери каралат. Аягында өзүн текшерүү үчүн тесттер, өз алдынча окуп-үйрөнүү үчүн темалар жана сынакка даярдануу үчүн сууроолор берилген.

Күндүзгү жана дистанттык окуу бөлүмдөрүнүн 1-3-курстарынын «Сергек жашоо мүнөзү» дисциплинасын окуп-үйрөнүп жатышкан студенттерине арналган. Жогорку окуу жайларынын окутуучулары үчүн да пайдалуу боло алат.

**УДК 796**

**© Шерматова И. К.,  
Жантаев А. С. 2025**

## КИРИШҮҮ

Азыркы адамдын сергек жашоо мүнөзүнө мамилеси акыркы кылымда өзгөчө өзгөрдү.

Билим берүү мекемелери өнүгүүнүн ар кыл этаптарында ден соолукка жана сергек жашоо мүнөзүнө бекем турмуштук орнотмону калыптандырууга чакырылган. Бул орнотмо жогорку окуу жайда студенттерди денелик тарбиялоо системасында жетектөөчү болуп саналат.

Ошондуктан ЖОЖдо дене тарбия аймагында окутуунун жана тарбиялоонун каражаттарын, усулдарын жана формаларын колдонуунун натыйжасында студенттин аң-сезимин сергек жашоо мүнөзүн турмуштук-маанилүү баалуулук катары түшүнүүгө жана кабыл алууга буруу болууга тийиш. Ал студенттин жашоо ишмердүүлүгүнүн зарыл деңгээлин камсыздайт, анын социалдык активдүүлүгүнүн көп түрдүү көрүнүштөрү жана ден соолуктуу үй-бүлө куруусу үчүн жагымдуу өбөлгөлөрдү түзөт. Окуу куралы студенттерде ден соолук, өзүнүн жана өз үй-бүлөсүнүн денелик жана психологиялык саламаттыгы, сергек жашоо мүнөзү өңдүү жалпы адамзаттык баалуулуктарды кыйла майнаптуу калыптандырууга жардамдашат.

Өсүп келаткан муундун саламаттыгын сапаттык жакшыртууга сергек жашоо мүнөзү маселелериндеги сабаттуулукту жогорулатуу аркылуу гана мүмкүн деп биз ишенебиз.

Окуу куралы программалык маселелерди ар бир инсандын саламаттыгын сактоо, чыгармачыл активдүүлүгүн өнүктүрүү, улуттун саламаттуу генофондун калыптандыруу үчүн зарыл шарттарды түзүү көйгөйлөрүн чечүүгө заманбап прогрессивдүү илимий көз караштардын жарыгында баяндап берет.

Мындан тышкары, окуу куралы сергек жашоо мүнөзү, дене тарбиясы окуу дисциплиналары боюнча теориялык сынактарды тапшыруу үчүн студенттерге жардам болуп саналат. Тесттер менен өз алдынча иштөө алынган билимдерди бышыктоого, ал эми адабияттардын тизмеси – билимдердин ушул аймагы боюнча рефераттарды даярдоого жол ачат.

## 1. СТУДЕНТТИН ДЕН СОЛУГУ

### 1.1. «Ден соолук» түшүнүгү, анын мазмуну жана чен-өлчөмдөрү

Жогорку билим жөнүндө диплом – бул өзүнчө эле бир сапат белгиси, жаш адамдын кесиптик жана коомдук ишмердүүлүккө көп кырдуу даярдыгынын күбөлүгү. Ал эми студенттик турмуш – адамдын жашоосундагы эң жаркын, бай жана романтикалуу мезгил. Бул жылдарды баалай жана өзү үчүн да, коом үчүн да чоң пайда менен жашай билүү керек – эсинде болсун, жоголгонду таба албайсың. Бул өзгөчө жоголгон ден соолукка тийиштүү.

Башталгыч мектепке ден соолугунун абалында четтөөлөрү бар көптөгөн балдар келишет. Андан да көп окуучулар мектепти бүтүргөндө саламаттыгы жайында эмес болуп чыгат. Демек, жожго тапшырган абитуриенттердин көпчүлүгү ден соолук жаатында көйгөйлөрдөн куру болушпайт. Жаштардын дарттарынын арасында гипертония, жүрөктүн ишемия оорусу, остеохондроз, таяныч-кыймылдаткыч аппараттын бузулуусу, неврастения, көрүү органдарынын кеселдери көбүрөөк таркалышкан. Илимий изилдөөлөрдүн маалыматтары боюнча 1-курска студенттердин болгону 3-5%ы жакшы денелик өнүгүү, 29%дан ашууну жаман денелик өнүгүү менен тапшырышат. Калгандары начар (38%) жана орточо (29%) денелик өнүгүүгө ээ болушат.

Көбүнчө студенттердин ден соолугунун абалы үзгүлтүктүү жана толук баалуу эмес тамактанууга, эс алуу жана окуу эмгеги режиминин бузулушуна, жогору окуу жүктөмүнө байланыштуу начарлайт. Бул өзгөчө модулдук жумаларда, зачеттук-экзамендик сессиялар маалында, өндүрүштүк практикалар жана диплом алдындагы иштер мезгилинде курчуйт.

И. И. Брехман минтип жазган: «Так ушул адамдардын саламаттыгы мамлекеттин социалдык-экономикалык жетилгендигинин, маданиятынын жана ийгилигинин башкы «визиттик карточкасы» болуп кызмат өтөөгө тийиш. Ушул турумдардан саламаттыкты сактоо жана чыңдоо системасын калыптандыруу мамлекеттин ишмердүүлүгүнүн аныктоочу багыты болушу абзел»[4]. Студент жаштар – бул биздин келечегибиз. Биздин өлкөнүн келечегин ден соолугу чың, күч-кубаты мол жарандар куруусун каалар элек.

Салт боюнча адамдар өз ден соолугун чыңдоого кам көрүшкөн, катышышкан эмес. Бирок бүгүн адам адаптивдүү экени айкын болуп калды: ал курчап турган физикалык же коомдук чөйрөгө ылайыкташкыдай же чөйрөнү өзгөртүүгө жарагыдай өзгөрүлө алат. Ден соолуктун «баасынын», анын маанисинин өсүшү адамдын өзүнүн активдүү, аң-сезимдүү ишмердүүлүгүнө негизделген ден соолук индустриясына принципиалдуу жаңыча мамилени туудурду. Ошондуктан ар бир жаш адам өз жашоосунун «архитектору» болууга чакырылган.

Деги ден соолук деген эмне?

Бул суроого жооп катары жетишерлик тривиалдуу тезис чыгат: «Ден соолук – бул эч жериң оорубаган учур». Башкача айтканда, дарт жана саламаттык түшүнүктөрү бири бири менен тыгыз байланышкан. Алар карама-каршыдай көрүнөт: бекем ден соолук – оорулардын аздыгы жана тескерисинче. Бирок баары кыйла татаалыраак. Ден соолукту жана ооруну өлчөө кыйын, алардын арасындагы чекти аныктоо иш жүзүндө мүмкүн эмес. Ошондуктан, азыркыга чейин ден соолуктун жалпы кабыл алынган так аныктамасы жок. Бүткүл дүйнөлүк саламаттыкты сактоо уюмунун (БССУ) аныктамасы кыйла алгылыктуу: «Ден соолук – бул оорулардын жоктугу гана эмес, толук денелик, рухандык жана социалдык жакшы абал». Ошентип, биздин мурдагы изилдөөбүздө айтылгандай «денсоолук дегенибиз миң кырлуу татаал категория» [8].

Ден соолук чөйрөнүн өзгөрүп жаткан шарттарына өркөндүү ыңгайлашуу аркылуу адамдын өз гомеостазисин (ички чөйрөнүн туруктуулугун) сактоо, б.а. өмүрүн сактоо жана узартуу максатында мындай өзгөрүүлөргө активдүү каршылык кылуу жөндөмдүүлүгүн чагылтууга тийиш. Мында гомеостазды сактоонун маанилүү шарты денелик активдүүлүккө керектөөнүн көрүнүшү болуп саналат [14].

Мындан тышкары, ден соолук түшүнүгү адам негизинде денелик жана рухандуулук, табияттык жана социалдык, мурасталган жана ээ болунган башталмалар жатуучу жандуу система экенин эске алып, адамдын негизги функцияларын аткаруу мүмкүнчүлүктөрүн аныктоого тийиш.

Руханий ден соолук – бул руханий баалуулуктарды сезүүгө жана алар менен бирге аракеттешүүгө, сүйүүгө, жакшылык кылууга, адептик таза эстетикалык жаралгаларды жаратууга жөндөмдүүлүк.

Социалдык ден соолук социалдык чөйрөдөгү баалуулуктардын, орнотмолордун жана жүрүм-турум мотивдеринин системасы катары түшүнүлөт.

Денелик ден соолук – бул организмдин органдарынын жана системаларынын функционалдык мүмкүнчүлүктөрүнүн учурдагы абалы.

Психикалык ден соолук – жүрүм-турумду биологиялык жана социалдык мүнөздөгү керектөөлөр менен шартталган адекваттуу жөнгө салууну камсыздоочу жалпы жан дүйнө комфорту менен мүнөздөлгөн адамдын психикалык аймагынын абалы.

Ден соолуктун руханий, социалдык жана психологиялык аспектилери адамдын ички дүйнөсүнүн өнүгүүсүнүн (өзү менен макул болуу – түшүнөм, кабыл алам, талдайм, көзөмөлдөйм, сүйөм) жана айланадагылар менен өз ара мамилесинин, социумда ыңгайлашуусунун гармониялуу жараянын аныкташат. Ошондуктан ден соолуктун бирдиктүү руханий-психологиялык аспектисин кароо максатка ылайыктуу.

Рухандуулук саламаттыктын таза адамдык компоненти, адамдын башка тирүү жандыктардан айырмалуу маңызы экенин өзгөчө белгилөө керек. Социалдык детерминизм жеке эркиндик менен күрөшүп жаткан биздин дүйнөдө дал ушул рухандуулук адамдын инсан катары жана эркин субъект катары индивидуалдуу ден соолугун аныктайт.

«Ден соолук» жана «оору» түшүнүктөрү азыркы адамдын абалын дайым эле жеткире сыпатташпайт. Саламаттыктан ооруга өтүү күтүүсүз болуп саналбайт. Бул абалдардын ортосунда бир катар өткөөл стадиялар болушат, алар адамда социалдык-эмгектик активдүүлүктүн билинген төмөндөөсүн жана медициналык жардамга субъективдүү муктаждыкты чакырышпайт. Өткөөл стадиялар көбүнчө организмдин жөнгө салуу механизмдерине жогору талаптарды коюучу жашоонун заманбап ритми, гипокинезиянын, психоэмоциялык жүктөрдүн, начар өндүрүштүк, социалдык-тиричиликтик шарттардын ж.б. узак таасири менен байланышкан түрдүү факторлор менен шартталышат. Статистикалык деп аталган саламаттыктын – тынчтануу ченеминин абалын аныктоочу сапаттык көрсөткүчтөр менен катар «динамикалык саламаттык» – чыңалуу ченеми улам чоң мааниге ээ болот, ал организмдин ыңгайлашуучулук мүмкүнчүлүктөрүнүн сандык мүнөздөмөсү менен аныкталат. Динамикалык саламаттык жөнүндө түшүнүк алуу үчүн

адамдын тынч тургандагы денелик абалын гана эмес, анын максималдуу ишке жөндөмдүүлүгүн дагы изилдөө, б.а. организмдин резервдик мүмкүнчүлүктөрүн аныктоо зарыл.

Үчүнчү абал (биринчиси – саламаттык, экинчиси – оору) – бул организмдин ченемдүү кызмат аткаруу системаларынын резервдери түгөнө баштаган абал. Ал «кризистик» курактык мезгилдер үчүн (жыныстык жетилүү, төрөт алдындагы жана андан кийинки, климакстык, улгайган), маң заттарын, никотинди, алкогольду кабыл алуудан соң десинхронозду баштан кечирип жаткан, тамактануусу бузулган, кыймылдык активдүүлүгү төмөн, ашыкча салмагы бар адамдар үчүн мүнөздүү. Бул абалда организм кубатын чыгармачылык, жаратмандык ишке эмес, өмүрдү сактоого сарптайт.

Үчүнчү абалда тургандарга алкогольду үзгүлтүксүз колдонгон адамдар киришет, ичкилик алардын саламаттыгынын, ишкер жана чыгармачылык дараметинин бир бөлүгүн алып коёт. Чылымчылардын да көбү ушуга киришет. Түнкү кесиптерде жана трансмеридианалык көчүп-конууларда иштешкен жумушчуларда пайда болуучу десинхроноз үчүнчү абалдагы адамдардын тобун толуктайт. Мындан башка, өзгөчө, адамдын жашоо ишмердүүлүгүн чектөөлөр менен коштолгон да физиологиялык абалдар бар: жыныстык жетилүү, климакс мезгилдери, төрөт алдындагы жана андан кийинки убактар, жана акыры, карылык.

Үчүнчү абалдагы адамдардын эң чоң тобу туура эмес тамактануунун натыйжасында калыптанат. Кеп классикалык жетишпестиктер (ачкачылык, авитаминоз) жөнүндө гана эмес, баарыдан мурда, энергетикалык толук баалуу тамактануунун фонунда пайда болуучу жана жабык жетишпестиктер менен, тамактануу рациондорунун түзүмдүк маалыматтан жакырлануусунун эсебинен негизги заттардын дисбалансы менен байланышкан бузулуулар жөнүндө жүрүүдө.

Азыркы дүйнөдө адам жашоо үчүн улам жаңы аймактарды өздөштүрөт, муну өткөн кылымдарга караганда ылдам жасайт да, түндүк жана тропик аймактарынын жаңы табияттык-климаттык шарттарына, бийик тоого жана башка экстремалдуу шарттарга ыңгайлашууга үлгүрбөйт. Бул шарттарда пайда болуучу абалдар «дезадаптациялык метеоневроз», «адаптациялык эйфория», «жатыркагандык синдрому» ж.б. катары сыпатталышат. Түрдүү жагымсыз факторлордун аракетин ооруп

калуудан эмес, жалпы абалдын, өзүн сезүүнүн, ишке жөндөмдүүлүктүн өзгөрүүлөрүнөн, б.а. үчүнчү абалдын көрүнүштөрүнөн билинет.

Үчүнчү абалды сөзсүз ооруга өтүү коркунучу катары кароого болбойт. Чынында, үчүнчү абал – бул өз системаларынын резервдик мүмкүнчүлүктөрүн калыбына келтирүү механизмдерин ишке ашыруу мезгили. Мүмкүнчүлүктөрдү калыбына келтирүү организмдин резервдердин азаюусун ички системалык жана системалар аралык өз ара мамилелердин эсебинен толуктоо жөндөмдүүлүгүнө негизделет.

Ден соолукту индивидуалдуу, курактык жана тарыхый аспектилер менен мүнөздөлүүчү динамикалык түшүнүк катары кароо керектигин белгилейбиз.

Курактык аспект адамдын курактык өнүгүүсүнүн ар бир этабы үчүн мүнөздүү биологиялык жана социалдык ыңгайлашуунун бөтөнчөлүктүү өзгөчөлүктөрү менен аныкталат. Ар бир курактык этап үчүн ошол куракка, анын морфофункционалдык уюмдашуусуна жана социалдык ролуна мүнөздүү өзүнүн саламаттык чен-өлчөмдөрү болууга тийиш.

Тарыхый аспектте өндүрүш менен өндүрүштүк мамилелердин, маданият менен диндин өнүгүүсү мезгилдин өтүүсү менен жагдайдын өзү, адамдын коомдогу орду жана ролу өзгөрүүсүнө апкелет. Жашоонун сапаты менен комфортунун өсүшүнө байланыштуу адам өз өмүрүн колдоо үчүн өзүнүн функционалдык резервдерин улам азыраак, ал эми өз акылынын жетишкендиктерин улам көбүрөөк колдонот, бул муундан муунга карай функционалдык резервдин, индивиддин ыңгайлашуу резервинин азаюусуна алпарат.

Саламаттыкты чындоону эки жол менен жүзөгө ашырууга болот: 1) ден соолукту ченемден ашык сарптоонун себептерин жоюп, анын жоготууларын кыскартуу; 2) ыңгайлашуу механизмдерин активдештирүүнүн эсебинен резервдерди топтоо.

Ден соолукту ченемден ашык сарптоонун негизги себептери сергек эмес жашоо мүнөзүнүн факторлору: материалдык жетишпестик, турак-жай шарттарынын жамандыгы, социалдык колдоонун начардыгы, зыяндуу адаттар (тамеки чегүү, масчылык, гиподинамия), денелик жана психикалык ашыкча жүктөр, зыяндуу экологиялык таасирлер, билимдин жетишсиздиги, интимдик мамилелердин дисгармониясы,

жашоого ченемден ашык талаптар жана канааттанбоо, толук баалуу эмес тамактануу, жалпы адамзаттык моралдын руханий ченемдери менен чен-өлчөмдөрүнөн четтөө болуп саналышат.

Саламаттыктын абалы адамдардын жашоосунун бардык аймактарында чагылат. Адамдын жашоосунун көп түрдүү көрүнүштөрүнүн толуктугу менен интенсивдүүлүгү анын ден соолугунун деңгээлинен, адамдын жашоосунун мүнөзү менен стилин белгилүү өлчөмдө аныктоочу «сапаттык» мүнөздөмөлөрүнөн: социалдык, экономикалык жана эмгектик активдүүлүгүнүн деңгээлинен, адамдардын миграциялык кыймылдуулук даражасынан, алардын маданияттын, илимдин, көркөм өнөрдүн, техниканын жана технологиянын азыркы жетишкендиктерине колу жетүүсүнөн, бош убакытты жана эс алууну өткөрүү мүнөзү менен ыктарынан түздөн-түз көз каранды болот.

Ошол эле маалда бул жерде тескери көз карандылык да байкалат: адамдын жашоо стили, анын тиричиликтеги, өзгөчө эмгек ишмердүүлүгүндөгү активдүүлүгүнүн даражасы менен мүнөзү анын саламаттыгынын абалын көп жагынан аныкташат.

Ушундай өз ара көз карандылык саламаттыкты чыңдоо жана оорулардын алдын алуу үчүн чоң мүмкүнчүлүктөрдү ачат.

Ден соолук эмгектик ресурстардын сапатына, коомдук эмгектин өндүрүмдүүлүгүнө жана муну менен коомдун экономикалык өнүгүү динамикасына таасир кылат. Өндүрүштүн өнүгүүсүнүн интенсивдүү тибине өтүү шарттарында, саламаттык, башка сапаттык мүнөздөмөлөр менен катар, экономикалык өсүүнүн жетектөөчү факторунун ролуна ээ болот. Коомдук өндүрүшкө катышуучу адамдардын үлүшү өзүнүн максималдык маанисине 30-39 жана 40-49 жаштардагы курактык топтордо жеткени кокусунан эмес. 50 жаштан тартып эмгектик активдүүлүктүн төмөндөөсү байкалат, ошондуктан жетектөөчү ролду ден соолук фактору ээлейт. Саламаттыктын жана денелик өнүгүүнүн деңгээли – жумушчу күчтүн сапатынын эң маанилүү шарттарынын бири. Алардын көрсөткүчтөрүнө жараша адамдын эмгек ишмердүүлүгүнүн белгилүү бир аймактарына катышуу мүмкүнчүлүгү бааланат. Ошондуктан адистикти жана кесиптик окутуунун түрүн тандоо этабында эле инсандын кесиптик ишмердүүлүктүн конкреттүү түрлөрүнө психофи-

зиологиялык ылайыктуулугу көйгөйү объективдүү жаралат, коюлат жана чечилет.

Жашоонун ритминин ылдамдоосу жана механизация менен автоматизация деңгээли жогору азыркы өндүрүштүн татаалдануусу организмге чоң жүктөрдү аныктайт, инсандын реакциянын ылдамдыгы, чечим кабыл алуунун тездиги, жыйнактуулук, кунттуулук, баамчылдык өндүү сапаттарынын мааниси артат, алар адамдардын саламаттыгынын көрсөткүчтөрүнүн бүткүл комплекси менен чоң өлчөмдө аныкталышат.

Саламаттыкка болгон керектөө жалпыга бирдей мүнөзгө ээ, ал жеке индивиддерге да, жалпы коомго да таандык. Өзүмдүк ден соолукка көңүл буруу, анын бузулууларын индивидуалдуу алдын алууга жөндөмдүүлүк, жашоо ишмердүүлүгүнүн ар кыл формаларынын саламаттыгына аң-сезимдүү багыт алуу – мунун баары адамдын жалпы маданиятынын көрсөткүчтөрү.

Коомдун социалдык-этикалык жетилгендигинин, анын гуманизациясынын деңгээлинин чен-өлчөмдөрү болуп мамлекеттин өз жарандарынын саламаттык «кору» жөнүндө камкордугунун масштабы, бул аймактагы реалдуу жетишкендиктери кызмат кылат. Ар бир инсан коом, жамаат, жакын адамдары алдындагы өз жүрүм-туруму үчүн гана эмес, социалдык баалуулук катары өзүнүн өзүмдүк ден соолугуна мамилеси үчүн да жоопкерчилик тартат.

## **1.2. Ден соолук маданияттуу адамдын керектөөсү катары**

Адамды философиялык категория катары карап, биологиялыктын социалдыктын айкалышы менен берилген анын татаал биосоциалдык табиятын белгилөө керек.

Өз маңызы боюнча адам табияттын туундусу жана өз жашоосунда анын чегинен чыга албайт, өзүнүн биологиялык табиятына тиешесиз кызмат аткара албайт.

Адамдагы биологиялык табият индивиддин денелик өнүгүү көрсөткүчтөрүн да, анын психикалык сапаттарын да аныкташуучу шыктар менен жөндөмдөрдө көрүнүүчү гендерден билинет

Ошол эле маалда адам социалдык жандык. Андагы биологиялык табият социалдык формада жүзөгө ашырылат жана канааттандырылат.

Адамдын жашоосунун табияттык-биологиялык кыры социомаданий факторлор менен ортолоштурулат. Башкача айтканда, социалдык жана биологиялык ажырагыс биримдикте турушат, анын кырлары социалдык сапаты катары инсан жана анын табияттык негизин түзүүчү организм болуп саналат.

Табият адамга берген нерсе анын денелик жөндөмдүүлүктөрүнүн, кыймылдык көндүмдөрүнүн, сактоо гана эмес, ар бир стадия үчүн денелик кондициялар ар кыл болгондуктан өнүгүүнүн ар бир стадиясында жаңыдан калыптандыруу да керек болгон саламаттыгынын абалынын өнүгүү деңгээлинен көрүнөт.

Саламаттыкты сактоого болгон керектөө – тирүү жандыктардын биринчи, бирок дайыма эле аңдала бербеген керектөөсү. Аны канааттандыруунун эң жөнөкөй ыгы – гомеостазды колдоо жана тышкы чөйрөнүн шарттарында адамдын өзүн сактоосу үчүн зарыл болгон денелик активдүүлүк.

Г. Г. Наталов белгилегендей, денелик активдүүлүк – бул организмдин ичиндеги жана организм менен чөйрөнүн ортосундагы энергетикалык алмашуу агымдарын биологиялык жөнгө салуунун формасы. Гомеостаздын элементи катары, ал саламаттыкты чыңдоонун жана сактоонун маанилүү фактору болуп кызмат өтөйт. Адамдын энергетикалык ишмердүүлүгүнүн бардык табигый формаларын энергетикалык камсыздоонун булагы катары, ал ишке жөндөмдүүлүктү жогорулатуунун жана сактоонун маанилүү фактору болуп чыгат.

Денелик кондицияларга, денелик өркүндөөгө, денелик жөндөмдүүлүктөрдү өнүктүрүүгө жетишүүгө багытталган ишмердүүлүк катары денелик активдүүлүктүн башкы компоненти денелик көнүгүүлөрдү аткаруу болуп саналат.

Денелик көнүгүүлөр адамдын жашоо ишмердүүлүгүнө маанилүү таасир кылышат. Табияттын өзү адамдын колуна өзүнүн таасир кылуусу боюнча эч нерсе менен салыштырылгыс жана алмаштырылгыс саламаттыкты чыңдоонун каражатын берет [6]. Биз аларды колдонобузбу, өз мүмкүнчүлүктөрүбүздүн дараметин аң-сезимдүү өркүндөтөбүзбү жана муну менен өз саламаттыгыбызды жаратабызбы, бул биздин каалообуз менен эркибизден гана көз каранды болот [13].

Мезгил-мезгили менен жүзөгө ашырылуучу денелик активдүүлүктүн аркасы менен адам өзүнө физиологиялык толук баалуу индивидуалдуу өнүгүүнү камсыздап, «өз өмүрүнүн саатын өзү жүргүзөт».

Денелик активдүүлүктүн жалпы биологиялык өңүттөгү, б.а. тирүү организмдин өсүүсү жана өнүгүүсү үчүн мааниси жөнүндө академик А. А. Ухтомский XX к. 20-жж. жазган. Индивидуалдуу өнүгүү программасынын сырын жандыруудагы кыймылдык активдүүлүктүн ролу И. А. Аршавскийдин, Э. М. Казиндин ж.б. эмгектеринде көрсөтүлгөн [10].

Үзгүлтүксүз денелик активдүүлүк дайыма сергек жашоо мүнөзүнүн маанилүү компоненти деп эсептелген [16]. 1995-жылы дене тарбиясы боюнча алдыңкы эксперттер «көнүгүү – денелик форма» салттуу моделин «денелик активдүүлүк – ден соолук» кыйла кеңири парадигмасына кеңейтүүчү сунуштарды чыгарышкан [16].

XXI к. бул жобо денелик активдүүлүктү денелик жана психологиялык саламаттык үчүн чоң пайда менен байланыштырган жаңы илимий далилдер менен күчөтүлгөн. Адамдын денелик өнүгүүсү гана эмес, интеллектуалдык, психикалык жана социалдык өнүгүүсү да белгилүү бир даражада дене көнүгүүлөрүнүн жана кыймылдык ишмердүүлүктүн таасирине багынтылган.

Башкача айтканда, денелик активдүүлүктүн мазмунуна кыймылдык компоненттен тышкары интеллектуалдык (денелик активдүүлүктү оптимизациялоо менен байланышкан билгичтиктерди, көндүмдөрдү жана билимдерди калыптандыруу) жана социалдык-психологиялык (дүйнөкөрүмдүк турумдарды жана баалуулуктук багытталууларды калыптандыруу) компоненттерди да кошушат.

Ошентип, дене тарбиясы бүтүндүктүү инсанды өнүктүрүүгө багытталган. Бул жашоонун сергек жана өнүмдүү стилин жүргүзүү үчүн, жождун билим берүү мейкиндигинин ажырагыс элементи болуп саналган зарыл социомаданий комфорттуу чөйрөнү өзү куруу үчүн адамдын руханий жана денелик күчтөрүнүн дараметин ачуу зарыл дегенди туюнтат. Дене тарбиясы жаатында билим берүү студенттин инсанын педагогикалык жараяндын башкы баалуулугу кылат.

Дене тарбиясы инсанга коомдун маданияты менен биримдикте өнүгүүгө, табият менен өндүрүштүн, эмгек менен эс алуунун, денелик

менен руханийдин ортосундагы карама-каршылыктарды чечүүгө тике жана кыйыр жол берет. Инсандын мындай гармонияга жетишүүсү ага социалдык туруктуулукту, жашоо менен эмгекке өнүмдүү тартылгандыкты камсыздайт, ага психикалык комфорт түзөт.

Дене тарбиясы студенттердин табияттык күчтөрүн ишке ашырууга жана алардын өз денелик мүмкүнчүлүктөрүнө маданияттуу мамилесин калыптандырууга багытталган практиканын социо-маданий катмары катары чыгат. Студенттин денелик мүмкүнчүлүктөрүн өнүктүрүү тарбиялоо жараянынын алкагында маданияттын элементтерин, өзгөчө инсандык сапаттарды өнүктүрүү катары каралат. Мында инсандын билимдүүлүгүнүн ролу зор экенин белгилөө зарыл. Ушуну менен өзүн өнүктүрүүнүн, өзүн тарбиялоонун, өзүн өркүндөтүүнүн, өзүн башкаруунун, өзүн аныктоонун маанилүү социалдык жана индивидуалдуу жараяндарынын өтүшү үчүн мүмкүндүк ачуучу абалдарга жетишилет. Алар дене тарбиясы боюнча билим берүүнүн жарамдуу жана узак мөөнөттүү натыйжалары болуп саналышат.

### **1.3. Студенттердин курактык өзгөчөлүктөрү**

Адам жашоосундагы студенттик учур – бул улан кезден жетилгендикке өтүү мезгили, бул учурда биологиялык өнүгүү аяктайт, бул жашоо жана өнүмдүү эмгек ишмердүүлүгү үчүн биологиялык жана интеллектуалдык базаны түзүү мезгили, анын руханий жана денелик күчтөрүнүн гүлдөө мезгили.

Студенттик курак учурунда денелик өнүгүү иш жүзүндө аяктайт, салыштырмалуу турукташуу этабы келет. 18-25 жаш курак организмдин өсүүсү менен өнүгүүсүнүн тынч мезгили болуп саналат. Дененин узата өсүүсү азаят, туурага карай өнүгүү арбыйт. Кыр арка-омуртка кыйла бекем болуп калат, көкүрөк клеткасы өнүгүүсүн улантат. Уландар менен кыздардын ортосундагы дене пропорциялары жана ишке жөндөмдүүлүктүн функционалдык параметрлери боюнча айырмачылыктар арбуусун улантат. Булчуңдар эластикалуу (серпилгич) болушат жана жакшы нервдик жөнгө салынышат, химиялык курамы боюнча чоң кишинин булчуңдарына чукулдашат. Таяныч-кыймылдаткыч аппарат чоң статикалык чыңалууларды жана узак ишти көтөрүүгө даяр болот. Ушул мезгилде борбордук нерв системасынын өнүгүүсү аяк-

тайт. Баш мээнин ишмердүүлүгү өркүндөйт. Нервдик жараяндар кыймылдуу, бирок дүүлүгүү токтоодон үстөмдүк кылат. Жүрөк-кан тамыр жана дем алуу системаларынын ишмердүүлүгүнүн оптимизациясы ишке жөндөмдүүлүктүн, орточо жана ченемдүү кубаттуулуктагы чыдамдуулуктун жогорулоосуна апкелерин белгилөөгө болот.

Студенттик куракта таанымдык аймактын калыптануусу болуп өтөт, кыймылдардын түзүлүшүн түшүнүү, кыймылдарды кайра түзүү жана ажыратуу, жалпы эле кыймылдык аракеттерди аткаруу жөндөмдүүлүгү жогорулайт. Таанымдык ишмердүүлүктүн өсүп жаткан мүмкүнчүлүктөрү дүйнөкөрүмдүн, себеп-натыйжалык байланыштарды аныктоого, кубулуштар менен фактыларды талдоого жана жалпылоого керектөөнүн калыптануусуна да активдүү таасир кылат.

Мындан тышкары, жаштарда бул мезгилде эрктик сапаттар кыйла байкаларлык көрүнөт [17].

Студенттик куракты мүнөздөй келип, өзүн тарбиялоо жөнүндө маселени баса белгилөө керек. Студенттерди буга убакыт бюджетин, каражаттарды өз алдынча пландаштыруу, окуу жараянынын талаптарын аткаруу ж.б. милдеттендирет. ЖОЖдун мугалимдеринин алдында студенттерди өзүн тарбиялоонун негиздери менен куралдантуу милдети турат, ЖОЖдогу тарбиянын мааниси да мына ушунда жатат.

ЖОЖдо окуу – бул уюмдашкан формалардагы адистешпеген дене тарбиялык билим берүү негизинен аяктай турган жана адам өз саламаттыгы менен жогору ишке жөндөмдүүлүгү үчүн өзүндө кыймылдык ишмердүүлүк кылууга керектөөнү өзү тарбиялоого тийиш болгон мезгил экенин белгилөө керек.

#### **1.4. Студенттердин ыңгайлашуусунун өзгөчөлүктөрү**

Социологиялык түшүнүүдө адаптация (ыңгайлашуу) – бул инсандын социалдык ишмердүүлүктүн белгилүү бир түрлөрүнө, конкреттүү социалдык чөйрөдөгү жаңы шарттарга тартылуусу. Бул жараян студенттин өнүгүүсү менен калыптануусундагы бөтөнчөлүктүү учур катары өзгөчө мааниге ээ болот, анткени ыңгайлашуунун жүрүшүндө жаңы талаптар менен социалдык функцияларга, маданиятка, жүрүм-турум ченемдери менен формаларына ылдам жана кыйналбай ыңгайлашууну билүү маанилүү.

Башкача айтканда, ыңгайлашуунун майнаптуулугу, анын кыйналбастык даражасы студенттин окуу мотивациясынан чоң өлчөмдө көз каранды болот.

Ыңгайлашуу жараянында студенттерди алардын келечектеги адистигине чыгармачыл чукулдатуу жүрөт, алар өздөрү үчүн тандап алышкан ишмердүүлүк аймагында аң-сезимдүү байланыштар орнотулат, турмуштук пландар курулат.

Студенттердин ыңгайлашуусунун негизги формалары төмөнкүлөр болуп саналышат:

- формалдуу ыңгайлашуу, ал студенттердин жогорку мектептин түзүлүшүнө, анда окутуунун мазмунуна, анын талаптарына ыңгайлашуусуна тийиштүү; окутуу жараянындагы жаңылыкка, окутуунун жаңы усулдарына жана уюштурулушуна, өз алдынча иштин көндүмдөрүнүн жоктугуна, өз алдынча иштин чоң көлөмүнө көнүү ж.б.у.с. менен байланышкан;

- социалдык-психологиялык – социалдык мамилелердин жыйындысына, тайпанын, курстун, факультеттин конкреттүү чөйрөсүнө, жана жаңы маданий чөйрөгө ыңгайлашуу; ал жашоонун шарттары, студенттик жамааттагы жүрүм-турум ченемдери, ишмердүүлүктүн көндүм болбогон режими, чоң шаардын жаңылыгы жана үй-бүлөдөн алыста өз алдынча жашоонун өзгөчөлүктөрү (келгиндер үчүн), бюджетти өз алдынча жүргүзүү жана мүмкүн болчу материалдык оорчулуктарды жеңүү зарылдыгы, өзүн-өзү тейлөө, убакытты сарамжалдуу колдонуу менен бөлүштүрүүнү билбөө ж.б.у.с. менен байланышкан;

- дидактикалык ыңгайлашуу – студенттердин жогорку мектептеги окуу ишинин жаңы формаларына, усулдарына жана уюштурулушуна ыңгайлашуусу;

- кесиптик ыңгайлашуу – студенттин өзүнүн болочок адистигине жана ага байланышкан функцияларга ыңгайлашуусу. Ал окутуу жараянынын өзүнүн педагогикалык багытталгандыгын көрө билбөө менен: адамдар менен иштөөгө үйрөнүү, өзүндө уюштуруучулук көндүмдөрдү тарбиялоо керектигин, окуу, спорттук, илимий-изилдөөчүлүк жана коомдук-саясий ишмердүүлүктү айкалыштыруу зарылдыгын, болочок адисти калыптандыруу жараяны окуу жайда окуунун эң биринчи күнүнөн башталарын түшүнбөө менен байланышкан. Бул оорчулук-

тарды студенттер бир-эки күнү эмес, жамалар, айлар бою, керек болсо андан да узак мезгил баштан кечиришет. Бирок белгилүү бир убакыт өткөн соң студент жаңы шарттарга ыңгайлашат да, анын бардык күчү билимдерди алууга гана сарпталат.

### **1.5. Студенттердин сергек жашоо мүнөзүнө баалуулуктук багыт алуулары**

Баалуулуктар деп коомго жана инсанга керектөөлөрдү канааттандыруу каражаттары катары зарыл болгон предметтер, кубулуштар жана алардын касиеттери түшүнүлөт. Алар инсандын социалдык тажрыйбаны өздөштүрүү жараянында калыптанышат да, анын максаттарында, ынанымында, идеалдарында, кызыкчылыктарында чагылтышат. Аларда студенттердин кааланган нерсе жөнүндө элестетүүлөрү чагылтылат. Студенттердин керектөөлөрүн канааттандырууга жөндөмдүү белгилүү бир баалуулуктарды калыптандырууда инсандын денелик, психикалык жана социалдык өнүгүүсүнүн биримдиги көрүнөт.

Дене тарбиясы аймагында баалуулуктар сапаттык чен-өлчөм боюнча төмөнкүлөр катары бериле алышат:

- материалдык (сабактардын шарттары, спорттук жабдуулардын сапаты, коом тарабынан жеңилдиктер);
- денелик (ден соолук, дене түзүлүш, кыймылдык билгичтиктер менен көндүмдөр, денелик сапаттар, денелик даярдалгандык);
- социалдык-психологиялык (эс алуу, көңүл ачуу, ыракаттануу, эмгекти сүйүү, жамааттагы жүрүм-турум көндүмдөрү, парз, намыс, уят, абийир сезими, тарбиялоо жана социализация каражаттары, рекорддор, жеңиштер, салттар);
- психикалык (эмоциялык толгонуулар, мүнөздүн белгилери, инсандын касиеттери менен сапаттары, чыгармачылык шык-жөндөмдөрү);
- маданий (тааным, өзүн бекемдөө, өзүн сыйлоо, өздүк кадырбарк сезими, эстетикалык жана адеп-аклактык сапаттар, баарлашуу, аброй).

Студенттердин баалуулуктук багытталуулары алардын жардамы менен дене тарбиясынын объектилери мааниси боюнча ажырымдалуучу ыктар катары каралышат. Дене тарбиялык-спорттук ишмер-

дүүлүктүн түзүлүшүндө баалуулуктук багытталуулар инсандын мазмундук багытталгандыгын түзүүчү анын эмоциялык, таанымдык жана эрктик кырлары менен тыгыз байланышкан. Ишмердүүлүктүн өзүндөгү багытталгандыктын мүнөзү көбүнчө алар үчүн ишмердүүлүк жүзөгө ашырылып жаткан объектилерге карата индивиддин мамилелеринин жарамдуулугун аныктоочу ал же бул баалуулуктардын системасы кандай инсандык мааниге ээ болгонунан көз каранды. Бир объектилер эмоциялык (сезимдик), башкалары – таанымдык, үчүнчүлөрү – жүрүм-турумдук активдүүлүктү чакыра алышат.

М. А. Арвистонун изилдөөлөрү дене тарбиялык спорттук ишмердүүлүктөгү студенттердин баалуулуктук багытталууларынын үч рангын бөлүүгө жол беришти (1-жадыбал).

### 1-жадыбал

#### Дене тарбиялык-спорттук ишмердүүлүктөгү студенттердин баалуулуктук багытталуулары, %

Ранг	Баалуулуктук багытталуулар	Эмоциялык негиз	Сарамжалдуу негиз
		Сизге дене тарбиясы менен спорттун эмнеси жагат?	Сиз дене тарбиясы менен спорттон кандай пайданы көрөсүз?
1	Денелик Мен	13,8	41,1
	Өзүн актуалдаштыруу	38,4	6,9
	Моралдык-эрктик сапаттар	7,5	13,1
	Функционалдык мазмун	19,2	10,8
	Парз сезими	2,2	0,9
2	Баарлашуу	4,7	4,6
	Социалдык таанылуу	0,4	5,1
	Сулуулук	0,8	1,0
3	Билимдер	2,0	5,9
	Материалдык баалуулуктар	0,4	5,1
	Сексуалдык жүрүм-турумдун аспекти	0,8	4,0

1-жадыбалда баалуулуктук багытталуулар ишмердүүлүктү жөнгө салуунун ар кыл компоненттери көз карашынан берилген. Эмоциялык

компонент өзүнө тартуучулукка, ал эми сарамжалдуу компонент пайдалуулукка негизделет, алар бири бирин толукташат жана ишмердүүлүктү чогуу жөнгө салышат, алардын ортосунда белгилүү бир дал келбестик болсо дагы. Таблицанын маалыматтары денелик Мен (денелик сапаттар, ден соолук, дене түзүлүш), ишмердүүлүктүн функционалдык мазмуну (жогору кыймылдуулук, денелик жүктөр, эмоциялык толгонуулар), актуалдашуу (ийгилик, өзүн көрсөтүү, өзүн бекемдөө), моралдык-эрктик сапаттар (эрк, өжөрлүк), парз сезими менен байланышкан баалуулуктар башкы рангды түзүшөрүн көрсөтүшөт. Ошондуктан дене тарбиялык-спорттук ишмердүүлүктө ал ишмердүүлүккө багытталуу солгундабасын үчүн ушул баалуулуктарга өзгөчө көңүл буруу зарыл.

### 1.6. Ден соолукка таасир кылуучу факторлор

Бүткүл дүйнөлүк саламаттыкты сактоо уюмунун (БССУ) эксперттери азыркы адамдын ден соолугун камсыздоонун ар кыл факторлорунун болжолдуу карым-катышын аныкташып, негизги катары төрт туундуну ажыратышты. Аны колдонуп, биздин өлкөгө карата бул карым-катышты төмөнкүчө аныктасак болот (БССУнун маалыматтары кашаага алынган) (2-жадыбал).

#### 2-жадыбал

#### Ден соолукка таасир кылуучу факторлор

Факторлордун таасир кылуу аймагы	Ден соолукту чыңдоочу факторлор	Ден соолукту начарлатуучу факторлор
1. Генетикалык (15-30%)	Саламаттыгы чың мурасталгандык. Оорулардын пайда болуусунун морфо-функционалдык өбөлгөлөрүнүн жоктугу	Мурасталган оорулар жана бузулуулар. Ооруларга мурасталган алдын ала ынтаалуулук.
2. Курчап турган чөйрөнүн абалы (20-25%)	Жакшы тиричиликтик жана өндүрүштүк шарттар, жагымдуу климаттык жана табияттык шарттар, жашоонун экологиялык жагымдуу чөйрөсү	Тиричилик менен өндүрүштүн зыяндуу шарттары, жагымсыз климаттык жана табияттык шарттар, экологиялык жагдайдын бузулушу

3. Медициналык камсыздоо (10-15%)	Медициналык көзөмөл, алдын алуу иш чараларынын жогору деңгээли, өз учурундагы жана толук баалуу медициналык жардам	Ден соолуктун динамикасына туруктуу медициналык көзөмөлдүн жоктугу, баштапкы алдын алуунун төмөн деңгээли, сапатсыз медициналык тейлөө
4. Жашоо шарты жана мүнөзү (50-55%)	Жашоо ишмердүүлүгүн сарамжалдуу уюштуруу: жашоонун отурук мүнөзү, адеваттуу кыймылдык активдүүлүк, жашоонун социалдык мүнөзү	Жашоо ишмердүүлүгүнүн сарамжалдуу режиминин жоктугу, миграциялык жараяндар, гипо- же гипердинамия

Түрдүү табияттагы айрым факторлордун саламаттыктын көрсөткүчтөрүнө салымынын чоңдугу адамдын курагынан, жынысынан жана индивидуалдуу-типологиялык өзгөчөлүктөрүнөн көз каранды.

Биз карап жаткан түшүнүктүн бир катар аныктамалары бар, алардын кеңири таралганы «Сергек жашоо мүнөзү – бул жашоо мүнөзүнүн башка кырларынын жашоосу менен өнүгүүсүнүн шарты жана өбөлгөсү катары адамдардын саламаттыгын сактоого жана жакшыртууга багытталган жашоо ишмердүүлүгүнүн ыгы» [4], - дегени болуп саналат.

Жыйырманчы кылым адамдарга электр кубатын, радиоуктурууну, телекөрсөтүүнү, азыркы унаа-байланыш каражаттарын жана башка көптөгөн жыргалчылыктарды бергенин белгилөө керек. Медицина адамды бир катар инфекциялык оорулардан арылтты, ага ооруларды дарылоонун ар кыл ыктары менен каражаттарын берди. Бирок жыйырманчы кылым адамдын кыймылдык активдүүлүгүнүн көлөмүнүн азаюусун, стресстин нервдик-психикалык ж.б. түрлөрүнүн, тышкы жана ички чөйрөнүн химиялык булгануусунун көбөйүүсүн жана башка илимий-техникалык прогресс менен байланышкан терс кубулуштарды апкелди.

Биздин ата-бабалардын миңдеген муундары табият менен тыгыз байланышта, табияттык ритмдерге синхрондуу жашашкан жана иштешкен. Таң атканда туруп, күн батканда жатышкан. Жылдын ар бир мезгили өз эмгектик күүсүнө, өзүнүн жашоо режимине ээ болгон. Азыр

болсо адамдар өндүрүштүк түрмөктүн ритминде, жылдын каалаган мезгилинде бирдей жашашат.

Азыркы адамдын жашоо мүнөзү гиподинамия жана гипокинез, ашыкча тамактануу, маалыматтык жүктүүлүк, психологиялык-эмоциялык ашкере чыңалуу, дары препараттарын ашыкча пайдалануу ж.б.у.с. менен мүнөздөлөт, бул түпкү эсепте цивилизациянын оорулары деп аталган кеселдердин өнүгүүсүнө апкелет.

Азыркы адамдын оорулары баарынан мурда анын жашоо мүнөзү жана күнүмдүк жүрүм-туруму менен шартталган. Жашоонун орточо узактыгын күтүлүүчү арттырууну 85% медицинанын ийгиликтери менен эмес, калктын жашоо жана эмгектенүү шарттарын жакшыртуу, жашоо мүнөзүн сарамжалдантуу менен байланыштырышат. Биздин өлкөдө эркектердин 78%ы, аялдардын 52%ы жашоонун сергек мүнөзүн тутунушпайт.

Азыркы адамдын жашоо мүнөзүндөгү биологиялык тенденциялар болсо жакшы ден соолукка өсүп бараткан керектөөлөр менен анын абалындагы жагымсыз жылыштардын ортосундагы карама-каршылыкта жаткан ден соолуктун башкы көйгөйүн маанилүү курчутушат. Акыркысы көбүнчө гигиеналык, валеологиялык жана экологиялык сабаттуулуктун төмөндүгү менен, ошондой эле адамдын экилтиктүү: биологиялык жана социалдык табияты менен түшүндүрүүгө болуучу жүрүм-турумдук пассивдүүлүккө байланышкан. Адамдын жашоо мүнөзүнөн биологиялык (ыракаттанууну каалоо) менен социалдыктын (акыл-эс, мораль) ортосундагы күрөш көрүнөт. Ал же бул тенденциялардын басымдуулук кылышына жараша адам өзүнүн индивидуалдуу жашоо мүнөзүн уюштурат.

Ошондуктан сергек жашоо мүнөзүн калыптандыруу жараянында маанилүү орунду берилген адамдын инсандык-мотивациялык сапаттары, анын турмуштук багыттары ээлешет. Адамдын өз социалдык, денелик, интеллектуалдык жана психикалык жөндөмдүүлүктөрү менен мүмкүнчүлүктөрүн турмушка ашырууга инсандык-мотивациялык орнотмосу жашоонун сергек мүнөзүн түптөөнүн негизинде жатат.

Адабияттарда, жарнамаларда, тиричиликтик баарлашуу деңгээлинде жана маалыматтын башка булактарында, тилекке каршы, кереметтүү касиеттерге ээ кандайдыр бир каражаттарды (ал же бул түр-

дөгү кыймылдык активдүүлүктү, тамак-аш кошулмаларын, психотренинги, организмди тазалоону) колдонуунун эсебинен саламаттыкты сактоо жана чыңдоо мүмкүнчүлүгү жетишерлик көп каралат жана сунушталат, мындай каражаттар эсепсиз. Гиппократ жашоонун сергек мүнөзүнүн бөтөнчөлүктүү элементи деп адамдын денелик саламаттыгын, Демокрит болсо – руханий башталманы эсептеген. Кайсы бир каражаттын эсебинен саламаттыкка жетишүүгө умтулуу түп тамырынан туура эмес, анткени ал адамдын организмдин түзүүчү функционалдык системалардын бүткүл көп түрдүүлүгүн да, адамдын өзүнүн табият менен байланыштарын да – түпкү натыйжада анын жашоо ишмердүүлүгү менен ден соолугунун гармониялуулугун аныктоочунун баарын камтыбайт.

Көрсөтүлгөн өбөлгөлөрдөн чыгып, студенттин сергек жашоо мүнөзүнүн түзүлүшү төмөнкү компоненттерди ичине алууга тийиш:

- психологиялык комфорт;
- оптималдуу кыймылдык режим;
- сарамжалдуу тамактануу;
- жашоонун сарамжалдуу режими;
- жыныстык жана ата-энелик маданият;
- профилактикалык (алдын алуучу) иш чаралар;
- коопсуз жүрүм-турум.

Студенттин сергек жашоо мүнөзүнүн компоненттери жөнүндө билимдерди биринчи курста алган абдан маанилүү. Бул билимдерди жождо окуунун эң башынан тартып эле колдонуу жаш адамдарга жашоого, окууга жана өзүнүн турмуштук максаттарын ишке ашырууга жолтоо кылуучу бардык терс факторлорго жакшылап каршы турууга жардамдашат.

Биздин жождо студенттер сергек жашоо мүнөзүнүн компоненттерин «Сергек жашоо мүнөзү» жана «Дене тарбиясы» дисциплиналарынын алкагында өздөштүрүшөт. Анан да алардын кээ бирлери дене тарбиясы боюнча практикалык сабактардын жүрүшүндө үйрөнүлөт (кыймылдык активдүүлүк, жашоонун режими, сарамжалдуу тамактануу, алдын алуучу иш чаралар).

Бирок студенттин сергек жашоо мүнөзүнүн кыйла маанилүү компоненти психологиялык комфорт болуп саналарын өзгөчө белгилөөнү каалайбыз.

Эгер жаш адам өзүнүн психологиялык абалын башкарууга үйрөнсө, анда ага өз жашоо ишмердүүлүгүнүн калган бардык компоненттерин көзөмөлдөө, атап айтканда өзүндө кыймылдык активдүүлүктүн, тамактануунун ж.б.у.с. пайдалуу адаттарын калыптандыруу жеңил болот.

Ошондо сергек жашоо мүнөзү жагдайлар менен турмуштук кырдаалдардан көз каранды болбостон, максатка багытталган жана адамдын өмүрү ичинде туруктуу калыптана турган болот. Бул учурда ал баштапкы профилактиканын, саламаттыкты чыңдоонун жана түптөөнүн куралы болуп саналат, организмдин резервдик мүмкүнчүлүктөрүн өркүндөтөт, саясий, экономикалык жана социалдык-психологиялык кырдаалдардан көз карандысыз социалдык кесиптик кызматтарын ийгиликтүү аткарууну камсыздайт.

Саламаттыктын жаңы парадигмасын академик Н. М. Амосов так жана конструктивдүү аныктаган: «Ден соолукта болуу үчүн, туруктуу жана көп жеке күч-аракеттер керек. Аларды эч нерсе менен алмаштырууга болбойт».

Сергек жашоо мүнөзү система катары бардык ушул негизги өз ара байланышкан жана өз ара алмашкан компоненттерден куралат. Өзүнчө ден соолукту чыңдоочу усулдар менен жол-жосундар ден соолуктун кааланган жана туруктуу жакшыруусун беришпейт, анткени адамдын бүтүндүктүү психосоматикалык түзүлүшүн камтышпайт. Илгери Сократ «дене жандан анчалык өзүнчө жана көз каранды эмес» деп айткан.

Сергек жашоо мүнөзүнүн негизинде биологиялык (курактык, энергетикалык, чыңдоочу, ритмикалык, аскеттик) жана социалдык (эстетикалык, адептик, эрктик жана өзүн чектөөчүлүк) принциптер жатышат. Бул принциптерди ишке ашыруу татаал, карама-каршылыктуу жана дайыма эле кааланган натыйжага апкеле беришпейт. Мунун негизги себептеринин бири – өз ден соолугун сактоого жана чыңдоого бала чактан эле түптөлгөн бекем мотивациянын жоктугу.

Ар бир адамдын сергек жашоо мүнөзүнө карай жолу мезгили боюнча да, траекториясы боюнча да өзүнүн өзгөчөлүктөрү менен белгиленет. Бул жагдай принципиалдуу мааниге ээ болбойт, анткени түпкү натыйжа маанилүү. Берилген адам үчүн сергек жашоо мүнөзүнүн майнаптуулугун бир катар биосоциалдык чен-өлчөмдөр боюнча аныктоого болот, алар төмөнкүлөрдү ичине алышат:

- ден соолуктун морфофункционалдык көрсөткүчтөрүн: адамдын денелик өнүгүү деңгээлин, денелик даярдык деңгээлин, ыңгайлашуу мүмкүнчүлүктөрүнүн деңгээлин баалоо;

- иммунитеттин абалын: белгилүү бир мезгил ичиндеги суук тийүү жана инфекциялык оорулардын санын баалоо;

- жашоонун социалдык-экономикалык шарттарына ыңгайлашууну (кесиптик ишмердүүлүктүн майнаптуулугун, ишмердүүлүктүн ийгиликтүүлүгүн жана анын «физиологиялык наркы» менен психофизиологиялык өзгөчөлүктөрүн эске алып); үй-бүлөлүк-тиричиликтик милдеттерин аткаруунун активдүүлүгүн; социалдык жана инсандык кызыгууларынын кеңдигин жана көрүнүшүн баалоо;

- валеологиялык сабаттуулуктун деңгээлин, анын ичинде: сергек жашоо мүнөзүнө орнотмонун калыптангандык даражасын (психологиялык аспект); валеологиялык билимдеринин деңгээлин (педагогикалык аспект); саламаттыкты сактоо жана чыңдоо менен байланышкан практикалык билимдер менен көндүмдөрдү өздөштүрүү деңгээлин (медициналык-физиологиялык жана психологиялык-педагогикалык аспекттер); саламаттыктын индивидуалдуу траекториясын жана сергек жашоо мүнөзүнүн программасын өз алдынча куруу билгичтигин баалоо.

Сергек жашоо мүнөзүнө өтүүнүн мүмкүн болчу натыйжаларын жана майнаптуулугун жалпылап, ал:

- дүйнөкөрүмдү өзгөртөт, руханий баалуулуктар артыкчылыктуу болуп калышат, жан дүйнө боштугу (вакууму) жоголот, жашоонун маңызы пайда болот;

- маанайды көтөрөт, ал адамдын организмде пайда болуучу «кубаныч гормондору» – эндрофиндер менен калыптанат;

- жүрөк жана башка органдар кыйла майнаптуу иштешет, ошондуктан алардын өмүрү кыйла узак болот;

- өспүрүмдөрдүн жыныстык жетилүүсү кечирээк келет, бул жыныстык жана социалдык жетилүүнүн мезгили боюнча чукулдашына көмөктөшөт;

- «тобокел факторлорунун», оорукчалдыктын таасирин оң жана натыйжалуу азайтат же жоёт да, натыйжа катары дарыланууга сарптоолорду азайтат;

- үй-бүлөдө жакшы өз ара мамилелерди, саламаттыкты жана балдардын бактысын камсыздайт;

- жогору социалдык активдүүлүктү жана социалдык ийгиликти камсыздайт;

- организмдин жогору ишке жөндөмдүүлүгүн, жумушта чарчоонун азаюусун, эмгектин жогору өндүрүмдүүлүгүн жана ушунун негизинде – жогору материалдык бардарчылыкты шарттайт;

- зыяндуу адаттардан баш тартууга, активдүү эс алуу каражаттарын колдонуу менен убакыт бюджетин сарамжалдуу бөлүштүрүүгө жол берет.

-  
**Сунушталган адабияттар: [1, 4, 7, 10, 13, 14, 16].**

## 2. СТУДЕНТТЕРДИН СЕРГЕК ЖАШОО МҮНӨЗҮНҮН КОМПОНЕНТТЕРИ

### 2.1. Студенттердин сергек жашоо мүнөзүнүн психосоциалдык компоненттери

#### 2.1.1. Психологиялык комфорт – студенттин жашоосунун сергек стилинин негизи

Адамдын саламаттыгынын көйгөйлөрүн чечүү баарынан мурда, адамдын өзүнүн, анын ички маңызынын өзгөрүүлөрүнөн келип чыгууга тийиш. Ушул жобо менен адамдын ден соолугу көйгөйлөрү менен иштешкен чет элдик да, кыргызстандык да бардык азыркы авторлор иш жүзүндө макул.

*Биз жашоого кандай карарыбыз абдан маанилүү.* Пессимистке жана оптимистке жарымына чейин суу куюлган стаканды көрсөтүшүп, алар эмнени көрүп турушканын сурашканда, пессимист стакан жарым-жартылай бош деп, оптимист болсо – стакан жарым-жартылай толтура деп жооп берген!

Биз турмуштук жагдайлардан эмнени көрөбүз: тунгуюктубу же жаңы мүмкүнчүлүктөрдүбү?

**ЭСИҢЕ ТУТ!**

- Эгерде биз турмушта кандай болсо да ийгиликке жеткибиз келсе, биз шылтоолор менен жашоодон, актануу издөөдөн баш тартышыбыз керек.

- Турмушта ийгиликке жетпеген 100% адамдардын 10%ы гана майыптыгынан, кырсыктар менен алааматтардан улам жолдуу болбой калышкан, 90%ы өзүнө эмне үчүн жолу болбой калганы жөнүндө шылтоо, актануу табышкан.

- Жолсуздукка эң салмактуу себеп жана эң ылдам «трасса» – бул өзүнүн айласыз абалы үчүн башкаларды айыптоо.

- Өз кылык-жоруктары, сөздөрү, жашоосу үчүн өзүнө жоопкерчилик алууну каалабаган адамдар дайыма «садага чабылчу сары улакты» табышат да, муну менен өзүн жана айланасындагылардын баарын ойрон кылышат. «Эгерде бул болбосо ...», «эгер мындай болбосо ..», «окутуучу өтө катаал», «достор алдап кетишти»... ж.б.

Максаттын адамы өз арналышына көңүл топтойт да, түрдүү «макоолуктарга» алаксыбай, алдыга ишенимдүү кадам таштайт. Бул арада максаттары актануулар, таарынуулар ж.б. терс жагдайлар үчүн орун калтырбай, аны жамандыктан сакташат.

Биз алдыбызга койгон жашоо максаттарына жетүүбүз үчүн өз мүнөзүбүздү өнүктүрүүбүз керек. Мүнөзүбүздү өнүктүрүү үчүн биз өзүбүз ким экенибизди, кандай инсан экенибизди билүүгө, өз мүмкүнчүлүктөрүбүздү баалоого жана кемчиликтерибизди сезүүгө тийишпиз.

Жердеги бир да адам кокустан жаралбайт, ал белгилүү бир максат менен жаратылат. Адам жашоосунун маңызы ошол максатты билүүдө, ага умтулууда жана жетүүдө турат.

«Мен киммин?» – бул абдан маанилүү суроо. Эртеби-кечпи ар бир ойлонгон адам өзүнө ушул суроону берет. Эгер биз ага жооп таба албасак, бизге жашоонун маңызын түшүнүү, биз эмне үчүн жашаарыбызды айкындоо кыйын болот.

Биздин жашоодогу максаттарыбызга жана кыялдарыбызга карай жолдо биз көптөгөн оорчулуктар менен тоскоолдуктарды кездештиребиз, бирок биз аларды жеңе алабызбы, бул тышкы жагдайлардан эмес, биз инсан катары ичкериден канчалык күчтүү экенибизге жараша болот [7].

Жашоо ушундай курулган: же биз жагдайларды жеңебиз, же алар бизди сындырат. Ар бир адам уникалдуу инсан болуп саналат, бирок жашоо жолунда ийгиликтерге жетишүү, оорчулуктарды жеңүүгө үйрөнүү үчүн өз инсанын түрдүү багыттарда өнүктүрүү зарыл.

Адамдын инсаны түрдүү аспектилерде: интеллектуалдык, моралдык, денелик, эмоциялык жана социалдык, жарыша өнүгөт.

**Интеллектуалдык.** Адам көйгөйлөр менен идеялардын үстүнөн ой жүгүртөт, өз жашоосуна тийиштүү чечимдерди кабыл алат. Адамдар акыл-эс менен эркке – аң-сезимдүү тандоо жасоо жөндөмдүүлүгүнө ээ болушат.

**Моралдык.** Бардык адамдар жакшылык менен жамандыкка, акыйкаттуу менен жалганга тийиштүү маселелерди чечүүгө тийиш. Алар моралдык ченемдерди жетекчиликке алып жашап өтүүгө абзел. Биздин ар бирибиздин ичибизде уят – бизге радар өндүү анын мыйзамдарынын бузулушу жөнүндө белги берүүчү назик руханий түзүлүш

бар. Жамандык кылган соң, биз «уятыбызга» чыдабай кыйнала баштарыбыз белгилүү. Изилдөөчүлөр түрдүү өлкөлөр менен маданияттарда, түрдүү мезгилдерде бир эле жорук-жосундар: уурулук, жубайынын көзүнө чөп салуу, калпычылык ж.б.у.с. айыпталганын байкашкан. Көпчүлүк элдерде бул эрежелер түрдүү мыйзамдарда, диний уставдарда жазылган (же оозеки формада жашашат). Мисалы, христианчылыкта моралдык ченемдер жөнүндө он осуят айтып турат. Кыргыздарда «Укпайт деп ушак айтпа, көрбөйт деп ууру кылба» деген адептүүлүктүн алтын эрежеси бар.

**Денелик.** Дене – бизди сыйдырган физикалык түзүлүш. Аны сак-саламат жана таза сактоо маанилүү. Ойлонгулачы, денелик жактан саламаттыгы начар адам болсоңуз, сиз коюлган максаттарга жете аласызбы? Дайыма эле андай болбойт. КИДВун (кишинин иммундук дефицит вирусун) жугузуп алган жигит же кыз мурунку максатын ойлоого да дарманы калбайт. Алардын жаңы максаты «эштеп күн көрүү» болот.

**Социалдык.** Ар бир адам коомдун бир бөлүгү болуп саналат. Ал башка адамдар менен бирге иштешүүгө, достук мамилелерди өнүктүрүүгө жана жалпынын да, өзүнүн да жыргалчылыгы үчүн иштөөгө үйрөнөт. Сиз кандай ойлойсуз, башканы угууну билбеген (көп учурда каалабаган) адам кимдир бирөө менен жакшы мамиле түзө алабы? Же: эгер сиз өзүмчүл болсоңуз – өзүңүз жөнүндө гана ойлосоңуз жана адамдарга «Мен алардан эмне ала алам?» деген турумдан карасаңыз, өзүңүздү «Ааламдын чордонуна» койсоңуз – адамдар сизге оң мамиле кыла алышабы? Сиздин келечегиңиз көп жагынан туура курулган мамилелерден көз каранды болот.

**Эмоциялык.** Түрдүү эмоциялык абалдар, сезимдер бүткүл адамды тепчип өтүшөт. Өз эмоциялары менен сезимдерин көзөмөлдөөгө жөндөмдүү адам жетилген болуп саналат.

Инсанды дайыма бир бүтүн катары кароо керек. Адамдын денелик өнүгүүсү анын өсүүсү жана тамактануусу менен шартталган, ал эми интеллектуалдык, эмоциялык, социалдык жана этикалык жетилүү өзүнүн үстүнөн олуттуу иштөөдөн, жоопкерчиликтен, эстүүлүктөн жана инсандын өзүн көзөмөлдөөсүнөн көз каранды болот.

Бир аймактагы үзгүлтүк башкасында кыйроого апкелиши ыктымал. Мисалы, эгер биз ооздукталбаган эмоциялардын туткунунда калсак (эмоциялык аймак), анда туура эмес чечим кабыл алуу, туура эмес тандоо жасоо тобокелине туш болобуз (интеллектуалдык аймак).

**«Начар бөлүк» принциби.** Чынжырдын бөлүктөрү – бул сенин мүнөзүңдүн сапаттары деп болжойлу. Бүткүл чынжырга жүктү эң начар бөлүк көтөрө алгандан ашык берүүгө болбойт. Демек, чоң натыйжага жетишүү, чоң жүктү көтөрүү үчүн эмне кылуу керек? Албетте, өз инсанынын начар жактары менен иштөө абзел.

*Бул үчүн төмөнкүлөр керек:*

1) сизде көйгөй бар экенин моюнга алуу, анткени моюнга алуу – бул жеңиштин жарымы;

2) оңолуу, аны жеңүү чечимин кабыл алуу;

3) мүнөздүн «булчуңдарын чындоо»: ар күнү турмуштук кырдаалдарда машыгуу, жүрүм-турум «гимнастикасын» жасоо. Тайманбастык, көшөргөндүк «булчуңдарын чындоо», улуу, жолдуу адамдар жөнүндө китептерди окуу. Өз каалоолорун башкарууну үйрөнүү.

Качан биз өзүбүздүн жеке ынанымдарыбызга негиздеп тандоо жасаганда, биз өз мүнөзүбүздү өнүктүрөбүз.

Турмушта көптөгөн оорчулуктарды жеңүүгө туура келет. Анда алдыбызды тоскон жолтоолор көп. Ооба, жагдайлар бизди кысышат, бирок биз аларды канчалык жеңе аларыбыз тышкы факторлордон эмес, биринчи кезекте биз инсан катары канчалык күчтүү экенибизден көз каранды болот.

*Өзүң үчүн төмөнкүнү эсинде тут. Эгер мен күчтүү инсан болсом, анда жагдайларды жеңе алам; эгер мен алсыз инсан болсом, анда жагдайлар мени жалпайта басат.*

**Өтүлгөн баскычтар принциби.** Кимдир бирөө ойлошу мүмкүн: «Мага кыйналып-кысталып эмне азап? Атам мага дипломду сатып берет, акчасын төлөйм, ушуну менен көйгөйдү чечем. Бүгүн баары сатылат жана сатылып алынат...». Бирок кесипкөйлүк менн күчтүү мүнөздү сатып алууга болбойт, ал эми аларсыз, дипломунуз болсо да туу чокуда кармалып турууга мүмкүн эмес.

Бул иш жүзүндө мына момундай болот. Сиз биринчи курстун студенти дейли, бул шатынын негизи. Сиздин максатыңыз, мисалы,

эмгек сиңирген машыктыруучу болуу, шатынын эң үстүңкү баскычында туруу. Сиз ага кантип жетесиз? Адегенде сиз жожду аяктайсыз, ийгиликтүү окуйсуз жана жогорку билим жөнүндө диплом аласыз, иштейсиз, финансылык сабаттуулукту үйрөнөсүз ж.б.у.с. – бул сиздин кадамдарыңыз. Ушундай ар бир кадам, жашоонун этабы сиздин мүнөзүңүздү калыптандырат, ички бышыккандыкты, татаал турмуштук кырдаалдардагы бекемдикти иштеп чыгат. Сиз инсан катары чындаласыз, калыптанасыз, оорчулуктарды жеңүүнү үйрөнөсүз, билимдерге ээ болосуз. Натыйжада – өз ишиңиздин адиси, кесипкөйү, билгичи болуп каласыз. Сиз өз максатыңызга жетесиз! Эң башкысы, оорчулуктарды жеңип туруп, сиздеги ички өзөк бекемделет, инсан туура калыптанат.

Адис болууну каалаган, бирок бул үчүн тийиштүү билим албаган, оорчулуктарды жеңүү аркылуу өз мүнөзүн өнүктүрбөгөн адам, өз үйүн пайдубалга эмес, жылаңач жерге, саздак жерге, кумга курууну чечкен куруучуга окшош.

Өз жашооңуздун, өз кесибиңиздин үйүн кантип курууну сиз тандайсыз.

Коюлган максатка жетүү жана ийгиликтүү болуу үчүн, толук баалуу инсан болуу керек. Ошондо сиз турмуш жолундагы оорчулуктарды оңой жеңесиз, жагдайларды өзүңүзгө баш ийүүгө мажбурлайсыз. Эрки күчтүү, адеп-аклагы бекем, эмоциялары туруктуу, денеси чың, өз пикири, турмуштук туура принциптери бар инсан гана бүгүнкү оошуп жаткан дүйнөдө туруштук берүүгө жана ийгиликке жетүүгө жөндөмдүү.

***Жолдуу, ийгиликтүү адам – бул, баарынан мурун, күчтүү инсан.***

Мүнөз моралдык ченемдер жөнүндө билимдердин, алар менен ички макулдуктун жана аларга ылайык аракеттердин аркасында калыптанат.

*Узак мөөнөттүү ийгилик үчүн пайдубал – бул мораль (жамандык менен жакшылыкка тийиштүү билимдер: эмне жакшы, эмне жаман).*

Мүнөздүн алсыз жактарын күчтүүгө айлантуу үчүн, ***бекем моралга*** ээ болуу керек. Өз мүнөзүңдү калыптандыруу керек болгон пайдубал мына ушул (3-жадыбал), антпесе кайраттуулук наадандыкка,

чынчылдык – текеберчиликке, тырышчаактык – эшектей өжөрлүккө айланат.

### 3-жадыбал

#### Инсандын сапаттары

Сапаттар	Жаман түшүнүүдө	Жакшы түшүнүүдө
Сыймыктуулук	Башкаларга үстөмдүк кылуу	Өзүнүн жана жакындарынын ийгилигине кубануу
Сезимталдык	Жумшактык	Башкаларга көңүл буруу
Кайраттуулук	Көрсөтмөлүү, керексиз	Алсызды коргоо, туура эмес жорукка карата өз көз карашын айтуу
Өз алдынчалык	«Өз алдынча болгум, бөтөндөрдүн кеңешисиз жашагым келет!»	«Мен өз оокатымды жыйнай, кийимимди жууй алам» ж.б.у.с.
Принципиалдуулук	«Мен принципалдуу адаммын, эч качан эч кимден кечирим сураган эмесмин»	«Менин принцибим – чынчылдык. Мен муну өзгөртпөйм».
Күчтүү эрк	Башка адамдын эркин басуу	Өз мүнөзүн куруунун эсебинен өз эркин өнүктүрүү

**Психиканы өзү жөнгө салуу.** Акыркы он жылдыктарда бардык өнөр жайы өнүккөн өлкөлөрдө жашоонун психологиялык чыңалгандыгы кыйшаюусуз өсүүдө. Бул улам көп адамдар нервдик-психикалык чыңалуудан жана ал чакырган оорулардан азап тартуусуна апкелет.

«Стресс ооруларынын» катарына баарыдан мурда нервдик-психикалык бузулуулар (чоң шаарлардын 30 жаштан жогору тургундарынын 80%га жакыны невроздордон азап чегерин айтсак жетиштүү болот), көптөгөн жүрөк-кан тамыр оорулары, тамак сиңирүү жана ички секреция органдарынын оорулары киришет. Мындан тышкары, нервдик-психикалык чыңалуу суук тийүүгө жана инфекция ооруларына кабылууну жогорулатат, өнөкөт (хроникалык) оорулардын өтүүсүн жана хирургиялык операциялардан кийин айыгууну татаалдандат.

Албетте, адамдар бардык мезгилдерде жан дүйнө комфортуна жетүү жолдорун издешкен жана табышкан. Узак уйку, даамдуу тамак, табиятта болуу, мончо, массаж, баңги заттар, алкоголь, дене көнүгүүлөрү, музыка жана башка көптөрү алардын катарына киришет. Ти-

лекке каршы, «тышкы таасир кылуунун» мындай каражаттарын, эреже катары, жумушта, чыңалууну жоюу талап кылган учурдун өзүндө колдонууга болбойт. Анын үстүнө алардын көпчүлүгүн колдонуу терс кесепеттерге апкелет. Бирок алардын башкы кемчилиги алар адамдын болуп жаткан окуяларга мамилесин өзгөртпөгөнүндө. Ал эми стресс – бул болуп жаткан нерсе эмес, ал болуп жатканга биз кандай мамиле кылсак ошол.

Биз өзүн жөнгө салуу деп адамдын өзүнө өзү сөздөрдүн жана тиешелүү ойдогу элестердин жардамы менен таасир кылуусу аркылуу жетишилүүчү өзүнчө психофизиологиялык функцияларды да, жалпы эле нервдик-психикалык абалды да максатка багытталган өзгөртүүсүн атайбыз.

Мындай максатка багытталган өзгөртүү чарчоонун, эмоциялык чыңалуунун жана ар кыл стресстик реакциялардын билинген даражаларын жоюу, ошондой эле алардын кааланбаган кесепеттеринин алдын алуу үчүн жүзөгө ашырылат. Мындан тышкары, көбүнчө психикалык абалды ченемдештирүүнүн негизинде (башкысы, булчуңдарды бошотуунун жана тиешелүү ой элестерин элестетүүнүн эсебинен) организмдин ресурстарын мобилизациялоо талап кылынат.

Табияттык негизи боюнча психорегуляциянын усулдары адамдын организми менен жүрүм-турумуна таасир кылуу деңгээлине жараша классификацияланат (4-жадыбал).

#### 4-жадыбал

##### Өз алдынча психорегуляциянын усулдары

Таасир кылуу деңгээли	Таасир кылуу усулу	Таасир кылуу ыкмалары
Бейандык, аң-сезимсиз, аң-сезимдүү	Аутотренинг	Булчуңду бошотуунун фонунда сөздөр элестерге айлантылат – идеомотордук актылар. Кыйшаюусуз ишенүү астында болот жана коштойт.
Курчап турган дүйнөнү чагылтуу	Токтотуу, иштетүү	Көнүл буруу психотехникасы
Денелик «Мендин» элесин чагылтуу	Дүүлүгүү, тынч алуу	Мимикалык булчуңдардын, скелеттик булчуңдардын, кыймылдар менен кептин темпин көзөмөлдөө жа-

		на жөнгө салуу; атайын дем алуу көнүгүүлөрү; атайын кыймылдык активдүүлүк
Руханий «Мендин» элесин чагылтуу	Алаксытуу, өзүн ынандыруу	Сюжеттүү элестетүү жана кыялдануу (фантазия), психологиялык коргоонун механизми боюнча логикалык жүйөөлөр – сарамжалдаштыруу, алмаштыруу
Социалдык «Мендин» элесин чагылтуу	Максатты жөнгө салуу	Мотивдин максатка жылуусу жана тескерисинче

### ***Өзүн ынандыруу таасир кылууларынын өзгөчөлүктөрү***

Активдүү өзүн ынандыруунун максаттык багыттары:

1) сөздөрдүн жана алардын ойдогу элестеринин таасири менен шартталган психикалык жараяндардын күчүн колдонуу аркылуу психикалык абалга түз таасир кылуу;

2) скелеттик булчундардын жана дем алуунун тонусун жөнгө салуу, мунун аркасы менен психикалык абалга кыйыр таасир кылууга жетишилет.

*Активдүү өзүн ынандыруу* механизми төмөнкү фазаларды камтыйт:

1) аң-сезимдин көзөмөлү астында өзүн пассивдүү сергек абалга же үргүлөө абалына киргизүү. Бул психикалык дүүлүгүү абалында скелеттик булчундар эрксиз жыйрылышары, ал эми мээ тынч турганда бошондошору менен шартталган. Демек, булчундардан баш мээге импульстар канчалык аз түшсө, анын сөздөргө жана алар менен байланышкан ойдогу элестерге сезимталдыгы ошончолук жогорулайт;

2) аң-сезимди топтоо – көңүл бурууну түшүнүктөрдү элестетүүлөрдүн элестерине же кыялданууга эрктүү токтотуу;

3) ойдогу элестерди идеомотордук актыларга же аракеттерге айлантуу аркылуу ишке ашыруу.

Натыйжада психикалык (мотивациялык аймактын өзгөрүүсү) же психосоматикалык (ички органдардын абалынын же булчундардын тонусунун өзгөрүүсү) майнаптар пайда болушуп, ушул учурда адамда

болгон ооруларга мүнөздүү невротикалык симптомдорду жок кылышат.

Психиканы өзү жөнгө салуунун эң маанилүү милдеттеринин бири студенттин ишке жөндөмдүүлүгүн калыбына келтирүүчү атайын ыкмаларга, жождо окуу шарттарында эң мыкты окуу натыйжаларына жетишүүгө түрткү берүүчү психикалык абалдарды жөнгө салуу ыкмаларына ээ болуу болуп саналат.

Психикалык абалдарды максатка багытталган өзү жөнгө салуу болуп кызмат кылуучу, ошондой эле экзамендерди тапшыруу жана ага даярдануу менен байланышкан жогору нервдик чыңалуулардан кийин студенттин күчүн калыбына келтирүүгө көмөктөшүүчү ушундай ыкмаларга *активдүү өзү жөнгө салуу* кирет.

Өзү жөнгө салууда колдонулуучу маанилүү психологиялык ыкмалар төмөнкүлөрдө жатышат:

- көңүл буруунун багытталгандыгын жана топтолгондугун оң эмоциялык ыраңдагы туюмдарга, башка психикалык толгонуулардын органикалык абалдарына аң-сезимдүү эрктүү иштетүүдө;

- көңүл бурууну ашкере дүүлүктүрүүчү же эзүүчү козуткучтардан алаксытууда;

- оң эмоциялык толгонуулар менен байланышкан белгилүү бир элестерди жана элестетүүлөрдү атайылап кайра түзүүдө.

Кыймылдык ыкмалар төмөнкүлөрдү камтышат:

- булчуңдардын түрдүү топторун удаалаш бошондотууну;

- бүт дененин булчуңдарын терең бошондотууга, муну менен тынчтык, эс алуу, үргүлөө абалдарына жетишүүнү;

- активдүү булчуңдук чыңалууларды жана гимнастикалык мүнөздөгү активдештирүүчү кыймылдык көнүгүүлөрдү;

- дем алууну эрктүү жөнгө салууну;

- жүрөк-кан тамыр системасынын ишмердүүлүгүн жөнгө салууну.

Психологиялык да, кыймылдык да өзү жөнгө салуу ыкмалары белгилик мааниси коюлган милдеттер менен байланышкан күн мурун даярдалган жана сөздүк туюнтмалар түрүндө программаланган экинчи белгилик козуткучтарды колдонуу менен байланышкан. Алсак, сөздүк туюнтамаларды колдонуу (мисалы, «оң колдун манжаларынын бул-

чундары бошондоду». «манжалардын учунун ысыганын туюп жатам» ж.б.у.с.) жана булчундардын бошондоосу, ысууну туюу ж.б. жөнүндө аларга ылайык элестетүүлөрдүн пайда болуусу реалдуу булчундук бошондоого жана тынч абалга жетишүү мүмкүндүгүн беришет. Мунун өзү менен борбордук нерв системасынын кийинки абалына жана ишке жөндөмдүүлүгүнүн калыбына келүүсүнө таасир көрсөтүлөт.

Өзү жөнгө салуу ыкмаларын колдонуунун максаттуу багытталгандыгындагы ишмердүүлүктүн конкреттүү шарттары, ошондой эле ал же бул адамдын индивидуалдуу өзгөчөлүктөрү менен аныкталуучу айырмаларын эске алып, туюнтмалардын текстинин варианттарын тандоону, көнүгүүлөрдүн удаалаштыгын, активдешүү мезгилинин маанисин жана активдештирүүчү көнүгүүлөрдүн мазмунун тыкыр ойлоштуруу сунушталат.

### **2.1.2. Жыныстык маданияттын негиздери**

Ар бир адамда физиологиялык да, рухандык да керектөөлөр болот. Адамдын керектөөлөрүн ишке ашыруу ага психологиялык комфортту камсыздайт. Бул керектөөлөрдүн чоң бөлүгү башка жыныстагы адам менен мамилелердин аркасында канааттандырыларын белгилөө маанилүү. Бул мамилелердин сапаты менен саны адамдын жашоосунда өчкүс издерди калтырары баарына белгилүү. Мындай мамилелердин натыйжалары жагымдуу жана өмүр жаратуучу болсо абдан жакшы. Бирок, тилекке каршы, көпчүлүк учурларда азыркы жаштар башка жыныстагы адамдарга карата олутсуз мамилелерден улам олуттуу терс кесепеттерге туш келишет.

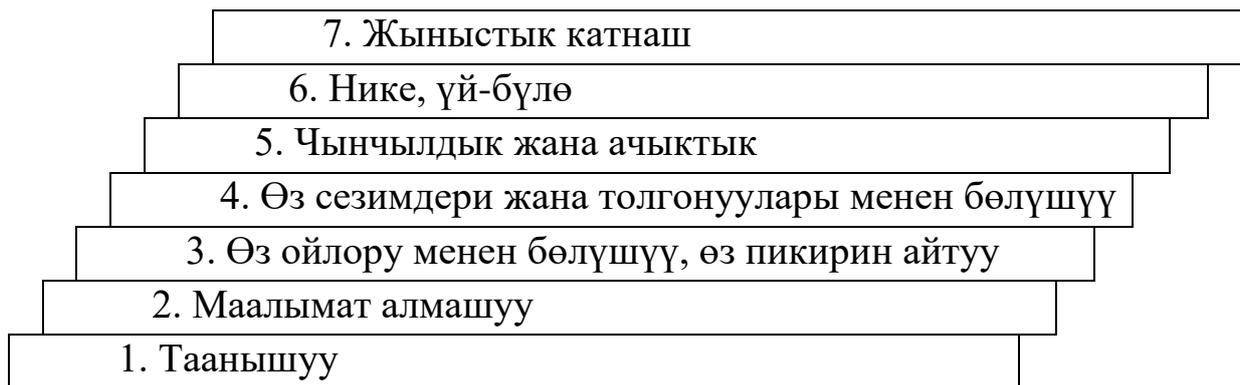
Мындай көйгөйлөргө төмөнкүлөр киришет:

- үй-бүлөдөгү ажырашуулар, алардын натыйжалары эмоциялык жана жан дүйнө жаралары, башка жыныстагы адамдан жана үй-бүлөлүк жашоодон көңүл калуу болуп саналышат;
- депрессиялар (мурда коюлган максаттарга жетишүүдөн баш тартуу);
- жыныстык жол менен берилүүчү ооруларды жугузуу (анын ичинде КИДВун);
- өз балдарын өлтүрүү (аборт кылуу) же баш тартуу ж.б.у.с.

Саламаттыгы чың үй-бүлө – бул биздин коомдун кенчи жана башкы байлыгы экенин белгилөө маанилүү. Тарыхчылар мамлекеттерде үй-бүлөнү сактабай калышкан соң жер жүзүнөн кыркка чукул цивилизация жок болуп кеткенин эсептеп чыгышкан. Биздин өлкөнүн жетекчилиги үй-бүлөнү колдоо жаатында мамлекеттик программа кабыл алып, ишке ашырса, бул шексиз жакшы натыйжаларды бермек.

Эмитен эле, жождо биринчи курста окуп жатып, улан менен кыздын ортосунда алардын негизинде бекем үй-бүлө курууга болуучу олуттуу мамилелерди кантип куруу керектиги жөнүндө так элестетүүлөрдү алуу маанилүү.

Мамилелер олуттуу болуп калсын үчүн алар катаал удаалаштыктагы бир катар этаптарды басып өтүүлөрү тийиш. 1-сүрөттө никеге туруудан мурда болуучу этаптардын бардык ыраматына канууну аныктоочу жана жол берүүчү туура, олуттуу мамилелердин схемасы берилген.



**1-сүрөт. Жигит менен кыздын ортосундагы олуттуу мамилелердин баскычтары**

Адатта баары таанышуудан башталат: көздөр сүйлөшөт, сиз жөн эле учураша баштайсыз, таанышасыз (же досторунуздан тааныштырууну суранасыз).

Андан ары биз жагып калган адам менен кандайдыр бир жеңил темаларда: жалпы тааныштар, белгилүү телешоу, бош убакытты кантип өткөрөрүңүз ж.б.у.с. жөнүндө сүйлөшө баштайбыз. Биз аны менен каалаган эле таанышыбыз менен эмне жөнүндө сүйлөшүүгө болсо ошолор жөнүндө сүйлөшөбүз – сиздер азырынча дос эмес, жөн гана таанышсыздар.

Андан ары эмне болот? Мамилелер өнүгөт да, сиздер бири-бириңиздерди терең биле баштайсыздар да, сиздерди эмне баарынан көбүрөөк кызыктырса ошолор жөнүндө – сиздин артык көрүүлөрүңүз жана табитиңиз жөнүндө сүйлөшө баштайсыздар.

Кийин биз жакын адамыбыз менен өз пикирибиз, биздин акылыбыздын деңгээлинде турган нерсе менен гана бөлүшпөй, терең – биздин жүрөгүбүздө жаткан нерсе: сезимдерибиз жана толгонууларыбыз менен да бөлүшө баштайбыз.

Мамилелердин өнүгүүсүндөгү кийинки баскыч чынчылдык менен ачыктык болуп саналат. Башкача айтканда – сиздерде эми бири-бириңиздерден жашырган сырлар калбайт – сиз аны, ал сизди идеалдуу билет.

Бул баскычтар никеге туруу үчүн жакшы негиз болуп саналышат.

Мындан соң, логика боюнча, сиздер акыркы, эң ыйык баскычка – жыныстык катнашка өтөсүздөр. Сиз кандай ойлойсуз, эмне үчүн никеден кийин гана жыныстык катнаш болушу керек, эмне үчүн ага чейин эмес? Бул жерде интимдүү мамилелер эң чоң тереңдикке жана мааниге ээ болушат. Качан бардык баскычтарды басып өткөн соң, адам интимдүү жакындыктан чоң даражада ыракат алат, анткени мунун артында ишенимдүүлүк, руханий жакындык жана өз ара ишенүү, өздөрүн бири бирине арноо турарын түшүнөт.

Мамилелердин өнүгүүсүнүн ушундай удаалаштыгына маани бербөө алардын үзүлүүсүнө жана абдан өкүттүү жан дүйнө жаракатына апкелет. Денелик жакындык катышкан мамилелер абдан оор бузулат.

Өзүңөрдү сактагыла, ким менен, кандай мамилеге кирсеңер, ошого абдан көңүл бургула. Кийин өмүр бою катаңызга өкүнгөндөн көрө, адамдын мүнөзүн көп жолу кайталап текшерген, карам-каршы жыныстагы адамдын өзгөчөлүктөрү тууралуу көбүрөөк билген жакшы (5-жадыбал).

## Психиканын негизги өзгөчөлүктөрү

	Эркек	Аял
<i>Инсандын өзгөчөлүктөрү</i>	Өзүн материалдуу турмушта ишке ашыруучу активдүү, аң-сезимдүү, берүүчү башталманы билдирүү	Өзүн таанууга умтулган пассивдүү, материалдуу, кабыл алуучу башталманы билдирүү
<i>Ишмердүүлүктүн вектору</i>	Эркектин ишмердүүлүгү материалдуу турмушка багытталган. Эркек көбүрөөк социалдуу, конкреттүү, логикалуу жана инструменталдуу; ал эмнени кантип жасоону жана ал үчүн жооп берүүнү билүүгө тийиш.	Аял материалдык башталманын турмушка ашырылышы болгондуктан, тескерисинче, рухандуулукка, өзүн таанууга умтулат; ал көбүрөөк назик, сезимтал, интуициялуу, кабыл алгыч, азырак социалдашкан, бирок көбүрөөк биологиялуу, анткени өмүр анын жатынынан чыгат.
<i>Психиканын уюмдашуусу</i> Дайыма алга умтулуу менен карманууга, терең иштетүүгө, алынганды өздөштүрүүгө тенденциянын ортосундагы тең салмактуулук аял-эркек союзунун гармониясын түзөт	Эркек – бул баштоочу, конструкциялардын түзүүчүсү. Балдар өздөрүнүн демилгелүүлүгүнүн, активдүүлүгүнүн, абстракциялоого шыктуулугунун, чыгармачылык жараянга толук берилүүгө жөндөмдүүлүгүнүн эсебинен утуш алышат. Бул сапаттар эркектердеги көңүл буруунун чоң концентрациясы, терең көңүл токтотууга жана агрессивдүүлүккө жөндөмдүүлүк менен байланышкан, бул баарыдан мурда	Аял эркектин артынан жүрүп, анын ооругун бекемдейт. Ал мейкиндиктин кайра түзүүчүсү, конструкциялардын толтуруучусу, эркек ачкандын сактоочусу жана турмушка ашыруучусу. Аялдар маалыматты өздөштүрүүгө көбүрөөк жөндөмдүү, кыздар балдарга караганда ылдам өнүгүшөт, мурда сүйлөй башташат, мектепте жакшыраак окушат. Аялдар көбүрөөк сезимтал, алардын ой жүгүртүүсү конкреттүүлүккө элестүүгө чукулдураак,

	андрогендердин таасири менен аныкталат. Эркек – көңүл токтотууга, чыңалууга жана өз очогун коргоого тийиш. Эркектер арасында чыгармачыл инсандар арбын.	көңүл буруусу жуулган, сканерлөөчү. Аялдар «баарын», бирок «аздан» көрүшөт, кырдаалды жалпысынан интуициялуу илип алышат.
<i>Психологиялык артык көрүүлөр жана «оорулуу чекиттер»</i>	Эркектерде – бул социалдык өзүн ишке ашыруу жана булчуң күчү. Ошондуктан эркекти анын социалдык жолсуздуктарынын контекстинде сыңдоого, басынтууга эч качан болбойт. Жашы улгайганда эркектер социалдык аброюн жана булчуң күчүн жоготуудан көбүрөөк азап чегишет.	Аялдарда – тышкы кебетеси жана балдар. Аялды анын тышкы кебетеси үчүн сыңдоого болбойт. Өмүрүнүн акырында аялдар сырткы кебетесин жоготуудан жана балдарынын кетүүсүнөн азап чегишет.

Биздин ар бирибизде мурда жасалган жорук-жосундарыбызды кайра андоо жана жашоонун кыйла туура мүнөзүнө кайтуу, өзүбүздү кечирүү, эски жаңылыштыктарды унутуу жана алга жылуу мүмкүнчүлүгү бар. Ар бирибиздин шансыбыз бар!

### **2.1.3. Ата-энелик маданияттын негиздери**

Бардык эле үй-бүлөлөр балага таасир кылуу мүмкүнчүлүктөрүнүн бүткүл комплексин толук өлчөмдө ишке ашырышпайт. Баланын денелик жана психологиялык саламаттыгына таасир кылууну мындай төмөн ишке ашыруунун себеби эмнеде? Адистер түрдүү себептерди аташат: кээ бир үй-бүлөлөр баланы тарбиялоону каалашпайт, башкалары – муну жасоону билишпейт, үчүнчүлөрү – бул эмне үчүн керектигин түшүнүшпөйт. Жаш адамдар жакшы ата-эне катары толук ишке ашышканын абдан каалайбыз.

*Ата-энелик маданият* – бул адамдын ата-энелер менен балдардын ортосундагы гармониялуу мамилелерди калыптандырууга жана балдардын саламаттыгы менен жолдуулугу – бул алардын жашоосу-

*нун майнаптуулугунун чен-өлчөмдөрүнүн бири деген ишенимге негизделген өз балдарынын ден соолугун камсыздоо боюнча ишмердүүлүгү.*

Эне болууга жана ата болууга күн мурун, болгондо да материалдык өңүттө гана эмес, даярдануу керектиги баарына белгилүү.

Болочок ата-энелердин организми бойго бүтүрүү учурунда ден соолуктуу болгону маанилүү. Башкача айтканда, бардык ички органдардын саламаттыгы, организмдин функционалдык системаларынын (жүрөк-кан тамыр, дем алуу, нервдик ж.б.у.с.) абалы жөнүндө кам көрүү зарыл. Эгер ата-энелерде балдардын төрөлүшүнө карата медициналык каршы көрсөтмөлөр жок болсо, анда кийинки даярдыкта дене тарбиясынын каражаттарын пайдалануу жетиштүү:

- *дене көнүгүүлөрү*, алар болочок ата-энелердин организмдин алдыдагы денелик жана эмоциялык жүктөргө даярдашат;
- *теңдемделген тамактануу*, бул болочок эненин организмдин жаңы организмди куруу учун заттардын зарыл коруна толтурат;
- *табигый табияттык факторлор (күн, аба, суу)*; организм алардын оптималдуу таасири астында канчалык көп болсо, болочок ата-энелердин энергетикалык жана нервдик-эмоциялык корлору ошончолук кеңейет.

Жогоруда баяндалгандар менен катар, сизге илимде узак убакка чейин түйүлдүк энесинин жатынында болгон мезгилинде эненин организмден толук бөлүнгөн деген пикир жашап келгенин эскертүүнү каалайбыз. Азыр окумуштуулар түйүлдүк менен эненин организми бир бүтүндү беришерин далилдешти.

Энеден түйүлдүккө микробдордун, вирустардын, уулуу заттардын, алкогольдун жана кээ бир дары препараттардын өтүүсү мүмкүндүгүн да ырасташат. Алардын түйүлдүккө, кийин балага терс таасир кылаары аныкталган. Өзгөчө боюнда бар кездин алгачкы үч айы «сезимтал» келет, бул кезде түйүлдүктүн органдары калыптанат жана бир аздан иштей башташат, ошондуктан бул мезгилде оору жаратуучу факторлордун аракетин көбүрөөк коркунучтуу. Ошондуктан сизге организм сиз «балалык этиятсыздык» боюнча өз организмиңизге үзгүлтүксүз киргизип турган токсиндерден күн мурун тазалануу керек. Эске тутуңуз! Эми сиздер экөөңүздөр тең (эне жана ата) өз өмүрүңүздөр үчүн

гана эмес, өз урпактарыңыздын өмүрү үчүн да жоопкерчилик тарта-сыздар.

Бойго бүтүүдөн соң сиз дене тарбиясы менен машыгууну улантууга тийишсиз. Керек болсо эң эле алсыраган аял да жасай алуучу элементардык дене көнүгүүлөрү бар, жана алардын таасири илимий негизделген [13]. Бойдо бар кезде дарылоо дене тарбиясы менен үзгүлтүксүз машыгуу организмге жакшы таасир кылат, анын физиологиялык резервдерин кеңейтет, бардык физиологиялык системалардын ишмердүүлүгүн өркүндөтөт, организмдин денелик мүмкүнчүлүктөрүн жогорулатат, сергектик сезимин жаратат, жалпы абалды, табитти, уйкуну жакшыртат, ошондой эле кош бойлуулуктун ченемдүү өтүүсү үчүн шарттар түзөт жана муну менен түйүлдүктүн толук баалуу өнүгүүсүнө көмөктөшөт. Алар организмди төрөткө даярдайт, курсак прессин бекемдейт, алаанын эластикалуулугун жогорулатат, төрөт актысынын жеңилдөөсүнө көмөктөшөт. Муну менен катар, денелик жүктөн соң гипофиз бөлүп чыгаруучу эндорфин гормондорунун деңгээли көтөрүлөт, бул нервдик системанын чыңдалышына, маанайдын жакшырышына жана стресс абалынын жоюлушуна көмөктөшөт.

Эгерде аял аэробдук жактан жакшы машыккан болсо – бул төрөттү жеңилдетет. Кош бойлуулукка чейин жана анын учурунда дене тарбиясы менен машыккан аялдар аны кыйла жеңил көтөрүшөт, тезирээк жана олуттуу татаалдыксыз төрөшөт.

Адистер аялдын кош бойлуулугун 5 фазага бөлүшөрүн, анткени кош бойлуулуктун ар кыл фазаларында булчуңдардын белгилүү гана топторун ар кыл жүктөр менен машыктырууга болорун эсте тутуу керек. Ар бир фаза үчүн алар жумасына 3-4 ирет аткарылуучу көнүгүүлөрдү сунушташат.

Мындан тышкары сиз баланы тарбиялоого дароо кирише аласыз. Түйүлдүктү жатында жатканда эле өнүктүрүүчү методикалар бар. Анан да окумуштуулар мындай иштин майнаптуулугун далилдешкен.

Биздин оюбузча, М. П. Лазареванын «Сонатал» методикасы кызыгуу туудурат [12]. «Сонатал» усулу (sonus, лат. добуш; natal, лат. туулган, төрөлүү музыкасы) сенсомотордук интеллектти өнүктүрүүнүн ыгы болуп саналат, ал баланын инсанынын туулардан мурдагы өзөгүн калыптандырууга, же келечектеги баланын өнүгүүсү менен ден соо-

луктуу болуусун эмоциялык-дем алуучулук-кыймылдык моделдөөгө багытталган.

Мындан тышкары, дагы бир катар методикалар бар, аларды ата-энелер Сара Брюэрдин «Супер-наристе» (2003) публикациялары боюнча өз алдынча өздөштүрүүгө туура келет.

Баланын өнүгүүсүнүн эртедеги этабынын милдеттерин чечүүгө мамиленин салтсыздыгы балага мамиленин өзгөрүүсүнөн, анын күчү менен чоң ыңгайлашуу мүмкүнчүлүктөрүн таануудан гана көрүнбөйт, бул дене тарбиясын уюштуруунун «бэби-йога», динамикалык гимнастика, акватренинг, бышыктыруу, деңиз экспедициялары ж.б.у.с. каражаттары менен формаларын колдонуудан да көрүнөт.

Бирок эртедеги окутуп-үйрөтүүнүн так бирдиктүү методологиясы алиге аныктала электигин белгилөө керек. Түрдүү авторлор балдардын ден соолугун чыңдоонун өздөрү иштеп чыккан варианттарын сунушташат. Алардын системалары эртедеги денелик машыктыруу, үйрөтүү жана тарбиялоо идеясы менен бириктирилген. Бирок азыр, тилекке каршы, абдан саламаттыгы чың балдардын абдан төмөн гана пайызы төрөлөт, ошондуктан ар бир конкреттүү учурда салтсыз каражаттарды медиктер менен да, ден соолукту чыңдоонун ушул ыгын көп сандаган балдарга сынап көрүшкөн адистер менен да кеңешкен соң гана колдонгон жакшы.

Бала 3 жашка толгондо, адистер аны коомдук тарбиялоо жана билим берүү аймагына берүүнү сунушташат.

#### **2.1.4. Коопсуз жүрүм-турум: зыяндуу адаттар жөнүндө чындык**

Ар бир жакшы адат асыл өсүмдүккө, мисалы, буудайга, окшош. Анын үрөнүн себишет, сугарышат, ал жөнүндө көп кам көрүшөт да, акыры түшүм бышат.

Ал эми жаман адаттар отоого окшош: алар ылдам жана биздин жардамыбызсыз өсүшөт. Аз-маз алдадыңбы, аз-маз кечиктиңби, аз-маз өзүңдү өзүң аядыңбы – мына эми, бизде көп жаман адаттар жана жаман мүнөз бар!!!

Башкача айтканда *биздин адаттарыбыз бизди же күчтүү – жакшы адаттар, же алсыз – жаман адаттар, кылышат. Жакшы-*

лары бизди мыкты кылышат, ал эми жамандары төмөн тартышат. Биз эмнени үзгүлтүксүз кылсак, ошого айланабыз.

Биздин тагдырыбыз да биздин адаттарыбыздан көз каранды болот! Көп учурда адат көз карандылыкка өсүп жетет. Эгер сизде бир адат болсо, анда татаал учурда андан баш тарта аласыз. Эгер адат көз карандылыкка айланса, анда андан өз алдынча баш тартуу өтө кыйын болуп калат. Мындай капканга кабылган адамдарды алкогольго, тамекиге, баңгизатка, кумар оюндарына ж.б.у.с. көз каранды деп аташат. Алар эми адистердин жардамысыз чыга алышпайт, антпесе – түбөлүк өз көз карандылыгынын кулу бойдон калышат!!!

Адаттар чындыгында эле адамдын жашоосун башкарышат. Эгер сизде жаман адаттар көп болсо – сиз алардын кулусуз! Эгер жакшы адаттар көп болсо – сиз жеңүүчүсүз!!! Алардын ар бири өзүнчө алынган адам өмүрүнө кандайдыр өз бетинче таасир кылышат.

Азыр кеп адамдын жашоосун талкалоочу көз карандылык жөнүндө жүрөт.

Сиз кандай ойлойсуз, эмне үчүн жаштар тамеки тарта, алкогольду жана кыйла олуттуу баңгизаттарды колдоно башташат? Дегеле, эмне үчүн психикалык активдүү заттарды (ПАЗ) колдонушат?

Жооптор төмөнкүдөй болушу ыктымал:

- чоң киши көрүнүү үчүн;
- кызыкчаалдыктан улам;
- көйгөйлөрдөн улам;
- компания үчүн;
- бекерчиликтен улам (жашоодо максаты жок);
- арыктоо үчүн чегем.

**Баңгиликтин кесепеттерин билбөө.** Азыркы дүйнөдө баңгизаттардын даңазасы, тилекке каршы, өтө чоң. Көптөгөн жаштар ушул «сормо сазга» кабылышат. Эмне үчүн?

Баңгизаттардын зор даңазасынын себептеринин бири – бул аларды колдонуунун кесепеттери жөнүндө чындыкты билбөө. Жаш адам, мектептен баштап эле, баңгизаттар жөнүндө кээде абдан карамакаршылыктуу толгон маалыматты угат. Ата-энеси бирди айтат, көчө жана достору – башканы айтышат, кээде кинофильмдер, кээ бир жаштар үчүн журналдар жана музыка баңгизаттарга кызыгууну күчөтөт.

Баңгилик эбак эле эпидемия даражасына өсүп жеткен, анын статистикасы үрөйдү учурат. Кыргызстанда он миңдеген адамдар баңгизаттарды колдонушат (бул – расмий статистика, баңгиге көз карандылардын чыныгы санын билүү үчүн бул санды 10го көбөйтүңүз), миңдеген кыргызстандыктар өмүрүндө эч кур дебесе бир жолу баңгизаттарды байкап көрүшкөн, баңгизаттарды ашыкча колдонуудан өлүмдөр жыл өткөн сайын арбууда.

Жаңы баштагандардын эч кимиси көз каранды, «бүткөн» баңги болууну пландабайт. Керек болсо, көптөрү бул кезектеги көңүл ачуу, аны менен эч жаман нерсе болбойт деп 100% ишенет. Бирок тилекке каршы, биз баңгиликтен айыктыруу үчүн адистешкен клиникаларды, миңдеген талкаланган тагдырларды, кыйраган үй-бүлөлөрдү көрүп билип жүрөбүз. Кыргызстанда баңгизаттардан өлүм тапкандар жыл сайын көбөйүүдө.

Дүйнөлүк коомчулук баңгиликтин алдын алуу жана аны менен күрөшүү үчүн жыл сайын 100 млрд. доллар коротот. Жөн эле бир мүнөт ойлонуңузчу: ЭМНЕ ҮЧҮН?

Баңгизаттар жөнүндө чындык момундай, аны менен ойногон адам кулчулукка кабылуу тобокелине салат, андан чыгуу иш жүзүндө мүмкүн эмес болот.

Баңгизаттарды колдоно башташкан көпчүлүк адамдар аларды шоктукка же оюн-зоокко айлантышат (бул эч жамандык апкелбейт деп ойлошот). Деген менен, мындай пикирди жеңил түшүндүрүүгө жана түшүнүүгө болот, анткени баңгизаттарды колдоно баштаган адам өзү кандай тобокелге баш байлаганын жана эмне менен ойноп жатканын азыраак да андай албайт.

Баңгизат аны менен ойной баштагандарды өзүнө ылдам тартып алат, керек болсо өзүнө ашык кылат, тагыраагы – кайгы-капасыздык абалын берет да, «курмандык» эч кандай коркунучту сезбейт. Баңгизаттарды 1-2 жылдан азыраак, кээде андан да азыраак – бир нече ай колдонгон адам баңгизаттар ата-энелер ойлогондой анчалык деле коркунучтуу эмес, коом да баңгизаттарды адилетсиз эле жамандайт ж.б.у.с. деп ырастай турган болот.

Баңгизатты колдонгон соң жашоодон табигый ыракат алууга эми мүмкүн болбойт, дайыма улам көбүрөөк каалай башташат, ошондуктан боштук менен депрессия кирип келет.

**Тамеки тартуунун кесепеттери.** Тарыхтан баштайлы. Бул «шайтандын чөбү» деги кайдан келди?

Тамеки тартуу жөнүндө европалыктарга Христофор Колумб Американы ачкандан кийин белгилүү болгон. Саякатчылар аралдардын бирине токтошкондо, аларды кургатылган жалбырактардан ичке оромдорду (сигаро) оозуна тиштеген жана оозу-мурдунан түтүн булаткан туземдиктер тосуп алышкан. Экспедициянын катышуучулары аралдыктар жалбырактар күйгөндө чыккан сасык түтүндү кантип соруп жатышканын таңгалуу менен карашкан. Мындан тышкары, туземдиктер кабыктан жасалган узун түтүктөр аркылуу түтүндү жутушкан. Түтүктүн бир учу түтөгөн жалбырактар салынган идиште болгон, учу экилтиктенип кеткен экинчиси мурунга сайылган. Бул жалбырактарды чайнашкан жана жешкен дагы.

XVI к. тамеки Францияда таралган, бул жерде ага дарылык касиетти таандык кылышкан. Португалиядагы француз элчиси Жан Нико 1560-ж. тамекинин жалбырактарын Лиссабондон Екатерина Медичи үчүн апкелген. Француз канышасы ал баш ооруда жардам берет деп эсептеп, аны жыттаган. «Никотин» өз ысымын ушул дипломаттын атынан алган.

Тамекини өлчөмсүз тартуудан ууланган учулар пайда болгон, бул бийликтерди тамеки тартууну куугунтуктоого түрткөң.

Алсак, Англияда 1585-жылы тамеки тартканы үчүн катуу жазаларга дуушар кылышкан, чылымчыларды мойнуна сыйыртмак салып көчөлөрдө жетелешкен, өтө «ашынып кеткендерин» өлүм жазасына өкүм кылышкан. Алардын кесилген баштарын оозуна мүштөк сайып аянттарга коюшкан.

Түркияда чылымчыларды казыкка отургузушкан.

Россияда тамекинин пайда болуусу жөнүндө окумуштуу-тарыхчылардын пикири эки ача. Бирлери Руста тамеки тартуу Америка ачылганга чейин эле болгон дешет, башкалары тамекини Иван Грозныйдын тушунда англис көпөстөрү апкелген деп болжошот. Аны «шайтандын уусу» деп аташкан.

Михаил Романов өрт көп чыккандыктан тамеки тартууга тыюу салган. Биринчи жолу колго түшкөн чылымчыларды таманга 60 жолу таяк менен урушкан, экинчи жолу – кулак-мурдун кесип салышкан (1634-ж.).

Пётр I куугунтуктоону тыйган, анткени өзү Голландияда тамеки тартып көнүп алган.

Адамдар илгери эле тамеки күчтүү уу экенин түшүнүшкөн. Аны бүргөлөрдү, күбөлөрдү жоготууга ийгиликтүү колдоно башташкан. Зыянкечтерди жок кылуу үчүн анын эритмесин дарактарга чачышкан.

Дүйнөдө миллиарддан ашуун чылымчылар жашайт. Алар жылына 5,5 триллион сигарет тартышат. Орточо чылымчы күнүгө 200гө чукул сорот. Бул айына 6000 сорумду, жылына 72 000 сорумду түзөт. 15 жашында чеге баштаган чылымчы 45 жашка чыкканда ал 2 000 000 жолу соргон болот.

Бүткүл дүйнөлүк саламаттыкты сактоо уюмунун (БССУ) маалыматтары боюнча жылына тамеки тартуу менен байланышкан оорулардан 3 миллиондон ашуун адам каза табат.

Дарыгерлердин божомолдору боюнча 2020-2040-жж. тамеки тартуу ар бир үч секундда өз кардарларын өлүмгө айдап турат.

Кытайда жер шарынын калкынын 20%ы жана бардык чылымчылардын 25%ы жашайт. Бул жерде кайсы гана өлкөгө караганда да сигарет көп өндүрүлөт. Окумуштуулардын божомолдору боюнча, 2025-ж. 2 миллиондон ашуун кытайлыктар сигарета сбеппи болгон оорулардан көз жумушат.

Россияда эркектердин 70%ы тамеки тартат, ал эми ири шаарларда жогорку класстын окуучуларынын ичинен уландардын 30-47%ы, кыздардын 25-32%ы сигаретасыз тура алышпайт. Россияда жыл сайын 25 миллиард сигарет тартылат.

Кыргызстанда элдин саны аз болгондуктан чылымчылар аз өңдөнүп көрүнөт. Бирок пайыздык катышта караганда тамеки тарткандар калктын көпчүлүк бөлүгүн түзүшөт. Бул абдан коркунучтуу жагдайды жаратат.

Бир сигарета адамдын организмде деңиз деңгээлинен 3000 метр бийиктикте турганга барабар кычкылтек ачкачылыгын жаратат.

Бир сигарета бир апельсинде барга тете «С» витаминин талкалайт.

Сигаретада 4000 уулуу заттар болот. Башкы уулуу зат – никотин. Никотиндин тышкы кебетеси – даамы жагымсыз майланышкан түссүз тунук суюктук. Бир сигаретада 15-20 мг никотин болот. Ар бир сигарета менен чылымчы 1-2 мг никотин жутат.

Никотин – күчтүү уу, ал адегенде нерв системасын дүүлүктүрөт (аз өлчөмдөрдө), анан анын шал болуусун чакырат (чоң өлчөмдөрдө никотин нерв системасынын ишин токтотот). Соргондон 2-3 мүнөттөн кийин никотин баш мээге жетет, анан ал организмдин катуу ткандарында узакка бөлүнөт. Чылым чегүүдө артериялык кан басымы көтөрүлөт. Тамырлар кысылат. Ашказан-ичеги жолунда перистальтика, шилекей бөлүп чыгаруу күчөйт, жүрөгү айлануу, кусуу пайда болот, ашказандын кычкылдуулугу азаят.

1930-жылы эле аргентиналык дарыгер Роффо 300 күн бою коёндордун кулагына тамеки чайырынан алынган заттарды сыйпаган да, рак шишиктеринин өнүгүүсүнө байкоо жүргүзгөн.

Тамеки чеккен аялдарда бала төрөөгө жөндөмдүүлүк 30%га азаят да, менопаузанын келүүсү үч жылга чукулдайт. Бойдон түшүү тобокели 10 эсе жогорулайт. Тамеки чеккен энелер төрөгөн балдардын салмагы орточо 200 г кичине болот. Апалары чеккен жаңы туулган наристелердин капыстан өлүү синдрому чекпегендердикине караганда 50%га жогору келет.

Уулуулугу боюнча никотин синиль кислотасына барабар. Анын бир тамчысы 15 мүнөттөн кийин өлүм апкелет. Жөнөкөй эсептөө 20-25 сигарета чеккенде организмге никотиндин өлтүрө турган өлчөмү түшөрүн көрсөтөт. Анда эмне үчүн дароо өлүшпөйт? Бир бөлүгүн түтүндө бар башка бир уу – формальдегид нейтралдаштырат. Өлчөм күнү бою акырындап түшөт. Өпкө, бөйрөктөр, тер, шилекей аркылуу чыгарылат.

Чылымчынын өмүрү чекпегендерге караганда 4-8 жашка кыска. Өлтүрө турган өлчөм 0,01-0,08 г. Ар бир сигарета аны жаңы баштаган же ашынган чылымчы чеккенине карабай өмүрдү 6-10 мүнөткө кыскартат.

Дүйнөдө жыл сайын тамеки тартуу менен байланышкан оорулардан 2,5 миллион адам өлөт. 13 секундда бирден адам өлөт.

Сиз «Жашоодо бардыгы үчүн төлөө керек» деген учкул сөздү уккан белеңиз? Химиялык көз карандылык үчүн да төлөө керек. Эмне менен төлөйсүз, билгиңиз келеби:

- кер сары тарткан жүз менен;
- чачтын кургоосу, сынуусу, түшүүсү менен;
- ооздон чыккан жагымсыз жыт менен;
- бырыштардын эрте түшүүсү, теринин былбырактыгы, пигментациясынын бузулушу менен;
- булчундун бошондугу менен;
- акыл-эстик жана денелик активдүүлүктүн азаюусу менен;
- демигүү менен;
- кариес менен;
- үн байламталарынын, миндалиндердин ооруусу менен;
- нервоздуулуктун жогорулоосу, чатактарга шыктуулук менен;
- бардык оорулардын күчөөсү менен;
- иммунитеттин начарлоосу менен;
- кан басымынын көтөрүлүүсү менен;
- анемия менен;
- авитаминоз менен (В жана С);
- чылымчынын бронхити менен;
- миокард инфаркты менен;
- баш мээнин инсульту менен;
- импотенция, фригиддүүлүк менен;
- балдарыңдын акыл-эстик бузулуусу жана денелик өнүгүүсүнүн артта калуусу менен;
- өпкөнүн, жогорку дем алуу жолдорунун, ашказандын, ооз көңдөйүнүн, тилдин, кекиртектин, кандын рагы менен;
- атеросклероз менен;
- колу-буттун гангренаасы менен.

Ушунун баары никотинди колдонуунун кесепеттери. Бул көз карандылык үчүн ушундай баада төлөөгө сиз даярсызбы?

*Ар кандай түрдөгү алкоголь – уу.* Алкоголь – бул депрессант. 1975-жылы Бүткүл дүйнөлүк саламаттыкты сактоо уюму (БССУ) аны баңгизат деп тааныган.

Бир литр сыра 6000 нерв клеткасын, ал эми 100 г арак 7000 нерв клеткасын өлтүрөт. Саламаттыгы чың адамда бардыгы 14-17 миллиард нерв клеткасы болот. Албетте, кубаттуулуктун мол кору, бирок иш жүзүндө ордун толтурууга болбойт.

Адатта спирт ичимдиктери күч-кубат берет, сергектик тартуулайт ж.б.у.с. деп ойлошот, илим мунун тескерисин далилдеген:

1) ченеп ичкенден соң да булчуңдардын иши начарлайт, иштин сапаты төмөндөйт;

2) спирт жылытпайт, тескерисинче ичкен адамды суутат: ичкен адам соого караганда аязда тез суунат да тоңуп калат;

3) алкоголь акыл-эс ишине жагымсыз таасир кылат (ал начарлайт).

Спирт ичимдиктери чынында да капалуу, көңүлсүз маанайды бир аз убакка өзгөчө жеңил жоёт. Алкоголдун өзүнө тартуучу күчүн мына ушул түшүндүрөт. Бирок ушул эле жерде анын арамзалыгы жатат: убактылуу маанайды оңдоп, алкоголь өзүнө тартуу күчүн укмуштай көшөрүү менен көрсөтөт, өзгөчө жагымсыз турмуштук шарттарда жашаган адамга. Адат болуп калган соң мезгилдин өтүшү менен кааланган майнапка жетүү үчүн алкогольдун үлүшүн көбөйтүүгө туура келет. Бул табигый түрдө көз карандылыкка жана өзүн жок кылууга апкелет.

Алкоголь деген эмне?

Алкоголь = этил спирти ( $C_2H_5OH$ ) = уу.

Алкоголь менен этил спирти – абсолюттуу бир эле нерсе экенин айкындоону каалайбыз, ошондуктан биз бул түшүнүктөрдүн ортосуна барабардык белгисин койдук. Биз бул түшүнүктөрдү кокустан эле уу менен теңдештирген жокпуз. Иштин жөнү мында, алкоголь адамдын канына так эле жыландын уусундай таасир кылат, б.а. канды иритет.

Адам организминде **алкоголь талкалабай турган бир дагы орган жок.** Бирок эң күчтүү өзгөрүүлөр адамдын баш мээсинде жүрөт. Дал ошол жерде уу топтолуу касиетине ээ болот. Спирт канга сиңет, кан айлануу менен мээге барат да, адамда **баш мээнин кыртышынын интенсивдүү талкалануу** жараяны башталат...

Бул талкалануунун механизми эбактан бери белгилүү. Ал жөнөкөй. 1961-ж. үч америкалык окумуштуу-физиктер отуруп адамдын көзүн өздөрү даярдашкан узун фокустуу микроскоп менен карашкан. Карек аркылуу алар көз торчосунун эң майда тамырларына көңүл токтоушкан, капталдан жарык беришкен да, илимдин тарыхында биринчи жолу адамдын тамырынын ичин карашып, анда кан кандайча агарын көрүшкөн.

Күндөрдүн биринде физиктер алардын кезектеги «кардарынын» кан тамырлары боюнча тромбдор, эритроциттердин – кызыл кан денечелеринин жабышкактары жортуп жүргөнүн көрүшкөн! Анан калса алар «жүзүм шингилдери» деп аташкан бул жабышкактардан окумуштуулар 5тен 1000ге чейин эритроциттерди санашкан!!!

Натыйжада алар кийин байкоо жүргүзүлгөн бир канча «кардарлар» өңдүү эле мурунку күнү ичишкенин айкындашкан!!! Анан физиктер варвардык эксперимент жүргүзүшкөн – баары жайында болгон соо адамга бир кружка сыра ичиришкен. 15 мүнөттөн кийин мурда соо адамдын кан тамырлары боюнча эритроциттердин мына ушундай эле алкогольдук жабышкактары жортуп жөнөшкөн.

Физиктер пробиркада гана эмес, кан тамырларда да алкоголь канды иритерин түздөн-түз далилдеп, чоң илимий ачылыш жасадык деп чечишкен. Бирок, медициналык адабияттарды карашып, алар медицина 300 жылдан бери эле алкогольду **баңгизаттык протоплазмалык уу** катары диагноздоп келгенин таңгалуу менен байкашкан! Канга кошулуп, ал эритроциттерди зыянга учуратат, алардан алсыз терс дүрмөттү жууп таштайт да, алар бири бирин түрткөндүн ордуна, бири бирине тартыла жана жабыша башташат. Чоң кан тамырлар үчүн (колдогу, буттагы) бул жабышкактар өзгөчө коркунуч туудурбайт; алкогольду узак жылдар бою пайдаланган адамдардан гана биз жүзү менен мурдунун мүнөздүү түсүн көрөбүз. Иштин жөнү мында, адамдын мурдунда майда тамырлар абдан көп, алар бутактанып кетишет да, тамырдын бутактанган жерине эритроциттердин алкогольдук жабышкагы келгенде, ал аны бүтөп калат, тамырча көбөт, өлөт да, мурун кызгылт-көк түскө ээ болот.

Бирок башта бардыгы бир аз башкача жүрөт. Адамдын мээси 15 миллиард нерв клеткасынан – нейрондордон турат да, алардын ар бири

өз микрокапиллярын кан менен азыктантат. Микрокапилляр ушунчалык ичке, ошол нейронду нормалдуу азыктантуу үчүн эритроциттер бир гана катарга кысылып кире алышат. Анан капиллярдын учуна эритроциттердин алкогольдук жабышкагы жете келгенде, ал аны бүтөп калат да, 7-9 мүнөттөн соң кезектеги мээ клеткасы түбөлүккө өлүм табат. Ар бир жолку ченеп ичүүдөн кийин адамдын башында каза тапкан нейрондордун жаңы көрүстөнү пайда болот. Дарыгерлер автомобилдин дөңгөлөгү астында калган же башка бир шартта каза тапкан каалаган «ченеп ичкен адамдын» баш сөөгүн ачышканда, алар баарынан болжол менен бирдей көрүнүштү – бырышкан мээни көрүшөт. Мээнин көлөмү кичирейет, кыртышынын үстү бүт микротырыктарга, микрожараларга толгон – булар мээнин алкоголь талкалаган бөлүктөрү.

Ошентип, алкоголь – бул *адамды акыл-эстен ажыратуу үчүн эң кубаттуу курал*. Эгерде алкоголизм бүтүндөй бир элди кучагына алса, анда бул эл акыл-эстүү, чыгармачыл, максатка умтулган адамдардан эки буттуу жумушчу оторго айланат, анын максаты – таң ата эптеп бир аз иштөө, түштөн кийин – ичүү.

Мында алкогольдук мас болуу жараяны баарында түрдүү майнаптар менен коштолот. Бирлериде, биринчи кезекте, мээнин желке бөлүгү – вестибулярдык аппарат талкаланат, ошондуктан алар туш тарапка темтеңдеп, чайпала башташат. Башкаларында адептик борбор талкаланат. Алар тууралуу мас соо кезинде эч качан кылбаганды кылат деп айтышат. Жүрүм-турумду көзөмөлдөөчү клеткаларды алкоголь өлтүрөт. Үчүнчүлөрүндө эстутум талкаланат. Медицина таң атканда ички кайда болгонун, эмне кылганын, ким менен ичкенин эстей албаган миңдеген учурларды билет. Анткени анда кечээги күндү эстеп калууга тийиш болгон клеткалардын ордуна жоондугу манжадай болгон тырык пайда болгон. Бул өлгөн клеткалар эмне болушат? Баш сөөктүн астындагы температура 36°C. Өлгөн клеткалар чирий башташат. Мына ушул чирий баштаган клеткалар ичкендин эртесиндеги баш оорунун себеби. Алар мээни такыр уулап салбасын үчүн организм баш сөөк астына зор сандагы суюктукту тартууга аргасыз, ал өлгөн клеткаларды эритет да эртең менен сийдик чыгаруу системасы аркылуу аларды тышка сүрүп чыгат. Абсолюттук так илимий афоризм мындай дейт: «Спирт ичимдигин ичкен адам эртеси таңында өз мээсин сийет».

Көптөр аракка жана башка күчтүү алкогольдук ичимдиктерге караганда сыра адам үчүн азыраак коркунучтуу деп ойлошот. Чынында бул спирт ичимдигин өндүрүүчүлөрдүн айла-амалы. Сырада алкогольдун канчалык саны бардыгын эсептеп көрөлүчү.

100 г сырада 5 г этил спирти бар. Демек 500 г бөтөлкөдө – 25 г. Бул демек 4 бөтөлкө сыра = жарты бөтөлкө (250 г) арак. 8 бөтөлкө сыра = 1 бөтөлкө аракка.

Жаш адамдар алкоголь аз ичимдиктер организмге катуу зыян кылышпайт деп ойлошот да, алкоголик болсом деп коркпой, сыра иче башташат. Бул жерде да алар алдамчылыкка туш болушат, анткени сыраны колдонуу аракты колдонгондон да тезирээк алкоголизмге апкелет. Сыра аркылуу алкогольго ылдам көнүүгө көмөктөшүү жөнүндө дагы бир нече факт келтирели.

Биринчиден, сыранын даамы арактыкындай анчалык жаман эмес. Экинчиден, арак ичүү үчүн шылтоо (окуя, майрам, дата) керек, ал эми сырага шылтоонун кереги жок. Жарнама сыраны суусунду кандыруучу зыянсыз каражат катары көкөлөтөт. Ал ширелер, лимонаддар жана башка суусунду кандыруучу ичимдиктер сатылган текчеде жана иш жүзүндө ошолор менен эле бирдей баада сатылат.

Алкоголь – бул нерв системасын шалдантуучу, нерв клеткаларынын нейрондорду жок кылуучу уу экенин эске салабыз. Ошентип бир бөтөлкө сыра же бир банка «ягуар» 100-200 миң нерв клеткасын өлтүрөт.

*Ар кандай алкогольго эстүү мамиле кылуу жана спирт ичимдигинин коркунучсуз өлчөмү жоктугун, ар кандай өлчөм – организм үчүн уу экенин эсте тутуу зарыл!*

Сыра жөнүндө айтып жатып, «энергетикалык ичимдиктер» жана коктейлдер тууралуу унчукпай коюуга болбойт. Көптөгөн жаш адамдар сыранын зыяны жөнүндө билишет, же билген соң, андан баш тартышат. Буга байланыштуу алкоголь мафиясы кыйла амалдуу куулукка барды – алкогольдук энергетикалык ичимдиктерди чыгарды. Бул мурнкудан да чоң жамандык, анткени конкреттүү балдарга багытталган. Тонусту жогорулатуучу ичимдик катары берилет, бирок кайта эле этил спирти тууралуу айтылбайт. Ал сырада канча болсо, энергетикалык

ичимдикте дал ошончо. Оромолу да кадимки эле газдалган суусундук-тукундай ачык, балдардын оюнчугундай кооз болот.

### **Биз терс таасир менен кантип күрөшө алабыз?**

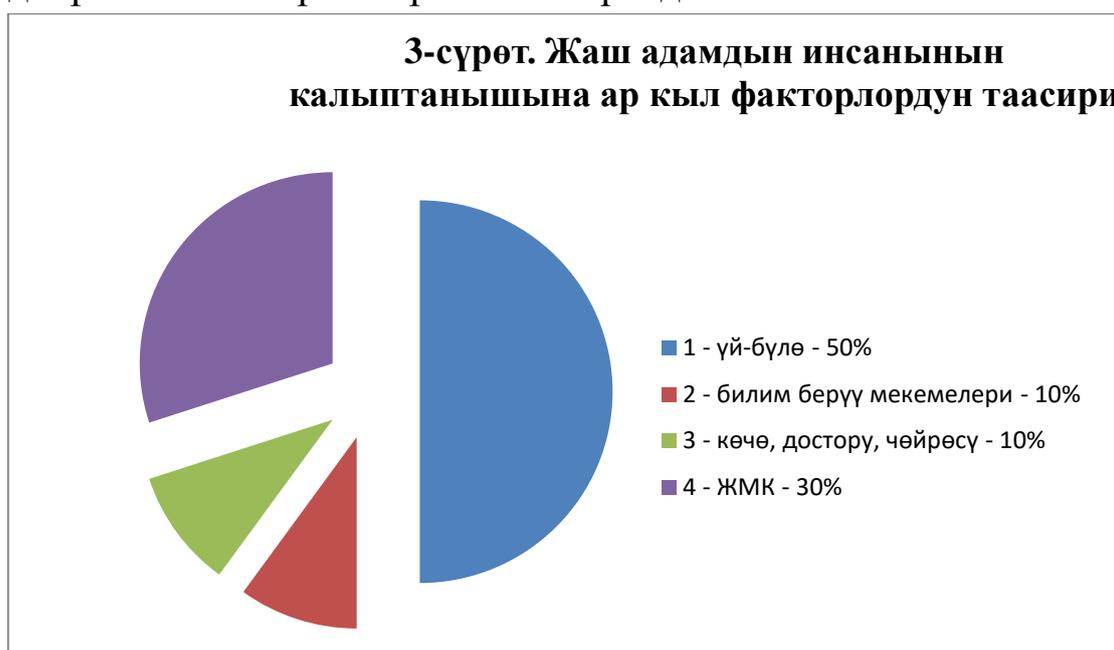
*1. Биз өз ченемибизди, чек арабызды, табубузду орното алабыз.*

Ченем – бул биз өзүбүз үчүн кабыл алуучу жана башкалардын кызыкчылыктарына доо кетирбөөчү көз караштар менен жүрүм-турум эрежелери.

Бул көз караштар адамда ар кыл факторлордун таасири астында калыптанышат:

- жалпыга маалымдоо каражаттарынын (ЖМК);
- жаркын индивидуалдуулуктардын (күчтүү инсандар, же жөн гана биздин жаныбызда жашашкан, окушкан, иштешкен бизге жаккан адамдар; биз өзүбүз теңелген жана аларды туурап үлгү алган адамдар);
- баарлашуу чөйрөсүнүн (үй-бүлө, билим берүү мекемелери, достор, тааныштар).

Бардык факторлордун ичинен көбүрөөк таасирдүүсү үй-бүлө болуп саналат. Ал адамдын моралдык-адептик базасын 50%га түптөйт (3-сүрөт). Билим берүү мекемелери (бала бакча, мектеп, колледж, жож) жана башка баарлашуу чөйрөсүнүн түзүүчүлөрү жаш адамга 10% таасир кылышат. Бирок көптөр үчүн күтүүсүздөн жалпыга маалымдоо каражаттары досторго караганда да көп таасир кылышат. Биздин инсаныбыздын бүтүндөй 30%ы адамга ЖМКнан андаштыруу үчүн кандай түрдөгү маалымат түшкөнүнөн көз каранды болот.



Күн сайын бизге өзүбүздү кандай алып жүрүү керектигин жана эмне туура болоорун түшүндүрүүгө аракеттенишет. Бул бейаң деңгээлинде жүрөт. Жарнамаларды карагылачы. Эротиканын элементтери иш жүзүндө баарында кездешет: мейли ал сагыздын же тушкагаздын жарнамасы болсун. Киосктордо календарлык плакаттар, мазмуну күмөн туудурган журналдар ачык эле сунушталат. Телеэкрандар секс сценалары бар фильмдерге толгон. Он жашына чейин балдар экрандан орточо 9000ден ашуун секс эпизоддорун, ага ишараларды, интимдүү жакындык жөнүндө сүйлөшүүлөрдү көрүшөрү эсептелген. Жыйырма жашына чейин бул сан 93 000ге чейин өсөт. Мында секс тууралуу маалыматтын 80%ы – никеден тышкары, керек болсо туруктуу, бекем үй-бүлө жөнүндө ишарат да жок. Көптөгөн заманбап фильмдер, музыка, китептер заманбап супербаатырларды даңазалашат. Алар эркин, кооз кийинген, сулуу, сексуалдуу. Алардын баалуулуктары: байлык, бийлик, күч, секс. Бизге кийим стили менен жүрүм-турум стили таңууланат: «Сен мындай эмессин? Демек бир нерсе жайында эмес. Өз көз караштарыңды кайра карап чык». Мына ошентип биз өз моралдык принциптерибиздин планкасын бир аз түшүрөбүз. Дагы... андан ары – жөнөкөй. Бизди ойго эмне келсе, ошону кылууга болоруна ишендиришет. Бирок бир дагы фильмде жашоодо бардыгы үчүн жооп берүү керектиги айтылбайт, телевизордогу иллюзияга ишенгендерди күтүп жаткан акы жөнүндө да айтылбайт. Сиз экрандан жашоодо ошол моралдык принциптерди колдонуунун кесепеттери: оорулар, бузулган үй-бүлөлөр, жоголгондук сезими, талкаланган турмуш жөнүндө укпайсыздар.

Өзүбүз көргөнгө, укканга, биз барганга абдан көңүл коёлучу, анткени мына ошол көп жагынан биздин жашообузду аныктайт!

Сизге өзүңүз кесип өтпөй турган чек араларды бир жолу жана түбөлүккө аныктап алууну сунуштайбыз. Башкача айтканда эгерде күн мурун эмне кылуу керектигин, эмнени кылбоо керектигин чечип алсаңыз, сизге жашоо кыйла коркунучсуз жана кубанычтуу болот. Зыяндуу адаттар, никеге чейинки секс, ырайымсыздык, алдамчылык көптөр үчүн ченемдин чектеринде турбайт да, эгерде ушул жүрүм-турум эрежелерин тутунсаңыз, сиз ак карга болуп калбайсыз.

Туура ченемдер биздин мүнөзүбүздү бекемдейт. Адеп-аклаксыз дүйнөдө аларга ылайык жашоо кыйын, бирок эгер биз аларды тутунсак, анда башкалардын сый-урматына ээ болобуз да, өзүбүздү сыйлап калабыз.

*2. Биз өз мүнөзүбүздү, өз көз карашыбыздын кайраттуулугун жана ишенимдүүлүгүн өнүктүрүүгө тийишпиз.*

Биздин пикир көп учурда башкалардын таасирине дуушарланат. Бул таасирди биз иш жүзүндө күн сайын баштан кечиребиз, бирок биз ага канчалык даражада бериле тургандыгыбыз бизден көз каранды болот. Албетте, коомдо жашап туруп, андан толук көз карандысыз болууга мүмкүн эмес. Бирок көпчүлүктү толук бойдон тууроо (башкача айтканда, конформизм) бизди инсан катары көп жагынан талкалайт. Сизди апасынын баласы, апенди же өтө туурачыл деп атоодон, ошондой эле сизди жолдошторунуздуң чөйрөсүнөн кууп салуудан коркуу – кыйла көп кездешүүчү себеп, ал тууралуу абдан сейрек кеп кылышат: өз жан дүйнөсүн ачуудан коркуу. Көбүнчө өзүнүн башкаларга окшобогондугун, ординардуу эместигин жаш адамдар кемтиктүүлүк катары кабыл алышат. Алар түшүнбөөгө, көңүл коштукка жана керек десе шылдыңга кабылуудан коркушат, ошондуктан аларга жан дүйнөсүнө караганда денесин жылаңачтоо жеңил.

Конформизм бизди өзүбүзгө жат нерсени аң-сезимдүү жасоого мажбурлаганы менен коркунучтуу. Адам канчалык алсыз болсо, ал ошончолук оңой багынат. Бирок багынуу, эч кимге окшобой калуудан коркуу бизди күчтүү кылбайт. Албетте, агым боюнча сүзүү жеңил. Агымга каршы – аз эмес күч-аракет жумшоо зарыл. Аламандын бири болуу оңой: болгону аламандын мыйзамдарын кабыл алуу, өз индивидуалдуулугун жоготуу керек. Анткен менен, бул жерде өз артыкчылыктары бар: сизди ак карга деп аташпайт, компаниядан кууп чыгышпайт. Бирок сизди адам катары баалабаган компаниянын сизге кереги барбы? Аламанга каршы жөнөө оор болсо да, бирок, жок дегенде, сиз инсан катары өзүңүздү сактайсыз, сиз күчтүүрөөк, ишенимдүүрөөк болуп каласыз, тандоо эркиндигине ээ болосуз, өзүңүз тандайсыз!!! Көпчүлүк адамдар ким бекем тура алса ошону сыйлашат, керек болсо аны менен макул болушпаса дагы.

Ооба, агымга каршы сүзүү оңой эмес, балким, кимдир бирөө сизди апенди деп эсептеши же шылдыңдашы ыктымал. Биок көп адамдар, өзгөчө өспүрүмдөр ким өз принциптерине бекем турса ошону издешет, ошондо аларда да бекем болууга кайраттуулук пайда болот. Сиз башкаларга оң мисал болуучу адамга айланасыз.

Биздин турмуштук максаттарыбызга жана кыялдарыбызга карай жолдо биз көптөгөн оорчулуктар менен тоскоолдуктарды кездештиребиз, бирок биз аларды жеңе алабызбы, тышкы жагдайлардан эмес, биз инсан катары ичкертен канчалык күчтүү экенибизден көз каранды болот. Жашоо ушундай курулган: же биз жагдайларды жеңебиз, же алар бизди сындырышат.

*3. Биз достук жана романтикалуу байланыштарды ылгай билүүбүз керек.*

Баарлашуу чөйрөсү таасирдин абдан күчтүү факторлорунун бири. Бул ырастоо төмөнкү лакаптарда чагылуу табат: «Ким менен жүрсөң, ошондон үйрөнөсүң», «Досуң ким экенин айтчы, мен сенин ким экениңди айтып берейин», «Эшегине жараша тушагы» ж.б. Достук баарлашууну болжойт. Баарлашуу сиз өз досторунуз менен жалпы бир нерсеге: жалпы кызыкчылыктарга, максаттарга ж.б.у.с. ээ экениңизди, сиз алар менен эмнедир бир нерсени бөлүшөөрүңүздү болжойт.

Биз ким менен убактыбызды өткөрсөк, ошолорго окшоп каларыбыз белгилүү. Достордун (жалган достордун) бизди пайдаланып жүргөн категориясы бар. Алар тамаша куруп алышкан соң, алар бизди унутушат; же эгер биз өзүбүздү алардын эрежелери боюнча алып жүрбөсөк, бизди таштап салышат. Жалган достор – бул сиз оор мүнөттөрдө кеңеши менен жардамына таяна албай турган адамдар. Мындай керектөөчүлөрдөн оолактаңыз же кийин жөн гана пайдаланылган, кереги жоктуктан ыргытылган болуп калбоо үчүн алар менен сиздин достуктун эрежелерин, чек араларын аныктаңыз.

Албетте, баарыдан мурда, сиз өзүмчүл болуп калбооңуз үчүн, өзүңүзгө көз салыңыз. Эч качан башкаларды манипуляция кылбаңыз.

Сиздин жашоонун натыйжалары үчүн башка эч ким эмес, сиз гана жооп берериңизди эсте тутуңуз. Башкача айтканда, кийин эч ким сиздин жашоо үчүн жооп бербейт.

## **2.2. Организмдин физиологиялык функцияларын ченемдештирүүчү компоненттер**

**Оптимальдуу кыймылдык активдүүлүк.** Жождордо окуучулардын контингенти уландык жана жаштык курактагылардан турат (жаштык курак 19-28 жаш деп эсептелет). Сергек жашоо мүнөзү боюнча иш чараларды уюштуруу жана өткөрүү үчүн курактык морфофункционалдык жана психологиялык өзгөчөлүктөрдү көңүлгө алуу зарыл.

Студенттерде денесинин узата өсүүсү аяктаганы менен организмдин морфофункционалдык өнүгүүсү улана берери медициналык-биологиялык изилдөөлөрдө аныкталган. Дененин салмагынын, көкүрөк клеткасынын көлөмүнүн, өпкөнүн жашоо сыйымдуулугунун, булчуң күчүнүн, денелик ишке жөндөмдүүлүктүн арбуусу байкалат. Биологиялык өнүгүүнүн бул мезгилинде жаш адамдын организмнин калыптануусунун аяктоосу жүрөт, анын организми жетишерлик бийик пластикалуулукка, денелик жүктөргө ыңгайлашууга ээ болот. Бирок денелик тарбия каражаттар менен усулдарды студенттин денелик өнүгүүсүнүн жана денелик даярдыгынын индивидуалдуу өзгөчөлүктөрүнө ылайык багытталган колдонууда майнаптуу калыптандыруучу фактордун маанисине ээ болот.

Студенттин денелик өнүгүүсүн оптимизациялоо артта калып жаткан денелик сапаттар менен морфофункционалдык көрсөткүчтөрдүн деңгээлин жогорулатууга (келбетти жакшыртуу, дененин салмагын жөнгө салуу, өпкөнүн турмуштук сыйымдуулугун арттыруу ж.б.) багытталууга тийиш. Морфофункционалдык сапаттарды баалоо индивидуалдуу көрсөткүчтөрдү адабияттарда бар денелик өнүгүү стандарттары, денелик өнүгүү гармониясынын деңгээлин баалоо таблицалары, индекстер усулун колдонуу ж.б. менен салыштыруунун негизинде жүргүзүлөт.

Адамдын курагы анын психологиясына, жүрүм-турум мотивдерине, кызыкчылыктарына белгилүү бир из калтыары белгилүү. Социологиялык изилдөөлөр жалпысынан студент жаштар дене тарбиясы, спорт менен машыгууга оң мамиле кылышарын көрсөтүшөт. Муну менен бирге уландардын жана өзгөчө кыздардын көп бөлүгүндө дене тарбиялык-спорттук кызыкчылыктар жана активдүү кыймылдык ишмердүүлүккө болгон табигый керектөө калыптанган эмес. Ушул жаг-

дайдан улам үзгүлтүксүз дене тарбиялык-спорттук ишмердүүлүк үчүн зарыл психологиялык өбөлгөлөр түзүлбөйт. Бул, өз кезегинде, студенттердин денелик даярдалгандыгына жана саламаттыгына терс таасир кылат. Ошондуктан ар бир жаш адам анын индивидуалдуу саламаттыгы үчүн кыймылдык активдүүлүктүн реалдуу пайдасын чагылтуучу маселелерди жеке өзү чечкени зарыл. Бул үчүн төмөндө берилүүчү маалыматты көңүл коюп үйрөнүү керек.

Адамзат өзү жашап жаткан мезгил ичинде активдүү жашоону бекемдөө жана узартуу жолдорун издеп келген. Жашаруунун эсепсиз ыктары сыноодон өткөн: дубалар жана кудайларга кайрылуулар, дарылык бальзамдар менен жаштыктын эликсирлери, скипидар жана сүт ванналары, новокаин куюулар, жаныбарлардын жыныс бездерин орнотуулар, дененин үстүнөн ашыкча статикалык электр кубатын алып салуу же тескерисинче, магниттик талааларды жасоо ж.б.у.с. Бул издөнүүлөр бүгүн да уланууда. Анткен менен илгертен бери эле саламаттыкты чыңдоонун жана узак жашоого жетүүнүн универсалдуу жана абсолюттук ишенимдүү ыгы – дене тарбиясы – кымбат баалуу дары препараттарын жана техникалык жабдууларды талап кылбаган, болгону эркти жана өзүнүн үстүнөн бир аз күч-аракетти талап эткен ык жакшы белгилүү. Бирок бул кичинекей «курмандыктар» да алгачкы убакта гана керек, анан денелик жүктү жеңүү такыр адаттан тыш булчуң кубанычы сезимин, тазалыкты, сергектикти, дененин чыңалуусун туюуну апкелет. Ал зарыл болуп калат, анткени өзүмдүк инерциянын, денелик иштиксиздиктин же жөн гана жалкоолуктун үстүнөн жеңиш дайыма ийгилик катары кабыл алынат, жашоону байытат жана эркти чыңайт. Балким, дал мына эркти машыктыруу дене тарбиясы менен машыккан адамдарда жаралуучу турмуштук жана жарандык активдүүлүктүн пайда болуусунун негизинде жатат.

Генетикалык жактан адам резервдердин чоң кору менен программаланган. Бул табигый тандалуу жараянында калыптанган өзгөчө биологиялык максатка ылайыктуулук. Бул резервдер чынында да жашоо жаратуучу булак, ал адамдын табияттын стихиялуу күчтөрү менен күрөштө аман калуусун камсыздаган жана азыр да оорулар жана башка экстремалдык факторлор менен ийгиликтүү күрөшүүгө жардамдашат. Ушул резервдердин аркасында адам өтө үшүгөндө, ашкере дене-

лик чыңалууда, өтө ысыганда ж.б.у.с. саламаттыгын сактайт, ал эми жагымдуу шарттарда оптималдуу ишке жөндөмдүүлүккө жана активдүү узак өмүргө ээ болот.

Оптималдуу кыймылдык активдүүлүккө мотивацияны калыптандыруу жолундагы биринчи этап төмөнкү факторлор болуп саналышат.

### ***1. Кыймылдык активдүүлүктүн жүрөк-кан тамыр системасына таасири.***

Алгач жүрөк-кан тамыр системасынын курулушу менен функциялары жана анын резервдик мүмкүнчүлүктөрү жөнүндө кээ бир маалыматтарды эске салабыз. Жүрөк – көндөйлүү булчуң органы, ал кан айлантуучу жана ткандарды кычкылтек менен камсыздоочу соргучтун ролун аткарат.

Өпкөдө кычкылтекке каныккан артериялык кан сол карынчага түшөт, анын кубаттуу булчуңу жыйрылганда канды аортага түртөт. Акыркысы дене, кол-бут жана ички органдар жабдылышкан артерияларга, артериолдорго жана капиллярларга ажырайт. Капиллярлардын канынан ткандарга азык заттары, суу, туздар жана кычкылтек түшөт, кайта көмүр кислотасы жана зат алмашуу өнүмдөрү сорулуп алынат.

Жүрөк орточо 280 г салмакка ээ, анын узуну 13 см, туурасы 10,5 см, калыңдыгы 7 см. Бирок бул маалыматтардын баары белгилүү даражада вариацияланат: денелик жактан машыккан адамдарда жүрөктүн салмагы 500 г жетип, андан да ашат.

Машыкпаган адамдын жүрөгү тынч абалда турганда бир жыйрылганда (систолада) аортага 50-70 мл кан, мүнөтүнө 70-80 жыйрылганда 3,5-5 л кан түртүп чыгарат. Системалуу денелик машыгуу жүрөктүн кызматын күчөтөт да, систоалык көлөмдү тынч турганда 90-110 мл, абдан чоң дене жүктөрүндө 150 жана керек десе 200 мл жеткирет. Мында жүрөк жыйрылууларынын жыштыгы 200гө жана андан көпкө чейин артат, бир мүнөттөгү көлөм 25, кээде 40 л чейин көбөйөт! Бир сөз менен, спортсмендин жүрөгү кубаттуулуктун он эсе резервине ээ болот.

Машыкпаган чоң кишиде жүрөк жыйрылууларынын жыштыгы тынч турганда адатта мүнөтүнө 72-84тү түзөт, машыккан спортсмендин жүрөгү үчүн болсо тынч турганда барикардия мүнөздүү, б.а. жыйрылуулардын жыштыгы мүнөтүнө 60тан аз (кээде 36-38). Иштин

ушундай режими жүрөк үчүн кыйла «пайдалуу», анткени эс алуу убагы (диастола) арбыйт, анын убагында жүрөк кычкылтекке байыган артериялык канды алат.

Негизги айырма жеңил жүктө машыкпаган адамдын жүрөгү жыйрылуулардын санын көбөйткөнүндө, ал эми спортсмендин жүрөгү канды сүрүп чыгууну көбөйткөнүндө, б.а. үнөмдүү иштегенинде жатат.

Албетте, экстремалдуу шарттарда жүрөктүн кубатынын он эсе көбөйүүсү кан тамыр системасынын кызматына таасир кылбай койбойт. Бирок машыккан адамда ал да бекемдиктин чоң коруна ээ болот. Чоң денелик жүктөрдө спортсмендер менен денелик машыккан адамдарда максималдуу басым 200-250 мм сынап мамычасынан ашуусу, ал эми минималдуу басым 50 мм сынап мамычасына чейин түшүүсү ыктымал.

Алсак, мисалы, күрөштүн чеберинде кармаштан кийинки максималдуу артериялык басым, адаттагы ык менен ченегенде, 300 мм сынап мамычасынан ашат; ал эми минималдуусу 0гө барабар! Пульстук басым, б.а. максималдуу менен минималдуунун ортосундагы айырма зор болгон, бирок 15 мүнөттүн ичинде көрсөткүчтөр баштапкы чоңдуктарга кайткан. Мындай бийик жүктөрдү (кандын басымын, максималдуу жана пульстук) сак-саламат тамырлар гана көтөрө алышат. Оорулар үчүн, мисалы, гипертония оорусу менен же артериосклероз менен, булар катастрофаны туюнтмак. Ал эми физиологдор саламаттыгы таза артериялардын керегелери 20 атмосферага чейинки басымды көтөрүшөт деп ырасташат! Чоң денелик жүктө организмде айланган кандын көлөмү да орточо 1-1,5 л өсүп, жалпысынан 5-6 л жетет. Толуктоо кан деполорунан – башкысы боордо, өтгө жана өпкөдө жайгашкан өзүнчөлүктүү резервдик идиштерден келет. Буга ылайык айланып жүргөн кызыл кан денечелеринин – эритроциттердин саны арбыйт, мунун натыйжасында кандын кычкылтекти ташуу жөндөмдүүлүгү өсөт.

Ошентип, айланып жүргөн кандын көлөмү жүрөк-соргучтун жана унаа артерияларынын ишинин аркасында мүнөтүнө 3-5 л 40 л чейин өсүүгө жөндөмдүү. Ал эң майда тамырларды, артериолдор менен капиллярларды толтурат. Кандын ушул кубаттуу агымы бүткүл организмдин жана биринчи кезекте булчуң системасынын өсүп кеткен керектөөсүн кычкылтек жана энергия менен камсыздайт. Иштеп жаткан

булчуңдарда кандын агуу ылдамдыгы 20 эсеге көбөйөт, ал эми кычкылтектеги колдонуу менен зат алмашуунун интенсивдүүлүгү 100 эсеге чейин өсүшү мүмкүн!

Келтирилген сандар жүрөк-кан тамыр системасынын чоң анатомиялык жана функционалдык резервдери жөнүндө күбөлөндүрүшөт, аларды системалуу машыктырганда гана булар ачылышат.

Дене тарбиясынын ден соолукка жагымдуу таасирин баса белгилөөнү каалашып, аны сүйүүчүлөр көп айтышат: «дене тарбиясы жөн гана жашартат!». Бул адатта метафора катары угулат, бирок дене тарбиясынын күйөрмандары алар канчалык туура экендиктеринен шек да санашпайт. Анткени кайтып келген жаштык туюму көп жагынан иштин чыныгы абалына ылайык келет.

Жашаруу жараяны баарыдан мурда канда башталат, анда кызыл кан денечелеринин жаш формалары – ретикулоциттер пайда болушат. Спорттук-медициналык практикада алардын санын эсептөөнү жүктүн даражасын, спортсмендин машыккандыгын аныктоо үчүн колдонушат, биздин организмдин клеткалык белоктору да тынымсыз жаңыланышат: эскилери жаңылары менен алмашат. Бул жараян тынымсыз жана жетишерлик ылдам болуп өтөт. Кадимки шарттарда боордун белоктук түзүлүштөрү 14 күндө толугу менен жаңыланышат. Дене көнүгүүлөрү бул жараяндарды тездетет. Жаш белоктук түзүлүштөр чоң функционалдык жана пластикалык мүмкүнчүлүктөргө ээ болушат, денелик активдүү адамдын жогору ишке жөндөмдүүлүгүнүн, ден соолугунун чыңдыгынын жана жашаруусунун сыры мына ушунда жатат көрүнөт.

А. В. Нагорный менен В. И. Никитиндин теориясына ылайык, курактын өтүшү менен клеткалык белоктордун өзүн жанылоо жараяндары жайлайт да, организмдин картаюусу дал ушуну менен түшүндүрүлөт. Клеткалык белоктордун тездетилген жаңылануусунда картаюу токтойт да, жашаруу объективдүү турмуш чындыгына айланат.

Машыккан организмде алмашуу жараяндарынын ылдамдыгы менен ферменттик системалардын активдүүлүгү жогору жана бир эле мезгилде калыбына келтирүү реакциялары интенсивдүүрөөк өтөт. Дал ушул алмашуу жараяндарынын интенсификациясы, организмдин клеткалары менен ткандарынын тынымсыз жаңылануусу дене тарбиячылар менен спортсмендер машыгуулардын натыйжасында ээ болушкан де-

нелик сапаттардын: күчтүн, чыдамкайлыктын, ылдамдыктын ж.б.у.с. негизинде жатат деп эсептешет.

Машыккан организм тышкы чөйрөнүн жагымсыз шарттарына: муздап калууга, ысып кетүүгө, атмосфералык басымдын өйдө-ылдый болуусуна, инфекцияларга кыйла туруктуу. Инфекцияларга жогору туруктуулук клеткалык иммунитеттин өсүүсү менен байланышкан: кандын атайын клеткалары – макрофагалар чоң санда иштелип чыгат, алар көптөгөн оорулардын козгогучтарын жок кылышат. Иммунодук система организмди инфекциялардан сактап гана койбойт: ал ар кандай бөтөн тектүү клеткаларга, анын ичинде шишик клеткаларына чабуул коёт жана жок кылат. Ошондуктан кубаттуу иммунодук системалардын болушу рак оорулары коркунучунун азаюусун туюнтат. Жаныбарларга тажрыйбалар сүңгүп кирген радиациянын таасиринен денелик машыккан жаныбарлар машыкпагандарына караганда азыраак санда өлүшкөнүн көрсөтүшкөн. Бул фактыны үзгүлтүксүз денелик жүктөрдө жалпы ыңгайлашуу синдромунун өркүндөөсү менен түшүндүрүшөт.

Дене көнүгүүлөрү май алмашууга да чоң таасир көрсөтүшөт. Денелик эмгекте иштеген же дене тарбиясы менен үзгүлтүксүз машыккан адамдарда канында май заттарынын деңгээли төмөн болору аныкталган. Атеросклероз менен ооругандардын канында холестериндин катышы да азаят. Изилдөөлөрдүн маалыматтары боюнча дене тарбиясы менен машыга баштагандардын арасында 47%ында кандагы холестериндин деңгээли ченемден көп ашыкча болгон. Бир жыл машыккан соң холестериндин жогору деңгээли 9,4%ынан гана байкалган, ал эми эки жылдан кийин ченемден ашуу эми эч кимде болгон эмес.

Окумуштуулар кандагы холестериндин сандык катышында диеталык фактор чечүүчү роль ойнойбойт, анткени организм өзү аны иштеп чыгууга жөндөмдүү деп эсептешет. Алсак, окумуштуулардын изилдөөлөрү боюнча, керек болсо холестериндин тамак-аш менен келүүсүн 45 күндүк максималдуу чектөө да анын кандагы катышын азайткан эмес, ошол эле маалда үзгүлтүксүз денелик чыңалуулар анын деңгээлин майларга бай диетада да төмөндөткөн. Бул туруктуу денелик жүктөрдө ткандар менен кандын майлары ажырашып, сандык жактан гана азайбастан, иштеп жаткан булчуңдарды азыктантуу үчүн энергетикалык материал катары пайда менен чыгымдалышкандыктан болуп

өтөт. Кандагы канттын ашыкча катышына да ушул эле тиешелүү. Кант булчуң активдүүлүгүн колдоо үчүн зарыл энергия бөлүп чыгаруу менен ажырайт.

Өлчөлүү денелик жүктөр канды иритүү системасынын активдүүлүгүн азайтары, иритүүгө каршы факторлордун аракетин күчөтөрү даана аныкталган. Кан тамырлардын бириктирүүчү тканынын керегелеринде алмашуу жараяндарынын ченемдешүүсү жана кандагы холестериндин азаюусу менен бирге бул миокард инфаркты, мээдеги кан айлануунун бузулуусу, кан тамыр оорулары өндүү кеңири таралган оорулардын пайда болуу тобокелин маанилүү азайтат.

## ***2. Жетишсиз кыймылдык активдүүлүктүн студенттин саламаттыгына таасири.***

Окуучулар кыймылдык активдүүлүккө өзгөчө көңүл буруулары тийиш. Анткени жаш адамдын инсанынын гармониялуу өнүгүүсүнүн зарыл шарты жетишерлик кыймылдык активдүүлүк болуп саналат [14]. Акыркы жылдарда окуу жайдагы жана үйдөгү окуу жүгүнүн жогорулугунан улам көпчүлүк студенттерде күндөлүк режимдеги таңсыктык, жетишсиз кыймылдык активдүүлүк байкалууда, ал организмде бир катар олуттуу өзгөрүүлөрдү жарата алчу гипокинезиянын пайда болуусун шарттоодо.

Кыймыл тирүү организм үчүн коопсуздукту же жыныстык өнөктү керектөө өндүү эле физиологиялык керектөө болуп саналат. Бул керектөөнү узак мезгил бою канааттандырбоо ден соолуктун абалындагы олуттуу четтөөлөргө, мезгилинен эрте картаюуга жана өлүмгө апкелет.

Кыймылдардын турмуштук зарылчылыгы жаныбарларга эксперименттерде далилденген. Алсак, эгерде келемиштерди (эң эле жашоого жөндөмдүү жаныбарлардын бири) толук кыймылсыздык шарттарында бир ай бою кармаса, анда алардын 40%ы өлүм табат. Минималдуу денелик кыймылдар шартында жаныбарлардын 20%ы өлөт.

Тар капастарда кыймылсыздантуу шарттарында өстүрүлгөн, анан эркиндикке чыгарылган жөжөлөр короодо бир аз чуркаган соң өлүп калат.

Жетишсиз кыймылдык активдүүлүктүн эки түрү бар:

- *гипокинезия* – булчуң кыймылдарынын жетишсиздиги;
- *гиподинамия* – денелик чыңалуунун жетишсиздиги.

Адатта гиподинамия менен гипокинезия бири бирин коштойт жана бирге аракеттенет, ошондуктан бир сөз менен айтылышат (белгилүү болгондой, көбүнчө «гиподинамия» тшүнүгү колдонулат).

Бул кубулуштар булчуңдардагы атрофиялык өзгөрүүлөр, жалпы физикалык машыкпагандык, жүрөк-кан тамыр системасынын машыкпагандыгы, ортостатистикалык туруктуулуктун төмөндөөсү, суу-туз теңдеминин, кан системасынын өзгөрүүсү, сөөктөрдүн минералсыздануусу ж.б.у.с. менен коркунучтуу. Түпкү эсепте органдар менен системалардын функционалдык активдүүлүгү төмөндөйт, алардын өз ара байланышын камсыздоочу жөнгө салуу механизмдеринин ишмердүүлүгү бузулат, ар кыл жагымсыз факторлорго туруктуулук начарлайт; булчуң жыйрылуулары менен байланышкан афференттик маалыматтын интенсивдүүлүгү жана көлөмү азаят, булчуңдардын тонуусу төмөндөйт (тургор), чыдамкайлык жана күчтүк көрсөткүчтөр түшөт.

Антигравитациялык мүнөздөгү булчуңдар (моюн, арка) гиподинамиялык белгилердин өнүгүүсүнө көбүрөөк туруктуу. Курсак булчуңдары салыштырмалуу ылдам атрофияланат, бул кан айлануу, дем алуу, тамак сиңирүү органдарынын функцияларына жагымсыз таасир кылат.

Гиподинамиянын шарттарында жүрөк дүлөйүнө веналык кайтарымдын азаюусуна байланыштуу жүрөк жыйрылууларынын күчү азаят, мүнөттүк көлөм, жүрөктүн салмагы жана анын энергетикалык дарамети төмөндөйт, жүрөк булчуңу начарлайт, депо менен капиллярларда туруп калуусуна байланыштуу айланып жүргөн кандын саны азаят. Артериялык жана веналык тамырлардын тонуусу начарлайт, кан басымы төмөндөйт, ткандарды кычкылтек менен камсыздоо (гипоксия) жана алмашуу жараяндарынын интенсивдүүлүгү (белоктордун, майлардын, көмүрсуулардын, суунун жана туздардын теңдеминдеги бузулуулар) начарлайт.

Өпкөнүн жашоо сыйымдуулугу жана өпкөнүн вентиляциясы, газ алмашуунун интенсивдүүлүгү азаят. Мунун баары кыймылдык жана вегетациялык функциялардын өз ара байланышынын алсыроосу, нервдик-булчуңдук чыңалуулардын адекватсыздыгы менен коштолот. Ошентип, гиподинамияда организмде анын жашоо ишмердүүлүгү үчүн «авариялык» кесепеттерге ээ кырдаал түзүлөт. Эгер дене көнүгүүлөрү

менен зарыл системалуу машыгуулардын жоктугу баш мээнин жогорку бөлүмдөрүнүн, анын кыртыш алдындагы түзүлүштөрү менен түзүмдөрүнүн ишмердүүлүгүндөгү терс өзгөрүүлөр менен байланышканын кошумчаласак, анда эмне үчүн организмдин жалпы коргонуу күчтөрү төмөндөгөнү жана жогору чарчоочулук пайда болгону, уйку бузулганы, жогору акыл-эстик же денелик ишке жөндөмдүүлүктү сактоо жөндөмдүүлүгү азайганы түшүнүктүү болот.

Биздин өлкөдө кыймылдык активдүүлүктүн жетишсиздиги шаардык калктын көпчүлүгү жана, өзгөчө, акыл-эс ишмердүүлүгү менен иштеген адамдар үчүн мүнөздүү, Аларга акыл-эс эмгегинин ишмерлери гана эмес, негизги ишмердүүлүгү окуу болуп саналган окуучулар менен студенттер да киришет.

БССУнун 2005-ж. маалыматтары боюнча өнүккөн өлкөлөрдө (АКШ, Франция, Германия, Швеция, Канада өндүү) дене көнүгүүлөрү менен активдүү жана үзгүлтүксүз машыккандардын саны 60%га, Финляндияда 70%га жетет, Россияда – болгону 6%). Кыргызстанда бул канча %ды түзөрү белгисиз.

Денелик активдүүлүктү узак убакыт азайтуу апкелүүчү кээ бир кесепеттерди элестетип көрөлү.

Булчуң клеткаларында дегенерациялык-дистрофиялык өзгөрүүлөр өнүгүшөт (зат алмашуунун бузулушунун натыйжасында тукум курут болуу жараяндары), булчуң массасы азаят. Мында булчуң булчуңларынын арасында май тканынын катмарлары пайда болушат.

Булчуңдардын тонусу азаят, бул келбеттин бузулуусуна апкелет. Келбеттин бузулуусу, өз кезегинде ички органдардын жылышуусун шарттайт. Тышынан булчуң тонусунун азаюусу булчуңдардын былбырактыгы түрүндө көрүнөт.

Жүрөк-кан тамыр системасына жүк азаят, бул жүрөк булчуңунун салмагынын азаюусуна жана жүрөктүн клеткаларында зат алмашуу жараяндарынын өтүүсүнүн бузулуусуна апкелет. Жүрөктүн өлчөмү кичирейет, жүрөк булчуңунун күчү азаят, жүрөктүн тамырларынын абалы начарлайт. Бул өзгөрүүлөр жүрөк патологияларынын, анын ичинде өлүм менен бүткөн инфаркттын өнүгүү тобокелин жогорулатат.

Дем алуу булчундарынын күчү менен дем алуу аппаратынын функционалдык абалы төмөндөйт. Өпкөдө сасык тумоо ооруларынын өнүгүүсү үчүн өбөлгө болуп саналуучу сенектик кубулуштары өнүгүшөт. Оор учурларда өпкө жетишсиздиги өнүгүшү мүмкүн, мында керек болсо азгантай булчундук күч-аракеттер да катуу демигүү пристоуптарын чакырат.

Ич көңдөйүнүн органдарында, анын ичинде ашказан-ичеги жолунун органдарында сенектик кубулуштары өнүгүшөт, бул тамак-аштын ашказанда туруп калуусуна, ичегинин иштөөсүнүн бузулушуна, чирүү жараяндарынын күчөөсүнө апкелет. Көрсөтүлгөн өзгөрүүлөр чирүү, ичи катуу ууларынан интоксикация (уулануу) менен коштолот.

Курсак прессинин булчундарынын алсыздыгы (курсактын, дененин капталдарынын, арканын булчундарынын) курсак ичиндеги басымдын азаюусуна апкелет. Ич көңдөйүнүн органдарынын (мисалы, бөйрөктөрдүн) түшүү тобокели өсөт.

Кан тамырлардын абалы алар үчүн жетиштүү жүктөрдүн жоктугунан улам начарлайт. Аз кыймылдуу адамдагы тынч абалда турган майда тамырлар дээрлик бардык убакта жабык болуп калышат, бул алардын санынын азаюусуна апкелет. Тамыр керегелеринин начар абалы веналардын варикоздук кеңейүүсүнө, атеросклероздорго, гипертония оорусуна жана башка патологияларга түрткү болот.

Ички секреция бездеринин функцияларынын азаюусу байкалат, анын ичинде адреналинди – стресс абалдарын ийгиликтүү жеңүүгө жардамдашуучу гормонду бөлүп чыгаруу азаят. Аз кыймылдуу адамда адреналинди тамеки тартуунун, алкоголь кабыл алуунун ж.б. жардамы менен синтездөөгө түрткү берүү керектөөсү жогорулайт.

Сөөк аппаратына жүктүн азаюусу жана аларды азыктантуунун начарлоосу сөөктөрдөн кальцийдин жуулушуна апкелет, бул алардын бекемдигин бузат. Натыйжада сөөктөр жүктөрдүн таасири астында, мисалы, оордуктарды ташууда деформацияга дуушарланып калышат.

Кичи жамбаштын органдарынын функциялары бузулуп, сенектик кубулуштары өнүгүшөт да, натыйжада саламаттыгы чың жыныстык клеткаларды өндүрүү репродуктивдүүлүк жөндөмдүүлүгү азаят, жыныстык дүүлүгүү менен дарамет азаят.

Аз кыймылдуу жана алсызданган аялдар үчүн организмдин жалпы функционалдык абалынын төмөндөөсүнөн улам кош бойлуулукту кыйналып көтөрүү, төрөттүн узак созулушу жана төрөттөгү өлүмдүн жогору тобокели, ошондой эле төрөлгөн наристенин саламаттыгынын начар абалы мүнөздүү.

Организмдин энергия сарптоолору кыйла азаят, зат алмашуунун ылдамдыгы төмөндөйт жана май компонентинин эсебинен дененин салмагы жогорулайт.

Заттардын синтезинин ылдамдыгы азаят, буга ылайык организмдин клеткаларынын өзү жаңылануусунун ылдамдыгы менен интенсивдүүлүгү төмөндөйт. Заттардын ажыроо жараяндары алардын синтез жараяндарынан ашып түшүүсү ыктымал – мезгилинен эрте картаюу жараяны байкалат.

Иштеп жаткан булчуңдардан борбордук нерв системасына түшүүчү импульсациянын азаюусу анын тонусу менен функционалдык абалын төмөндөтөт. Натыйжада баш мээнин ишке жөндөмдүүлүгү төмөндөйт, анын ичинде мээнин жогорку функциялары (ой жүгүртүү, эстутум, көңүл буруу ж.б.) төмөндөйт.

Борбордук нерв системасынын функционалдык абалынын төмөндөөсү анын трофикалык функцияны – организмдин бардык клеткаларында зат алмашуу жараяндарына көзөмөлдү аткаруусунун сапатын азайтат. Организмдин клеткаларында заттардын алмашуусунун өтүүсүнө көзөмөлдүн начарлоосу бардык органдар менен системалардын функционалдык абалынын төмөндөөсүнө апкелет.

Борбордук нерв системасынын функционалдык абалынын төмөндөөсү эмоциялык дүүлүккүчтүктүн кескин жогорулоосу менен коштолот, бул, өз кезегинде, эмоциялык стресстердин өнүгүүсүнө, андан ары – психосоматикалык ооруларга түрткү берет.

Сезүү органдарынын, өзгөчө көрүү анализаторунун, ошондой эле вестибулярдык аппараттын абалы начарлайт. Координация төмөндөйт, булчуңдук сезгичтик (дененин жана анын өзүнчө бөлүктөрүнүн мейкиндиктеги абалын баалоо, булчуңдун чыңалуу чоңдугун аныктоо жөндөмдүүлүгү) начарлайт. Адам өз кыймылдарын өтө начар башкарып калат.

Нерв системасынын клеткалардын зат алмашуу жараяндарына көзөмөлүнүн азаюусу жана органдардын кан менен жабдылышынын начарлоосу организмдин иммунитетин алсыздантат. Натыйжада организмдин ар кандай оорулардын өнүгүүсүнө туруктуулугу төмөндөйт. Алсак, клеткалардын бөлүнүү жараяндарына иммундук көзөмөлдүн төмөн деңгээли жаман түзүмдөрдүн өнүгүү тобокелин арттырат.

Организмдин бир түрдүү аз кыймылдуу абалы акырындап биологиялык ритмдердин түздөлүүсүнө апкелет (пульстун, температуранын жана башка функциялардын күнүмдүк өзгөрүүлөрү азыраак билинип калат). Натыйжада уйку бекем болбойт, ал эми ойгоо кезде ишке жөндөмдүүлүктүн төмөндүгү, бошондук, катуу чарчоочулук, өзүн жаман сезүү жана жаман маанай, дайыма эс алууну каалоо байкалат.

Бүткүл организмдин ишке жөндөмдүүлүгү төмөндөйт, «жүктүн физиологиялык наркы» арбыйт, б.а. узак мезгил төмөн денелик активдүүлүктө жүргөн адамдын бир эле жүктү аткаруусу аны камсыздоочу органдардын (жүрөктүн, дем алуу системасынын ж.б.) кызмат аткаруусунда чоң чыңалууну жарата турган болот. Мындан тышкары, узак мезгил денелик аз активдүүлүктө жүргөн адамдарда жүк убагындагы физиологиялык өзгөрүүлөр сарамжалсыз мүнөз күтөт. Жүк убагындагы сарамжалсыз физиологиялык өзгөрүүлөр денелик чыңалуунун төмөнкү чондуктарында да жогору чарчоочулукка апкелишет. Организмдин биологиялык система катары жашоо ишмердүүлүк деңгээли төмөндөйт. Башкача айтканда организм кызмат аткаруунун жаңы, кыйла төмөн деңгээлине өтөт. Мисалы, аз кыймылдуу организмдин негизги алмашуусу 10-20%га азаят. Бул организмдин минималдуу зарыл турмуштук функциялардын, атап айтканда: 1) клеткалардагы зат алмашуу; 2) дайыма иштөөчү органдардын – дем алуу булчуңдарынын, жүрөктүн, бөйрөктөрдүн, мээнин ишмердүүлүгү; 3) булчуң тонусунун минималдуу деңгээлин кармап туруу, өтүүсүнө энергетикалык сарптоолору.

Мындай кубулуш «гипокинетикалык оору», «гипокинезия» аталышын алган.

Булчуңдардагы денелик жүк азайганда өөрчүгөн булчуңдук алсыздыкка алпаруучу түзүлүштүк жана функционалдык өзгөрүүлөргө ээ күч алган атрофия байкалат. Мисалы, дененин байламта жана сөөк аппаратынын, буттардын булчуңдарынын өз функциясын (таяныч-

кыймылдаткыч аппаратты кармап туруу) толук баалуу аткара албай алысyzдануусунан улам, келбеттин бузулуусу, кыр арканын, көкүрөк клеткасынын, жамбаштын ж.б.у.с. деформациясы өнүгөт, алар ден соолуктун бузулуусунун бүтүндөй бир катарын ала келишет, бул ишке жөндөмдүүлүктүн төмөндөөсүнө апкелет. Кыймылдык активдүүлүктү чектөө ички органдардын функцияларынын өзгөрүүсүнө апкелет. Мында жүрөк-кан тамыр системасы абдан талылуу болуп саналат. Жүрөктүн функционалдык абалы начарлайт, биологиялык кычкылдануу жараяндары бузулат, бул ткандык дем алууну начарлатат. Аз жүктө кычкылтек жетишсиздиги өнүгөт. Бул кан айлануу системасынын эрте патологиясына, атеросклероздун өнүгүүсүнө, системанын тез эскирүүсүнө апкелет.

### **2.3. Сарамжалдуу тамактануу**

*Сарамжалдуу тамактануу* – бул организмдин өсүүсү менен өнүгүүсүнүн ченемдүү өтүүсүн, ошондой эле ден соолуктун сакталуусун кыйла толук камсыздоочу тамактануу. Тамактанууга көптөгөн көз караштар бар: вегетарианчылык, чийкилей жеш, Брэгг боюнча, Шелтон боюнча ж.б.у.с. Тамактанууга карата ал же бул көз караштарда камтылган бардык сарамжалдууга баа берип, алар үчүн жалпы бир кемчиликте белгилөө керек: байкоо жүргүзүүлөрдүн санынын аздыгы жана алынган маалыматтарды катаал статистикалык иштетүүнүн жоктугу.

Бул кемчилик *теңдемделген тамактануу концепциясына* (А.А.Покровский) азыраак даражада тийиштүү, ал азыркы учурда кеңири таралган. Ал төмөнкү принциптерге таянат: 1) энергия керектөөнүн адамдын энергетикалык сарптоолоруна ылайыктыгы; 2) тамактануунун көп сандаган алмашылгыс факторлорунун ортосундагы жетишерлик катаал өз ара мамилелерди сактоо, алардын ар бирине зат алмашууда алмашылгыс роль таандык (баланын организми үчүн жаныбарлык тектеги белоктордун ролун төмөндөтүүгө болбойт, анткени аларда алмашылгыс аминокислоталар бар); 3) тамактануунун аныкталган режими.

Теңдемделген тамактануу менен катар А. М. Уголев адекваттуу тамактануу теориясын иштеп чыккан, анда тамактын эң маанилүү ком-

поненттери, азыктуу заттар менен катар, балласттыктар (жашылча-жемиштердеги клетчатка менен өсүмдүк булалары) болуп саналышат деп айтылат. Рафинирленген гана азыктарды керектөө, керек болсо теңдемделген түрдө да, түрдүү бузулууларга жана атеросклероз, диабет ж.б. өңдүү «кылым ооруларына» апкелиши мүмкүн.

#### **2.4. Индивидуалдуу режим**

Адамдын активдүүлүгү анын ишмердүүлүгүнүн бардык түрлөрүн: кесиптик, тиричиликтик, эс алуучулук, дене тарбиялык ж.б. эсептөөнү алдын ала караштырат. Жашоо ишмердүүлүгүн сарамжалдуу уюштуруу маселесин чечүүдө аткарылган иш канчалык көлөмдүү жана интенсивдүү болсо, калыбына келүү мезгили ошончолук толук баалуу болууга тийиштигин, анан да пассивдүү абалды (тынч абал, уйку) гана эмес, активдүү ишмердүүлүктү да эске алуу керектигин эске алуу маанилүү.

Активдүүлүк менен эс алуунун ар кыл түрлөрүн ченемдөө жана сарамжалдуу кезектештирүү жогору ишке жөндөмдүүлүктү жана саламаттыкты сактайт, адамдын жашоо ишмердүүлүгү стереотибин иштеп чыгат. Туура эмес күн тартиби же аны көп бузуу саламаттыктын бузулушун чакырат, ал чарчоодон, уйкунун качуусунан, жогору кыжырдануучулуктан, ар кыл оорулардан көрүнөт. Табияттын бөлүгү болуп саналган адамда түрдүү мезгилдери бар (күнүмдүк, сезондук, 11 жылдык ж.б.) ритмикалык табияттык кубулуштар организмдеги физиологиялык жараяндардын ритмикалуулугун чакырышат. Циркадалык (бир күнгө чукул) термелүүлөр көбүрөөк билинет, анан калса жүрөк-кан тамыр, дем алуу, булчуң, эндокриндик ж.б. системалардын көпчүлүк көрсөткүчтөрү күндүз максималдуу мааниге, түнкүсүн минималдуу мааниге ээ болушат. Бир күн ичинде адамдын ишке жөндөмдүүлүгү саат 10дон 12ге чейин жогорулайт, саат 14төн 16га чейин төмөндөйт, саат 17ден 19га чейин кайра жогорулайт да, анан кескин төмөндөйт.

Биогенетикалык өнүгүүнүн миллиондогон жылдары ичинде жаныбарлар жана адам Жерге Күн берүүчү жарыктын күнүмдүк өзгөрүүлөрүнө баш ийип келген. Дал ушул бизде циркадалык ритмди калыптандырган, анда жашоо ишмердүүлүгүнүн активдүүлүгүнүн жана заттардын алмашуусунун максимуму күндүн жарык мезгилине, мини-

муму – караңгы мезгилине туура келет. Электр жарыгынын пайда болуусу менен абал көп жагынан өзгөрдү, эми ойгоо болуунун мезгилдик чек аралары кыйла өстү. Бирок бул жашоо ишмердүүлүгүнүн активдүүлүгүнүн табигый циркадалык ритмге организмдин айкындалган индивидуалдуу хронотипологиялык өзгөчөлүктөрүн эске алуу менен тубаса багыныңкылыгын өзгөрткөн жок: «үкүлөр» – ишке жөндөмдүүлүктүн кечки тиби, «торгойлор» – ишке жөндөмдүүлүктүн таңкы тиби, «аритмиктер» ажырымдалбаган биоритмологиялык профилге ээ болушат. «Торгойлор» эрте турушат, эрте жатышат жана күндүн биринчи жарымында көбүрөөк ишке жөндөмдүү болушат, ал эми «үкүлөр», тескерисинче кеч жатышат жана кеч турушат, алардын ишке жөндөмдүүлүгү кечкисин жогору болот.

Эгер күндөлүк режим күнүмдүк ишке жөндөмдүүлүктүн индивидуалдуу тиби менен, ал эми ишмердүүлүктүн башталышы организмдин маанилүү системаларынын функционалдык көтөрүлүүсү менен дал келсе – ишке жөндөмдүүлүктү жогору деңгээлде сактоо камсыздалат. Индивидуалдуу ритмдердин күндөлүк режимге дал келбөөсү макулдуктун жоктугун – десинхронозду чакырат, алар саламаттыктын аркыл бузулууларына апкелиши мүмкүн.

Көптөгөн адамдарда күндүн караңгы мезгилинде, өзгөчө кечкисин, бир жагынан, ишке жөндөмдүүлүктүн төмөн деңгээли менен борбордук нерв системасында уйкулуу токтоп калуунун өсүүсүнүн, башка жагынан, аткарылып жаткан иш коюучу бийик талаптардын ортосундагы байкаларлык карама-каршылык жаралат. Өз кезегинде, бул БНС-да чыңалуунун өсүүсүн жана анда нервдик жараяндардын өз ара мамилелеринин узак мезгил бою бузулуусун, адамдын жогорку нерв ишмердүүлүгүнүн жана психикасынын, соматикалык жана вегетациялык функцияларынын бузулушун шарттайт.

Азыркы кезде Кыргызстандын калкынын 40%дан ашууну шаарларда жашашат. Адамдын жашоосу өз режимин өзү биргелешкен кесиптик ишмердүүлүк, үй-бүлөлүк байланыштар, унаа, коңшулук ж.б.у.с. менен байланышкан башка адамдардын жашоо ишмердүүлүгү менен макулдаштырууга багытталган. Адамда үстөмдүк кылуучу күнүмдүк биоритмден көз карандысыз «торгойлор» да, «көгүчкөндөр» да

(аритмиктер), «үкүлөр» да эртең менен бир учурда турууга жана өз үй-бүлөсүнүн күн тартибинен чыгып жатууга аргасыз.

Адамдын өткөндөгү жана азыркы жашоо мүнөзүнүн ортосундагы карама-каршылыктарды шарттоочу төмөнкү жагдайларды бөлүп көрсөтүүгө болот:

- азыркы адамдын кыймылдык активдүүлүгүнүн төмөндөөсү организмге жан сактоону камсыздоочу деңгээлден ылдый;

- төмөндөп жаткан кыймылдык активдүүлүк менен адамдын мээсине улам өсүп бараткан жүктүн, анын борбордук нерв системасынын, жогорку нерв ишмердүүлүгүнүн жана психикасынын пайда болгон ашкере чыңалуусунун ортосундагы карама-каршылык;

- организмдин функционалдык мүмкүнчүлүктөрүнүн төмөндөөсү жана ыңгайлашуучулук механизмдеринин машыкпагандыгы менен жашоонун комфорттуу шарттары;

- табигый тамак-аш комплекстеринин бузулушу жана натуралдуу эмес жана синтезделген заттардын чоң санынын болушу;

- адамдын материалдык жыргалчылыктарды өндүрүүнүн технологиялык жараяндарына түздөн-түз катышуусунун улам көбүрөөк жок болушу.

Сарамжалдуу күндөлүк режимди куруу милдетине уйкуну, тамактануу режимин, ишмердүүлүктүн түрлөрүн алмаштырууну туура уюштуруу, эмгек менен эс алууну кезектештирүү кирет. **Сарамжалдуу күндөлүк режим** – бул максатка ылайыктуу уюштурулган, курактык өзгөчөлүктөргө жана индивидуалдуу биологиялык ритмдерге ылайык келген күнүмдүк ишмердүүлүктүн тартиби, ырааты. Мында режимдин бардык элементтери бир эле мезгилде удаалаш жүргүзүлөт, бул курчап турган чөйрөгө ыңгайлашуучулукту жогорулатуучу жүрүм-турум стереотиптерин иштеп чыгууга түрткү болот.

Баары үчүн бирдей күн тартиби, жашоо режими жоктугун белгилөө керек. Алсак, студенттин күндөлүк режими жождо окуу ишин уюштурууга, үй режимине, эс алуу менен уйкуга зарыл талаптарга ылайык келүүгө тийиш. Эмгек күнү ичинде активдүү чыңалган ишмердүүлүктөн эс алууга, психикалык жана денелик бошондоого өтүүнү билүү да зарыл. Активдүү денелик ишмердүүлүк бошонуу жана активдүү эс алуу менен кезектешип, кандайдыр бир динамикалык тең сал-

макты түзүүгө тийиш. Курактын өтүшү менен адам узак эс алууга көп муктаж болот, ага көбүрөөк жеңилденүү жана айрым бир таралган пикирлерге каршы, көп жана узак уктоо зарыл.

Толук баалуу эс алуу үчүн чоң мааниге уйкуга даярдануу да ээ болот. Уйку ченемдүү күндөлүк режимдин курамдык бөлүгү болуп саналат, руханий жана денелик күчтөрдүн калыбына келүүсүнө көмөктөшөт. Саламаттыгы чың адамдын түнкүсүн бир да жолу ойгонбогон ченемдүү уйкусу бири экинчисин байкатпай алмаштырган эки биологиялык айырмалуу фазага ээ болот. Уктай баштаганда алгач нон-рем-фаза кирип келет. Бул көздүн жай кыймылдарынын фазасы. Бул фазада уйку үстүрт, тынч дем алуу, жүрөктүн ишмердигинин аз интенсивдүүлүгү менен, ачык түш көрүүлөрсүз болот. Анан рем-фаза – толук булчундук релаксациялуу терең уйку келет, көз булчуңдарын кошпогондо, алар көздөрдүн тез кыймылдарын жаратат. Бул фазада түстүү түштөрдү көрүүгө болот. Эки фаза тең түн ичинде бир нече жолу кезектешет, анан да рем-фаза беш жолу кайталанышы жана чоң адамдын уйкусунун 20-25%ын түзүшү мүмкүн.

Уйку курактын өтүшү менен жакшы бойдон калсын үчүн эмне кылууга болот? Биринчиден, кечки тамак жеңил болушу, уктаардан 4-5 саат мурда ичилип-желиши керек. Организмди уйку маалында тамак сиңирүүгө мажбурлабай, ага канды бөлүштүрүү маселесин өз алдынча чечүү мүмкүндүгүн берүү зарыл. Уйкуга аз калганда ичүү да сунушталбайт.

Уйкунун алдында түйшүктөрдөн жана күндүзгү көйгөйлөрдөн арылууну билүү да абдан маанилүү. Бул үчүн бир нече ыктар бар: кыска кечки сейилдөө же булчуңдарды бошондотууга бир нече көнүгүүлөр, же кечки машыгуу. Жатаардын алдында жылуу ванна кабыл алуу (10-15 мүнөт) жана толук жеңилденүүгө умтулуу. Анан душтун алдына туруу, ал өткөн күндүн бардык жагымсыз таасирлерин «жууп» таштайт.

Жакшы же куру дегенде бейтарап маанайды аң-сезимдүү максатка багытталган түзүүнүн көптөгөн ыктары бар. Мисалы, антик доорунан бери эле белгилүү элдик каражаттардын бири – уктаар алдында бал кошулган бир стакан сүт ичүү.

Тынч уйку үчүн сарамжалдуу конструкцияланган жана туура коюлган жакшы ыңгайлуу керебет да керек. Жердин табигый магниттик талаасы эң ар түрдүү биологиялык системаларга, анын ичинде адамга таасир кыларын далилдөөчү изилдөөлөр бар. Уйкунун сапаты уйкудагы адамдын геомагниттик талаага карата абалынан көз каранды болот. Эгер уйкудагы адам геомагниттик меридианга кайчылаш жатса уйку кыйла терең болот. Башкача айтканда, геомагниттик меридиан «чыгыш-батыш» огуна кайчылаш жатат. Жүргүзүлгөн изилдөөлөргө ылайык, эгер адам чыгышты баштанып жатса жакшы уктайт.

Сергитүүчү уйкунун маанилүү шарты – жакшы желдетилген бөлмө. Жатаардын алдында аны желдетүү зарыл, жылы бою терезени ачып уктоо андан да жакшы. Таза аба уйкунун сапатын жакшыртат да, бир эле мезгилде бышыктыруунун каражаты болуп саналат.

Индивидуалдуу маалыматтарды (биоэнергетикалык маалыматтарды, жыл мезгилдерин, күнүмдүк ритмдерди) колдонууну үйрөнүп, адамдын энергетикалык мүмкүнчүлүктөрүн айкындоого болот.

Белгилүү болгондой, студенттердин туура эмес уюштурулган эмгеги ден соолукка зыян апкелет. Ошондуктан жашоонун сарамжалдуу мүнөзүн жолго коюу чоң мааниге ээ. Студенттик кезеңден бери өз эмгеги менен эс алуусун туура уюштура билген адам келечекте сергектигин жана чыгармачылык активдүүлүгүн узакка сактайт.

Күн мурун ойлоштурулган жана эстүүлүк менен түзүлгөн күн тартибин жок дегенде бир нече жума так сактоо студентке өзүндө динамикалык стереотипти иштеп чыгууга жардамдашат. Анын физиологиялык негизи – чоң жарым шарлардын кыртышында майнаптуу ишмердүүлүк үчүн зарыл дүүлүгүү жана токтолуу жараяндарынын белгилүү бир удаалаштыгын калыптандыруу.

## **2.5. Алдын алуучу (профилактикалык) иш-чаралар**

Имаратты курардан мурун, пайдубал түптөлүүсү, текшерилүүсү жана бекемделүүсү керек. Саламаттыкты чыңдоо программасы үчүн мындай пайдубал мүмкүн болчу кеселдердин алдыу алуу болуп саналат. Эгер жанында эпидемия күчөп жатса, өз саламаттыгыңды коргоо боюнча конкреттүү чараларды көрүү керек.

Биздин ооруп калуу шансыбыз чындыгында да төмөн болсун үчүн бир нерсе кылууга болобу? Болот. Мындай чаралар 3 топко ажырайт.

1. Саламаттыкты сактоо жана чыңдоо жөнүндө кам көрө баштардан мурун сиздеги ооруларды аныктоого жана айыгууга аракеттенүү керек. Эгер сизде оорулар байкалбаса, өзүн жаман сезүүнүн себептерин айкындоо жана жоюу кажет.

2. Эгер сиз өзүңүздү сак-саламат эсептесеңиз, анда сиздин ден соолук үчүн тобокел факторлорун айкындоо жана аларды күчөтпөө керек.

3. Айкындалган тобокел факторлору боюнча аларды азайтуу үчүн алдын алуу чараларын көрүңүз.

Ден соолукту чыңдоо программасын тандоо жана аны аткаруу анамнезде болгон ооруларды дайыма эске алууга тийиш, анан айыктырууга мүмкүн болбогон бузулууларды дагы чоң даражада жана чоң көңүл буруу менен дайыма көзөмөлдөөгө тийиш.

Эгер адам өзүн жаман сезсе, ал эми анда ачык-айкын оорулар байкалбаса, ал өзүн жаман сезүүнүн себептерин табуусу жана жоюусу керек.

Эгер сиз сак-саламат болсоңуз, анда сиздин ден соолук программаңызда биринчи орунда «Өзүңө өзүң зыян кылба» пункту туруусу абзел. Сизде ооруп калуу тобокели барбы, аныктоо керек да, эгер бар болсо, анда сиздин саламаттыкты чыңдоо программаңыздын алдында алдын алуу (профилактика) программасын түзүү керек.

Ошондуктан жыл сайынкы «тоталдык» текшерилүүлөр гана эмес, индивидуалдуу мезгилдүү текшерилүүлөр да керек, алар конкреттүү адамдын курагынын, жынысынын жана башка факторлорунун бүткүл бөтөнчөлүгүн эске алуусу зарыл. Өз дарыгерине көп баруунун жардамы менен оорулардын алдын алууга өтө кызыгуу зыян апкелиши мүмкүн болсо да. Алдын алуу максаттарында дарыгерге көп баруучулар (акыркы жыл ичинде 11ден ашуун баруу) башка пациенттерге караганда дистресске көбүрөөк дуушарланышары белгилүү.

Канадада жана АКШда атайын уюштурулган комитеттер алдын алуу чараларынын майнаптуулугун иликтешкен да, бир канча маани-

лүү тыянактарга келишкен (Руководство по профилактической медицине, 1993). Алардын кээ бирлери мына булар:

1. Оорулардын санын жана алардын оордугун азайтууга жол берүүчү эң маанилүү чаралар – бул *пациент өзү* кабыл алган чаралар. Көптөгөн күнүмдүк тесттер жарамсыз, чоң сарптоолор менен коштолгон, жетишсиз клиникалык маанилүү. Ошондуктан адам өзү жүзөгө ашыруучу жүрүп-турумдук өзгөрүүлөргө басым жасалат.

2. Текшерилүү жол-жосундарын аткаруудан тескери майнаптарды жана жагымсыздыктарды болушунча азайтуу үчүн тесттер менен чараларды *тыкыр тандоо*, сиздин жынысты, куракты, сиздин тобокел факторлорунузду эске алуу керек.

3. Салттуу медициналык практикага (мисалы, диагностикалык тестирлөө) караганда пациентке билим берүү же консультациялар кыйла пайдалуу болуп чыгышты. Бул жаңы парадигма. Мисалы, коопсуздук курларын туура колдонуу жол кырсыктарынан травмаларды жана өлүмдөрдү 40-50%га азайтмак. Ошол эле маалда кандын стандарттуу анализи дарылоонун статистикасын жакшыртууга жол берерине далилдер жок.

4. Өзүнүн ден соолугу үчүн адам өзү *жоопкерчилик* тартат.

**Сунушталган адабияттар: [1, 4, 7, 10, 13, 14, 16].**

### 3. ӨЗДҮК ДЕН СОЛУК ПРОГРАММАСЫН ТҮЗҮҮ

#### 3.1. Ден соолукту сактоонун жана чындоонун индивидуалдуу программасынын түзүлүшү жана мазмуну

Эми, сиз биздин темабыз үчүн түйүндүү болгон ден соолук түшүнүгүнүн бүткүл маанисин жана мазмунун андаганыңызда, сиз тобокел факторлорун төмөндөтүүгө аракеттениңиз да, өзүңүздүн индивидуалдуу ден соолук программаңызды түзүүгө кирише аласыз. Кеп жалпы сунуштар жөнүндө эмес, сиздин, жеке сизге гана арналган, сизге ыңгайлаштырылган программа жөнүндө жүрөт.

Көптөр өз ден соолугун чындоого умтулушат. Бирок ден соолукту чындоонун программасын негиздүү тандоонун ордуна, алар бир же эки усулду колдонушат. Мисалы, дене көнүгүүлөрүн аткарышат да, антихолестериндик диетага көңүл бурушпайт, калорияларды эсептешет жана витаминдерди кабыл алышат, бирок эс алышпайт жана каражаттардын жетишсиздигинен дайыма көңүлдөрү бузулат. Алардын өзүн сезүүсү анча жакшы эместигине таңгалбай эле койсо болот. Туруктуу ден соолук үчүн сиздин жашоо стилиңиздин бардык түзүүчүлөрүнүн *теңдеми* керек. Ошондуктан ден соолукту чындоо интегралдуу, ошол түзүүчүлөрдүн баарын камтыган программаны талап кылат. Сергек жашоо мүнөзүнүн бир дагы керектөөсү танылбоого, ашкере бааланбоого тийиш. Ден соолукту сактоонун жана чындоонун мыкты жолу – бул өзүң үчүн ден соолукту чындоо программасын түзүү. Америкалыктар мындай программаны «жашоо планы» деп аташат. Мында илимге, эстүүлүккө, логикалык ой жүгүртүүгө жана, албетте, интуицияга таянуу керек.

Адабияттарда ушундай бир канча программалар бар. Аларды түзүүчү сунуштар өз бетинче, эреже катары, жетишерлик жөнөкөй. Ушул өзүнчө аракеттердин каалаганы өз бетинче маанилүү деле боло албайт, бирок программалар аларды чогуу колдонот да, бул аларды саламаттыкты камсыздоонун сапаттык жаңы каражатына айлантат. Ден соолуктун бардык элементтери бири бири менен ынтымакта колдонулганда, пайда абдан арбыйт.

#### **Ден соолук программасы эмнеден турууга тийиш?**

Индивидуалдуу программаны түзүүнүн төмөнкү удаалаштыгы сунушталат.

Эгер сизде өнөкөт оорулар же оорулардын клиникалык симптомдору бар болсо, анда медициналык текшерүүдөн өтүү керек. Мындай текшерүүнүн жана дарылануунун натыйжалары ден соолук программасын жана аны аткаруу методикаларын тандоону маанилүү даражада аныкташат. *Программаны аткаруу жараянында айыктырууга мүмкүн болбогон бузулуулар дайыма, чоң көңүл буруу менен көзөмөлдөнүүгө жана эске алынууга тийиш.*

Сиздин ооруларды дарылоо боюнча дайындоолор (көрсөтмө же рецепт) сиздин программага биринчи пункт болуп кирүүгө тийиш.

*Анан тобокел факторлорун төмөндөтүү (профилактика) зарыл.* Эгер сиз сак-саламат болсоңуз, сизде кандай тобокел факторлору бардыгын аныктоодон баштоо керек. Бул үчүн 6-жадыбал боюнча кандай оорулар сиз үчүн көбүрөөк коркунучтуу экенин аныктаңыз.

**Алдын алуу программасы** төмөнкүлөрдү камтууга тийиш:

- мезгилдүү зарыл кароолорду жана алардын жыштыгын;
- көбүрөөк коркунучтуу оорулардын алдын алуу планын;
- травмалардан жана кырсыктардан, коркунучтуу жүрүм-турумдан качуу үчүн чараларды;
- экологиялык жана социалдык чөйрөдөн зыянды (зыяндуу таасирлерди, стресстерди) чектөө;
- өзүмдүк жүрүм-турумду жана жашоо мүнөзүн ден соолук тарабына өзгөртүүнү.

## 6-жадыбал

### Көбүрөөк коркунучтуу оорулардын тобокел факторлору

Оору	Тобокел факторлору
Жүрөк оорулары	<ul style="list-style-type: none"> <li>- гипертония;</li> <li>- тамеки тартуу;</li> <li>- кан суюктугундагы холестериндин жогору болушу;</li> <li>- толуктук;</li> <li>- эркектик жыныс;</li> <li>- генетикалык ылым санагандык;</li> <li>- азыраак коркунучтуу: диабет, денелик пассивдүүлүк, стресстерди жеңүүнү билбөө жана инсандын тиби</li> </ul>

Рак	<ul style="list-style-type: none"> <li>- үй-бүлөлүк анамнездеги рак (өпкө менен уй-ку бездин рагынан башка);</li> <li>- тамеки тартуу (өпкөнүн рагы);</li> <li>- 30 жаштан кийинки биринчи кош бойлуулук (эмчектин рагы);</li> <li>- семиздик (эмчектин рагы);</li> <li>- өнөкөт жаралуу колит, анамнездеги аденомотоздук полиптер (жоон ичегинин рагы);</li> <li>- тери оорулары (теринин рагы)</li> </ul>
Инсульт	<ul style="list-style-type: none"> <li>- гипертония;</li> <li>- тамеки тартуу;</li> <li>- коронардык артериялардын дарттары;</li> <li>- диабет;</li> <li>- жүрөк дүлөйлөрүнүн фибрилляциясы;</li> <li>- азыраак коркунучтуу: үй-бүлөдөгү инсульт учурлары, алкоголь, ашыкча салмак</li> </ul>
Остеопороз	<ul style="list-style-type: none"> <li>- аялдык жыныс;</li> <li>- ичке сөөктөр;</li> <li>- сөөктө минералдардын төмөн болушу;</li> <li>- азыраак коркунучтуу: үй-бүлөдөгү остеопороз учурлары, менопаузанын башталышы, жашоонун отурук мүнөзү, ченемден аз салмак, тамакта кальцийдин жетишсиздиги, тамеки тартуу, алкогольду ашыра пайдалануу</li> </ul>

Эгер сиз Алдын алуу программасынын бардык сунуштарын аткарсаныз, анда ***ден соолукту жакшыртуу программасы төмөнкү компоненттерди ичине алууга тийиш:***

1) *денелик форманы жакшыртуу бөлүмүн* (толук көлөмдө ал сиздин денеге: анын күчүнө, шамдагайлыгына, ийкемдигине, координациясына жана сиздин ушул сапаттарды башкаруу жөндөмдүүлүгүңүзгө, сиздин териңиздин, байламталарыңыздын, муундарыңыздын, чачтарыңыздын абалына көңүл токтотууга тийиш);

2) *тамактануу бөлүмүн;*

3) *тазалануу бөлүмүн;*

4) *иммунитетти жогорулатуу жана абалды жакшыртуу бөлүмүн* (ички, вегетациялык: тамак сиңирүү, бөлүп чыгаруу органдарынын, өзгөчө жүрөк менен өпкөнүн, ошондой эле иммундук система-

нын, сезүү органдарынын, өзгөчө көз менен кулактын, ошондой эле баарлашууну камсыздоочу кептин; бардык саналган түзүүчүлөрдү жөнгө салуу, аларды макулдаштыруу да ушуга эле кирет, абалын жана ишин баалоо);

5) *психологиялык чыңалууну жоюу, релаксация, концентрация, аутотренинг, медитацияны кошо, бөлүмүн;*

б) *эмоциялык сак-саламаттыкты жакшыртуу бөлүмүн*, ал адамдын психикалык макамы (статусу), социалдык мамилелери жана саламаттыгы, ошондой эле руханий дүйнөсүнүн өнүгүүсү жана мазмуну менен тыгыз байланышкан.

Бул бөлүмдөр сиздин абалыңыз менен мүнөзүнүзгө, сиздин жашоодогу максаттарыңызга жана сизге гана мүнөздүүнүн баарына жараша түрдүү болушат.

Программаны түзүү үчүн деталдуу баалоо – сиздин «саламаттыктын профили» керек, ал саламаттыктын түрдүү аспектилерин: денелик форманы, тамактануу мүнөзүн, организмдин булгануу даражасын, иммунитетти, психоэмоциялык чыңалууну, эмоциялык сак-саламаттык деңгээлин чагылтат. Муну дайыма жасагыла. Сиздин башчыңыздын же мамлекет башчынын аракеттерин баалагандан аз эмес жасагыла. Интегралдуу жана системалар боюнча баалагыла. Сизди эмне көбүрөөк *түйшөлтөт. Объективдүү*, сандык билдиргиле. Бул сиздин *аттануучу, старттык* аянтчаңыз. Жана сиз методикаларды *канчалык жетишерлик өздөштүргөнүңүздү текшерүү*.

«Сиздин саламаттык профилиңизди», анын начар жактары эмнеде дароо көрүү, методикаларды – саламаттыкты жакшыртуу бөлүмдөрүн тандоодо ушул аспектилерге өзгөчө көңүл буруу мүмкүн болгондо ушул «профилге» карата сиздин Ден соолукту жакшыртуу программаңызга кирүүчү бөлүмдөрдү рангалоо (артыкчылыктарды коюу) талап кылынат.

### **3.2. Сиздин ден соолук программаңыздын негизги элементтерин тандоо**

Сиздин ден соолук программаңызда 6 «бөлүм» катышууга тийиш. Аларды аткаруунун сиз үчүн конкреттүү методикаларын тандаңыз. Бирок саламаттыкты жакшыртуу боюнча баарынан мурун жаса-

луучу биринчи аракет – бул өз жашоо максаттарыңызды жана баалуулуктарыңызды аныктоого аракеттенүү.

Сиздин жашоо максаттарыңыз менен баалуулуктарыңызды талдаңыз. Артыкчылыкты ден соолуктун пайдасына өзгөртүңүз.

Жашоо максаттарынын толук жоктугу – абдан кеңири таралган оору. Антпегенде бактылуу адамдар кыйла көп болмок. Чыныгы бакыт үчүн максаттардын болушу – зарыл шарт. Аларга жетүүгө умтулуунун өзү эле кубаныч жана канааттануу апкеле алат.

Адамды маанисиз күн өткөрүүнүн сормо сазына ыктыярдуу багытып калууга эмне мажбурлайт? Биз доктор Бернс менен макулбуз, ал мунун себеби биринчи кезекте, жалкоолук, намыстын жоктугу, мүмкүн болуучу жолсуздутардан коркуу деп ырастайт.

Башкы максатка арадагы чакан милдеттерди чечип жүрүп отуруу жеңил. Биринчи ийгилик кыйла олуттуу милдеттерге карай жолду ачат. Дайыма «каамытты гана тарткан» адам ийгиликке жете албайт.

Токтоңуз да артты караңыз, өз жашоо мүнөзүңүздү турмуштук баалуулуктар менен максаттардын жарыгында талдаңыз. Сиз аларды ичиңизден аныктоого же бир баракта төмөнкү маалыматтарды жазып алууга аракеттене аласыз.

*1. Менин баалуулуктар системам.* Сиздин баалуулуктарды жана алар эмнеге негизделгенин, баалуулуктарды тандоого жетекчилик кылуучу принциптерди аныктоого аракеттениңиз. Сиз эмнени баарынан көбүрөөк баалайсыз: акчаныбы, бийликтиби, мансаптыбы, сүйүүнүбү, эркиндиктиби, үй-бүлөнүбү, өзүңүздүн жана өз жакындарыңыздын саламаттыгынбы, Жараткандын кудуретинби, жалпыга бирдей адилеттиктиби ж.б.у.с.?

*2. Менин максаттарым.* Сиз эмне жасагыңыз келерин жана турмушта эмнеге жеткиңиз келерин түшүндүрүүгө аракеттениңиз. Кыска мөөнөттүү, арадагы, узак мөөнөттүү максаттарды аныктаңыз.

*3. Жыргалчылык деңгээлин тандоо.* Сиз каалаган жыргалчылык деңгээлин (төмөн, орто, жогору, абдан жогору, ар бири эмнеде жатат) аныктоого аракеттениңиз жана бул тандоо сиздин максаттарыңызга жетүүңүзгө жана жашоо стилиңизге кандай таасир кыларын ойлонуңуз. Түрдүү өздүк баалуулуктар, ынтаалуулуктар жана кырдаалдар жыргалчылыктын түрдүү деңгээлдерин талап кылышы мүмкүн.

Сиздин максаттарыңыздын, идеалдарыңыздын, баалуулуктарыңыздын, кааланган жыргалчылык деңгээлиңиздин мүнөзү аларды ишке ашыруудагы жүрүм-турумду – мотивацияны тандоону аныктайт. Сиз үчүн көбүрөөк күчтүү мотиватор – максатка жетүү болот, башкалар үчүн – алардын айланадагылар менен мамилесинин сапаты кыйла маанилүү ж.б.у.с. Мотивациянын жоктугу – улуу трагедия, *жүзөгө ашырууну самоо формасындагы мотивация болсо – жашоо кубанычынын булагы.*

Эми, сиз өзүңүз үчүн эмне баалуу экенин, сиздин максаттарыңыз кайсы экенин аныктап алган чакта, сиз өзүңүздүн турмуштук артык көрүүлөрүңүздү коё аласыз: сиз үчүн кыйла маанилүүнү жүзөгө ашыруу үчүн эмнени курмандыкка чалууга болот?

Атайын изилдөөлөр биздин өлкөдө ден соолук приоритети төмөн экенин көрсөтүштү. Бул биздин ар бирибизге жана баарыбызга чогуу чоң зыян келтирет. Алсак, биз азыр байкалып жаткан депрессия маанилүү даражада руханий ден соолукту, анын интеллектуалдык түзүүчүсүн жеткире баалабоо менен шартталган деп ойлойбуз. Эч кандай бардарчылык үй-бүлөдөгү зордукту, ичкичтикти, чыр-чатакты токтото албайт. Руханий саламаттык гана токтотот.

Эгер сиз бул этапты ийгиликтүү басып өтсөңүз, анда кийинки кадам өз денелик форманызды жакшыртуу блуп калат, анын негизги багыттары төмөндө бөлүмдөрдө баяндалган. Методиканын кыйла тереңдетилген мазмунун В. А. Лищуктун, Е. В. Мосткованын окуу куралынан табууга болот (1997).

### **3.2.1. Денелик форманы жакшыртуу бөлүмү**

Денелик форманы жакшыртуу бөлүмүнүн конкреттүү түрү негизинен үч фактордон көз каранды болот: 1) баштапкы баалоодон; 2) сиздин максаттардан; 3) сиз денелик активдүүлүккө атайын убакыт жана көңүл бөлүүгө даярсызбы, же ал сиздин кадимки күн тартибиңизге киргенин каалайсызбы.

*Бирок ар бир адам үчүн зарыл минимум бар* (даярдыктын баштапкы даражасынан көз карандысыз). Аны 1995-жылы америкалык алдыңкы эксперттер тобу аныктаган. Бул баардыгы үчүн баштапкы сулуштар.

Сиз күн сайын же жуманын ар бир күнүндө бир күн ичинде 30 мүнөттөн кем эмес ченемдүү интенсивдүүлүктөгү денелик активдүүлүктү көрсөтүүнүз керек. Ченемдүү денелик активдүүлүккө мына мобулар кирет:

- ылдам басуу (3,2-6,4 км/саат);
- ыракаттануу же унаа үчүн велосипед тебүү (16 км/саат);
- сууда сүзүү, ченемдүү күч-аракеттер;
- денелик форманы жакшыртуучу көнүгүүлөр, жалпы аэробика;
- бадминтон, стол үстүндөгү теннис;
- туруп балык уулоо, спиннинг;
- үйдө жумуш кылуу, жалпы жыйноо;
- үйдө ремонт кылуу, малярдык иштер.

Орточо активдүүлүктүн бул 30 мүнөтүн күн ичинде бир нече жолу топтоого болот (лифтте жүрүүнүн ордуна тепкич менен көтөрүлүү, унаада жүрүүнүн ордуна 2 аялдаманы жөө басуу, телевизор көргүчө ритмикалык гимнастика менен машыгуу ж.б.у.с.).

Сиздин денелик активдүүлүктүн деңгээлине байкоо жүргүзүңүз жана жазыңыз.

Убактысы	Кыймыл	Узактыгы
8:30	Аялдамага чейин жөө басуу	5 мүнөт
8:50	Аялдамадан ишке чейин жөө басуу	3 мүнөт
12:00	Түштөнүүгө жөө баруу	2 мүнөт
...	ж.б.у.с.	...

Денелик активдүүлүккө сарпталган суммардык убакыт күн сайын 30 мүнөттөн кем болбоого тийиш. Бул 30 мүнөт – сиз үчүн эң зарыл минимум.

### 3.2.2. Тамактануу бөлүмү

Эгер сизде тамактануу үчүн жогору баа болсо, демек, сизде ашыкча салмак жок, белиңизде май катмарлары жок, жана сиз туура тамактанасыз. Анда сиз бул бөлүмдү аттап өтүп, кийинки тазалануу бөлүмүнө кирише аласыз.

Эгер сизде баары жайында эмес болсо, азырынча салмак көйгөйү болбосо да, анда өз тамактануунузду өзгөртө баштаңыз.

1. Ар күн сайын «сарамжалдуу тамактануу пирамидасын» сактаңыз. Пирамиданын негизинде – күн сайын максималдуу санда жеш керек болгон тамак (6-11 жолу сиздин рационго кесек тартылган ундан жасалган нан, ботколор, бүтүн дандар, акшактар кирүүгө тийиш). Жашылчалар менен жемиштер – чоң санда, сүт азыктары, эт, балык – ченемдүү, майлуу азыктар менен таттуу-тарапа – абдан эле аз санда. Эгер сиз таңкы тамакка жумуртка, түштөнүүгө – тоок жесеңиз, кечинде сиз эт да, куш да, балык да, жумуртка да, жаңгак да жебешиниз керек.

2. Өз рационунузда төмөнкүлөрдү азайтууга аракеттениңиз:

1) майлуу этти, майды;

2) майлуу сорполорду (жылытаар алдында май катмарын калпыңыз);

3) маргаринди;

4) таттуу-тарапаны.

3. Төмөнкүлөрдү жок дегенде эки эсе азайтууга аракеттениңиз жана минимумга жеткириңиз:

1) майлуу сүттү, каймакты, камкаймакты;

2) куурулган тамакты;

3) майды;

4) колбасаларды.

4. **Клетчатканы** (өсүмдүк булаларын) керектөөнү күнүнө 20-35 г чейин көбөйтүңүз. Жемиштерди, жашылчаларды, салаттарды максималдуу колдонуңуз. Рационго акшактарды киргизиңиз. Аларды салатка, экинчи тамак үчүн гарнирге кошууга, фаршка, камырга кошууга болот. Кургатылган жемиштер шекерди, кыямды, таттуу-тарапаны алмаштырууга тийиш.

5. **Бүтүн дандарды** жеңиз. Бул жүгөрү, күрөң күрүч, сулу, буудай, кара буудай, арпа. Аларды минималдуу жылуулукта иштетип даярдоо керек.

6. Күн сайын 1-2 жолу тамактын алдында теңдемделген таблеткалардагы же капсулалардагы **витаминдер** менен **минералдарды** ичиңиз. Бул биз тамак менен витаминдерди аз алган кыш жана жаз мезгилдеринде өзгөчө актуалдуу.

7. Эгер каршы көрсөтмөлөр жок болсо тамакка чейин 0,5-1 саат мурун Е витаминин ичиңиз, бирок ачкарын эмес. Е витамининин күнүмдүк

дозасын тамак-аш азыктары менен да алууга болот. Бир күндө канча E витаминин алганыңызды көзөмөлдөнүз. Кадимки меню E витамининин жетиштүү саны менен камсыздабайт. Ошондуктан диетологдор E витамининин тамак-аштык булагы катары өндүрүлгөн буудайды жана акшак кошулган азыктарды сунушташат.

8. Программанын акыркы пункту – *суу ичиңиз*. Күн сайын 6-8 стакан таза суу ичиңиз. Чай, кофе, сүт ж.б. эсепке кирбейт, атап айтканда ичиңиз:

- ойгонгондо, таңкы тамакка чейин бир стакан суу;
- тамактанардан 10 мүнөт мурда бир стакан суу. Тамактануу учурунда жана тамактангандан соң 2 саатка чейин суу ичпеңиз.

### 3.2.3. Психологиялык чыңалууну жоюу бөлүмү

Эгер сиз дайыма чыңалууда жүрсөнүз биз жеңилденүү усулдарын колдонууга кеңеш беребиз [17]. Сиз кандай усулду тандайсыз, сиздин максаттарыңыздан, мүмкүнчүлүктөрүңүздөн жана баштапкы абалыңыздан көз каранды болот [7-жадыбал].

#### 7-жадыбал

#### Психологиялык чыңалууну жоюунун варианттары

Усул	Сиздин максат	Абал	Мүмкүнчүлүктөр
Релаксация	Эң кыска мөөнөттө чыңалууну жоюу, тең салмакты калыбына келтирүү, өзүңдү эс алган жана күчкүбүтү сезүү	Нервдик чыңалуу	Алдын ала машыгуу керек
Концентрация	Жасап жаткан ишке көңүл топтоого үйрөнүү	Көңүл токтотууну билбөө	Татаал эмес алдын ала машыгуу керек
Аутотренинг	Ички органдардын ишин башкарууга үйрөнүү жана психикалык жана денелик жеңилденүүгө жетишүү	Нервдик чыңалуу	Алдын ала машыгууга, адис менен консультацияга көп убакытты талап кылат
Медитация	Нервдик чыңалууну жоюу, аң-сезимди	Каалаганы	Көпчүлүк учурларда татаал эмес алдын

	ички жөнгө салуудан өчүрүү		ала машыгуу керек. Ашкере кызыгуудан коркуңуз
Копинг	Сиздин стресске реакция кылуу ыгындызды жакшыртуу	Каалаганы	Убакытты жана акыл-эстик күч-аракетти талап кылат
Курч стрессе жардам	Стрессти бир нече мүнөттө жеңүү жөндөмдүүлүгү	Курч стресс	Татаал эмес алдын ала машыгуу керек

Сиз күндөлүк режимге ушул көндүмдөрдү *машыктырууну* киргизүүгө тийишсиз. Мейли бул кечкисин 10 мүнөт болсун. Сизге ылайыктуу концентрация, релаксация, аутотренинг ж.б.у.с. усулду тандаңыз да, машыгууну баштаңыз.

Уйкуну жөнгө салуу үчүн атайын ыкмалар да бар.

- кечкисин толкундантуучу сүйлөшүүлөрдү жүргүзбөңүз, дүүлүктүрүүчү адабияттарды окубаңыз, бирок түнкүгө эмнедир бейгамды окуу – пайдалуу, уйкуңуз келгенин сезгиче окуңуз;

- уктаар алдында сейилдеңиз;

- түнкүсүн тамак жебеңиз, кофе жана коюу чай ичпеңиз;

- түнкүгө жарым стакан жылуу сууга бир аш кашык бал кошуп ичиңиз;

- башыңыз ачык, бутуңуз жылуу болууга тийиш;

- кантип болсо да тезирээк уктоого көңүл топтобоңуз;

- жаздык алдына кургак хмель салынган марли баштык коюп коюңуз;

- уйку качканда уйкунун ритмин имитациялоону пайдаланууга болот: көздү жуумп алып терең уйкуда жаткансып дем алыңыз;

- көз жабышып баратканын сезгиче жарыкты өчүрбөңүз;

- катуу төшөктө жалгыз уктаган жакшы. Эгер эки киши жатса, төшөктүн кеңдиги 180 см аз болбошу керек;

- көпчүлүк учурларда уйкусуздуктан улам коога тартуу уйкусуздуктан да көп зыян келтирет. Ошондуктан уйкуңуз келбей жатса, өзүңүздү уктайм деп кыйнабаңыз: туруңуз да, уйку келгиче иштеңиз.

Өз режиминизге чыңалууну жоюу боюнча көнүгүүлөрдү күнүнө 2 жолу киргизиңиз.

1. Эртең менен же кечинде 5-10 мүнөт релаксациялык көнүгүүлөрдү, аутотренингди же медитацияны.

2. Күндүн жарымында. «Экинчи дем алууга» ээ болуу үчүн, бөлмөгө 5-10 мүнөт бекиниңиз же скверге чыгып, отургучка отуруңуз. Жеңилденүүгө *көнүгүүлөрдүн* кыска комплексин, концентрация же медитация, ошондой эле көз гимнастикасын жасаңыз.

3. Өзүңүздө убарачылыкты, чыңалууну жана шашмалыкты эмес, токтоолукту культивациялаңыз:

- сизде күндү бейгам баштоого убакыт болсун үчүн эрте туруңуз. Бул бүткүл күнгө тон берет;

- өз жашооңузду жөнөкөйлөтүңүз, артык көрүүлөрүңүздү аныктаңыз;

- күн ичинде өзүңүз үчүн тынч мезгил түзүңүз, бул убакта сиз терең дем ала, релаксация менен машыга же жөн гана эч нерсе жасабай отура аласыз;

- табиятта, токойдо, суу жээгинде, паркта эч кур дебегенде жумасына бир жолу убакыт өткөрүңүз. Бул сиздин темпти жайлатат, сиздин жашоого тынчтык апкелет.

### **3.2.4. Иммуниетти жогорулатуу бөлүмү**

*Бышыктыруу, витаминдер менен минералдык заттарды, антиоксиданттарды ичүү, фитотерапия, дарылоо гипоксиясы ж.б.у.с.* да абалды жакшыртууга жана супериммуниетке ээ болууга жардамдашышат.

Бул усулдардын ичинен бөлүмгө жакшы иликтенгендерин жана каршы көрсөтмөсү жокторун кошуу керек: витаминдик кошумчаларды, бышыктырууну жана фитотерапияны. Эгер сиз ушул 3 усулду комплекстүү колдонсоңуз, андан да жакшы [12].

*Витаминдер менен минералдар* оорулар менен стресстердин алдын алууга жардамдашат, ой жүгүртүүгө түрткү берет. Жок дегенде бир витаминдин жетишсиздиги иммуниеттин төмөндөөсүнө апкелет.

Иммуниетти жогорулатуунун майнаптуу каражаты – *бышыктыруу*.

Бышыктыруучу жол-жосундарга башкы талап – күн сайын аткаруу. Керек болсо 2-3 жумага үзгүлтүк да ээ болунган коргонуу реакцияларынын начарлоосуна же толук жоголуусуна апкелет.

***Бышыктыруунун негизги принциптерин сактоого кеңеш беребиз.***

Бышыктыруунун биринчи ыкмалары төмөнкүлөр болуп саналышат:

- аба ванналары;
- сүртүнүү;
- бут ванналары.

**Аба ванналары** – эң коопсуз жана жеңил бышыктыруу каражаты. Жылдын жылуу мезгилинде шамалсыз аба ырайында 5-10 мүнөттөн баштоо керек да, аны өзүн сезүүгө жараша 2 саатка чейин узартуу абзел. Анан салкын жана муздак ванналарга өтүңүз. Муздак аба ванналарын 1-2 мүнөттөн кабыл алып, акырындап убакытты 10 мүнөткө жеткирүү керек. Аларды дене көнүгүүлөрү менен айкаштырууга болот.

Аба ванналарын эртең менен тамактан бир жарым-эки сааттан кийин кабыл алуу керек. Муну жылаңачтанып, же абаны жакшы өткөрүүчү кийимчен жасаган жакшы. Жылдын суук мезгилинде муну жүзөгө ашыруу жетишерлик оор. Ошондуктан күзүндө жана жазында өзүңүздү ар кандай аба ырайында сейилдөөгө, жеңил кийинүүгө, таза абада баш кийимсиз жана бут кийимсиз бул мүмкүн болгон жерде (үйдө, таңкы гимнастика учурунда, эс алууда) максималдуу убакыт болууга, акырындап бөлмөдөгү температураны 8-10°C жеткирип, терезени ачып уктоого көндүрүңүз.

**Сүртүнүү** – жумшак бышыктыруучу жол-жосун, эгер сиз көп сазык тумоолосоңуз өзгөчө сунушталат.

Сиз бөлмө температурасындагы (18-20°C) сууга малынган соргучту же сүлгүнү алууга тийишсиз. Адегенде дененин үстүңкү бөлүгүн сүртөсүз. Сүртүү жана кургата сүртүү. Анан – астыңкы бөлүгүн. Денени колтукка карай, колу-бутту – манжалардан денеге карай айланма кыймылдар менен сүртүү. Жол-жосунду 4-5 мүнөт улантуу. Акырындап ар бир 2 күндө температураны 1°ка төмөндөтө баштаңыз да, 2-3 жума ичинде суу өткөргүчтүн суусунун температурасына жеткириңиз.

**Бут ванналарын** күн сайын таңкы туалеттин аягында жасоо керек да, бир нече сеанстан кийин жол-жосун сиздин керектөөгө айланат.

Ваннага бөлмө температурасындагы суудан бир аз куюңуз. Бу-туңузду болжол менен 2-3 мүнөт салып туруңуз. Ар бир 2 күндө температураны 1°ка төмөндөтүңүз.

Буттарды муздак жана ысык суу менен кезектештире бышыктыруу мындан да майнаптуу. 2 таштек коюңуз. Бирөөнө 5-10° муздак суу куюңуз, башкасына бөлмө температурасындагы (20°) суу куюңуз; 10-20 секунд муздак сууда, 1-2 мүнөт жылуу сууда туруңуз. Ушинтип 3-8 жолу кайталаңыз. Акырындап температуралардын айырмасын көбөйтүп, аны 45°ка жеткириңиз. 3-4 жумадан соң бышыктыруунун оң майнабы көрүнөт.

Организмге *чарчоого, сасык тумоолорго* каршы турууга жардамдашуу үчүн сиздин рациондо жаңы чөп-чар (каакым-куукум, чалкан) болууга тийиш. Балдардын организми өзгөчө көп витаминди талап кылат. Бир нече өсүмдүктөрдөн салаттар жасаныз (ошондо анын баалуулугу дагы жогорулайт). Аларды дароо жеңиз.

Эгер сиз начар уктасаныз жана дүүлүккөн абалда турсаңыз, түнкүгө жана күн ичинде валериананы, пустырникти, хмелди, пионду, синюханы ичиңиз.

Өсүмдүктөр-адаптогендер: женьшенди, элеутерококкту, левзеяны, кытай лимоннигин, апарман родиоланы (алтын тамырды), аралияны ичип чарчоону жоюуга жана ишке жөндөмдүүлүктү жогорулатууга болот. Аларды эң бир ар кыл түрдө колдонууга болот: жаңы түрдө салаттарда, ширелер жана чай түрүндө, аптекалык тундурмалар түрүндө.

### **3.2.5. Эмоциялык сак-саламаттыкты жакшыртуу бөлүмү**

Сиздин абалыңыздан жана сиз алдыга койгон максаттарыңыздан чыгып, сиздин эмоциялык сак-саламаттыгыңызды жакшыртуу усулун тандоого аракеттениңиз. Биз сизге ушундай усулдарды сунуштайбыз [8-жадыбал].

## Эмоциялык сак-саламаттыкты жакшыртуунун усулдары

Максат	Симптомдор	Усул
Конфликттердин алдын алуу	Сизде үйдө, иште көп конфликттер болот. Топтолушуп, алар дайымкы кыжырданууга, жинденүүгө апкелишет.	«Эстүүлүк» терапиясы
Терс эмоциялар менен күрөшүү	Сиз дайыма өзүңүздү сындайсыз, сизде өзүмдүк толук баалуу эместик сезими, өзүн төмөн баалоо, жаман маанай, депрессиянын симптомдору бар	«Маанайлар терапиясы»
Терс эмоциялар менен, эч нерсе жасоону каалабоо менен күрөшүү	Күчтөрдүн шалдануусу. Сизге жасай турган нерсе жок, жалгызсырайсыз жана көңүлсүзсүз же, тескерисинче, алдыда турган иштин көлөмү басынтат, же бардык аракеттер сизге маанисиз көрүнөт	Активация усулдары
Өзүн таануу, сиздин инсанды куруу жана талдоо, ички кыйналуулардан арылуу	Дайымкы ички конфликттер менен кыйналуулар	Психоанализ
Өз күчүнө, ийгиликке ишенүү сезимин чындоо. Максаттарга жетишүү, каалоолорду аткаруу	Өзүнө, өз күчүнө, ийгиликке ишенбөө	Өзүн ишендирүү

Эгер сиз өз усулунузду же алардын комбинациясын тандасаңыз, сиздин аны (алар) менен иштөө программачаңыз болжол менен төмөнкүдөй болот:

- сиздин күнүмдүк күн тартипке эмоциялык сак-саламаттыкты жогорулатуу боюнча көнүгүүлөрдү киргизиңиз;

- эгер сиз «эстүүлүк терапиясы», «маанайлар терапиясы», активация же психоанализ усулдарын тандасаңыз, сиз өзүңүздүн терс ойлорду, ички жана тышкы конфликттерди жазуу жана талдоо үчүн ар бир кечте 10 мүнөт бөлө аласыз;

- унаадагы, кимдир бирөөнү күтүүдөгү, сейилдөөдөгү убакытты да колдонууга болот;

- эгер сизге өзүн ишендирүү жана визуализация усулдары пайдалуу көрүнсө, аларды кайда жана качан болбосун колдонууга болот: үйдө, иште, көчөдө, унаада ар кандай бош боло калган мүнөттө. Сиз аларды канчалык көп колдонсоңуз, алар ошончолук көп майнап беришет.

Ошентип, саламат болуу үчүн, өзүңдү жана өз айлананды талдоону үйрөнүү жана өз келечегин менен өзүңдү руханий каражатардын жана өз аң-сезиминдин жардамы менен түзүүнү үйрөнүү керек.

### **3.3. Программанын компоненттерин жүгүртмөгө бириктирүү**

Ошентип, сиз өзүңүздүн жеке саламаттыгыңызды жогорулатуу үчүн программанын бөлүмдөрүн аныктадыңыз. Керектүү сунуштарды өзүңүзгө көчүрүп жазыңыз да, түрдүү бөлүмдөрдө карама-каршылыктуу көрсөтмөлөр бардыгын же жоктугун текшериниз. Бирок эгер мындай бар болсо, артыкчылыкты приоритети кыйла жогору бөлүмдүн көрсөтмөлөрүнө берүүгө туура келет.

Бул приоритеттерди кантип коёрубузду талдап алалычы. Кайрадан сиздин «ден соолук профилиңизге» кайрылабыз да, сиздин эң «алсыз бөлүктү» – баасы эң төмөн ден соолуктун аспектин табабыз. Мисалы, бул денелик форма. Бул денелик форманы жогорулатуу бөлүмү саламаттыкты жакшыртуунун эң башкы, көбүрөөк маанилүү бөлүмү болорун туюнтат. Ошентип, эң төмөн бааланган саламаттык аспектисине приоритет берилет.

Биз бардык бөлүмдөрдү үзгүлтүксүз жана толук бойдон аткаруу дээрлик реалдуу эместигин аңдайбыз. Сиздин бир күндүк күн тартибине жок дегенде максималдуу приоритеттерге ээ бөлүмдөрдү киргизүүгө аракеттениңиз.

Эми сиз күн сайын канча кошумча убакытты ден соолукка бөлүүнүз керектигин эсептейбиз. Бардыгы 62-68 мүнөткө чукул болду. Алардын ичинен сиз эртең менен төмөнкүлөргө сарптоого тийишсиз:

- 10 мүнөт – таңкы гимнастикага;
- 7-8 мүнөт – тазалоочу жана бышыктыруучу жол-жосундарга;
- мындан тышкары, сиз ишке карай жолдун бир бөлүгүн жөө басуу үчүн 5 мүнөт эрте чыгууга тийишсиз.

Эми чечиңиз, сиз үчүн эмне маанилүү, эртең менен ашыкча 22 мүнөт уктообу, же жарым саат эрте туруп, өзүңүздү күнү бою сергек, жаш жана саламат сезүүбү?

Эгер сиздин ишиңиздин шарттары жол берсе, күндүн жарымында дагы 10 мүнөт бөлүңүз да, жеңилденүү программасы боюнча көнүгүүлөрдү жасаныз.

Үйгө карай жолдо жолдун бир бөлүгүн 30 мүнөт ылдам темпте басыңыз. Бул жолго ашыкча 10-15 мүнөттү талап кылат. Эгер сиз шашып жатсаңыз, жөө басууну уйку алдындагы кечки сейилдөөгө калтырыңыз. Кечинде дагы 10 мүнөттү релаксацияга сарптаңыз. Жыйынтыгы: 22 мүнөт эртең менен; 10 мүнөт түштө; 10-15 мүнөткө иштен келаткан жол узарат; 10+10 мүнөт кечинде – чыңалууну жоюуга жана эмоциялык сак-саламаттыкты жакшыртуу программасы боюнча иштөөгө кетет.

Эгер сиз программанын бардык компоненттерин аткарууга жарамсыз экениңизди сезсеңиз, кыйла чоң приоритеттерге ээ бөлүмдөргө артыкчылык бериңиз.

Рухуңузду топтоңуз да, ушул 62 мүнөттү табыңыз, ошондо сиз сергек, сак-саламат, бейгам жана өзүңүзгө ишенимдүү болуп, такыр башка жашоону баштайсыз.

### 3.4. Ден соолук программасын өз жашоо стилиңизде ишке ашыруу боюнча негизги сунуштар

Эң оор ишти – биринчи кадамды (үйдөн чыгууну, велотренажерге минүүнү ж.б.у.с.) кантип жасоо керек? Ошол эле кадамды башка жолу жасоо – жеңүү керек болгон дагы бир оорчулук. Жашоо стилин саламаттык багытына карай өзгөртүүнү баштоого жардамдашуучу бир нече конкреттүү усулдар мына булар. Жеке сиз үчүн көбүрөөк жарамдуу болуп көрүнгөнүн тандаңыз да байкап көрүңүз.

- Сиз жакынкы жылы жүзөгө ашырууну каалаган *өзгөрүүлөрдүн тизмесин* түзүңүз. Аларды кандай ыраатта жүргүзүүнү ойлоштуруңуз. Бир учурда экиден көп өзгөртүүнү киргизбеңиз. Мисалы, «*тамеки чегүүнү таштоо*» же «*майынан арылтылган сүт ичүүгө өтүү*».

- Өзүңүзгө *сыйлык* убада кылыңыз. Өзүңүз менен келишим түзүңүз. Мисалы, «*Даамдап көргүчө тамакка туз салбоого убада кылам. Эгер мен муну эки жума бою жасасам, эс алуу (пикник) уюштурурам*». Колуңуз.

- Өз пландарыңызды *досторуңуз, туугандарыңыз* менен бөлүшүңүз. Чегинүүгө кыйын болот.

- Кимдир бирөө менен чогуу баштаңыз.

- Программаны аткаруудан алынчу *утуштардын тизмесин* түзүңүз (мисалы, «5 кг арыктайм»).

- *Шылтоолордун тизмесин* түзүңүз да, алардан кантип арылууну ойлоштуруңуз.

- Кандай шарт болсо да машыгууну *калтырбаңыз*.

- *Күндөлүк жүргүзүңүз*. Мисалы, диетаны өзгөртөрдөн бир жума мурун эмне жегениңизди жана эмне кылганыңызды жазып баштаңыз. Жуманын аягында ашыкча калориялар кайдан келип жатканы айкын болуп калат. Диетаны баштагандан соң бир нече жума бою күндөлүк жүргүзүүнү улантыңыз.

- Программага организмдин бардык системаларын дароо киргизүүгө аракеттенбеңиз. Кучак жетпести дароо кучактоого болбойт, бирок бөлүп-бөлүп кучактаса болот. Башында организмиңиздин көбүрөөк алсыз органына же иштен чыгуусу көбүрөөк ыктымал болгон системасына көңүл буруңуз.

- Сиз өз жашоонуздун мазмунун саламаттыктын пайдасына канчалык өзгөртө аларыңызды чамалаңыз. Эгер сиз кабыл алууну жана колдонууну чечкендин баарын ишке ашыра алсаңыз, окуялар кандай өнүкмөктүгү, сиз канчалык жакшы жашамактыгыңыз жөнүндө кыял-даныңыз.

- Оорчулуктардан, бардык усулдарды камтуу, сиз тандап алгандардын да деталдарына чейин жетүү мүмкүн эместигинен коркпоңуз. Сиз бул көйгөйдү карап жатканыңыз, усулдар менен мамилелерди «өзүңүзгө» өлчөгөнүңүз, ойлоштурганыңыз, сынап көргөнүңүз эле чоң иш, «иштин жарымынан көбү», анткени натыйжада бейаң сиздин саламаттыгыңызга иштей баштайт.

- *Программаны жазыңыз*, ийгиликтүү аткаруу үчүн шарттар түзүңүз. Өнүгүүнү алдын ала караштырыңыз. Күнүмдүк иштер боюнча сизге жакын адамдар менен кеңешиңиз.

- *Программаны кыйшаюусуз аткарыңыз*. Сиз ушундай кыласыз жана биздин негизги сунуштарды аткарасыз деп биз абдан үмүттөнөбүз. Программаны аткарууну, тандалган усулдар менен аларды колдонуу каражаттарын натыйжаларга жараша түзөтүү керек.

- *Натыйжаларды белгилеңиз*. Мындан убакыт үнөмдөбөңүз. Өзүңүздүн ушул ишиңиз менен сыймыктаныңыз. Ошондой мүмкүнчүлүк көрөрүңүз менен дайыма программаны жакшыртыңыз. Кеңешиңиз, башкалардын, өзгөчө кыйла чоң натыйжаларга жетишкен кесипкөйлөрдүн тажрыйбасын ойлоштуруңуз.

- Биз көп жейбиз, себеби достор менен чогулабыз, ичебиз, анткени маектешти сыйлайбыз, кыжырданабыз, толкунданабыз жана кармана албай калабыз ж.б.у.с. Буга эч убакта жол берүүгө болбойт. Иштеги же үй-бүлөдөгү кандайдыр бир көйгөйлөр саламаттыктын эсебинен чечилгенине эч убакта жол берүүгө жарабайт. Ден соолукка зыян келтирип, тамеки чегүү аркылуу баарлашуу, беймаал кечки тамак же кофе, уйкунун ордуна детектив, жеңилденүү менен эс алуунун ордуна ичимдик ж.б. өңдүү ар кыл ыракаттанууларды албай коюуга өзүңүздү мажбурлоо өзгөчө оор.

- Тескерисинче, сиз иштеги, үй-бүлөдөгү жумуштарыңыз, сиздин хоббиңиз саламаттыка багынтылган болушуна аракеттенүүгө тийишсиз. Иште, мисалы, кармана албагандыгын жана оройлугун көр-

сөткөндөр менен да жакшылыкты каалаган маанайда болууга аракеттенүү керек. Бул сиздин кызыкчылыгыңыз үчүн. Анан да тынчтыкты бузуучуга абдан жакшы таасир кылат. Мындай жүрүм-турум жүз эселеп акыбетин берет. Жакшы саламаттык сизге көп иш кылууга мүмкүндүк берет, сиз ага кам көрбөгөнгө караганда.

• Саламаттыкты чыңдоо программасын кантип аткаруу керектиги жөнүндө сунуштар катуу айырмаланышат. Бул төмөнкүлөр болушу мүмкүн:

1) күндүн так графигин сактоону сүйгөндөр үчүн мүнөтүнө чейин жазылган аракеттердин катаал удаалаштыгы;

2) пландарды жана жетекчиликти сүйгөндөр, өз алдына максаттарды коюуга жана натыйжаларга жетишүүгө көнгөндөр үчүн ар бир этапты, анын түпкү жана арадагы максаттарын пландаштыруу менен этаптар боюнча так ажыратуу;

3) жалкоолор үчүн кааланганга жумшак чукулдоо («жок дегенде жумасына бир жолу», «эч болбогуча кеч болсун» ж.б.у.с);

4) эң инерттүүлөр, спорттук машыгуулар үчүн кийим которуу, ачкачылык кармоо, атайын тазалоочу жол-жосундар ж.б. жөнүндө ойлоодон да корккондор үчүн программаны көндүм күн тартибине максималдуу киргизүү.

Сиз өз мүнөзүңүзгө жана жашоо стилиңизге көбүрөөк алгылыктуу программаны аткаруу методикасын тандайсыз.

Бул күтүүлөр реалдуулукка айлансын үчүн, сиз күнүмдүк жагдайлар менен тоскоолдуктарды өз эркиңизге багынтышыңыз керек. Асмандан түшөт деп күтпөнүз. Тырышчаактыкты, активдүүлүктү, максатка умтулгандыкты жана демилгени көрсөтүңүз. Колуңузду жайып отурбаңыз. Эмнени белгилесеңиз, ошону сөзсүз аткарыңыз. Өз ден соолугуңузду жакшыртуу милдеттерин койдум деп тынч алып калбаңыз. Аларды чечүү жолдорун табыңыз. Өзүңүздү белгиленгендерди аткарууга аргасыздантыңыз – бакыт деген мына ушул (1, 2-тиркемелер).

**Сунушталган адабияттар: [9, 12, 14, 17].**

## ӨЗҮН ТЕКШЕРҮҮ ҮЧҮН ТЕСТТЕР

1. Орточо адамдын кызыкчылыгы менен ишмердүүлүгү эмнеге багышталган:

- а) өз айланасындагы тышкы дүйнөнү өзгөртүүгө;
- б) өз мүнөзүн өркүндөтүүгө;
- в) тукум жөнүндө кам көрүүгө?

2. Жашоо ыгын ылдам жакшыртуу эмнеге алпарат:

- а) адамдардын саламаттыгын жакшыртууга;
- б) керектөөчүлүк коомду калыптандырууга;
- в) адамдар кыйла бактылуу болуп калышат?

3. Капица көбүрөөк маанилүү жана адамзаттын тагдырын аныктоочу глобалдык көйгөй деп ... эсептейт:

- а) калктын жайгашуусунун «сапатын»;
- б) экологиялык дисбалансты;
- в) энергетикалык кризисти?

4. Саламаттык индустриясындагы принципиалдуу жаңы мамиле эмнеде жатат:

- а) мамлекет адамдарга саламат болууга түрткү берүүгө жана алар үчүн ден соолукту чындоонун ар кыл формаларын уюштурууга тийиш;
- б) ар бир адамдын өз саламаттыгын өз алдынча калыптоосу;
- в) иш берүүчү өз жумушчуларынын ден соолугун сактоого тийиш?

5. Мамлекеттин социалдык-экономикалык жетилгендигинин, маданиятынын жана ийгилигинин башкы «визиттик карточкасы» эмне болуп саналат:

- а) жогору өнүккөн инфратүзүм;
- б) жумушсуздуктун жоктугу;
- в) ар түрдүү жана жеткиликтүү керектөөчүлүк себеттеги калктын жогору орточо жылдык кирешеси;
- г) анын адамдарынын саламаттыгы;
- д) кызмат көрсөтүүлөрдү, анын ичинде медициналык, пайдалануунун жеткиликтүүлүгү?

6. Кайсы аныктама жалпы кабыл алынган жана көбүрөөк алгылыктуу болуп саналат:

а) ден соолук – бул индивиддин же топтун, бир жагынан, өз умтулууларын ишке ашыруу жана керектөөлөрүн канааттандыруу, башка жагынан, чөйрөнү өзгөртүү же ага жуурулушуу жөндөмдүүлүгү;

б) ден соолук – бул оорулардын жоктугу гана эмес, толук денелик, рухандык жана социалдык сак-саламаттык;

в) ден соолук – бул адамдын өзүн сактап калууга, жашоо күчүн арттырууга жөндөмдүүлүгү?

7. Адамдын ден соолугунун кайсы түзүүчүсү ден соолуктун таза адамдык компоненти, адамдын башка тирүү жандыктардан айырмалуу белгиси болуп саналат:

а) психологиялык;

б) денелик;

в) рухандык;

г) социалдык?

8. Кандай адамдар үчүн үчүнчү абал мүнөздүү:

а) «кризистик» курактык мезгилдер (жыныстык жетилүү, төрөт алдындагы жана андан кийинки, климакстык, карылык), баңгизаттарды, никотинди, алкогольду кабыл алуудан кийин десинхроноздорду баштан кечирүүчү, тамактануусунун бузулуусуна, төмөн кыймылдык активдүүлүккө, ашыкча салмакка ээ адамдар үчүн;

б) иште жоопкерчиликтин жогору даражасына ээ, карылар, балдар менен, күч органдарында иштөөчү адамдар үчүн;

в) чоң денелик жүктөрдү үзгүлтүксүз көтөрүүчү, өз организмдин төмөн температуралар менен машыктыруучу, бөксө тоолуу жана бийик тоолуу шарттарда дайыма жашоочу адамдар үчүн?

9. Кандай жолдор менен саламаттыкты чыңдоого болот:

а) бардык ооруларды айыктыруу жана андан ары алардын алдын алуу менен алектенүү;

б) анын жоготууларын кыскартуу (саламаттыкты ашкере сарптоонун себептерин жоюп) жана ыңгайлашуу механизмдерин активдештирүүнүн эсебинен резервдерди топтоо;

в) өзүнүн денелик жана рухандык-психикалык жөндөмдүүлүктөрүн максималдуу мүмкүн болуучу индивидуалдуу деңгээлдерге чейин өнүктүрүү?

10. Ар бир инсан коом алдында жоопкерчилик тартат:

- а) өз балдарынын ден соолугун калыптандыруу үчүн;
- б) жалпысынан өзүнүн гана жүрүм-туруму үчүн;
- в) өзүнүн өзүмдүк ден соолугуна социалдык баалуулук катары

мамилеси үчүн?

11. Кайсы категориялар өзүнө «жашоо мүнөзү» интегралдуу түшүнүгүн камтышат:

а) экономикалык, социологиялык, социалдык-психологиялык, социалдык-экономикалык;

б) экономикалык, денелик, эстетикалык, социалдык;

в) денелик, психологиялык, рухандык, материалдык-экономикалык?

12. Жашоонун сапаты – бул ... :

а) адамдын керектөөлөрдү канааттандырууга багыт алган максатка багытталган ишмердүүлүгү;

б) адамдын мүмкүн болуучу жана коом камсыз кылуучу материалдык жана рухандык жыргалчылыктарды керектөөсүнүн объективдүү карым-катышы;

в) адамдын турмуш чындыгын өздөштүрүү жана өзгөртүп түзүү үчүн ишмердүүлүгүнүн индивидуалдуу ориентирлеринин жана реалдуу түрлөрүнүн, формаларынын жыйындысы, анын конкреттүү тарыхый шарттардагы жашоо ишмердүүлүгүнүн ыгы?

13. Сергек жашоо мүнөзү (СЖМ) – бул ...:

а) жашоо мүнөзүнүн башка кырларынын болуусунун жана өнүгүүсүнүн шарттары жана өбөлгөлөрү катары адамдардын саламаттыгын сактоого жана жакшыртууга багытталган жашоо ишмердүүлүгүнүн ыгы;

б) жашоо ишмердүүлүгүнүн аныкталган, тарыхый шартталган тиби жана түрү, же адамдардын жашоо ишмердүүлүгүнүн материалдык жана материалдык эмес (рухандык) аймактарындагы ишмердүүлүктүн белгилүү бир ыгы;

в) адамдын жашоонун деңгээли менен сапатын жогорулатуу аркылуу жекече ишке ашырууга, чыгармачылык узак өмүргө мелженген жашоо ишмердүүлүгүнүн түрү?

14. Азыркы адамдар эмненин ритминде жашашат:

а) табияттык түрмөктөрдүн;

б) маалыматтык агымдардын түшүүсүнүн;

в) өндүрүштүк түрмөктүн?

15. Окумуштуулар адамдын өз жашоо мүнөзүн өзгөртүү боюнча жүрүм-турумдук пассивдүүлүгүн эмне менен чоң өлчөмдө байланыштырышат:

а) өзүнүн саламаттыгына жоопкерчиликсиз мамиле менен;

б) өз ишмердүүлүгүнүн болочок натыйжаларын божомолдоону жана алдын ала көрүүнү билбестиги менен;

в) адамдын экилтиктүү: биологиялык жана социалдык табияты менен?

16. Адамдын сергек жашоо мүнөзүн калыптандырууда эмне кыйла маанилүү орунду ээлейт:

а) ошол адамдын инсандык-мотивациялык сапаттары, анын турмуштук ориентирлери;

б) ата-энелик тарбиялык орнотмолор;

в) индивиддин кесиптик ишмердүүлүгүнүн түрү?

17. Кандайдыр бир жалгыз каражаттын эсебинен саламаттыкка жетишүүгө умтулуу эмне үчүн принципалдуу туура эмес:

а) анткени адамдар ар кыл региондордо жашашат;

б) адамдын организм, жана адамдын табият менен байланыштарын калыптандыруучу функционалдык системалардын өз ара байланыштарынын бүткүл көп түрдүүлүгүн кучагына албайт;

в) анткени ар бир курак өзүнүн зат алмашуусунун өтүүсүнүн өзгөчөлүктөрүнө ээ?

18. Академик Н. М. Амосов так жана конструктивдүү аныктаган ден соолуктун жаңы парадигмасынын мааниси эмнеде:

а) «Ден соолуктуу болуу үчүн туруктуу жана маанилүү жеке күч-аракеттер керек. Аларды эч нерсе менен алмаштырууга болбойт»;

б) «Ден соолуктуу болуу үчүн өлчөлүү жашоо жана экологиялык таза аймакта эмгектенүү керек»;

в) «Ден соолук – бул белек, эгерде аны алсаң, анда сакта, болорболбоско алмашпа»?

19. Дене тарбиялык сабаттуулуктун деңгээлин баалоого кайсылар киришет:

а) саламаттыктын индивидуалдуу траекториясын жана сергек жашоо мүнөзүнүн программасын өз алдынча куруу билгичтиги;

б) ден соолукту чыңдоочу дене тарбиясы менен машыгуулардын системалуулугу;

в) ден соолуктун абалына өзү көзөмөл кылуу боюнча иш чараларды өткөрүүнүн маанилүүлүгүн аңдоо

20. СЖМнүн төмөндө келтирилген компоненттеринин кайсынысы пайдубалдуу болуп саналат:

а) оптималдуу кыймылдык режим;

б) сарамжалдуу тамактануу;

в) сарамжалдуу жашоо режими;

г) психологиялык комфорт;

д) жыныстык жана ата-энелик маданият;

е) алдын алуучу (профилактикалык) иш чаралар;

ж) коопсуз жүрүм-турум;

и) өздүк гигиена?

21. Саналган компоненттердин кайсылары организмге таасир көрсөтүүчү тышкы чөйрөнүн факторлоруна киришет:

а) атмосферанын энергетикалык таасирлери, динамикалык жана химиялык мүнөздөрү, суу компоненти;

б) курчап турган социумдун өзгөчөлүктөрү;

в) кесиптик ишмердүүлүктүн өзгөчөлүктөрү?

22. Урбанизация менен шаардык жашоо мүнөзү, башкасы менен кошо, ... кээ бир артта калуусуна апкелишет:

а) кээ бир ички органдардын өлчөмүнүн скелеттин өсүүсүнөн;

б) айыл калкынын инсанынын өнүгүүсүнүн;

в) инсандын эмоциялык өнүгүүсүнүн интеллектуалдык башталманын өсүүсүнөн?

23. ... менен чоң даражада байланышкан, ар бир жер үчүн бөтөнчөлүктүү патологиянын калыптанган сүрөтү жөнүндө айтууга болот:

а) региондун географиялык жана климаттык шарттары;

б) өндүрүштүн белгилүү бир тармактарынын басымдуулук кылуусу;

в) чектеш өлкөлөр?

24. Валэкология – бул ... :

а) биосферанын саламаттыгы, адамдын аны курчап турган чөйрө менен минималдуу таасир кылуулар деңгээлинде ченемдүү өз ара мамилелери жөнүндө илим (эталондук (саламаттуу) аймактар менен региондорду табууга, сактоого жана жаңыдан түзүүгө тийиш);

б) биосферадагы жагымсыз (патологиялык) өзгөрүүлөрдү диагностикалоо жана түзөтүү (айыктыруу) жөнүндөгү илим?

25. БССУнун эксперттик комиссиясынын ишинин натыйжалары боюнча адамдын ден соолугу кандай факторлор менен жана кандай кырым-катышта аныкталат:

а) генетикалык (10-15%) климаттык-географиялык (10%), экологиялык (15%), социалдык-саясий (15%), жашоо мүнөзү менен (45-50%);

б) генетикалык (15-20%), курчап турган чөйрөнүн абалы менен (20-25%), медициналык камсыздоо менен (10-15%), жашоо мүнөзү менен (50-55%);

в) генетикалык (25%), экологиялык (15%), социалдык (35%), жашоо мүнөзү менен (25%)?

26. Адамдын гендик аппараты качан көбүрөөк аялуу:

а) мектепке чейинки куракта, өзгөчө мектепке кирердин алдында;

б) өспүрүмдүк куракта;

в) өнүгүүнүн эртедеги эмбриондук этабында?

27. Бойго бүтүрүүнүн астындагы кайсы мезгилде ата-энелер сергек жашоо мүнөзүн катаал карманууга милдеттүү:

а) аял 24 күн, ал эми эркек 30 күн;

б) аял 14 күн, ал эми эркек 7 күн;

в) аял 12 күн, ал эми эркек 72 күн?

28. Эгер кош бойлуулук учурунда аялда кандайдыр бир дефектер болсо, ага түйүлдүк кандай реакция кылат:

а) түйүлдүк бул өзгөрүүлөрдү мураस्ताбастан, импринттейт (кабыл алат), жатында жатып ушул өңдүү факторлорго камданат да, туулгандан соң анда энесинин оорусуна чукул же окшош четтөөлөр пайда болушат;

б) эгер бул оорулар түйүлдүктүн азыктануусун бузбаса, анда эч кандай;

в) түйүлдүк жатында эле өлүп калат?

29. Геном аркылуу канча ачык же жабык патогендүү касиеттер көчүрүлөт:

- а) 15%га чукул;
- б) 50%;
- в) 100%?

30. Гендик факторлор менен байланышкан кандай оорулар биринчи топко киришет:

а) зат алмашуунун бузулуусунун кээ бир түрлөрү (кант диабети, подагра), психикалык бузулуулар жана башка патология;

б) атеросклероз, гипертония оорусу, жүрөктүн ишемия оорусу, ашказан жарасы, бронхиалдык астма жана башка көптөгөн психосоматикалык бузулуулар;

в) хромосомалык жана гендик оорулар: гемофилия, фенилкетонурия, Даундун оорусу?

31. Саламаттыктын мурасталуучу өбөлгөлөрүндө кандай факторлор маанилүү:

а) морфофункционалдык конструкциянын жана алдын ала тартуучу нервдик жана психикалык жараяндардын тиби, ал же бул ооруларга чукулдук даражасы, жана, акыры, «жашоочулук» катары аныкталуучу жана адамдын тукумдуулугу менен узак өмүрүн чагылтуучу чоңдук;

б) дененин фенотиптик өзгөчөлүктөрү, тоталдык өлчөмдөрү, ооруларга алдыртан чукулдук;

в) жогорку нерв ишмердүүлүгүнүн тиби, дене түзүлүштүн симметриялуулугунун көрсөткүчтөрү, зат алмашуунун өзгөчөлүктөрү?

32. Сиз адамдын кандай соматикалык-конституциялык типтерин билесиз:

- а) «спринтер», «стайер», аралыктык;
- б) астеноиддик, гиперстеноиддик, нормостеноиддик;
- в) холерик, сагвинник, флегматик, меланхолик?

33. Генетикалык алдын ала аныкталуучу өзгөчөлүктөргө ... киргизүү керек:

а) адамдын үстөмдүк кылуучу керектөөлөрүн, анын жөндөмдүүлүктөрүн, кызыкчылыктарын, каалоолорун, алкогольго, зыяндуу адаттарга алдыртан чукулдугун;

- б) тырышчаактык, өжөрлүк, тартиптүүлүк;
- в) альтруизм, оптимизм, сонундукту сүйүү?

34. II деңгээлдеги медициналык профилактика эмнени болжойт:

а) ооруларда дарт рецидивдеринин алдын алууну;

б) балалык курактын көптөгөн ооруларына карата конституциялык алдыртан чукулдуктун жана тобокелдин маркерлерин айкындоо, мурастык-үй-бүлөлүк өзгөчөлүктөрдүн, жашоо анамнезинин жана тышкы чөйрөнүн факторлорунун жыйындысы боюнча тобокелди эсептеп божомолдоо мүмкүндүгү;

в) бүткүл турмуштук түрмөк ичинде балдар менен чоңдордун ден соолугунун абалын жакшыртуу?

35. Америкалык кардиологдордун пикири боюнча, пайда болгон патологияны дарылоодон көрө, оорунун алдын алган канча эсе арзан:

а) 25 эсе;

б) 4 эсе;

в) 10 эсе?

36. Илимий-практикалык тармак катары медицина менен физиологиянын күч-аракетин жумшоо борбору ... болуусу керектиги айкын болууда:

а) балалык курак, анткени дал ушул куракта чоң адамдын бардык ооруларынын пайдубалы түптөлөт;

б) улуттун генофонду, анткени бүтүндөй бир элдин саламаттыгына тийиштүү көптөгөн көйгөйлөрдү гендик деңгээлде алдын алууга болот;

в) оору гана эмес, толук өлчөмдө сак-саламат адам, анын саламаттыгын сактоо жана чыңдоо?

37. Жалпыга бирдей диспансеризация жөнүндө медициналык концепциянын негизинде профилактика жана саламаттыкты чыңдоо маселелерине карата кандай идеология жатат:

а) индивидуалдуу мамиленин;

б) калкты максималдуу камтуунун;

в) балдардагы, жаштардагы жана эмгекке жарамдуу чоң калктагы патологиянын баштапкы стадияларын издөө?

38. Кыргыз Республикасынын социалдык саясатынын көбүрөөк маанилүү милдетин аныктагыла:

а) Кыргыз Республикасында билим берүү деңгээлин жогорулатуу;

б) Кыргыз Республикасынын калкынын сергек жашоо мүнөзүн калыптандыруу;

в) калктын материалдык байкерчилигин жогорулатуу?

39. Индивиддин социалдык турмуштун тажрыйбасын, жүрүм-турум үлгүлөрүн, социалдык ченемдерди, ролдор менен функцияларды, социалдык чөйрөгө, социалдык топторго кирүүнү, аларга ыңгайлашууну өздөштүрүүсүнөн билинүүчү адамдын коомго кирүү жараяны кандай деп аталат:

а) коомдошуу;

б) тарбиялануу;

в) социализация?

40. Адам өзү үчүн өзүнүн денелик өнүгүүсүнүн, кыймылдык даярдалгандыгынын, оюндар менен мелдештерге катышуу тажрыйбасынын маанисин эмненин жардамы менен аныктай алат:

а) объективдүү диагностиканын;

б) рефлексиянын;

в) субъективдүү тышкы баалоолордун?

41. Булчундук активдүүлүккө керектөө менен жашоо шарттарынын ортосундагы шайкеш эместикти жеңүүнүн негизги каражаты эмне болуп калат:

а) массалык дене тарбиясы;

б) тамактануу азыктарынын төмөндөтүлгөн энергетикалык баалуулугу;

в) массаж?

***Өзүн текшерүү үчүн тесттердин туура жооптору***

1 – а	7 – в	13 – а	19 – а	25 – б	31 – а	37 – а
2 – б	8 – а	14 – в	20 – г	26 – в	32 – б	38 – б
3 – а	9 – б	15 – в	21 – а	27 – в	33 – а	39 – в
4 – б	10 – в	16 – а	22 – в	28 – а	34 – б	40 – б
5 – г	11 – а	17 – б	23 – б	29 – б	35 – а	41 – в
6 – б	12 – б	18 – а	24 – а	30 – в	36 – в	

## КОРУТУНДУ

Техникалык прогресстин өнүгүүсү менен азыркы адамдын жашоо мүнөзү, адамдын өзүнө жана өз ден соолугуна мамилеси да өзгөрүүдө.

Өзүңүздүн ийгиликтүү турмуштук жолуңузду куруу сергек жашоо мүнөзүн өздөштүрүүдөн башталууга тийиш. Анын технологиясы канчалык ойлоштурулган жана адамды кызыктырган болоорунан биздин күнүмдүк табыбыз (өзүбүздү сезүүбүз) көз каранды. Окумуштуу-геронтологдордун пикиринде, адам 100 жаштан аз эмес жашай алат, эгер өзүнүн кармана албастыгы, өзүнүн өз организmine ырайымсыз мамилеси менен бул мөөнөттү кыйла аз даражага ылдыйлатпаса. Өздүк сергек жашоо мүнөзүн таануу башталуучу курак канчалык жашыраак болсо, адамда табият, үй-бүлө, достор менен баарлашуудан, өзүн өзү ишке ашыруудан ыракат алуу келечеги ошончолук чоң болот. Ошондуктан сергек жашоо мүнөзүн тутунууну эрте баштаган ар бирибиз үчүн абдан маанилүү.

### ӨЗ АЛДЫНЧА ОКУП-ҮЙРӨНҮҮ ҮЧҮН ТЕМАЛАР

1. Инсандын ден соолугу менен улуттун ден соолугунун өз ара байланышы.
2. Дене тарбиясы менен спорттун жаш адам үчүн мааниси (денелик, психологиялык жана рухандык аспектилер).
3. Денелик машыккандыктын адамдын организмнин тышкы чөйрөнүн ар түрдүү шарттарына ыңгайлашуу үчүн мааниси.
4. Кыймылдык активдүүлүктүн ар кыл түрлөрүндөгү тамактануу жана дененин салмагын көзөмөлдөө.
5. Бышыктыруу (аба, суу, күн ванналарынын) методикасынын негизги жоболору.
6. Дене тарбиясы менен спорттун каражаттарын колдонуп өзүн тарбиялоонун индивидуалдуу программасын түзүү.
7. Денелик абал жана ишке жөндөмдүүлүк.
8. Саламаттыкты (денелик, психикалык, руханий) өзү көзөмөлдөө усулдарын колдонуу.
9. Окуу мезгилиндеги жалпы денелик даярдыктын милдеттүү тесттерин аткарууну өзү баалоо жана талдоо.
10. Өзүн көзөмөлдөөнүн өздүк күндөлүгүн жүргүзүү.
11. Спорттун түрүн же дене көнүгүүлөрүнүн саламаттыкты чыңдоочу системасын жана үзгүлтүксүз машыгуулардын формасын индивидуалдуу тандоону негиздөө.
12. Адамдын организмине кесиптик зыяндуу таасирлерди аныктоо, алардын көрүнүштөрүнүн алдын алуунун жана күрөшүүнүн ыктары.
13. Саламаттыкты сактоонун индивидуалдуу программасын аткарууну өзү көзөмөлдөөнүн методикасы, ден соолукту чыңдоо программасын негизги кесиптик ишмердүүлүк менен айкалыштыруу.

**СЫНАККА ДЯРДАНУУ ҮЧҮН СУРООЛОР**

1. «Ден соолук» түшүнүгү, анын мазмуну менен чен-өлчөмдөрү.
2. Адамдын ден соолугунун жашоо ишмердүүлүгүнүн ар кыл аймактарында көрүнүүсүнүн функционалдык мүмкүнчүлүктөрү.
3. Жашоо мүнөзүнүн ден соолукка таасири.
4. Курчап турган чөйрөнүн ден соолукка таасири.
5. Мурасталуучулук жана саламаттыкты сактоо чаралары. Алардын ден соолукка таасири.
6. Ден соолук маданияттуу адамдын керектөөлөрүнүн иерархиясында.
7. Инсандын маданий өнүгүүсүнүн өзүнө мамиле кылуусуна таасири.
8. Ден соолук жөнүндө билимдердин системасы.
9. Адамдын жүрүм-турумунун өз ден соолугун сактоого багытталгандыгы.
10. Инсандын индивидуалдуу-психологиялык өзгөчөлүктөрүн аныктоонун усулдары.
11. Студенттердин дене тарбиялык-спорттук ишмердүүлүгү менен жалпы-маданий өнүгүүсүнүн өз ара байланышы.
12. Студенттердин жашоо мүнөзүнүн багытталгандыгы, анын мүнөздөмөсү. Жашоо мүнөзүн жөнгө салуунун ыктары.
13. Эмгек режиминин мазмундук өзгөчөлүктөрү.
14. Эс алуунун мазмундук өзгөчөлүктөрү.
15. Тамактануунун мазмундук өзгөчөлүктөрү.
16. Кыймылдык активдүүлүктүн мазмундук өзгөчөлүктөрү.
17. Бышыктыруунун мазмундук өзгөчөлүктөрү.
18. Зыяндуу адаттардын алдын алуунун мазмундук өзгөчөлүктөрү.
19. Санитария менен гигиенанын жашоо мүнөзүнө талаптары.
20. Курчап турган чөйрөнүн экологиясынын ден соолукка таасири.
21. Инсан аралык баарлашуунун маданияты жана ден соолук.

22. Жыныстык жүрүм-турум.
23. Психологиялык-денелик өзүн жөнгө салуу.
24. Ден соолукка адекваттуу жана адекватсыз мамиле, студенттердин аны өзү баалоосу жана инсандын реалдуу жүрүм-турумунда чагылуусу.
25. Интериалдарга жана экстериалдарга кирүүчү адамдардагы ден соолукка багыт алуу.
26. Студенттердин сергек жашоо мүнөзүнө баалуулуктук багыт алуулары.
27. Студенттердин жашоо ишмердүүлүгүнүн формаларында сергек жашоо мүнөзүнүн чагылуусу.
28. Психопрофилактиканы жана психогигиенаны жашоо ишмердүүлүгүндө колдонуунун маңызы менен мааниси.
29. Сергек жашоо мүнөзүнө аралашууда инсандын активдүүлүгүнүн зарылдыгы.
30. Сергек жашоо мүнөзүн колдонуунун турмуштук, психологиялык, функционалдык жана жүрүм-турумдук чен-өлчөмдөрү.
31. Денелик өзүн тарбиялоо менен өзүн өркүндөтүү сергек жашоо мүнөзүнүн зарыл шарты катары.

## АДАБИЯТТАРДЫН ТИЗМЕСИ

1. Ананьев, В. А. Этюды валеологии [Текст] / В. А. Ананьев [и др.]; под общ. ред. Д. Н. Давиденко. – СПб: СПбГТУ, БПА, 2001. – 211 с.
2. Апанасенко, Г. Л. Медицинская валеология [Текст] / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2000. – 248 с. (Серия «Гиппократ»).
3. Библия [Текст]: книги священного писания Ветхого и Нового Завета: канонические. – М.: Российское библейское общество, 2003. – 1234 с.
4. Брехман, И. И. Валеология – наука о здоровье [Текст] / И. И. Брехман. – 2-е изд., доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
5. Булаева, Ж. Путь взросления: ориентиры [Текст] / Ж. Булаева, В. Франчук. – Киев: Фарес, 2005. – 176 с.
6. Белов, В. И. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие [Текст] / В. И. Белов, Ф. Ф. Михайлович. – М.: Недра Коммюникейшенс Лтд, 1999. – 664 с.
7. Джампольски, Д. Д. Как обрести внутреннее равновесие и оздоровить свои отношения с окружающими [Текст]: Мини-курс: Разговор с учителем / Д. Д. Джампольски. – М.: Просвещение, 1990. – 48 с.
8. Жусуева, Б. Орто мектепте окуучуларды сергек жашоого тарбиялоонун педагогикалык негиздери [Текст]: педагогика илимдеринин кандидаты окумуштуулук даражасын изденип алуу үчүн жазылган диссертация / Б. Жусуева. – Б.: 2012. – 176 б.
9. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Текст]: учебное пособие для вузов / Ю. И. Евсеев. Ростов-н/Д.: Феникс, 2003. – 384 с.
10. Казин, Э. М. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию [Текст]: учебное пособие для студ. вузов / Э. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 192 с.
11. Котелевская, А. В. Формирование знаний студентов об укреплении здоровья будущей семьи средствами физической культуры [Текст]: учебное пособие / А. В. Котелевская, О. С. Шнейдер. – Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2007. – 71 с.

12. Лаптев, А. П. Гигиена [Текст]: учебник для ин-тов и техн. физ. культ. / А. П. Лаптев, С. А. Полиевский. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 368 с.

13. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика [Текст] / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2002. – 384 с.

14. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений [Текст] / Л. Д. Назаренко. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 240 с.

15. Пахно, И. В. Психология успеха [Текст]: практикум / И. В. Пахно. – Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2006. – 80 с.

16. Физическая культура студента [Текст]: учебник / под ред. В. И. Илинича. – М.: Гардарики, 2001. – 448 с.

17. Хромина, Т. В. Методы регуляции психического состояния [Текст]: учебное пособие / Т. В. Хромина. – Хабаровск: Изд-во ДВГАФК, 1999. – 396 с.

## МАЗМУНУ

<b>КИРИШҮҮ</b> .....	<b>3</b>
<b>1. СТУДЕНТТИН ДЕН СООЛУГУ</b> .....	<b>4</b>
1.1. «Ден соолук» түшүнүгү, анын мазмуну жана чен-өлчөмдөрү.....	4
1.2. Ден соолук маданияттуу адамдын керектөөсү катары .....	10
1.3. Студенттердин курактык өзгөчөлүктөрү.....	13
1.4. Студенттердин ыңгайлашуусунун өзгөчөлүктөрү.....	14
1.5. Студенттердин сергек жашоо мүнөзүнө баалуулуктук багыт алуулары.....	16
1.6. Ден соолукка таасир кылуучу факторлор .....	18
<b>2. СТУДЕНТТЕРДИН СЕРГЕК ЖАШОО МҮНӨЗҮНҮН КОМПОНЕНТТЕРИ</b> .....	<b>25</b>
2.1. Студенттердин сергек жашоо мүнөзүнүн психосоциалдык компоненттери .....	25
2.1.1. Психологиялык комфорт – студенттин жашоосунун сергек стилинин негизи.....	25
2.1.2. Жыныстык маданияттын негиздери .....	34
2.1.3. Ата-энелик маданияттын негиздери .....	38
2.1.4. Коопсуз жүрүм-турум: зыяндуу адаттар жөнүндө чындык ...	41
2.2. Организмдин физиологиялык функцияларын ченемдештирүүчү компоненттер .....	56
2.3. Сарамжалдуу тамактануу .....	68
2.4. Индивидуалдуу режим.....	69
2.5. Алдын алуучу (профилактикалык) иш-чаралар.....	73
<b>3. ӨЗДҮК ДЕН СООЛУК ПРОГРАММАСЫН ТҮЗҮҮ</b> .....	<b>76</b>
3.1. Ден соолукту сактоонун жана чыңдоонун индивидуалдуу программасынын түзүлүшү жана мазмуну .....	76
3.2. Сиздин ден соолук программаңыздын негизги элементтерин тандоо .....	79
3.2.1. Денелик форманы жакшыртуу бөлүмү.....	81
3.2.2. Тамактануу бөлүмү .....	82
3.2.3. Психологиялык чыңалууну жоюу бөлүмү .....	84
3.2.4. Иммуниетти жогорулатуу бөлүмү .....	86
3.2.5. Эмоциялык сак-саламаттыкты жакшыртуу бөлүмү .....	88
3.3. Программанын компоненттерин жүгүртмөгө бириктирүү .....	90
3.4. Ден соолук программасын өз жашоо стилиңизде ишке ашыруу боюнча негизги сунуштар .....	92

<b>ӨЗҮН ТЕКШЕРҮҮ ҮЧҮН ТЕСТТЕР .....</b>	<b>95</b>
<b>КОРУТУНДУ .....</b>	<b>104</b>
<b>ТИРКЕМЕ.....</b>	<b>105</b>
<b>АДАБИЯТТАРДЫН ТИЗМЕСИ.....</b>	<b>108</b>

Окуу басылмасы

Шерматова Илмира, Жантаев Адилбек

СТУДЕНТТЕРДИН СЕРГЕК ЖАШОО МҮНӨЗҮ

Окуу куралы

Редактору З. Т. Ысакбаева  
Техникалык редактору Т. Аскар уулу  
Корректору Ж. А. Токтомамметова

Ченеми 60x84/16. Көлөмү 7 басма табак.

Офсеттик басуу. Нускасы 300.

«Сарыбаев Т.Т.» басмасында басылды.

Бишкек ш., Манас пр., 101.