

ДЕНЕ САУЛЫҒЫ - РУХАНИ САУЛЫҚ КЕПІЛІ

Кенжеғалиев Н.С.

В статье рассматриваются способы и методы воспитания здорового образа жизни с опорой на важнейший гарант духовного развития-укрепление здоровье и пополнение физических сил.

This article is about the ways and methods of upbringing healthy way of life with the support on important guarantor of inner development-strength of health and physical forces.

Адамның рухани өсуі мен психо-физиологиялық жағынан қатар жетілуінде оның балалық шақтағы қалыптасу кезеңінің өте үлкен әсері бар. Осы орайда М.Әуезовтың «Ел болам десең, бесігінді түзе!» деген ғұлама сөзі бекер айтылмаса керек. Даналыққа толы сөзді бір қырынан қарасаң, өткенді, ондағы қайшылықтарды түзеп алмайынша болашаққа басқан қадамың айқын, нақты болмайды дегенге саяды. Ал екінші қырынан қарасаң, дұрыс ел, дұрыс қоғам болу үшін ең алдымен тәрбиені бесіктен баста, салауатты өмір сүру үшін, ертеңінен үлкен үміт күттіретін сәбиінді бүгін тәрбиеле, жеміс көремін десең, тамырыңды баптап тереңге жібер деген ойлы пікірге келіп тіреледі. Бесік жырынан бастап ұлының ел қорғаған батыр боларын құлағына сіңіре беретін қазақ, бала тәй-тәй басып тұсау кесілгеннен-ақ шымыр да шырақ болуын қадағалайды емес пе? Одан кішкенесінен-ақ балалар белдесіп, күресіп, жақ тартып, тай жарысқа түсіп, одан есейе келе асауларға бас үйретіп, құлын байлап, қауға тартып қауқарлана берген. Одан есейе келе асауға құрық салып, құлақтан басын тұқыртып, топ алдында ептілігі мен қайратын паш еткен, қиқулап көкпарға түскен. Бұлар қолына белдеуден сойыл, шоқпар, не найза ілесе кетсе, андыған жауға алдырмас аса бір қайратты да қаһарлы сарбазға айнала кетеді. Міне, қазақ даласының сайып қыран сарбаздарды осылай бесіктен тәрбиеленетін.

Бүгінгі таңда Қазақстанның әрбір азаматының адамгершілік қасиеттерін, ақыл-ой қабілеттерін тәрбиелеумен қатар олардың денсаулығын нығайтуды және дене тәрбиесімен айналасуды күнделікті өмір сүру салтына енгізудің үлкен маңызы бар мемлекеттік міндет екендігі еліміздің Атазаңында көрініс тапқан. Атап айтсақ, Қазақстан Республикасы Конституциясының 44 бабының 8-інші тармақшасында: «Қазақстан Республикасы азаматтарының денсаулық жағдайын жақсарту және олардың денсаулығын сақтауға деген Конституциялық құқығын іске асыру» туралы қаулы жас буынның өсуі мен қалыпты дамуына ықпал етіп отыр.

Президент Н.Ә.Назарбаевтың Қазақстан халқына Жолдауындағы көрсетілген мемлекеттік дамудың ұзақ мерзімді стратегиясында: «Қазақстан-2030 барлық қазақстанстандықтардың өсіп-өркендеуі, қауіпсіздігі және әлауқатының артуы» ал оның төртінші ұзақ мерзімді басымдылығы: «Қазақстан азаматтарының денсаулығы, білімі мен әлауқаты» деп айқындалған [1,26 б]. Онда бүгінгі кезеңнің міндеттерін өзге біздің ұрпақтың келер ұрпақтар алдында орасан зор жауапкершілік жүгін арқалайтыны, сонымен бірге жастар алдындағы жауапкершілік туралы да айтылған. Қазақстанның болашағы-қазіргі жеткіншек жастардың денсаулығына, оны нығайту ісіне айрықша назар

аударылып, салауатты өмір салтын тұрмысқа толық енгізу көзделген. Сондықтан да, барлық қазақстандықтардың өсіп өркендеуі, қауіпсіздігі және әл-ауқатының артуы туралы Республика Президентінің халыққа жолдауы осы міндеттерді шешуге бағыттайды.

Саяси стратегияны іске асыруда ҚР Үкіметінің «Қазақстан Республикасының білім беру, мәдениет және денсаулық министрлігінің салауатты өмір салтын қалыптастыру проблемалары бойынша Ұлттық орталығы туралы» қаулысы (3 желтоқсан 1997ж №1678), «Халық денсаулығы» мемлекеттік (16 қараша 1998ж) және «Салауатты өмір салты» кешенді бағдарламалары (30 шілде 1999ж. № 905) қабылданды. Бұл шешімдер әлемдік саяси дамудың БҰҰ Бас Ассамблеясы жариялаған «2001-2010 жылдарды Халықаралық бейбітшілікті қорғау және планетадағы балалар мүддесі үшін күш қолданбау онжылдығы» (10 қараша 1998ж. Қарар 53\25) және Бүкіл әлемдік денсаулық сақтау ұйымының «XXI ғасырға – толық денсаулық!» сияқты әлемдік өркениеттің даму бағдарымен үндестік тапты [2,27 б].

Мемлекет алдында тұрған көкейтесті мәселелердің бірі – жастарды салауатты өмір сүруге тәрбиелеу. Салауатты өмір салты – бұл әрбір адамға қажетті өмір сүру деңгейі мен салауатты ұзақ ғұмырды қамтамасыз ететін әр адамның жеке мінез-құлқы және дағдылар жүйесі [3,12 б].

Салауатты өмір салты мінез-құлықтың өзіндік жүйесін құра отырып, өмір сүрудің: жеке бас гигиенасы, ақыл-ой мен дене еңбегінің арасындағы қатынас, қоршаған ортамен тиімді өзара байланыс, дене шынықтыру, тамақтану мәдениеті, демалу режимі, алкоголь, темекі және есірткілік заттарды пайдаланудан толықтай бас тарту, жыныстық қатынасты дұрыс жолға қою сияқты негізгі бағыттарымен айқындалады [4,6 б].

Салауатты өмір сүру салтына тәрбиелеудің мынадай үш негізгі түрі бар: ағартушылық, тәрбиелік, гигиеналық.

1. Ағартушылық негізде – адамның психо-физиологиялық дамуын және оның табиғи ортада тіршілік ету әрекетін зерттейтін ғылым салаларының (мысалы медицина, валеология, психология, экология және т.б.) соңғы ғылыми жетістіктерін жалпы білім беру бағдарламаларына сәйкес жүзеге асыру, яғни жасөспірімдерге салауаттылықтың теориялық негіздерін меңгерту сияқты жүйелі мәселелері қарастырылады;

2. Тәрбиелік негізде – жеке тұлғаның рухани дамуына қажетті алғы шарттардың, атап айтқанда, оның ой-саналық, танымдық, психикалық, жан жүйелерінің сыртқы ортамен байланысындағы ерекшеліктерді реттеу, сонымен қатар жастарға отбасылық өмірдің әдебін, әйел-еркек, әке-бала, адам-қоғам қатынастарынан туындайтын кез келген мәселелер деңгейінде тәлім-тәрбие беру көзделеді;

3. Гигиеналық негізде тәннің тазалығын сақтау, ауру-сырқаудың алдын алу шараларын жүргізу, өмірге дені сау ұрпақ әкелудің маңыздылығын түсіну сияқты өзекті мәселелер сөз болады.

Бұл айтылған бағыттарда тұрақты жұмыс жүргізбеу, яғни оқу-тәрбие қызметінің жағдайларына, сондай-ақ қоғамдағы барлық деңгейдегі білім беру жүйесінің экономикалық, сауықтыру және тәрбие беру ролін жете бағаламау қоғамның салауатты өмір сүру әлеуеттілігін күрт нашарлатып жіберетіндігін жүргізіліп отырған тексерулердің нәтижесінде көруге болады. Қазіргі

уақыттағы денсаулық жағдайын, тіршілік пен мәдениет деңгейін мемлекет пен ұлттардың әлеуметтік-тарихи даму барысы айқындайтындығы белгілі болып отыр. Осыған байланысты адам тәнін жетілдіру мен денсаулығын нығайтуға деген саналы түрдегі қажеттілікті мектепке дейінгі мекемелерде ерте жастан қалыптастырып, отбасында, мектеп пен өзге оқу орындарында іс жүзінде жүзеге асыру қажет.

Бүгінгі күні елімізде жастар тарапынан нашақорлыққа, алкоголизмге, уландырғыш заттарға деген тәуелділік күн сайын өсуде. Осындай қатерлі дертке ұшырайтындардың көпшілігі жасөспірімдер екендігі жаңалық емес, өйткені, олармен жоғарыда айтып өткен жұмыс түрлері оқу орындарында нашар жүргізіліп келеді және тиісті ұйымдардың тарапынан іс-шаралар қолданылмайды. Соның нәтижесінде жас жеткіншектер зиянды дерттердің апарып соқтыратын салдарынан бейхабар қалып, оған әуестенудің неге алып келетінін жете түсіне алмайды.

Жастарымызды өмірде қоғамға жат қылықтарымен күресуге көмектесетін, ұжымдық және өзара көмек беру сезімдерін жетілдіретін белсенділік көзқарасты тәрбиелейтін, жоғарғы адамгершілік қасиеттерді және ұлттық патриоттық тәрбиені қалыптастыратын дене тәрбиесі және спорт саласы.

Қазіргі заманда әрбір азаматтың бойындағы дене қозғалыстарының сапалық қасиеті мен рухани күшін үйлестіріп олардың еңбек ету қабілетін арттыруға, белсенді өмірін ұзартуға бағытталған дене тәрбиесіне көп көңіл бөлген жөн. Дене тәрбиесі балабақшадан бастап мектеп, орта және жоғарғы оқу орындарында және өндірістік ұжымдарда өткізілгендігімен оған тиісті дәрежеде бағалап, адам өміріндегі рөліне жете мән бере қойған жоқпыз. Дене тәрбиесінің адам тәніне тигізетін әсері мен заңдылықтарын жете білу ұрпақтың, ертеңгі ұлағатты ұстаздың алдында тұрған негізгі міндеті. Гимнастикамен, жеңіл атлетикамен, жүзумен, шаңғы тебумен, спорт ойындарымен жүйелі түрде және үздіксіз айналысатын жастар дені сау болып қана қоймай, дене жаттығуларымен айналыспаған өздерінің құрдастарына қарағанда сергек, саналы болып өсетінін ғылым мен өмір тәжірибесі толық дәлелдейді. Сондықтан салауатты өмір салтының бір белгісі әрбір адамның дене тәрбиесімен жүйелі түрде айналасуы болып табылады. Күштілік, төзімділік, жылдамдық, икемділік сергектік, өмірге деген құштарлық, мықты денсаулық тәрізді сапалы қасиеттер дене шынықтыру мен спорт арқылы орнығып қалыптасады. Спортшы болу жастардың барлығына бірдей мақсат емес, бірақ дені сау, қоғамымызға пайдалы азамат болып өсу бәріміздің парызымыз. Осы мақсатпен «Ш.Есенов атындағы Каспий мемлекеттік технологиялар және инжиниринг» университетінде оқитын студенттердің нақты денсаулық жағдайын анықтау мақсатында дәрігерлік байқау жүргізілді. Тексеру нәтижесіндегі ауру-сырқаудың құрылымында бірінші орында тыныс мүшелерінің ауруы басым, екінші орында ас қорыту жолдарының ауруға шалдығуы тұр. Одан кейінгі орынды иммунды тетіктің бұзылуымен қатар жүретін қан құрылатын жүйенің аурулары - анемия алады.

Студенттердің науқастанғаны білінсе, оларды диспансерлік есепке алады. Студенттерді емдеу емхана (амбулаторлық) жағдайында және күндіз жатып емделетін емханада (поликлиникада) жүргізіледі. Бұл ретте студенттерге

ақысыз дәрігерлік қызмет көрсетіледі, мұның өзі, әсіресе тұрмыс жағдайы төмен отбасынан шыққан студенттер үшін үлкен әлеуметтік маңызға ие.

Дене тәрбиесі сабағынан қозғалыс-тірек аппараты, сондай-ақ жүрек-қан тамырлары жүйесі (жүрек ақауы, қан қысымының артуы) ауыратын студенттер босатылады. Бұдан басқа, осы санатқа (категорияға) жүйелі түрде ауырып-сырқайтын ревматизм және тыныс алу мүшелерінің аурулары (қолқа демікпесі, қолқаның қабынуы, өкпенің қабынуы) жатады. Төрт жылдың ішінде студенттер жыл сайынғы дәрігерлік байқаудан өтіп, олардың төмендегідей саны сабақтан босатылды, 1 кестеде көрсетілген

(1 кесте)

Оқу жылдары	Дәрігерлік байқаудан өткен студенттер саны	Дене тәрбиесі сабағынан босатылғандар	
		Босатылғандар саны	% шаққанда
2004-2005	3450	86	2,5
2005-2006	2151	111	5,2
2006-2007	2754	83	3,0
2007-2008	1462	57	4,0

Дене тәрбиесі сабағынан босатылған студенттер үшін арнайы жабдықталған жеке ғимарат (бөлме) жоқтығының салдарынан, сабақ денсаулық жағдайына қарай дайындық және арнайы дәрігерлік топтарға бөлу арқылы жүргізілмейді. Денсаулық жағдайына байланысты сабақтан уақытша босатылған студенттер дәрігердің рұхсатымен арнайы жекелеген тапсырма бойынша жұмыстанып, ізденеді. Оларға кафедра отырысында жасақталып оқу ісі жөніндегі проректордың келісімімен бекітілген, реферат немесе өздік жұмыс беріледі. Тақырыптарын әр студент өздерінің сырқаттары бойынша таңдайды.

Жастарымызды спортқа баулу, салауатты өмір салтын күнделікті тәртіпке енгізу түрлі деңгейдегі спорт мектептері арқылы да жүзеге асырылады. Бұл ретте спорт мектептері қоғамдық-әлеуметтік институты. Қоғам мектепті одан өзіне қажетті нәтиже алу үшін, яғни оның мүддесіне қызмет көрсете алатын қоғам мүшелерін дайындау үшін құрады. Ол үшін қоғам мүддесінен туындайтын сұраныс анықталады. Қазіргі қоғамға ақыл-ой кемелденген іскер, білімді, денсаулығы мықты адам керек. Денсаулық жеке адамның байлығы емес, қоғамның да байлығы. Бүгінгі күні ұлттың саулығы бұл оның қауіпсіздігі, ал оның мәнінде болмауы халықтың өзінен өзі құруына әкеліп соқтыратын қауіп қатер. Салауатты өмір салтына бағытталған жұмыс іскерлік, коммуникативтік және зияткерлік іспен ұштаса жастардың жалпы және психологиялық дамуының қызметін анықтап, бұл істегі спорттың алатын орнын барынша анықтауы қажет. Бұл басымдылықтың өзгеріске түсуі жастарды спортқа баулудың мазмұнына елеулі ықпал етіп, оның әлеуметтік сұранысқа сай анықтап құруға мүмкіндік береді. Қоғамдағы өркениеттік өзгерістерге байланысты адамзаттық құндылыққа бағыт ұстау спортқа баулу ісінде ізгілендіру міндеттерін ойдағыдай жүзеге асыруды қамтамасыз етеді.

Бай тәжірибе және дене шынықтыру - спорттық қызметтің жарқын үлгілері есірткі мен маскүнемдікке қарсы тұрақты жағымсыз көзқарасты балалар мен

жеткіншіктерде қамтамасыз ету қабілеті психологиялық қасиеттерімен ерекшеліктерді тәрбиелеудің кең мүмкіндіктері бар екенін дәлелдейді[5,3 б].

Кеңестік заманда «Ой еңбегі мен дене еңбегін алмастырып отыру» назардан тыс қалмайтын. Ол қағида Егеменді ел саясатында мүлдем ұмыт болды. Ұл-қызына ұлттық тәрбие беруде ата-бабамыз ешкімнен кенде болған жоқ. Ақыл-ойы да, күш қайрат жігері де жеткілікті атан жілік, апай төс баһадүрлерді баптап-жетілдірді. Басқасын айтпағанда тәрбиенің осы тұсы – шынығу, дене тәрбиесі, спорттық тәрбие, спорттық мәдениеттің ақсап, намыстың маңыздылығының төмендегенін көрсетіп тұрған жоқ па?!

Кезеңіндегі жастардың рухани демеушісі С.Торайғыров «Мен сенемін күні ертең, нұрлы үмітпен оянар деп ұлы өлкем!» демекші Қазақ елін әлемге танытып отырған азаматтар қатары көбейіп, жастардың рухани саулық пен дененің саулығы үйлесімді бірлестікте болуы тиіс екенін ұғынатын да кезең келер деген үміттемін.

Әдебиеттер:

1. Послание Президента страны народу «Казахстан-2030 Процветание, безопасности и улучшение благосостояние всех Казахстанцев». Юридический вестник в Казсхстане № 3, 2002.
2. Ақмырзаев М.М. Құбыламыз - салауатты өмір салты. Ғылым және жастар // III Республикалық ғылыми-тәжірибелік конференциясының материалдары. Ақтау, 2003.
3. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. Москва, 2001.
4. Қонысбаев Н. Шыдамдылық орта қашықтықта жүгірудің басты қасиеті. Дене тәрбиесі мен спорт есірткіге қарсы //Халықаралық ғылыми-практикалық семинар. Алматы, 2005.
Есмағанбетов З. Дене тәрбиесі ілімінің негіздері. Қарағанды, 2001.