

ТАБИҒИ САУЫҚТЫРУДЫҢ ТҮРЛЕРІ

Қыстаубаева Қ.Т.

В этой статье описываются естественные виды оздоровления и влияние его на организм человека.

This article describes natural kinds of invigorations and its influence on human organism.

Үкіметтің стратегиялық міндеті - халқының денсаулығын сақтау. Тек дені сау ұлт қана өзінің тәуелсіздігін, өмірге құқығын қорғап, сақтай алады.

Салауатты өмір салтын және өз денсаулығын жауапкершілікпен қарауды қалыптастыру көпшілік жағдайда халықтың білім және мәдениет деңгейіне байланысты. Әр адам ақпарат алуға және аурулардың алдын алу, денсаулықты нығайту, салауатты өмір салтын қалыптастыру туралы ең қажетті білім алуға құқылы. Әр азамат өз денсаулығы үшін мемлекет, жанұя, балалары алдында және өмір салтын таңдағаны бойынша жауапкершілікті сезіне отырып, өзінің таңдауының қорытындысын білуі керек. Бұл білімдерді беру - дәрігер, мұғалім, журналист мамандардың міндеті. [1]

Болашақты мегзеу - адамдардың еңбекке деген көзқарасын жәй ғана нан табуға емес, керісінше саналы еңбекке (білімді, жемісті, ұлағатты) баулу және салауатты өмірге жұмылдыру. Әрине бірінші кезете философиялық, физиологиялық-психологиялық және мәдениет - танымдық нысаналардың қойылғаны абзал. Адам табиғаты өте күрделі, онымен көптеген табиғаттану және қоғамдық ілімдер айналысады. Соған қарамастан, адам денсаулығын көбінесе медицинаның «меншіктеп» алғандығы аян. Ал медицина болса, сыртқы жағдайларды анықтап, емдейтін ілім екендігі белгілі. [2]

Көне заманның өзінде ойшылдар дене шынықтырумен айналыспай дені сау болуы мүмкін емес деп атап айтқан. Көне грек ойшылы Платон қозғалысты - медицинаның салауаттандыратын бөлігі, ал жазушы, тарихшы Плутарх қозғалыс- өмірдің қазынасы деп көрсеткен. Дене шынықтыру, спортпен айналысу - адам денсаулығын жақсартып, ауруға шалдықтырмай, сымбатты, өз-өзіне сенімді, салауатты өмір сүрудің – кепілі. [2]

Қазіргі кезде адамдардың қолайлылыққа, мейлінше аз қозғалысқа бейімділігі, олардың ойынша денсаулықты көбірек сақтауға мүмкіндік беретіндей көрінеді. Іс жүзінде ол мүлде керісінше. Ұзақ уақыт бойы дене белсенділігін шектеу – денсаулыққа кері әсерін тигізеді. Дене жаттығуларымен айналысу көптеген аурулардың алдын алу тәсілі болып табылады. Бүгінде дене еңбегін ой еңбегі ығыстыруда. Бірақ, атап өткеніміздей, нәтижелі ой еңбегі жақсы шынығуды қажет етеді. Бұлшық еттің қозғалысының аздығы тек бұлшық еттің ғана емес, сонымен қатар миды әлсіздіндіреді және оны әр түрлі ауруларға бейім етеді. Көптеген ғалымдардың ойынша ең белсенді ақыл-ой қызметін қалай болғанда әлсіз дене шектейді, өйткені оймен түсінік болуы мүмкін, ал оларды тексеру және кейін іс жүзінде қолдануға күш қалмайды.

Қазіргі адамдар аз қозғалады жұмысқа, мектепке алыс-жақындығына қарамастан көлікпен барып, пәтерге лифтімен көтеріледі. Ал сенбі, жексенбі күндеріміз ұйқымен, теледидардың алдында өтеді. Бұлшық еттер қызметінің азаюы қан тамырларын тартып, жұқартады.

Салауатты өмір сатының басты шарттары мейлінше қимыл белсенділігі, тиімді тамақтану, еңбек пен демалыс тәртібі, жан дүниесінің өз - өзін реттеу (психикалық, эмоциялық жағдайдың қолайлығы). Қимыл белсенділігі - жекелей даму бағдарламасын өзгерте алатын басты фактор. Қимылдың тек оптималды белсенділігі ғана сауықтыруға тиімді әсерін тигізеді, әсіресе, организмнің сомалық, вегетативтік және психикалық қызметтерінің үйлесімді дамуын және сауықтыру тиімділігін қамтамасыз етеді. Жеке адамның ең оптималды өлшемін табу – барынша күрделі іс. Осы үшін де кейбір физиологиялық жүйелердің, ең алдымен кардио – респираторлық жүйе қызметі жағдайының жекелей көрсеткіштерін бағалау ұсынылады. [2]

Организмдегі қимыл әрекет жетіспеушілігінен жүйке және дене қызметі аралығында сәйкессіздік байқалады. Гиподинамия жағдайында психикалық – физикалық жаттығудың рөлі ерекше арта түседі. [4]

Психикалық – физикалық жаттығу – бұл өз организмне өзінің әсер ету тәсілі. Бұлшық ет тонусын өзгерті, тынысты реттеу арқылы ағзаның қалпты қызметі туралы образды ұғым тудыра отырып, психикалық-физикалық мүмкіндікті ұлғайту мақсатына сөзбен демеу, белсенді көңіл еркін тәрбиелеу, сананы дамыту, ұстамдылықты және әдеттен тыс тітіркендіргіштерге деген дәлме-дәл әсер дағдысын қалыптастыру арқылы өзіне-өзі әсер теу. Психикалық-физикалық жаттығу ісінде ауру синдромын бәсеңдетуге маңызды үлкен, ол өзін-өзі ысқылап, сылап-сипап, биологиялық белсенді нүктелерді бармақпен басу арқылы жүзеге асырылады.

Ауруды емдеу оның алдын дәрі-дәрмексіз алу мақсатымен ысқылау (массаж) ерте кезден бәрі қолданады, ысқылаудың бірнеше түрі бар: қолмен, классикалық дене сегменттерін, нүктелерді және т.б. емдік ысқылаудан басқа қуат берер (сергітетін), тыныштандырап, қалыпқа келтірер т.б. түрлері бар.

Тыныстау гинастикасы. Цигун бойынша тыныстау гимнастикасының жаттығулары қалыпты, тыныш жағдайда орындалады. Тыныстау жаттығулары дем алу мен дем шығарудың түріне қарай бөлінеді:

1. Еркін, табиғи, өз еркімен дем алу.
2. Қалыпты тыныс алу (дем алу ұзақтығы дем шығарумен бірдей).
3. Дем шығару, дем алудан ұзағырақ.
4. Дем алу, дем шығарудан ұзағырақ.
5. Ауыз және мұрын арқылы тыныстау.
6. Тыныс алудың арнайы амалдары.

Тыныс алудың 1 амалы. Дем алу және дем шығару, еркін тынысына көңіл бөлмеу, аңдымай, қалай болса солай тыныс алу. Дене қалпыңыз - өз қалауыңызша және іштей қатты абыржу кезінде қолданылады.

Тыныс алудың 2 амалы. Бірқалыпты. Дем алу ұзақтығы дем шығару ұзақтығымен бірдей. Дем алар кезде ойша кіндіктен 5см төмен орналасқан бір нүктеге қадала көңіл аудару керек. Бұл тәсіл невроз және түберкулез ауруларына шалдыққандар көбінесе қолданады. Дене қалпы қалай болсада бәрібір.

Тыныс алудың 3 амалы. Дем шығару, дем алудан ұзағырақ. Дем алу еркін, өз бетінше баяу ұзартылған, дем шығарған кезде «тыныштал» деп өз - өзіңе ішіңнен айтып, кінәдіктен 5см төмен орналасқан нүктеге қадала қара! Бұл дем алу тәсілінің әсері әмбебапты және аурудың бәріне де ұсынылады (тек, гипотония кезінде болмайды). Дене қалпы өз еркіңізде.

Тыныс алудың 4 амалы. Дем алу ұзартылған. Ұзартылған дем алыс кезінде «еркінмен» деген сөзді ішіңнен айтуың керек. Көңілің екі қас аралығында 0,5см-дей қас доғаларынан жоғары орналасқан нүктеге шоғарлансын. Бұл тәсіл гипотония, бүйрек қабынуы, ойық жара, ішкі ағзалар төмен түскен кезінде қолданылады. Дененің қай қалпында да орындалады.

Тыныс алудың 5 амалы. Тұрған қалпында орындалады. Мұрын арқылы еркін дем алу, ауыз арқылы дем шығару. Дем шығарғаннан кейін «жәй» не «сабыр сақта» деген сөздерді айту қажет. Бұл амал тыныс алу жолдарының аурулары кезінде тыныс алу үстірт болғанда ғана, қиындағанда, жалпы әлсірегенде қолданылады.

Доктор Бутейко амалымен тыныс алу. Тәулік бойына 10 минуттай тыныс алмау ұсынылады. Сондықтан таңертең 5 минут сабын 30 секунд дем алу тоқтатылады. Содан соң қалған уақытта дем алуды 5 минут тоқтатуға мүмкіншілігіңіз болатынына қарай тәуліктің әр кезінде (жұмыс сипатына, уақыт ыңғайлығына қарай) соншалықты тыныс кідіртуге болады. 20 күннен кейін жағдай жақсарады. Әрекет механизімін ағзадағы көмірқышқылының жинақталуымен, тамырлардың кеңеюімен, оксигемоглабиннің ыдырауы үрдісінің күшеюімен дәрігерлер түсіндіреді. Қолдануға болады: бронхты демікпе, полиноэ, гипертониялық аурулар, артериялық гипертензия, жүректің ишемиялық аурулары, т.б. аурулар.

Қолдануға болмайды: психикалық адекватсыздығы, қан айналымы жетіспеушілігінің I - III сатылары, демікпелі мәре (астмалық статус).

Организмді шынықтыру негіздері. Белгілі бір жағдайда адам өз организмінің ауа райының жайсыз әсерлерінен және қоршаған ортаның басқа факторларынан қорғаныс қабілетін біраз жақсарты алады. Бұған ұтымды жүйелі жаттығулар жасаумен жетуге болады. Организмді шынықтыру деп осыны айтады.

Әдетте, шынықтыруды организмнің суыққа деген төзімділік тұрақтылығының деңгейі деп түсіндіреді. Өйткені, суыққа деген жоғары сезімталдық қалыпты қағида бойынша тұмаумен қосақталып жүреді, ең бірінші кезекте жоғары тыныс алу жолдарының қабынуымен. Алайда, шынығуды тек аурудың алдын алудың амалы деп түсінбеу керек, сонымен қатар организмнің қорғаныс қасиетін жақсартатын және сан алуан климаттық жағдайларда жұмысқа деген қабілетіне нұсқан келтірмей шамалар депте ұғынған жөн.

Шынығудың физиологиялық негізі организмнің қоршаған ортаның жағдайына сай икемділік мүмкіндіктерін белсенді түрде дамыту. Олар, айта кететелік, ОЖЖ қызметінің ыңғайына байланысты болады. Ол организмнің әсерленгіш сипатын қалыптастырады.

Шынығу негізінде организмнің біріншіден, қоршаған ортамен арадағы тепе- теңдікке жету, екіншіден, ағза ішіндегі үрдістер арасындағы бұзылмаған қалыпты сақтау, міне, осында. Қоршаған ортамен қашан да, қай сәтте болмасын организм тепе-теңдікті сақтай алса, сонда ғана ол өмір сүрмек. Ал егер де осы

тепе-теңдік бұзылса, онда ол тіршілік үрдісін тоқтатады. Тіпті қалыпты жағдайдың өзінде де организмде қалыпты ауытқытар факторлардың үзіліссіз өзара ықпал-әрекеттері жүріп жатады, олардың әрекеті организмнің икемдегіш тетік-тегершіктерімен жедел жөнге салынып жатады.

Шынығудың негізгі ережелері:

1. Біртіндеулік. 2. Жүйелілік. 3. Адамның шынығу үрдісіндегі жекелей ерекшеліктерінің есебі. 4. шынығу үрдісінде күнді, суды және ауаны кешенді түрде пайдалану. 5. Күн астында шынығу. Кү сәулелерінің емдік қасиеті ертеден мілім. Адам организміне күн радиациясының жиынтығы әсер етеді. Оның үш түрі болады: тура, шағылысу, шашыранды.

Ауамен шынығу. Ауа – шынығудың ең бір таралған амалы. Оның организмге деген әсері жан-жақты. Ауа температурасы (18-23 оптимум), оның ылғалдылығы адамға әсер етеді, қимыл жылдамдығы – жел, аэрозолдар неше түрлі қатты, әрқашан да ұп-ұсақ бөлек-бөлек ұнталған күйде болатын сұйық қалпындағы заттар. Адамға әсер ететін негізгі фактор – ауа температурасы.

Сумен шынығу. Сумен шынығудың амалдары көп (сүртіну, шомылу, суға түсу, қысқы жуыну «морж», душ қабылдау, моншаға бару, П.К.Ивановтың «қарғам» сауықтыру жүйесі т.б.) Мұндай суға түсу осы шараның қағидаларын ескертеді. Практикалық ұсынылымдар мен сілтемелерді бұлжытпай қатаң орындау керек. Егер олар дұрыс орындалса, онда организмдегі өзгерістер қалыпты шамада өтеді. Мұнымен қатар өкпенің өмірлік аумағы кеңейеді, шеттік қандағы эритроциттер мен лейкоциттердің саны көбейеді. Жүрек бұлшық етінің қабілеті жақсарады. Бір минут ішінде жүрек арқылы өтетін қан мөлшері көбейеді.

Қыста суға түсу адамның психикалық қызметіне де үлкен әсерін тигізеді, осының нәтижесінде адамның ықылас және сете сақтау деңгейі өседі, түрлі нақтылықты қажет ететін операцияларды орындайтын қабілет жетіліп, ұшқырланады.

Монша. Бу шығарар қайнар көзіне не буланған бу шығарып алар тәсілдеріне орай моншаның сан алуан сипатындағы монша түрін айырады: рим, араб, түрік, фин саунасы, орыс буландырмасы, сонымен қатар Жапониядағы сэнто және офуро.

Моншаның түрлі бөлімдеріндегі температураның алмасуы қан тамырлары үшін гимнастика іспетті. Біресе кеңейіп, біресе тарылуы, олардың майысқақтық икемділігін айтарлықтай түлетіп оңалтады. [5]

П.К.Ивановтың «Табиғатпен табысқан ғұмырындағы» табиғи сауықтыру жүйесі.

Жүйе негізі – 12 қағмада, бұлардың орындау табиғат мен адамның арасындағы жоғалытылған байланысты қалпына келтіреді, тән, жан және рухани аулықтың жарасымдылығын ондайды. П.К. Иванов жүйесі бойынша табиғи сауықтырумен айналысушы адамдардың өмірге деген көзқарасы өзгере бастайды, аурулар кете бастайды, өлім туралы ойлар мазаламайды, өмірде мәнсіз тіршілік кешу болмайды, адам бар балмысымен өмірге, саулыққа, қуанышқа, жақсылыққа, жасампаздыққа біржола бұрылады.

П.К. Ивановтың «Қарғам» ілімі 12 қағидадан тұрады:

1. Күніне 2 рет табиғи суық суға шомыл, өзіңе жақсы болсын! Қайда болсаң да шомыл, көлде, өзенде, ваннада, душ қабылда, не суық суды үстіңе ақтара сал. Бұл сенің шарттарың. Ыстық суды суықпен аяқта!

2. Суға түсер алдында не кейін, мүмкін болса, бір уақыт далаға шық, жалаң аяқ жүр, ал қыста қарға шық, тым болмаса бірнеше рет тыныстап ал да, ойша өзіңе және барлық адамдарға амандық – саулық тіле.

3. Ішімдік ішпе, темекі тартпа!

4. Аптасына 1 тәулік бойы ас – судан бас тарт. Бұл сенің шарттарың.

5. Жексенбінің сағат 12 -де далаға шық, жалаң аяқ жүр, сейіл құрып, бірнеше рет терең тыныс алып, жоғарыда айтылғандай ойлан. Бұл сенің мерекең. Осыдан кейін тәбетің тарқанша, қалауыңша тамақтан.

6. Қоршаған табиғатты сүй, жағалай түкірме, қақырма. Осыған үйрен – бұл сенің денсаулығың.

7. Әрқашан да қайда жүрсеңде, әсіресе, мосқал кісілермен амандасып жүргейсің. Сау болғың келсе, баршаға саулық тіле, олармен сәлемдесіп жүр.

8. Жұртқа мүмкіндігіңше көмектес, әсіресе, кедей-жоққа, елеусіз қалған жалғызділіктіге, медеттілер мұңлыққа. Мұны қуанышпен істе. Кімнің болмасын қажет – керегіне бүкіл жаныңмен жауап бер, мұқтажына жарауға тырыс. Одан соң досыңды табасың, осылайша бейбітшілік ісіне көмектесесің!

9. Өзіңдегі іштарлықты, жауқаулықты, даңдайсуды, көрсеқызарлықты, қарқақтықты, жалған намысқойлығыңды жең. Адамдарға сен және оларды сүй! Олар туралы қаңқу, жалған сөзді айтпа, біреулердің оларды діттегенін қаперіңе алма!

10. Басыңды ауру – сырқаудан, өлім туралы ойлардан босат! Бұл сенің жеңісің!

11. Ойыңды ісіңнен бөлме! Оқыған екенсің жақсы, бірақ ең бастысы істе!

12. Айтып жүр, осы тәжірибенді басқаларға тарат, бірақ мақтанба, осыныңмен көтерілемін деме, қарапайым бол! [3]

Әдебиеттер:

1. «Денсаулық» журналы, Алматы қ. 2005ж. № 5, Ел басы Н.Ә.Назарбаевтың халыққа жолдауы
2. «Валеология» ғылыми – практикалық журналы, Алматы қ. № 7, 2003ж.
3. «Қарғам», П.К. Иванов Алматы қ. 2001ж.
4. Лечебная физическая культура. /Под ред. В.И.Ильинича. – М., Гардарики 2000.
5. Лечебная физическая культура. / Под ред. В.А.Епифанова – М., Медицина 2001г.