

**ÓZBEKSTAN RESRUBLIKASÍ JOQARÍ
BILIMLENDIRIW, PA'N HA'M
INNOVASIYALAR MINISTRILIGI**

**QARAQALPAQ MÁMLEKETLIK UNIVERSITETI
JANÍNDAGÍ PEDAGOG KADRLARDÍ QAYTA TAYARLAW
HÁM OLARDÍŇ QÁNIGELIGIN JETILISTIRIW AYMAQLÍQ
ORAYÍ**

**«JÁMIYETTE SALAMAT TURMIS TÁRIZIN SHÓLKEMLESTIRIW
TIYKARLARÍ»**

MODULÍ BOYÍNSHA

**OQÍW-
METODIKALÍQKOMPLEKS**

Qánigeligin jetilistiriw kursı baǵdarı: Dene tarbiyasi ha'm dene ma'deniyati

Tıńlawshılar kontingenti:Joqarı oqıw ornı oqıtıwshıları

Oqıw metodikalıq kompleksjoqarı bilimlendirıq,pan ham innovasiyalar ministriliginin' 2020-jil 7-dekabrdegi 648-sanlı buyrigi menen tástiyıqlangan oqıw reje ha'm baǵ'darlama tiykarında islep shig'ılg'an

Dúziwshi:J.A.Turdımuratov, dosent

Pikirdiriwshiler:B.Q. Erimbetov, dosent

Oqıw metodikalıq kompleks Berdaq atındag'ı Qaraqalpaq
ma'mleketlik unıversıteti ilimiy ken'esinde usinis etilgen 2023 jil

« »_____ -sanlı protokol

MAZMUNÍ

1. Kirisiw predmettiń maqseti, waziypaları, onıń oqıw processindegi ornı studentler bilimine talaplar.

2. Auditoriyalıq sabaqlardıń kólemi, oqıtıw hám bilimin bahalaw jobası, pánniń baǵdarlamamenentáminleniwi.

3. Leksiya hám laboratoriyalıq sabaqlardıń atamaları, mazmunı hám metodikalıq qollanbalar.

4. Pánda oqıtıwda jańa pedagogikalıq hám informatsiyalıq texnologiyalar qollanılatuǵın sabaqlar.

5. Óz betinshe islewge berilgen sabaqlar túri hám mazmunı.

6. Reyting qadaǵalawdıń túrleri, olardıń sanı, joqarı balı hám ózlestiriwdi bahalaw usılları.

7. Pán boyınsha student bilimin bahalaw kriteriyası.

8. Pán boyınsha oqıw metodikalıq derekler. Tiykargı hám qosımsha ádebiyatlar menen támiyinleniw.

9. Sabaqtı ótiwge kerek materiallar, úskeneler hám járdemshi xızmetkerler.

ISSHI BAǴDARLAMA

KIRISIW

Dástúr Ózbekstan Respublikasınıń 2020-jil 23-sentyabrde tastıyqlanǵan “Tálimhaqqında”ǵı Nızamı, Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2017-jil 17-fevraldaǵı “Ózbekstan Respublikasınıń jáne derawajlandırıw boyınsha Háreketler strategiyası haqqında”ǵı PF-4947-san, 2019-jil 27-avgusttaǵı “Joqarı oqıw ornı basshı hám pedagog kadrlardı úzliksiz qánigeligin jetilistiriw sistemasın islep shıǵıw haqqında”ǵı PF-5789-san, 2019-jil 8-oktyabrdegi “Ózbekstan Respublikası joqarı talim tarawın 2030-jılǵa shekem rawajlandırıw koncepciyasını tastıyqlaw haqqında”ǵı PF-5847-sanlı Pármanları hám de Ózbekstan Respublikası Ministrler Keńesiniń 2019-jil 23-sentyabrdegi “Joqarı oqıw ornı basshı hám pedagog kadrlardıń qánigeligin jetilistiriw sistemasın jáne de rawajlandırıw boyınsha qosımsha is-ilájlar haqqında”ǵı 797-sanlı Qararlarında belgilengen wazıypalardı mazmunınan kelip shıqqan haldada úzilgen bolıp, ol joqarı oqıw ornı pedagog kadrlarınıń kásiplik sheberligi hám de innovacion kompetentligin rawajlandırıw, tarawǵatıy islisirteltá jiri beleri, jáńa bilimlerdi ózlestiriw, sonday-aq ámeliyatqa endiriw kónlik pelerin rawajlandırıw.

I. Moduldiń maqseti hám wazıypaları

«JÁMIYETTE SALAMAT TURMIS TÁRIZIN ShÓLKEMLESTIRIW TIYKARLARÍ» moduliniń maqseti: pedagog kadrlardı innovaciyalıq usıllar tiykarında oqıw-tárbiya jumısların joqarı ilimiy-metodikalıq dárejede jobalastırıw, tarawdaǵı aldınǵı tájiri beler, zamanagóy bilim hám tájiri belerdi ózlestiriw hám ámeliyatqa engiziw ushın zárur bolatuǵın kásiplik bilim, kónlik pehám tájiri belerdi jetilistiriw, sonday-aq qolardıń dóretiwshilik iskerligin rawajlandırıwdan ibarat.

«JÁMIYETTE SALAMAT TURMIS TÁRIZIN ShÓLKEMLESTIRIW TIYKARLARÍ» moduliniń wazıypaları:

«JÁMIYETTE SALAMAT TURMIS TÁRIZIN ShÓLKEMLESTIRIW TIYKARLARÍ» baǵdarında

pedagogkadrardıń kásiplik bilim, kónlikpe hám tájiriye belerdi jetilistiriw hám rawajlandırıw;

-pedagoglardıń dóretiwshilik-innovaciyalıq iskerlik dárejesin arttırıw; qánigelik pánlerdi oqıtıw barısında zamanagóyax borot-kommunikaciyalıq texnologiyalardı hámshet tillerin nátiyjeli túrde endiriwdi támiyinlew;

-arnawlı pánler tarawın oqıtıwdıń innovaciyalıq texnologiyaların hám aldınǵıshet eltájiriye belerin ózlestiriw;

«JÁMIYETTE SALAMAT TURMIS TÁRIZIN ShÓLKEMLESTIRIW TIYKARLARÍ» baǵdarında qaytatayarlaw hám tájiriyebe arttırıw barısın ilim hám islep shıǵarıwdaǵı innovaciyalarmen óz-araintegraciyasın támiyinlew.

Kurs juwmaǵında tuńlawshılardıń bilim, kónlikpe, tájiriyebe ám kompetentligine qoyılatuǵın talaplar:

«JÁMIYETTE SALAMAT TURMIS TÁRIZIN ShÓLKEMLESTIRIW TIYKARLARÍ» modulı boyınshatı tuńlawshılardıń tómen degi jańa bilim, kónlikpe, tájiriyebe hám kompetenciya larǵa iyebolıwı talap etiledi:

Arnawlı pánler boyınshatı tuńlawshılardıń tómen degi jańa bilim, kónlikpe, tájiriyebe hám kompetenciya larǵa iyebolıwı talap etiledi:

Tuńlawshı:

.

Tuńlawshı:

– Gárezsizlik dáwirindegi ilimiy izertlewler: monografıya, broshyura, ilimiy hám ádebiy sın maqalalardı búgingi kúngi ruwxıy turmısımızdaǵı ózgerislermenen salıstırıp bahalay bilıwı;

– xalqımızdıń ruwxıy dúnyasında salmaq lıorınǵa iyede biyattıń, onıń ajıralmas bir bólegi bolǵan ádebiyattanıw hám ádebiy sınnıń teoriyalıq hám ádebiy áhmiyetin túsindiriwi;-

–ata-babalarımızdın ádebiy hám ilimiy miyrasın oqıp úyreniw kónlikpelerine iye bolıwı lazım.

Tınlawshı:

–ádebiyattanıw hám ádebiy sın baǵdarındaǵı qubılıslardı bir-biri menensalıtırıp úyreniw arqalı jámiyet ushın áhmiyetli juwmaqlar shıǵarıw,búgingierkinhámazat turmıstıńqádirine jetiw;

–ádebiyattanıw hám ádebiy sındı rawajlandırıwǵa úlken úles qosqan belgiliwákillerdinilimiyiskerliginebahaberiw,anıqmısallartiykarındaolardı nıskerliginiń xalıqtıńruwxıy dúnyasın rawajlandırıwdaǵı ornın túsindiriwgeumtılıw;

–ádebiyattanıwhámádebiysınqubılıslarınawızekihámjazbatúrde,ádebiy til normaları tiykarında óz kóz qarasın erkin sáwlelendire biliwi, ilimiytiykarlanganhádiyseler boyınsha erkin pikirge iye bolıwı hám olarǵa sanalıqatnas bildire alıwkónlikpesine iye bolıwızárúr.

Tınlawshı:

–Ózbekistanda ilim tarawında alıp barılıp atırǵan reformalardıń teoriyalıqkonceptual máselelerin;

–Ózbekistandaámelgeasırılǵaneconomikalıqreformalardıńmánis-mazmunın;

Modul boyınsha saatlardın bólistiriliwi:

	Modul temalari	Tilawshini noqiw juklemesi, saat			
		Auditoriyah qoqiw juklemesi saati			
		Uhwma	Sonnan		
			Teoriya	Ameliy	Qospa shiniqlar
1.	Salamat turmis tarizi tiykarlari tusiniklerin qaliplestiriw		2	2	
2.	Salamat turmis tarizin qaliplestiriwdin ilimiy-teoriyalik tarepleri		2	2	
3.	Salamat turmis tarizinin qaliplestiwine tasir etiwshi faktorlar mazmunı		2	2	
4.	Salamat turmis tarizin qaliplestiriwde dene tarbiyasinin hazirgi kunde tutqan ornı hám onın qolanılıwı		2	2	
5.	Salamatlıq darejesin aniqlaw, salamatlıq kodeksin islep shıgıw. Salamatlıq turmis tarzi komponentlerine sipatlama beriw			2	
	Jami:	18	8	10	

3. LEKTSIYA HÁM ÁMELIY SABAQLARDIN ATAMALARI, MAZMUNIHÁM METODIKALIQ QOLLANBALAR

№	TEMA ATAMALARI	SAAT	MAZMUNI	TIYKARGI QOSIMSHA ÁDEBIYATLAR	OQITIW USULI
1	Salamat turmis tarizi tiykarlari tusiniklerin qaliplestiriw	2	- Házirgi zaman didaktikasi dúzilisiniń mazmunı, oqıwdın jańa texnologiyaları menen tanısıw: - Bilim beriw reformalastırıwdın maqseti,	Salamov R.S. Sport mashgúlotining nazariy asoslari. Oquv qullanma Tosh. 2005.	Mashqalalı lektiya BBB grafik organayzer

			wazıypaları, pedagogikalıq innovatsiyalar hám olardı turmısqa endiriw usılları: - pedagogikalıq sistema xızmetiniń nızamlıqları, printsipleri hám onıń modernizatsiyalanıwı haqqında bilimler menen qurallanıw.	Kerimov.F, Umarov.M. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. Darslik. Tosh 2005.	
2	Salamat turmıs tárizin qalıplestiriwdiń ilimiy-teoriyalıq tárepleri	2	Baqlaw maqseti sportshınıń tayarlıqlar barısındaǵı hám jarıs iskerligindegi hár tárepleme tayarlıqların obektiv bahalaw hám organizmdi sistemadaǵı zárúr bir funktsional imkánıyatlardıń ashıw bolıp esaplanadı. Bul maqset kóplegen wazıypalardı sheshiw jolı arqalı yaǵnıy, sportshı jaǵdayın, onıń tayarlıqlar dárejesin, jarıs iskerligiń nátiyjeligin bahalaw menen esaplanadı.	Kerimov.F. Sport sohasida ilmiy tadqiqotlar. Wquv qwllanma. Tosh. 2004.	Diskussiya, “Ne ushm”
3	Salamat turmıs táriziniń qalıplesiwine tásir etiwshi faktorlar mazmunı	2	Sport túrlerindegi erisip atırǵan nátiyjeler kóp dárejede, nerv processleriniń xarakterlerin, anıqlıǵın, bos hám waqt háreketi ólshemlerin belgilewshi analizatorlar iskerligine baylanıslı (gimnastika akrobatika, figuralı ushw, suwǵa sekiriw, ılaqtırıw h.t.b).	Kerimov.F. Sport sohasida ilmiy tadqiqotlar. Wquv qwllanma. Tosh. 2004.	Diskussiya, “Ne ushm”
4	Salamat turmıs tárizin qalıplestiriwde dene tárbiyasınıń házirgi kúnde tutqan ornı hám onıń qolanılıwı	2	Sport túrindegi shıdamlılıq penen baylanıslı bolǵan ayırqsha túrlerin (júziw, eskek esiw, velosiped aydaw, shańǵı sportı, konkide juwırıw, orta ham uzaq aralıqqa juwırıw) hám nátiyjelerdi obektiv bahalawda kórsetkishlerden artıqsha paydalanıladı.	Salamov R.S. Sport mashǵulotining nazariy asoslari. Oquv qwllanma Tosh. 2005.	
AMELIY SHINIGIWLAR					

Salamatliq dárejesin aniqlaw, salamatliq kodeksin islep shıǵıw. Salamatliq turmis tárzi komponentlerine sipatlama beriw	2	Sport túrindegi shıdamlılıq penen baylanıslı bolǵan ayırqsha túrlerin (júziw, eskek esiw, velosiped aydaw, shańǵı sportı, konkide juwırıw, orta ham uzaq aralıqqa juwırıw) hám nátiyjelerdi obektiv bahalawda kórsetkishlerden artıqsha paydalanıladı.	Kerimov.F, Umarov.M. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. Darslik. Tosh 2005.	Kishi toparlarda birgelikte islesiw, Klaster, Aqlıy hújim, klaster
Turmis tárzi hám zıyanlı ádetler	2	Shınıǵıw hám jarıs aktivliginiń sisteması, mazmunı sportshılardıń jas tájiriybesine qarap aniqlanadı.	Kerimov.F, Umarov.M. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. Darslik. Tosh 2005.	
Aktiv háreket hám salamatliq	2	Sportshınıń tayarlıq hám shınıǵıwlar jaǵdayı, kóp jıllıq tayarlıq processindegi basqıshdan basqıshqa ótiwdegi ózgeriwine emes bálkim, bellesiw basqıshındaǵı makrotsiklǵa da baylanıslı	Kerimov.F, Umarov.M. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. Darslik. Tosh 2005.	
Reproduktiv salamatliq hám kesellikler tuwrısında	2	Kuchlılik sifati mushakning turli ishlash tartibida (dinamik, statistik), wziga xos bwlǵan va wziga xos bwlmagan testlarda wlchash asbobidan foydalanishda éki foydalanmaslikda aniqlanadı.	Kerimov.F, Umarov.M. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. Darslik. Tosh 2005.	
AIJS hám oniń tarqaliwi jámi:18saat	2	Anaerob jaraënlarining butunligicha hajmi va quvvatini baholanishini muhim integral kwrsatkichlar érdamida kwrib chiqamiz, shuningdek, bir qancha lokal kwrsatkichlar, anaerob jaraënlarining imkoniyatlari va alohida xususiyatlari haqida guvohlik beradi.	Kerimov.F, Umarov.M. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. Darslik. Tosh 2005.	

4.

PÁNDİOQITIWDAJAŃAPEDAGOGİKALIQHÁMİNFORMATSIYALIQTExnologiyal ARQOLLANILATUǴINSABAQLAR

TEMAATAMALARI	İNFORMATSIYALAR
----------------------	------------------------

Házirgizamandidaktikasídúzilisinińmazmunı Bilimberiwreformalastırıw Pedagogikalıqsistemaxızmetinińnızamlıqlar 1	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Oqıtıwdıńjańatexnologiyalarımেন্টanıstrıw ➤ Maqseti, wazıypaları, pedagogikalıqinnovatsiyalarhámolarđıturmısqandırıwusılları ➤ Printsiplerhámoinımodernizatsiyalanıwıhaqqındabilimlermenenqurallandıırıw
--	--

***PÁNBOYINShA OQIWMETODİKALİQDEREKLER. TİYKARGÍ
HÁMQOSİMSHAÁDEBİYaTLARMENENTÁMIYNLENİW***

1. NurmuxamedovR.M., BıkovaL.A.
Nekotormevoprosmteoriiobucheniyaivospitaniyavmeditsinskixvuzax. T., 1989.
2. Osnovmvoennoypsixologiiipedagogiki. Uchebnoeposobie, pod. red.
A.B.Barabanshikova. M., 1981.
3. XamdamovT.B. Vospitanievvuze: organizatsiyaiupravlenie.T., 1989.
4. Xazlamovİ.F. Pedagogika. Uchebnoeposobie. M., 1990.
5. Talabalardasoğlomturmushtarzinishakllantirish. D.J.Sharipova, G.S.Fuzailova,
M. Turkmenova, D. Zufarova, Fargona 2010 y
6. SoğlomturmushtarziningjismoniyamadaniyatiSh. Xonkeldiev, A. Abdullaev, Yu.
M. Kasach, A. T. Xasanov, M. M. Yuldashev. Fargona 2010 y

**6. SABAQTİÓTİWGE KEREKMATERİALLAR, ÚSKENELER HÁMJÁRDEMShİ
XİZMETKERLER**

KOMPYuTER	OPERATsİYaLİQSI STEMA	AMELİYPROGRAMMA LAR	JÁRDEMShİ XİZMETKER
Pentium I-IV	İnternettarmağı	www. Ziyonet.uz	Labarantlar

Dúziwshi:

J.A.Turdimuratov

Kafedrabashğı:

B.Q. Erimbetov

TÁLIMDE INNOVATSIYALÍQ TEXNOLOGIYALAR

doc. TurdimuratovJ.A.

«JÁMIYETTE SALAMAT TURMIS TÁRIZIN ShÓLKEMLESTIRIW TIYKARLARÍ» PÁNINEN TÁLIMTEXNOLOGIYASÍ

MAZMUNI

KIRISIW

«JÁMIYETTE SALAMAT TURMIS TÁRIZIN ShÓLKEMLESTIRIW TIYKARLARÍ» BOYINShATÁLIMTEXNOLOGIYASÍNÍN KONCEPTUALTIYKARLARÍ.

LEKTSIYaHÁMA'MELIYShINIǴIWLARINOQITIWTExNOLOGIYaSI.

1-tema. Salamat turmis tárizi tiykarlari túsiniklerin qáliplestiriw

1.1. Kirisiwvizuallektsiyanıoqıtıwtexnologiyası 1-shınıǵıw

1.2.

Bilimlerditerenlestiriwhámkeñeytiriwboyınshaámeliyshınıgıwlaroqıtıwtexnologiyası
1-shınıgıw.

2-tema. Salamat turmıs tárizin qalıplestiriwdın ilimiy-teoriyalıq tárepleri

2.1. Informatsiyalıqvizuallektsiyaarqalıoqıtıwtexnologiyası

2.2. Diskussiyaarqalıámeliyshınıgıwdıoqıtıwtexnologiyası

3-tema. Salamat turmıs táriziniń qalıplesiwine tásir etiwshi faktorlar mazmunı

3.1.

MaǵlıwmatlılektsiyabirgelikteoqıwmetodıhámBBBtablitsasıgrafikorganayzerinenpay
dalanǵanjaǵdaydaóiletuǵınlektsiyaqurallarındaoqıtıwtexnologiyası

3.2.

Bilimlarditerenlestiriwhámkeñeytiriwboyınshamashqalalıámeliyshınıgıwdıoqıtıwtexn
ologiyası

4-tema. Salamat turmıs tárizin qalıplestiriwde dene tárbiyasınıń házirgi kúnde tutqan ornı hám onıń qolanılıwı

1.1. Diskussiya arqalı ámeliy shınıgıwdı oqıtıw texnologiyası

1.2. Maǵlıwmatlı lektsiya birgelikte oqıw metodu hám BBB tablitsası grafik organayzerinen paydalanǵan jaǵdayda óiletuǵın lektsiya qurallarında oqıtıw texnologiyası

Ámeliy shınıǵıwlar temaları

1-tema. Salamathıq dárejesin aniqlaw, salamathıq kodeksin islep shıǵıw.

Salamatlıq turmis tárzi komponentlerine sipatlama beriw

1.1. Proektler, “egerde men” oqıtıw texnologiyası

1.2. Diskussiya arqalı ámeliy shınıǵıwdı oqıtıw texnologiyası

2-tema. Turmis tárzi hám ziyanlı ádetler

2.1. Bumerang oqıtıw texnologiyası

2.2. Bilimlerin tereńlestiriw hám keńeyittiriw boyınsha mashqalalı ámeliy shınıǵıwdı oqıtıw texnologiyası

3-tema. Aktiv háreket hám salamathıq

3.1. Kishi toparlarda birgelikte oqıtıw texnologiyası

3.2. Óz betinshe silew kónlikpelerin payda etiwge baǵdarlangan mashqalalı ámeliy shınıǵıwdı oqıtıw texnologiyası

4-tema. Reproduktiv salamathıq hám kesellikler tuwrısında

4.1. Klaster qurallarında oqıtıw texnologiyası

4.2. Bilimlerin tereńlestiriw hám keńeyittiriwge baǵdarlangan ámeliy shınıǵıwları oqıtıw texnologiyası

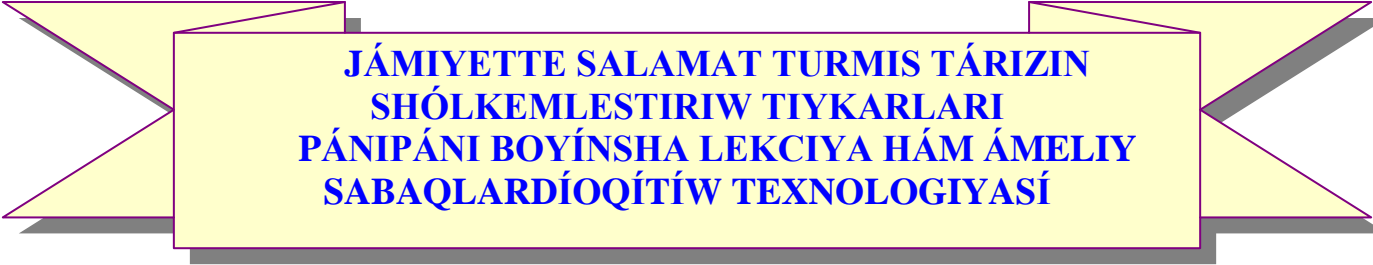
5-tema. AIJS hám oniń tarqaliwi

5.1. Proektlerdi oqıtıw texnologiyası

5.2. Bilimlerin keneytiriw hám tereńlestiriw boyınsha ámeliy shınıǵıw

KIRISIW

Insan salamatlıǵı - insan kámiliniń zárúrli strukturalıq bólimlerinen biri bolıp, shaxstıń hesh kim dahl ete almaytuǵın huqıqı, óz-ózin rawajlandırıw, jeke hám jámiyet turmısında aktiv qatnasıw ózine tán turmıs tárizi hám háreketleniw quralı esaplanadı. Ózbekstanda buǵan baylanıslı salamat turmıs tárizin aparıwda hayal-qızlardıń arıqsha ornı saw ana hám bala dástúrindegi jumıslar arıqsha kúndelikli másele retinde kóriw múmkin. Buǵan baylanıslı Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2018 jıl 5 marttaǵı “Dene tárbiyası hám sport tarawındaǵı mámleket basqarıwı sistemasın túpten jetilistiriw is-ilajları haqqında”ǵı PF-5368-sanlı Pármanı hámde Ózbekstan Respublikası Ministrler Kabinetiniń 2018-jıl 6-apreldegi “Mámleket tálim mákemeleri janında sport klubların shólkemlestiriw is-ilajları haqqında”ǵı 542 - sanlı qararında belgilengen waziypaların orınlanıwın támiyinlew hám de Ózbekstan Respublikası Dene tárbiyası hám sport ministriniń 2018 jıl 18 iyuldaǵı 14-sanlı, Ózbekstan Respublikası Joqarı hám orta arnawlı bilimlendiriw Ministiriniń 2018 jıl 18 iyuldaǵı 54 - sanlı qararın orınlanıwın támiyinlew maydanınan qabıl etilgen qararlar ǵalabalıq sport túrlerin rawajlandırıwǵa xızmet etedi. Sonday aq, Dene tárbiyası hám ǵalabalıq sport menen úzliksiz shuǵıllanıw hám de salamat turmıs tárizi boyınsha turmıslıq kónlikpelerdi qalıplestiriw arqalı hár bir puqarada kesellikke qarsı kúshli immun sisteması payda bolıwın támiyinlew, zıyanlı ádetlerden waz keshiw, tuwrı awqatlanıw principlerine ámel etiw, qayta tiklew hám rehabilitaciya jumısları hám de ǵalabalıq fizikalıq aktivlik ilajların sistemalı hám nátiyjeli shólkemlestiriw, buǵan baylanıslı tiyisli infrastruktura hám basqa zárúr shárt-shárayatlardı jaratıw maqsetinde Ózbekstan Respublikası Prezidenti Sh. Mirziyoevtiń 2020-jıl 30-oktyabrdegi PF-6099-sanlı qararı da buǵan ayqın misal bola aladı.



**JÁMIYETTE SALAMAT TURMIS TÁRIZIN
SHÓLKEMLESTIRIW TIYKARLARI
PÁNIPÁNI BOYÍNSHA LEKCIYA HÁM ÁMELIY
SABAQLARDÍOQÍTÍW TEXNOLOGIYASÍ**

1. Jámiyette salamat turmıs tárizin shólkemlestiriw tiykarları pániniń zárúrligihámáhmiyeti

Salamatturmıstárizinqáliplestiriw predmetiniń maqsetihám wazıypaları:

- shaxsturmıshámsalamatlıgına unamsız tásir kórsetiwshifaktorlardı saplastırıw boyınshateoriyalıq bilimhámámeliy kónlik pelerdi ózlestiriwgeerisiw;
- kún rejimine qatnashámeletiw;
- turaqlı túrdeshingıparıw, aktiv fizikalıq háreket shólkemlestiriwhám desportmenenturaqlıshuğıllanıwgaerisiw;
- tuwrıawqatlanıwqağıydalarınıń mazmunıhámáhmiyeti haqqındağı maǵlıwmatlardı uqta ózlestiriwhám olardanámeliy iskerlik tepaydalanıw;
- shaxsiy salamatlıq tısaqlawǵasalıstırǵandajuwapkershiliktik arıaptırıw;
- átirap-ortalıq tıqorǵaw, ekologiyalıq mádeniyatqağıydalarınaiyelew;
- hárqıylı jaraqatalıwhám baxtısh hádiyselerdińaldınalıwuqıbınaiyelew;
- unamsız ádetlerdi ózlestiriw (temeki ónimlerin shegiw, narkotika elementlerhám spirtli ishımlikler densalanıw) dıń xoshametijúzege kelme wintámiyinlew;
- jınısıy retinde tuwrı tárbiyalanıw, jeke gigienaqağıydalarınan xabarlı bolıwhám olarǵaiymey ámeletiw;
- ózinde joqari etikalıqsapalar, kúshli hám bekkemshı damlılıqtı ónidiriwgeerisiw, sonıńmenen birge, psixogigienatalaplarına ámeletiw;
- turmıshıqılıwma filosofiyası - turmısháselelerine qarşıǵúresealıw, milliyǵárezsizlik ideyasıhám ideologiyaprintsiplerine qarşı bolǵanámellerge qarşı иммунитет tipyada tiwjolında teoriyalıq hámámeliy iskerlik tishólkemlestiriwhám taǵıbasqalardan ibara tesaplanadı.

“Jámiyette salamat turmıs tárizin shólkemlestiriw tiykarları” pániboyınshalektsiya, hám ámelivshınıńıwlar dátalım texnologiyalarınislepshıǵıwdıń kontseptual tiykarları

Tálim texnologiyası insan ıylıqu qıplılıǵınatayanaadı. Filosofiya, pedagogiyalıq hám psixologiyada bulbaǵdardıń ózinesáykesligi studentniń individualıǵınaayrıqshaitib arberiw arqalı belgili boladı.

Usılardan kelipshıqqan halda

“Denemadeniyatı boyınsha qánigelertayarlaw modeliniń tiykarları”

kursınıń tálim texnologiyaların jobaplastırıw dátomende gitiykarǵı konceptual jandasıwlarǵaitibarberiw kerek.

Tálimnińshaxsqabaǵdarlanǵanlıǵı. Ózmańızınakóra bulbaǵdartálimprocessidegibarlıqqa qatnasıwshılardıńtolıqlırawajlanıwınkózdetutadı. BulbolsaMámleketliktálimstandartıtalaplarınajuwapbergenhaldaoqıwshınıńintellektualrawajlanıwıdárezesinebaǵdarlanıpqoymaymastan, onıńruwhıy-kásiplikhámshaxsiyózgesheliklerinesapqaalıwdıda ańlatadı.

- **Sistemalıjantasıw (iykemlesiw).**Tálimtexnologiyasısystemasınıńbarlıqbelgilerinińózindejúzegeasırılıwız árúr: processtıńlogiyalıqalıǵı, ondaǵıbólimlerdińózarabaylanıslıǵı, tolıqlıǵı.

- **Ámeliyjantasıw (iykemlesiw).**Shaxstaisjúritiwózgesheliklerinqalıplestiriwgetálimprocessinbagdarlaw; oqıwshınıaktivlestiriwhámintensivlestiriw, oqıwprocessindeonıńbarlıquqıplılıǵıhámimkánıyatların, dıqqatlıǵı. ıqlaslıǵıhámmerkliginiskesalıwdıshártqılıpqqoyadı.

- **Dialogiyalıq (áńgimelesiw) jantasıw (iykemlesiw).**Tálimprocessidegiqatnasıwshısubektlerdińpsixologiyalıqbirligihámózar aislesiwlerinjaratıwzárúriyatınbelgileydi. Nátiyjedebolsa, shaxstıńsotsiallıqaktivligihámusınısıkúsheyedi.

- **Birgeliktegiislesiw táliminshólkemlestiriw.**Demokratiya, teńlik, subektlarmúnásebetindeoqıtıwshıhámooqıwshınıńteńligi, maqsetihámaktivlikmazmunımenenbirgelikte anıqlawdıkózdetutadı.

- **Mashqalalıjantasıw (iykemlesiw).**Tálimprocessinmashqalalıjaǵdaylararqalıkorsetiwtiykarındaooqıwshımenenbirgeliktegiislesiwdiaktivlestiriwusıllarınanbiritabıladı.

Bulprocessteilimiybilıwdıńobektivqarama-qarsılıqların anıqlawhámolardısheshiwdińdialektikalıqoylanıwınrawajalandırıwhámolardıámeliyaktivmktesotsialráwishteqollawtámiynlenedi.

- **Maǵlıwmatberiwdińeńjańaquralıhámusıllarınanpaydalanıw:** yaǵnıyoqıwprocessinekompyuterháminformatsiyalıqtexnologiyalardıendiriw.

Joqarıdaǵıkonceptualqatnasıwhám “Ekonomiyalıqteoriyası” páninińquraması,

mazmunı,

oqıwmaǵlıwmatkóleimmenkelipshıqqanhaldaoqıtıwdıńtómendegiusılıhámqurallarıtańlapalındı.

- **Oqıtıwusıllarınahámteknika:** muloqot, keysstadi, mashqalalıusıl, úyretiwshioyınlar, “aqılıyhújim”, insert, “Birgelikteúyrenemiz”, pinbord, lektsiya (kirisilektsiyası, vizuallektsiya, tematikalıq, lektsiya-konferentsiya, anıqjaǵdaylardısheshiw, aldınnanrejelestirilgenqáteli, túsindiriwshi, juwmaqlaw).

- **Oqıtıwdıshólkemlestiriwformaları:** frontal, kollektiv, toparlı, dialoglı, poliloglıhámózaraislesiwgetiykarlanǵan.

- **Oqıtıwquralları:** ádettegioqıtıwquralları (sabaqlıq, lektsiyateksti, tayanshkonspekti, kodoskop) dantısqarıgrafikalıqorganayzerler, kompyuterháminformatsiyalıqtexnologiyaları.

- **Óz-arabaylanısquralları:** baqlawnátıyjelerinińanalizitiykarındaqıtıwdıńdiagnostikası (tashxisi).

- **Basqarıwdıńusılıhámquralları.** Oqıwshınıǵıwıntexnologiyalıqkartakórinisinderejelestiriwoqıwshınıǵıwınıńbasqıshlarınbelgilep, qoyılǵanmaqsetgerisiwdeoqıwshıhámoqıtıwshınıńislesiwindegiaktivliginstudentlerdiń auditoriyadantısqarıózbetinshejumıslarınanıqlapberedi.

- **Monitoringhám bahalaw.** Oqıwshınıǵıwıhámputinkursdawamındaqıtıw nátıjelerin b aklapbarıw, oqıwshıaktivligin har birshınıǵıwhámjıldawamında reytingtiykarında bahalaw.

Lektsiyashınıǵıwlarınshólkemlestirwdińformahámózgeshelikleri:

№	Lektsiyaformaları	Ózinetánxarakterlewshiózgeshelikleri
1.	Kirisiwlektsiyası	Pántuwralıpútintásewirhámdeanıqbaǵdarlarberedi. Pedagogiyalıqalıqwazıpası: oqıwshınıusıpánnińwazıpalarıhámmaqsetimenentanıstırıw, kasipliktarlıqsistemasındaonıńornıhámrolinbelgilew, kursqaqısqashatúsinińberiw, pánnińjetiskenliklerihámtanıqlıalımlaratarlarimenentanıstırıw, keleshektegiizleniwlerdińbaǵdarınbelgilew, usınılǵanoqıw-metodikalıqádebiyatlarananlızinberiw, esabathám bahalawdıńmúddetlerihámformalarınbelgilew.
2.	Lektsiyamaǵlıwmat	Lektsiyanińádettedeǵásturiytúri. Pedagogiyalıqalıqwazıpası: oqıwbilimlerinbayanetiwhámtúsindiriw.
3.	Túsindiriwlektsiyası	Bayanetilipatırǵanteoriyalıqpikirlerdintiıkarın, ilimiytúsiniklerhámputinkursyakibólimlerinińkonceptualtııkarınshólkemlestiredi. Pedagogiyalıqalıqwazıpası: ilimiybilimlardisistemalastırıyadıámelgeasırw, pánlerdińózarabaylanısınashıw.
4.	Mashqalalılektsiya	Jańabilimlerqoyılǵansawal, másele, jaǵdaydıńmashqalalıǵıarqalıberiledi. Bundaoqıwshınıńoqıtıwshımenenbirgeliktegibilwprocessiilimiyizleniwgejaqınlasadı. <i>Pedagogiyalıqalıqwazıpası:</i> jańaoqıwmaǵlıwmatınıńmazmunınashıw, maqalanıqoyıwhámonısheshimintabıyadıshólkemlestiriw, házirgizamankózqaraslarınanalizlew.
5.	Vizuallektsiya	Lektsiyanińbulformasıvizualmateriallardıkorsetiw hámdeolarǵa anıq hám qısqa túsiniklerberiwgeqaratılǵan. <i>Pedagogiyalıqalıqwazıpası:</i> jańaoqıwbilimlerininoqıtıwdıńtexnikalıqurallardıńám audio, videotexnikajárdemindeberiw.
6.	Binar (ekiadambolıp) lektsiya	Bullektsiyaekioqıtıwshınıńhákikiilimiymektepkórneklisiniń, oqıtıwshı-studentnińdialogınanıbarat. <i>Pedagogiyalıqalıqwazıpası:</i> jańaoqıwbilimlerinińmazmunınjaratıw.
7.	Aldınnanrejelestirilgenqátelilektsiyası	Qátelerdizlew gemóshellengenmazmunıhám metodında, lektsiyaaqırında tınlawshılartash xisiótkeriledi hám qılǵan qátelertekseriledi. Pedagogiyalıqalıqwazıpası: jańa materiallarmazmunın jaratıw, berilgen bilimlerdi hárdayımbaqlawǵa studentlerdi xoshemetlew.
8.	Lektsiyakonferentsiya	Aldınnan qoyılǵan mashqalalardı dokladlar sisteması (5-10 minut) tanıbarat ilimiy-ámeliy sabaqsıpatında oqıwdástúrishegarasında ótiledi. Dokladlar birgelikte mashqalanı hár tárepleme jaratıwǵa qaratılıwı kerek. Shınıǵı waqırında oqıtıwshı óz betinshe jumıslar hám studentlerdiń lektsiyalarǵajauwmaq jasap, toltırıp, anıqlastırıp juwmaq laydı. Pedagogiyalıqalıqwazıpası: jańaoqıwbilimlerinińmazmunınjaratadı.
9.	Másláhátlektsiya	Hártúli scenariylar járdeminde ótiwim úmkin. Máselen, 1) «Sawal-juwap» - lektsiyashı tárepi nenputinkurs boyınshayaki ayırıqshabólim boyınshasawallarǵajauwapberiledi. 2) «Sawal-juwap-diskussiya» - izleniwge imkanberedi. Pedagogiyalıqalıqwazıpası: jańaoqıwbilimin ózlestiriwge qaratılǵan.
10	Báseke diskusiyalıq lektsiya	Hártúli scenariylar járdeminde ótiwim úmkin. Máselen, 1) «Sawal-juwap» - lektsiyashı tárepi nenputinkurs boyınshayaki ayırıqshabólim boyınshasawallarǵajauwapberiledi. 2) «Sawal-juwap-diskussiya» - izleniwge imkanberedi. Pedagogiyalıqalıqwazıpası: jańaoqıwbilimin ózlestiriwge qaratılǵan.

Ámeliyshınıǵıwlarınshólkemlestirwdińformahámózgeshelikleri:

№	Shınıǵıwformaları	Ózinetánxarakterlewshiózgeshelikleri
1.	Proektler, “egerdemem”	Pántuwralıpútintásewirhámdeanıqbaǵdarlarberedi. Pedagogiyalıqalıq wazıpası: oqıwshınıusıpánnıńwazıpalarıhámmaqsetimenentanıstırıw, kasipliktayarlıqsistemasındaonıńornıhámrolınbelgilew, kursqaqısqashatúsınıkberiw, pánnıńjetiskenliklerihám tanıqlıalımlaratarlımenentanıstırıp, keleshektegiizleniwlerdińbaǵdarınbelgilew, usınılǵanoqıw-metodikalıqádebiyatlarananlizinberiw, esabathám bahalawdıńmúddetlerihámformalarınbelgilew.
2.	Bumerang	Tálimalıwshınıńdóretiwshilikǵárezsizligintoliqámelgeasıradı. Ondaoqıwshıoqıtıwshınıńbergenwazıpasınorınlaydı. Solwaqıtıdaózlerideoqıwmashqalasınqalıplestiredi, ózleriózbetinshegi potezanısheshiwgeháreketetedi, izleniwdiámelgeasıradıhámprovardnátıygegerisedi. Usıtártıptedóretiwshilikmetodınqollawmenenoqıwshılaraktivligialımlardıńnıli miy-iezrtle waktivliginejaqınlasadı.
3.	Kishitoparlardabirgeli kteislesiw	Kishitoparlardaislesiw oqıwshılardıńsabaqdaǵıaktivligintámiynleydi, hárbiriushındiskussiyadaqatnasıwhuqıqınberedi, birinenauditoriyadaúyreniwgeimkaniyatıtıwıladı, basqalarpikirinqádirlewgeúyretedi.
4.	Klaster	Jańabilimlerqoyılǵansawal, másele, jaǵdaydıńmashqalalıǵıarqalıberiledi. Bundaoqıwshınıńoqıtıwshımenenbirgeliktegibilıwprocessilimiyizleniwgejaqınlasadı. <i>Pedagogiyalıqalıq wazıpası:</i> jańaoqıwmaǵlıwmatınıńmazmunınashıw, maqalanıqoyıwhámonısheshimintabıyadıshólkemlestiriw, házirgizamankózqaraslarınanalizlew.
5.	Proektler	Shınıǵıwdıńbulformasıvizualmateriallardıkorsetiw hámdeolarǵa anıq hám qısqa túsınıklarberiwgeqaratılǵan. <i>Pedagogiyalıqalıq wazıpası:</i> jańaoqıw bilimlerin oqıtıwdıń texnikalıq quralları ha m audio, videotexnikajárdemindeberiw.
6.	Kishitoparlarda	Bulleksiyaekioqıtıwshınıńyaki ekiilimiy mektepkórneklisiniń, oqıtıwshı-studentniń dialogınanıbarat. <i>Pedagogiyalıqalıq wazıpası:</i> jańaoqıw bilimlerinińmazmunınjaratıw.
7.	Aqılıyhújim, klaster	“Aqılıyhújim” metodınıńmazmunı jańamát penenislesiw tiykarında mashqalanısheshiw processl arın waqıt boyınshabırqansha basqıshlarǵa (ideyalardı generatsiyalaw, olardı kritikalıq hám konstruktiv jaǵdaydaislepshıǵıw) ajratıwdanıbarat.
8.	Mashqalalıshınıǵıw	Zamanagoytálimdishólkemlestiriwgeqoyılatuǵın zárúrtalaplardan biri artıqshar uwxıy hám denekúshsarpetpey, qısqawaqıtishindejoqarınátıyjelergeerisiwbolıptabiladı. Mashqalalı tálimdishólkemlestiriwnátıyjesindejoqarımádeniyatlı, intellektual tájiri beliqanıgelerditárbiyalaw maksetlerinámelgeasırıwnátıyjelio tiwimúmin.
9.	“BBB” grafikorganayz eri	Hártúliscenariylarjárdeminde ótiwimúmin. Máselen, 1) «Sawal-juwap» - lektsiyashı tárepi nıpútkursboyınshayaki ayırıqshabólim boyınshı asawallarǵ ajuwapberiledi. 2) «Sawal-juwap-diskussiya» - izleniwgeimkanberedi. <i>Pedagogiyalıqalıq wazıpası:</i> jańaoqıw bilimniń ólestiriwgeqaratılǵan.
10.	Aqılıyhújim, klaster	Sabaq dastudentler kishitoparlarǵabólinipsabaqtıńmakset wazıpasınsheshiwge háreketqıladı.



**JÁMIYETTE SALAMAT TURMIS TÁRIZIN
SHÓLKEMLESTIRIW
TIYKARLARIPÁNINENSHÍNÍGÍWLARDÍNTEXNOLOGI
VALÍQAZATSI**

MAZMUNI

№	Temalar	Shınıǵıw túri	Tálim texnologiyasıusılları
1.	Salamat turmıs tárizi tiykarlari túsiniklerin qalıplestiriw	Lektsiya	Mashqalalı lektsiya BBB grafik organayzer
2.	Salamat turmıs tárizin qalıplestiriwdin ilimiy-teoriyalıq tárepleri	Lektsiya	Diskussiya, “Ne ushın”
3.	Salamat turmıs táriziniń qalıplesiwine tásir etiwshi faktorlar mazmunı	Lektsiya	Diskussiya, “Ne ushın”
4.	Salamat turmıs tárizin qalıplestiriwde dene tárbiyasınıń házirgi kúnde tutqan ornı hám onıń qolanılıwı	Lektsiya	Jobalar, “egerde men”
5.	Salamatlıq dárejesin aniqlaw, salamatlıq kodeksin islep shıǵıw. Salamatlıq turmıs tárzi komponentlerine sipatlama beriw	Ámeliy	Bumerang
6.	Turmıs tárzi hám ziyanlı ádetler	Ámeliy	Kishitoparlarda birgelikte
7.	Aktiv háreket hám salamatlıq	Ámeliy	Bumerang
8.	Reproduktiv salamatlıq hám kesellikler tuwrısında	Ámeliy	Kishitoparlarda birgelikte
9.	AIJS hám onıń tarqalıwı	Ámeliy	Kishitoparlarda birgelikte

1-sanlılektsiya
TEMASI: SALAMAT TURMIS TÁRIZI TIYKARLARI TÚSINIKLERIN
QÁLIPLESTIRIW

topar

Oqıtıw waqıtı: 2saat Tınlawshı larsanı: 12	
Oqıtıw sabaǵınıń strukturası	Lektsiya
Lektsiyanıń jobası	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tayarlawsistemasınıń basqarıw tiykarlar 1. 2. Sportrezewlerdi tayarlawdıń basqarıwıns hólkemlestiriw. 3. Jassportshılardı kópjıllıqtayarlaw basqıshları hám basqarıw texnologiyası.
Oqıw sabaǵınıń maqseti: Sportshınıń tayarlıq barısında, trener hám sportshı arasındaǵı baylanıslar ushın, basqarıw qararınıń dárejesin kóteriw.	
<i>Pedagogikalıq máseleleri:</i> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tayarlawsistemasınıń basqarıw tiykarları h aqqında tanıtıw 2. Sportrezewlerdi tayarlawdıń basqarıwıns hólkemlestiriw boyınsha áhmiyetin aytıp beri w. 3. Jassportshılardı kópjıllıqtayarlaw basqıshları hám basqarıw texnologiyasını ańlap beri w. 	<i>Oqıtıw háreketiniń nátiyjesi:</i> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tayarlawsistemasınıń basqarıw tiykarları h aqqında bilimlerge iyeboladı. 2. Sportrezewlerdi tayarlawdıń basqarıwıns hólkemlestiriw h aqqında bilimge iyeboladı. 3. Jassportshılardı kópjıllıqtayarlaw basqıshları hám basqarıw texnologiyasını úyrenedi.
<i>Oqıtıw usılları</i>	Lektsiya, vizual, túsindiriw, slayd
<i>Oqıtıw jumısınshólkemlestiriw formaları</i>	Frontal islesiw
<i>Oqıtıw quralları</i>	Lektsiya teksti, vizual materiallar
<i>Oqıtıw sharayatları</i>	Arnalıtıw texnikalıq áspablarmen entámiyinlengen auditoriyalar
<i>Monitoring hám bahalaw</i>	Teztúrdesoraw

Oqıwsabağmınıńtexnologiyalıqúlgıkartası

Basqıshlar,ajıratılğanwaqıt	Jumıstınmazmunı	
	Oqıtıwshı	Student
I basqısh. Oqıtıwprocessinekerisiw (10 min)	1.1. Lektsiya. Temanıńrejesihámdúzilisineqarayoqıwprocessinshólkemlestiriwboynshahárekettártibinaytıpótedi. 1.2. Temaboyınshatiykarğıtúsiniklerdi, ózbetinsheislewushınádebıyatlardiziminberedi (1-qosımsha)	Tıńlaydı, jazadı Anıqlastıradı, sorawlarberedi.
II basqısh Tiykarğıbólim (65 min)	2.1. Temanıńatı, maqsetihámkútiletuğinnátiyjelerinjetkeredi. Temanıńjobasihámózgesheliklerimenentanıstradı. 2.2. Teztúrdesoraw, soraw-juwap, aqılıyhújimarqalıbilimlerinaktivlestiredi (Qosımsha) 2.3. Oqıwprocessindeorınlanğanjumıslardıbahalawkriteriyasihámkórssetkishlerimenentanıstradı (qosımsha).	Juwapberedi, Jazadı Toparlardaislesedi
III basqısh Juwmaqlawshı (15 min)	3.1. Temaboyınshajuwmaqlarshıgaradı, studentlerdińıqqatıntıykarğımáselelergejamleydi, professionalxızmetindeislingenjumıslardıńáhmiyetinashıpbereydi. 3.2. Toparlardıńjumısınbahalaydı, oqıwmaqsetineerisiwdárejesinanalizetedi. 3.3. Ózbetinshejumısushıntapsırmaberedihámonıńbahalawkórsetkishleri, kriteriyalarimenentanıstradı.	ózin-ózi, öz-arabahalaydı, sorawlarberedi, tapsırmalarınjazadı

1-tema. Salamat turmıs tárizi tiykarları túsiniklerin qalıplestiriw

Ózbekstan Respublikasınıń jańa basqıshqa ótiwi, ol jağdayda ekonomikalıq-demokratıyalıq jámiyet qurıw, jámiyet ruwxıylıgın jańalaw, mámleket hám social qurılıs tarawlarında joqarı nátiyjelerge erisiwde salamat turmıs tárizin úgit-násiyatlaw házirge keleshek áwladtıń, pútkil millettiń sawlıgın asıraw zárúrli másele bolıp esaplanadı.

Salamat turmıs tárizin úgit-násiyatlaw hár túrli bağdarlarda alıp barılıwı tiyis. Bul bir tárepten, studentler hám úlkenlerge salamat turmısqa tiyisli málim bir medicina hám gıgıenalıq bilimlerde beriwge, olarğa salamat turmıs tárizi organizm rawajlanıwına qanday tásir etiwı haqqındağı qıyallardıń oyanıwına qaratılğan bolsa,

ekinshi tárepten, tálim-taárbiyada gigienalıq qaǵıydalarǵa ámel etiwge, ózin hám qaptal átirapdaǵıların sawlıǵın asırawdı kúndelik ádetke aylandırıw kónlikpelerin qalıplestiriwge baylanıslı. Búǵan baylanıslı salamat turmıs tárizi ǵalaba xabar qurallarında, barlıq tárbiya shólkemleri menen birgelikte licey, kolledjlerde keńnen úgit-násiyatlaw zárúr.

Joqarı tálim kóleminde, Ózbekstan respublikası joqarı bilimlendiriw, ilim hám innovaciyalar ministrliǵı, den sawlıqtı saqlaw ministrliǵı, sociallıq támiynat miynet ministrliǵı, Respublika «Shańaraq» ilimiy-ámeliy orayı, sonıń menen birge, «Salamat áwlad ushın», «Kámalǵa jetken» jaslar social háreketi, «Uqıp», «Mexnuri», «Ullıbek», «Haq niyetli» sıyaqlı qólep mámleketlik emes shólkemleriniń máhelle menen jaqınnan óz-ara baylanısta bolıwı tiyis.

Salamat turmıs tárizi - bul insannıń hám salamatlıǵı qáwipsizligin támiyinlewge xızmet etiwshi kónlikpelerdi iyelew tiykarında turmıslıq iskerlikti jolǵa koyıw hám de salamatlıǵınıń joqarı dárejede bolıwına erisiwdi támiyinlewshi social hádiyse bolıp tabıladı.

Salamat turmıs tárizi - insan turmıs sharayatların aktiv ózlestiriw usılı bolıp, kún rejimine ámel etiw, aktiv háreket tiykarında organizmdi shınıqtırıw, sport menen shuǵıllanıw, tolıq hám sapalı awqatlanıw, awqatlanıwdıń gigienalıq qaǵıydalarına ámel etiw, baylanıs hám ekologiyalıq mádeniyatqa erisiw, ulıwma insanıylıq hám milliy qádiriyatlar tiykarında ruwxıy tárbiya alıw, zıyanlı ádetlerden ózin tuta biliw bolıp tabıladı.

Salamat turmıs tárizin qalıplestiriw predmetiniń maqseti hám wazıypaları:

- shaxs turmısı hám salamatlıǵına unamsız tásir kórsetiwshi faktorlardı saplastırıw boyınsha teoriyalıq bilim hám ámeliy kónlikpelerdi ózlestiriwge erisiw;
- kún rejimine qatań ámel etiw;
- turaqlı túrde shıǵıp barıw, aktiv fizikalıq háreketi shólkemlestiriw hám de sport menen turaqlı shuǵıllanıwǵa erisiw;
- tuwrı awqatlanıw qaǵıydalarınıń mazmunı hám áhmiyeti haqqındaǵı maǵlıwmatlardı puqta ózlestiriw hám olardan ámeliy iskerlikte paydalanıw;
- shaxsiy salamatlıqtı saqlawǵa salıstırǵanda juwapkershilikti karar taptırıw;
- átirap-ortalıqtı qorgaw, ekologiyalıq mádeniyat qaǵıydalarına iyelew;
- hár qıylı jaraqat alıw hám baxtsiz hádiyselerdiń aldın alıw uqıbına iyelew;
- unamsız ádetlerdi ózlestiriw (temeki ónimlerin shegiw, narkotik elementler hám spirtli ishimliklerden salanıw) dıń xoshameti júzege kelmewin támiyinlew;
- jınısıy retinde tuwrı tárbiyalanıw, jeke gigiena qaǵıydalarından xabarlı bolıw hám olarǵa iymey ámel etiw;

- ózinde joqarı etikalıq sapalar, kúshli hám bekkem shıdamlılıqtı ónidiriwge erisiw, sonıń menen birge, psixogigiena talaplarına ámel etiw;

- turmıslıq ulıwma filosofiyası - turmıs máselelerine qarsı gúrese alıw, milliy gárezsizlik ideyası hám ideologiya principlerine qarsı bolǵan ámellerge qarsı immunitetti payda etiw jolında teoriyalıq hám ámeliy iskerlikti shólkemlestiriw hám taǵı basqalardan ibarat esaplanadı.

2-sanli lektsiya
TEMASI: Kópjilliq tayarlaw tarawında sportshılardı tańlaw hám baǵdarlaw
topar 1-kurs magistr

Oqıtıw waqtı: 2saattıńlawshılarsanı: 10	
Oqıtıw sabaǵınıń strukturası	Lektsiya
Lektsiyanıń jobası	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tańlaw hám baǵdarlawdıń kópjilliq tayarlaw basqıshlarımene baylanısı. 2. Kópjilliq tayarlıqtıń birinshibasqıshında birimleptañlapalıw hám baǵdarlaw. 3. Kópjilliq tayarlıqtıń ikinshibasqıshında birimleptañlapalıw hám baǵdarlaw.
Oqıw sabaǵınıń maqseti: Sportshınıń tayarlıq barısında, trener hám sportshı arasındaǵı baylanıslarushın, basqarıw qararınıń dárejesinkóteriw.	
<i>Pedagogikalıq máseleleri:</i>	<i>Oqıtıw háreketiniń nátiyjesi:</i>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Tańlaw hám baǵdarlawdıń kópjilliq tayarlaw basqıshlarımene baylanısı haqqında tanıstırıw 2. Kópjilliq tayarlıqtıń birinshibasqıshında birimleptañlapalıw hám baǵdarlaw boyınsha áhmiyetin aytıp beriw. 3. Kópjilliq tayarlıqtıń ikinshibasqıshında birimleptañlapalıw hám baǵdarlaw texnologiyasını ańlap beriw. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tańlaw hám baǵdarlawdıń kópjilliq tayarlaw basqıshlarımene baylanısı haqqında bilimlerge iyeboladı. 2. Kópjilliq tayarlıqtıń birinshibasqıshında birimleptañlapalıw hám baǵdarlaw haqqında bilimge iyeboladı. 3. Kópjilliq tayarlıqtıń ikinshibasqıshında birimleptañlapalıw hám baǵdarlaw texnologiyasını úyrenedi.
<i>Oqıtıw usılları</i>	Lektsiya, vizual, túsindiriw, slayd
<i>Oqıtıw jumısınshólkemlestiriw formaları</i>	Frontal islesiw
<i>Oqıtıw quralları</i>	Lektsiya teksti, vizual materiallar
<i>Oqıtıw sharayatlari</i>	Arnalı texnikalıq aspablarmen entámiyinlengen audit oriyalar
<i>Monitoring hám bahalaw</i>	Teztúrdesoraw

Oqıwsabaǵınıń texnologiyalıq úlgi kartası

Basqıshlar, ajratılǵan waqıt	Jumıstıń mazmunı	
	Oqıtıwshı	Student
I basqısh. Oqıtıw processini kirisiw (10 min)	<p>1.1. Temanıń rejesi hám dúzilisine qarayıw processin shólkemlestiriw oyın shaháreket tartıbinaytıp ótedi.</p> <p>1.2. Temaboyınshatıykarǵıtúsini klerdi, óz betin she islewushınádebiyat lardizimin beredi (1-qosımsha)</p>	<p>Tıńlaydı, jazadı</p> <p>Anıqlastıradı, sorawlar beredi.</p>
II basqısh Tiykarǵı bólim (65 min)	<p>2.1. Temanıń atı, maqseti hám kútiletuǵın nátiyjelerin jetkeredi. Temanıń jobası hám ózgesheliklerimen entanıstıradı.</p> <p>2.2. Teztúrdesoraw, soraw-juwap, aqılıy hújimarqalı bilimlerin aktivlestiredi (Qosımsha)</p> <p>2.3. Oqıw processinde orınlanǵan jumıslardı bahalaw kriteriyası hám kórs etkishlerimen entanıstıradı (qosımsha).</p>	<p>Juwap beredi, Jazadı</p> <p>Toparlarda islesedi</p>
III basqısh Juwrmaq lawshı (15 min)	<p>3.1. Temaboyınshajuwmaq larshıǵaradı, studentlerdiń diqqatın tiykarǵı máselelerge jámleydi, professional xızmetinde islen gen jumıslardıń áhmiyetin ashıp beredi.</p> <p>3.2. Toparlardıń jumısın bahalaydı, oqıw maqsetine erisiw dárejesin analiz etedi.</p> <p>3.3. Óz betin she jumısushıntapsırma beredi hám onıń bahalaw kórsetkishleri, kriteriyaları men entanıstıradı.</p>	<p>ózin-ózi, óz-arabahalaydı,</p> <p>sorawlar beredi,</p> <p>tapsırmaları n jazadı</p>

2-tema. Salamat turmıs táriziniń qalıplesiwine tásir etiwshi faktorlar mazmunı

Insan dúnyayaǵa keler eken, baxıtlı bolıwdı árman etedi hám oǵan intiledi. Baxıt - keń qamtılǵan túsinik bolıp, insannıń ómiriniń mazmunı esaplanadı. İnsannıń baxıtlı turmıs keshiriwin támiyinleytuǵın faktor - bul onıń salamat turmıs tárizi bolıp tabıladı.

Turmıs táriziniń ózi ne? Salamat turmıs tárizi salamatsız turmıs formasınan qanday qásiyetlerine kóre parıq etedi?

Turmıs tárizi- bul insanniń málim maqset tiykarında óziniń jasawı, turmıs keshiriwi ushın zárúr bolǵan turmıs sharayatların ózlestiriw usılı.

Turmıs tárizin insanniń ayırım ádet, kónlikpe hám tájriybelerdi ózlestiriw usılına kóre salamat hám salamatsız turmıs tárizi retinde eki toparǵa ajratıw múmkin.¹

Salamat turmıs tárizi degende tómendegilerdi itibarǵa alıw zárúr:

- aktiv fizikalıq háreket etiw, shınıǵıw, dene tárbiyası hám sport penen shuǵıllanıw;

- kún rejimin aqılǵa say joybarlaw hám oǵan turaqlı ámel etiw;

- fizikalıq hám ruwxıy tolıǵıwǵa jol qoymaw;

- intellektual hám fizikalıq miynetti gigienalıq talaplar tiykarında tuwrı joybarlaw;

- tuwrı hám sapalı awqatlanıw;

- jeke hám ulıwma gigiena talaplarına ámel etiw;

- atirap-ortalıqtı qorǵaw, ekologiyalıq mádeniyatqa erisiw;

- juqpalı kesellikler, jaraqatlanıw hám baxıtsız hádiyselerdiń júz beriwiniń aldın alıw;

- tuwrı jınıslıq tárbiya alıw;

- psixogigiena talapları (hádden tıs ashıwlanıw hám ashıwlanıwdıń aldın alıw) ǵa ámel etiw;

- zıyanlı ádetlerge berilmeslik (temeki ónimlerin tutınbaw, máskúnemlik hám náshebentlikke jol qoymaw hám t.b.).

Joqarıdaǵı kriteriyalarǵa tiykarlanıp, tómendegi toqtamǵa keliw múmkin:

salamat turmıs tárizi - bul insanniń turmısı hám salamathlıǵı qáwipsizligin támiyinlewge xızmet etiwshi kónlikpelerge iye bolıw tiykarında turmıslıq iskerlikti jolǵa qoyıw hámde salamathlıǵınıń joqarı dárejede bolıwına erisiwdi támiyinleytuǵın sotsial hádiyse bolıp tabıladı.

Salamat turmıs tárizin belgileytuǵın tiykarǵı kórsetkish hám onı anıqlaw kriteriyaları:

¹ Karimov I.A. Sog'lom avlod - bizning kelajagimiz. Tahrir hay`ati M.Muhammad Do`st, O.Musurmonova, T.Risqiev va boshq. T.Abu Ali ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti 2000. – 272 b.

Turmıs tárizi-bul málim bir ideyanı bildiretuǵın hám turaqlı, turaqlı xarakterge iye bolǵan adamlar ómiriniń málim bir forması.

İnsanlarda salamat turmıs táriziniń qalıplesiwi, onıń salamat turmıs tárizi boyınsha tiykarǵı teoriyalıq bilim hám kónlikpeler menen qurallanıw dárejesine baylanıslı.

Salamat turmıs tárizi kónlikpeleriniń qalıpleskenlik dárejesine muwapıq, olar: A, B, V tárizde toparlarǵa ajratıladı (1-keste).

1-keste

Salamat turmıs tárizi kónlikpeleriniń qalıpleskenlik dárejesine muwapıq toparları

A	B	V
Aktivháreketetetuǵın, túrli shınıǵıtlar járdemindeorganizmdishınıqtıratuǵın, erteazanǵıdeneshınıqtırıw, Sonıń menenbirgesporttıń arnawlı birtúriboyınshaarnawlı sportseksiýalarındaturaqlı shuǵıllanatuǵınshaxs	Aktiv-háreketetetuǵın, túrlishınıǵıtlarjárdemindeorganizmdishınıqtıratuǵın, Sonıń menenbirge, tekazanǵıdeneshınıqtırıwshınıǵıtlarınorınlawmenenshegaral anǵanshaxs	Tómenháreketli, qolayjaǵdayǵaqarayshınıǵıtlar ámdeneshınıqtırıwshınıǵıtlarınatqaratuǵınyamasaorınlawǵa biyparqshaxs
Kúndelik rejimdi aqılǵa say rejelestire alatuǵın hám oǵan qatań ámel etetuǵın, Sonıń menen birge, kúndelik rejim insan STT kónlikpelerin qalıplestiriwde zárúrli áhmiyetke iyeligi jóninde tolıq túsinikke iye shaxs	Kún rejimine izbe-iz túrde ámel etpeytuǵın shaxs	Kún rejimine bıyparq qaraytuǵın shaxs
Tuwrı hám sapalı awqatlanıw qaǵıydalarınan xabarlı hám oǵan turaqlı túrde ámel etetuǵın shaxs	Tuwrı hám sapalı awqatlanıw qaǵıydalarınan xabarlı, biraq oǵan izbe-iz túrde ámel etpeytuǵın shaxs	Tuwrı hám sapalı awqatlanıw qaǵıydalar haqqında jeterli dárejede túsiniklerge iye bolmaǵan shaxs
Jeke hám ulıwma gigiena qaǵıydaları boyınsha tolıq maǵlıwmatqa iye hámde bul qaǵıydalarǵa qatań ámel	Jeke hám ulıwma gigiena qaǵıydaları haqqında jeterli dárejede túsiniklerge iye bolǵan, biraq oǵan ayırım jaǵdaylardaǵana ámel etetuǵın	shaxsıy hám ulıwma gigiena, onıń qaǵıydalarına ámel etiw shártleri haqqında arnawlı bir túsiniklerge iye, biraq usı qaǵıydalarǵa ulıwma

etetuǵın shaxs	shaxs	ámel etpeytuǵın shaxs
Shaxsda STT kónlikpeleriniń qalıplesiwinde átirap -ortalıqtıń zárúrli ekenligi, sol sebepli onı qorǵaw zárúrliǵi boyınsha túsinikleri jeterli bolǵan hámde bul jolda ózi de ámeliy iskerlik júrgizetuǵın shaxs	Átirap-ortalıqtıń insan salamatlıǵın saqlawdaǵı zárúrli ornı haqqında túsinikke iye, biraq átirap-ortalıq qáuipsizligin támiyinlew jolında ámeliy iskerlik alıp barmaǵan, áyne waqıtta áne sonday háreketi shólkemlestiriwdi rejelestirgen shaxs	Ínsanniń ómiri hám onıń salamatlıǵın saqlawda átirap-ortalıqtıń júdá úlken ekenligi haqqında arnawlı bir pikirge iye bolmaǵan yamasa onı ańǵarıwdı qálemeytuǵın shaxs
Hár qıylı jaraqatlanıw hám baxıtsız hádiyselerden saqlanıw qaǵıydalarınan xabarlı hámde ayırıqsha jaǵdaylarda birinshi meditsinalıq járdemdi kórsete alatuǵın shaxs	Kútpegende júz beretuǵın hádiyseler haqqında jeterli dárejede túsiniklerge hám sonday jaǵdaylarda ámeliy járdem kórsetiw huqıqına iye bolmaǵan shaxs	Hár qıylı jaraqatlanıw hám baxıtsız hádiyseler júz bergende jábirleniwshige birinshi meditsinalıq járdemdi kórsetiw boyınsha arnawlı bir maǵlıwmatqa iye bolmaǵan shaxs
Jınısıq tárbiya jáne onıń mánisi haqqında arnawlı bir túsinikke iye, ózi hám basqa jınıs wákiline húrmet penen qaraytuǵın, aqılıy hám fizikalıq qalıplesken shaxs	Jınısıq tárepten tárbiyalanganlik dárejesi ortasha, jınısıq tárbiya jáne onıń mánisi haqqında jeterli maǵlıwmatqa iye bolmaǵan shaxs	Ózi hám átiraptaǵı basqa jınıs wákileri menen munasibeti tómén dárejede, shaxsda jınısıq tárbiya tiykarlarına qarsı qulıqlardıń belgisi bilinetuǵın, jınısıq tárbiya tiykarları haqqındaǵı bilimlerde ulıwma iye bolmaǵan shaxs
Zıyanlı ádetlerdiń insan salamatlıǵına unamsız tásir kórsetiw haqqında tásawirge iye, temeki ónimlerin shekpeytuǵın, spirtli ishimlik hám náshebent elementlerdi tutınbaytuǵın shaxs	Zıyanlı ádetlerdiń insan salamatlıǵına tásiiri boyınsha túsinikleri jeterli bolmaǵan, temeki hám spirtli ishimliklerdi tutınbaytuǵın shaxs	Zıyanlı ádetler jáne onıń insan salamatlıǵına unamsız tásiiri jóninde arnawlı bir túsiniklerge iye bolmaǵan hámde málim zıyanlı ádetlerdi ózlestirgen shaxs
Átiraptaǵı kisiler menen shın júrekteń mámileden bolǵan hám bul jaǵdaydın STTin qarar taptırıwda málim bir orınǵa iye ekenligi haqqında túsinikke iye shaxs	Mámile hám sotsial múnásibettiń insanda STT kónlikpelerin qarar taptırıwdaǵı ornı haqqında túsiniklerge iye bolmaǵan, biraq átiraptaǵılar menen tuwrı múnásibette bolatuǵın shaxs	Mámile mádeniyatı haqqında arnawlı bir túsinikke iye bolmaǵan hám átiraptaǵılar menen qopal qatnasta bolatuǵın shaxs

Eger, tuwrı juwaplar muǵdarı 85 protsent yamasa odan joqarı kórsetkishlerdi shólkeslestirile, ol jaǵdayda turmıs tárizi derlik salamat, eger 55-85 protsentke shekem bolsa, ayırım salamat hám bunday jaǵdaylarda oqıtıwshı hám ata-analar usınısların inabatqa alıw zárúrli, eger 55 protsentten tómen bolsa, ol jaǵdayda oqıtıwshı menen individual túrde salamat turmıs tárizin qáleplestiriwge tiyisli shınıǵıwlardı shólkemlestiriw kerek. Haqıyqattan da, usı háreket nátiyjesinde Sizler, keleshekte salamat shaxs hám de baxıtlı turmıs keshiriwińiz tiykarın jaratqan bolasız.

Al, kún rejiminiń ózi ne? Ol qanday shólkemlestiriledi?

Kún tártibi - insan tárepinen shólkemlestiriletuǵın túrli iskerlik: miynet qılıw, dem alıw, awqatlanıw, aktiv háreket qılıw, sport penen shuǵıllanıw hám tagi basqalardıń málim waqıtlarda tártip penen izbe-iz orınlanıwı bolıp tabıladı. Kún tártibi hámme ushın birdey bola almaytuǵın, bul tábiyiy. Ol insanniń jası, kásibi, salamatlıǵı, jumıs qábileti hám turmıs sharayatına qaray belgilenedi. Biraq, hámmeniń orınlawı zárúr bolǵan ulıwma talaplar bar, bularǵa tómendegiler kiredi: kún tártibinde intellektual hám de fizikalıq miynettiń proporsionallıǵına erisiw, miynetti waqtında dem alıs menen almasırılıp turıwı, waqtında awqatlanıw, waqtınan burın uyqıǵa jatıw hám orınnan turıwǵa ádetleniw sıyaqlı háreketler kiredi. Kún tártibi insanniń pútkil omiri dawamında ámel etiliwi talap etiletuǵın quramalı protsess. İnsanniń salamat yamasa salamatsız turmıs tárizine iye bolıwıda kún rejiminiń tuwrı yamasa natuwrı uyımlastırıwına baylanıslı.

Tuwrı, aqılǵa say uyımlastırılǵan kún tártibi organizmniń hár tárepleme

- tuwrı rawajlanıwı;
- erikti bekkemleniwi;
- miynet ónimdarlıǵınıń asıwı, iskerlik qábiletiniń uzaq waqt saqlanıwı;
- keselleniwdiń aldın alıwı (h.t.b.) na unamlı tásirin kórsetedi.

Kópshilik balalar waqıtların natuwrı ótkeredi, nátiyjede olar turaqlı túrde waqt tańsıqlıǵınan azap shegedi, hár bir jumıstı entigip atqaradı, awqattı jaqsı chaynamay jutıdı, uyqıǵa kesh jatadı, azanda waqtınan burın turmaydı hám taza hawada seyil etiw ornına 5-6 saatlap televizor kóredi. Bunday balalar kún tártibi boyınsha

túsiniklerge iye emeslikleri yamasa natuwrı dúzilgen kún rejimine ámel etiwlerin tán aladı.²

Biraq qatań túrde aytıw múmkin, hár bir oqıwshı kún rejimine ámel qılsa, uyqı, miynet, awqatlanıw, televizor kóriw, sport penen shuǵıllanıw, sabaq tayarlaw, sonıń menen birge, úy jumısların orınlawǵa járdemlesiw ushın da waqıt taba aladı. Tek ǵana kúndelik iskerlikti tuwrı rejelestire alıwı kerek.

Kún rejimin dúziwde tómendegi qaǵıydalarǵa ámel etiw usınıs etiledi:

- turli iskerlikti shólkemlestiriw waqtı, olardıń eń maqul dawam etiw waqtı, bir-biri menen gezeklesiwi hám waqtın anıqlaw;
- dem alıw waqtın ilajı bolǵanınsha ashıq hawada ótkeriw;
- óz waqtında sapalı awqatlanıw;
- putin uyqı, gıgienalıq mádeniyattıń qáliplesiwi.

Mámleketimizde jas áwladtıń fizikalıq kamalatın kóteriw máseleleri házirgi kúnniń aktual máselelerinen biri bolıp tabıladı. «Dene tárbiyası hám sport haqqındaǵı» nızamda tastyıqlanıwınsha, «Mektepke shekem jastaǵı balalar, oqıwshılar hám studentler salamatlıǵın asıraw hám bekkemlew, olarda fizikalıq barkedemlikke mútájlikti qáliplestiriw ulıwma orta tálim mákemeleri hám oqıw orınlarınıń ústin wazıypası bolıp esaplanadı».

Ózbekstan Respublikasınıń «Dene tárbiyası hám sport haqqında»ǵı nızamın turmısqa endiriw, dene tárbiyası hám sport tarawın rawajlandırıw kontseptsiyası islep shıǵıldı. Bunda balalar hám óspirimler fizikalıq tárbiyası kontseptsiyasına jantasıp, úzliksiz tálim sistemasında respublika xalqınıń kóp milletshiligine tayanǵan halda hár bir millettiń mádeniy-agartıwshılıq, sotsiyallıq-ekonomikalıq talapları esapqa alınǵan.

Mámleketimizde tálim sistemasın jetilistiriw, watan ǵúlleniwin támiynleytuǵın jas áwladtı tárbiyalap kamalǵa jetkeriw máselelerine saldamlı itibar berilip atır. Buǵan baylanıslıǵı zárúrli kóz-qaraslarınan biri Ózbekstanda dáslepki «Kadrlar tayarlaw milliy dástúri hám de «Tálim haqqında»ǵı nızamınıń qabıl etiliwi úlken áhmiyetke iye.

² Aliev M. Jismoniy tarbiya haqidagi ilmiy-uslubiy bilimlarni bolalarga singdirish kelajak sog'lom turmush tarzining asosidir. Sog'lom avlod tarbiyasi-buyuk davlat qurish zaminidir. 2 qism, / T., 1994, -B. 13-16.

İnsannıń rawajlanıwında, qalıplesiwinde aktiv háreket, ásirese, fizikalıq háreket eń zárúrli faktorlardan biri bolıp tabıladı. Bir qatar ilimpazlardıń tájiriyebe hám baqlawlarınan málim, optimal háreketleniw balalardıń fizikalıq rawajlanıwı hám qábiletiniń asıwı ushın múmkinshilik jaratadı.

Ekinshi topar ilimpazlardıń tastıyıqlawınsha, hár bir insan mektep jasına shekem bolğan dáwirde ótkeriletuǵın dene tárbiyası tiykarında rawajlanıw, fizikalıq kamalǵa erisiw hám eń áhmiyetlisi, salamatlıǵın bekkemlew ushın ózine orın tayarlar eken.

Úshinshi topar ilimpazlar hám ámeliyatshılardıń pikirine qaraǵanda, balalardı hár tárepleme tárbiyalaw, olarda mánáwiy, etikalıq paziyetlerdi hám fizikalıq sapalardı qalıplestiriw, Joqarı tuyǵı-sezimlerdiń mazmunı ushın eń qolay dáwir mektepke shekem tálim dáwiri esaplanadı. Mektepke shekem tálim shólkeminde tárbiyalanıwshı balalardıń funksional tayarlıǵın ilimiy tekseriw nátiyjesinde fizikalıq shınıǵıwlar organizmniń rawajlanıwda sheshiwshi rol oynawı tastıyıqlanǵan.

Kóplegen ilimpazlar tárepinen ótkerilgen izertlew nátiyjeleri sonı kórsetedi, shaxstıń fizikalıq qalıplesiwi hám fizikalıq tayarlıq dinamikası oqıwshınıń miynet ete alıw qábileti, dárejesi hám de turaqlı atqarılatuǵın fizikalıq shınıǵıwlar ózgesheligi hám kólemine baylanıslı bolıp tabıladı.

Eger háreketshenlik hádden tıs asırılsa, fizikalıq shınıǵıwlardıń paydası páseyedi hám organizmge unamsız tásir etedi, háreketshenlik hádden tıs asıwı jas shuǵıllanıwshılardıǵa qattı tásir kórsetedi.

Mektepke shekemgi tárbiya mekemelerinde balalardı gormanikalıq jaqtan rawajlandırıw, hár tárepleme fizikalıq jaqtan tárbiyalaw tálim-tárbiya mákemeleri, shańaraq, jámiyetlik shólkemleri ǵamxorlıǵında, olardıń kúsh-ǵayratları menen ámelge asırıladı. Házirde balalardı etikalıq hám fizikalıq tárbiyalawda ata-analar hámde pedagoglar komandasınıń sherikligi unamlı juwmaq beriwi bir qansha ilimpazlardıń jumıslarında kórsetilgen.³

Solay bolıwına qaramastan, İ.V.Plovtsevannıń kórsetiwinshe, mektepke (1-klasqa) kelgen 75-90% balalardıń 55-60% suwda júziwdi, 10-15% eki dóngelekli velosiped aydawdı, hátte ápiwayı sport elementleri hám háreketlerin orınlawdı bilmeydi, 20-25% toptı jerge urıp júriwdi, 30% balalar jipte sekiriwdi orınlay

³ Amantaeva G. Maktabgacha tarbiya yoshdiagi tub va ovruqa millatli bolalarni jismoniy rivojlantirish ko`rsatkichlari. // Sog'lom avlod tarbiyasi –buyuk davlat qurish zaminidir, ilmiy-amaliy anjuman materiallari. 2 qism. T., 1994

almaydı. Bul maǵlıwmatlar óz-ózinen balalardıń fizikalıq rawajlanıwı tómen dárejede ekenliginen dárek beredi.

Bunday jaǵdaylardıń kelip shıǵıw sebeplerinen biri bul kishkene balalarda dene tárbiyası, fizikalıq shınıǵıwlar áhmiyeti haqqında bilim joq ekenligi, fizikalıq shınıǵıwlar menen shuǵıllanıwǵa jetkiliklishe múmkinshilik jaratılmaǵanlıǵı, ata-analardıń minimum pedagogikalıq bilimlerde iye emesligi hám de dáwir talabına biyimlestirip óspiripimler dene tárbiyası rawajlanbaǵanlıǵı da bolıp tabıladı.

Bul mashqalalardı sheshiw ushın pedagoglar jámaáti hám de hár bir tárbiyası yamasa oqıtıwshıdan oqıw protsesi baslanıwı kúnlerinen-aq ata-analar menen ajıralmas baylanısta bolıwdı talap etedi.

Joqarıda belgilengenlerge qosımsha etip M.Ya. Studenikin óz oy-pikirin ańlatadı. Onıń pikirine qaraǵanda, shańaraqta kún rejimine ámel etiw júdá zárúrli bolıp, shańaraqtıń awızbirshilik, aqıllıq penen miynet etiw, dem alıwı, awqatlanıwı bala organizmi ushın, atap aytqanda, nerv sisteması ushın tuwrı sharayat jaratadı. Kún tártibi ashıwlanıwdıń aldın aladı, dep tastıyqlaydı.

Professor S.S. Solixwjaevtiń tastıyqlawınsha, mektepke shekem tárbiya mekemelerinde gózlingen maqsetlerge erisiw ushın kún rejimin: dem alıw, awqatlanıw hám tagi basqalardı tuwrı shólkemlestiriw gerek.

Bala shańaraqtan tuwrı baqshaǵa keler eken, shańaraqta tárbiyalanıw atırǵan balanıńda háreket ilmiy tájriybelerin rawajlandırıp barıw zárúr. Bunda hár bir ata-ana, ásirese, jas shańaraqlar bala tárbiyasına, onıń salamatlıǵın bekkemlewge kóbirek itibar beriwi zárúrligi kóp jıllıq izertlew jumıslarınan kóriw múmkin.

Salamat áwlad tárbiyasın tuwrı jolǵa qoyıw, úyde ata-ananıń, baqshada pedagoglar komandasınıń hám densaulıqtı saqlaw sisteması xızmetkerleriniń muqaddes minnetleri bolıp tabıladı.

Keleshek áwlad - mámleket baylıǵı. Eger shańaraq salamat hám bekkem bolsa, máhellede tınıshlıq hám awızbirshilikke erisiledi. Sonlıqtan, máhelle jurt bekkem bolsa ǵana, mámlekette arqayınlıq hám turaqlılıq húkim súredi.

Ínsaniyat kóp jıllar dawamında jetkinshekti salamat tárbiyalaw máselesinde dóretiwshilikde de ámeliy jantasıp kelgen.

Ullı babamız Alisher Nawayı «Adam ushın turaqlı háreketde bolıw - ómirlikten shıǵarma bolıp tabıladı, jansız janzatlar-tirilik nıshanasınan biyxabardır»,- degeninde,

ol mún márte haq bolıp tabıladı. Haqıyqattan da, insannıń ómiriniń negizin kúsh-quwat, salamatlıq hám háreket quraydı.

Ullı oyshıl Abu Ali İbn Sinonıń turmıs úlgileri hám bizge miyraslar etip qaldırǵan eń jaqsı ǵáziyne pikirleri biz ushın tiykar etip alınsa paydalı bolıp tabıladı.

Dana xalqımızdıń dana naqlı bar: «Saw dene - salamat aqıl». Shınında da fizikalıq hám psixik salamatlıqtıń baylanıslılıǵı balalarda ayqın bilinedi. Bala organizminiń barlıq fiziologiyalıq funktsiyaları bir normada keshkende, ol fizikalıq jaqtan salamat boladı.

M.S. Studenkin izertlewlerinde alınǵan maǵlıwmatlar analiziniń kórsetiliwinshe, salamatlıqtıń, minez-qulıqtıń tuwrı qalıplesiwi, bekkem ǵayratlı, uqıplı hám tábiyaatan qábiletli bolıw ushın zárúrli orın bolıp tabıladı.

Professor S.S.Solixwjaev basshılıǵında ótkerilgen ilimiy-izertlew jumısı nátiyjelerinen sonday juwmaq shıǵarılǵan, yaslı hám balalar baqshası jasında meditsina hám de pedagogikalıq máseleler bir-biri menen oǵada baylanısın ketedi, tek shıpaker menen pedagog jaqın sheriklikte islegen táǵdirde ǵana tárbiyalıq jumıstı tuwrı ámelge asırıw múmkin boladı.

Mektepke shekem tárbiya jasındaǵı balalar ushın balalar baqshaları jańa bir jámiyetlik orın bolıp esaplanadı.

Balalar baqshalarǵa tez úyrenip ketiwleri ushın olardıń turmısı hám iskerligi tuwrı dúziliwi kerek.

Professor S.S.Solixwjaevning pikirine qaraǵanda, shańaraq sharayatınan balalar mekemelerine ótiw bala organizmine tásir etpey ilajı joq. Bala ol jerde ózine tanıs bolmaǵan júdá kóp balalar hámde úlken jastaǵı adamlar menen ushırasadı, átirap-ortalıq ózgeredi, ol jaǵdayda ulıwma jańa reaksiyalar qalıpleseedi. Balanıń emotsional jaǵdayı buzıladı, yagnıy ol ayırım waqıtları jılaydı yamasa kerisinshe, tınısh bolıp qaladı, úlkenler hám balalar menen ıqtıyarsız sóyleseedi.

Dene tárbiyası maqseti salamatlıqtı jaqsılawǵa, fizikalıq sapalardı rawajlandırıwǵa, fizikalıq tayarlıqtı asırıwǵa, jaslardı miynet hám ǵárezsiz Ózbekstandı qorǵawǵa, Respublikanıń abıroyın kóteriwege, danqın dúnya júzine taratıwǵa qaratılǵan bolıp tabıladı.

Ózbekstan xalqı ózligin tanıp, ǵárezsizlikti qolǵa kiritkennen soń, barlıq tarawda bolǵanı sıyaqlı, dene tárbiyası hám sportta da milliy dástúrler hám tariyxıy mabanıń dawamshısı, kóbeyiwshisi bolıwı gumansız.

Gózzal mámleketimizdi qorgawshı áskerler, Ózbekstan bayrağın xalıq aralıq jarıslarda anıq joqarıǵa kóteriwge erisetuğın olimpiadashılar házirgi kúnde balalar mákemelerinde tárbiyalanıp atır.

3-sanlı lektsiya

TEMASI: SALAMAT TURMIS TÁRIZIN QÁLIPLESTIRIWDE DENE TÁRBIYANIŃ HÁZIRGI KÚNDE TUTQAN ORNI JÁNE ONIŃ QOLLANILIWI
topar 1-kurs magistr

Oqıtıw waqtı: 2saattıńlawshılarsanı: 12	
Oqıtıw sabaǵınıń strukturası	Lektsiya
Lektsiyanıń jobası	1. Sportqajaramlıǵınanıqlaw qatarlarınıń tiykarı. 2. Sportqajaramlıǵınanıqlawdıń dáwirlerihámbasqıshları. 3. Sporttıń somatikrawajlanıwı ózgeshelikleri. 4. Sporttańlawında somatikrawajlanıwdı anıqlaw usılları
Oqıw sabaǵınıń maqseti: Sportshınıń tayarlıq barısında, trenerhám sportshıarasındaǵı baylanıslarushın, basqarıw qararınıń dárejesinkóteriw.	
<i>Pedagogikalıq máseleleri:</i> 1. Sportqajaramlıǵınanıqlaw qatarlarınıń tiykarları haqqında tanıtıw 2. Sport rezewlerdi tayarlawdıń basqarıwın shólkemlestiriw boyınsha áhmiyetin aytpberiw. 3. Jassportshılardı kópjıllıqtayarlaw basqıshları hámbasqarıw texnologiyasını anıqlapberiw.	<i>Oqıtıw háreketiniń nátiyesi:</i> 1. Sportqajaramlıǵınanıqlaw qatarlarınıń tiykarı haqqında bilimgergeiyeboladı. 2. Sportqajaramlıǵınanıqlawdıń dáwirlerihámbasqıshları shólkemlestiriw haqqında bilimgergeiyeboladı. 3. Sporttıń somatikrawajlanıwı ózgeshelikleri texnologiyası úyrenedi..
<i>Oqıtıw usılları</i>	Lektsiya, vizual, túsindiriw, slayd
<i>Oqıtıw jumısın shólkemlestiriw formaları</i>	Frontal islesiw
<i>Oqıtıw quralları</i>	Lektsiya teksti, vizual materiallar
<i>Oqıtıw sharayatlari</i>	Arnalı texnikalıq aspablar menentámiyinlengen auditoriyalar
<i>Monitoring hámbahalaw</i>	Teztúrdesoraw

Oqıwsabaǵınıń texnologiyalıq úlgikartası

Basqıshlar, ajratılǵan waqıt	Jumıstıń mazmunı	
	Oqıtıwshı	Student
I basqısh. Oqıtıw processini kirisiw (10 min)	1.1. Lektsiya. Temanıń rejesi hám dúzilisine qarayıw processinshólkemlestiriw oyınshaháreket tartıbinaytıpótedi. 1.2. Temaboyınshatıykarǵıtúsini klerdi, óz betinshe islewushınádebiyatlardizimin beredi (1-qosımsha)	Tıńlaydı, jazadı Anıqlastıradı, sorawlar beredi.
II basqısh Tiykarǵı bólim (65 min)	2.1. Temanıń natı, maqseti hám kútiletuǵın natıy jelerin jetkeredi. Temanıń jobası hám ózgesheliklerimen entanıstıradı. 2.2. Teztúrdesoraw, soraw-juwap, aqılıy hújimarqalı bilimlerin aktivlestiredi (Qosımsha) 2.3. Oqıw processinde orınlanǵan jumislardı bahalaw kriteriyası hám kórs etkishlerimen entanıstıradı (qosımsha).	Juwap beredi, Jazadı Toparlardı islesedi
III basqısh Juwmaqlawshı (15 min)	3.1. Temaboyınshajuwmaqlarshıǵaradı, studentlerdińdıqqatını tiykarǵımáselelerge jámleydi, professional xızmetinde islegen jumislardıń ańhmiyetin ashıp beredi. 3.2. Toparlardıń jumısın bahalaydı, oqıw maqsetine erisiwdárejesin analizetedi. 3.3. Óz betinshe jumısushıntapsırmaberedi hám onıń bahalaw kórsetkishi, kriteriyalarimen entanıstıradı.	ózin-ózi, óz-arabahalaydı, sorawlar beredi, tapsırmalarıń jazadı

3-tema. Salamat turmıs tárizin qalıplestiriwde dene tárbiyanıń házirgi kúnde tutqan ornı jáne onıń qollanılıwı

Insan uzaq hám tınısh turmıs keshiriw maqsetinde salamat, tándar hám quwatlı bolıwı, óz jaslıǵı, iskerlik qáiletin saqlawǵa háreket etedi. Bugan erisiwdiń tiykargi faktorlarınan biri - fizikalıq háreket esaplanadı.

Jámiyetimizde salamat turmıs tárizin qarar taptırıw mámleket siyasatı dárejesine kóterilip, áyne waqıtta Respublikamızda fizikalıq tárepten jetik, salamat áwladtı tárbiyalaw boyınsha túpkilikli reformalar basqıshpa-basqısh ámelge asırılıp kelip atır. Ózbekstan Respublikasınıń «Dene tárbiyası hám sport haqqında»gi nızamı hámde

ministrler mekemesiniń «Ózbekstanda dene tárbiyası hám sporttı jánede rawajlandırıw ilajları haqqında»gi Qarar mazmunında bul jolda ámelge asırılıwı názerde tutılğan wazıypalar óz ańlatpasın tapqan.

A.Avloniydiń «Deneniń salamat hám kúshli bolıwı insanğa eń kerekli zatdur. Sebebi oqıw, oqıtıw, úyreniw hám úyretiw ushın insanğa kúshli, keselsiz bolıw kerek» degen qarawları dene tárbiyası insanniń salamat turmıs keshiriwinde tiykargı faktor ekenligin tiykarlaytuǵın dáلیل bolıp tabıladı.

Álbette, hámmeniń de joqarı maman sportshı bolıwı, jarıslarda qatnasıwı hám sıyılıqlar alıwı shárt emes. Lekin, insan úzliksiz túrde óziniń jeke múmkinshiliklerinen kelip shıǵıp, háreketlerdi alıp barıwı kerek. Bunday háreket qatarına hár kúni ámelge asırılátuǵın 15-20 minutlıq azanǵı dene shınıǵıwları, 40-60 minut dawamında ashıq hawada piyada júriw, tungi uyqı aldından shólkemlestiriletuǵın 20-30 minutlıq aylanıw hám basqalar kiredi.

Zamanagóy meditsina insanniń fizikalıq miynetke bolǵan kem háreketi sebepli onıń salamatlıq dárejesiniń keskin tómenlewi, ishki aǵzalar iskerliginiń aynıwı, islew qábiletiniń tómen kórsetkishi de talap dárejesinde bolmaǵan fizikalıq rawajlanıw sıyaqlı jaǵdaylardıń bar ekenligin kórsetip atır.

Áyyemgi filosoflar «Ísandı kúshsizlendiriwshi hám densawlıǵına zıyan jetkeriwshi zat uzaq waqıt fizikalıq háreket etpeslikdir»,- degen pikirdi aytqan.

Ullı hakim Abu Ali ibn Sinonıń: «Dene shınıqtırıw - salamatlıqtı saqlawda eń ullı usıl»,- degen úgitleri hár qanday insanniń turmıslıq uranına aylansa jámiyetimizdegi túrli keselliklerge shalınıw hám olardıń aldın alıwǵa unamlı tásirin kórsetken bolar edi.

Dene tárbiyası hám sport penen shuǵıllanıw ósip kiyatırǵan áwladtı barkedal bolıp kamalǵa jetiwi, usınıń menen birge bos waqıttan unemli paydalanıwǵa múmkinshilik beredi.

Í.P.Pavlov organizmniń sırtqı ortalıq penen uyǵun, bir pútkil halda rawajlanıwın belgilep ótedi. Bul uyǵunlıq, Sonıń menen birge, barlıq aǵzalar iskerligin oraylıq nerv sisteması basqarıp turadı. Fizikalıq shınıǵıwdı shólkemlestiriw ol yamasa bul

muskullar toparına tásir etpey bálki pútin organizm jaǵdayına óz tásirin ótkeredi. Turaqlı, úzliksiz túrde atqarılatuǵın fizikalıq háreket insan salamatlıǵına jaqsı tásir etedi. Sebebi, element almasıwı jaqsılanadı, organizm toqımaları azıq elementlerdi jaqsı ózlestiredi, bóleklengen elementler organizmnen shıǵıp tezirek ketiw baqlanadı. Sonıń menen birge, júrek shınıǵadı hám jáne de shıdamlı boladı.⁴

Dene shınıqtırıw, ǵimnastikalıq shınıǵıwlar arasında turizm hám sport fizikalıq háreketiń túrli formaları esaplanıp, olar arasında eń tiykargısı hám keń tarqalǵanı - azanǵı dene shınıǵıwı bolıp tabıladı.

Azanǵı dene shınıǵıwları menen barlıq jastaǵı kisiler shuǵıllantıwları múmkin.

Shınıǵıwlar úzliksiz, turaqlı túrde orınlanganda ǵana unamlı nátiyje beredi. Uzaq múddetli tánepis bolsa aldınǵı shınıǵıwlar tásiriniń tómenlewine alıp keledi.

Solay eken, óz organizmin shınıqtırıw, miynet ónimdarlıǵın asırıw, salamatlıqtı bekkemlew tiykarında uzaq ómir súriwdi qálegen hár bir insan turaqlı fizikalıq háreketlerdi shólkemlestirip turıwı, usınıń menen birge kúndelik iskerligin málim tártip tiykarında aparıwı kerek boladı.

Házirgi waqıttaǵı turmıs tárizi adamnan hádden tıs jıldamlıqtı talap etpeydi. Bul gáp ásirese, studentler, mektep oqıwshıları, intellektual miynet jumısshıları, jeńil fizikalıq iskerlik penen shuǵıllantıwshı kisiler, túrli dárejedegi basshılarǵa baylanıslı bolıp tabıladı. Biz óz kún tártibimizdi analiz etip, tiykarınan hesh qanday fizikalıq júkleme almay atırǵanlıǵımızǵa isenim payda etemiz. Mısal ushın mektep oqıwshıları hám studentlerdi alıp kóretuǵın bolsaq, olardıń kóbisi júdá az fizikalıq háreket etedi.

Olar zorǵa uyqıdan turadı, azanda dene shınıqtırıw menen úzliksiz shuǵıllanbaydı. Oqıwǵa jámiyetlik transportında, geyde bolsa jeke mashinada baradı.

⁴GlazorinaL.D.

Nauchno-
metodicheskieosnovirealizatsiiozdrovitelnogoiobrazovatelnogonarpavleniiprogrammifizicheskogo
vospitaniyadoshkolnikov. Avtoreff.diss...d-ra.ped.nauk., Minsk, 1992, S.41.

Derlik háreketsiz 6-8 saat dawamında mektepte yamasa 10-12 saat dawamında ilim dárgayında shuǵıllanadı. Sonnan keyin taǵı transportda úyge qaytadı. Sabaq tayarlap, úy jumısların atqaradı, saat 23-24 ke shekem televizor tamasha etip, keyin uyqıǵa ketedi. Sol tárizdegi tártip hár kúni dawam etip, organizm jetkilikli dárejede fizikalıq háreket ete almaydı.

Háreket ushın energiya zárúr, energiya bolsa azıq-túlik ónimleri may hám uglevodlardı qayta islew jolı menen alınadı. Háreket-dem, qan tamırları, awqat as sińiriw, qan islep shıǵarıw sistemaların jetilistiriwge járdem beredi.

Usınıń sebebinen aktiv fizikalıq háreket etetuǵın adamlar sezimi jeńil, tándar, quwatqa tolǵan, dili ayqın, keyipi joqarı hám turaqlı boladı. Fizikalıq shınıǵıwlardı orınlaw nátiyjesinde organizmniń qorǵaw quralları jaqsı rawajlanadı. Bul orında sırt el fiziolog ilimpazları tárepinen 200 den artıq adamlar qatnasıwında ótkerilgen izertlew nátiyjesin belgilep ótiw kerek: izertlewdi ótkeriwden gózlengen maqset: fizikalıq shınıǵıwlar menen turaqlı túrde hám izbe-iz shuǵıllantıwshı adamlardıń sezim-tuyǵıları dárejesin anıqlawdan ibarat bolǵan. İzertlewshilerdiń tómendegi isenimli juwmaqqa kelgen: respondentlerdiń 72 protsenti ózlerin júdá baxıtlı dep esaplaǵan, óytkeni retinde olar úzliksiz túrde fizikalıq shınıǵıwlar menen shuǵıllantıwdı belgilengen. 28 protsent respondentler ózlerin «baxıtlıman, biraq ol dárejede emes» dep juwap bergen. Máskúnemlikti emlew menen shuǵıllanǵan shıpakerlerdiń pikirine qaraǵanda, júdá kóp muǵdarda spirtli ishimlik tutınatuǵın adamlar turaqlı túrde juwırıw menen shuǵıllansa, dárdten qutılıwı múmkin eken.

Balalıq, óspirimlik dáwirinen baslanǵan trenirovka shınıǵıwları ásirese paydalı bolıp tabıladı. Hár bir kisi óz organizmin bekkem rejimge úyretiwı zárúr. Dene shınıqtırıw, ashıq taza hawada seyil etiw, sport oyınları sıyaqlı shınıqtırıwshı trenirovkalar menen shuǵıllantıw- uzaq jas hám salamatlıqtı támiyinleytuǵın faktorlardan bolıp tabıladı.

Sonın menen birge, fizikalıq háreketler kompleksine kúnine 15-20 minutlıq azanǵı dene shınıǵıwları, 40-60 minuttan ibarat ashıq hawada piyada júriw, túngi uyqı aldınan 20-30 minut aylanıw hám t.b. kiredi. Bulardan tısqarı óimizdiń ıssı ıqlım sharayatımızda dástúriy usıllarǵa qaraǵanda traditsiyaǵa tán bolmaǵan usıllar menen organizmdi shınıqtırıw maqsetke muwapıq.

Hár qıylı ayaq vannaları, duz hám tas ótkillerinde júriw, sonın menen birge, uyqıdan aldın hám keyin ashıq xawada seyil etiw sıyaqlı shınıqtırıw usılları organizm immun sistemasınıń iskerligin kúsheytedi.

Fizikalıq iskerlik penen shuǵıllanıwshı adamnıń júrek pulsı tınısh jaǵdayda tekserip kórilgende, júrektiń fizikalıq iskerlik penen shuǵıllanbaytuǵınlardıki salıstırǵanda áste urıwı anıqlanǵan. Dene tárbiyası hám sport penen shuǵıllanıw nátiyjesinde organizmde tómendegi jaǵdaylar júz beredi:

- dem alıw sistemasınıń iskerligi jaqsılanadı;
- súyekler bekkemlenip, muskuller kúshli boladı, buwınlardıń jıldamlıǵı sezilerli dárejede artadı;
- asqazanda awqattıń jaqsı as sińiriwi hám de ayırım shólkemleri iskerliginiń jaqsılanıwı baqlanadı.
- nerv sisteması bekkemlenedi. Oraylıq nerv sistemasında bolatuǵın qozǵalıw hám tormozlanıw hádiyseleriniń teń salmaqlılıǵın saqlawda zárúrli orın tutadı;
- júrek qan-tamır sistemasınıń iskerligi aktivlesedi;
- insan psixologiyasına unamlı tásir kórsetedi;
- qaddi-qáwmettiń tuwrı qáliplesiwine járdem beredi, skolioz keselliginiń aldın alıwǵa járdem beredi hám taǵı basqalar.

Salamat turmıs insan baxtıń ańlatıwshı jaǵdaylardan biri bolıp tabıladı. Salamat turmıs keshiriw ushın, álbette organizmdi túrli tábiyiy ortalıq sharayatlarına shınıqtırıw kerek. Turmısta sonday hádiyseler baqlanadı, ayırım adamlar bir maydanda kesel bolıp qaladı. Salamatlıq adamnıń psixikanıń hám sırtqı ortalıqtıń zıyanlı tásirinlerine qarsı tura alıw qábileti bolıp tabıladı. Organizmdi shınıqtırıw, qolay fizikalıq shınıǵıwlardı orınlaw, suwıq suwda shomılıw arqalı sırtqı ortalıqtıń

zıyanlı təsirinə salıstırğanda organizmniñ qarsılığın asırıw faktorları esaplanadı. Shınığtıw-organizmdi suw, quyash hám hawa təsirinde ólpeñ biyimletirip barıw mexanizmi.

Úlken jastağı adamlar hám kekseler arasında suwıqtan qorqıp qalıñ kiyimler oranıp júretuğınları da ushırasıp turadı. Biraq olar tımaw keselligine tez-tez shalınıp turadı. Kerisinshe, shınıqqan kisiler tımawdıñ ne ekenligin bilmeydi.

M.E. Repin 85 jasqa shekem jasap tımaw keselligi menen awırmağan, hátte qáhárli qısta da úy áyneklerin ashıp qoyğan. Watanlasımız, 150 jasqa kirgen Mahmud Eyvazov⁵ jıl boyı taw kóliniñ muzlağan suwında shomılğan.

Ózin suwıqqa, hawa temperaturasınıñ tez ózgeriwine uyretgen adam organizminde túrli keselliklerdi keltirip shıǵaratuğın faktorlarǵa qarsı gúrese aladı.

Balalıq, óspirimlik dáwirinen baslanğan trenirovka shınığtıwları ásirese paydalı bolıp tabıladı. Hár bir kisi organizmdi bekkem rejimge úyretiwı zárúr. Dene shınıqtırıw, ashıq taza hawada seyil etiw, sport oyunlarında qatnasıw sıyaqlı shınıqtırıwshı shınığtıwlar menen shuǵıllanıw - uzaq jas hám salamatlıqtı támiyinleytuğın faktorlardan bolıp tabıladı.

Hawa vannasınan jıl mawsimleriniñ qálegen waqtında, qálegen sharayatında hámme jastağı kisiler paydalanıwları múmkin. Hawa vannasini ashıq hawa, sayasalqın orın, áywanda hám de temperaturası 20 S bolğan sharayatta qabıllaw maqsetke muwapıq. Hawa vannasın jıldıñ ıssılaw waqtında qabıllaw jaqsılaw.

Birinshi hawa vannasınıñ múddeti 58 minuttan aspawı kerek. Keyingi kúnlerde bul múddet 1-2 minutqa uzaytırılıp, ólpeñ 1-2 saatqa jetkiziledi. Hawa vannasın juwırıw, júriw háreketi, jeñil fizikalıq shınığtıw menen birgelikte aparıw paydalı bolıp tabıladı. Odan keyin qabıl etilgen dush salamatlıqqa jaqsı təsir kórsetedi. Hawa vannası organizmniñ element almasınıw protsesin tezlestiredi, nervtı bekkemleydi, júrek qan-tamır sisteması jumısın jaqsılaydı.

⁵ Mahmud Bagir oglu Eyvazov (azerb. Mahmud Bağır oğlu Eyvazov; 1808-1960 jj) ataqlı Azerbaydjanlıq uzaq ómir súriwshı kolxozshı (tiykarı tawlıq Talış awılınan). Rásmiy sovet versiyasına kóre, ol shama menen 150 jıl jasağan.

Quyash vannasın dárya, teńiz boyında, bólek qurılǵan orınlarda, seyil etiw jerlerinde, shomılıw orınlarında jazdıń ıssı kúnleri saat 8 den tap 11 ge shekem, hawanıń ortasha kúnleri saat 11 den tap 13 ge shekem bolǵan waqıt aralıǵında qabıllaw usınıs etiledi. Birinchi quyash nurı 5-7 minuttan aspawı kerek. Keyinirek ólpeń bul múddetti 30 minutqa jetkiziw múmkin. Quyash nurı waqtında basınızdı sayada saqlawıńız kerek. Vannadan keyin 10-15 minut dem alıw, keyin shomılıw yamasa suwıq dush qabıl etiwı kerek.

Suw menen shınıǵıw organizmge tez hám nátiyjeli tásir etiwshi faktorlardan esaplandı.

Suw organizmdi sırtqı ortalıqtıń hár qıylı daǵı temperatura ózgerislerine úyretedi, dem alıw hám qan aylanıwdı jaqsılap, element almasıwın kúshaytadı. Suw vannasın qabıllaw ushın azanǵı dene shınıqtırıwdan keyin bastan suw quyılıw hám deneni suwlı súlgi menen súrtiw kerek.

Óspirimlerdiń fizikalıq rawajlanıwına, tek dene salmaǵı, boyı, bası hám tós sheńberine qaray emes, bálki gewde dúzilisi, qáddi-qáwmeti, ayaq tabanları kólemine qaray baha beriw múmkin.

Qáddi-qáwmet - dene hám bastı onsha zoriqtırmastan erkin tutıw menen xarakterlenedi. Omırtqa paǵanasınıń qıysayıwı qáwmettiń natuwrılıǵınan dárek beredi hám bul omırtqa paǵanasınıń jamanlasıwı hám de taǵı basqa unamsız aqıbetlerge alıp keledi. Kóbinese qáwmettegi kemshiliklerdiń tómendegi túrleri ushıraydı: búkireygen, domalaq arqa, tegis arqa, iyilgan arqa. Omırtqa paǵanasınıń jambasına qıysayıwı skolioz dep ataladı. Ol deneni natuwrı tutıw (sabaq tayarlaǵanda) nátiyjesinde payda boladı. Muskullar iskerliginiń tómenligi, fizikalıq hárekesizlik, ósiw hám rawajlanıwdan arqada qalıw tós qápesi formasınıń natuwrı bolıwına alıp keledi. Fizikalıq shınıǵıwlar menen shuǵıllanıw hám háreketli oynılar oynaw muskullardı, tirek-háreket aparatın quwatlı etedi, sonlıqtan skoliozdıń tawsılıwına járdem beredi.

Tós qápesi forması - konussımaq, tsilindsımaq, bochkasımaq bolıp, tóstiń túrtip shıǵıp turıwı, tegis bolıwı, ishine kiriwi tós qápesi formasınıń kóp ushraytuǵın aynıwı esaplanadı.

Gúrekler normasında, bir sızıqta bolıwı hám arttan júdá shıǵıp túrmawı tiyis. Gúrekler tómen múyeshleriniń birdey jaǵdayda túrmawı yamasa olardıń qanatsımaq bolıwı tós qápesi formasınıń natuwrılıǵın kórsetedi.

Raxit, muskullar iskerliginiń tómmeligi hám rawajlanıw hám de ósiwden ulıwma arqada qalıwı tós qápesi formasınıń natuwrı bolıwına júrgizetuǵın tiykarǵı sebeplerden biri esaplanadı.

Ayaqlar forması normal bolıwınan tısqarı O sımaq hám X formasında bolıwı múmkin. Ayaqtıń O forması meshel keltirip shıǵarǵan tásirlerden biri. X formada bolıwı bolsa, kópshilik jaǵdayda, tirek-háreket apparatı iskerliginiń tómen bolıwı nátiyjesinde kóbinese qızlarda payda boladı.

Ayaq tabanı forması. Ayaqqa uyqas kelmeytuǵın ayaq kiyim kiyiw, tirek-háreket apparatı iskerliginiń quwatsızlıǵı yamasa oǵan kúsh bermeytuǵın dárejede awır júk túsiwi ayaq tabanınıń normal funktsiyasın buzadı hám gúmbezdiń jalpayıwına alıp keledi. Bul tegistaban dep ataladı. Bunday adam júrgen hám turǵanda tezde sharshap qaladı, muskullarda awırlıq payda boladı, yaǵnıy, ayaq tabanınıń normal funktsiyası jamanlasadı. Ayaq tabanı formasın aynıwınıń aldın alıwda túrli shınıǵıwlar islew usınıs etiledi.

Ósip kiyatırǵan organizmniń fizikalıq rawajlanıwı tómendegi faktorlarǵa baylanıslı:

- Salamatlıq dárejesi;
- Jasaw sharayatı;
- Awqat sapası;
- Kún rejimine ámel etiw;
- Waqıtında, tolıq dem alıw;
- Organizmdi chınıqtırıw hám t.b.

Keyingi jillar ishinde xalıqtıń fizikalıq tárepten rawajlanıw dárejesin jaqsılanıwın belgileytuǵın kórsetkishlerdiń tezlesiwi anıqlanbaqta.

Házirgi dáwirde balalar hám óspirimlerdiń salmaǵı ótken zamandaslarınıń salmaǵına qaraǵanda awır, ósiw protsessi da olarǵa qaraǵanda 2 jil aldın toqtaydı.

Solay eken, organizmdi shınıqtırıp, miynet ónimlilikin asırıp, salamatlıqni bekkemlew arqalı uzaq jas kóriwdi qálegenler, álbette turaqlı túrde fizikalıq háreket menen shuǵıllanıp turıwı hám kún rejimine ámel etiwleri kerek boladı.

Sol sebepli de adam tárepinen sarplanǵan energiya birinshi náwbette karbon suw esabına tiklenedi. 11-13 jaslı ul hám qız balalar ushın kúndelik karbon suw muǵdarı 370 g dı qurawı talap etiledi.

Turmısta geyde karbon suwı kereginen artıqsha muǵdarda tutınıladı. Organizm iskerligin shólkemlestiriwde mineral elementlerdiń de qatnasıwı úlken. Bunday mineral taypasına kalcıy, gidrofosfat, kaliy hám natriy sıyaqlı duzlar, az muǵdarda bolsa da temir, mıs, yad, ftor, kobalt hám basqa elementler kiredi. Bul elementlerdiń awqat menen kem muǵdarda tutınıwı, ásirese, kalcıy hám fosfor duzlarınıń jetispewligi nátiyjesinde balalarda suyek toqımalarınıń payda bolıw protsesi buzıladı, tıs mort boladı, balalardıń ósiw protsesi páseytiwedi. Denediń basqa kletka hám toqımaları ushın da mineral duzlardıń áhmiyeti úlken. Mısalı, fosfor súyek toqımalarından tısqarı organizmdegi belok hám fermentler quramı, sonıń menen birge, bulshıq et hám nerv toqımalarında ámeldegi boladı, qan quramında kózge taslanadı hám olardıń iskerligin jolǵa qoyıwda aktiv qatnasadı.

Awqatqa dám beretuǵın as duzı organizm ushın júdá zárúrli element esaplanadı. İlimiy tekseriwler nátiyjesine qaraǵanda, adam uzaq waqıt dawamında as duzın tartıp turmasa, onıń jaǵdayı awırlasadı. Hár bir adamanıń bir táwlikte 15 gr. as duzı qabıllaw usınıs etiledi. Issı ıqlım sharayatta, ásirese, jaz aylarında bul muǵdar biraz joqarı bolıwı kerek. Sebebi organizm bul waqıtta as duzınıń kóp bólimi teri menen birgelikte shıǵarıp jiberedi.

Qanda natriy elementleriniń azayıwı nátiyjesinde adamnıń fizikalıq hám intellektual jumıs iskerligi tómenlep ketiwi ilimiy tárepten tastıyqlanǵan. Bunday

jaǵdaylarda joǵatılǵan as duzı ornın arnawlı duzlı ishımlıkerdı qosımsha túrde qabıllaw jolı menen toltırw kerek.

Sonın menen birge, organizmniń turaqlı rawajlanıwı ushın kalciy, fosfor, magniy, temir, yod hám de mineral duzlarınıń da áhmiyeti úlken. 11-13 jaslı ul balalar kúndelik muǵdar 1200 mg kalciy, 1800 mg fosfor, 350 mg magniy, 18 mg temir, qız balalar ushın bolsa 1100 mg kalciy, 1650 mg fosfor, 300 mg magniy hám 18 mg temir elementlerin tutınıwdan ibarat esaplanadı. Organizmde yod jetispewliginen endemiya kesellikler kelip shıǵadı. Sol sebepli as duzınıń yodlangan túrinen paydalanıw nátiyjeli esaplanadı.

Vitaminlar awqat ónimleri járdeminde qabıl etiwshi zárúr elementlerden biri bolıp tabıladı. Olar tuwrıdan-tuwrı toqımaların quramına kirmeydi hám energiya bermeydi. Lekin vitaminlersiz bul hádiyselerdiń júz beriwı qıyın keshedi. Sebebi, olar organizmdegi fermentler quramına kirip, may, karbon suwınıń bólekleniwın támiyinleydi. Vitaminlar organizmniń turaqlı ósip rawajlanıwda zárúrli áhmiyetke iye boladı.

Awqatlanıwdıń eń zárúrli qaǵıydası - ámeldegi bolǵan azıq-awqat ónimlerinen awqatlanıw qaǵıydalarına ámel etken halda tutınıw kerek. Stol (dásturxan) átirapında tuwrı otırıw, dásturxanǵa qoldı juwǵan halda jaqınlasıw, stulda tuwrı otırıw, úlkenlerdiń ruxsatı menen awqatqa qol uzatıw, olardıń ruxsatına kóre stol (dásturxan) átirapınan qozǵalıw, awqatlanıp bolǵannan keyin qoldı jıllı suwda shayıw hám taǵı basqalar awqatlanıwdıń ápiwayı hám zárúrli qaǵıydalarınan esaplanadı.

Tuwrı awqatlanıwdıń zárúrli qaǵıydası - awqattı sapalı, normasında, hám waqtında gigienik talaplarǵa ámel etilgen halda tutınıw bolıp tabıladı.

4-sanlı lektsiya

Teması: Balalar fizikalıq rawajlanıwı hám fizikalıq tayarlıq kórsetkishleriniń analizi, hám de balalardı fizikalıq tárbiyalawdıń formaları, quralları hám metodları

Oqıtıw waqıtı: 2 saat tınlawshılar sanı: 12	
Oqıtıw sabaǵınıń strukturası	Lektsiya
Lektsiyanıń jobası	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sportqa jaramlıǵın anıqlaw qatarlarınıń tiykarı. 2. Sportqa jaramlıǵın anıqlawdıń dáwirleri hám basqıshları. 3. Sporttıń somatik rawajlanıwı ózgeshelikleri. 4. Sport tańlawında somatik rawajlanıwdı anıqlaw usılları
Oqıw sabaǵınıń maqseti: Sportshınıń tayarlıq barısında, trener hám sportshı arasındaǵı baylanıslar ushın, basqarıw qararınıń dárejesin kóteriw.	
<i>Pedagogikalıq máseleleri:</i> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sportqa jaramlıǵın anıqlaw qatarlarınıń tiykarları haqqında tanıstırıw 2. Sport rezevlerdi tayarlawdıń basqarıwın shólkemlestiriw boyınsha áhmiyetin ayıp beriw. 3. Jas sportshılardı kóp jıllıq tayarlaw basqıshları hám basqarıw texnologiyasın anıqlap beriw. 	<i>Oqıtıw háreketiniń nátiyjesi:</i> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sportqa jaramlıǵın anıqlaw qatarlarınıń tiykarı haqqında bilimgerge iye boladı. 2. Sportqa jaramlıǵın anıqlawdıń dáwirleri hám basqıshları shólkemlestiriw haqqında bilimge iye boladı. 3. Sporttıń somatik rawajlanıwı ózgeshelikleri texnologiyası úyrenedi..
<i>Oqıtıw usılları</i>	Lektsiya, vizual, túsindiriw, slayd
<i>Oqıtıw jumısın shólkemlestiriw formaları</i>	Frontal islesiw
<i>Oqıtıw quralları</i>	Lektsiya teksti, vizual materiallar
<i>Oqıtıw sharayatlari</i>	Arnalı texnikalıq áspablar menen támiyinlengen auditoriyalar
<i>Monitoring hám bahalaw</i>	Tez túrde soraw

Oqıw sabaǵınıń texnologiyalıq úlgi kartası

Basqıshlar, ajratılǵan waqıt	Jumıstıń mazmunı	
	Oqıtıwshı	Student
I basqısh. Oqıtıw processine kirisiw (10 min)	1.1. Lektsiya. Temanıń rejesi hám dúzilisine qaray oqıw processin shólkemlestiriw boyınsha háreket tártibin aytıp ótedi. 1.2. Tema boyınsha tiykarǵı túsiniklerdi, óz betinshe islew ushın ádebiyatlar dizimin beredi (1-qosımsha)	Tıńlaydı, jazadı Anıqlastıradı, sorawlar beredi.
II basqısh Tiykarǵı bólim (65 min)	2.1. Temanıń atı, maqseti hám kútiletuǵın nátiyjelerin jetkeredi. Temanıń jobası hám ózgeshelikleri menen tanıstıradı. 2.2. Tez túrde soraw, soraw-juwap, aqılıy hújim arqalı bilimlerin aktivlestiredi (Qosımsha) 2.3. Oqıw processinde orınlangan jumıslardı bahalaw kriteriyası hám kórsetkishleri menen tanıstıradı (qosımsha).	Juwap beredi, Jazadı Toparlarda islesedi
III basqısh Juwmaqlawshı (15 min)	3.1. Tema boyınsha juwmaqlar shıǵaradı, studentlerdiń dıqqatın tiykarǵı máselelerge jámleydi, professional xızmetinde islengen jumıslardıń áhmiyetin ashıp beredi. 3.2. Toparlardıń jumısın bahalaydı, oqıw maqsetine erisiw dárejesin analiz etedi. 3.3. Óz betinshe jumıs ushın tapsırma beredi hám onıń bahalaw kórsetkishleri, kriteriyaları menen tanıstıradı.	ózin-ózi, óz-ara bahalaydı, sorawlar beredi, tapsırmaların jazadı

4-tema. Balalar fizikalıq rawajlanıwı hám fizikalıq tayarlıq kórsetkishleriniń analizi, hám de balalardı fizikalıq tárbiyalawdıń formaları, quralları hám metodları

Bala ómiriniń dáslepki jılları barlıq organ hám sistemalardıń intensiv rawajlanıwı menen xarakterlenedi. Bala naslge tán biologiyalıq ayırıqshalıqlar, atap aytqanda, tiykargi nerv protsessleriniń tipologiyalıq ózgeshelikleri (kúsh, teń salmaqlılıqlılıq hám jıldamlıq) menen de tuwıladı. Biraq ózgeshelikler tek fizikalıq hám ruwxıy rawajlanıwlardıń tiykarın quraydı, ómiriniń birinshi aylarındaǵı belgilewshi faktor bolsa sırtqı ortalıq hám bala tárbiyası esaplanadı. Sol sebepli tárbiyaǵa sonday sharayat jaratıw hám onı sonday shólkemlestiriw kerek, balanıń tándar, unamlı emotsional jaǵdayı, fizikalıq hám ruwxıy tolıq rawajlanıwı támiynlensin.

Bala ómiriniń birinshi jılında onıń oraylıq nerv sisteması ózgesheklikleri morfologiyalıq strukturasınıń tamamlanbaǵanı hám bas miy qabıǵınıń funktsional rawajlanıwınan ibarat boladı. Bul protsesslerdiń aqırına jetiwi keyingi jıllarda sırtqı hám ishki qozǵaltıwshılardıń tásirinde keshedi.

Tuwma shártsiz reflekslar bazasında (qorgaw, qorganıw, awqatlanıw, shamallow) joqarı nerv sisteması iskerliginiń rawajlanıwına erisiledi. Bala ómiriniń birinshi hápteleride bolsa onı kóriw hám esitiw sıyaqlı shártli refleks qozǵaltıwshıları, sonıń menen birge, júdá hár qıylı sırtqı qozǵaltıwshılardı payda etiw múmkin. Jas ulǵaya baslawı menen shártli refleksler payda bolıwı tezirek keshedi.

Eger qandayda bir-bir sırtqı qozǵaltıwshılar uzaq múddet, arnawlı bir izbe-izlikte qollanılsa, bunıń nátiyjesinde dinamikalıq stereotip — juwap reaktsiyalardıń pútin sisteması payda boladı. Bala tárbiyası tuwrı alıp barılǵanda, kóplegen túrli stereotipler payda etiw múmkin, bul sırtqı átirap-ortalıqtı aqılǵa say ańsatlastıradı hám nerv kletkalarınıń jumıs qábiletin asıradı. Mısalı, kúndelik rejim, waqıtında uyıqlawǵa jatqarıw, uyqıdan keyin azanǵı gigienalıq gimnastikanı májburiy tárizde orınlaw hám taǵı basqalar ushın stereotip payda etiw múmkin. Biraq, bala nerv sistemasın ayırım stereotipler (ádetler) ni ózgeritiw maqsetinde sharayat, jastıń ózgeriwine qaray, balalarda ortalıqtı sanalı aqıl etiw qábiletin rawajlantırǵan halda ıqtıyathıq penen shuǵıllandırıw zárúr. Mısalı, bala ómiriniń ekinshi jılındaǵı háreket rawajlanıw ózgesheliklerin esapqa alǵan halda balalar ádetdegi júriwdi ózlestiremen degenshe, dene tárbiyası shınıǵıwlarına quramalılastırılǵan júriw (trotuardan,

qadadan) di kirgiziw kerek. Bala ayılğan wazıypanı jeńil atqaradı, jańa háreketke qızıǵıwshılıq menen qaraydı, onı orınlawǵa intiledi. Nátiyjede háreket kónlikpeleri tek shınıǵıwlardı orınlaw waqtındaǵına emes, bálkim kúndelik turmısta da rawajlanıp baradı.

Oraylıq nerv sistemasınıń rawajlanıw dárejesi hám differentsiatsiyasına (ulǵayıwına) qaray statikalıq hám háreket kónlikpeleri payda boladı. Bul funktsiyalardıń payda bolıwı hám bekkemleniw de sırtqı, da ishki faktorlar menen belgilenedi. Jańa tuǵılğan bala skelet muskulları tarawında onsha kóp bolmaǵan instenktiv háreketler muǵdarın iyelewin qadaǵan etilgen edi. Qálegen dep atalmısh barlıq háreketler bala turmısı dáwirinde, sırtqı ortalıqlar tásirinde qalıpleseı. Bunda sırtqı ortalıq tásin aqıl etiwshi sezim shólkemleriniń jaǵdayı úlken áhmiyetke iye boladı (tuwılıw aldında balada sezim shólkemleri háreketlerge salıstırǵanda kóbirek rawajlanǵan boladı).

Háreket analizatorı hám basqa analizator ortasında payda bolatuǵın baylanıstıń arnawlı bir izbe-izligi izertlewlerinde anıqlanǵan. Bala ómiriniń ekinshi ayında kinestetik hám vestibulyar analizatorlar ortasında baylanıs ornatıladı, bul balanıń qarın menen, shalqaǵa jatqanda, tik turǵandaǵı sıyaqlı túrli jaǵdaylarında basın kóteriw hám tutıp turıw háreketlerinde belgili boladı. Bul jasta erinler, awız boslıǵındaǵı silekey perde hám qol terisindegi retseptorlarǵa iye bolǵan kinestetik analizator menen de baylanıs júzege keliwi múmkin. Shetten qaraǵanda bul qoldı awızǵa aparıwda hám barmaqlardı sorıwda belgili boladı. Azǵana waqıttan keyin qoldıń kinestetik analizatorı menen kóriw analizatorları ortasında baylanıs payda boladı, bunday waqıtta bala qolın júzi ózara kóteredi hám oǵan qaraydı. Tórtinshi aydıń aqırı hám besinshi ayda anaǵurlım quramalı kóriw — kinestetik baylanıslar payda boladı, bunıń nátiyjesinde bala qolın kórinetuǵın buyımǵa uzatadı hám onı uslaydı. Retseptorlar aralıq waqıya bolatuǵın baylanıslar quramalı funktsional sistemalardı júzege keltiredi. Onıń kórinislerinen biri túrme-túr háreketler esaplanadı. Bunda sensor nátiyjelerge uyqas keliwshi háreketler erterek bekkemlenedi.

Balalar kúndelik turmısında zárúr úskenerler hám qollanbalar, sonıń menen birge, sistemalı shınıǵıwlardıń bar ekenligi háreket kónlikpelerin jetilistiriwge járdem beredi.

Mektepke shekem tárbiya jasındaǵı balalarda háreket analizatorlarınıń tez rawajlanıwı hám ózlesiwı baqlanadı. Shártli refleksler bul jasda tez payda boladı, biraq tez de bekkemlenbeydi hám sol sebepli baladaǵı kónlikpeler dáslep biyqarar boladı.

Bas miy qabıǵındaǵı qozǵalıw hám tormozlanıw protsessleri ańsat ǵana irradatsiyalanadı, Sol sebepli balalar dıqqatı biyqarar bolıp, juwap reaktsiyaları

emotsional xarakter kásip etedi hám olar demde tolıgadı. Bunnan tısqarı mektepke shekem tárbiya jasındaǵı balalarda qozǵalıw protsessleri tormozlanıwdan ústinlik etedi.

Solay etip, arawlı bir háreket kónlikpelerin payda etiw hám olardı shártli refleksler retinde bekkemlew, yaǵnıy háreket stereotipin payda etiw ushın qozǵaltıwshılardı qollawdıń málim dárejedeǵi tákirarlanıwı hám izbe-izligi talap etiledi. Arawlı bir reje tiykarında ótkeriletuǵın fizikalıq shınıǵıwlar áne sonday qozǵaltıwshılardan esaplanadı.

Arawlı shınıǵıwlardı ótkeriwde balalar háreket iskerligi erkinshegi ushın sharayat jaratıw oraylıq nerv sistemasınıń tuwrı hám waqıtında rawajlanıwına, sonlıqtan ruwxıy hám háreket rawajlanıwına múmkinshilik beredi.

Bala óz ómiriniń ekinshi jılında quramalı kórinisti iyeleydi - júre baslaydı, sol jastıń aqırında bolsa juwıratuǵın boladı. Turmıstıń ekinshi hám úshinshi jılında tálim hám tárbiya tásirinde tirmasıp hám ılaqtırıw sıyaqlı háreketler quramalılasadı hám de sapa tárepten ózlesip baradı. Bala turmısınıń úshinshi jılında sekiriwlerge tayarlıq háreketleri kórine baslaydı, sol jastıń aqırında balalar aldınǵa háreket etip sekiretuǵın boladı. Bala 3 jasqa jetkende derlik barlıq tiykarǵı háreketlerdi iyeleydi hám áhmiyetlisi sonda, ol bul háreketlerdi óziniń erkin iskerliginde qollay baslaydı.

Tórt-jeti jas dawamında shártli baylanıslar bekkemlenedi hám tálim protsessinde ózlesedi. Muskullarǵa beriletuǵın júklemelerdiń asıwı menen háreket sapalardıń rawajlanıwı hám fizikalıq tayarlıq dárejesiniń asıwı júdá intensiv keshedi.

Dáslepki hám mektepke shekem tárbiya jasındaǵı fizikalıq rawajlanıw boy, gewde massası, bas sheńberi, tós qápesi sıyaqlı tiykargı kórsetkishlerdiń tınımsız ózgerip turıwı menen xarakterlenedi.

Bala ómiriniń birinshi jılında onıń boyı shama menen 25 sm ge ósedı — bul mektepke shekem bolǵan dáwir ushın onsha úlken bolmaǵan nomer bolıp tabıladı. Bala 5 jasqa jetkende onıń boyı aldınǵıdan eki ese ósedı. Ómiriniń birinshi jılında bala gewdesiniń awırlıǵı úsh teńdey asadı (tuwılǵandaǵı awırlıqqa salıstırǵanda), bir jıldan keyin bolsa onıń awırlıǵı derlik birdeyde, jılına 2-2,5 kg ǵa arta baradı, 6-7 jasda bolsa onıń awırlıǵı bir jasqa tolgandaǵıdan eki ese artadı.

Tós qápesi sheńberi de tegis emes rawajlanadı, bul bala ómiriniń birinshi jılında ásirese tezirek keship, ol 12-15 sm ge keńeyedi. Mektepke shekem bolǵan pútkil dáwir ishinde tós qápesi sheńberi shama menen taǵı sonshama keńeyedi. Tós qápesi sheńberiniń úlkenligi balanıń shınıqqanlıǵına, onıń fizikalıq rawajlanǵanlıǵı hám

tayarlanǵanlıǵına (muskullar, dem alıw funksiyası, júrek-qan tamır sistemasınıń rawajlanǵanlıǵı) baylanımlı.

Bas sheńberiniń dáslepki jastaǵı ózgeriwi tiykarlanıp bas miy massasınıń ózgeriwi menen belgilenedi.

Fizikalıq shınıǵıwlarıń unamlı tásiri tek balalar fizikalıq rawajlanıwda (fizikalıq tayarlıǵı tómen balalar sanınıń azayıwı hám orta, joqarı tayarlıǵı barlarınıń kóbeyiwi) emes, bálkim gewde dúzilisiniń jaqsılanıwında da sawlelenedi (fizikalıq garmoniyalıq rawajlanǵan balaların kóbeyiwi).

Balalardaǵı súyek sisteması úlkenlerdiki qaraǵanda toqay toqımaǵa bay boladı. Sol sebepli de bala súyegi jumsaq, qayısqaq, onsha bekkem bolmaydı, sırtqı qolaysız faktorlar tásirinde tez qıysayadı hám natuwrı formaǵa kirip qaladı (balanıń funktsional hám jas múmkinshiliklerine uyqas bolmaǵan fizikalıq shınıǵıwlar boyınsha muwapıq kelmaytuǵın kiyim, ayaq kiyim, mebel hám taǵı basqa).

2-3 jastan baslap súyek toqıması plastinkalı strukturaǵa iye bola baslaydı. Skelettiń súyekke aylanıwı az-azdan, pútkil balalıq dáwiri dawamında keshedi. Omırtqanıń moyın, tós hám bel bólegindegi fiziologikalıq iymekleriniń qalıplesiwi mektepke shekem dáwir dawamında dawam etedi (bala basın tuta baslaǵanda, shalqaǵa jatqanda, otırǵanda, júrgende). Balalar omırtqası óziniń háreketsheliǵi menen pariqlanadı, onıń fiziologikalıq iymekleri biyqarar boladı hám bala jatqan halda tegislenedi. Skelettiń jumsaq massası onıń formasın ózgeriwshi tómenдегі тásirlerge beriledi: otırǵan, turǵan, jatqanda gewdeniń natuwrı jaǵdayı; jumsaq nadurıs kepren; bala boyı hám gewdesi proporsiyasına sáykes emes mebel. Natuwrı jaǵday dem de ádet bolıp qaladı, qáddi-qáwmet buzıladı, bul qan aylanıw, dem alıw funksiyasına unamsız tásir jetedi; súyekler natuwrı óse baslaydı.

Taban áywanlarınıń qalıplesiwi bala ómiriniń birinshi jılında baslanadı, júre baslawı menen bul protsess tezlesip, mektepke shekem tárbiya jasında dawam etedi. Sol sebepli sáykes keletuǵın ayaq kiyim (óksheli) tańlawǵa ayırıqsha itibar beriw, shınıǵıwlardan taban áywanın tuwrı qalıplestiriw hám bekkemlew ushın paydalanıw zárúr.

Skelettiń intensiv rawajlanıwı muskullar, shemirshekler hám boǵım-boǵlam aparatınıń rawajlanıwı menen bekkem boǵlıq bolıp tabıladı. Dáslepki jas dagı balalar boǵımlari jıldamlıǵınıń úlkenlernikiga salıstırǵanda joqarı bolıwı muskullar, shemirshekler, buwınlarıń úlken elastikligine baylanıslı boladı. Buwınlarıń hádden artıq hárektleniw (oynaqlılıǵı) raxit belgilerinen biri bolıp tabıladı.

Óspirim jastağı balanıń bulshıq et sisteması úlken adamǵa salıstırǵanda jetkiliklishe rawajlanbaǵan boladı, úlken adam gewdesiniń bulshıq et massası ortasha 40—43 % ke teń bolsa, bala bulshıq et massası gewdesine salıstırǵanda 25 % ti quraydı. Bala háreketiniń rawajlanıwına qaray bulshıq et toqımalarınıń massası hám qısqarıw qábileti asıp baradı. Bulshıq et kúshiniń ósiwi kóbinese fizikalıq shuǵıllanıwlarda júlemelerdegi az-azdan asıp baratuǵın fizikalıq júkleme menen belgilenedi.

Mektepke shekem kishi jastağı balalarda búgiliwshi muskullar jetkiliklishe rawajlanbaǵan hám júdá hálsiz boladı, sol sebepli balalar kóbinese basın eken, jelkeleri iyilgen, kókregi tereńligin batqan sıyaqlı natuwrı jaǵdaylarda otıradı. Bala bes jasqa jetkende muskulatura, atap aytqanda, ayaq muskulaturası massası asadı, muskullardıń jumıs qábileti de artadı, bulshıq et kúshi kórsetkishleri rawajlanıwdıń jas ózgeshelleride, fizikalıq shınıǵıwlar tásiri de ózinde sáwlelendiredi. Qol súyeginiń bulshıq et kúshi 3-4 jasta 3,5 kg nan 4 kg ge shekem, 7 jasta 13-15 kg ge shekem kóbeyedi. 4 jastan baslap aq uǵul hám qız balalar kúsh kórsetkishlerinde parq payda boladı. Gewde bulshıq et kúshn (gewde kúshi) 7 jasta 3-4 jas dagi 15-17 kg den 2 teńdeyge — 32—34 kg ga kópayadı.

Muskullardıń statikalıq jaǵdayın muskultonusi dep ataw qabil etilgen. bulshıq et tonusi oraylıq nerv sistemasınan keletuǵın impulslar esabına táminlanadı. Bala ómiriniń dáslepki ayında ayaqlardıń bukıluvchi muskullar tonusi jazıwshi muskullarnikidan ústin boladı, bul emizikli jas dagi balanıń xarakterli jaǵdayın belgileydi. Qol muskullarsining tonusi ádetde 2, 5—3 aylıq, ayaq muskulları tonusi bolsa, 3—4 aylıq bolǵanda teńdeylesedi. Kesellik waqtında (raxit, gipotrofpya) bul múddetler ózgeriwi múmkin. Dáslepki jas dagi balalarda tınısh jaǵday dagi bulshıq et tonusi massaj hám gimnastika tásirida azayadı.

Mektepke shekem jasda bulshıq et tonusining axamiyati tuwrı qáddi-qáumettiń qalıplesewinde úlken áhmiyetke iye. Tábiyiy «muskul korseti» ónim qnluvchi gewde muskulı tonusi bólek áhmiyetke iye boladı.

Jas osha bariwı menen arqa hám qarın muskulları tonusi keriliwshenligidiń artpaqtası baqlanadı. Bul oraylıq nerv sisteması regulyator funktsiyasning jaqsılanishigina emes, bálki fizikalıq shınıǵıwlardıń unamlı tásiri ham bolıp tabıladı. bulshıq et tonusining jaqsılanıwına qaray ayırım topar -topar muskullarınıń eljirew hám nıqlasıw reflektorli regulyatsiyasi rawajlanıwlasadı, bul gewdeni arnawlı bir xolatga keltiredi hám balada qáddi-qáumet payda boladı.

Ótken asirde júz bergen ósiw hám rawajlanıw akseleratsiyasi (jedellesiw) mektepke shekem tárbiya jasındaǵı balalarda da korindi: bul jas dagı balalar ózleriniń ótken zaman dagı úzeńgileslerinen anatomik hám funkinonal tárepten úlkendirlar. Eger 50 jil aldın 3 jastan 7 jasqa deyingi balalar 22, 7 sm ga ósińki bolsa, 10 jil aldınǵa sol jas dagı balalar 27, 1 sm ga ósdilar. Sút tisleriniń turaqlı tislerge aylanıwı da ertaroq kechmoqda: misalı, eger bir neshe on jıllıqlar aldın turaqlı tislerdiń shıǵıwı 6 jası 2 ay — 6 jası 4 ayǵa tuwrı kelse, házirgi waqıtta 5 jas dagı balardıń 40 % 1—4 ten turaqlı tishga iye esaplanadılar.

Qatar funksional kórsetkishler boyınsha da anaǵurlım ulǵayıw baqlanıpatır. Málumki, balalar qansha úlken bolsalar olardagi júrek qısqarıwı hám dem alıw muǵdarı sonsha kem boladı. Eger ilgerileri 5 jaslı bala júrek pulsı chastotası minutına 98—100 zarbga teń bolsa, endi ortasha chastotası 97 zarbga teń bolıp tabıladı. Burınları 6 jaslı balanıń dem alıw chastotası munutiga 26 bolsa, házir 23 ni qurap atır (ayırım málumotlarga qaraǵanda dem alıw hám puls bunnan da kamligi baqlanǵan).

Joqarıdagı nátiyjelerge muwapıq háreket sapalarınıń rawajlanıw kórsetkishleri de ósdi. Misalı, bes jaslı balalarıń juwırıw tezligi 50 jıllarda 3, 55 m/s shólkemlesken bolsa (E. G. Levi-Gorinevskaya), 1968—70 jıllarda bul kórsetkish 3, 7 m/s (E. N. vavilov) yamasa 4 m/s (O. G. Arakalyan) ga teń boldı (39).

Biraq akseleratsiyaga qaramastan mektepke shekem tárbiya jasındaǵı balardıń funksional — da intellektual, da fizikalıq múmkinshilikleri móljeldagidan joqarı bolıp tabıladı. Balalar kámalını suńiy tárzde tezlestirmey hám toqtatmay optimal túrde rawajlandırıwda bul jaǵdaydı da esapqa olmoq kerek.

Mektepke shekem tárbiya jası dawamında júrek-tamır hám dem alıw sistemaları iskerliginiń únemlilik hám nátiyje tárepten júdá jaqtı kórsetilgen ózgeriwi júz beredi, sol tiykarda balalarıń bulshıq et iskerligin ámelge asırıw nmkoniyatlari artadı.

Bala ómiriniń birinshi jılında onıń júrek-tamır sisteması úlken morfologiyalıq hám funkciopal ózgerislerge ushıraydı. Júrek massası 3—4 jaslı balalarda 70, 8 g ge shekem bolsa" 6—7 jaslılarda 92, 3 g ge shekem jetedi, bunıń nátiyjesinde júrektiń qısqarıw kúshi hám jumıs qábileti kúsheyedi.

Arteriya qan tamirlarındaǵı basım da jas ótiwi menen orta baradı: birinshi jilda ol sinap ústininiń 80—85/55—60 mm ni tashkil etse, 3—7 jasda 80—110 /50—70 mm átirapında boladı. Júrektiń jumıs qábileti artadı, fizikalıq júklemege iykemlesiw qábileti de asadı: júrek tamır sisteması kórsetkishleri kólemi standart bulshıq et júklemesine

juwapan azayadı (puls, arterial qan basımı, qan aylanıwınıń zarbi hám bir minutlıq kólemi, tikleniw dáwiri qisqaradı.

Jasqa tán ózgeris hám dem alıw funksiyasinnig bulshıq et júklemesine kelisiwi de baqlanadı. Dem alıw muǵdarı jas ótiwi menen azayadı: bala ómiriniń birinshi jılı aqırında ol minutına 30—35, úshinshi jılı aqırında 25—30, 4—7 jasda bolsa 26—22 ge teń boladı. Jas ótiwi menen dem alıw tereńligi hám ókpe degi hawa almasınıwı 2—25 retke, kislorod menen azıqlanıw 2 retke kópayadı. Bul málumotlar sonnan dárek berediki, balalardıń waupktsional múmkinshilikleri kúta úlken hám olar ósiw hámde rawajlanıw mútajliklerin tolıq táminlay aladı.

Shınıǵıw protsessinde dem alıw sistemasınıń juwap reaksiyası rawajlanıwlasadı. Muskulǵa júkleme túskende ókpe degi hawa ventilyatsiyasi onıń tezlashuvi esabına emes, dem alıwdıń tereńlashuvi esabına boladı. Ókpe degi hawa kem ventilyatsiya etilgende de sol kólem degi kislorod jutıladı. Bunda tek rawajlanıwdıń jas haqqındanyatlarigina emes, bálki fizikalıq Shınıǵıwlarda asirilatuǵın funksional múmkinshilikler menen belgilenetuǵın quwat menen táminlovchi tiykargi sistemalar — júrek-tamır hám dem alıwdıń júdá tejalğan iskerligi baqlanadı. Mısalı, jumıs birliginiń puls «tannarxi» (1 kg/m ishda puls muǵdarı) 4 ten 7 jasqa deyingi balalarda 2 retke, shınıqqan balalarda bolsa 2, 5 retke azayadı, kislorod menen táminlannsh da sol tártipte 1 kg/m jumıs ushın 1, 5 hám 1, 8 retke artadı.

Organizm tiykargi sistemasınıń morfologiyalıq hám funksional rawajlanıw dárejesiniń asıwı balalar jumıs qábiletiniń artıwın da táminlaydı. Toxtovsiz islew qábileti 10 minuttan 25—30 minutǵa shekem jetedi, bunda ulıwma jumıs kólemi shama menen 2, 5 ret, yáni 800 kg/m den 2333 kg/m ga jetedi. Balalardıń jumıs qábileti 4 ten 7 jasqa shekem step-test boyınsha teksergende (teksheǵa kóteriliw) derlik 2 ret asadı.

Balalardıń morfofunksional rawajlanıw qásiyetlerin biliw dene tárbiyası qurallarından bala organizmin jetilistiriw jáne onıń intellektual hámde fizikalıq jumıs qábiletin asırıwda júdá nátiyjeli paydalanıw múmkinshilikyatini beredi.

Rawajlanıp atrǵan organizmdiń túrli basqıshlar dagi sırtqı tásprlarga salıstırǵanda túrlishe funksional tayarlıqqa ılewdi de esapqa alıw kerek. Fizikalıq rawajlanıw dinamikasında aralıq jaslardan pariqlanıwshı morfologiyalıq hám funksional ayırqshalıqlar yigindisi menen xarakterlenetuǵın ayırım kritik basqıshlar belgilengen.

Ízertlewler sonı kórsetedi, 3 jastan 7 jasqa deyingi dáwir ishinde turmıstıń úshinshi, besinshi hám jetinshi jılı pariq etedi, bul payıtlarda tek muǵdarlıq ósiwgine emes, bálki

funksiyalardıń tupten qayta qurılısı júz beredi, Bunda energiya menen táminlovchi tiykargı sistemalar iskerliginiń qayta qurılısı háreket funksiyasınan aldın óladi jáne bul dene tárbiyası qurallarından kritik dáwirlerde maqsetke muwapıq tásir qılıwda paydalanıw ushın jay házirleydi. Bunda 4 jastan 5 jasqa deyingi dáwir júdá inteksiv hám rawajlanıwdıń garmonik bolıwı menen parıqlanishi tastıyqlangán.

Mektepke shekem tárbiya dáwiri dawamında balalar háreket aktivligi hám fizikalıq tayarlıgı olardıń fizikalıq rawajlanıwına kóre ózgerip turadı: kishi mektepke shekem jasda (3—4 jasda) balalar organizmning funktsional rawajlanıwlashuvida fizikalıq rawajlanıw jetekshi áhmiyetke iye boladı, úlken mektepke shekem jasında bolsa (5—7 jasda), unng roli pasayadi (biraq áhmiyetin joǵatmaydı) hám fizikalıq tayarlanganlıq roli asadı, bul dene tárbiyası protsessindegi aktiv pedagogikalıq tásir etiwdiń áhmiyetin asıradı. Funktsional sistemalar, atap aytqanda, háreket sistemaları rawajlanıwda kritik dáwirlerdi biliw tálim hám tárbiyaning optimal múddetlerin belgilew imkaniyatın beredi.

1-Ámeliy jumıs

TEMASI:Salamatlıq dárejesin anıqlaw, salamatlıq kodeksin islep shıǵıw. Salamatlıq turmis tárzi komponentlerine sipatlama beriw.

Ámeliy jumıstı oqıtıwdıń texnologiyalıq universal modeli

Oqıtıw waqtı: 2 saat Tıńlawshılar sanı: 12	
Oqıw protsessiniństrukturası	ámeliy
Ámeliy jumıstıń jobası;	1.Salamatlıq dárejesin anıqlaw 2.Salamatlıq kodeksin islep shıǵıw 3. Salamatlıq turmis tárzi komponentlerine sipatlama beriw.
Maqseti: Salamatlıq kodeksin islep shıǵıwdı úyreniw	
<i>Pedagogikalıq máseleleri:</i> 1. Auditoriya taxtasına «Salamatlıq dárejesin anıqlaw » sózleri jazıladı. 2. Tema boyınsha oqıw elementlerine tiyisli pikirler qaǵazǵa jazıladı (salamatlıq kodeksin islep shıǵıw). 3.Salamatlıq turmis tárzi komponentlerine sipatlama beredi.	<i>Oqıtıw háreketiniń nátiyjesi:</i> 1. Salamatlıq dárejesin anıqlaydı. 2.Salamatlıq kodeksin islep shıǵıwdı úyrenip aladı. 3. Salamatlıq turmis tárzi komponentlerine sipatlama beredi.
<i>Oqıtıw usılları</i>	«Klaster» yaki tarmaqlı pikirlew
<i>Oqıtıw jumısın shólkemlestiriw formaları</i>	Gruppalar boyınsha islesiw
<i>Oqıtıw quralları</i>	Tarqatpa materiallar, A1 vatman reńli markerler
<i>Oqıtıw sharayatları</i>	Arnawlı texnika áspabları menen támiyinlengen auditoriyaları
<i>Monitoring hám bahalaw</i>	Tez túrde soraw, testler

Ámeliy jumıstıń texnologiyalıq kartası

III	Jumıstıń mazmunı	
	Tıńlawshı	oqıwshı
I basqısh. 2saat Tayarlıq (15 minut)	Jumıstıń maqsetin anıqlaydı, onıń nátiyjeleri hám kerekli materiallar, sonday-aq bahalaw kriteriyası menen tanıstıradı	Tıńlaydı, jazadı
II basqısh Tiykargı Shıǵıpsóylewushın hárgruppaga 10 minutberemiz 25min.	Klaster metodtan paydalanıw ushın studentler kishi (3-5 ibarat bolıp) gruppalarǵa ajratıladı. Hár bir gruppa temaǵa baylanıslı «salamatlıq» túsinipler, termin hám elementlerge anıqlama beredi. Bizin ushın auditoriyada oqıwlıq, oqıw qollanba, leksiya teksti hám basqa oqıw derekleri jeterli sanda bolıwı kerek. Oqıtıwshı oqıwshılarga ózlestiriw ushın waqıt ajratadı.	Tapsırmalardı aladı, Talqılaydı. Klasterlerdi vatman qaǵazǵa túsiredi
25min	Kelesi gruppa prezentatsiyasın baslaydı.	Tıńlaydı, Talqılaydı, Sorawlar beredi
III basqısh Juwmaqlaw (15 min.)	İdeyalardı talqılaydı, prezentatsiyalardıń juwmaǵın shıǵaradı. Ulıwmalastıradı hám bahalaydı	Juwap beredi. Pikirler aytadı. Jazıp aladı

1-qosımsha

- | |
|--|
| <p>1.Salamatlıq dárejesin anıqlaw
2.Salamatlıq kodeksin islep shıǵıw</p> |
|--|

3. Salamatliq turmis tárzi komponentlerine sipatlama beriw.

2-Ámeliy jumıs
TEMASI: Turmis tárzi hám ziyanlı ádetler
Ámeliy jumıstı oqıtıwdıń texnologiyalıq universal modeli

Oqıtıw waqıtı: 2 saat		Tıńlawshıları sanı: 20
Oqıtıw protsessiniń strukturası	ámeliy	
Ámeliy jumıstıń jobası	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ziyanlı ádetlerge qarsi gúresiwde salamatlıq turmis tárzi. 2. Temekishegiwhámonıń ziyanıhaqqında. 3. Narkomaniya hám salamatlıq turmis tárzi. 	
Maqseti: Narkomaniyanıń klassifikatsiyasını úyreniw		
<i>Pedagogikalıq máseleleri:</i>	<i>Oqıtıw háreketiniń nátiyjesi:</i>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Auditoriya taxtasına «Ziyanlı ádetlerge qarsi gúres» sózleri jazıladı. 2. Tema boyınsha oqıtıw elementlerine tiyisli pikirler qagazǵa jazıladı (Temeki shegiw hám onıń ziyanı). 3. Narkotik zatlarǵa misallar jazıp kórsetiw. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ziyanlı ádetlerge qarsi gúresiwge tarmaqlı pikirler jazadı. 2. Tiykargı túsinik hám ideyalar ortasındaǵı pikirlerdi qagazǵa jazadı. 3. Kishi gruppalarındaǵı barlıq Tıńlawshıları óz variantların qagazǵa túsiredi. 	
<i>Oqıtıw usılları</i>	«Klaster» yaki tarmaqlı pikirlew	
<i>Oqıtıw jumısın shólkemlestiriw formaları</i>	Gruppalar boyınsha islesiw	
<i>Oqıtıw quralları</i>	Tarqatpa materiallar, A1 vatman reńli markerler	
<i>Oqıtıw sharayatlari</i>	Arnawlı texnika áspablari menen támiyinlengen auditoriyaları	
<i>Monitoring hám bahalaw</i>	Tez túrde soraw, testler	

Ámeliy jumıstıń texnologiyalıq kartası

I	Jumıstıń mazmunı	
	Tıńlawshı	oqıwshı
I basqısh.4 saat Tayarlıq (15 minut)	Jumıstıń maqsetin anıqlaydı, onıń nátiyjeleri hám kerekli materiallar, sonday-aq bahalaw kriteriyası menen tanıstıradı	Tıńlaydı, jazadı
II basqısh Tiykargı Shıǵıpsóylewushın hár gruppaga 10 minutberemiz	KlastermetodtanpaydalanıwushınTıńlawshıları kishi (3-5 ibaratbolıp) gruppalarǵaajratıladı. Hár bir gruppa temaǵa baylanıslı «Narkomaniya» túsinikler, termin hám elementlerge anıqlama beredi. Bizin ushin auditoriyada oqıwlıq, oqıw qollanba, lektsiya teksti hám basqa oqıw derekleri jeterli sanda bolıwı kerek. Tıńlawshı oqıwshılarga ózlestiriw ushin waqıt ajıratadı.	Tapsırmalardı aladı, Talqılaydı. Klasterlerdi vatman qagazǵa túsiredi
25min. 25min	Kelesi gruppa prezentatsiyasını baslaydı.	Tıńlaydı, Talqılaydı, Sorawlar beredi
III basqısh Juwmaqlaw (15 min.)	İdeyalardı talqılaydı, prezentatsiyalardıń juwmaǵın shıǵaradı. Ulıwmalastıradı hám bahalaydı	Juwap beredi. Pikirler aytadı. Jazıp aladı

--	--	--

1-qosimsha

- 1.Ziyanli ádetlerge qarsi gúresiwde salamatliq turmis tárzi.
- 2.Temeki shegiw hám onıń ziyanı haqqında.
- 3.Narkomaniya hám salamatliq turmis tárzi.

3-Ámeliy jumıs

TEMASI:Aktiv háreket hám salamatliq

Ámeliy jumıstı oqıtıwdıń texnologiyalıq universal modeli

Oqıtıw waqıtı: 2 saat		Tıńlawshıları sanı: 20
Oqıtıw protsessiniń strukturası	ámeliy	
Ámeliy jumıstıń jobası	<ol style="list-style-type: none"> 1. Organizmdi fizikalıq salamatlastiriw usillari. 2. Giperdinamiya haqqında. 3. Gipodinamiya haqqında 	
Maqseti: Tez hám anıq ráwishte valeologik atama hám terminlerden paydalanıwdı úyreniw		
<i>Pedagogikalıq máseleleri:</i> 1. Auditoriya taxtasına «Organizmdi fizikalıq salamatlastiriw usillari» sózi jazıladı. 2. Tema boyınsha oqıtıw elementlerine tiyisli pikirler qaǵazǵa jazıladı (Giperdinamiya). 3. Gipodinamiya hám semizlik haqqında aytıp ótiw.	<i>Oqıtıw háreketiniń nátiyjesi:</i> 1.Organizmdi fizikalıq salamatlastiriw usillari sózlerine tarmaqlı pikirler jazadı. 2. Tiykarǵı túsiniq hám ideyalar ortasındaǵı pikirlerdi qaǵazǵa jazadı. 1.3. Kishi gruppalardaǵı barlıq Tıńlawshıları óz pikirlerin qisqasha aytıp ótedi.	
<i>Oqıtıw usılları</i>	«Klaster» yaki tarmaqlı pikirlew	
<i>Oqıtıw jumısın shólkemlestiriw formaları</i>	Gruppalar boyınsha islesiw	
<i>Oqıtıw quralları</i>	Tarqatpa materiallar, A1 vatman reńli markerler	
<i>Oqıtıw sharayatları</i>	Arnawlı texnika áspabları menen támiyinlengen auditoriyaları	
<i>Monitoring hám bahalaw</i>	Tez túrde soraw, testler	

Ámeliy jumıstıń texnologiyalıq kartası

I III	Jumıstıń mazmunı	
	Tıńlawshı	oqıwshı
I basqısh.4 saat Tayarlıq (15 minut)	Jumıstıń maqsetin anıqlaydı, onıń nátiyjeleri hám kerekli materiallar, sonday-aq bahalaw kriteriyası menen tanıstıradı	Tıńlaydı, jazadı
II basqısh Tiykarǵı Shıǵıpsóylewushın hárgruppaǵa10	KlastermetodtanpaydalanıwushınTıńlawshıları kishi (3-5 ibaratbolıp) gruppalarǵaajratıladı. Hár bir gruppa temaǵa baylanıslı «Giperdinamiya» túsiniqler, termin hám	Tapsırmalardı aladı, Talqılaydı. Klasterlerdi vatman qaǵazǵa túsiredi

minutberemiz 25min.	elementlerge anıqlama beredi. Biziń ushın auditoriyada oqıwlıq, oqıw qollanba, lektsiya teksti hám basqa oqıw derekleri jeterli sanda bolıwı kerek. Tıńlawshı oqıwshılardıń ózlestiriw ushın waqıt ajıratadı.	
25min	Kelesi gruppa prezentatsiyasını baslaydı.	Tıńlaydı, Talqılaydı, Sorawlar beredi
III basqısh Juwmaqlaw (15 min.)	İdeyalardı talqılaydı, prezentatsiyalardıń juwmağın shıǵaradı. Ulıwmalastıradı hám bahalaydı	Juwap beredi. Pikirler aytadı. Jazıp aladı

1-qosimsha

1. Organizmdı fizikalıq salamatlastırıw usılları.
2. Giperdinamiya haqqında.
3. Gipodinamiya haqqında

4-Ámeliy jumıs

TEMASI: Reproduktiv salamatlıq hám kesellikler tuwrısında

Ámeliy jumıstı oqıtıwdıń texnologiyalıq universal modeli

Oqıtıw waqtı: 2 saat		Tıńlawshıları sanı: 20
Oqıw protsessiniń strukturası	ámeliy	
Ámeliy jumıstıń jobası	1. Reproduktiv salamatlıqtı saqlawda salamatlıq turmis tárizi. 2. Kesellikler profilaktikasi haqqında.	
Maqseti: kesellikler tuwralı úyreniw		
<i>Pedagogikalıq máseleleri:</i> 1. Auditoriya taxtasına «Reproduktiv salamatlıq» sózi jazıladı. 2. Tema boyınsha oqıw elementlerine tiyisli pikirler qaǵazǵa jazıladı (Kesellikler profilaktikasi).	<i>Oqıtıw háreketiniń nátiyjesi:</i> 1. «Reproduktiv salamatlıq» sózine tarmaqlı pikirler jazadı. 2. Tiykargı túsinik hám ideyalar ortasındaǵı pikirlerdi qaǵazǵa jazadı.	
<i>Oqıtıw usılları</i>	«Klaster» yaki tarmaqlı pikirlew	
<i>Oqıtıw jumısın shólkemlestiriw formaları</i>	Gruppalar boyınsha islesiw	
<i>Oqıtıw quralları</i>	Tarqatpa materiallar, A1 vatman reńli markerler	
<i>Oqıtıw sharayatları</i>	Arnawlı texnika áspabları menen támiyinlengen auditoriyaları	
<i>Monitoring hám bahalaw</i>	Tez túrde soraw, testler	

Ámeliy jumıstıń texnologiyalıq kartası

I	Jumıstıń mazmunı	
III	Tıńlawshı	oqıwshı

I basqish.4 saat Tayarliq (15 minut)	Jumistúń maqsetin anıqlaydı, onıń nátiyjeleri hám kerekli materiallar, sonday-aq bahalaw kriteriyası menen tanıstıradı	Tıńlaydı, jazadı
II basqish Tiykarǵı Shıǵıpsóylewushın hárgruppaga 10 minutberemiz 25min. 25min	KlastermetodtanpaydalanıwushınTıńlawshıları kishi (3-5 ibaratbolıp) gruppalarǵaajıratıladı. Hár bir gruppa temaǵa baylanıslı « Reprodukativ » túsinikler, termin hám elementlerge anıqlama beredi. Biziń ushın auditoriyada oqıwlıq, oqıw qollanba, lektsiya teksti hám basqa oqıw derekleri jeterli sanda bolıwı kerek. Tıńlawshı oqıwshılarǵa ózlestiriw ushın waqıt ajıratadı.	Tapsırmalardı aladı, Talqılaydı. Klasterlerdi vatman qaǵazǵa túsiredi
	Kelesi gruppa prezentatsiyasın baslaydı.	Tıńlaydı, Talqılaydı, Sorawlar beredi
III basqish Juwmaqlaw (15 min.)	Ídeyalardı talqılaydı, prezentatsiyalardıń juwmaǵın shıǵaradı. Ulıwmalastıradı hám bahalaydı	Juwap beredi. Pikirler aytadı. Jazıp aladı

1-qosimsha

1. Reprodukativ salamatliqti saqlawda salamatliq turmis tárizi.
2. Kesellikler profilaktikasi haqqında.

5-Ámeliy jumis

TEMASI: AIJS hám oniń tarqaliwi

Ámeliy jumistı oqıtıwdıń texnologiyalıq universal modeli

Oqıtıw waqıtı: 2 saat Tıńlawshıları sanı: 20	
Oqıw protsessiniń strukturası	ámeliy
Ámeliy jumistıń jobası	1. AIJShámoniń tarqaliwi. 2. AIJSqandayjollarmenenjugadi.
Maqseti: AIJShámoniń tarqaliwin úyreniw	
<i>Pedagogikalıq máseleleri:</i> 1. Auditoriyataxtasına «AIJShámoniń tarqaliwi» sózlerijazıladı. 2. Temaboyınshaoqıwelementl erinetiyislipikirlerqaǵazǵajazıladı (AIJStiń juǵıwjollari).	<i>Oqıtıwháreketiniń nátiyjesi:</i> 1.«AIJShámoniń tarqaliwi» sózlerinetaarmaqlı pikirlerjazadı. 1.2. Kishigruppalarıdaǵı barlıqTıńlawshıları ózvariantlarınqaǵazǵatúsiredi.
<i>Oqıtıw usılları</i>	«Klaster» yaqi tarmaqlı pikirlew

<i>Oqıtıw shólkemlestiriw formaları</i>	<i>jumısın</i>	Gruppalar boyınsha islesiw
<i>Oqıtıw quralları</i>		Tarqatpa materiallar, A1 vatman reńli markerler
<i>Oqıtıw sharayatları</i>		Arnawlı texnika áspabları menen támiyinlengen auditoriyaları
<i>Monitoring hám bahalaw</i>		Tez túrde soraw, testler

Ámeliy jumıstıń texnologiyalıq kartası

I III	Jumıstıń mazmunı	
	Tıńlawshı	oqıwshı
I basqısh.4 saat Tayarlıq (15 minut)	Jumıstıń maqsetin anıqlaydı, onıń nátiyjeleri hám kerekli materiallar, sonday-aq bahalaw kriteriyası menen tanıstıradı	Tıńlaydı, jazadı
II basqısh Tiycarǵı Shıǵıpsóylewushın hárgruppaga 10 minutberemiz 25min. 25min	KlastermetodtanpaydalanıwushınTıńlawshıları kishi (3-5 ibaratbolıp) gruppalarǵaajratıladı. Hár bir gruppa temaǵa baylanıslı «AIJS » túsinikler, termin hám elementlerge anıqlama beredi. Biziń ushın auditoriyada oqıwlıq, oqıw qollanba, lektsiya teksti hám basqa oqıw derekleri jeterli sanda bolıwı kerek. Tıńlawshı oqıwshılarga ózlestiriw ushın waqıt ajratadı.	Tapsırmalardı aladı, Talqılaydı. Klasterlerdi vatman qagazǵa túsiredi
	Kelesi gruppa prezentatsiyasın baslaydı.	Tıńlaydı, Talqılaydı, Sorawlar beredi
III basqısh Juwmaqlaw (15 min.)	Ídeyalardı talqılaydı, prezentatsiyalardıń juwmaǵın shıǵaradı. Ulıwmalastıradı hám bahalaydı	Juwap beredi. Pikirler aytadı. Jazıp aladı

1-qosimsha

1. AIJS hám onıń tarqalıwi.
2. AIJS qanday jollar menen juǵadı.

ÁMELIY SABAQLAR UShÍN MÁSELELER TOPLAMÍ

1-AMELIY SALAMATLIQ DAREJESIN ANIQLAW

Adamnıń fizikalıq rawajlanıwı dep onıń fizikalıq jumıs qábiletin belgilewshi organizmniń morfo-funksional ózgeshelikleriniń jıynaǵına ayıladı.

Bul jıynaq túsiniklerine tómendegi faktorlar - salamatlıq, fizikalıq rawajlanıw, dene massası, kúsh, muskul shıdamlılıǵı, háreket koordinatsiyası hám basqalar kiredi. Adamnıń fizikalıq rawajlanıwına násil, sırtqı ortalıq, sotsial-ekonomikalıq faktorlar, miynet hám jasaw tárzi, fizikalıq aktivlik, sport penen shuǵıllanıw hám basqalar tásir etedi.

Bizge belgili, salamatlıq tek kesellikniń bolıwı yaqı bolmaslıǵı menen anıqlanıp qoymıstan, al gormonal rawajlanıw menen de anıqlanıadı. Sol sebepten den-sawlıqtı bekkemlew baǵdarındaǵı tiykarǵı islerden biri dene tárbiya hám sportı adamnıń fizikalıq jaǵdayına tásirin meditsinalıq baqlaw esaplanadı.

Balanıń morfologiyalıq hám fiziologiyalıq kórsetkishlerine tiykarlanıp ósiw hám rawajlanıw nızamları úyrenilgen.

1-nızam bala organizmi qansha jas bolsa, onda ósiw hám rawajlanıw protsesi sonsha tez ótedi. Balalıq dáwirde tiykarǵı morfologiyalıq kórsetkishler (boy, dene awırlıǵı, kókirek aynalası) nıń belgili dárejede ósiwi gúzetiledi.

Balanıń boyı ómiriniń birinshi jılı aqırında baslanǵısh dáwirge salıstırǵanda 47F-25 sm ósedi, ekinshi jılı 13F-10 sm, úshinshi jılı 8F ósip baradı. 3-7 jasqa kirgende jıllıq ósiw 7,5-5F ti quraydı. Yaǵnıy dásslepki 1-3 jasta balanıń gewde, boy uzınlıǵı hám salmaǵı artadı. Máselen, 1 jılı balanıń boyı 25 sm ósse, 2-jılı 10-15 sm ósedi. Salmaǵı usıǵan jarasa 1-jılı 6-7 kg, 2-jılı 2-3 kgǵa artadı. Sońınala gewde, boy ósiwi jıl sayın 4-5 sm ge shekem artıp baradı. Salmaǵı 1,5-2 kgǵa shekem artadı, óspirimlik dáwirge kelgennen keyin boy ósiwi kemeyip baradı. Jetiklik dáwirinde payda bolatuǵın tayanshı-háreketleniw apparatı rawajlanıwı 1 jasqa shekem júdá joqarı boladı. Súyektiń ósiwi kletkaniń súyek kemigi hám súyektegi qan-tamırların orap turǵan toqıma kletkalarına baylanıslı. Jas ótiwi menen súyektiń boyǵa ósiw tezligi azayıp baradı hám epifizar zona joq bolıwı menen ósiw toqtaydı. Omırtqa baǵanasınıń 40F toǵay toqımasınan ibarat. Bala ómiriniń birinshi yarımında bas miy hám arqa miy salmaǵı keskin artadı. 7 jastan baslap miy salmaǵınıń ósiwi kemeyip baradı. Bala 1 jasqa toǵanda ekinshi xabar (signal) dúzilisi rawajlanadı. 2-3 jıldan baslap bala ushın sóz sırtqı ortalıq penen baylanıswdıń birden-bir deregi bolıp qaladı. Solay etip, balalıq dáwirde miy úlken yarım sharları rawajlanǵan bolıp, onıńkeyingi dáwirlerine teńlestirilip bolmaydı.

2-nızam. Ósiw hám rawajlanıw protsessleri bir tegis ketpeydi. Hár bir jasqa óziniń morfo-funksional tárepleri tiyisli. Jas morfologiyası hám fiziologiyasınıń kórsetken tastıyıqı boyınsha kúshli ósiw dáwirine salıstırǵanda áste ótetuǵın rawajlanıw protsesi menen birgelikte gúzetiledi hám kerisinshe, kúshli rawajlanıw ósiwdiń ástenlesiwini keltirip shıǵaradı. Júrek-tamır sisteması morfo-funksional táreplerin úyreniwde hám júrek rawajlanıwında bir neshe dáwirdi ajratıw múmkin. Birinshilen, tuwılǵan waqıttan 2 jasqa shekem júrek tez ósedi, biraq júrekniń morfologiyalıq dúzilisi az ózgeredi. Ekinshiden 2 jastan 6 jasqa shekem bolǵan dáwirde ósiw hám rawajlanıw protsesi kemeydi, eki protsesniń de ástenlewi gúzetiledi. Úshinshiden, 7 jastan 10 jasqa shekem júrek sıyımlılıǵı hám kólemi áste-aqırın úlkeyedi, nerv sisteması júdá joqarı rawajlanadı. 11-13 jasta júrekte ózgeris gúzetiledi, yaǵnıy ol jáne de kúshli óse baslaydı. Deneniń ayırım bólimleriniń ósiw bólimleri de hár túrli. Jańa tuwılǵan balanıń bası 1/4 úlken adamlarda bolsa 1/8 qatnasın quraydı. Úlken basqa, qısqa ayaqqa hám uzın gewdege iye bolǵan ástelik penen, kishi baslı, uzın ayaqlı hám qısqa gewdeli balaǵa aylanadı. Túrli jas dáwirlerinde morfologiyalıq, fiziologiyalıq hám psixologiyalıq tárepler boladı.

3-nızam. Ósiw hám rawajlanıw protsesi ótiwinde jınısıy parq gúzetiledi. Máselen, deneniń tiykarǵı ólshemleri - boy, salmaq hám kókirek aynalası jańa tuwılǵan ul balada qız baladan úlken boladı. Bul qatnaslar jınısıy kámalǵa jetiw dáwiri (puberat jası) ishki sekretsıya bezleriniń jumısınıń tezlesiwini hám ósiw protsesiniń kúsheyiwini menen kórinedi. Dene uzınlıǵı, salmaq artıwı jedel ótedi. Óspirimlik dáwirge jetiw dáwiri qız balalarda 10-12 jasqa jetpesten gúzetiledi, sol sebepten 12-13

jasta qız balalar boyı, dene salmağı hám kókirek aynalası menen usı jasqa teń ul balalardan ozıp ketedi. Ul balalarda 13-14 jasta jınısıy jetiliw dáwiri baslanadı, olarda boy ósiw tezlesedi hám 10-15 jasqa kirgende qızlardı quwap ótedi. Sonın menen dene salmağı da ózgeredi. Keyingi waqıtta ósiw hám rawajlanıw tezliginiń rawajlanıwı, yaǵnıy fizikalıq rawajlanǵanlıq kórsetkishleriniń tezlesiwı akseleratsiya gúzetilmekte.

Kópshilik alımlar sotsiallıq sharayattın bir pútin kompleks ózgeriwı akseleratsiyaga sebep boladı dep esaplaydı (yaǵnıy jasaw sharayatı, awqatlanıwdın jaqsılanıwı, juqpalı keselliklerdin azayıwı sıyaqlılar).

İnsannın fizikalıq rawajlanıwınıń tiykarǵı izertlew usılları somatoskopiya (sırtqı qurǵaq) hám ólshew antropometriya esaplanadı.

Somatoskopiya usılı teri qaplamın bahalawdan baslanadı. Keyin kókirek aynalasınıń kórinisi, qarın, ayaq muskullarınıń rawajlanıw dárejesi, may qatlamı, tayanış-háreket apparatı hám basqa kórsetkishler anıqlanadı. Máselen, teriniń jumsaqlıǵı, tazalıǵı, ıǵallıǵı, qurǵaqlıǵı, daǵallıǵı, aqshıllıǵı sıyaqlı ózgeshelikleri anıqlanadı. Tayanış-háreket apparatınıń jaǵdayı tómendegi ulıwma kórinislerge qarap bahalanadı: tolıqlıǵı, jelke keńligi hám qáddiniń forması. Qáddi-qáwmettiń qalıplesiwinde ásirese omırtqa baǵanasınıń normal rawajlanıwı úlken áhmiyetke iye. Normal jaǵdayda omırtqa baǵanası biymálel iyiledi. Moyın hám bel bóliminde omırtqa baǵanası biraz aldığa, kókirek hám dumǵoza biraz artqa iyilgen boladı. Bul tábiyiy iyiliwler 1 jasqa shekem bolǵan bolmaydı. Balanın tik turıwı, júriwi hám basın tik tutıwı nátiyjesinde áste-aqırın bul iyilmeler payda boladı. Olardıń normal halda bolıwı yaki normadan artıq iyiliwi qáddi-qáwmettiń nadurıs rawajlanıwına tásir etedi. Bunnan tısqarı qáddi-qáwmettiń rawajlanıwında kókirek quwıslıǵı, qol hám ayaq súekleri hám dene muskulleriniń normal rawajlanıwı da úlken áhmiyetke iye.

Qáddi-qáwmeti durıs adam tik turǵanda basın, moynın denesine salıstırǵanda tik tutadı, eki jelkesi hám kókiregi tegis boladı. Ayaqlar hám dize bir-birine tiyip turadı, qarın biraz ishke tartılǵan, kókirek quwıslıǵı biraz aldığa shıqqan boladı.

Qáddi-qáwmettiń nadurıs rawajlanıwınıń iyilgen, kifotik, lorotik hám skoliotik túrleri bar.

İyilgen qáddi-qáwmetli adamlar tik turǵanda bası biraz aldığa iyilgen, jelkeleri aldığa asınǵan, kókirek quwıslıǵı batıqraq, qarın aldığa shıqqan boladı.

Kifotik qáddi-qáwmetli adamlarda kókirekler qatnatqa usap kóterilip turadı. Arqanıń jelke bólimi tompayıp, búkir jaǵday júzege keledi.

Lordotik qáddi-qáwmetli adamlar gewdeasınıń arqa bólimi tegis yamasa biraz batıq boladı. Kókirek quwıslıǵı tegis, qarını aldığa shıqqan boladı.

Skoliotik qáddi-qáwmetli adamlar tik turǵanda jelkeleriniń biri pás, ekinshisi joqarı boladı. Kókirekleri de pás-biyik bolıp, kókirek quwıslıǵınıń bir tárepi börtkenirek, ekinshi tárepi batıqraq boladı.

Fizikalıq rawajlanıw dárejesi morfo-funksional belgilerge tiykarlanǵan usıllar toplamı menen anıqlanadı.

Tiykarǵı hám qosımsha antropometrik kórsetkishler bar.

Tiykarǵı antropometrik kórsetkishlerge boy uzınlıǵı, dene massası, kókirek quwıslıǵı aynalası, barmaqlar kúshi hám bel muskuliniń kúshi.

Boy uzınlıǵı turǵan hám otırǵan halda boy ólshegish penen ólshenedi. Turǵan hám otırǵan halda dene uzınlıǵın bilim deneniń salıstırmalı koeffitsientin anıqlaw múmkin:

$$HK = \frac{L_1 - L_2}{2}$$

bunda L_1 -deneniń turǵan halatında uzınlıǵı, L_2 -deneniń otırǵan halatında uzınlıǵı.

Normada NK 87-92% boladı, hayallarda bul kórsetkish erkeklerge salıstırǵan pásirek. Dene massası tábiyiy tárezi menen ólshenedi. Dene massası súyek-muskul apparatın, teri may qatlamı hám ishki organlardıń birgeliktegi rawajlanıw dárejesin kórsetedi. Qollardıń muskul kúshi muskullerdiń rawajlanıw dárejesin kórsetiwshi hám ol qol dinamometri arqalı ólshenedi. Ólshew 2-

3 márte tákirarlanıp, eń úlken kórsetkish jazıp alınadı. Aqırǵı jılları túrli antropometrik kórsetkishlerge tiykarlangan bahalawshı indeksler payda boladı.

Bul indeksler xalıqtı ulıwma kórikten ótkeriwde hám sport sektsiyaların tańlawda isletiledi. Bular tómendegi indeksler.

Brok-Brugush indeksi.

Boy 100 eger boy uzınılıǵı 155-165 sm

Boy 105 eger boy uzınılıǵı 166-175 sm

Boy 110 eger boy uzınılıǵı 175 sm hám onnan joqarı

Máselen boy uzınılıǵı 170 sm bolsa, dene massası 170-105 q 65 boladı. Yaǵnıy 170 boyǵa iye bolǵan dene awırlıǵı 65 kg bolıwı kerek.

$$\text{омирлик индекс} = \frac{UTS(1)}{\text{ауырлық (кг)}}$$

bul kórsetkishtiń ortasha mánisi erkekler ushın 65-72 ml/kg, hayallarda 55-65 ml/kg, sportshılarda 75-80 ml/kg erkekler ushın hám 65-70 ml/kg hayallar ushın.

Bul kórsetkish qansha joqarı bolsa, sonsha kókirek quwıslıǵın dem alıw ózgesheligi jaqsı rawajlanganlıǵın kórsetedi.

Ketle awırlıq- boy inleksi

$$IK = \frac{\text{ауырлық (кг)}}{\text{бой (см)}}$$

bul kórsetkishti 370-400 q 1 sm boyınsha uzınılıǵı erkekler ushın, 325-375 hayallar ushın, 15 jaslı balalar ushın 325 gr, qızlar ushın 318 gr-1 sm boy uzınılıǵı ushın.

Dene massası (awırlıǵı) úlken jastaǵılar ushın Bernard formulası menen anıqlanadı.

$$\text{ауырлық} = \frac{\text{Бой узынлығы } x \text{ кокирек кууыслығын ын коlemi}}{240}$$

Awırlıq-boy kórsetkish dene massasınıń (gramm) boyǵa bóliw menen anıqlanadı:

1 sm ge tuwra keletuǵın awırlıq (grammda)	Kórsetkishler
540 tan joqarı	May basqan jaǵday
451-540	Hádden tis awırlıq
416-450	Artıqsha awırlıq
401-415	Jaqsı nátiyje
400	Erkekler ushın eń jaqsı kórsetkish
390	Hayallarushineń jaqsı kórsetkish
360-389	Ortasha
320-359	Jaman
300-319	Júdá jaman
200-299	

Fizikalıq rawajlanıw kórsetkishlerinińáhmiyetlerinen biri. Dene júzesiniń kólemi esaplanadı hám ol Jossokdon formulası menen (awırlıq hám boy uzınılıǵınıń ulıwma summası, 160 kg birlikten úlken bolsa) isletiledi.

$$S = \frac{100 + W + (h - 160)}{100}, \text{ bunda}$$

S-dene júzesiniń salmaǵı (m²)

W-dene awırlıǵı (gr)

H-dene uzınlıǵı (sm)

Júrek urısı (YUKS) hám AB úlkenlikleri balalar hám óspirimderde bálentirek reaktivlik kúshi esabına júdáózgeriwsheń. YUKS jası úlkeyiwi menen kemeyedi. (2-keste). AB úlken jaslarda kóteriledi, ol 75/50, 85/60 mm sın.baǵ., 7-10 jasta 95/60-100/60 mm sın.baǵ. 13-14 jaslarda 155/60 mm sın.baǵ, 15-16 jaslarda 105/60-120/70 mm sın.baǵ. boladı. Dem alıw jıylıǵı sanı jas ótken sayın kemeyedi 35/40 tan (1-3 jasta) 18/20 (6-10 jasta), 16-20 (15-20 jasta). Bir waqıtta onıń tereńlesiwı júz beredi. 150-200 den 400-500 ml ge shekem.

Úlkeygen sayın OTS úlkeyedi, 1,0 den 1,63 metrli balada OTS 4,53xboy-3,9 bolıwı kerek. 1,65 metrden joqarılarda OTSxboy-12,85 qızlarushın 3,75xboy-3,15 bolıwı kerek. Oqıwshılardı kórikten ótkeriw, olardı túrli organ hám sistemaların funksiional halatın anıqlaw ayrıqsha áhmiyetke iye. Onıń nátiyjelerine qarap dene tárbiya sabaqların túrli formalarda qanshelli fizikalıq awırlıq túsiwi anılanadı. Júrek qan-tamır hám dem alıw sistemasınıń funksiional jaǵdayn bahalaw ushın standart haldaǵı fizikalıq awırlıq 30 sekunda 20 márte otırıp turıw shınıǵıwı isletiledi. Bul sınavdı bahalawda YUKS hám AB ózgerisleri esapqa alınadı. Sonday-aq mektep balaları 20 márte otırıp turıwı menen-aq YUKS maksimalı hám AB nı tiklew waqtı háreketi, YUKS tı 30-35% ósiwi, AB nı 10-20 mm sın.baǵ. ge kóteriliwi minimal, AB nı 4-10 mm sın.baǵ. túsip ketiwı gúzetiledi.

Balalar hám óspirimler, jigit-qızlarda YUKS tıń ortasha úlkenlikleri.

1	YUKS (soqqı) minut	
	Ul balalar	Qızlar
7	85,8	86,6
8	82,8	84,7
9	80,2	82,5
10	76,1	79,2
11	74,8	79,5
12	72,6	79,5
13	73,1	76,1
14	72,8	72,2
15	72,1	75,2
16	70,4	74,8
17	68,1	72,8
18	62,3	70,3

Ádettegi 1-2 minuttan soń YUKS hám AB tiklenedi. Júrek qan-tamır sistemasındaǵı bunday parq jaqsı bahalanadı. Otırıp turıw sınavınan tısqarı basqa xarakterdegi hám intensivtegi fizikalıq awırlıqlar islew múmkin. Máselen, 1 minutta 180 qádem tempinde bir orında juwırıw, 3 láhzelik S.P.Letunovtıń kombinatsiyalangán sınavı hám basqalar.

Balalar hám óspirimlerdegi fizikalıq islew qábileti Garvard step-test yaki «Garvard» testi - erkekler ushın 50,8 sm hayallar ushın tekshede bir minutta 30 qádem tempinde kóteriliwi (tiyisli 5-4 minutta). Balalar hám óspirimler ushın 3-kesteden kóriw múmkin. YUKS (1 sekundaǵı) awırlıq túskenen soń 60-90, 120-150 hám 180-210 sekunda ólshenedi.

Tekshe biyikligin kóteriliw tempi hám dawamlılıǵı - ul balalar, óspirim, jigit-qızlar ushın:

Garvard step-testi

Toparlar	Tekshe biyikligi (sm)	Kóteriliw dawamlılıǵı (minut)	Kóteriliw muǵdarı (1 minutqa)
8 jastan kishi jigit-qızlar	35	2	30
8-12 jaslı jigit-qızlar	35	3	30
12-18 jaslı qızlar	40	4	30
12-18 jaslı jigitler	50	4	30
Erkekler	50,8	5	3
hayallar	43,2	4	30

Sınawdı bahalaw Garvard step-testi indeksi boyınsha alıp barıladı. (GSTI)

$$GSTI = \frac{t \times 100}{(f_1 + f_2 + f_3) \times 2}$$

f-3 ólshewli YUKS.

t - sekunda orınlanıw waqtı

GSTI 90 nan joqarı bolsa, o parqlanıwshı reaktsiya esaplanadı. 81-90 nan artqanda júdá jaqsı, 71-80 de jaqsı, 61-70 de jeterli dárejede, 51-60 ta jaman hám 50 den tómeni júdá jaman bolıp esaplanadı.

Eger tekseriliwshı testti sharshawsebepi belgilengennen erterek toqtatsa, onı esaplaw basqa formula boyınsha esaplanadı:

$$GSTI = \frac{t \times 100}{f_1 \times 5,5}$$

GSTI eń joqarı kórsetkishi juwırıw, velosipedshiler hám shańǵı ushıw menen shuǵıllanıwshı sportshılarda ushıraydı (100-200 hám joqarı). 1 minuttaǵı YUKS tı PWC 170 sınawı YUKS hám onı jumısshıǵa baylanıslılıǵına tiykarlanadı. 1 minuttaǵı YUKS optimal islewshı kvardipseritor sistemasına tuwra keliwshı dep esaplanadı hám orınlap atırǵan jumıs quwatı hám YUKS sistemasınıń durıs baylanısı tap puls jıyligine orın iyeleydi. Sonıń ushın 1 minuttaǵı 170 puls chastotası is quwatınıń organizmniń fizikalıq is qábileti hám funktsional imkaniyatların bildiredi.

Dem alıw sistemasın qoldıń laqanın, kókirek hám qarınǵa qoyıp dem alıwdıń sanǵı arqalı anıqlanadı. Dem alıw sanın anıqlap atırǵanda tekserip atırǵan shaxs dıqqatın basqa tárepke burıwımız kerek, bolmasa óz qálewimiz kóleminde dem almaydı, ya kóbirek yaki azıraq dem aladı. Dem alıw organlarınıń funktsional jaǵdayın usınıwdıńápiwayı usıllarınan biri, ókpelerdiń tirilik sıyımın anıqlawǵa tiykarlanǵan funktsional sınawlar qollanıladi.

1. Rozental sınawı. Bul sınaw statistik sınaw bolıp, 15 sekud parıqta OTS tiń 5 ese ózgeriwi bolıp tabıladı. Salamat shaxslarda, qalıplesken sportshılarda ókpeler sıyımı 5 eselik ólshewde kóbirek bir qıylı sanlardı kórsetedi. OTS úlkenligi kemeyiwin 5 eseli ólshem protsesinde dem alıw aparatındaǵı funktsional aǵıslı shaxslarda gúzetiledi. Ol qandayda bir kesellikler hám júdá kóp sharshaw hám júdá kóp shuǵıllanıw nátiyjesinde júzege keledi.

2. Shafranovskiy sınawı. Bul dinamik sınaw bolıp, OTS úlkenligin anıqlanǵannan keyin bir minutta 180 adımlı bir orında 3 minutlı juwırıw shınıǵıwları islenedi. Soń juwırıpbolıwmenen-aq ókpeniń tirili úlkenligin 1,2 hám 3 minut ótkenensóń anıqlanadı. ShuǵıllanǵansportshılardaOTSjuwırıpbarıwmenen-aq 200 ml átirapta ózgeredihámhárdayım 3 minuttánepistensoń qaytatiklenedi. Jamanshuǵıllanǵanlarda, kesellerdebulkórsetkishderlik 200-500 mldentúsipketedihám 3 minutlı tánepistensoń qaytatiklenbeydi.

3. Shtangasınawı. Bultereń demalıwarqalı demalıwdı tutıpturıw. Otırǵanjaǵdaydatereń demalıp, kórikten ótiwshidemalıwdı tutıpturadı (murındı uslaǵanhalda).

Ádetteshuǵıllanbaǵansalamatshaxslar 40-60 sekunddemalıwdı tutıpturaaladı, shuǵıllanǵansportshılabolsa 60 sekundtan 2-2,5 minutqashekemdemalıwdı tutıpturadı.

4. Genchisinawı (demshıǵarıwdaǵı demalıwdıń tutılıwı). Kórikten ótiwshitolıqdemdishiǵarıpjiberip, demalıwdı toqtatıwı kerek. Salamatshuǵıllanbaǵanshaxslardademdishiǵarıpdemtutıpturıwı 20-30 sekunddawamında, salamatsportshılabolsa 30-90 sekugddawamettiriwımúkin. EgerGenchisinawı Shtangasinawınansonń ótkerilseyakibasqasoǵanuqsassinawlar ótkerilse, 5-7 minuttánepisberiwlazım.

Turmistáriziniń medetsinalıqtıykarları.Jamiyettegigegenalıq, ipedemiyalıq, jamiyetlikklinikhámbasqailimiyykórsetkishlerinesolnársemálimboldibirinshiOrındaadamniń sawliginiń turmistárizibaylanisli. UllialimlerYU.P.

Lisitsinbasqashetelalimlarmaǵlumatarinaturmistárizixalıqsawlıǵınabaylanislixalıqtıń 50-55% paydaetedi. Swliqqatásiretiwshiekalogik 20-25% irsiyt 20% sawliqtısaqlaw 10% paydaetedi.

Tómendegisxemadankelipshıqqanhaladasaǵlamturmistárizi 8 túrgetásiretetuǵıneken.

Saǵlamturmistárizisaǵlambolmaǵanturmistárizi, kerimutsiyalar, nerv- psixikbuziliwlarhámbasqalarǵakeritásirkórsetedi.

Medetsinalıqaktivlik. Medetsinalıqakyivlik -adamlardı ózsalamatligi, jámiyetsalamatligiushingúresiwdexizmetiboliptabiladi. Medetsinalıqakyivlik – shaxstıń salamatlıǵınqorgaw, saqlaw, bekkemlew, qaytatiklewde úlken áhmiyetkeiye.Medetsinalıqsalamatlıq – bulgigienalıq, medetsinalıqbilimaliw, tálim-tárbiya, medetsinadanqabardarbolıw, salamatlıqqabaylanislipsixologiyalıqseanslar ótkeriwdenibarat.

Medetsinalıqakyivlik – tómendegishebólinedi:medetsinalıqemleworinlarinabariw, medetsinalıqmáslaqatlarhámkórsetpeldiorinlaw.

1. emlew qaǵıydaların saqlaw, profilaktikalıq, reabilitatsyalıq jumislardı orinlaw.

2. xalıqtıń den-sawlıǵın saqlaw hám qorǵawda qatnasıw. salamat turmis tárizin qalıplestiriwde zıyanlı ádetlerdi hám kónikpelerdi jeńiw .

Atap ótilgen medetsinalıq aktivlik normalarin orinlamaw tómen medetsinalıq aktivlik esaplanadi.

2-AMELIY

Turmis tárzi hám zıyanlı ádetler

Alkogolizmniń kelip shıǵıwı hám tarqalıw tariyxı. Áyyem zamanlardan adamlar bazya más qılıwshı zatlardı tayarlap, olardı túrli máresimlerde paydalanǵan. Áyyemgi Gretsiyada, Italiyada spirtli ishımlıklardı túrli merekeler, úrp-ádetlerde paydalanǵan. Alkogoldı birinshi márte arab alximik alımı oylap tapqan. Ol tosattan oylap tapqan más qılıwshı suyıqlıǵı alkexal yaǵnıy názik eriwshı «jeńil», «ushıwshı» dep ataǵan. Ğarrı alximik alkogolden azǵana ishıw kórgende quwanishlı bolǵan, kayf qılǵan. Sol dáwirde baslap alkogoldı paydalanıw keń tús ala baslaǵan. Alkogolli ishımlıklardı tayarlaw usılları ózgere barǵan, islep shıǵarıw artıp barǵan. Sonıń menen bir waqıtta alkogoldı paydalanıwdıń jaman tárepleri túrli kesellikler, insanniń psixik, fizikalıq degidratsiyası, násillik kesellikler, áwladlar kesellikleri, jinayatlar hám t.b. unamsız jaǵdaylar kelip shıǵa baslaǵan. Soǵan qaramastan spirtli ishımlıklardı tayarlaw, kún sayın artıp barmaqta. Kóp mámleketler ushın alkogolli ishımlıklardı islep shıǵarıw eksport hám dáramattıń tiykarǵı faktori bolıp qalmaqta. 1971-jılda dúnya boyınsha 8,5 mlrd litr spirt islep shıǵarılǵan. B.M.Levinniń (1972) maǵlıwmatına qaraǵanda planetanıńhár bir adamına bir jılǵa 1 l spirt, 6 l vino, 10 l pivo tuwra keler eken. Tek ǵana Hindistan hám Egipette erkekler spirtli ishımlıklardı ishıwden waz keshken. Rossiyada spirtli ishımlıklardı paydalanıw İvan Grozniy dáwirinen keńirek tús ala baslaǵan. Araqtı islep shıǵarıw 1905-jılda bir qansha artqan.

1910-jılda Rossiyanıńhár bir adamına 3,6 l, 1914-jılda 4,6 l araq tuwra kelgen. 1914-jılda birinshi jáhán urısı baslanıwı menen chor húkimeti spirtli ishımlıklardı qadaǵan etti. Spirtli

ishimliklerdi qadağan etiw jaqsı nátiyje bermedi. Adamlar hár qıylı quramında záhárli zatları kóp saqlanğan spirtli ishimliklerdi tayarlay basladı. Bunıń aqıbetinde kóp xalıq záhárlengen.

Házirgi waqıtta dúnya boyınsha jan basına spirtli ishimliklerdi paydalanıw artıp tarmaqta. Ózbekstan Respublikasınıńǵárezsizlikke erisiwi sebepli xalıq ortasında spirtli ishimliklerdi paydalanıw anaǵurlım azaydı. Spirtli ishimliklerdi tez-tez ishiw kóbinshe ólim menen tamamlanıwı, túrli keselliklerdiń kelip shıǵıwına sebep bolmaqta.

Pútkil dúnya júzilik den-sawlıqtı saqlaw shólkeminiń maǵlıwmatlarına kóre 1930-1965 jıllar arasında spirtli ishimliklerdi islep shıǵarıw 50 mártege artqan. İtaliyada bawır tserrozı keselliginen hár 100 mıń xalıq jan basınan 39,3 erkek, 14,9 hayalda ólim gúzetiledi. Ózbekstan Respublikasınıń bazar ekonomikasına ótiw múnásibeti menen menshik dúkanlarda túrli bazıda gúzetiwden ótpegen spirtli ishimlikler satpaqta. Bul bazı adamlardıń záhárlewiwine sebep bolmaqta.

Spirtli ishimliklerdiń tásir etiwshi zatı. Ápsanalarda belgili bolıwınsha vinonı birinshi bolıp XI ásirde arab vrachı Albukazes ashıǵan júzim shiresin aydaw jolı menen alǵan eken. Alkogol sózi - názik «jeńil», «joqarı» degen mánini bildiredi.

Orta ásirle vrachlar alkogoldıń organizmge zıyanlı tásir etiwın bilgenlerinen keyin onı «ájel suwı» dep ataydı, biraq birinshi atı hámme jerde saqlanıw qaladı. Vıno spirtiniń ximiyalıq atı etil spirti, yaǵnıy etanol. Etanol, dipolisaxaridlerdi ashtıqı zamarrıq tásirinde bóleklenedi. Onıń ximiyalıq formulası C_2H_5OH . Ashıw protsesinde basqa spirtler: CH_3OH -metil spirti yaǵnıy aǵash spirti (zyanlı) CH_3H_7OH - proril spirti, C_4H_7OH – butil hám izabutil spirtler de payda boladı. Bul birikpeler suwda jaqsı eriwı hám qollansa iyisi tárbiyalı adamlardı másliktiń zıyanı haqqında ayılǵan. Aristotel hám Gippokratlar máslik iqtıyariy tenteklik, aqılsızlıq dep bilgen. «Máskúnemnen máskúnem dúnyaǵa keledi» deyilgen. Qıtayda júdá máskúnem adamdı ólim jazasına buyırǵan. Angliyada máskúnem adamlarǵa dátte baylap, oǵan máskúnem dep jazıp qoyılǵan. Shvetsiyada ishkilikbazdıń basın kesken. Birlesken Arab mámleketinde, Emiratlarda alkogolli ishimliklerdi ishiw pútkilley qadağan etilgen. Spirtli ishimlik ishken musılmanǵa 40 qamshı urılǵan. Musılman bolmaǵanlarǵa 750 funt sterling járiyma salınǵan.

Shet ellikler ishse 3 aydan 6 ayǵa shekem qamaqqa, ishimlik satqanlarǵa bir jılǵa shekem qamaq jazası qollanǵan. Rossiyada birinshi márte ishkilikbazlıqqa qarsı sharalar qollanılǵan. 1652-jılda 1 háptede 4 márte spirtli ishimlik satıwǵa ruxsat berilgen. Petr 1 más adamlardı tayaq penen urdıǵan, shuqırǵa túsirgen. Ishkilikbazlıq penen qamalǵan adamnıń moyınına (6kg 800g) medal asıp qoyılǵan. Bul medalǵa «Máskúnemshiligi ushın» dep jazıp qoyılǵan. Júz jil aldın Samara guberniyasında áyyemgi ádet saqlanǵan edi. Máskúnem adamǵa ruslar meshitinde duwalar oqıw, xor menen qosıq aytıw qadağan etilgen. Ólgen adamdı dáryaǵa taslap jiberiwge toǵayǵa taslap qoyǵan.

XIX ásirde Angliyada (1808-jılda) birinshi márte alkogolǵa qarsı hár qıylı shólkemler dúziledi. XIX ásirdeń 30-jıllarında Evropada da alkogolǵa qarsı háreketler kúsheyip ketedi. Germaniya, İrlandiya hushyarlar jámiyeti dúziledi. 1914-jılda Shvetsiyada alkogoldı tek shańaraq baslıǵı satıwı haqqında párman qabıl qılını.

1917-jılda AQSh ta ishpeslik haqqında nızam qabıl qılınadı. Yuiaraq 1932-jılda bul nızam biykar etiledi. 1919-jılda Rossiya territoriyasında spirtli ishimliklerdi úyde tayarlaw, onı satıwdı qadağan etiw haqqında párman qabıl qılınadı. 1928-jılda alkogolizm menen gúresiw haqqında párman qabıl qılınadı. 1972-jılda «İshkilikbazlıq hám alkogolizmge qarsı gúresiw haqqında» párman qabıl qılınadı. 1985-jılda Ózbekstan Respublikasınıń Prezidiumı «İshkilikbazlıq hám alkogolizmge qarsı gúresiw hám spirtli ishimliklerdi úyde tayarlawdıń aldın alıw haqqında» párman qabıl qılǵan. Bul pármanda jámaát orınlarında spirtli ishimliklerdi ishiw qadağan etilgen.

Erjetpegen balalardı ishkilikke úyretken adamǵa úlken muǵdarda járiyma yaki 5 jıl azatlıqtan ayırıw kózde tutılǵan.

Avtomobil aydawshılar onı aydap atırǵanda ishken bolsa úlken járiyma yaki bir jıldan úsh jılǵa shekem aydaw huqıqınan azat etiledi. Más adamǵa transport aydawǵa ruxsat bergen adamǵa 10 ese

aylıgınan járiyma salınadı. Egerde aydawshı qayta más halda transporttı basqarsa bir jıl azatlıqtan ayırıladı.

Alkogoldıń organizmge zıyanlı tásiiri hám onıń aqıbetleri.

Kópshilik spirtli ishimlikler júzim vinosı hám pivodan tısqarı hámme spirtke suw hám túrli nárseler qosıp tayarlanadı. Spirtli ishimliklerdiń záhárliligi ondağı efir maylarınıń quramı menen baylanıslı boladı. Úyde tayarlanğan spirtli ishimliklerdiń quramında 1,5% ke shekem záhárli zatlar boladı.

Etil alkogolı (etanol, etil spirti, júzim spirti) keskin arnawdı iyisli, suwda hám organikalıq eritpelerde jaqsı ekriytuǵın zattan ibarat. Spirt kókshil reń berip janadı. Meditsinada sırtqı aǵzalardıń antiseptik zatı sıpatında isletiledi.

Etanol silekey qabatlar, terini tásirleydi, ol tez sorılıp qanǵa ótedi. Awız boslıǵın biraz qızartadı hám silekeydi kóp ajıratadı. Qabil qılınğan alkogol asqazan jıńishke ishektiń baslanǵısh bóliminde sorılıp qan arqalı pútkil organizmge tarqaladı.

Alkogoldıń ol yaqi bul organǵa kiriwi organdı qan menen támiyinleniwın jaqsılaydı. Máselen, bas miydiń qan menen támiyinleniwi, ayaq, qollardı, qan menen támiyinleniwine salıstırǵanda 16 márte jaqsı boladı. Sonıń ushın alkogoldıń kóp bólegi ba miyge baradı. Alkogoldıń bas miyge barıwı miy kletkaların buzadı, soń basqa kletkalarǵa barıp, olardıń xızmetin buzadı.

Bas miy kletkalarına bunday kúshli tásir etiwdiń sebebi nerv kletkalarınıń quramında spirtte jaqsı eriytuǵın lipidler kóp boladı. Nerv kletkalarına ótken spirt olardıń reaktivligi hám jumıs qábiletin páseyttiredi.

Egerde balalı ana 50g spirtli ishimlik ishse bala ushın júdá qáwipli, sebebi alkogoldıń 25% i ana sútiniń quramında boladı. Balanı nagiran etiw qoyıw ushın sonıńózi jeterli.

Spirtli ishimliklerdi kóp paydalanıw zat almasıwın buzadı: belok, uglevod, may, vitaminler almasıwı buzıladı. Alkogolizm psixikalıq keselliklerdiń kelip shıǵıwına sebep boladı. Ata-anası ishetuǵın shańaraqtaǵı balalar jaman oqıydı, psixikalıq stress jaǵdaylar sebepli bala keshqurın siyip qoyatuǵın, nevroz, yaqi tutılıp sóyleytuǵın bolıp qaladı. Xronik alkogolizm eń kóp 20-22 jasta (31,4%) hám 23-26 jasta (40,4%) jasta ushırasadı.

Spirtli ishimliklerdi birinshi márte ishiw, buǵan baylanıp qalıw 13-14 jastan, bazı jaǵdaylarda 7-8 jastan baslanadı. Bunday balalar shańaraqta miymangershilikte vinonı ishıp mazasın tatıp kóriwden ishkilikke úyrene baslaydı. Shańaraqta óspirimge ishiwge ruxsat berildime, alkogolizm baslanadı. Hayallardıń alkogoldı kóp ishiwi shańaraqtıń buzılıwına, ajırasıwǵa sebep boladı. Erkektiń alkogolik bolıp qalıwınıńhayal adamnıń nerv sistemasınıń buzılıwına, psixikalıq jaraqatlanıwlar, nevroz, psixoz hám t.b. sebep boladı. Hayallarda erkeklerge qaraǵanda alkogolizm tezirek rawajlanadı. Alkogolizm menen kesellenen hayallarda keypiyattıń túsiwi, turmıstan qanıqpaslıq, psixopatiya, antisotsial xarakter payda boladı. Hayallar máslik jaǵdayında basqa adamdı óltiriwge, ózine jaraqat jetkeriwge, túrli juqpalı keselliklerge shalıwǵa qolay boladı.

Spirtli ishimlikler ishetuǵın hayallardan keyinshelik óli, shala, fizikalıq hám psixikalıq jaqtan kemshilikleri bar bala tuwıladı. Bazıda kem aqıl, túrli kemshiliklerge iye, artıqsha barmaqları bar, júregi porog balalar da tuwılıwı múmkin. Sonday-aq, psixoz, nevroz, tutqanaq kesellikleri de alkogolizm menen baylanıslı. Spirtli ishimliklerdi kóp ishiw sebepli dem alıw kesellikleri, kóbinshe tuberkulez keselligi kelip shıǵadı.

Qan basımı, júrek ishemiya, miokard infarkt kesellikleriniń 62% i alkogolizm sebepli kelip shıǵadı. Bul keselliklerdiń 60% i ólim menen tamamlanadı. Alkogoliklerde kóbinshe qızılóńesh raki yaqi awız boslıǵı raki júzege keledi.

Alkogoliklerdiń 90% i asqazan gastrit keselliklerine ushıraydı. Alkogoldı kóp ishiw túrli huqıqbuzarlıqqa sebep boladı. Hár 5 adamnan biri huqıqtı buzadı, jinayat isleydi. Alkogoldı ishiw sebepli bárshe mámleketlerde jinayat, transport hám islep shıǵarıw travmatizmi jumıs qábiletiniń páseyiwi júz beredi. Alkogoliklerdiń ortasha ómiri ishpeytuǵın adamlarǵa qaraǵanda 10-15 jil az. Pútkil dúnya júzilik den-sawlıqtı saqlaw shólkemi (VOZ) maǵlıwmatına muwapıq ishkilikbazlıqtan hár jılı 1,5 mln adam óledi. Alkogolikler óz kásibin joǵaltadı, basqa jumıs izleydi.

VOZ maǵlıwmatına qaraǵanda klinik keselxanalardaǵı kesellerdiń 40% i alkogolikler. Asfiksiya (buwılıw, shógiw, dem alıw jollarına túrli zatlardıń ketip qalıwı) sebepli ólgenlerdiń 75,8% i alkogolikler esabına boladı. Litva alımlarınıń maǵlıwmatına qaraǵanda alkogolik máslikte muzlap qalıwdıń 82% i, ózin asıp óltiriwdiń 58% i, shókkenlerdiń 54,3% i alkogoliklerge tuwra keledi. Alkogolizm sebepli kesellikler kóbeyedi. Venerik keselliklerdi juqtırırda 10 nan 9 adamǵa alkogolizm sebep yaǵnıy ishıp alǵan adam bul kesellikti tez juqtıradı. Máskünem adam balaların tárbiyalawdı bilmeydi, santariya-gigienalıq qaǵıydalardı bilmeydi. Kún tártibine ámel qılmaydı, ishkilikbazlıq shańaraqtı joq etiwshi tiykarǵı faktor esaplanadı.

Alkogol menen záhárleniwdiń belgileri.

Alkogoldı paydalanǵanda túrli dárejede záhárleniw payda boladı. Alkogoldan záhárleniwdińúsh dárejesi bar:

Birinshi dárejede qozǵalıw payda boladı, eyforiya, tetiklik, qorqıw, háreket aktivliginiń tormozlanıwı júzege keledi. Biraz qızarıw kem jaǵdaylarda teri qatlamınıń aǵarıwı, pulstıń tezlesiwı, ishkeydiń jaqsılanıwı, jınısıy qábiletiniń artıwı gúzetiledi. Adam tetik, saqıy, kóp nárselerdi wáde etetuǵın, kóp sóyleytuǵın, distantsiya hám taktik sezgirligin joǵaltadı. Ishıp alǵan adam óziniń imkaniyatların joqarı bahalaydı, maqtanshaq bolıp qaladı, kóbinese eyforiya bolıw, jawız, ósh alıwshı bolıp qaladı.

Bul jaǵdaylardıń bárshesi miy yarım sharlarda tormozlawshı protsesslerdiń páseyiwı esabına qabıq astqı bólimler tormozlanǵanınan derek beredi.

Ekkinshi dárejede máslık oraylıq nerv sistemasınıń joqarı bólimleriniń tormozlanıwı menen xarakterlenedi. Bunda ulıwma hálsizlik, pikirlew tempiniń páseyiwı, júriwdińástelesiwı, sóylewiniń buzılıwı gúzetiledi. Teńsalmaqlıq buzıladı, óz qulqın baqlaw buzıladı.

Úshinshi dárejedeǵı máslık bul sananıń shuqır buzılıwı esaplanıp, adam esinen ketedi. Komada aldın teri qızaradı, soń kógerip ketedi. Qarashıq keskin tarayadı, dene temperaturası páseyedi, bazıda tutqanaq tutadı, sidik ajralıw ıqtıyarsız boladı. Bul stadiyada kópshilik ishki aǵzalar hám qan aylanıw buzıladı. Kemqanlıq rawajlanadı, zat almasıw buzıladı.

Awır máslikten soń adam hesh nárseni eslemeydi, tásirsheń bolıp qaladı, az háreket etedi.

Uyqu buzıladı, buǵan alkogol 8-20 sutkaǵa shekem organizmde saqlanıw qaladı. Bazı alkogoliklerde psixik buzılıwlar júz beredi. Bunda uzaq múddetli joqarı tásirsheńlik, jawızlıq, ózine-ózi qast etiw júzege keledi. Bazıda patologiyalıq máslık payda boladı, bunda sananıń tez ózgeriwı epileptik jaǵday júz beredi. Bunday más adam bir sóz yaki gápti qaytalay beredi, yaki jilli bolıp qaladı. Bazı jaǵdaylarda antisotsial jaǵday júz beredi.

Alkogolizmge qarsı gúres.

Tábiyiy soraw beriledi. Qashanlardur alkogolizmge qarsı gúres alıp barılǵanba? Buǵan isenim menen awa dep juwap beriw múmkin. Ishkilikbazlıqqa qarsı dáslepki nızamlar júdááyyem zamanda biziń eramızdan aldın qabıl etilgen. Bul nızamlardan biri Shax Xammurapi tárepinen shıǵarılǵan. Bul nızamda sonday delingen «Vino satıwshı ishkilikbazlar menen xanada jánjel kóterse, olardı tártipke shaqırıw xanasına alıp kirmese, ol juwappershilikke tartıladı hám ólim jazasına húkim qılınadı».

Biziń eramızdan aldınǵı 1220-jılda Qıtay imperatorı Vu Veng más adam atılıwǵa húkim etiliwi haqqında nızam qabıl qılǵan. Áyyemgi Gretsiya sarayların asırawshılar hám jasawshılar spirtli ishlikler satılatuǵın jerge kiriwi qadaǵan etilgen, bolmasa olardı otta jandırǵan. Spartada da jaslardıń salamatlıǵı haqqında qayǵırǵan, olardı másbazlıqtan qorǵaǵan. rimliklerdiń nızamına kóre 30 jasqa shekem ishıw qadaǵan etilgen. Sebebi, sol dáwirde adam kamalǵa jetedi, shańaraq quradı. Toy hám meresimlerde kelin-kúyewge vino berilmegen.

Keyingi waqıtlarda Ózbekstan İ.A. Biorganika institutında alınǵan anabazin gidroxlorid jaqsı nátiyje bermekte. Bir dana tabletka bir papiro ornın basadı.

Sonıń ushın, dáslep bir sutkada 20-25 tabletka ishiledi. Soń kemeytirip barılıp, bir sutkada bir tabletka ishıw jeterli. 20 kúnnen kein 10 künde bir tabletka ishıw jeterli. Dawalanıwdıń tolıq kursı 30 kún dawam etedi. Jaqsı nátiyjege erisilmese 2-4 hápteden soń jáne qaytarıladı.

İyne shanshıw menen de emlew múmkin.

Bunnan tısqarı organizmge apomorfin jiberip, shártli refleks payda etiw usılı da bar.

Gipnotik isendiriw jolı menen shegiwge salıstırmalı jerkeniw tuyǵısın payda etiw múmkin. Gipnoz kópshilik shegiwshilerde jaqsı nátiyje beredi.

Gipnoz benen papirostıń tútini, oǵan qarawǵa salıstırǵanda jerkeniw payda etip, shegiwshide kewil aynıw, awızda ashıw, qusıw jaǵdayları júzege keledi. Gipnoz seansı háptede bir ay dawamında 3-4 márte qaytalaydı.

Bunnan tısqarı gipnopsixoterapiya usılı da qollanıladı. Psixoterapiya shegiwshini sanalı ráwishte shegiwdi taslawǵa isendiriw menen papiros shekpesem ózimdi saw-salamat sezemen, jaqsı dem alıp atırman, júregim salamat, den alıwım qıspay atır dep shegiwshi yuir neshe márte qaytarıp ózin isendiredi. «Papirostı kóriw mende kewil aynıw, bas aylanıwın payda etedi» dep qaytaradı.

Sonday-aq, toparlı psixoterapiya da qollanıladı.

Shegiwshi dawalanıwda aktiv fizikalıq háreket, taza hawada seyil etiw, júziw, juwırıw, autogen terapiya da jaqsı nátiyje beredi.

TEMEKI ÓMİRGE QÁWIP

Temeki, nasıbay shegiwdiń kelip shıǵıwınıń tariyxı.

Temeki shegiw haqqındaǵı dáslepki maǵlıwmattı áyyemgi gretsiyalı tariyxshı Gerodot shıǵarmalarında bayan etedi. Ol Skifler ósimlikti jaǵıp, onnan dem aladı deydi. Belgili sayaxatshı Xrestofor Kolumb 15 ásirde Amerikaǵa Guanana aralına kelgende, aralda jasawshılar Kolumbqa hám onıń teńiz sayaxatshılarına sawǵalar qatarında qurıtılǵan ósimlik japıraqların de usınadı. Olar bul ósimlikti «Petum» dep atar edi. Jergilikli xalıqtı bul ósimlikti tútetip shegiw, shaynawdı, sonday-aq jutıwların kóredi.

Temeki japıraǵınıń naysha qılıp oralǵanın olar «tabako» hám «sigaro» dep atar edi. Qurıtılǵan temeki naysha qılıp orap shegilgende, dáslep onı shıpaberiwshi zat, tútini túrli keselliklerdi joq qıladı, adamdı tetiklendiredi, tınıshlandıradı dep oylaǵan edi. Kolumbtıń teńiz sayaxatshıları 1493-jıldıń 25-martında İspaniyaǵa qaytqanda temekiden alıp keledi, sonıń nátiyjesinde shegiw ádeti áste-aqırın Evropa mámleketlerine tarqala basladı. Keyinshelli Amerikada bolǵan shet elliklerdi Angliyaǵa qayıtıwı menen temeki ósimligi tuqımın egiw hám onı kóbeytiw aqıbetinde temeki kóp mámleketlerge tarqaladı.

XV ásirdeń ortalarında temeki Frantsiyaǵa tarqaladı. Buǵan Frantsiyanıń Portugaliyadaǵı elshisi 1560-jilda sebepshi bolǵan Jak Niko Frantsiya patshası Ekaterina Medige hám onıń ullarınan birine bas awırıwın qaldırıw ushın temeki pilyulyasın usınǵan. Temekidegi nikotin zatı Niko atı menen atalǵan. Frantsiyada temekini iyiskelew keń ráwishte háwij alıp ketedi.

XV ásirdeń aqırında temeki shegiw İspaniya, Angliya, Gollandiya, Portugaliya hám t.b. Evropa mámleketlerine tarqaladı. Rossiyaǵa temeki 1585-jilda İvan Grozny dáwirinde sawdagerler tárepinen keltirilgen. Temeki shegiw yaki onıń eritpesin qabıl etiw kóp jaǵdaylarda qattı záhárliw yaki ólim menen tamamlanar edi.

M.F.Romanov patshalıǵında temeki shegiw qadaǵan etilgen. XVI ásirdeń aqırında Angliyada temeki shegiwshilerdiń bası alınǵan. 1697-jilda Rossiyada Petr I shegiwdi qadaǵan etedi.

XIX ásirdeń aqırında Rossianıń 30 dan artıq guberniyalarında temeki ósimligi egiledi.

Ullı Watandarlıq urıs dáwirinde temeki islep shıǵarıw bir qansha kemeyedi. Ullı Watandarlıq urıstan soń temeki islep shıǵarıw jıldan-jılǵa artıp bardı.

Keyingi yarım ásirde dúnyanıń bárshe mámleketlerinde temeki islep shıǵarıw hám onı paydalanıw bir qansha arttı. Niderlandiyada jan basına temeki islep shıǵarıw 2 márte, AQSh ta 2,8 márte, Shvetsiyada 5 mártege artqan. Chexoslovakiyada bir jiloda 27 mlrd. dana sigareta satıladı. Bul hár bir adamǵa 1800 ge tuwra keledi. 1976-jilda Frantsiyada 81 mlrd sigareta, 1977-jilda bolsa 84 mlrd. dana sigareta satılǵan. AQSh, Kanada hám Angliyada Frantsiyaǵa salıstırǵanda eki márte artıq papiros shegiledi. AQSh ta 50 mln. adam shegiwshiler bolıp, bul xalıqtıń 37% in quraydı; shegiw sebepli bir minutta 6 adam óledi. Dúnya júzi boyınsha hár jılı shegiw sebepli 3 million adam

óledi. Temeki túrli mámleketlerde xalıqtıń 20% inińólimine sebep bolmaqta. 1995-jılda 43% erkekler, 7% hayallar shegiwden óledi.

Biziń dáwirimizde temeki shegiw pútkil dúnyaǵa tarqalǵan. angliyada 75% erkekler, 27% hayallar temeki shegedi. AQSh ta 18-19 jastaǵı óspirimlerdiń yarımı, mektep oqıwshılarınıń tórtten bir bólegi temeki shegedi. Daniyada 81% oqıwshı ul balalar, 56% qızlar shegedi. İtaliyada jaslardıń 55% i, qızlardıń 55% i, Shvetsiyada 46% óspirim jigitler, 36% qızlar sigareta shegedi. Kóbinshe temeki shegiw 9 jastan baslanadı.

Ózbekstanda da temeki. Nasıbay shegiwshiler sanı artıp barmaqta. Házirgi waqıtta bazar ekonomikasına ótiw múnásibeti menen mayda menshik sawda orınlarında sigareta satıw artıp barmaqta. Sigareta, nasıbaydı bárshe jastaǵı jas óspirimler hám óspirimlerge hesh shegaralanbastan satılmaqta. Statistika maǵlıwmatlarına qaraǵanda planetadaǵı adamlardıń 60% erkekleri, 20% hayalları shegedi.

Aziya mámleketlerinde nasıbay shegiw keń tarqalǵan. Ózbekstanda da nasıbay shegiwge úyrenip qalıw 13-14 jastan baslanbaqta. sonıń ushın, bir oylap kóriw kerek. Ne ushın adam temeki yaki nasıbay shegedi? Shegiwdiń keń tarqalıwına sebep ne?

İzertlewshilerdiń anıqlawınsha shegiwdiń sebepleri túrlishe: Birinshi sebep - qızıǵıw, temeki dámin bir tatıp kóriw bolsa, ekinshi sebep úlkenlerge eliklew bolıp tabıladı. Shegiw keń tarqalıwına klublar, keshelerdegi kompaniyalar túrli ushırasıwlar. Bir márte shegip kórgen alam papiros tútininiń iyisin jáne tatıp kóriwdi jaqtırıp qaladı, jáne shekkisi keledi, soń shegiw ádetke aylanıp qaladı.

Báńgilik, náshebentlik baslanıwı. Fizikalıq meyillik kórinisleri.

Temeki shegiw ádeti házirgi waqıtta jer sharı xalqınıń kópshilik bólimin óz ishine aladı. Óspirim dáslep shekkende úlkenlerge eliklemekshi boladı. Birinshi papiros yamasa nasıbay shegilgende óspirim organizminde qorǵawshı reaksiyaları júzege keledi. Onıń júregi aladı, kóp tükirik ajraladı, qan tamırları tarayadı, óspirimniń reńi aǵaradı. Ayrım waqıtları talıp qaladı. Bir neshe márte shekkennen sońóspirim organizminde qorǵawshı reaksiyalar kemeyip baradı hám aqırında óspirim organizmi temeki hám nasıbayǵa úyrenip qaladı. Sońóspirimde bekkem shártli refleks júzege keledi. Óspirim 12-15 jasta temeki yamasa nasıbay dámin tatıp kóredi eken. Shegiwdiń dáslepki dáwirinde organizmde nikotindi qabıl etiwge baylanıp qalıw júzege keledi. Bul úsh stadiyada rawajlanadı.

1. Birinshi stadiya - bul psixikalıq úyreniw, bunda adam shekkisi kele beredi hám barǵan sayın kóbirek papiros shegedi. Bul stadiya 1-5 jıl dawam etedi.

2. Ekinshi stadiya - somatik belgiler payda bola baslaydı, shegiwshide bronxit keselliginiń payda bolıwı, asqazan, júrekte hám basqa aǵzalarda awırıw, qolaysız jaǵdaylar júz beredi. Nerv sistemasında ózgeris payda boladı. Shegiwshide tásirsheńlik, bas awırıw jaǵdayları júzege keledi. Bul stadiya 5-15 jıl jawam etedi.

3. Úshinshi stadiya - shegiw avtomatik bolıp qaladı. Turaqlı bas awırıwı,yadı ázziletedi, júdá tásirsheń bolıp qalıwı, turaqlı dótel payda boladı.

Narkotikler bul óz salamatlıǵı, abıray-itibarın joǵaltqan, júdá awır nagiran adamlar bolıp tabıladı. Bular emlew maqsetinde beriletuǵın narkotik zatqa salıstırǵanda 2-10 márteden artıq dozadaǵı narkotik zat qabıllaydı. 1) Narkotik zattı dáslep qabıl etkende adamdı kayf qılıw, eyforiya júzege keledi. 2) Bunday keypiyattı jáne payda etiw ushın óspirim jáne narkotik bolǵanı ushın sivush meyillikleri dep ataladı. Úyde tayarlanatuǵın spirtli ishimliklerdińhámmesi quramında áne usınday efir qolaylıqları boladı, etanol- etil spirti reńsiz, jeńil háreketshen suyıqlıq bolıp, ózine tán iyisi hám ashshı dámi bar. Ol suw hám maylarǵa jaqsı aralasadı. 78 gradusta qaynaydı yaǵnıy ańsat puwlanadı.

Etanoldıń organizmge tásiiri bir qatar fizikalıq-ximiyalıq biologiyalıq ózgesheliklerine baylanıslı.

Olar tómendegilerden ibarat:

15 Etanol universal eritiwshi: ózi de suwlı ortalıqta hám organizmdegi maylarda jaqsı eriydi.

16 Nerv kletkalarına ózine tán tásir kórsetedi hám usıǵan baylanıslı adamnıń ruwxıy ahwadın ózgerledi.

Organizmnıń barlıq funksional sistemalarına záhárli tásir kórsetedi.

Temeki shegiwge qarsı gúres.

Temeki shegiwge qarsı pútkil jámáátshilik gúresiwi kerek. Balalar hám óspirimlerdiń temeki shegiwiniń aldın alıw ata-analar, mektep, akademiyalıq litsey, kásip-óner kolledjleriniń oqıtıwshıları áhmiyetli orındı iyeleydi.

Temeki shegiwge qarsı. Temeki shegiwdiń aldın alıwda tómendegi orınlarda izertlew jumısların alıp barıwdı lazım dep tabamız:

1. Sigareta qutısına shegiwdiń zıyanı haqqında reklamalar jazıw
2. Jáamát orınlarında shegiwdi qadaǵan etiw
3. Quramında záhárli zatlar kemirek bolǵan temeki ónimlerin islep shıǵarıw
4. Temeki ónimleriniń bahasın jáne de asırıw
5. Temeki reklamasın qısqartıw
6. Temeki ónimleri adamlar kóp toplanǵan, jámáát orınlarında satpaw
7. Balalarǵa temeki ónimlerin satpaw
8. KÓshelerde, jámáát orınlarında temeki ónimlerin danalap satpaw
9. Shet el temeki ónimlerin azıraq satıw
10. Balalardıń kúndelik xızmetin baqlaw
11. Sigareta shekpeytugın óspirimlerdi maqtaw, xoshametlew
12. Úlkenlerdińúlgı bolıwı

13. Kinofilmler, videofilmler, spektakllerde akterlardı papiros sheklewden óz wazıypasın islewge úndew

Náshebentliktiń zıyanlı aqıbetleri.

Náshebentliktiń tariyxı júdááyyem zamanlardan baslanǵanlıǵı haqqında bir qansha maǵlıwmatlar bar. Opiy bunnan 600 jıl aldın qollanılǵan, onıń uyqılatıwshılıq tási eri amızdan aldın XVIII ásirde Orta teńiz xalıqlarına belgili bolǵan. Eramızdan aldın jasaǵan meditsina atası Gippokrat opiydi keselliklerdi emlew maqsetinde qollaǵan.

Eramızdan aldınǵı IV ásirde Aleksandr Makedonskiy kóknar ósimligin Qubla Aziyaǵa keltirgen. Opiyden tayarlanǵan eritpe Laudanumon dep atalǵan. Bul eritpe jótel, ish ótiw, uyqısızlıq, awırıw, qan ketiw, azıp ketiw, quwatsızlıqta qollanılǵan. Qádimde opiy meditsinada keń qollanılǵan. XIX ásirde ekinshi yarımınan baslap náshebent preparatlar quramalı xirurgiyalıq islerde qollanılǵan. Xirurgiyalıq operatsiyadan soń awırıw qaldırıw ushın keselge opiy berilgen. Kúshli tásir etiwshi antibiotikler tabılǵanına shekem ish ótiw menen awırǵan nawqaslardı opiy berip emlegen.

Náshebentliktiń artıp barıwı múnásibeti menen emlew mekemelerin náshebent zatlar menen támiinlew barǵan sayın azayıp barmaqta. XIX ásirde baslarında Germaniyada Fridrix Sertyuner hám Frantsiyada Arman Segen birnshi márte morfiy preparatı aladı. Morfiy kóknar ósimliginiń belgili sortınan ala basladı. Morfiy uyqılatıwshılıq qásiyetine iye.

XIX ásirde 30-jıllarında ekinshi preparat opiy-kodein alınadı. Bul preparat awırıw qaldırıw qásiyetine iye. Waqt ótkeni menene opiy hám onıń preparatları Evropada keń tarqala basladı.

Aziya mámleketleri (Írak, Pakistan, Hindistan, Egipet hám t.b.) de nasha shegiw opiy qabıl etiw keń tarqalmaqta. Keyinshellı opiyden heroin ajratıp alındı. Heroin opiyge qaraǵanda 48 márte kúshli. Kóp kapitalistik mámleketler náshebent zatlardı meditsinada qollaw ornına onı qımbatqa satıwdı abzal kóredi. Náshebent zatlardan túsip atırǵan júdáúlken pullar sol mámleketińúlken lawazımdaǵı adamların da qızırtımay qaladı.

Orta Aziyada da nasha shegiw, náshebent zat kóknarın paydalanıw keń tarqalğan edi. Sovet dáwirinde náshebentlikten birinshi orındı Túrkménistan, ekinshi orındı Gruziya, úshinshi orındı Ózbekstan iyeler edi.

XX ásirde náshebent zatlardı paydalanıw, onı satıw júdá tez rawajlanıp ketti. 1978-jıl mart ayında Meksika politsiyası AQSh shegarası jaqınında 12,5 mln dollarlıq 39 tonna marixuannanı qolğa túsirgen. 1974-jılda AQSh ta marixuanna shıǵarǵan yaki satıw menen shuǵıllanǵan 400 mińnan artıq jas jigitle qamaqqa alınǵan.

Shvetsiyada 18 jaslı óspirimlerdeń hár 100 inen 26 sı náshebent zattı paydalanar eken. AQSh taǵı náshebentlerdiń 49200 i heroin qabıl qılar eken. Yaponiyada sońǵı 7 jıl ishinde narkomanlardıń sanı jaslar arasında 10 márte kóbeygen. Heroin hám onıń shiyki zatların islep shıǵarıwda Tailand-Birma-Laos belgili «altın úshmúyeshlik» esaplanadı. Narkotik zatlarǵa úyrenip qalıw jaslar, óspirimler arasında kóp ushırmaqta. Endi Orta Aziya mámleketlerine kelsek, narkotik zatlardı solardan. Opiy jetistiriwshilerdiń sanı keyingi jıllarda kóbeygenligi hám sonıń ushın narkomnalar sanınıń kóbeygenligi sır emes.

Narkotik zatlar menen shuǵıllanıw hám tarqatıw barısında Awǵanstan tiykarǵı orındı iyelemekte. Dúnyada jetistirilgen kóknar ósimliginiń 70% i Awǵanstanǵa tuwra kelmekte. Awǵanstan 1999-jılda 8 miń tonna kóknar jetistirgen hám satqan. Sır emes Awǵanstanda jetistirilgen náshebent zatlar Tájikstan hám Ózbekstan arqalı Rossiya hám Evropa mámleketlerine tarqalmaqta. Bunday iske qol urǵanlar narkotik zatlar: qara dári, marixuanna tasıwlar adam balasın, insanıyattı, jámiyetti, shańaraqtı wayran qılıwdı kóre-bile turıp ta ayırım kimseler nızambuzıwshılıq, shermendelik jollarınan qaytpay turıp túrli jasırın jollardan paydalanıp is kórmekte.

Ózbekstanda 1992-jıldan 1999-jıldiń baslarına shekem bolǵan dáwirishinde 100 den ziyat jaǵdaylarda 30 tonnadan artıq narkotik zatlar uslanıp qalınǵan.

Jáne bir maǵlıwmatqa kóre, Surxandárya, Tájikstan bajıxanalarında tekseriw alıp barılǵanda belgili boldı, 1998-jılda 100 kg, 1999-jıldiń yanvar ayınıń ózinde 800 kg narkotik zatlar uslap qalınǵan. 1998-jılda Surxandárya oblastında tekseriwler ótkeriw nátiyjesinde narkotik zatlar menen shuǵıllanıwshı 635 adam uslanıp, olarda 90 kg qara dári qolğa túsirilgen. Ózbekstanda náshebentlik penen gúresiw ushın «Salamat áwlad ushın» dástúri islep shıǵılǵan. Respublikada narkologik dispanserler shólkemlestirilgen. Hár jılı «Qara dári» operatsiyası ótkeriledi. Jaqında Tashkentte BMSH narkomaniya programması júzesinen isenim xanası ashıldı. Ózbekstanda narkomaniyanıń aldın alıw maqsetinde hár qıylı jıyınlar ótkerilip turıladı.

Náshebent zatlar eki túrli usılda alınadı:

1. Túrli ósimliklerden alınatuǵın náshebent zatlar.
2. Túrli ximiyalıq zatlardan jasalma usılda alınatuǵın narkotik preparatlar.

Kóknar, kanop hám t.b. ósimlikler quramında narkotik zatlar bar. Bangide vona ósimligi quramında da kayf qıldırıwshı narkotik zat bar. Bunnan tısqarı temeki quramında da narkotik zat bar. Kóknar ósimliginiń atı latinsha «Papaver Somiferum» bolıp bir jıllıq ósimlik. Onıń 100 den artıq túri belgili bolıp, Ózbekstanda 5 túrli túri ushıraydı.

Kóknardıń maylı, uyıqlatıwshı, opiyli túri kóp egiledi. Uyıqlatıwshı kóknar ósimligi uzın oq tamırlı, bir jıllıq ósimlik, tuqımı mayda, quramında 48-50% may bar.

Zattı qabıl qılwdá kirisedi, soń narkotik zattı paydalanıw ádetke aylanıp qaladı. Endi óspirim narkotik zattı qabıl qılmay tura almaydı.

Organizmiń reaktivliginiń kemeyiwi hám narkotik zatqa úyrenip qalıwı sebepli adam narkoman bolıp qaladı. Áste aqırın narkotik zatqa fizikalıq hám psixikalıq tárepten baylanıp qalıw júzege keledi. Narkomaniyanıń túrleniw dinamikası shártli ráwishte 3 stadiyaǵa bólinedi. Birinshi stadiya adaptatsiya, iykemlesiw (organizmiń reaktivliginiń ózgeriwi hám psixik baylanıstıń júzege keliwi). Ekinshi stadiya fizikalıq baylanıstıń júzege keliwi, narkotik zattı paydalanıwdı qálemegende de organizmiń narkotik zattı qabıl qılıwǵa talabı payda boladı. Úshinshi stadiya -

organizmniń bárshe sistemalarınń izden shıǵıw, psixikalıq ózgeriwi. Bul stadiyada narkomanlar tez qozǵalıwshań bolıp qaladı, jınayıy islerdi ámeldge asıradı.

Tolerantlıq- ayırım dári quralı yaqi záhárli zatlardı uzaq múddet qabıl qılıw nátiyjesinde olar tásiriniń páseyiwi. Bunday jaǵdayda kóbinese dáriлерdiń jaqsı sorılmaslıǵı, metabolizmge tez ushırawı hám organizmnen tezirek shıǵıp ketiwi yaqi kletka toqımalar seziwsheńliginiń páseyiwi nátiyjesinde júz beriwi. Awırıw qaldırıwshı. qan basımın túsiriwshı súrtpe hám basqa dári preparatların uzaq múddet qollaw nátiyjesinde organizm kóbirek doza qabıl qıladı. Morfıy, nasha, marixuannalardı qabıl qılıw sebepli de tolerantlıq júzege keledi.

Tolerantlıq - narkomaniya hám alkogolizmde tolerantlıqtıń ózgeriwi fizikalıq hám ruwxıy baylanıslılıq sol menen birge kózge kórinerli dárejede abstinen jaǵday júzege keledi.

Temeki shegiwdiń den-sawlıqqa zıyanı.

Temeki shegiw adam organizmine tásir qıladı? Sózsiz tásir qıladı. Adam papiros shekkende temeki tútini menen dem aladı, ókpege kislorod ornına CO₂ (karbonat anhidrid) gazı barıp qanǵa ótedi, organizmdegi zatlar almasıwın buzadı, bunday jaǵday óz organizmniń kislorod jetispewshiligine sebep boladı. Temeki quramındaǵı ammiak ıǵallıq qatnasında ókpe alveoları (kletkalarında) ishqor-nashatır spirtine aylanadı. Bul ókpeniń silekey qabatın tásirlep, shegiwshide bronxit keselligin keltirip shıǵaradı. Bunıń aqıbetinde ókpeniń túrli juqpalı keselliklerge shıdamlılıǵı kemeyedi. Alımlar maǵlıwmatına kóre tuberkulez keselligine duwshar bolǵanlardıń 90% i shegiwshiler. Temeki quramındaǵı kontsergen zatlar shegiwshilerde saratan (rak) keselligin keltirip shıǵaradı. Temeki quramındaǵı nikotin kúshli záhár. Nikotinniń 0,1 gramı adamdı óltiredi. Bul doza 20 dana papirosta saqlanadı. Egerde shegiwshı hár kúni 20 dana papiros shekse, 30 jil dawamında 200 mın dana papiros shegedi, bul 160 kg temeki degeni. Bunday muǵdardaǵı papiros quramında 800 gr nikotin bar. Shegiwshı bir kúnde adamdı óltiretuǵın muǵdardaǵı nikotindi jutadı. Biraq bul nikotin az-az muǵdarda organizmge kiredi. Nikotin birinshi náwbette nerv sistemasın záhárleydi. Uzaq múddet papiros shekken adamlardıń qolları qaltıraydı, dem alıwı qıyınlasadı, tez-tez jóteledi, kewli aynıydı. Nikotin simpatik hám parasimpatik nerv sistemalarına tásir etedi. Keselde dáslep júrek tez-tez qısqaradı, qan basımı artadı, keńeyiw jaǵdayları boladı. Qanda nikotin zatınıń kóbeyiwi sebepli keselde infarkt keselligi kelip shıǵadı. Temeki tútini broxalardı keskin taraytıp jiberedi, soń keńeytirip jiberedi. Shegiw sebepli adamnıń yadı páseyedi, adam azıp ketedi. Jas óspirimlerdeń shegiwi sebepli bala ósiw hám rawajlanıwdan arqada qaladı, tamır kletkalarda ózgerisler júz beredi, jınısıy ázzilik kelip shıǵadı.

Temeki shegiwshilerde askorbin kislota, furosemid, geparin, esterogenlerdeń tásir etiw kúshi kemeyip ketedi. Sonıń ushın, shegiwshilerde qan basımı, qantlı diabet, júrek ishemiya kesellikleri gúzetiledi. Asqazannıń yazva keselligi dem alıw keselliklerin emlewdi qıyınlastıradı. Nikotin búyrek ústi bezi funksiyasına júdá jaman tásir etedi. Bunnan tısqarı nikotin arterioskleroz keselliginiń kúsheyip ketiwine sebep boladı.

Strukturalı shegiw arqa miy funksiyalarına jaman tásir etedi. Bul jınısıy ázzilikke sebep boladı.



Temekiniń záhárli elementleri.

Ásirese, jas qızlardıń papiros shegiwi bárshe aǵzalarına zıyanlı tásir etedi. Shegiwshi qızlar rawajlanıwdan arqada qaladı, tez-tez kesellenedi, menstruatsiya buzıladı. Juqpalı shegiw qız bala kelbetin buzadı, qız bala erte er jetedi. Shegiwshi hayallar tez qartayadı, júzlerine ajın túsedı, júz terisiniń reńi ózgeredi. Shegiwshi hayallardıń 30% inde Bazedov keselligi rawajlangan.

Sonı aytıw kerek, shekpewshiler shegiwshiler qasında turıwı sebepli shegiwshilerdegi kesellikler shekpewshilerde de payda bolıwı múmkin, sebebi shekpewshiler passiv shegiwshiler esaplanadı. Kóp tekseriwlerden belgili bolıwınsha, qan eriw protsesin tezlestirip jiberedi. Periferik tamirlarda arteriosklerozdıń kúsheyiwi nátiyjesinde ayaq qan tamirlarında endoterit keselliginiń kelip shıǵıwına sebep boladı. Kesel ayaq buwinlarında awırıw sezedi, keyinshellı júre almay qaladı.

Nikotin asqazan shiresiniń ajıralıw hám onıń kislotalıǵın izden shıǵaradı. Shegiw protsesinde asqazan tamirları tarayadı, asqazannıń silekey qabatı buzıladı. Shegiwshilerde seziw organlarınıń xızmeti izden shıǵadı. Shegiwshide áste-aqırın reń ajıratıw qábileti páseye beredi, ol dáslep jasıl, soń qızıl hám sarı reńlerdi ajırata almay qaladı. Kóp shegiwshilerde esitiw sezgirligi kemeyedi. Shegiw sebepli qulaqqa naǵara perde qalıńlasadı, esitiw súyekleriniń kólemi kishireyedi.

Házirgi waqıtta kóp shegiwshilerdiń jası 20-30 da bolıp, jas shańaraq qurǵan boladı. Sonıń ushın shegiwshiata-analar birinshináwbette ózbalasınazıyan jetkeredi. Shegiwshiananıń kókireksútinden nikotin bolǵanı ushin oliyislenedi, biraq taqır mazalı boladı. Sonıń ushın, bazı balaanasınembey qoyadı. Angliyanıń arqasında jasawshı 16 mın balalardansorawnama ótkerilgende, ata-anası shegetuǵın balalardıń 48% ijótelinaytqan.

Óspirimler úlkenlerden bek tip shekkende papiros tútinimenen kóbirek zıyanlı zatlar ókpegen ótereken. Papirosı tez shekkende ókpege 2 márte kóp nikotin ótiwidálilengen. Shegiwshi óspirimorganizmifizikalıq hám psixikalıq rawajlanıwdan arqada qaladı. Mektep balalarınıń papiros, nasıba shegiwdi heshqanday ádep-ikramlılıq normalarınatuwrı kelmeydi. Balaqanshajasshegiwge urınsa onıń papiros, nasıba shegiwditaslawsonshelliqıyın boladı. Shegiwshiadamlarda isheńlik qábiletipás boladı. Shegiwshiler qorshaǵan ortalıqtıń tazalıǵın buzadı, hawanı záhárleydi.

Temekishegiwshilerdi emlew. Papirosshegiwdi emlew quramalı másele bolıp, bul narkomanianıń variantlarınan biriesaplanadı. Papirosshegiwdiń tiykarǵı áhmiyeti adamshegiw fizikalıq hám ruwxıy jeńiltartıwınan ibarat. Nikotin linarkomanianıń úshstadıyası boladı:

1. turmıspenen baylanısdı, 2. úyrenip qalıw, 3. talap etiw.

Birinshi stadiyada adam bir kúnde 5 papiros shegedi. Bunda organizmge nikotin qabil qılınbaslıqtan qıynalmaydı.

Ekkinshi stadiya- bárqulla shegiw (bir kúnde 5-15 papiros shegiledi). Papirosqa fizikalıq baylanıp qaladı. Ortasha abstentsiya júzege keledi, ishki aǵzalar biraz jaraqatlanadı. Shegiwdi taslaǵanda adam táwir bolıp ketedi.

Úshinshi stadiya- shegiwge abstinetsiya joqarı boladı. Abstinetsiya awır boladı, fizikalıq baylanıw joqarı dárejede boladı (bir kúnde 1-1,5 pachka papiros shegiledi) tańda shegiwdi ádet qıladı, awqattan sońhám keshesi de shegedi.

Íshki aǵzalar bir qansha jaraqatlanadı, nerv sisteması da záhárlenedi. P.Andux (1979) dári menen emlewdiń mexanizmi tárepten úsh toparǵa bóledi.

1. Almastırıwshı yaqi ornın basıwshı terapiya, bunda nikotin ornın basıwshı dári beriledi. Bunday dáriлерge lobelin, tsititon, pilokarpin, tabeks, gamibazik, vitamin B toparı, C vitaminlerden ukol qılıw. Bul preparatlarda vegetativ nerv sistemasına tásir etip narkomaniya jaǵdayın kemeyttiredi. Adamnıń shekkisi kelmeydi. Bul maqsette sigareta ornın basıwshı túrli rezina saqqıshlardan paydalanıw múmkin.

2. Simpatik terapiya. Simpatik terapiyaǵa uyqı, awırıw qaldıratuǵın, tınıshlandıratuǵın preparatlar kiredi (brom, valerian). Bul preparatlar shegiwshilerde psixik buzılıwları joǵaltadı.

3. Aversion terapiya. (unamsız shártli reflekslerdi payda etip, papirosqa salıstırǵanda jerkeniw sezimin payda etiw). Aversion tásir etiwshı preparatlarǵa lyapis, sút ashıtqılı gúmis, tanin eritpesi kiredi. Atları keltirilgen preparatlar nikotinge salıstırǵanda jerkeniw sezimin payda etedi. Bul preparatlar tásirinde shegiwshı shegiwdi taslaydı. Bulardan nátiyjelirek preparatlarǵa temeki ornın basıwshı preparatlar esaplanadı. Bularǵa lobesil, tsitizin hám basqalar kiredi. Nikotin ornın almastırıw menen nikotin ashlıǵın kemeyttiriledi.

Maylı kóknar tuqımınan azıq-awqat sanaatı hám texnikada isletiletuǵın may alınadı. Maylı kóknar Ukraina, Tatarstan, Bashǵırtistan, Batis Evropa hám basqa mámleketlerde egiledi. Opiyli kóknar opiy (afyun) opiy alıw ushın egeledi. Opiyli kóknar tiykarınan Aziya mámleketlerinde, Íranda, Hindistanda, Qazaqstanda, Pakistanda egiledi. Bul túrdegi kóknar Awǵanstanda kóp egiledi. Awǵanstan 2000-jilda 8 tonnan jetistirgen bolıp, mámleketiń tiykarǵı dáramatı kóknar esaplanadı.

Bir túp kóknar 20, onnan artıq gúl payda etedi, miywesi máyek sıyaqlı yaqi shar sıyaqlı simmetrik bóleklerge bólingen bolıp, tuqımlar menen tolǵan. tuqımları túrli reńde bolıp, jazda egiledi. Opiyli kóknardıń tuqımınan tısqarı onda hámme alkoidlar bar. Miywesinen jıynap alınǵan opiy quramalı aralaspı bolıp, organik hám mineral zatlardan quralǵan. Quramında 2% alkoidler, karbon suwlar, organik ikslotalar, triterpen birikpeler, kauchuk, boyaw, pektin, belok, silekey hám t.b. zatlar boladı. Opiyli kóknardan 26 túr alkaloid ajratıp alınǵan bolıp, eń kóp ushıraytuǵını morfin (8-16%) soń nakotin kodein, papaverin, nartsein, tebani hám basqalardan ibarat. Kóknardı arablar «afyun» dep ataǵan. Ózbekler «qara dári» deydi. Kedir bir jıllıq ósimlik bolıp, onnan túrli preparatlar tayarlanadı.

«Marixuanna» - kendir ósimliginiń qurıtılǵan yaqi qurıtılmaǵan otqa uqsas ósimlik ónimi.

Nasha - tamırı oqtamır, paqalı (boyı 0,75-4 m) japıraqları pánje tárizli, sheti tisli, túkli. Nasha ıssısúyer hám ıǵalsúyer, miywesi ǵozasha, qabıǵı qattı ósimlik. Nasha tuqımı quramında 30-35% may hám 23-25% belok bar.

Bangi diywana - torondashlarǵa kiriwshı bir jıllıq ot. Bazıda puta ósimlik. Bul ósimlik Bul ósimliktiń tuqımı záhárli, ósimlik quramında narkotik zat saqlanadı. Jáhán den-sawlıqtı saqlaw shólkemi (VOZ) kóre narkotik zatlar tómendegi dáwir ólshew menen belgilenedi:

1. Eyforiya - hush káyiplikti keltirip shıǵarıwshı, jalǵannan bolsa da adamǵa hush jaǵımlılıq baǵıshlawshı.

2. Oǵan úyrenip qalıwlıq (fizikalıq hám ruwxıy úyrenip qalıw, jáne hám jáne qabil qılıwǵa imkan keltirip shıǵarıwshı).

3. Onı úzliksiz qabil qılǵanda adamdı ruwxıy jaqtan hám fizikalıq izden shıǵarıp insanıyılıq kelbetin joǵaltıwǵa alıp keliwshı.

4. Adam arasında tez tarqalıwǵa sebep bolıwshı

5. Mádeniyatlı adamlar bul zattı-preparatı qabıl qılıwlıq ádet túsine kirip qalmaslıǵı (bul orında temeki hám alkohol birinshi orınǵa shıǵıp aldı).

Narkotik zatlar organizmge tásir etiwine qarap tómenlegi toparlarǵa bólinedi:

1. Sedativ qurallar yaǵnıy tınıshlandırıwshı preparatlar: opiy, narkotik zatlar hám uyıqlatıwshı preparatlar.

2. Stimullawshı - xoshamettlewshı preparatlar: efidrin, fenalin hám t.b.

3. Psixik jaǵdayǵa (ruwxıyatqa tásip etip, sananı ózgeritiwshı) preparatlar: ayırım psixotrop zatlar LCD, káyip etiwshı kanor preparatları (kannabinlar) hám gallyutsinogenler «VCh», «RSR». Sonday-aq narkotik tásir teiwshı ushıwshı zatlar (LNDV) hám t.b.

Kanop preparatlarınıń bárshesi arawlı ótkir iyiske iye, dámi ashshı, ádette onı temekige qosıp shegedi. Tásir etiwshı zat bir qansha alkoholıder aralaspası bolıp, olardıń ulıwma atı «tetrigidrokannabinolar» (anglichansha - TNS) dep ataladı.

«Qara dári» (opiy) preparatları: úsh túrli kóriniste boladı:

1. «Kóknar samanshalar» qálemsheler hám «samanshalar» bazıda poroshok dárejesinde, qurǵaq, bawırreń túste, maydalanǵan ósimliktiń japıraǵı, shaqshaları hám t.b.

2. «Xanka» kóknar qabıǵınıń bólegi, toq bawırreń túslı, ónımı 1-1,5 sm úlkenliktegi kúlshele kórinisinde boladı.

3. «Bintler» yaki «dokachalar» paxta talshıqlarınan ibarat bolǵan, opiy hám shiyki zati shimdirshigon, qattı, sinatuǵı, bawırreńli materialdan ibarat.

Bárshe islew berilmegen ósimliklerden alınǵan opiy narkotikleri tilge tiygizilgende búristiriwshı effekt beredi hám olar quramında opiy alakoloidleri tutadı: orfin, kodein hám t.b.

Narkotik zatlarıń islew bergen eritpeleri:

1. Egerde ósimlik qolda úy sharayatında tayarlanǵan bolsa bawır reńli eritpe bolıp, qoyıw demlengen chayǵa uqsaydı. Mazası ótkir sirkegen uqsas dámge iye boladı. Biraq tındırıp qoyılsa tınıǵıraq, reńi ashıǵıraq hám astında gókpe payda boladı. Onı «qara eritpe» hám «qarasha» delinip, onı qorqpastan vena tamırına jiberedi.

2. Ampulardaǵı tınıq eritpe yaki penitsillin flakonlarǵa uqsas ıdıslarda boladı. Onı «morfin gidroxloridi» dep júritiledi. Heroin - jasırın túrde laboratoriyalarda tayarlanadı. Reńi aq kólreqirek-bawır reń mayda poroshok, jaman iyisli poroshok.

3. Házirgi waqıtta kokainnan da kúshli «KREK» hám eń qáwipli «AYS» preparatları sintez qılınǵan. Bul preparatlar arzanıraq bolıp, tez tarqaladı. Bulardan tısqarı, jáne bir qansha káyip beriwshı preparatlar, gallyutsinogenler, kannabiolar, «LSD», «V2», «RS1» hám t.b. tayarlap satıladı. Morfin ximiyalıq dúzilisine kóre ózinde fenantrin qalqasın tutadı. Kodein-dimetilmorfin, dionin-dietilmorfin, heroin-datsetimorfin esaplanadı.

Narkotik zatlarǵa kanop ósimliginen alınatuǵın zatlar:nasha, marixuanna, kif, bang, xusu, plar, xaras, dagtalar, sonday-aq morfiy preparatları, kokain, sonday-aq etanol spirti, nikotin hám t.b. narkotik zatları kiritiw múmkin.

Kendirdiń túrli sortlarınan alınatuǵın preparatlar tásirinde narkomaniyanıń kelip shıǵıwı.Kendir quramındaǵı aromatik aldegid-kannabino máslik jaǵdayın keltirip shıǵaradı. Nashanı shegedi, shaynaydı, ishimlik sıpatında paydalanıladı. Nashanıń táhiri 15-30 minuttan soń bilinedi: aldın silekey kóp ajıraladı, bas aylanadı, soń bul qolaysız sezimler ótip ketedi. Soń gashisha qabillaǵandaǵı kórinis rawajlanadı. Gashish paydalanǵanda qızıp ketiw, ashlıq, deneniń barlıq bóleginde ıssılıq, dene teń salmaqlılıǵınıń joǵalıwı, adamnıń sekiriwi, oyınǵa túsiwi hám t.b. jaǵdaylar júz beredi. Pikirlew tez-tez almasadı, sóylew buzıladı. Shegiwshinińátirapındaǵı adamlar menen múnásibeti joǵaladı. Narkomanda ashıwlanıw, tásirsheńlik júzege keledi. Kózge túrli nárseler kórinedi. Bul gashish penen más bolıwdıń birinshi yaǵnıy qozǵalıw stadiyası. Soń ekinshi stadiya - bunda túskinlikke túsiw, xosh kewillilik azayadı, fantaziya joǵaladı, pikirlew keskin tormozlanadı. Soń qorqıw, jaman pikirlew jaǵdayları kelip shıǵadı. Awır jaǵdaylarda shuqır uyqıǵa ketiw, quwatsızlıq hám apatiya júz beredi.

Gashishtı paydalanıw sebepli sana buzılıwı menen baylanıslı psixoz, kóriw hám esitiw gallyutsinatsiyası, ayaq-qolları háreketleriniń kozǵalıp ketiwi júz beredi. Shaxsta psixopatiya rawajlanadı. Narkoman doslar, ortaqlarınan ayrıladı. Soń nagiran bolıp qaladı.

Morfıy preparatları menen narkomaniyanıń kelip shıǵıwı.

Morfıy preparatlarına pantapon, amnophon, laudonon, pregorik, opionon, morfıy, kodein, tebain, heroin, dionin, papaverin, narkoten laudanin hám sintetik preparatlar - fenadon, promedol kiredi.

Morfıy preparatları kóknar ósimliginen alınadı. Morfiyli preparatlarǵa adam tez úyrenip qaladı. Bul preparatları teri astına, vena tamırına ukol qılıw múmkin yaqı shegiledi. Narkotikler kóp jaǵdaylarda sterillibegen shpıritsta narkotik zatları qabıllaydı. Narkotik zattıń 0,3-0,5g adamdı óltiredi. Adam oǵan úyrenip qalıwı sebepli 10 márteden artıq dozada qabıllawı múmkin. Narkoman bunday úlken dozanı qabıllawı sebepli onda eyforiya payda boladı. Narkotik zattı qabıllaǵannan keyin narkomannıń awızı qurıyadı. Ulıwma quwatsızlıq gúzetiledi, denesi qızıp ketedi, ulaǵında túrli shawqımlar payda boladı, bası awıradı, ter shıǵadı, sidik ajratıw kúshyedi, dem alıwı ózgeredi. Denesi kógere baslaydı, qanlı ishi ótedi, denesi qıshıyadı, terisine qızıl taspası tasadı, shuqır uyqıǵa ketiw baslanadı. Narkotik zatları juqpalı qabıllaw nátiyjesinde aspanda ushıp júrgendey sezedi, kózine túrli nárseler kórinedi, 30-40 minuttan soń eyforiya uyqıshańlıq, xos jaǵıw baslanadı. Narkotik zatlardan waz keshkennen keyin 5 kún qabıllamay júriwi múmkin. Bunda narkomanda ter ajralıw, esnew, kózden jas aǵıw, qusıw, kewil aynıw, dem alıw tezlesedi, qol-ayaq bulshıq etlerinde awırıw, azıp ketiw júz beredi. Bul jaǵdaydı abstinentsiya dep ataydı. Abstinentsiyada tınıshsızlanıw, ólip qalıwdan qorqıw, uyqımnıń buzılıwı, qorqımshılıq tús kóriwler, agressivlik yaqı apatiya júz beredi.

Kokainli narkomaniya. Kokaindi qabıllaǵanda adam ótkir yaqı xronik záhárlenedi. Ótkir záhárleniwde teri qatlamlarınıń aǵarıwı, ulıwma quwatsızlıq, júrektiń tez qısqaırıwı, dem alıw qısqıwı, kóz qarashıǵınıń keńeyiwi hám t.b. jaǵdaylar júz beredi.

Xronik záhárleniw kokaindi uzaq múddet qabıllaw nátiyjesinde júzege keledi. Kokainge tez úyrenip qaladı. Narkomanlar jumıs islegisi kelmeydi, júdá ınjıq egoist bolıp qaladı.

Narkomanlardıń ishtheyi azayadı, awızı qurıyadı, kóz qarashıǵı keńeyedi. Bazı narkomanlarda gallyutsinatsiya, qızǵanıw, gúzetip barıw rawajlanadı. Bunday narkomanlar jinayıt isler qılıwǵa tayar boladı. Terige túrli jaralar tasadı, organizm kúshsizlenip qaladı.

Nasha hám náshebentlik. Nasha áyyemnen narkotik zatlardan biri esaplanadı. Nasha kanopliden alınadı. Nasha (gashish) arnawlı iyiske iye bolǵan zat. Ondaǵı tásir teiwshi zat 1964-jılda farmakologlar tárepinen ajratıp alınǵan hám sintez qılınǵan zat 9 tetragidroukannabinol esaplanadı. Nasha meditsinada qollanılmaydı. Onı jasarınsha jollar menen nasha shańın jıynaw menen alınadı. Nashanıńhár qıylı kannabinollardıń muǵdarı ósimliktiń qurǵaq salmaǵına salıstırǵanda hár qıylı bolıp, 15% shekem boladı.

Marixuanna bul belgili túrdegi kanop ósimliginen arnawlı texnologik usıllar menen alınatuǵın preparat. Marixuannanı shegedi. AQSh ta tayarlanatuǵın sigaretanıń quramında 300-500 mg marixuanna bolıp, onıń quramındaǵı tetragidrokannabinol 0,5/2% ti quraydı. Marixuannanıń tásir etiw dawamlılıǵı 6 saat. Kannabinolidler miy kletkalarındaǵı lipidlerde jaqsı eriydi hám sonıń ushın miy kletka membralarındaǵı ótkiziwsheńlikti asıradı. Marixuannanı shekkennen soń dáslep ózin jaqsı seziwlik, ráhátleniw, biyǵamlıq júz beredi. Joqarı toksik dozada bolsa óz denesiniń awırlıǵın ezbewlik, háreketiń buzılıwı 4-8 saat dawam etedi. Ekinshi qozǵalıwsheńliq dáwirde átiraptaǵı adamlarǵa biyparwalıq, tártipsizlik, keypiyatı keskin kemeyiwi hám t.b. payda boladı.

Uyqı dárilerdi qabıllaw sebepli narkomaniyanıń kelip shıǵıwı.

Uyqı dárilerin tez-tez qabıllaw aqıbetinde adam olarǵa úyrenip qalıp, narkomaniya rawajlanadı. Uyqı dárilerge: barbituratlar toparına kiriwshi preparatlar (veronal, medional, lyuminal, barbail, nembital, tsiklobarbitol, geksoabarbitol) paradin preparatlarınan (tetridig, noksiron, ortanal) kiredi. Uyqı preparatların dáslep vrach másláháti menen, soń nawqastıńózi uzaq múddet qabıllawı nátiyjesinde adam bularǵa úyrenip qaladı. Bazıda bul preparattı bir waqıtta kóp paydalanıw nátiyjesinde adam qattı záhárlenedi.

Az muğdarda uzaq múddet qabıl qılǵanda koordinatsiyanıń buzılıwı, muskul quwatınıń kemeyiwı, reflekslerdiń páseyiw, qan basımınıń túsiwi, temperaturanıń kóteriliwi hám t.b. gúzetiledi.

Uyqı preparatların tez-tez qabıllaw sebepli adamda bulardı qabıllawǵa mıtájlik artıp ketedi.

Bunday narkomanlar tásirsheń, záhár, yadı páseygen bolıp qaladı. Terisi, qolı, ayaqları, awızdıń silekey qabatında túrli taspalar tasadı.

Uyqı dárisin 3-4 kún ishpey qoyǵannan soń nawqasta abstinent jaǵday júzege keledi. Bunday nawqasta uyqısızlıq, ulıwma quwatsızlıq, bas aylanıw, qusıw, kewil aynıw hám t.b. jaǵdaylar júzege keledi.

Dárinı paydalansa «entsefalopatiya» (bas miydiń zıyanlanıwı) gúzetiledi hám epilepsiya elgileri júz beredi. Bunday nawqaslar qopal, agressiv, ashıwshaq, reyimsiz boladı, altı ay qabıllaǵanlarda psixoz júzege keledi.

Toksikomaniya. Toksikomanlar yuridik tárepten narkotik preparatlarǵa kirmeydi, biraq oǵan adam úyrenip qaladı. Toksikoman preparatlar toparına: a) psixoleptik (seduksen, elenium, tezepam, triokksazin, meprobanat); b) psixoanaleptik (sidanofen, atsefen hám t.b.); v) basqa stimulyatorlarǵa (fenamin, benzidrin, kofe, chay) kiredi.

Nerv sistemasınıń qozǵalıwshańlıǵın asırıw ushın yaqı sharshaǵanda, issheńlik qábileti azayǵanda, uyqını qashırıw ushın fenomin yaqı benzedrin preparatların qabıllap, kóbinese narkomaniya rawajlanadı. Bul preparatlardı tez-tez qabıllaw nátiyjeisnde adam bularǵa úyrenip qaladı. Keypiyattı jaqsılaw ushın bul preparatlardı qabıllaǵısı keledi. Bazıda dam kofe yaqı ashshı chaydı ishiptoksikoman bolıp qalıwı múmkin. Kofe yaqı ashshı chay (chivir) ishpeye uyqısızlıq, bas awırıwı, qorqınıshlı tús kóriw, qaltıraw jaǵdayları júz beriwı múmkin. Ashshı chay (chivir) ishkenen 30-40 minut ótkenen soń «más bolıw» jaqsı keypiyattıń kóteriliw qozǵalıwshańlıqtıń artıwı gúzetiledi. Is qábiletiniń artıwı, sharshawlıqtı qandırıw múmkin. Chiirdi xronik qabıllaw aqibetinde uyqı, psixikanıń buzılıwı, qızıǵıwdıń azayıwı júzege keledi.

Polinarkomaniya. Polinarkomaniya eki yamasa onnan artıq narkotik zattı qabıllaw adam alkohol menen birge narkotik zat qabıllawı múmkin. Máselen, alkoholizm+shegiw+morfizm, yaqı alkoholizm+náshebentlik+temeki sheiw. Bazılar alkoholdı ishedi soń temeki shegedi, onnan soń uyqı dári de qabıllaydı. Polinarkomanlar awır keseller esaplanadı. Narkotik zatlar menen uyqı dárisin ishkende buwınlarda qattı awırıw, qaltıraw, ishtedyń páseyiwı, psixoz júzege keledi. Nawqaslar tásirsheń, yadı pás, issheńlik qábileti páseygen bolıp qaladı. Bazıda narkomanlar alkohol menen nasha shegedi. Bunday keseller baqıradı, ínırsıydı, qorqadı, ózin-ózi óltirmekshi boladı. Opiy menen uyqı dári mshse hádden tıs kewilsheń, sóylemshek hám t.b. júzege keledi, soń tájávizkar bolıp qaladı.

Psixostimulyator preparatlarǵa «ekstazlar», koakin, gallyutsinogenler kiredi. Ekstazlar - keyingi waqıtlarda kóbirek qollanıla baslandı. Kóbirek ekstaz qabıllaǵanda dene háreketi aktivlesedi, temperatura artadı hám ıssılıqqa shalınıp ólim júz beriwı múmkin. Kokain qabıllaǵanda júrekte aritmiya júz beredi, adam tosattan ólip qaladı. Gallyutsinogenler kanopke uqsap káyip beredi. Bul zatlar psixozdı keltirip shıǵaradı.

Ushıwshı zatlarǵa - ximiyalıq eritiwshiler, benzin, kley, boyawlar hám t.b. kirip olardı iyiskeleydi. Bul zatlar bas miy, bawır, ókpe kletkaların óltiredi.

Temeki quramındaǵı nikotin hám spirtli ishimler quramındaǵı etanol - etil spirti hám narkotik zatlarǵa kiredi. Bul zatlar tásirinen de adam káyip boladı.

Alkoholdı paydalanǵanda hár qıylı dárejedeǵi záhárleńiw júzege keledi. birinshi dárejedeǵi más bolıwda qoǵalıw, eyforiya, tetiklik, háreketlerdiń tormozlanıw jaǵdayları júz beredi. Bunda qızarıw, pulstıń tezlesiwı, ishtedyń ashılıwı, bazı jaǵdaylarda jınısıy xızmettiń artıwı gúzetiledi.

Adam saqıy, tetik, sóylemshek, maqtanshaq bolıp qaladı. Miw qabıqlardaǵı nerv orayları tormozlanadı.

Ekinshi stadiya oraylıqlıq nerv sistemasınıń toormozlanıwı menen xarakterlenedi. Bunda ulıwma quwatsızlıq, pikirlew tempiniń kemeyiwı, sóylewiniń buzılıwı, muskul háreketleriniń koordinatsiyasınıń buzılıwı hám t.b. júzege keledi.

Úshinshi dáreje sananıń shuqır buzılıwı, esten ketiw menen xarakterlenedi. Komada yaki esinen ketkende júzi qızarıwı, soń kógerip ketiw júz beredi. Kóz qarashıǵı keskin tarayadı, dem alıwı ástelesedi, pulsi páseyedi, júrek áste uradı.

Sonı aytıw kerek, narkomanlarda bawır keselligi kóplep ushıraydı. Sebebi narkotik ónimlerin kóknardan tayarlawda hár túrli ximiyalıq eritiwshilerden - atseton, toluol, sirke angidridi sıyaqlılardan paydalanıladı. Olar organizm ushın, usirese bawır ushın onıń kletka hám toqımaları ushın kútá záhárli esaplanadı. Bul zatlar bir tárepten bawırdı isten shıǵarıwı menen bawır keselligin keltirip shıǵaradı. Bawırda záhárli zat 1,5% ke shekem saqlanadı. Narkotikler de kóbinese gepatit (toksik) - sarı kesellikti keltirip shıǵaradı. Juqpalı A, B túrdegi gepatit keselliginiń táwirlewiwın uzaytıp jiberedi. Narkotikler bunnan tısqarı bawırdaǵı belok sintezin, bawırda qannıń qatnasıw funktsiyasını buzadı. Muskul tonusı páseyedi. Bazıda epilepsiya júzege kelip, sidik ajratıw ıqtıyarsız boladı. Adam qusadı, ishki organları zıyanlanadı. Awır máslikten soń adam hesh nárseni eslemeydi. Alkogol adam organizminde 8-20 kúnge shekem saqlanıp turadı. bunday nawqaslar awır zıyanlanǵan esaplanadı.

Náshebent nawqaslardı emlew. Bunday nawqaslar narkologik yaki psixoterapevt statsionarda 60 kún dawamanda emlenedi. Narkomanlar narkotik zatları qabıllawdı toqtatıwdan qorqatuǵın adamlar. Olar narkotik zatları paydalanǵan dáwirde (albsitinent) de ózlerin júdá jaman sezedi. Statsionarda barlıq sharayat jaratılıp, narkotik zatlarıń kiriwine jol qoymaslıq kerek. Narkomanlar kún dawamında aktiv miynet xızmetinde bolıwı kerek. Meditsina xızmetkerleri náshebentlerge itibarlı bolıp, olardı húrmet etiwı kerek. Egerde bosasıp, keypiyatı túsip júrgen nawqas birden quwanışlı, sóylemshek bolıp qalsa, demek ol qay jerdendur narkotik zattı tawıp paydalanǵan boladı.

Bunday jaǵdayda narkotik zat alınǵan derekti tawıp, ayıplılardı jazalaw kerek. Ásirese, emlewdiń aqırǵı 2-3 háptelerinde abaylı bolıwı kerek, sebebi bul dáwirde náshebent narkotik zattı júdá qabıllaǵısı keledi. bul dáwirde nawqaslar qarawsız bolıp, emlew jaqsı nátiyje bermey atırǵaninan nahıydı, statsionardan shıǵıp ketiw jolların izleydi, ol jáne narkomaniya jolına kirip ketedi. Nawqastı emlew isleri psixoterapiya menen birge alıp barılıwı kerek. Meditsina xızmetkerleri nawqaslardı táwir bolıwǵa isendiriwi, narkotik zatlarıń organizm ushın júdá zıyanlı ekenligin túsindiriwi kerek.

Nasha, marixuanna hám basqa narkotikler menen ótkir záhárlengende asqazan juwıladı, organizmdegi narkotik zattı zıyansızlandırıw ushın nawqasqa túrli dárilerden ukol qılınadı. Organizmniń quwatın asırıwshı, tetiklendiriwshi dáriler beriliwi kerek. Adam óz janına qastıyanlıq etiw maqsetinde kóp muǵdardaǵı uyqı dárisin ishkende kúshli záhárlenedi, bunday nawqastı emlewxańada janlandırıp, narkologiya bóliminde emlenedi. Bul jerde nawqastıń asqazanı kaliy permanganat eritpesi menen juwıladı. Opiy preparatları (morfiy, kodein, promedol) menen ótkir záhárlengende asqazan birneshe márte jaqsılap juwıladı, júrek iskerligin kúsheyttiriwshi ukol qılınadı.

Sonı aytıw kerek, morfiy dem alıw sistemasın zıyanlap, ayırım waqıtları dem alıwdı toqtatadı. Náshebent organizmindegi unitol, glitserofosfat kaltsiy, fitin sıyaqlı dárilerden ukol qılınadı. B, B₂, B₆, C, E, A vitaminlerinen kompleks ukol qılınadı. awır záhárlewiw jaǵdaylarında qanı tazalanadı, qanǵa ultrafiolet nur beriledi. Bunnan basqa awırıwlarında organizmdi bekkemlewshi, tınıshlandırıwshı Schmid, Seppa sıyaqlı miksturalardan bir künde úsh qasıqtan beriledi. Náshebent nawqaslarǵa keshki seyil, ıssı ayaq vannaları buyırıladı. Sonday-aq, iyne menen emlew múmkin. Náshebentlerdi emlew 3 etapta alıp barıladı. Birinshi etap - nawqastı narkotik zatları paydalanıwdan qaytarıw. bul zatlardan qaytarıwdıńúsh tez, áste, tosattan usılları bar. Tosattan qaytarıw kóp qollanıladı. Ástelik penen qaytarıw kekselerde qollanıladı. Ekinshi etap - aktiv emlew

bolıp, psixoterapiya, uyqılatıw usıllarınan paydalanıladı. Sonday-aq, bul dáwirde miynet penen emlewden paydalanıladı.

Úshinshi etap - úy sharayatında nawqastı emlewdi dawam ettiriw bolıp, bunda awırıw dispanser sharayatında boladı. Emlewdi bekkemlewshi terapiyaǵa tómendegiler kiredi: birinshi jilda nawqas dispanser sharayatında boladı. Bir ayda bir márte qatnaydı, ekinshi jilda bir eki márte, úshinshi jılı 4 ayda bir márte dispanserge shıǵıwı kerek.

Toksikoman nawqaslar da emlew narkomanlardı emlew sıyaqlı. Bunda gipnoz benen emlew jaqsı nátiyje beredi. Gipnoz seansları 10 kúnge shekem hár kúni qaytalanadı.

Náshebentlik hám taksikomaniyanıń aldın alıw. Shayırlar jaslıqtı, kóbinese báhár máwsimine usatadı. Bul júdá durıs hám orınlı. Sebebi, jaslıq báhár sıyaqlı gózzal, tań samalı sıyaqlı jaǵımdı, gúl sıyaqlı xoshiyisli.

Sizler usı tákirarlanbaytuǵın gózzal dáwirdi mazmunlı ótkerip, qádirley alsańız, baxıtlı turmıs qurıw jolında tiykar jaratqan bolasız. Sizler usı dáwirde, ruwxıy, ádep-ikramlılıq, fizikalıq jaqtan kámalǵa erisesizler, baxıtlı shańaraq qurıwǵa biologiyalıq-fiziologiyalıq jaqtan tayar bolasızlar. Dúnya qarasarıńız keńeyip, pás-bálentti, jaqsılıq, kásip-óner iyelep, joqarı dárejeli insan bolıwǵa háreket etesiz.

Aziz jigit hám qızlar ǵárezsiz shańaraq turmısına tayarlıq kóriw dáwirinde jaslar ózleriniń jámáát aldındaǵı ádebi, ózin tuta biliwi, parasatı, shiyrin sózligi, isbilermenligi menen jáne de kórinedi.

Jigit-qızlardıń sanasında, oyında pútkil bir denesi, barlıǵında ózgerisler dúz beredi. Usı dáwirge tán bolǵan ózgeshelikler kórine baslaydı. Studentlik dáwiri - insan ómiriniń eń dıqqatlı, áhmiyetli hám sonıń menen birge eń juwapkershilikli dáwiri. Solay etip, siz kámalǵa kelip, ǵárezsiz turmısqa qádem qoyıwǵa tayarlanıp atırsız, keleshek ómirińiz rejerin dúzip atırsız. Ómirińizdi mazmunlı, jáne de gózzal ótkeriw maqsetindegi pikir hám oylarıńız sanańızda az-azdan pisip jetilispekte. Siziń xarakterinińiz ózgerip, jáne de basılǵanıraq, pikir bildirgende úlkenlerge uqsap qalǵanıńızdı ózińiz de sedip atırsız. Kelesi ómirińizdegi ámelge asırmaqshı bolǵan barlıq rejelerińizdi ámelge asırıw ushın, qáleń qız, qáleń ul bala bolıń, eń aldın menen hár birińiz den-sawlıq, hár tárepleme, sonıń ishinde, fizikalıq jaqtan da kúshli rawajlanǵan bolıwıńız zárúr. denesi salamat bolǵan insanniń júzinen nur dawılıp turadı. Óspirimlik dáwiri organizmiń tayanış háreket apparatı, júrek qan tamırlar sisteması, ishki sekretsia bezleri hám basqa sistemalardıń tez rawajlanıwı menen xarakterlenedi. Jas jigit-qızlar erjetiwi menen túrli keshirmeler, hár qıylı sezimlerde beriliw, úlkenlerdiń ǵápleine qızıǵıw, ózin úlken tutıw sıyaqlı ózgeshelikle kórine baslaydı.

Ayırım jaslar óz halına jiberilgende jaman jollarǵa túsip, temeki shege baslaydı, hátte ayırım zatlardı paydalanıp kóriwge qızıǵadı. Bunıń aqıbetinde ádep-ikramlılıq normalarına tuwra kelmeytuǵın is-háreketlerdi isley baslaydı, buzıq videofilmlerdi qızıǵıwshılıq penen kóre baslaydı. Óspirim zayanlı ádetlerge úyrenip qalmawı ushın shańaraqta, bilim beriw orınlarında tálim-tárbiya protsesinde, olardı jaqsılıqqa jetelew, kewli ashıq, shekpeytuǵın, náshebentlik zatlardı paydalanbaytuǵın etp tárbiyalaw lazım.

Házirgi kúnde bilim oraylarınıń tálim-tárbiyasında qayta qurıwda jaslardı ruwxıy jaqtan kámil insan etip tárbiyalaw áhmiyetli wazıypa etip qoyılǵan. Narkotikalıq zatlardı paydalanıw nátiyjesinde ádep-ikramlılıq normaları buzıladı, jinayat kelip shıǵadı. Jas jigit yamasa qız balanıń náshebent bolıp qalıwı birinshiden ózine, sońátıraındaǵılarǵa baylanıslı. Narkoman bolıp qalıwdıń sebepleri kóp boladı, óspirim jigit yaki qızdıń kayf qılıwǵa háwe etiw, teńlesleriniń tásiiri, toparlarǵa kirip qalıwı, shańaraqtaǵı ayırım kewilsizlikler, shańaraqtaǵı kelispewshilikler, muhabbattaǵı kewilsizlikler hám basqalar narkoman bolıp qalıwdaǵı tiykarǵı faktorlar bolıp esaplanadı.

Ayırım jaslar ózin basqara almay, bazıbir qıyınshılıqlarǵa shıdam bere almay náshebentlik jolına kirip ketedi.

Jas áwladtıń rawajlanıwında, jaqsı jolǵa kiriwinde átirapındaǵı dosları, aǵayınleriniń tásiiri úlken. Eger óspirim narkotik zatlardan paydalanıwshı toparǵa qosılıp qalsa, álbette olardıń tásiiri boladı.

Xalqımızda «Jaqsı menen júrseń jeteseń muratqa, jaman menen júrseń qalasań uyatqa» degen naqıl bar. Sonıń ushın, ata-analar, topar basshıları, professor-oqıtıwshılar óziniń ózgesheliklerine qarap, ruwxıy turaqlı bolmaǵan, xarakteriniń ózgeriwsheń, bir isti aqırına jetkizbeytuǵın, ózlestiriwi jaqsı bolmaǵan jaslardı baqlap barıwları kerek.

Sonı aytıp ótiw kerek, ayırım waqıtları bunday jaslarǵa hesh kim itibar bermeydi, onıń húrmetin ornına qoymaydı, olar qarawsızlıqta qaladı. Bunday jigit-qızlardı narkoman toparı jaqsı qarsı aladı, mehribanlıq qıladı. Usılayınsha olar narkomanlar menen jaqınlasıp qaladı. Nátiyjede bunday jaslar narkoman bolıp ketedi. Ata-ananıń biyparqlıǵı, shegiwge ádetlengenligi jaslardıń shegiwshi bolıwına sebep boladı.

Jańadan oqıwǵa kelgen studentti turmıshlıq qıyınshılıqlar, jetispewshilik, dosları tárepinen kemsitiliwi onı narkotik zatlardı paydalanıwshı toparǵa qosılıp ketiwine sebep boladı. Ata-analar óz perzentiniń minezindegi az ózgeristiń sebeplerin úyrenip barıwları kerek. Bilim beriw orınlarında túrli pánlerdi oqıtıw protsesinde oqıwshılardaǵı zayanlı ádetlerdi joq etiw haqqında sistemalı túrde jumıs alıp barıw menen birge bilim beriwden tısqarı waqıtlarda da jumıs alıp barıw zárúr.

Bilim orayınıń hár bir oqıtıwshısı ásirese, topar basshısı narkotik paydalanǵan adamǵa bolatuǵın fiziologiyalıq, psixologiyalıq, fizikalıq ózgerislerdi biliwi kerek, bular 10 belgiden ibarat. Bilim beriw orınları yamasa uchastka vrachlarınıń wazıypası narkotikke úyrenip qalǵan jaslardı tabıw hám olardı óz waqtına emlewden ibarat. Qaysı jas jigit yamasa qız bunday zıyanlı ádetten qutılıwdı qálese ol emlenedi. Salamat áwladtı tárbiyalaw haqqında sóz barganda balıq ilajlardı kóriw zárúr ekenligi aytıladı.

3-AMELIY AKTIV HÁREKET HAM SALAMATLIQ

Házirgi zaman fizikalıq mádeniyatın asırıw hár bir adam óz salamatlıǵın bekkemleytuǵın zaman. Háreket aktivligi jas organizmniń garmonikalıq túrliwinin sharayatlarınan biri bolıp, artereosklerozdın aldın aladı. Amerikada ómirde úlken jetiskenliklerge erisiw ushın hámmeden aldın salamat, kúshli, shıraylı bolıwı kerek dep esaplaydı. Angliyada jas adamnıń sporttaǵı jetiskenligi akademik jetiskenliginen áhmiyetli dep oylaydı. Yaponiyada shegiwdi taslaǵan, lifttan paydalanbaytuǵınlarǵa qosımsha haqı tólenedi.

Fizikalıq nagruzkanıń azayıwı aqılıy iskerlikti páseytedi, sebebi muskullardan impulslardı bas miyge beriw azayadı. Sonıń ushın adam ashıwshaq, nevroz bolıp qaladı. Fizikalıq shınıǵıwlar menen adamnıń barlıq aǵzaları kislorod peen jaqsı támiyinlenedi, qan quramında leykotsitler kóbeyedi, keselliklerge kem duwshar boladı. Belgili bolıwınsha sistemalı túrde fizikalıq shınıǵıwlar menen shuǵıllanǵan adamlar ápiwayı adamlarǵa salıstarganda shıpakerge 4 márte kem jolıǵadı eken. Kópshilik adamlar jumısqa piyada ketedi, júrgende de tez-tez júredi. Piyada júriw eń tábiyiy ádettegi háreket bolıp, bunıńústine ol fizikalıq nagruzkanıń eń qolaylı túri. Piyada júrgende muskulleriniń ómirboyy atqarǵan jumıstı atqaradı. Fiziloglardın maǵlıwmatına qaraǵanda, piyada júrgende organizmge úlken nagruzka túspeydi. Piyada júrgende júrek shınıǵadı, an aylanıw tezlesedi. Piyada júriw aqılıy miynet penenshuǵıllanıwshılar ushın júdá paydalı. Piyada júriwdi awqatlanıwdan bir-bir yarım aat aldın yamasa keyin baslaw kerek. Semiz adamlar ushın juwırıw júdá paydalı. Juwırǵanda dem alıw kólemi artadı, qan tamırları keńeyedi, uzaq waqıtqa shekem kem háreket etkende organizmde bioenergiya sarplanıwı kemeyedi, júrek kólemi keńeyedi, qısqarıwları oǵan nátiyjeli bolmaydı, tamır sistemasınıń shıdamı kemeyedi. Toqımalarǵa kislorod jetispeydi, toqımalardan almasıwshı ónimlerdin shıǵıp ketiwi qıyınlasadı. Qanda eritrotsitler, gemoglobin muǵdarı kemeyedi. Muskul sistemasında da ózgerisler júz beredi, muskullar kishireyedi, beloklar sintezi buzıladı.

XVIII ásirde belgili frantsuz vrachı Tisso «Dúnyadaǵı barlıq emlew quralları organizmge háreket etkendegidey jaqsı tásir ete almaydı» - dep jazǵan edi. Organizmge hár kúni túsetuǵın fizikalıq nagruzka organizm muskulların, tamırların hám nerv sistemasın shınıqtıradı, oǵan bárqulla tetiklik, shaqqanlıq berip turadı, organizm kúshli hám miynet qábiletin asıradı. Adam jasına, jınısı, turmıs sharayatına qaramastan fizikalıq tárbiya menen shuǵıllanbasa óz organizmin buzadı.

Ózbekstanda xalıqtıń fizikalıq shınıǵıwlar hám sport penen shuǵıllanıwları ushın barlıq sharayatlar jaratılǵan. Ásirese, jaslar fizikalıq shınıǵıwlar hám sportın qálegen túri menen shuǵıllanbaqta. Hár jılı sport jarısları ótkerilmekte. Ózbekstan sportınıń boks, güres, karate, tennis túrleri boyınsha úlken jetiskenliklerge erisken.

İbn Sino adamlardıń jasın 4 dáwirge bólgen. Ósiw jası 30 jasqa shekem - jaslıq dáwiri, 35-40 jastan 60 jasqa shekem jetiklik dáwiri. Qartayǵanlıq dáwiri 60 jastan soń baslanatuǵın dáwir. Etnografik faktorlardı úyreniw ómir súriw haqqında bir neshe gipotezalarǵı bayan etedi «miynet», «awqat» hám basqalar. Qartayǵanda denemiz qurıy baslaydı, ıssılıq azayadı, organizm suwsızlanadı.

Uzaq ómir kóriw máseleleri menen İ.İ.Mechnikov, A.A.Bogomolts, D.F.Chebotarev, A.N.Nagorskiy, İ.V.Davudovski hám t.b. lar shuǵıllanǵan. Qartayıw nızamlı biologiyalıq protsess bolıp, organizmniń ómirlik funksiyaları páseyedi. Kekselerdin den-sawlıǵın saqlaw sotsial turmısta áhmiyetli bolıp esaplanadı.

Uzaq ómir strategiyası. Uzaq jasaw jámiyetin sotsial-ekonomikalıq qurılısına baylanıslı. Sotsiallıq-siyasiy hám ekonomikalıq formatsiya shaxsqa tásir tedi, onıń psixikası, salamatlıqtın jaǵdayın belgileydi.

Antik dúnyada ortasha ómir 36 jas, orta ásirde 40 jas, XIX ásirde 48 jas, XX ásirde 65 jas bolǵan. Turmıs tárzine awqatlanıw xarakteri, háreket iskerligi, jasaw ortalıǵı, milleti, tuwma individual ózgeshelikleri tásir etedi.

Adam óziniń jurtında basqa jurtqa salıstırғanda uzaq jasaydı. Awıl xalqı qala xalqına salıstırғanda 5 jıl uzaq jasaydı. Jumısshı shańaraǵında tuwılǵan balalardıń ortasha ómiri 63 jas, oqıtıwshılar shańaraǵında 73 jas, zıyalılar basqa kásiptegilerge qaraǵanda 10 jıl kóp jasaydı.

Psixofiziologiyalıq aspektler. Sonı aytıw kerek, bir adam 50 jasta salıstırılmalı jas kórinedi, basqa adam usı jasta qartayǵan kórinedi. Fiziologiyada erte qartayıw degen túsinik bar, tiykarǵı almasıw, energiya jumshalıwı, tınısh awhalda jasqa qarap ózgeredi.

Qartayǵanda belok, may, uglevod, suw, duz almasıwı buzıladı, organizmdegi kletkalar atrofiyaǵa ushıraydı, psixofiziologiyalıq ózgerisler ketedi, aqılıy iskerlik páseyedi. Uzaq jasawshılardıń eńáhmıyetli strategiyası joqarı ishshilik qábileti, durıs turmıs tárzi, ratsional awqatlanıw, spirtli ishshiliklerdi ishpeslik, maqsetke erisiw hám basqalar. Háreketshen bolıw uzaq úmir kóriwde úlken áhmıyetke iye. Fizikalıq shınıǵıwlar járdeminde, solardan kópshilik adamlar qartayıw protsesin artqa súriw múmkin.

Adam neshe jıl jasawı múmkin? Ne ushın ayırım adamlar uzaq jasaydı, bazıları qısqa ómir kóredi. Edmund Galley adam ómiriniń dawamlılıǵında matematikalıq nızamlılıq bar deydi. Ómirdiń dawamlılıǵına násil hám qorshaǵan ortalıq tásir etedi. Uzaq jasaǵanlardıń awladları da uzaq jasaydı, násillik kesellikler uzaq yamasa qısqa ómir kóriwge sebep bola almaydı.

Bir qatar mámleketlerdiń xalqiniń ómir uzaqlıǵı monitoringi.

	1970	1997	Ósim 1970-1997
<i>Uzaq ómir súriwshi mámleketler</i>			
	72,2	80,0	7,8
	72,6	79,0	6,4
	73,7	79,0	5,3
	72,9	78,6	5,7
	74,4	78,5	4,1
	71,1	78,5	7,4
<i>Ortasha dárejede ómir súriwshi mámleketler</i>			
	63,7	67,6	3,9
	63,5	67,5	4,0
	64,6	67,5	2,9
	63,7	67,2	4,5
	58,7	66,8	8,1
	68,7	66,6	-2,1

Amerikalı alımlarınıń maǵlıwmatlarına qaraǵanda júrek-tamır keselliklerinen táwir bolǵanlardıń ómiri 17 jılǵa artadı eken. Rak kesellikleriniń 85% i emlense ómir 2,5 jılǵa uzayar eken. Qorshaǵan ortalıq qolaysızlıqları pútkilley zıyansızlandırılса adam ómiri 22,5 jılǵa uzayadı eken. Bunda erkekler 92,5 jıl, hayallar 97,5 jıl jasawı múmkin eken. Házir Yaponiyada hám Íslandiyada adamnıń ortasha ómiri 80 jıl, Chad Respublikasında 34 jıl. Kesel adamdı kim jaqsı kóredi. Siz ózińzdi jas sezseńiz hár kúni men jasper, salamat gózzalman dep turıń. Qartayıwdıń aldın alıwdıń jáne bir shártlerinen biri psixologiyalıq ózine tásir etiwden ibarat. Qartayǵanlardıń tiykarǵı ómir jolı maqsetke umtılıw, jańalıq jaratıw, keleshekke iseniw, qızıǵıw, onıń motivatsiyalarınan ibarat bolıwı kerek. Hár bir adamnıń salamatlıǵı, tetikligi shańaraǵı, jámiyet ushın zárúr. salamatlıqtı satıp alıp bolmaydı, onı saat sayın háreketimiz benen ámelge asırıwımız múmkin.

Eńáhmıyetlisi fizikalıq imkanıyatlar hám den-sawlıqtı bekkemlew usılların rawajlandırıwımız kerek deydi Pol Bregg: Ash qalıw hám salamat turmıs tárzi organizmde zıyanlı zatlar menen

zıyanlamaw. sonday-aq, suw hám hawanıń pataslanıwı, dáilderdi jasalma paydalanıw, salamatlıq hám uzaq ómir kóriwdiń tiykarı esaplanadı.

Pol Bregg «Salamatlıq hám uzaq ómir kóriw», «Ashlıqtıńájayıbatı» atlı kitaplarında den-sawlıqtı saqlawda tómendegilerdi jazadı:

1. Ashlıqtıńájayıbatı, júrekti qalay saqlaw kerek, nerv sistemasınıń dúzilisi
2. Omırtqa baǵanasın salamatlastırıw dástúri
3. Siziń den-sawlıǵıńız
4. Tırnaqlardı Bregg sistemasında kútiw
5. Kóriwdi Bregg sistemasında jaqsılaw

Pol Breggтіń pikirinshe 99% adamlar nadurıs awqatlanıw, tábiyiy bolmaǵan awqatlardı jewden azap shegedi. Eńáhmiyetlisi durıs awqatlanıw, háreket aktivligi, jeke gigiena, psixo-emotsional ahwaldı basqarıp biliw. adam ózin ekologiyalıq mashqalalardan qorǵap biliwi kerek. Bunnan tısqari zıyanlı ádetlerden saqlanıw, dáilerdi kóp ishpew den-sawlıqtı saqlawda úlken áhmiyetke iye.

Salamatlıqtı jaqsılaw hám bekkemlew.Den-sawlıqtı saqlaw hám bekkemlewde adamnıń keypiyatı áhmiyetke iye. Jaqsı keypiyat aktivlikti xoshametleydi, adamdı isbilermen hám bilimdan qıladı, salamat dem alıw hám kúsh-quwattı tiklew ushin eń jaqsı sharayat jaratadı. Fiziologiyadan siz jaqsı bilesiz, bas miyde júzege kelgen dominanta yaǵnıy qozǵalıwdı basqarıwshı oshaqlarda inertsiya qábileti bar.

Nervi qozıp ketti, reńi óship ketti - bul gáplerdi biz kúndelikdli turmısımızda kóp esitemiz, biraq bular tez ótip ketetuǵın jaǵdaylar emes, bunday hallardan keyin bir qatar awır aqıbetler kelip shıǵadı. Nervtiń qozıp ketiwi miyde belgili bir qozǵalısh oshaǵı (bul hádiyse kerı qozǵalısh oshaǵı) payda bolıp, birinshiden elektr impulslerin tormozdaydı, ekinshiden inertsiya nızamına kóre kewili jaqsılangan bolsa da barlıq fiziologiyalıq protsesslerge zıyanlı tásirin dawam ettiredi. Nátiyjede júrek qan tamır kesellikleri, solardan gipertoniya, atreioskleroz, zatlar almasıwınıń buzılıwı, jara kesellikleri kelip shıǵadı. Máselen, stenokardiyanıń awır túri. Keselliktiń sebebi ápiwayı nárse - qopallıq. adam bárqulla jaqsı sezimler mene júriwi ushin oraylıq nerv sistemasınıń sanalı tarawın isletip, óziniń minez-qulqın baqlap turıwı kerek. Ruhı túsip, júregi ezilip ketken, nervi buzılıp ketken adamǵa tómendegi másláháttı beriw múmkin. «Siz jumıs islep atırǵanıńızda, dem alıp atırǵanıńızda, seyilge shıqqanıńızda bárqulla tómendegi sózlerdi oylap, olardı ishińizden tákirarlań: men salamatpan, nervim ornında, ózimdi júdá jaqsı sezip atırman». Ayırım adamlar bul másláháttı qabıllaydı, biraq buǵan isenbegen adamlar da bar, olar biykar qıladı. Miy qabıǵınıń ayırım tarawları bul komandanı «túsinedi» hám qabıl etedi, ómir iskerligin basqasha atqarıwǵa kirisedi.

Hár kúngi shınıǵıwlarında student júdá kóp informatsiyalardı qabıllaydı. Ásirese, imtixanlar tapsırıw waqtına studentler informatsiyanı kóp qabıl etedi, bunıń aqıbetinde ayırım waqıtları nevroz jaǵdayına túsip qaladı. Bunday patologiyalıq ózgeris salamatlıqqa hám vegetativ ózgerislerdi kelip shıǵaradı. Ayırım studentlerde túskinlilik, tez sharshaw,terlew, ishteydiń azayıwı, tásirsheń bolıp qalıw, ashıwshaqlıq jaǵdayları júzege keledi. Sonıń ushin fizikalıq shınıǵıwlar hám sport, háreketshen bolıw nerv zorıǵıwınıń aldın aladı, opimal psixofiziologiyalıq jaǵdaydıń qayta tikleniwine járdem beredi. Autogen shınıǵıwlar nerv-muskul zorıǵıwınıń joq etiliwine járdem beredi. Barlıq autogen shınıǵıwlar shártli túrde eki toparǵa bólinedi.

Muskuller bosasıhı hám nerv sistemasınıń tınıshlanıwına járdem beriwshı psixik jaǵdayǵa tásir etetuǵın jarqın obrazlardı kóz aldına keltiriw.

Autotrening shınıǵıwlarında qarańǵılastırılǵan xanalarda 3 halda ótkeriledi.

Birinshi jaǵday - shalqansha jatıp, qollar biraz búgilgen, ayaqlar arası biraz ashılǵan halda.

Ekinshi jaǵday - kreslo yamasa divanǵa qolaylı otırǵan halda, bunda bas arqaǵa taslangan hám qollar búgilgen halda.

Úshinshi jaǵday - stulda otırıp, qollardı búgip, bas tómen túsirilip, dene bosastırılǵan halda ótkeriledi.

Autotrening shınıǵıwlarında gápler tınısh, júdá bálent bolmaǵan lawısta, shınıǵıwlar arasında pauza qılıp, anıq isengen halda qaytarılıwı kerek. Hár shınıǵıwdı úyreniw ushin 3-4 kún kerek.

Autogen trenirovkanın altı tiykarǵı shınıǵıwlar kompleksi tolıq bosastırıwǵa, periferik qan tamirlarin keńeytiriwge, júrekti anıǵıraq islewge, kewildi kóteriwge qaratılǵan.

Autogen shınıǵıwları tákirarlaw náıyjesinde adam ózin-ózi kóp márte isendiriwi vegetativ nerv sisteması funktsiyasına sezilerli dárejede tásir etiwı, ol yamasa bul organ jumısın ózgeritiwi múmkin. Uyqılawdan aldın tómenlegi autogen shınıǵıwları islew múmkin:

- awırıp seziw tolıq ketip atır;
- kewlim ashılıp atırǵanın tolıǵı menen sezip atırman;
- tetiklikti sezip atırman;
- tereń dem alıp atırman;
- qol-ayaqlardı uzatıp atırman;
- kózimdi ashıp atırman;

Júrekler iskerligi sezimler menen dem alıw ritmi menen jaqınnan baylanıslı boladı. Áste tereń dem alıw júrek iskerligin tınıshlandıradı hám kerisinshe. Júrek sezilerden tez tásirlenedi. Keri sezimler zorıǵıw. qorqıw, ǵázep júrekti urdırıp jiberedi, taj tamirlardıń tarayıwına alıp keledi. Jaqsı sezimler júrektiń bir normada islewine járdem beredi.

Salamatlıqtı saqlawda massaj hám óz-ózin massaj etiw usılı isenimli usıllardan esaplanadı. Massaj adamǵa tetiklik beredi, bas awırıwın qaldıradı, awırıp atırǵan muskullerdi dawalaydı. Salamatlıq adamnıń biologiyalıq imkaniyatları, sotsial ortalıq hám klimatlıq sharayat, awqatlanıw, átiraptaǵı biologiyalıq ortalıqqa baylanıslı.

Ataqlı alımlar akademik Yu.K.Lisitsin pikirinshe profilaktikalıq meditsina hám sanalogiyada birinshi dárejeli másele bolıp salamat turmıs tárizi esaplanıp, ol barlıq faktorlardıń 50-55% in quraydı, barlıq tásirlerdiń 20-25% ekologiyalıq faktor, 20% biologiyalıq (násillik) faktor quraydı, kemshilikler hám nuqsanlar 10% ti quraydı.

AQSh alımları adamlardıń turmıs tárzin úyrenip, olarda ilim izertlew islerin alıp barıp, adam uzaq ómir kóriwi hám salamat turmıs keshiriwi ushın 9 faktorǵa ámel qılıwı kerekligi haqqında tómenlegi sheshimge keldi:

1. Optimist bolıw (isenim menen jasaw, waqıtı xosh bolıw);
2. Kóp uyqılamaw;
3. Temeki shekpew;
4. Úyde haywan baǵıw;
5. Meditsinalıq aktiv bolıw;
6. Bay bolıw;
7. Nervti saqlaw;
8. Miywe hám palızlardı taza paydalanıw;
9. Shańaraq qurıw.

4-AMELIY

Reproduktiv salamatliq hám kesellikler tuwrisinda

Sağlam turmis táriziniń mazmuni miynet qiliw hám dem aliw, uyqı gegenasi, awqatlanıw gegenasi, dene mashqlari, ózin húrmet qiliw, adamlar menen múnásette ózin tuta biliw hám basqalardan ibarat.

Miynet qiliw hám dem aliw rejesine hámme boysiniw kerek. Bunda ómir sharayati hám ayriqsha adamlar katagoyasidağı adamlardıń miyneti itibarğa alinadi. Misali oqitiwshilardin miynet sharayati, kárxan, ziyanli jerlerde isleytuğın adamlardıń miynetinen parq qiladi.

Qatti tártib tiykarında ritimlik miynet qiliw hám dem aliw qabletiniń joqari bolıwqın táminleydi. Bunda ómir sharayati ayriwsha kategoryadağı adamlardıń miynet qableti itibarğa alinadi. Anıq rejim (tártib) saqlanğanda organizmde málim biyalogik retm funktsiyalanadi, saunday-aq shártli refleksler tártib benen izbe-iz qaytarılıp dinamik stereopid payda etedi. Ameldegi organizmlerdiń bir retime gáressiz bolmay ol sirtqi sharayatti ózgerledi, aylar hám máwsimlerdi ózgeritiwi menen baylanisli. Ulli alimlar Klod Bener, Wolter, Kenonler ishki tárizdi birdey saqlaniwin táminlegen. Tünde almasiw nátiyjesinde júrek-tamir ishi dem-aliw dizimi dene temperaturasi kemeyedi. Bas miyge kem qabil qilinadi. Adamlardıń jumisqa bolğan itibarsizliğı saat 10-13 deyin artib baradi saat 14:00 keyin ishimlikke bolğan qableti azayıp baradi saat 16-17 lerde ishimlik jánede artip baradi. Funktsiyanak imkanyati saat 20:00 keyin azayıp baradi.

Jumista normaniń artip ketiwi adamdı strest halatina alip keliwi sebeplerden biri bolip esaplanadi. Jumisti meyarında, bir tekis orinlaw ushin adam málimge túsip aliwi, qatti islegende adam dem alip turiwi kerek.

Ishimlik qabletin joqari saqlawda, sağlam turmis tárizin tuwri payda etiwde tómendegiler itibarğa aliniwi kerek.

1. Hár túrli qablet túrin belgilengen waqıtta orinlaw.
2. Miynet hám dem aliwin waqtında almastiriw.
3. Dizimli ráwishte toliq awqatlanıwi hám háreket penen shugillaniwi.
4. Hár-kúni 2-3 saat taza hawada bolıwi.
5. Uyqı gegenasina riya etiw.

Bul qağıydalar adamniń sağlam bolıwin, ómirge qizigiwshiligin artiradi uzaq jil miynet qabletinin saqlawğa járdem beredi. Ómir boyi miynet qillan adamniń qartayğandada quwnaq hám ziyrek boladi.

Den-sawliqti bekkemlewshi hám bosastiriwshi ámeller. Den-sawliq túsiniği: Den-sawliq adamniń dene tárbiyasın, aqlın, ruwxıy háreketkeriniń jiyindisi uzaq ómir kóriw rejelerin ámelge asiriw bekkemlew tatiw shańaraq dúziw balalardıń sağlam tuwiliwin hám tárbiyasi zárúr shárti esaplanadi. Den-sawliq insan baxtiniń eń zárúr bóliminen biri esaplanadi. Insaniyatti sotsiyal rawajlanıwiniń zárúr kompanetlerinen biri esaplanadi. Nawqas adamnan sorań ol óz kúsh quwatin neden jaratiw ushin bere aladima, balalardi bağıwğa qurbi jetedima álbette ol yaq dep juwap beredi. Den-sawliq insan hám jámiyet ushin ulli baylığı. Valiologiya den-sawliq haqqında pán. Valiologiyani terminin pánge birinshi bolip 1980-jilda I.I.Brexman kiritken

Den-sawliqqa tásir etiwshi faktorlar. Hár bir adam málim sharayatqa, málim adamlar arasında, málim sharayatta jasaydi. Adam arganizimi ivaliutsiya waqtında maslasıw hám kambensator imkaniyatları menen jaratılğan. Adam bir neshe genler sani hám sol qatardan payda bolğan adamniń biologik dizimi bir neshe million genlerden payda bolğan. Zaharli zatlar genlerdi ózgeritib jiberiwi múmkin. Buniń aqibetinde organizm hálsireydi ol kesellenedi qarsiliq kórsetiw qableti joğaladi hám onıńózgeriwine alip keledi. “Ómir tárizi” bul sizniń xalqiniń bolip ózinińdi qayerde qanday tutiwińizdan ibarat. Siz jaqsı sharayatta jasawdi qaleysiz kóp jigıt qizlar óz sawlıgına itibarsiz boladi, olar salamatlıgına basqalar qaraydi dep oyladi. Soni aytip ótiw kerek jaslarğa gamqorlıq qilmağan mámleketler qarilar mámleketine aylanadi baradi. Rossiyada balalar óliminiń tiykarğ sebepleri baxitsiz hádiyseler. Miynet benen shugillaniwshilar óliminiń sebepleri

júrek qan-tamir kesellikleri ziyarli baxitsiz hádiyseler. Ózbekistan balalariniń kópshiligi shamallow, záharleniw, baxitsiz hádiyselerden óledi. Usidan juwmaq shıǵarsaq den-sawliq túsinigi dúnya júzlik sawliqti saqlaw basqarmasi (BAZ) maǵlumatına adam ruwxiy tárepinen aman esnligi. Adam sawligi onıń maksimal ómir deregi psixik hám fiziyalogik qabletin saqlaw ibarat. Jámiyet tábiyatta sawliqtıńúsh dárejesi bar.

-ayraqsha adamniń sawligi

-kishi jámiyetlik toparlar (shańraqtaǵı eki toparlar sawligi)

-bárshe shańaraqtıń sawligi (qala hám awil)

Úsh dárejede sawliqti baqlaw tárbiyalıq hám psixalogik kritikalar esapqa alinadi. Xaliq sawligin sanitay-statistik bahalawǵa tómendegi tábiyiy statistik kórsetkishlerden paydalanadi.

- xaliq tábiyiy háreketi hám uyim

- uliwma hám jasqa baylanisli uyim

- ómirdiń ortasha dawamshisi

- tuwiliw juwappershiligi

- xaliqtıń tábiyiy ósiwi

- xaliqtıń miynet háreketi

- kesellikler hám olardıń tarqaliwi

- nagiranliq kórsetkishleri

- xaliq sawligin rawajlanıw kórsetkishleri

Ómir menen tastiyıqlanǵan bir gáp bar “adam málim kesellikten ólmeydi bálkim óziniń turmisanan óledi” . Kúndelikli anıq reje waqtında toliq awqatlanıw, toyip uyiqlaw, aktib háreketleniw, suw, hawa menen hámiyshe baylanista bolw den-sawliqti bekkemlew esaplanadi.

Rejeye boysınbasliq, jeke gegene qaydalarına ámel qilmasliq, kem hárekette bolıw, waqtında awqatlnbaw, shegiw, spirtli ishımlıklardi ishew usaǵan ziyarli ádetler dene hálsiritedi.

Ómir tárizine tiykarǵı qásiyeti bolǵan miynet háreketi psixalogik intelektual miynet háreketi turmistsǵı óz-ara múnásebetlerdi óz ishine aladi.

Akademik N.P. Lisitsin ómir tárizine áhmiyetli bolǵan tábiyiy aktivliginiń 3 jónelisin kórsetedi.

1. Adamlardi aktivlik háreketi-intelektual dene-tárbiyasi.

2. Aktivlik ortasındaǵı-miyet, miynetten tisqari.

3. Aktivlik túrlerin islep shıǵariw mádeniy turmistaǵı aktivlik dene-tárbiyasi, tábiyiy aktivlik.

Turmis tárizi – adamlardi málim bir sharayatqa aktiv bolib, olarǵa ikalogik sharayat, psixalogik halat, turmis, óz úyin kóriw kiredi. Bul túsinikler 4 kategorya menen birlesken. Bul kategoryalar adamniń den-sawligına tásir etedi.

Saǵlam turmis tárizi birinshi orıǵa sawliqti saqlaw hám jaqsilawǵa qaratilǵan aktivligi dep xarakterlew múmkin. Bunan soni túsiniw kerek adamniń turmis tárizi sharayatına qarap ózin-ózi hámiyshe maqsetke ilgerlew bolip túrlenedi.

Xaliq sawligin giyalogik halatına tásir etiwshi ómir táriziniń tiykarǵı túrleri 1- súwrette keltirilgen.

Aktivlik áwele insan salamatligin saqlaw bolip, ol shańaraq sawligına, jámaat sawligına tásir etedi. Milletti salamatlastiriw átrapti salamatlastiriwǵa baylanisli. Aktiv saǵlam turmisti tárizin payda etiw zárúr orindi iyeleydi, sonday-aq aktivlik sebepli adam óz maqsetlerine erisedi. Bular qartayip qalǵanda hám aktiv ómir keshiredi.

Xaliqti salamatlastiriw boyınsha qabil etilgen bazi bir qararlar:

1977-jilda dúnya júzi sawliqti saqlaw basqarmasi bárshe mámleketlerdiń jámiyetlik maqseti 2000-jilda dúnyaniń bárshe adamlari tárepinen eń jaqsı ómir tárizi bolıwin belgiledi. Bul piker 2000-jilda bárshege den-sawliq degen at bolip qaldi.

Dúya júzi den-sawliqti saqlaw basqarmasi evropada jerinde 1985-jilda joqarida keltirilgen atlar menen jaryalandi.

Sonday qilip, sawliqti saqlaw siyasati 38 maseleden ibarat.

- Ebropadađ endigi sawliqti saqlaw tizimi.
- Jaqsi sawliqqa erisiw
- Atraptağılardı salamatlastiriw
- Hámme jerde den-sawliqti rawajlandiriw

Bular qanday ámelge asirilatuğılığın misalda keltiremiz.

Skandinaviya mámleketleri AQSH tıń tálimati sawliqti saqlaw xalıq salamatlığı jamanlasqanlığı haqqında mağlumat beriw.

Shegiw hám basqa ziyanlı ádetlerden was keshiw, ishimlik satiwdi toqtatiw haqqında qararlar qabil qilindi. Adamlar sport penen shuğıllaniwdi baslap jiberdi. Házir Amirikada 80 mln adamlar piyada júriw, jáne júgiriw menen shuğıllanadi.

Ózbekistanda milliy gáressizlikten soń dene tárbiya sport isleri keń kólemde jolğa qoyildi.

Ózbekistanda dene tárbiya hám sportti rawajlandiriw haqqında, president Islam Karimov bir neshe parmanlardı jaryaladı. Alip barılğan jumislar óz nátiyjesin kórsetpekte. Házir Ózbekistan xalqınıń jağdayı jaqsılandı. Sawlığı bekkemlendi.

Ózbekistan mámleketi óz sawlıđın tereń oylap kóriwge isentirmekte.

Kesellik, keselleniw, nagiranlıq túsinipleri.

Kesellik - organizimi funktsiyanal hám marfalogik buziliw nátiyjesinde organizm normal ómir dárejesinde buziladi.

Kesellik 4 dáwirge bólinedi.

1. Letent (jasiriw) dáwiri.
2. Kesellik belgileriniń payda boliwi.
3. Keselliktiń kúsheyiw dáwiri.
4. Keselliktiń toqtawı (dúzilis, ótkir túrdegi xranit túrge ótiwi)

Otkir kesellik hár jili esapqa alinadi.

Keselliktiń kórsetkishleri hár 1000, 10 000 hám 100 000 xalıqtan shıđariladi. Keselliktiń waqtınsha jumis qabletin jođaltiw sebepli keselleniw keselliklerge bólinedi. Ózbekistnda tómendegikesellikler ushraydi.

1. Dem-aliw organlar keselligi.
2. Qan aylaniw keselligi.
3. Nerv sistemasi hám sezgir organlar keselligi.
4. Suyiq kesellikler.
5. Awqat sińdiriw kesellikleri.
6. Psekix kesellikler.

Nagiranlıq jumis ooqabletin waqtınsha hám uliwma joğaltıwdan ibarat. Nagiranlıq 3 toparğa bólinedi. Bunnan tisqari nagiranlıqtıń tómendegi sebepleri bar.

- 1 uliwma kesellikler
- 2 kasiblik kesellikler
- 3 miynetke layiqsiz kesellikler
- 4 jasliqtađı kesellikler
- 5 miynet dárejesi baslanğanğa shekemgi kesellikler
- 6 askeriy xizmettegi kesellikler

Uyqiniń qádrine jetiń.

Uyqihámdeneniń sharshađanıaldında óliwshijaqsıusil. Kúshquwatikemeygenyamasataliqqanadamuzaq ómiruyqılaydi. Uyqisebepliadamorganizimi ózinfiziyalogikhámpsixalogikhimayaqiladi. Uyqiwaqtında organizmniń hámmefiziyalogiksystemasi ózgeredi, inergiyasarplaniwikemeyedi, jumissizliqqabletiqaytatiklenedi, organizmdemaladi. Uyqinervadamdi óliwdensaqlaydi, adamniń himayafunktsiyasinqaytatikleydi. ShaxBaburdiń jeketábiiyYusupIbnMuxammed:

Uyiqsiz ótkizbetúninmenenkúnińdi

Dem aliw ushin sen uyiqla hár gezde

Uzaq uyiqlamasañ túniń menen kúnińde
Sıńdiriw ushin nervińdi buzba hesh qashan
deb jazǵan edi. Uyqı waqtında arganizm dem aladı. Orta jastaǵı adam sutkasına adam 7-8 saat uyiqlaydı. Bazıları orta uyqını basadı. Tiykarinan alǵanda uyqı spati bizińómirimizge baylanisli boladı.

Uyqı hár túrli boladı: uyqı shuqır, qatti, boladı. Adam toyıp uyiqlap turǵannan keyin, muskuller denesi túrlenedi, júrek jaqsı isleydi, ókpe ádettegi xizmetine qaytadı. Keshqurin jatiw aldınan toyıp awqatlanıwdan keyin uyiqlaw qayın boladı. Qatti bas awiriwi, úshlemshi nerv keselligi hám uyqısızlıqqa sebep boladı. Bazi adamlardıń uyiqlaytuǵın yamasa isleytuǵın jerleri jaqsı túrlenbegen boladı, tap usınday adamlardıń uyqısı shuqır bolmaydı.

Uyqıǵa jatpastan aldın ashıwlanbaslıq, jaman waqıyalar haqqında oylamaw kerek. Ornińızǵa jatar ekensiz, jaqsı nárselerdi oylawıńız kerek. Hár kúni 20-30 minut taza hawada dem-aliwdı ádet qiliń, ornińızǵa jatiwdan aldın xvoy ekstrakti salıńǵan suwdı ishiń, suwda 10-15 minut vanna qabil qilsañız jaqsı boladı.

Óń ayaqti sál búgip, óń tárepke janbaslap jatiń fiziyalogik tárepten tuwri boladı. Ornińız júdá jumsaq hám qatti bolmasın. Xanada hesh kim uyiqlamaytuǵın bolsa xanani jariq qilip qoyıń. Ash qarınǵa uyiqlaw jaqsı emes. Jatiwdan bir-bir yarım saat aldın jeńil awqatlansañız boladı.

Jáhan den-sawliqti saqlaw basqarmasınıń maǵlumatına qaraǵanda 10 adamnan birewi túnde qurildaydı. Qurildaǵan júrek keselligine sebep boladı, adamdı taliqtiradı, qurildaǵan waqtında arganizm jeterlishe kislarod alalmaydı.

Tuwri awqatlanıw – salamatlıq kepili.

Házirgi waqıtta awqatlanıwǵa qatti itibar qaratilmaqta, sebebi tuwri awqatlanıw bekkemlik sawlıq, gozzallıq gerewi. Awqatlanıw mádeniyati degende meyarında awqatlanıw túsiniledi.

Bul awqatti qansha hám qashan jewi, dasturxandı bezewine baylanisli.

Adam sutkada qansha awqat jewi kerek? Bul awqatqa bolǵan mıtájlik, bul adamniń osiwi hám arganizmniń jaqsı rawajlanıwi ushin zárúr bolatuǵın inergiya deregi hámde qurılıs máteriyalǵa, adamniń jasına, jinisına, jumis tártibine, jasaw jayınıń sharayatına baylanisli boladı. Adam sutkasına qansha energiya sarplasa, awqat penen sonsha inergiya aliwi kerek.

Ibn Sino awqatlanıwda awqatlardıń aziqlılıǵı, ózgerteriwshi, qolaylılıǵına itibar qaratiw kerek. Ol ashliqta túrli mashqlardı orınlawda qanday awqatlanıw haqqında maǵlumat beredi.

Egerde adam júdá toyıp awqatlanatuǵın bolsa, samirib ketedi hám shiraysız aqibetlerge alıp keledi: qantli diaped, arteraskleros, bawir funktsiyalariniń buziliwına alıp keledi.

Házirgi awqıtta kóp awqat jeytuǵın, maylı taamlardı xosh kóretuǵın adamlar hám bar. Házirgi waqıtta kóp awqat jew aqibetinde adamlar semirib ketpekte. Semirib ketmeyin dep, ash júrek, tiyip awqatlanbaslıqta jaqsı emes. Arganizmdegi hámme aziq awqat zatları: maylar, uglivodlar, vitamin hám miniral duzlar kerek boladı. Góshti meyarında jew kerek, góshti kóp jep júretuǵın bolsa, arganizmge zıyan keltiredi. Tvorx hádden zıyat jelinetuǵın bolsa bawirda tas payda boladı.

Soniń ushin sastabında belok hám vitaminler bolatuǵın awqat ratsiyoni-túrlishe boliwi sút, tvorq, belok, baliq sonday-aq menaral duzlar saqlaytuǵıa miywe mayları, ósimlik mayları boliwi kerek.

G. SHelton góshtli awqatlardı ayriqsha, uglivodli awqatlardı ayriqsha jewdi aytıp ótken. Ol belok hám awqatlardı hám uglivodlardı túrli waqıtta jeń deydi. Sebebi góshtli awqatlar kislatalı tárizde sıńedi.

Ol awqat tártibinen qand, shekerden tayarlanǵan awqatlardı, ashshi nárselerdi, uksus, alkagol, kola, kofe, kakao, solıǵan palızlardı hám pirokti shıǵarıp taslań deydi.

Awqatlanıw tártibi den-sawliqti saqlawda úlken áhmiyetke iye. Ana balaǵa hámıyshe kókrekt tutqınında oni rejimge úyretedi.

Házirgi waqıtta alimlar bir sutkada 4 márte awqatlanıwdı aytıp ótken.

Waqtım joq bahana qılǵan, kúnine bir-eki márte awqatlanǵan hám sıńdiriw arganizimine qatti zıyan keltiredi.

Dasturxandi shirayli etip bezemeslik awqat kórinisi arzimás nárese emes. Did benen bezetilgen dasturxan shirayli etip súzilgen awqatti kórgende tek kózimiz jaynap ketpeydi, bárshe síndiriw dizimi awqatlaniwǵa tayar turadi.

Awqatlanganda hár qanday jumisti jijnastirip qyín, asirese kewilsiz waqiya eslemeń. Awqatti asiqpay jaqsilap jew kerek.

Uglivodlar organizm balanisina úlken ról oynaydi, awqat ratsiyasiniń 60-75% hám kaloryasiniń 55% payda etedi. Uglevodlar dene awirliǵinin 1% payda etedi.

Aziq-awqat ratsiyonimda vitaminler boliwi júdá zárúr. vitaminler tábiyatına kóre izbe-iz ximiyaq birikpeler bolip, fermentler, garmonlar hám basqa zatlarđın quriliwi ushin organizmge kóp muǵdarda kerek boladi. Vitaminler organizmde payda bolatuǵın biyoximik protseslerde katalizator waziypalari oynaydi.

Vitaminler organizmde jetispewi yamasa aetiqaşa boliwi, birar fermentler dizimi qableti hám zat almasiwi buziladi.

Vitaminler suwda eriytuǵın hám mayday eriytuǵın vitaminlerge bólinedi.

Vitaminler qatarına miniral duzlar, mikroelementlerdińáhmiyeti úlken.

Suw ishiw tártibi.

Suyiqliqtı hádden tis kóp ishiw hám ásirese birden kóp suw ishiw hám gumansız ziyan qiladi. Adam suwdi kóp ishshe terleydi, “suyilip” ketken qan kislarod tasiw waziypasin epley almaydi, júrek tamirlarina hám bawirǵa awirliq túseđi. Mayli awqatti toyip jegennen keyin suwiq suw kóp ishiw ziyan qiladi. Mayli awqat jegende 2 saattan keyin shay ishiw múmkin. Semirib ketken hám aziwǵa háreket qilatuǵın adam awqat waqtında suyiqliq ishpegeni maqul.

Soni biliw kerek, issi ishimlikler suwiwına qaraǵanda shólıńdi tezirek qandiradi. Birden kóp suyiqliq ishiw jaramaydi. Háreket wqtında suyiqliqtı kóp ishiw kerek. Suwiq suw ishiw jaramaydi ol adamdı shamallatip qoyiwi múmkin.

Tilekke qarsi kun júdá isip ketken waqıtlarda adam kóbnese kóp suw ishedı. Nátiyjede bir neshe minuttan soń ishken suwi ter menen shıǵıp ketedi hám adam jáne shólleydi. Hawa-rayi issi jerlerde jasaytuǵın adamlar suyiqliqtı tek awqatlanıp bolǵannan keyin ishedı, awqatlaniw arasında bolsa oni kemeytiriw kerek boladi. Organism aziraq suw joǵaltsa shay jaqsı járdem beredi. Shay sastabında vitaminler, organizmde kúsheytugin zatlar kóp boladi.

Saǵlam múnásebet – salamattıq tiykari

Ómirge múnasebet. Jámiyetlik ómir júdá awir bolıp, bul ómir eki dúnyanı adam ómirine áste aqirin úyrenib, onıń qiyinshiliqlarin jeńip baradi. Ómirde jaslar hám úlkenler múnasebeti túrlishe. Úlkenler hám ómirde qiyinshiliqlardi sheshiwge qiyinaladi. Ósmir hám óspirimler dúyada ne jaman hám ne jaqsı ekenligi haqqında oylaydi, olar ne jaqsı ne jaman ekenligin jaqsı bileği. Kóbnese jaslar ómirde qiyanshiliqlarǵa túsip qaladi olar qatti háreketlerin kerı tárepke túsiniw hám basqa alimlar tájriybeleri jetispewtuǵının túsiniw jetedi. Bunday halatlarda ózin qanday tuta bilmey qolaysız halatlarǵa túsip qaladi.

Balalar hám úlkenler dúyasında múnasebet túrlishe. Balalar dúnyanı óz halatı, ózi biletuǵın kósheleri siyaqlı túsinedi. Úlkenler dúnyanı keń túsinedi. Ómirde óz jolin tabiw balalar ushında úlkenker ushında zárúr esplanadi. Hár bir adam jasaw dereginde ómirge maslasıp baradi, jaqsını hám jamandı ajiratıp baradi.

Danalar sonday deydi “sen ómirdi ózgartire almasań, oǵan óz múnasebetińdi ózgartip” jasliqtaǵ adamlar menen bolǵan onıń endigi táǵdirin belgileydi. Óspirimlerdiń adamlar menen múnasebeti jaqsı boladi. Jaslar úlkenlerdiń minez-qulqın jaqsı bilmeydi. Jas jigit eki qız bala hali psixalogik himayalawdan paydalaniwdı bilmeydi. Ósmirler organiziminen kóp garmonlar islep shıǵıladı. Sonıń ushin bazi hallarda tartisiwlarda ózin tuta bilmeytuǵınlar bar boladi. Bunnan tisqari jaslar jámiyet tárepinen sheklengen qaǵıydalar, úrip-ádetlerdi jaqsı bilmeytuǵınlarda bar.

Jaslardi adamlarǵa múnasebeti adamlar haqqındaǵı oylawı tiykarinan

Tómendegilerden ibarat boliwi kerek.

7 ata-analarǵa múnasebeti, olar haqqında oylawı.

- 8 Doslar menen múnásebet hám olar haqqında oooylaw.
- 9 Olar ushin zarúr bolǵan adamlarǵa múnásebet.
- 10 Úlkenerge bolǵan múnásebet.

Adamlardıń bir-birine múnásebeti saǵlam turmis tárizin quriw zárúr áhmiyetke iye. Adamlar menen bolǵan múnásebet adamnıń den-sawlıǵına kerı tásir kórsetedi. Bizler úyde, jumista, kóshede bir-birimizge jeterli dárejede itibarlı bolmaymız, bazıda átirapimizdaǵınıń ruwxıy halatin túsinbeymız yamasa túsinbeymız.

Házirgi kúnge deyin na haq ayıplaw, adalatsızlıq, tasbawırlıq hádiyseleri ushrab turadi. Bunday kerı múnásebetler aqıbetinde adamlar kesel bolıp qaladı, bazılarınıń ómiri qasqaradı, albette nasaǵlam turmis tárizin keltirib shıǵaradı.

Adamlar bir-biri menen jaqsı, milayim múnásebette bolıwi kerek.

Tek qopal múnásebette bolatuǵın, baqırıp shaqıratuǵın kisiler emes, balkim indemes, qabaǵı salıq súrбетler hám adamlar ashıwına tiyedi. Bir awız hám indemey júriwqge, bazıları sóginiwge urinadı, basqa adamlarǵa joqaridan qaraydı “men hámmeden joqariman” dep oılaydı. Bunday adamlar azshılıqtı payda etedi, biraq kópshiliktiń kewline tiyedi.

Eger adamlar kishkantayınan ózin tuta biliwge úyretse jaqsı. Eger siz adamlarǵa jaqsı múnásebette bolsańız, olar hám sizdi húrmet qıladı. Adamlardıń bir-biri menen múnásebeti olardıń ózine baylanisli. Adam ómiri dereginde ata-anası, dosları, jumis jayındaǵı adamlar menen múnásebeti shereyatına qarap jaqsı tárepke ózgerip bariwi kerek.

Jaslıqta adamnıń dosları kóbeyedi, jańa doslar artiriladi. Doslardıń óz-ara múnásebeti júdá zarúr. Eń jamani adamlar doslarınan ajralıp qaliwi. Bunday adam ózin jaman tuta baslaydı. Ne ushin bunday halat júz bergenin oılay berip aqır aqıbet kesel bolıp qalawı múmkin.

Adam joraları arasında ózin erkin tuta biliwi, doslarınıń qollap quwatlawın sezedi. Jas jigıt-qızlar óziniń júris tursı haqqında kóp oılaydı. Olar úlkenlerge jaqsı kóriniwdi qaleydi, olarǵa úlkenler baqırǵanı jaqpaydı, men jaman ekenmen dep oılaydı. Sonıń ushin onıń minez qulqı ózgeredi, ózine bolǵan múnásebet ózgeredi.

Saǵlam turmis tárizin quriwda adamnıń sirtqi kórinisi tez ózgeredi. Siz aynaǵa qarasańız júz terińiz ózgergenin kórip bul siziń ashıwıńızdı keltirmey qoymaydı. Bazıda sizge óz qaddı-qawmetińiz jaqpaydı, eger sabr etseńız siziń qaddı-qawmetińiz jaqsı boladı, qol-ayaqlarıńız uzınlıǵı múnásiplese, shiraylı jigıtke yamasa kelisken qızǵa aylanısız. Sonı jaqsı biliń siz búgin basqasha bolsańız er-teń basqashasız.

Kewil keshirmeleri hám salamatlıq

Jaqsı kewil keshirmeleri, shadlıq, quwanshılıq, insan ómirin gúlge oraydı, sawlıqqa jaqsı tásir kórsetedi. Imutsiyalardı úyren hám toqımaların funksiyanal halatina hám saǵlam turmis tárizine tásir etedi.

Quwanishlılıq, qorqıw, ǵam-qayǵı, denede ashıwlanıw hám táshwishlenew bulardıń bári imutsiyalıq bolıp, adamnıń óz atrapdaǵı dúnyaǵa hám óz-ózine múnásebeti. Imutsiyalar jaqsı hám jaman kewil keshirmeler bolıp bólinedi. Insan ómirinde jaqsı hám jaman kewil keshirmeler keshiredi. Jaqsı kewil keshirmeler insan organizimine jaqsı tásir etedi, júrek islew jumisin jaqsılaydı, qan tamirlar diwalın keńewtedi, toqımaların kislarod penen táminlew jaqsılanadı, jumisqa bolǵan talap artadı. Eger adamdı jaman kewil keshirmeler qamrab alsa basqa awır qiyinshılıqlar tússe ne qiliw kerek? Kóbнесе psixologlar bunday paytta adamlar ushin jaqsı imutsiyanal halat jaratiw maqsetinde kerı kewil keshirmelerin payda qılatuǵın paytlardı joǵaltıw kerek. Sonday-aq háreket aktivligi (júriw, júgiriw) den keyin hámiyshe kewil keshirmeler payda boladı. Bunday háreket qan tamirlarda aylanıp júretuǵın lipidler hám uglivodlardıń kantsentratsiyası kemeytiriledi. Bul bolsa júrek-tamirlar kesellikler hám basqa keselliklerge tásir etedi. Kóshede aylansańız kewlińiz kóteriledi, kewil táshwishleri ketedi.

Adam sózin qanday mániste aytiwi hám úlken áhmiyetke iye. Ulli ingliz dramaturgi B.Show sonday dep jazǵan edi., “Awa” hám “Yaq” sózin 50 túrli mániste isletiw múmkin hám bir ǵana sóz

bul jaziw. Awa haqiyqatında sóylesiw mánisine qarap bir sózdińózi adamǵa qatti batiwi yamasa kisini erkelew ruwxin kóteriw jer menen jeksen etip jiberiwi múmkin.

Solay etib, imutsiya adamnıń kewlin kóteredi, salamatlıqqa jaqsı yamasa jaman tásir etedi. Saǵlam turmıs tárizin payda etiwde, adamnıń uzaq ómir kóriwine, adamlardıń bir-biribe múnásebeti, úlkenler kishi jaslarǵa ǵamxorlıq qiliwi, itibarli boliwi, adam imutsiyani basqariwi, hayal yamasa qizlarǵa uliwma adamlarǵa mexr múnásebette boliwi, úkenlerge mexr muxabbatta boliwi, úlkenlerdi húrmet qiliw hám basqalar esaplanadi.

TSIVILIZATSIYA KESELLIKLARI

Ateroskleroz, qan basımı, miokard infarkti, ishemiya hám koronar kesellikleri adamdaǵı júrek-qan tamır kesellikleridir. Bul kesellikler házirgi adamǵa awır qáwip tuwdırmaqta. Júrektegi kesellikler «A» mashqalaǵa tuwrı keledi, yaǵnıy alkoholizm, abort, ateroskleroz. Bul keselliklerdiń barlıǵı salamat emes turmıs táziniń aqibetinde kelip shıǵadı. Bular awqatlanıw rejiminiń buzılıwı, fizikalıq shınıǵıwlar menen shuǵıllanbaslıq, alkohol hám shegiwdi, intim múnásibetlerdiń páseyiwi sanaladı.

Biznıńásir atom ásiri, túrdi genetikalıq ózgeriw, jasalma júrek qoyıw ásiri bolıwına qaramastan júrek-tamır kesellikleri, rak, nerv-psixikalıq, travmadan ólim jaǵdayı artıp barmaqta. Bunnan 100 jıl addın koronar kesellikleri meditsinaǵa belgili emes edi, házir bolsa xalıqtıń 53% i júrek-tamır keselliklerinen ólmekte. Tsivilizatsiya rawajlanıp barıwı menen júrek-tamır kesellikleri jasarıp barmaqta. Eń qorqınışlısı tosattan infarkt bolıp óliw sanaladı. Nawqastıń eń jaqınları bilmey qalmaqta, birinshi járdem kórsetiwdiń imkanıyatı bolmay atır. Amerikada koronar kesellikler menen ólgen 1348 adamlardıń 41% inde júrek-tamır kesellikleriniń belgileri sezilmegeni anıqlandı. Bul adamdar bir márte de keselligi haqqında arız qılmaǵan. Júrek-tamır kesellikleriniń kópshiligi kerisinshe joqarı dárejede rawajlanǵan mámleketlerde gúzetilmekte. Sebebi, bul mámleketlerde nerv emotsional zorıǵıwdıń joqarı dárejede «Gipertoniya - tsivilizatsiya qurbanı bolmaqta» deydi belgili kardiolog A.L.Myasnikov. Amerikada hár jılı 250 mın adam infarkt keselinen ólmekte. Keyingi jıllarda Amerikada infarkt eki márte, Shotlandiyada tórt mártege artqan.

Tómen rawajlanǵan mámleketlerde jaǵday qanday?

İtaliyalı Lipigiril 1962-jılda Somalide 203 túye aydaytuǵın adamlardı teksergende olarda ateroskleroz belgilerin taba almaǵan. Ugandada 6500 ólgen adam jarıp kórilgende olardıń birewinde de invarkt miokard anıqlanbaǵan.

Arqa Afrikada 776 negr tekserilgende olardıń 0,7% inde júrek-tamır keselligi anıqlanǵan. Ekonomikalıq jetispewshilik, jasaw sharayatınıń pás bolıwı, maylı awqatlardıń kemligi fizikalıq shınıǵıwlar menen shuǵıllanıw, ıssı klimatqa olar ásirler dawamında iskemlesken. Bul mámleketler xalıqlarında júrek-tamır kesellikleriniń belgileri anıqlanbaǵan.

Gipertoniya - joqarı qan basım keselligi. G.M.Langannıń maǵlıwmatına kóre gipertoniya keselligi joqarı qabıq orayları qan basımın basqarıwshı qan basımı orayı bolǵan gipotalamustıń buzılıwı esaplanadı. Bunday jaǵday kóbinshe psixoemotsiyadan soń júzege keledi. Stress, nervtiń zorıǵıwı bul keselliktiń tiykarǵı sebepshisi esaplanadı. Gipertoniya keselligi turmıs tárizine baylanıslı. Túrli konfliktler, shańaraqlardaǵı jánjeller, intim múnásibetlerden qanıqpaslıq, ishkilikbazlıq, shegiw, awqatlanıw tártibiniń buzılıwı, júdá sharshaw, fizikalıq miynet etpewlik, kem háreketli hám t.b. sebepli kelip shıǵadı.

Profilaktikasında birinshi orında kesellik kelip shıǵıw sebebin anıqlaw esaplanadı. Kesellik anıqlanǵannan keyin shıpa-profilaktikalıq jumıslar alıp barıladı.

Nerv-emotsional zorıqqan adamlar birinshi náwbette jumıs túrin ózgeritiwi yaki nagruzkanı kemeytiriw haqqında oylawları kerek. Eń aldın turmıs tárizin ózgeritiw, jeterli uyıqlaw, durıs awqatlanıw, kún tártibine ámel qılıwı, fizikalıq shınıǵıwlar menen shuǵıllanıwı, nervlerdi tınıshlandırıwı kerek boladı.

Artereoskleroz. Bul keselikte arteriya qan tamırlarınıń ishki júzesine júdá kóp sarı sıyaqlı blyashkalar ásirese xolesterin hám onıń efirleri jabısıp qaladı. Nátiyjede qan tamır tarayadı, qan

aylanıwı qıyınlasadı. Qan tamır diywalı elastikligin joǵaltadı, organizmge azıqlıq zatlar, kislorod barıwı qıyınlasadı. Toqımalarda kislorod jetispewshiligi júzege keledi.

Artereosklerozdıń kelip shıǵıwına naduris awqatlanıw, nerv zorıǵıwı, kem háreketlilik, muskuller xızmeti jetispewshiligi hám t.b. sebep boladı. Plazmada xolesterin, lipoid hám lipoproteinlerdiń artıp ketiwi, tábiyiy ráwishte qannıń sistemasın arttıradı, tamırlar tarayadı yaqı bekıtılıp qaladı, nátiyjede koronar tamırlar zıyanlanadı.

Bulardıńhámmesi bas awırıw, júrek átirapında awırıw, bas aylanıwı, ózinen ketiw, esiniń kemeyiwi hám t.b. sebep boladı.

Júrektiń ishemiya keselligi (İBS). Koronar qan aylanıwınıń buzılıwı sebepli júrek miokardınıń jaraqatlanıwı esaplanadı. Bul kesellik koronar qan tamırında qan aǵıwı menen júrek muskulların metabolikalıq mútájliginiń buzılıwı nátiyjesinde kelip shıǵadı. Bunıń aqıbeti bolıp júrek ishemiyanıń túrli dárejesidir.

İBS tiń tiykarǵı formaları bolıp, stenokardiya, miokardtıńótkir forması, infarktın keyingi kardioskleroz, diffuz kardioskleroz hám t.b. esaplanadı. Bul kesellikler erkeklerde kóbirek ushıraydı. İBS 40-60 jasta rawajlanadı.

Házir 30 jastan kem adamlarda tez-tez ushırap turıptı. İBS tiń rawajlanıwına tómendegiler sebep boladı:

- 1) giperlipidemiya
- 2) arterial gipertenziya
- 3) shegiw
- 4) gipolinamika
- 5) salmaqtıń artıqlıǵı
- 6) qantlı diabet
- 7) genetik faktorlar

Házirgi zamanda intellektual miynet barǵan sayın fizikalıq miynetti qısıp shıǵarmaqta. Bárshe miynet túrleri avtomatlastırılmaqta, intellektual miynetke kóbirek pedagoglar, vrachlar nerv zorıǵıwı menen miynet qılıwshı adamlardı kiritiw múmkin.

«Bas penen islew» - demek, ózine kúshli emotsional reaktsiyanı keltirip shıǵarıw. Bul qaǵıyda adrenalindi, noradrenalin gormonlarınıń artıwı degeni. Jıldan-jılǵa oqıw dástúrleri quramalasıp atır. Oqıw júklemeler artpaqta. Kárxana hám joqarı oqıw orınları, mámleket basqarmalarında EVM, kompyuterde islew, shet tillerdi biliwge talap artıp barmaqta. Úlken qalalar urbanizatsiyalawda jámiyette adamlardıń nerv sisteması jáne de zorıǵıp barmaqta.

Kardiolog, sotsiallıq taraw, meditsina, psixologiya hám gigiena qánigeligi alımlardıń tekseriwlerinshe júrektiń koronar kesellikleriniń rawajlanıwına tómendegi faktorlar sebep bolmaqta:

- giperxolesterinemiy
- arterial gipertoniya
- shegiw
- gipodinamiya
- salmaq artıwı

Alımlardıń anıqlanıwsha Yaponiya, İtaliya, Amerika hám Frantsiyada adamlardıń qan plazmasında xolesterin kóp eken.

Arterial gipertoniya. Gipertoniya menen awırǵan nawqaslar AQSh, İtaliya, Niderlandiya mámleketlerinde kóp eken. Buǵan tiykarǵı sebep adamlardıń temeki shegiwi demekte.

İnfarkt penen kesellengen adamlarda koronar qan tamırlarınıń stresske ushıraǵanı anıqlanǵan. Bunday adamlarǵa psixonevrozlar, qatırjam bolǵan adamlar, qorqıwdan dipressiyaǵa ushıraǵanlar kiredi. Bul túrdegi adamlar joqarı lawazımǵa kóteriliwdi qáleydi, hár dayım waqtı jetispeydi, olar isinen qanıqpaydı. Ishki narazılıǵınan arız etedi. Bazı adamlardıń keypiyatı pás boladı, baslıqlardıńháreketinen gúmanlanadı. Bárqulla nervleri bir qalıpte júrmeydi, álbette bunday adamlardıń qan basımı joqarı boladı. Emotsional faktorlar qan basımına tásir etedi. Emotsiyalar jaqsı hám jaman boladı. Kúshli emotsional jaǵdayda adrenalin gormonı kóp islep shıǵarıladı, gaz

almasıwı, artadı, kúsh-quwat artıp ketedi, jumıs qábileti de artadı. Bular hámmesi júrek-tamirlarǵa kerı tásir etedi. Bunday adam ózin basqara almay qaladı. Kúshli payda bolǵan emotsiyanı awır miynet qılıw, háreket xızmetin, tınıshlanıw, piyada júriw hám basqa menen kemeytiw múmkin.

Arterial qan basımınıń artıwında kaloriyalı awqatlardı kóp jew, alkohol ishiw, narkotik zatlardı kóp paydalanıw da áhmiyetli orındı iyeleydi.

Semiz adamlarda da qan basımı joqarı bolıwı múmkin. Stoldaǵı awqatlar jeterli kaloriyalı, mazalı bolıwı kerek, bunday awqatlardı jew paydalı, biraq stoldan biraz ashlıqtı sezip turıw kerek. Jaqsı aspaz den-sawlıq dushpanı ekenligin hár bir adam biliwi kerek. Áyyemgi zamanda spartalılar shiyrin hám mazalı awqat tayarlaǵan adamdı óltirgen.

Magnit boranı hám salamatlıq.

Jer atmosferasınıń sırtqı shegarasına quyashtan túsken tolqınlı nurlanıw waqtına qarap ózgeredi. Quyashta waqtı-waqtı menen atom bomba partlawına uqsas partlaw júz berip turadı. Bul partlawlar waqtında quyashtıń nurlanıwı bir neshe mártege artadı, partlaǵan orında rentgen, ultrafiolet nurlanıw payda boladı. Planetalardıń magnit maydanı (sol qatarda Jer sharı) quyash samalınan qorǵaladı. Elektr hám magnetizm bir-birine baylanıslı. Sonıń ushın, elektromagnit hádiyseler haqqında aytiladı. Adam nerv sisteması júdá quramalı elektrik shınjırdan ibarat. Nerv impulsları elektr impulslarınan ibarat.

Elektropotentsiallar túrli organlarda hár túrli organlar tárepinen túrli funktsiyalardı islewde elektr potentsiallar ózgeredi. Quyashtıń magnit tolqınları Jerge túsip turadı. 1930-jılda A.L.Chishevskiy quyashtıń aktivlesiwı ulıwma ólimge baylanıslılıǵın kórsetken. Quyashtıń maksimal aktivlesiwı jıllarında adamlarda ólim kópligi anıqlanǵan, sonday-aq quyash aktivliginde de tosattan ólimler artqan. Kosmosta sharayattıń ózgeriwı adamlardıń nerv sistemasına tásir etedi.

Kosmosta (quyashta) sharayat tosattan ózgergende, kóbirek nerv sisteması, á sirese oraylıq nerv sisteması kesellenenler óledi.

Magnit boranıń júrek-tamır sistemasına tásiiri. Quyash aktivligi artqanda nerv sisteması, júrek-tamır menen kesellenen nawqaslar qattı awırıwdı sezedi. Kesellerdegi stenokardiya pristuplar, nevrologiyalıq bas awırıwları eki-úsh kún bolıp, sońótip ketedi. Kóp kesellikler meterilogiyalıq faktorlar menen baylanıslı.

Házirgi waqıtta toplanǵan maǵlıwmatlarǵa qaraǵanda kosmostaǵı ózgerisler birinshi orında nerv sistemasına tásir etedi.

Júrek-tamır, bas miyi kesellenen nawqaslardıń jaǵdayınıń jamanlasıwı kosmostaǵı ózgerisler yaki klimat sharayatınıń ózgeriwinen aldınraq baslanar edi. Nawqaslar hawa-rayınıń ózgeriwın aldınnan biledi.

Quyash boranıń baslanıwı, quyash aktivliginiń kúsheyiwı menen gipertonik adalardıń qan basımı artadı. Geomagnit boranda elektromagnit maydanı kúsheyiwinde nawqaslarda subektiv simptomlar júzege keledi, olardıń qan basımı artadı, den-sawlıǵı jamanlasadı, júregi awıradı, shanshadı. Quyash aktivligi artqan kúnleri infarkt kesellikleri kóbeyedi. Júrek tamır kesellikleri menen awırǵan nawqaslar túrli dárilerdi geomagnit ózgeris bolǵan kúni emes, al bir neshe kún aldın ishiwleri kerek.

Geomagnit boranlardıń qanǵa tásiiri. Qan kletkaları elektr zaryadları menen zaryadlanǵan boladı. Máselen, beloklardıń funktsional aktivligi elektr zaryadlarınıń ulıwma jıyındısı menen belgilenedi. Elektromagnit maydan qan plazması, eritrotsitler hám qannıń kletka elementlerine de tásir etedi. Magnit maydan tásirinde leykotsitler sanı artadı. Eritrotsitler arqalı membranaǵa tasılǵan ionlardıń bólistiriliwi ózgeredi, bul eritrotsitlerdiń elektrik potentsialın ózgerterdi.

Qan sırtqı ortalıq faktorlarınıń ózgeriwine júdá sezgir. Solay etip, sırtqı hám ishki ortalıq qanǵa tásir etedi, qan bolsa pútkil organizmge tásir etedi.

Elektromagnit maydan tásirinde tolqınlar tromplastik aktivlik artadı. Bul kletka membranasınıń strukturasınıń buzılıwı sebepli boladı.

Elektromagnit maydan tásirinde qannıń eriw ózgesheligi artadı. Elektromagnit mydanniń ózgeriwı sebep boladı. Salamat adamlar elektromagnit boran bolǵanında organizmdegi

adaptatsiyanıń kompensator mexanizmler iske túsedı. Quyashtaǵı partlawlar, elektromagnit boranlar dem alıw sistemasına da tásir etedi. Tuberkulez benen awırǵan adamlarda bul faktorlar tásirinde ókpege qan quyılıwı, dem alıwdıń tezlesiwi, gúzetilgen bunday jaǵday kóp ólim menen tamamlanadı.

5-AMELIY AIJS HÁM ONIŃ TARQALIWI

Kelip shıǵıw sebepleri, rawajlanıwı, epidemiologiyası. Búgingi kúnde SPİD ataması menen keselliktiń aqırǵı basqıshı belgilenedi. VİCh penen zıyanlanıwdan baslanıp SPİD tıń birinshi belgileri payda bolǵanǵa shekemgi bolǵan waqıt protsesi VİCh infektsiyası dep túsiniledi. VİCh penen zıyanlanǵan shaxstı VİCh tasıwshı dep kiritiledi. Solay etip, VİCh hám SPİD bir keselliktiń eki túrdegi túsiniǵi.

SPİD virusı 1983-jılǵa kelip anıqlandı hám onı hár túrli atamalar menen atala basladı. AQSh tıń rak keselligine qarsı milliy institutınıń Robert Gallo basshılıǵındaǵı immunologiya-virusologiya boyınsha bir topar alımları T-kletkali leykozdıń qozdırıwshısın anıqladı. T-kletkali leykoz Karib basseyini mámleketleri hám Qubla Yaponiyada 1970-jıllar aqırında dizimge alınǵan bolıp, kesellerde kesellik júdá aır ótken hám olar 3-4 ay dawamında ólgen.

AQSh ta SPİD epidemiyası baslanǵan bolıp, keselliktiń tarqalıw jolı tiykarınan qan quyıw bolǵan edi. Sol sebepten Gallo HTLV-1 SPİD qozdırıwshısı bep bildi. Parijdegi L.Paster institutınıń Lyuk Mantane basshılıǵındaǵı bir topar alımlar retro viruslarınıń immun sistemasındaǵı limfa túyinleriniń úlkeyiwi (limfadenopatiya) menen ótetuǵın ósimte kesellikleri menen baylanıslı jaǵdayın úyrendi. İzlep atırǵan virusı ajratıp alıwda frantsuz alımları Gallo toparı tárepinen ashılǵan yaterleykin-2 dep paydalandı. Limfadenopatiya menen bir neshe jıllardan beri awırıp atırǵan awırıwdı limfa túyinlerinn teksergende retro virusına uqsas ayrıqsha bir virus ajratıp aldı.

1883-jılda «Sayens» jurnalı SPİD qa duwshar bolǵan 33 keselden ekewinde retrovirus ajratıp alınǵanlıǵı haqqında frantsuz alımlarınıń maqalasıń járiyaladı. Usı retrovirus tıń HTLV-1 den parqı sonda, ol T-limfatsitleriniń jaman tárepli bolıp aynıwına emes, al olardıń ólimine alıp keler eken. Avtorlar limfadenopatiya shaqırıwshı bul virus tı LAV dep atadı. Sonıń nátiyjesinde eki topar alımlar ortasında biologiyalıq materiallar tiykarında kúshli pikir almasıwlar, yaǵnıy tartısıwlar baslandı.

Usı waqıtta Gallo toparı óziniń islep shıqqan usıllarına tayanǵan halda SPİD ke duwshar bolǵan awırıwlardan jańa retrovirus ajratıp aldı hám oǵan HTLV-3 dep at berdi. Sonıń menen birge T-limfotsitlerdiń arnawlı sistemasın ajratıp aldı, bunda virus jedel tezlik penen kóbeydi, biraq T-kletka 1984-jıldıń basında Amerikalı alımlar HTLV-3 hám LAV qa uqsaytuǵın, yaǵnıy olar menen birdey bolǵan jańa virus tapqanı haqqında ǵalaba xabar qurallarına xabar beredi. Sonıń ushın bul virus tı HTLV-3 LAV qozǵatıwshısı dep belgileytuǵın boldı.

Solay etip, 1986-jılda viruslarǵa atama qoyıw komiteti SPİD qozǵatıwshısına jańa atama, yaǵnıy VİCh (virus immunodefitsit cheloveka), atamasın beriw haqqında usınıs bildirdi hám usı kúnnen baslap ol VİCh dep atalatuǵın boldı. Solay etip, jańa kesellik yaǵnıy SPİD payda bolǵanlıǵı haqqında maqalalar járiyalanǵannan soń 2 jıl ótip kesellik qozǵatıwshısı anıqlandı, sonday-aq 2,5 jıl ótkennen keyin onıń analizlew usılı islep shıǵıldı. Bular 1985-jılı Atlantadaǵı SPİD boyınsha xalıqaralıq konferentsiyanı dúnyalıq jańalıq kórinisinde ótiwine sebep boldı. Endi kesellik qozǵatıwshısınıń túrli ózgerislerin úyreniw menen birge jańa mashqalalar payda bola baslaydı.

Dúnya ǵalaba xabar qurallarında hár ayda járiyalanıp atırǵan VİCh haqqındaǵı maǵlıwmatlarǵa názer taslar ekenbiz, bul keselik patologiyasına bolǵan kózqarastı ózgeriwimizge májjuúrleydi.

Solay etip, 2000-jıl aqırında VİCh infektsiyasına 50 mln insan duwshar bolǵan, búgingi kúnde 33,6 mln adamlar VİCh infektsiyası hám SPİD penen jasamaqta, 16,3 mln adam ólgen, olardan 3,6 mln 15 jasqa jetpegen balalardı quraydı. SPİD hám VİCh qa duwshar bolǵanlardıń 95% rawajlanıp atırǵan mámleketlerge tuwra keledi, sol qatarda ólenlerdiń de 95% i.

Házirgi kúnde 1 minut dawamında 11 adam (erkekler, hayallar, balalar) OİV infektsiyasına duwshar bolmaqta. VİCh infektsiyasınıń epidemiologiyalıq orayı Afrika esaplanadı. Búgingi kúnde

Afrika kontinentinde 22,3 mln nan artıq úlken jastaǵılar hám 1 mln nan artıq balalar VÍCh infektsiyası menen jasamaqta. Tek ǵana 1998-jıldıńózinde Afrikada 2 mln adam SPİD ten ólgen. Ata-anasınan SPİD aqıbeti arqalı jetim qalǵan balaların 95% i Afrikaǵa tuwra keledi.

Hindistan VÍCh infektsiyası boyınsha Qubla Afrikadan keyin ekinshi orında turadı hám 2000-jılı Hindistanda bul kórsetkish 3,5 mln dı quragan.

Rossiya mámleketiniń SPİD ke qarsı gúres ilimiy orayınıń maǵlıwmatlarına qaraǵanda 1987-jıl 1-yanvardan 2000-jıl 1-noyabrge shekem 68583 adam VÍCh infektsiyasına duwshar bolǵan bolıp, olardan 1080 i balalarǵa tuwra keledi. Usı waqıtta ólgenler sanı 639 úlken jastaǵılar, 113 i balalarǵa tuwra keledi. Joqarıdaǵı kórsetkishti tómendegi kóriniste de beriw múmkin. Moskva oblastında 12515, Moskva 9104, Irkutsk oblastında 7049, Tómen oblastında 2407.

VÍCh tı juqtırw derekleri virustı juqtırǵan túrli klinikalıq kórinistegi kesellerde virustı tasıwshı esaplanadı, sebebi olardıń qanında bárqulla virus aylanıp júredi. VÍCh-virusı tek qanda emes, al birinshi náwbette sperma hám menstruatsiyai ajıralmalarında hám qın bezleri sekretinde de boladı. Bunnan tısqarı VÍCh kókirek sütüninde, silekeyde, kóz jas hám arqa miydiń kólreń elementi suyıqlıǵında, túrli toqımalarda, ter hám sidikte boladı. Epidemiologiyalıq jaqtan kóbirek qáwiplisi bul qan, sperma hám qın ajıratpaları esaplanadı hám olarda infektsiyanı juqtırw ushın jeterli muǵdarda virus boladı.

VÍCh basqa retroviruslarǵa tán bolǵan jollar menen, yaǵnıy vertikal anadan balaǵa hám jınısıy baylanıs arqalı - gorizontál juǵadı. Bunnan tısqarı jáne parenteral (inektsiya qılıw waqtında) jol menen de juǵadı. Sonday-aq VÍCh penen zıyanlanǵan adamnıń biologiyalıq suyıqlıǵı salamat adamnıń biraz zıyanlanǵan silekeyli qabatına hám terisine túsip qalsa da juǵıwı múmkin.

Virus juǵıwında jáne bir jaǵday bar, bazıbir salama virus titrin anıqlaw júdá qıyın.

VISHtińómir tsikli

Patogenezi. SPİD tiń virusı adam organizmine kirip T-limfotsitler xelperlerge zıyanlı tásir etedi, nátiyjede T-xelperlardıń iskerligi ázzileydi hám keyin olar nabıt boladı. Bizge belgili, T-limfotsitler xelperler adam organizmi immun sistemasında sheshiwshi rol oynaydı.

T-limfotsitler xelperler hám organizmde immunitet jetispewshiligi jaǵdayına sebep boladı. Salamat organizmniń immun sisteması ádette qorshaǵan ortalıqtaǵı hám adam ishindegi hár túrli mikroblar, viruslar, hám ápiwayı bir kletkalı jánliklerdiń kletkaların saqlap hám sonıń menen birge qáwipli ósimte (rak) kletkalarınıń júdá quramalı hám isenimli qorgaw quralı bolıp tabıladı. Áne usı immun sistemasınıń iskerliginde T-limfotsitler sheshiwshi old oynawın joqarıda atap óttik.

VÍCh áne usı T-limfotsit-xelperler hújim qıladı, olardı qırıp, organizmde immunitet jetispewshiligine sebep boladı. Nátiyjede ilgeri zıyan qıla almay atǵan hár qıylı saprofit mikroorganizmler hújimge ótedi hám hár túrli kesellikler rawajlanıwına sebep boladı. Usı sıyaqlı ilgeri kóbeye almay atırǵan rak kletkaları da bunday qolaylı jaǵdaydan tezlik penen kebeje baslaydı.

VÍCh T-limfotsit ishine kirgennen keyin, sol kletka menen bir pútin bolıp ketedi. T-limfotsitler-xelperler belok elementlerdi sintezleydi hám bul belok elementlerden jańa virus payda boladı. Solay etip, T-xelperpler virusqa xızmet etedi.

Organizmde T-limfotsitler sanı kemeyip ketedi, qalǵanlarınıń iskerligi páseyedi. SPİD penen kesellengen adam organizminde júz beretuǵın immunitet jetispewshiliginiń mánisi mine usıdan ibarat.

Klinikası. SPİD tiń klinikalıq rawajlanıwı bir neshe dáwirlerge bólinedi.

Keselliktiń jasırın (inkubatsion) dáwiri, 2-3 hápteden 1-2 ayǵa shekem hám ayırım maǵlıwmatlarǵa qaraǵanda 3-5 jılǵa shekem dawam etiwı múmkin. Kesellik jınısıy jol menen juqsa jasırın dáwiri qısqa boladı. Gomoseksualistlerde jasırın dáwir 8 jılǵa dawam etedi.

1. Kesellik baslanıwınan aldınǵı dáwir, irodmal dáwiri: 1 aydan 6 ayǵa shekem bolıp, spetsifikalıq emes kóriniste ótedi. Bul dáwir óz náwbetinde 3 basqısttan ibarat:

- a) Ótkir lixoradka basqıshı
- b) Belgisiz basqıshı

s) Limfadenopatiyanıń kúsheyiw basqıshı

2. Keselliktiń ótkir rawajlangan dáwiri. Bul dáwir bolsa óz nábwetinde úsh basqısthan ibarat:

Birinshi basqıshda dene óz massasınıń 10% in joytıdı, teri hám silekeyli qabatlardıń ústingi bólimi zamarrıq virus hám bakteriyalar menen zıyanlanadı.

Ekinshi basqıshda dene massası 10% ten kóp joytıladı, belgisiz diareya yamasa lixoradka 1 ayǵa shekem dawam etedi, ókpe tuberkulezi, ishki organlarda bakteriya, virus, zamarrıqlar menen zıyanlanıwı Kaposhe sarkomasınıń júzege keliwi menen xarakterlenedi.

Úshinshi basqıshda joqarıdaǵı keselliklerdiń awırlasıwı, pnevmoniya, as sińiriw sistemasınıń kandidoz, Kaposhe sarkomasınıń kúsheyiwi, oraylıq nerv sistemasınıń zıyanlanıwı.

3. Kesellik tamamlanıw dáwiri.

SPİD tiń klinikası hár túrli opportunistlik infektsiya hám infaziyalıq hámde zıyanlı ósimte kesellikleriniń simptomileksleri menen xarakterlenedi. Yaǵnıy SPİD tiń ózine tán ayrıqsha simptomları joq. organizmde qanday mikroorganizmler hújimge ótken bolsa, solar qozǵatatuǵın kesellikler simptomları payda bola beredi.

SPİD tiń anıq kózge taslanatuǵın simptomları payda bolaman degenshe paradroma aqıbetleri kórinedi. Paradromalıq temperatura, diareya, limfadenopatiya, dińke qurıw, anemiya, dipressiya, teri hám silekey perdelerde hár túrli irińli kesellikler rawajlanıwı hám awırıwdıń azap shegiwi menen táriyplenedi. Nawqastıń dińke qurıwı, salmaǵınıń azayıwı, terlewi menen bir qatarda limfa túyinleriniń úlkeyiwi SPİD tiń dáslepki belgileri seaplanadı.

SPİD ulıwma ásten baslanadı. Sol sebepten inkubatsion dáwir menen prodroma aqıbetleri baslangan kúndi anıqlaw qıyın. Ekinshi tárepten, prodroma qashan tamamlanıwı hám keselliktiń tiykarǵı simptomları baslanıwın bir-birinen ajratıw qıyın.

Bul dáwirde keyingi basqıshlarında joqarıdaǵı kórinislerge awız boslıǵında iyislerdiń payda bolıwı, bárqulla jóteliwshi temirtki, ulıwma qıshıma, teri keselligi hám Kaposhe sarkoması sıyaqlı qawıplı kesellikler qosıladı. SPİD tiń usı kórinisleriniń barlıǵı keselliktiń ótkir, klassik kórinisiniń júzege keliwine alıp keledi, bul jaǵday nawqasta T-kletkalı immun tarawınıń jetispewshiligi menen baylanısqa.

Diagnostikasi. SPİD diagnozı klinikalıq simptomları hám laboratoriya tekseriwleri nátiyjesine tiykarlangan boladı. Jáhán den-sawlıqtı saqlaw shólkemi usınısı menen tómendegi dáliller tabılǵan halda SPİD haqqında oylaw zárúr:

1. 60 tan jas adamlarda Kaposhe sarkoması anıqlansa.

2. 2-3 aydan uzaqqa sozılatuǵın juqpalı ish ketiw keselliginde enteropatogen mikrobları tabılmaǵan hám kóp muǵdarda kriptosporidium tabılǵan halda.

3. Úзақ sozılatuǵın belgisiz temperatura kóteriliwi gúzetilgende (3 aydan artıq)

4. Oraylıq nerv sistemasınıń limfoması rawajlanganda.

5. Adamdaǵı ximioterapiya usılı menen emlewde táwir bolmaytuǵın hám pnevmoniya anıqlanganda.

6. Nawqas sebepsiz azıp, 10% ten az bolmaǵan awırlıqtı joytqanda

7. Belgisiz etiologiyalı limfopeniya bolǵanda

8. Hár túrli bakteriyalar, zamarrıqlar, viruslar, bir kletkalı ápiwayı jánlikler qozdıratuǵın hám tez-tez qaytalanıp turatuǵın ekzogen hám endogen infektsiyalar qozǵatılǵanda.

9. Bárqulla kem quwatlıq hám túnde kóp terlew shúzetilgende.

SPİD ti anıqlawda laboratoriyalıq diagnostika úlken áhmiyetke iye.

Olardan:

17 immunofermenti anıqlaw;

18 radioimmunopretsipetat analizi;

19 radioimmunopretsipetat usılı;

20 immunobloting analiz;

Kóbirek qollanadı hám diagnoz qoyıwda járdem beredi. Bunnan tısqari diagnoz qoyılıwında nawqastı juqpalı kesellikleri, juqpalı B hám E gepatit keselligi, genital kesellikleri bar-joqlıǵı bar

onıń sotsiallıq hám ruwxıy ahwalı anıqlanadı, tekserilip atırǵan adam saqalsız emesligi, oǵan donorlıq qanı quyılǵan-quyılmaǵanlıǵı, tamır arqalı narkotik zatlardı qabıl qıdǵan yaqı qılmaǵanlıǵı anıqlanadı.

Limfatik bezler, nerv sisteması tekseriledi. Házirgi kúnde dúnyadaǵı túrli laboratoriyalarda VÍCh ti anıqlaw ushın arnawlı seziwsheńlikke iye bolǵan hám anıq bir maqsetti gózlegen arzanlastırılǵan hám ápiwayılastırılǵan usıllar islep shıǵılmaqta. Bul immunoferment hám immunoblottı tekseriw usılları. Búgingi kúnde SPÍD ti anıqlaw kompleks túrde alıp barıladı.

VÍCh infektsiyasını keselliktiń baslanǵısh basqıshınan SPÍD tiń rawajlanıwına shekemgi bolǵan dáwirde tiykarınan laboratoriya analizi (arnawlı antidene hám antigenlerdi anıqlaw) ótkeriledi. VÍCh ka antideneni anıqlaw ushın material sıpatında qan zardobı yamasa plazması alınadı, biraq aqırǵı waqıtlarda biologiyalıq materiallar túri kóbeyip atır.

Laboratoriya analizi ishinde tiykarınan immunoferment analiz (IFA) esaplanadı. Eger bul usıl menen alınǵan nátiye óń bolsa, jáne eki márte tákirarlanadı. Esher hesh bolmaǵanda jáne bir márte óń nátiye anıqlansa VÍCh infektsiyasını arnawlı usıllar menen dawam etiledi.

Máselen, retrovirustı óz aldına beloklarǵa qarsı antideneni anıqlawǵa imkan beretuǵın immunoblottingli usılı isletiledi. Bul usıl menen alınǵan nátiye óń bolǵannan keyin VÍCh infektsiyasına shalıǵanlıǵı haqqında nátiye shıǵarıw múmkin. Bunnan tısqari, agglyutinatsiyaǵa reaktsiya, radioimmunopreptsatsiya, immuno-flyurssentsiya, polimerazlı shinjirli reaktsiya hám t.b. usıllar da isletiledi.

Emi. Usı waqıtqa shekem kóp dáriler tekserip kórildi, biraq olardıń birewi de jaqsı nátiye bermedi.

Emlew printsipi tómendegishe:

1. SPÍD virusına tásir etiw.

2. Organizmniń immun jaǵdayın jaqsılaw, yaǵnıy immunostimulyatsiya usılı.

3. Payda bolǵan hár túrli opportunistikalıq (jandasıwshı) keselliklerge qaratılǵan emlew usılları.

Búgingi kúнге shekem júdá kóp arnawlı virusqa qarsı dáriler islep shıǵılǵan, olardıń tásir jaǵınan eki toparǵa ajratıw múmkin:

1. Keri transkripsiya ingibitorları

2. Proteazalar

Keri transkripsiya ingibitorları óz nábetine nukleozidli hám nuleozidli bolmaǵan túrlerge bólinedi, nukleozidli ingibitorlar tipindegi dárilerge zidovudin, didanozin, zaltsitabin, lamivudip, stovudin hám t.b. kiredi. Nukleozidli bolmaǵan dárilerge-novirovin, delaverdit kiredi. Proteazalarǵa - qarsı dárilerge - indiavir, nelvinovar, ritonavir hám t.b. lardı kiritiw múmkin.

Emlewdiń ekinshi jolı organizmniń immun jaǵdayın jaqsılaw yaǵnıy immunostimulyatsiya usılı esaplanadı.

Kesellikke qarsı gúresiwdińúshinshi jolı túrdi jandasıwshı keselliklerge qaratılǵan emlew usılı. Yaǵnıy joqarıda kórsetilgen SPÍD tiń ekilemshı keselliklerge usı keselliklerge isletiletuǵın dári-darmanlar arnawlı sistema arqalı isletiledi. İmmun sistemaniń buzılıwına alıp keletuǵın hám keselliktiń kelip shıǵıwına sebep bolatuǵın VÍCh virusına qarsı vaksına islep shıǵarıw belgili qıyınshılıqlarǵa tosınlıq etpekte.

1. Virustıń kúshli ózgeriwsheńlik qásiyeti, yaǵnıy mutatsiyaǵa ushırawı.

2. Virustıń genetikalıq rekombinatsiyalanıwı.

3. VÍCh tiń túrli variantları, hám t.b. viruslar ortasında genlerdiń almasıwı

4. Keseldegi VÍCh genleri menen kletka genleri ortasında da genler almasıwınıń bar ekenligi.

Házirshe virusqa qarsı immunizatsiya ushın bolıp atırǵan háreketlerde tazalanǵan yamasa glikoproteinniń shaǵılıstırılǵan qabıqlarınan isletilgen.

Ayırım jaǵdaylarda neytrallaytuǵın antigenler islep shıǵarıılǵan, bular bir neshe shtammlarǵa tásir etip qalmay, al olardıń pás bolǵan titrlarına da tásir etedi. Bunnan bısqari neytrallaytuǵın antigenler virustıń qaysı komponentlerine qarsı qaratılǵanlıǵı da málim emes.

Immunologlar vaksinağa júdáúlken talap qoymaqta:

VÍCh ti kletka belgisine kiriwine jol qoymaslıq. VÍCh ti miyge kiriwden aldın neytrallasqan halğa keltiriw, immun sistema arqalı VÍCh tiń barlıq variantların bilip alıwğa erisiwdi támiyinlew hám barlıq vaksina menen emlengenlerge túsiniq beriw. VÍCh qa qarsı vaksina alıw protsesinde joqarıdağı mashqalalardı sheshiw máselesi tur. Mashqalalardıń qıyınshılıǵına qaramastan bulardıń sheshiminde unamlı pikirler payda bola basladı hám bazıbir laboratoriyalarda vaksinanıń klinikalıq tájiriybe isleri baslap jiberildi. Bulardıń barlıǵı jaqın waqıtlarda VÍCh virusına qarsı vaksina alınıwına tiykar bar degen sheshimge keliw imkanın beredi.

Kópshilik alımlardıń esabına qaraǵanda keń kólemde vaksina menen emlew isleri 5-7 jıldan keyin baslanıwı múmkin. Bunnan aldınǵı jıllarda vaksina menen emlewge imkan bolmasa da epidemiyanıń ósiwi hám VÍCh tiń juǵıw jolların tosıw múmkin. Soǵan tiykarlanıp Pútkil dúnyalıq den-sawlıqtı saqlaw shólkemi tárepinen arnawlı dástúr tayarlandı. Dástúrdiń tiykarǵı basqıshları tómendegilerden ibarat:

1. Sanitariya tarqatılıwı.
2. Jınısıy baylanıs pene virustıń juǵıwın toqtatıw.
3. Náshebentlik zatları inektsiya arqalı alǵanda virus juǵıwın toqtatıw.
4. Vertikal (júkli nawqas hayaldan balaǵa juǵıwı) jol menen juǵıwın toqtatıw.
5. Virustı qan, qan ónimleri hám kóshirip ótkeriletuǵın organlar arqalı juǵıwına qarsı gúresiw.
6. Den-sawlıqtı saqlaw qánigeleri tarqatıwshılar esaplanadı.
7. Epidemiologiyalıq baqlaw.

SPİD infektsiyasınıń profilaktikası.

VÍCh virusın juqtırǵanlıǵın anıqlaw boymsha ıqtıyarlı meditsinalıq tekseriwge tómendegiler kiredi:

1. VÍCh infektsiyasına meditsinalıq kórikten ótkenligi haqqındaǵı sertifikat Ózbekstan Respublikasına 3 aydan artıq múddetke kelgen sırt el puqarasınıń jasawı ushın puqaralıǵı bar yamasa joqlıǵına qaramastan sertifikat talap etiledi. Ayırım jaǵdaylarda, eger sertifikatı bolmasa, respublika aymaǵına kirgen waqıttan baslap bir hápte ishinde VÍCh virusına tekseriledi.

2. Ózbekstan puqaraları, sırt el puqaraları hám puqaralıǵı bolmaǵan shaxslar óz ıqtıyarlarına kóre VÍCh virusına tekseriwden ótiwleri múmkin.

3. Ózbekstan hám Qaraqalpaqstan Respublikaları, Tashkent qalası hám wálayatlar SPİD orayları VÍCh infektsiyasına tekserilgenligi haqqında sertifikat beriw huqıqına iye (sertifikat 3 ay dawamında jaramlı esaplanadı).

4. VÍCh infektsiyasına tekserilgenligi haqqındaǵı sertifikat Mámleketlik tilde hám xalıqaralıq (ingliz) tilinde toltırılıp sertifikat berip atırǵan shólkem baslıǵınıń imzası hám shólkem móri menen tastıyqlanadı.

5. Shet elge ketip baratırǵan Ózbekstan puqaralarına, sırt el puqaralarına hám puqaralıǵı bolmaǵan shaxslarǵa sertifikat Ózbekstan Respublikası Den-sawlıqtı saqlaw ministrliǵı tárepinen tastıyqlanǵan preyskurant tiykarındaǵı baha menen Respublika SPİD orayı esap betine pul ótkergenlerinen keyin beriledi.

6. Usı sanitariya qaǵıydaları hám normaları járiyalanǵannan soń VÍCh infektsiyasına tekseriw hám sertifikat beriwge baylanıslı bolǵan aldınǵı hújjetler óz kúshin joǵaltqan dep esaplanadı.

Joqarıda kórsetilgenнен tısqari hár bir Ózbekstan Respublikası puqarası sonday-aq, Ózbekstan Respublikası aymaǵında jasap atırǵan yamasa turǵan sırt el puqaraları hám puqaralıǵı bolmaǵan shaxslar atı, familiyasın sır saqlaǵan halda ıqtıyarlı túrde SPİD keselligin anıqlaw maqsetinde anonim meditsinalıq tekseriwden ótiwleri múmkin. Sol sebepli meditsinalıq mekemelerde hám oqıw orınlarında isenim xanaları shólkemlestirildi.

Ózbekstan Respublikasında SPİD keselligi hám onıń tarqalıwına qarsı bir qatar ilajlar kórilmekte.

Ózbekstan boymsha 14 oray shólkemlestirilgen. Olardıń islerin Respublika SPİD orayı tekserip baradı. Usı oraylarǵa qarashlı 82 SPİD laboratoriyaları bolıp, olar qan quyıw stantsiyaları, másláhát-

anıqlaw orayları, qala hám rayon oraylıq emlewxanaları, teri kesellikleri dispanserleri, ilim-izertlew institutlarında ashılǵan.

Bunnan tısqarı 100 ge jaqın isenim xanaları bar. Eńáhmiyetlisi SPİD tiń qáwipli toparlar arqasındaǵı wákilleriniń qanı meditsina tarawında donorlıq sıpatında isletilmewi ushın qayta-qayta tekseriwden ótkeriw.

Eger bir adamnıń qanı quramında SPİD virusına antitelalar barlıǵı anıqlansa, olar keyingi ómiri dawamında virus tasıwshı bolıp esaplanadı. Bunday adamlarda SPİD keselligi barma-joqpa, olar virus jaǵman qáwipli boladı. Barlıq virus tasıwshılardıǵa SPİD basqalarǵa juqtırmaslıq haqqındaǵı ápiwayı túsiniklerden xabardar etiw zárúr.

SPİD tiń aldın alıw ushın túrli juqpalı keselliklerdi emleude bir márte isletiletuǵın meditsinalıq ásbaplar qollanıladı.

İmerikada R.Gallo, Solk, Frantsida Montanie, Rossiyada akademik R.V.Petrov hám onıń shákirtleri vaksina islep shıǵarıw ústinde islep atır. Islep shıǵarılǵan vaksinalar tekserilmekte. Alımlardıń ayırımları vaksinanı adamlar ústinde, basqaları maymılda sınap kórmekte. Jaqın keleshekte jaqsı vaksina tabılıp hám házirshe pútkil adamzat jámiyetin qorqınıshqa salǵan mashqala sheshiledi.

Meditsina mekemeleri ishinde kesellik tarqalıp ketiwiniń aldın alıw, qan hám qa preparatların qabıl etip atırǵan nawqaslarda virus penen zıyanlanıwdıń aldın alıw ilajları:

- 21 virus tasıwshılardı anıqlaw maqsetinde ǵalaba diagnostika tekseriwinen ótkeriw;
- 22 isenim xanaların meditsina shólkemleri hám oqıw orınlarında shólkemlestiriw;
- 23 meditsina xızmetkerleriniń virus penen zıyanlanıwınıń aldın alıw;
- 24 meditsina mekemelerinde isenim xanalar aralıq infektsiyalardıń aldın alıw ilajları;
- 25 tamırdan náshebentlik zatları qabıl etiwshiler menen ayrıqsha túsindiriw jumısların alıp barıw;
- 26 ayrıqsha seksual tarawda tárbiyalaw;

Xalıq arasında aǵartıwshılıq jumısların alıp barıw, radio, televidenie, gazeta hám jurnallar arqalı xabar beriw hám infektsiyanı hawa-tamshı, awqatlanıw arqalı juqpaslıǵın aytıp ótiw.

TEST SORAWLARI

Xalq oʻyinlarini neshelash turi bar?

8

7

6

9

Neshinshi jil Forish rayonida birinchi xalq oʻyinlari bayrami oʻtkerildi?

1990 jil

1991 jil

1995 jil

1996 jil

I- Respublika «Xalq oʻyinlari» Olimpiadasi qashan ham qay jerde oʻtkerildi?

1991 jil -Fergana

1992 jil -Samarqand

1994 jil -Forish

1995 jil -Toshkent

II- Respublika «Xalq oʻyinlari» qashan oʻtkerildi?

1994 j.

1996 j

1998 j

2000 j

«Tumaris» qizlar festivali qashan ham qay jerde oʻtkerildi?

1996 j.-Sirdar`ya

1997 j-Fargana

1998 j-Xorezm

1999 j-Jizzax

«Alpamis oʻyinlari»- II festivali qay jerde, qashan oʻtkerildi?

Andijan- 1996 j

Buxara- 1998 j

Fargana –2000 j

Jizzax –2002 j

«Alpamis oʻyinlari» I festivali qashan, qay jerde oʻtkerildi?

Termiz-1998 j

Tashkent-1996 j

Namangan-1994 j

Qarshi- 1992 j

Bangkokta bolip oʻtken xalq oʻyinlariga Oʻzbekistan delegatsiyasini qatansiwı neshinshi jilga tuwrı keledi?

1992 j

1994 j

1996 j

1998 j

Respublika milliy sport túrleri hám xalıq oynıları orayı qashan dúzildi?

1993

1997

1998

1999

Tábıyat-máwsim oynıları qaysı variantta kórsetilgen?

mindı, turan

tol barǵaq, gúl oynı, jamǵır jawdı

shwnqa shubaq, ótip qashar

bóri shopan hám qoylar, aylanadaǵı awshılar

Neshe jastan soń er hám qız balalar bólinip oynaydı?

10 jas

11 jas

12 jas

13 jas

Qaysı varianttaǵı oynılar ul balalar ushın mólsheirlengen?

Dúrre,sharı-sheńber

Gaz-ǵaz, tartıspaq, tepa gures

Podachi, shwnqa shubaq,oq súyek, qulaq sozba

Tartıspaq, ǵaz-ǵaz, dúrre.

Qaysı variantta tek qızlar ushın mólsheirlengen oynılar kórsetilgen?

Dúrre,chori-chanbar,balqon-balqon,ananay

Chori-chanbar,aq súyek

Tepa gures, ananay, bakki

Balqon-balqon, ananay, qulaq sozba

«Az bolsa da saz bolsın!» uranı qaysı áskerbasıǵa tiyisli bolǵan?

Amir Temurǵa

Suvorovge

J.Manguberdige

Boburǵa

«Tadbirkor bir adam oqıwsız mıń adamǵa jaqsıdur» degen sóz kimgе tiyisli?

Alpamısqa

Ískander Zulqarnay

Zahriddin Boburǵa

Amir Temurǵa

Alisher Nawayınıń qaysı shıǵarmasında «Aq súyek» balalar oynı, dep tárip bergen?

«Farhod» hám «Shirin»

«Mahbub ul-qulb»

«Sabbai Sayyor»

«Saddi Ískandariy»

Maxmud Qashǵariy «Devonu luǵatit turk» shıǵarmasında neshe xalıq oynıların aytıp, neshewin táriplep bergen?

150-20

130-15

140-20

160-25

«Shunqa shuvoq» oyını balalarda qaysı sıpatlardı tárbiyalaydı?

Kúshti

Sabırlılıqtı

Epsillikti

shıdamlılıqtı

«Tepki» oyını elementleri qaysı sport túrlerine tuwrı keledi?

Futbol

Shıǵıs jeke gúresi

Chim xokkeyi

Ilaq oyını

«Chirǵızak» oyını balalarda qaysı sıpatlardı tárbiyalaydı?

Anıq nıshanǵa alıw

Tezlikti

sabırlılıqtı

shıdamlılıqtı

«Qulaq sozba» oyını balalarda qaysı sıpatlardı tárbiyalaydı?

Tezlik, shıdamlılıq

kúshti, anıqlıqtı

epshilik, tezlik

iyiliwshilik, kúshti

Qaysı varianttaǵı oyın tek qızlar ushın mólsherlengen?

Qapqan oyını

Tóbede gures oyını

Qaqpaq oyını

Mindi oyını

Qaysı varianttaǵı oyın «Ilaq» oyınına usap ketedi?

Mindi oyını

Boran oyını

Chillak oyını

Shonqa shubaq

«Qarmaq» oyını balalarda qaysı sıpatlardı tárbiyalaydı?

Tezlikti

kúshti

Iyiliwshilik

Sekiriwshilikti

Sport oyınlardıń háreketli oyınlardan ayırmashılıǵı nede?

Ólshemi hám qaǵıydaları ózgermeydi

Ólshemleri hám qaǵıydaları ózgerip baradı

Oyın qálegne usılda ózgeriwi múmkin

Durıs juwabı joq

Háreketli oynılar neshe túrge bólinadi?

4

5

3

6

«Quwıspaқ» oynı neshinshi klass oqıwshıları ushın mólsherlengen?

1-3 klass

7-8 klass

9-11 klass

ulken jastağılar ushın

«Estafetalı oynılar» qanday orınlanadı?

Júrip

Juwırıp

Bir orında turıp

Hámme juwar durıs

Qaysı varianttağı oýında basketbol elementleri kóbirek qollanıladı?

«Qalanı qorǵaw» oynı

«Qızıl bayraq» oynı

«Toptı túsirme» oynı

«Top kapitanǵa» oynı

Qaysı varianttağı oým jeke jaǵdayda oýnaladı?

«Mindi» oynı

«Boran» oynı

«Lanka» oynı

«Tóbede gures» oynı

«Shúllik» oynı qaysi sıfatlarnı rivojlantıradi?

Tezlik, epshilik

Kushlilik, iyiliwshilikti

Shıdamlılıq, epshilikti

Tezlik, kushlilikti

«Ótip qashar» oynı qaysi sıpatlaradı rawajlanadı.

Tezlik hám epshilikti

Kushlilik hám sekirewsheńlikti

Iyiliwshilikti

Shıdamlılıqtı hám shaqqanlıqtı

«Chirkash» oýmında qaysı sıpatlar kóbirek talap etiledi?

Tezlikti

Kushlilik

Iyiliwshilikti

Shıdamlılıqtı

«Padashı» oýmınıń tiykarǵı maqseti neden ibarat?

Nıshandı anıq alıw

Finishqa birinshi keliw
Qarsılasın shalǵıtıw
Uzınlıqqa sekiriw
«Dúrre» oyını qaysı jastaǵı oqıwshılarǵa mólsherlengen?
Orta jastaǵı oqıwshılar ushın
Baslawısh klass oqıwshılar ushın
Úlken jastaǵı oqıwshılar ushın
Jası úlkenler ushın
«Atıspa» oyınında qaysı sıpatlar rawajlanadı?
Tez juwırıwdı
Uzaqqa sekriwdi
Nıshandı alıwǵa
Kushlilikti
«Toptı aylanba ishine túsiriw» oyında hár bir qomandada oyınshılar sanı neshe adam boladı?
5 adam
2 adam
4 adam
3 adam
«Tebiw» oyını qaysı sıpatlardı tárbiyalaydı?
teńlikti saqlaw
tezlikti
sekrewehilikti
iyilewehilikti
«Shaqpanlar hám mergenler» oyını qanday maydanlarda ótkeriledi?
futbol maydanında
voleybol-basketbol maydanında
taslı jerlerde
qıyalı jerlerde
«Shúllik» tayaǵınıń ólshemi qanday bolıwı kerek?
100-110 sm
90-120 sm
70-80 sm
150-160 sm
«Shúllik»tiń ólshemi qanday bolıwı kerek?
2 sm diametri, 15 sm uzınlıǵı
3 sm diametri, 20 sm uzınlıǵı
4 sm diametri, 25 sm uzınlıǵı
5 sm diametri, 30 sm uzınlıǵı
«Qorıqshılar» oyınındaǵı dóńgelektiń diametri qansha?
6 m.
7 m.
8 m.

9 m.

«Aq súyek» oyını sutkanıń qaysı waqtında oynaladı?

erte tańda

ay jariǵında

keshqurın

tús waqtında

«At» oyını mazmunı jaǵınan qanday milliy oyınǵa uqsap ketadi.

«Shabandoz» oyınına

«Mindi» oyınına

«Boran» oyınına

«tóbede gures» oyınına

«Chiqardami lizun» oyını jáne qanday ataladı?

«Qulaq sozba»

«Mindi»

«Aq súyek»

«Chunqa shuvoq»

Kórsetilgen oyınlardan qaysı birinde tek qızlar qatnasadı?

«Kim tezrek»

«Kim kúshli»

«Miymanbısız?»

«Padashı»

Qaysı varianttaǵı oyın sawal juwap retinde ótkeriledi?

«Aq terekpe, kók terek»

«Shullik»

«Miymanbısız?»

«Baylaw oyını»

«Muzlatamız» oyını qaysı máwsimde oynaladı?

Qısta

Jazda

Gúzde

Báherde

Tómendegi oyınlardan qaysı biri mergenlik, shamalaw, nıshandı alıw anıq qásiyetlerin tárbiyalaydı?

Silkad gures

Tepki

Dulki

Qidama tayoq

Tómendegi oyınlardan qaysı oyın epshillik hám shıdamlıqtı rawajlandırıwǵa qaratılǵan?

Qulaq sozba

Lanka

Aq súyek

Shúllik

«Pr-r», «Dıqqat», «Mán etilgen» oynlardan sabaqtın qaysı bóliminde paydalanıladı?

Kirisiw bóliminde

Tayarlıq bóliminde

Tiykargı bóliminde

Juwaqlıwshı bóliminde

Ádebiyatlardizimi

I. ÓzbekistanRespublikasıPrezidentinińmiynetleri

1. Mirziyoev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – T.: “O’zbekiston”, 2017. – 488 b.
2. Mirziyoev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo’limizni qat’iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko’taramiz. 1-jild. – T.: “O’zbekiston”, 2017. – 592 b.
3. Mirziyoev Sh.M. Xalqimizning roziligi bizning faoliyatimizga berilgan eng oliy bahodir. 2-jild. T.: “O’zbekiston”, 2018. – 507 b.
4. Mirziyoev Sh.M. Niyati ulug’ xalqning ishi ham ulug’, hayoti yorug’ va kelajagi farovon bo’ladi. 3-jild.– T.: “O’zbekiston”, 2019. – 400 b.
5. Mirziyoev Sh.M. Milliy tiklanishdan – milliy yuksalish sari. 4-jild.– T.: “O’zbekiston”, 2020. – 400 b.

II. Normativ-huquqiy hujjatlar

6. O’zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi. – T.: O’zbekiston, 2018.
7. O’zbekiston Respublikasining «Vijdon erkinligi va diniy tashkilotlar to’g’risida»gi Qonunining yangi tahriri. T.: Adolat, 1998.
8. O’zbekiston Respublikasining 2020 yil 23 sentyabrda qabul qilingan “Ta’lim to’g’risida”gi O’RQ-637-sonli Qonuni.
9. O’zbekiston Respublikasining “Korrupsiyaga qarshi kurashish to’g’risida”gi Qonuni.
10. O’zbekiston Respublikasi Prezidentining 2015 yil 12 iyunb “Oliy ta’lim muasalarining rahbar va pedagog kadrlarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to’g’risida”gi PF-4732-sonli Farmoni.
11. O’zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevralb “O’zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo’yicha Harakatlar strategiyasi to’g’risida”gi 4947-sonli Farmoni.
12. O’zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 20 apreleb "Oliy ta’lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to’g’risida”gi PQ-2909-sonli Qarori.
13. O’zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 27 iyulb “Oliy ma’lumotli mutaxassislar tayyorlash sifatini oshirishda iqtisodiyot sohalari

va tarmoqlarining ishtirokini yanada kengaytirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3151-sonli Qarori.

14. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 21 sentyabr "2019-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini innovatsion rivojlantirish strategiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi PF-5544-sonli Farmoni.

15. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 27 may "O'zbekiston Respublikasida korrupsiyaga qarshi kurashish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5729-son Farmoni.

16. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 17 iyun "2019-2023 yillarda Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universitetida talab yuqori bo'lgan malakali kadrlar tayyorlash tizimini tubdan takomillashtirish va ilmiy salohiyatini rivojlantiri chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-4358-sonli Qarori.

17. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 27 avgust "Oliy ta'lim muassasalari rahbar va pedagog kadrlarining uzluksiz malakasini oshirish tizimini joriy etish to'g'risida"gi PF-5789-sonli Farmoni.

18. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 8 oktyabr "O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish kontseptsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi PF-5847-sonli Farmoni.

19. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 23 sentyabr "Oliy ta'lim muassasalari rahbar va pedagog kadrlarining malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi 797-sonli Qarori

20. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 4 sentyabdagi "Diniy-ma'rifiy soha faoliyatini takomillashtirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi 4436-sonli Qarori

III. Arnawli a'debiyatlar

PÁN BOYÏNŞA OQIW METODİKALIQ DEREKLER. TÏYKARGÏ HÁM QOSÏMŞA ÁDEBÏYATLAR MENEN TÁMIYNLENÏW

3.

7. Nurmuxamedov R.M., Bıkova L.A. Nekotorme voprosm teorii obucheniya i vospitaniya v meditsinskix vuzax. T., 1989.

8. Osnovm voennoy psixologii i pedagogiki. Uchebnoe posobie, pod. red. A.B.Barabanshikova. M., 1981.
9. Xamdamov T.B. Vospitanie v vuze: organizatsiya i upravlenie.T., 1989.
10. Xazlamov Í.F. Pedagogika. Uchebnoe posobie. M., 1990.
11. Talabalarda soʻgʻlom turmush tarzini shakllantirish. D.J.Sharipova, G.S.Fuzailova, M. Turkmenova, D. Zufarova, Fargʻona 2010 y
12. Soʻgʻlom turmush tarzining jismoniy madaniyati Sh. Xonkeldiev, A. Abdullaev, Yu. M. Kasach, A. T. Xasanov, M. M. Yuldashev. Fargʻona 2010 y