

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ

ҚАЗАҚ ТАҒАМТАНУ АКАДЕМИЯСЫ

**Халықтың жаппай дене белсенділігін  
арттыруға қолайлы жағдай  
жасау бойынша**

## **ЖЕРГІЛІКТІ АТҚАРУ ОРГАНДАРЫНА АРНАЛҒАН ҰСЫНЫСТАР**



Алматы 2012

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ  
БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ  
ҚАЗАҚ ТАҒАМТАНУ АКАДЕМИЯСЫ**

**Халықтың жаппай дене белсенділігін  
арттыруға қолайлы жағдай  
жасау бойынша**

**ЖЕРГІЛІКТІ АТҚАРУ ОРГАНДАРЫНА  
АРНАЛҒАН ҰСЫНЫСТАР**

Алматы, 2012

УДК 614  
ББК 51.1  
Х 17

**Қазақ тағамтану Академиясы, Профилактикалық медицина Академиясы және Ұлттық салауатты тағамтану орталығының Біріккен ғылыми кеңесінің шешімі бойынша басаламға ұсынылды (№6 хаттама «12» қыркүйек 2012 ж.)**

*Ғылыми жетекшісі:* **Шарманов Т.Ш.** – мед.ғыл.докторы, профессор, ҚР ҰҒА және РМҒА академигі, ДДҰ Леон Бернар атындағы сыйлығының лауреаты, ҚР Мемлекеттік сыйлығының иегері

*Нұсқаулықты дайындағандар:* **Қаржаубаева Ш.Е.** – мед. ғыл. докторы

**Тәжібаев Ш.С.** – мед.ғыл.докторы, профессор, ҚР Мемлекеттік сыйлығының иегері

*Рецензент:* **Слажнева Т.И.** – мед.ғыл.докторы, профессор

**ISBN 978-601-7408-40-4**

Ұсыныстар жергілікті атқару органдарына халықтың жаппай дене белсенділігін арттыруға қолайлы жағдай жасау бойынша нұсқаулық ретінде қолдануға арналған. Олардың жасалуында Дүние жүзілік денсаулық сақтау ұйымының ұсыныстары жергілікті жағдайға бейімделіп, ескерілген.

ҚР Білім және ғылым министрлігінің «Қазақстандағы артық дене салмағы мен семіздік эпидемиясының кешенді профилактикасы» жобасын жүзеге асыру шеңберінде дайындалған.

© Қазақ тағамтану Академиясы, 2012

## МАЗМҰНЫ

Кіріспе .....	4
Дене белсенділігінің қоғам денсаулығын сақтау үшін маңыздылығы (мәселенің өзектілігі) .....	5
Халықтың түрлі жас тобындағылар үшін ұсынылған дене белсенділігі деңгейлерінің қолданылуы .....	8
Халықтың жаппай дене белсенділігін арттыруға негіз ретіндегі сектор аралық тәсілдер .....	12
Пайдаланылған әдебиеттер тізімі .....	16

## КІРІСПЕ

Дене белсенділігі – бұл дене және психикалық денсаулықты жақсартудың тиімді жолы. Алайда, адамдардың көпшілігі күнделікті өмірде дене белсенділігінен алшақ, бұл олардың денсаулығы мен әл-ауқаты үшін ауыр салдарларға алып келеді. Бағалау мәліметтері бойынша, ДДСҰ Еуропалық аймағында (оған Қазақстан да кіреді) жыл сайын 600 000 өлім-жітім жағдайы халықтың дене белсенділігі деңгейінің төмендеуінен болады. Бұл жетекші қауіп факторын жою жүрек-қан тамыр аурулары, инсулинге тәуелсіз қан диабеті, артериялық қысымның жоғарылауы, қатерлі ісіктердің кейбір жаңа түрлері, сүйек-бұлшық ет жүйесінің аурулары, сондай-ақ, психологиялық бұзылыстар сияқты денсаулық бұзылыстары қаупінің төмендеуіне алып келер еді.

Белсенді өмір салты – бұл қоғам денсаулығын сақтаудағы жаңа ғаламдық мәселеге айналған қазіргі заманғы артық дене салмағы мен семіздік эпидемиясымен күресудегі шешуші факторлардың бірі. Семіздік мәселесінің өзектілігі бұл аурудың таралуының күрт артуымен және артық салмақтың түрлі аурулардың даму қаупіне себеп болып табылатындығымен анықталады. Артық салмақ пен семіздік салмақ жеткіліксіздігіне қарағанда өлім-жітім жағдайларына көбірек алып келеді. Диабетпен науқастанудың 44% жағдайы, жүректің ишемиялық ауруының 23%-ы және қатерлі ісік ауруларының 7-41% жағдайы артық салмақ пен семіздіктен туындаған.

Әлемдегі мерзімінен бұрын болған өлім жағдайының әр үшіншісі семіздіктен және адамның дене белсенділігінің бәсеңдігінен болатын аурулармен байланысты деп саналады. Қазіргі кезде ғаламшарымыздың әр төртінші тұрғынының (немесе 1,7 миллиард адам) дене салмағы артық немесе семіздіктен зардап шегеді. Қазіргі кезеңде семіздіктің таралу қарқыны соншалық, ДДСҰ сарапшыларының болжамынша, 2025 жылы бұл сандар екі есеге дейін өспек. Әр 10 жыл сайын артық дене салмағы мен семіздіктің таралуы 10%-ға артуда.

Семіздік - Қазақстан Республикасында да маңызды мәселелердің бірі. Қазақстандағы 1995-96 жылдардағы Ұлттық зерттеулер мәліметтері бойынша ересек тұрғындардың 42%-ында (немесе 4,36 млн адамда) артық дене салмағы (27%) немесе семіздік (15%) болған.

Дене инерттілігі - жекелеген адамдардың ғана емес, қоғамның да қиындығы. Сондықтан, оны шешу үшін, халықтың жекелеген топтарына бағытталған және біздің мәдениетіміздің ерекшеліктері ескерілетін сектор аралық, көп салалы тәсіл қажет.

Мәселенің ауқымы қазіргі заманғы қолданыстағы тәсілдерді бүкілхалықтық деңгейде жаңаша ұғыну мен тәжірибеге енгізу қажеттілігіне негіз болады. Ол ақпараттандыру, мүдделі құрылымдардың кең ауқымы жағынан саяси қолдау деңгейін арттыруды, қоршаған орта мен жергілікті қауымдастықтар жағдайын: көлік секторлары, қоршаған ортаны қорғау, қаланы жобалау, жұмыс берушілер мен азаматтық қоғаммен бірге қалыптастыруды талап етеді.

Біз бұл ұсыныстар мәселе туралы ортақ түсіністікке жетуге және Қазақстанда дене белсенділігі салтының таралуына ықпал етуге көмектеседі деген үміттеміз. Бұл азаматтарымыздың денсаулығын сақтау үшін, артық дене салмағы мен семіздіктің және олармен байланысты аурулардың алдын алу үшін аса маңызды.

---

## **ДЕНЕ БЕЛСЕНДІЛІГІНІҢ ҚОҒАМ ДЕНСАУЛЫҒЫН САҚТАУ ҮШІН МАҢЫЗДЫЛЫҒЫ (МӘСЕЛЕНІҢ ӨЗЕКТІЛІГІ)**

Дене белсенділігінің болмауы маңызды ғаламдық көлемде өлімге себеп болып табылатын қауіп факторларының төртіншісі саналады, оның үлесіне әлемдегі өлім-жітім санының 6%-ы келеді. Оның алдында тек жоғары қан қысымы (13%), шылым шегу (9%) және қандағы глюкоза деңгейінің жоғары болуы (6%) ғана келеді. Артық салмақ пен семіздіктің үлесіне әлемдегі өлім-жітім санының 5%-ы келеді. Дене инерттілігі - әлемдегі өлім-жітімнің 1,9 миллион жағдайының себебі.

Құрамында май, тұз бен қанты көп, жоғары калориялы өнімдерді тұтынудың артуы дене белсенділігінің төмендеуі аясында көптеген қызмет түрлерінің аз қозғалатын сипатта болатынына, урбанизацияның артуымен қозғалу тәсілдерінің өзгерістеріне байланысты, семіздікке шалдыққан адамдар санының артуына ықпал етеді. Салмақ қосу мен семіздік тамақпен тұтынылған калориялардың мөлшері калория шығынынан асып кеткен кезде дами бастайды, яғни, калориялардың оң теңгерімі қалыптасады, соның нәтижесінде май жинақталуы жүреді. Дене белсенділігін арттыру калориялар шығынының артуына алып келеді, бұл семіздіктің және онымен байланысты аурулардың алдын алуға ықпал етеді.

Көптеген елдерде дене белсенділігінің төмендеуі дене салмағын қосуға, семіздіктің дамуына ықпал етеді және адамдардың жалпы денсаулық

жағдайы мен жұқпалы емес аурулар: жүрек-қантамыр аурулары, диабет пен қатерлі ісік, сондай-ақ, олардың қауіп факторларын қоса, жоғары қан қысымын, қандағы қант деңгейінің артуы мен артық салмақ санының артуынан көрінеді. Қазақстанда жүрек-қантамыр аурулары (атеросклероз, гипертония және басқа, инфарктпен немесе инсультпен аяқталатындары) әр екінші өлімге себеп болады. Соған орай, дене белсенділігін арттыру - халықтың өлім-жітім жағдайларын төмендетудің маңызды факторы.

Бағалаулар бойынша, дене инерттілігі - сүт безі қатерлі ісігі мен тоқ ішек ауруларының 21–25% жағдайларының, диабетке шалдығудың 27% жағдайларының және 30%-ға жуық жүректің ишемиялық ауруы жағдайларының бірқатарының негізгі себебі. Бұдан өзге, жұқпалы емес аурулар әлемдегі барлық аурулар ауыртпалықтарының жартысын дерлік құрайды. Қазіргі кезде он өлім-жітім жағдайының алтауы жұқпалы емес аурулармен байланысты.

Дене белсенділігі жұқпалы емес созылмалы аурулардың көпшілігіне қатысты едәуір пайдалы әсер береді. Бұл әсері аурудың үдеуінің алдын алумен немесе тоқтатумен шектелмейді, сондай-ақ, оған дене мүсінін жетілдіру, бұлшық ет күшін арттыру және өмір сапасын жақсарту да кіреді. Бұл, әсіресе, егде жастағы адамдар үшін маңызды, өйткені, жүйелі дене белсенділігі олардың күнделікті өмірінде өздігінше әрекет ету деңгейін арттырады.

Жүректің ишемиялық ауруының даму қаупі аз қозғалатын өмір салтын ұстанатын адамдарда белсенді қозғалатындарға қарағанда екі есе дерлік жоғары. Дене белсенділігі инсульттің алдын алуға да ықпал етеді және жүрек-қантамыр ауруларының көптеген қауіп факторларына, соның ішінде, артериялық қысымға, қандағы холестерин мөлшеріне ықпал етеді.

Бұдан өзге, дене белсенділігі - энергия шығынын анықтайтын фактор және соған орай, тамақтанумен қатар энергия алмасуы мен дене салмағын бақылау үшін шешуші мәні бар. Дене белсенділігі деңгейінің төмен болуы және тағамдық калорияларды шамадан тыс тұтыну семіздіктің күрт артуына негіз болады. Семіздік, ағзаға тамақпен түсетін энергетикалық түсімдер энергияның жиынтық шығынынан, соның ішінде, дене белсенділігіне жұмсалатын шығынынан асқан жағдайларда дамиды.

Дене белсенділігі II типті диабетті болдырмауға ықпал етеді; дене тұрғысынан белсенді адамдар үшін қауіп аз қозғалатын өмір салтын ұстанатындарға қарағанда шамамен 30%-ға төмен. Қауіптің төмендеуіне орташа қарқынды және жоғары қарқынды дене белсенділігі де алып келеді, алайда, ол жүйелі сипатта болуы тиіс.

Белсенді өмір салты қатерлі жаңа ісіктерге қатысты қауіптер жиынтығының төмендеуіне ықпал етеді. Көптеген зерттеулер дене

белсенділігінің тоқ ішек қатерлі ісігінің дамуына қатысты қорғаныстық әсерін көрсетті; дене тұрғысынан белсенді адамдар үшін қауіп шамамен 40%-ға төмен. Дене белсенділігі әйелдер арасындағы менопаузадан кейінгі сүт безі қатерлі ісігінің даму қаупінің төмендеуімен де байланысты. Жоғары қарқынды дене белсенділігінің ерлердегі қуықасты безінің қатерлі ісігіне қатысты қорғаныстық әсерін көрсететін мәліметтер бар.

Бүкіл өмір бойы дене белсенділігі сүйек-бұлшық ет жүйесінің оңтайлы физиологиялық жағдайын жақсартады және қолдайды, сондай-ақ, аз қозғалатын өмір салтын ұстанатын адамдарда байқалатын жас шамасына қарай тоқырау үдерісін баяулата алады. Егде жастағы адамдарда дене белсенділігі бұлшық ет күші мен иілгіштікті қолдауға ықпал етеді, бұл оларға күнделікті үй шаруасын жақсы атқаруға мүмкіндік береді. Бұдан өзге, жүйелі дене белсенділігі егде жастағы адамдарда құлау мен жамбас ұшының сыну қаупін төмендетеді. Тірек жүктемелерімен жаттығулар (секірулер сияқты) сүйек тінінің тығыздығының артуына ықпал етеді және остеопороздың дамуының алдын алады. Бұл, әсіресе, жасөспірімдердегі сүйек құрылымының оңтайлы дамуы, сондай-ақ, орта жастағы әйелдер үшін маңызды.

Дене белсенділігі депрессия құбылыстарына, күйзеліс пен үрейдің төмендеуіне ықпал ете алады. Ол басқа да психологиялық және әлеуметтік сипаттағы жағымды әсерлер де беруі мүмкін, олар өз кезегінде денсаулыққа пайдалы әсер етеді. Мысалы, ол балалардың әлеуметтік дағдыларын дамытуға, адамдардың бойында өздеріне оң көзқарастағы баға беруінің қалыптасуына, балалар мен ересектерде өзіне деген сенімділік сезімін дамытуға көмектеседі, өмір сапасын арттыруға ықпал етеді. Бұл оң нәтижелер дене белсенділігіне, онымен байланысты әлеуметтік оң ықпалдарға байланысты.

Қимыл-қозғалысы белсенді өмір салты адамдарға басқа адамдармен қарым-қатынас жасауға, жергілікті қауым өміріне қатысуға, қоршаған ортаны танып-білуге мүмкіндік береді. Спортпен шұғылдану және белсенді демалудың басқа да түрлері жаңа тәжірибелер жинақтауға, жаңа кездесулер мен таныстықтарға ықпалын тигізеді, осылайша, олар қылмыс пен бейәлеуметтік мінез-құлық деңгейінің төмендеуіне алып келуі мүмкін. Дене белсенділігі үшін анағұрлым ыңғайлырақ жағдайларды қалыптастыруға тырысу, мысалы, саябақтар мен көгалды аймақтарды, бұрын экологиялық қараусыз қалған жерлерде жаяу жүргіншілер жолы мен велосипед жолдарын салуды ұйымдастыру нақты бір аумақтың жалпы жайлылығы үшін ынталандыру шарты бола алады.

Өлім-жітімнің, аурушандықтың және өмір сапасының төмендеуі есебінен келтірілген шығыннан бөлек, дене белсенділігінің болмауы үлкен



қаржы шығындарына әкеліп соқтырады. Осылайша, Англияда денсаулық сақтау жүйесіне келтірілген зияндардан, жұмыс жасайтын адамдардың уақытша еңбекке қабілетсіздігінен, сондай-ақ, мезгілінен бұрын болатын өлім-жітім салдарынан болған жыл сайынғы экономикалық шығын, 3-тен 12 млрд. еуроға дейінгі ауқымда бағаланады. Бұған аз қозғалатын өмір салтынан болатын артық дене салмағы мен семіздікке байланысты шығындар кірмейді, олардың жиынтық көлемі жыл сайын 9,6-10,8 млрд. еуроға жетуі мүмкін.

Дене белсенділігінің тиімді тамақтану, шылым шегуден бас тарту сияқты салауатты өмір салтының басқа да элементтерімен біріге әрекет ету тенденциясы бар және сондықтан оң бағыттағы басқа дағдылар мен әдеттерді ынталандыру үшін пайдаланылуы мүмкін.

Осылайша, дене белсенділігі – бұл халықтың денсаулығын жақсартуда әлеуметтік әлеуеті күшті, қауіп аз өмір салтының аса игілікті сипаттамасы, бұл мәселе жергілікті өзін-өзі басқару деңгейінде жасалатын саясаттың нақ ортасынан орын алуы тиіс.

---

---

## **ХАЛЫҚТЫҢ ТҮРЛІ ЖАС ТОБЫНДАҒЫЛАР ҮШІН ҰСЫНЫЛҒАН ДЕНЕ БЕЛСЕНДІЛІГІ ДЕҢГЕЙЛЕРІНІҢ ҚОЛДАНЫЛУЫ**

Ұсыныстар қоғам денсаулығын сақтау саласындағы саясат жасауында басқарушы органдарға көмек беруге бағытталған. Жергілікті атқару органдарының өкілдері - халықтың денсаулығына арналған дене белсенділігі бойынша жетекші ұстанымдарды дайындау ісінде негіз болатын осы ұсыныстардың мақсатқа сай қолданушылары.

Дүниежүзілік Денсаулық сақтау ұйымының (ДДСҰ) ғаламдық ұсыныстары негізінде үш жас топтары үшін дене белсенділігі деңгейлерін ұсынып отырмыз: 5–17 жас аралығы, 18–64 жас аралығы және 65-тен бастап және одан жоғары жастағылар. Бұл жас топтары іріктеп алынған нәтижелер бойынша ғылыми мәліметтердің сипаты мен қолжетімділігін ескере отырып анықталды.

5-17 жас аралығындағы балалар мен жастар үшін дене белсенділігі ойындар, жарыстар, спортпен шұғылдану, жол жүру, сауықтыру шаралары, дене дәрбиесі немесе отбасы, мектеп немесе өз ауданы шеңберіндегі жоспарлы жаттығулар түрінде қарастырылады. Жүрек-қантамыр жүйесін, сүйек-бұлшық ет тіндерін нығайту және жұқпалы аурулардың қауіп төмендету үшін дене белсенділігінің төмендегідей тәжірибесі ұсынылады:

1. 5-17 жас аралығындағы балалар мен жастардың күнделікті орташадан бастап жоғары қарқындылыққа дейінгі дене белсенділігімен айналысуының жалпы ұзақтығы кемінде 60 минут болуы тиіс.
2. 60 минуттан асатын дене белсенділігі олардың денсаулығына қосымша пайдасын тигізеді.
3. Күнделікті дене жүктемесінің көп бөлігі аэробикаға тиесілі болуы тиіс. Қаңқа-бұлшық ет тіндерін дамытуға бағытталған жаттығуларды қоса, қарқындылығы жоғары дене белсенділігі, кемінде, аптасына үш рет жүргізілуі тиіс.

Балалар мен жастардың дене белсенділігі жүрек-өкпе жүйесі мен қаңқа-бұлшық ет тіндерінің дамуымен байланысты екендігі анық. Бұл жас тобындағылар үшін күш беретін жаттығулар бөлшектенбеген немесе ойын бөлімдері түрінде, мысалы, спорт алаңдарындағы ойындар, тартыс ойындары және т.б. болуы мүмкін.

18–64 жас аралығындағы ересектер үшін дене белсенділігі сауықтыру жаттығулары немесе бос уақытта атқарылатын белсенді жұмыстар, белсенді қозғалу ширақ түрлері (мысалы, велосипед немесе жаяу серуендеу), кәсіби қызмет, үй шаруасы, ойындар, жарыстар, күнделікті тіршілік, отбасы немесе қауымдастық аясындағы спорттық немесе жоспарлы жаттығулар қарастырылады.

Жүрек-қантамыр жүйесін, сүйек-бұлшық ет тіндерін нығайту, жұқпалы емес аурулардың және депрессияның даму қаупін төмендету мақсатында, дене белсенділігінің төмендегі тәжірибесі ұсынылады:

1. 18-64 жас арасындағы ересек адамдар аптасына кемінде 150 минутын орташа қарқынды немесе кемінде 75 минутын жоғары қарқынды аэробика жаттығуларына немесе орташа және жоғары қарқынды аэробиканың баламалық үйлесіміне бөлуі тиіс.
2. Аэробикамен әр шұғылдану кемінде 10 минутқа созылуы тиіс.
3. Денсаулық үшін қосымша артықшылықтар алу үшін егде жастағы адамдар қарқындылығы орташа аэробика жаттығуларын аптасына 300 минутқа дейін арттыруы қажет, немесе аптасына 150 минутқа дейін жоғары қарқынды аэробика жаттығуларын немесе орташа және жоғары қарқынды аэробиканың баламалы үйлесімін орындауы тиіс.
4. Негізгі бұлшық еттер әрекет ететін, күш беретін жаттығуларға аптасына 2 немесе одан көп күн арнаған дұрыс.
5. Дене белсенділігі қарқындылығын арттыру үшін алдын-ала дәрігерден кеңес алу қажет.

Аса жоғары тиімділігін қамтамасыз ету мақсатында, халықтың түрлі топтарында, дене еңбегінің түрлері, қарым-қатынас стратегиялары, таралуы

мен ұсыныстар туралы ақпараттандырылуы бір-бірінен ерекшеленуі мүмкін. Дене белсенділігін насихаттау шараларын жүргізуде зейнеткерлер жасын да ескеру керек. Бұл ұсыныстарды мүмкіндігі шектеулі ересек адамдарға қолдануға болады. Алайда, оларды әр адамның жеке ерекшеліктерін, мысалы, нақты қауіптерді немесе денсаулығына байланысты шектеулер мен жаттығуларды орындауға қабілеттілігін ескере отырып бейімдеу керек.

Жергілікті атқару органдарына халық арасында кең таралған дене белсенділігі аясын бейімдеу қажет (мысалы, бос уақыт, кәсіби қызмет, жұмысқа және үйге дейін жету).

65 жас шамасындағы және одан асқан егде адамдар үшін дене белсенділігіне бос уақыттағы белсенділік, қимыл-қозғалыстар (мысалы, жаяу жүру велосипедпен жүру), кәсіби қызметі (егер адам әлі де жұмыс жасайтын болса), үй шаруасы, ойындар, жарыстар, күнделікті тіршілік, отбасы мен қоғам аясындағы спорттық немесе жоспарлы жаттығулар кіреді.

1. Егде тартқан адамдар қарқындылығы орташа дене белсенділігімен аптасына кемінде 150 минут шұғылдандуы тиіс немесе жоғары қарқынды аэробика жаттығуларын аптасына кемінде 75 минут, немесе орташа және жоғары қарқынды дене белсенділігінің баламалы көлемін орындауы тиіс.

2. Аэробика жаттығуларын ұзақтылығы 10 минуттан тұратын серияларға бөліп орындау керек.

3. Денсаулық үшін қосымша артықшылықтар алу үшін егде тартқан адамдар қарқындылығы орташа аэробика жаттығуларын аптасына 300 минутқа дейін арттыруы қажет, немесе аптасына 150 минутқа дейін жоғары қарқынды аэробика жаттығуларын, немесе орташа және жоғары қарқынды дене белсенділігінің баламалы көлемін орындауы тиіс.

4. Қимыл-қозғалыс белсенділігінде қиындықтары бар егде жастағы адамдар тепе-теңдік және құлауды болдырмайтын жаттығуларды аптасына 3 күн немесе одан артық орындауы керек.

5. Күш беретін жаттығуларды негізгі бұлшық ет топтарын іске қоса отырып, аптасына 2 күн немесе одан артық орындауы керек.

6. Дене белсенділігінің қарқындылығын арттыру үшін, алдын-ала дәрігердің кеңесін алу қажет.

7. Егер егде жастағы адамдар ұсынылған дене белсенділігі көлемін орындай алмаса, олар өз мүмкіндіктері мен денсаулық жағдайларына сәйкес жаттығуларды орындауы керек.

18-65 жас аралығындағы ересектер және 65 жастағы және одан асқан егде жастағыларға арналған ұсыныстардың ұқсастығына қарамастан, бұл екі жас тобындағылар үшін жеке ұсыныстарды қабылдап, енгізу керек. Дене белсенділігін ұдайы тәжірибеге енгізуді насихаттау және оған ат салысудың

егде жастағылар үшін маңызы ерекше, өйткені, көбінесе бұл жас тобындағы адамдардың белсенділігі төмендеу келеді. Егде жастағылар үшін дене белсенділігін насихаттауға тырысуда, әдетте, белсенділік көлемін арттыру немесе қарқындылығы жоғары жаттығуларды орындауға аз көңіл бөлінеді.

Халықтың түрлі жас топтары арасында дене белсенділігін насихаттауда жарамды іс-шаралар төмендегідей:

- Жаяу жүру, велосипедпен жүру және дене белсенділігінің басқа түрлері қолжетімді және қауіпсіз екендігіне көз жеткізу мақсатында қаланың жоспарлануы мен жергілікті деңгейдегі табиғатты қорғау саясатына шолу жасау.
- Балаларға арналған ойын алаңдарымен қамтамасыз ету (ауладағыларды қоса).
- Үй – жұмыс – үй аралығында қозғалуды ұйымдастыруға (мысалы, велосипедпен жүру немесе жаяу жүру) және жұмыс істейтін халық үшін дене белсенділігінің басқа стратегияларын жүзеге асыруға көмектесу.
- Дене белсенділігі бойынша мектеп бағдарламаларының толығымен жүзеге асырылуы үшін қажетті жағдайлар қалыптастыру.
- Мектептерде қауіпсіз және оқушылардың уақытты белсенді өткізуіне арналған талаптарға жауап беретін залдар мен спорттық құрал-жабдықтардың болуын қамтамасыз ету.
- Медициналық қызмет көрсету мәселелері бойынша Денсаулық сақтау және білім беру ұйымдарының бастапқы буыны деңгейінде кеңес беру.
- Дене белсенділігін насихаттайтын әлеуметтік желілерді құру және дамыту.

Дене белсенділігі туралы ұсыныстарды әзірлеуді осы бағыттағы саясатты одан әрі кеңейту және елдегі дене белсенділігін насихаттау үдерісінің бір элементі ретінде қарастырған жөн. Елеулі өзгерістерге қол жеткізу үшін, сектор аралық ұстанымдарды дене белсенділігі жөніндегі ұлттық саясатпен және іс-шаралар жоспарымен біріктіру қажет. Мысалы, денсаулық сақтау секторында басқару ұстанымдарын жұқпалы емес созылмалы немесе нақты аурулардың, мысалы, қант диабеті және семіздіктің алдын алу және бақылауға алу мәселелерімен ұштастыруға болады. Спорт департаментінде дене белсенділігі бойынша басқару ұстанымдары халықтың ұйымдастырылған спорттық және сауықтыру шараларына қатысуымен ұштасады. Дене белсенділігі бойынша басқару ұстанымдары жұқпалы емес аурулардың кешенді түрде алдын алу және бақылау шараларымен біріктірілген жағдайда, немесе қоғамдық денсаулық сақтау саласында мақсат қою, алдын-алу шараларын таңдау және іске асыру, мониторинг және бағалау сияқты мәселелерді күшейту арқылы қол жеткізілетін жетістіктер зор болмақ.

## ХАЛЫҚТЫҢ ЖАППАЙ ДЕНЕ БЕЛСЕНДІЛІГІН АРТТЫРУҒА НЕГІЗ РЕТІНДЕГІ СЕКТОР АРАЛЫҚ ТӘСІЛДЕР

Жергілікті қауымдастықтар адамдардың дене белсенділігі деңгейіне, атап айтқанда, көрсетілген әлеуметтік қолдаудың, сондай-ақ, уақыт өткізудің түрлі қабылданған мәдени нормалары мен стереотиптерінің арқасында елеулі ықпал етуі мүмкін. Көптеген қазіргі заманғы әлеуметтік тенденциялар адамдарды аз қозғалатын өмір салтына бейімдейді. Қол еңбегінің үлесі азайып, бос уақытты дене белсенділігіне байланыссыз өткізу түрлері артуда.

Дене еңбегі шығындарын азайтатын басқа да құрылғылар, соның ішінде жедел сатылар/лифтілер мен эскалаторлар да дене белсенділігі деңгейінің төмендеуіне ықпал етеді. Қазіргі заманғы ғимараттар құрылысында жедел сатылармен қатар ашық баспалдақтарды да қарастыру қажет.

Жан-жақты қамту тұрғысынан қалалық және көлік жоспарлау, жол қозғалысы ұйымдары саласы өкілдерінің, архитекторлардың, жұмыс берушілердің, үкіметтік емес ұйым өкілдерінің ынтымақтастығы талап етіледі. Мұндай ынтымақтастықтың қосымша пайдасы белсенді саяхаттау, жаяу жүру үшін жергілікті жағдайларды жақсарту, тартымды көгалды аймақтарды ұйымдастыру, ғимараттар дизайнының жақсартылуы және т.б. сияқты мәселелерге қызығушылықтың артуы болуы мүмкін, бұл экологиялық тұрақты оң әсер беруде маңызды.

Халықтың дене белсенділігін арттыруды қамтамасыз етуге бағытталған кешенді тәсілдер келесі іс-шаралардың жоспарлануы мен іске асырылуын қарастыруы тиіс.

- Халықтың аз қамтылған топтарына арналған қызметтердің құнын төмендетуге бағытталған және әлеуметтік-мәдени ерекшеліктерін ескере отырып жасалған «Дене тәрбиесі және спорт – барлығымыз үшін» саясатын жоспарлау және жүзеге асыру.
- Жаяу жүргіншілер мен велосипедшілерің спортпен шұғылдану және белсенді демалу орындарына қол жетімділігін жақсарту.
- Қоғам денсаулығы мүддесі мен белсенді өмір салты мүмкіндіктерін барынша ескере отырып, жергілікті аумақтық жоспарлар әзірлеу.
- Қаланы жоспарлауда жаяу жүргіншілер қозғалысының неғұрлым оңтайлы мүмкіндіктерін қамтамасыз етуге баса назар аудару.
- Жаяу жүру мен велосипедпен жүруді көпшілікке насихаттауға бағытталған, мақсатқа сай әлеуметтік жарнама бағдарламаларын жүзеге асыру.

- Дене белсенділігін бастапқы алдын-алу бағыттарының тізбесіне қосу. Бастапқы алдын-алу жұмыстарындағы дене белсенділігінің үлесі елеулі орын алуы тиіс. Мысалы, жалпы тәжірибедегі дәрігерлер мен денсаулық сақтау жүйесінің бастапқы буынының басқа да қызметкерлері емделушілерге кеңес беруі (соның ішінде скринингтік тексерулер жүргізу кезінде де) және оларға дене белсенділігіне қатысты ұсыныстар бере алуы және ол үшін сәйкес дайындығы болуы тиіс.
- Жүргізілген шаралар мен ғылыми зерттеу нәтижелерінің енгізілу есебін жүргізу. Қоғамдық денсаулық сақтау мамандарына ғылыми зерттеулер нәтижелерін жинақтап және дене белсенділігін дамытудың тиімді әдістерін анықтау жұмыстарына басшылық ету үшін барлық жағдай жасалған. Олардың ғылыми зерттеулер нәтижелерін сыни тұрғыдан бағалау және ғылыми әдебиеттерге шолу жасау сияқты әдістемелерді қолдануда кәсіби тәжірибелері бар.
- Дене белсенділігіне қолдау көрсетуге қаржы қорын жұмсаудан түсетін экономикалық табысты жариялау. Басшылар үнемі ықтимал шығындар мен ұсыныстан түсетін пайданың ара қатынасы туралы ақпаратқа қызығушылық танытады. Денсаулық сақтау секторы экономикалық тиімділікті дәлірек талдау әдістемесін әзірлеу үшін көп үлес қоса алады. Бұл жұмыстың аса маңызды аспектілерінің бірі – көлік жобалары мен қаланы жоспарлауды бағалау кезінде денсаулыққа әсерін ескеру. Ол дене белсенділігіне қолдау көрсетуге қаржы қорын жұмсаудың пайдасына бұлтартпас дәлелдер беруі мүмкін.
- Үлгі-өнегелік мысал көрсету. Қорытындысында, денсаулық сақтау жүйесінің өзі, қызмет көрсетілетін тұрғындардың ғана емес, өз қызметкерлерінің де дене белсенділігіне көмектесе отырып, мысалы, олардың жұмыс орнына жаяу немесе велосипедпен жете алуына немесе түскі үзіліс кезіндегі дене белсенділігі үшін онтайлы жағдайлар қалыптастыра отырып, үлгі көрсетуі тиіс. Дене белсенділігі үшін қоршаған ортаның жағымды сипатын қалыптастыру. Антропогендік орта (көше хабарламалары жүйесі және қаланың жобалануы сияқты) мен табиғи қоршаған ортаның факторлары (мысалы, көгалды аймақтар мен ашық кеңістіктерге шығу) дене белсенділігіне елеулі ықпалын тигізеді. Эстетикалық тартымдылық, ыңғайлылық пен қолжетімділік сияқты сипаттамалар дене белсенділігін арттырумен тығыз байланыста. Жаяу жүргінші қозғалысы жағдайына (тротуарлар, өтетін жерлер) жоғары дәрежеде қанағаттану орын алғанда, дүкендер, саябақтар және т.б. ыңғайлы орналасуында, сондай-ақ, қарқынды жол қозғалысымен байланысты қауіпті түсетін адамдар көбінесе қажет жерлерге жаяу жетуді дұрыс санайды.

- Баспалдақ алаңдарында сәйкесінше ақпараттық-таратылым плакаттарын орналастыру— бұл жағдайда, мәліметтерде көрсетілгендей, адамдар лифт/жеделсаты орнына баспалдақты жиі пайдалана бастайды.
- Жаяу жүргінші және велосипед қозғалысына ат салыса отырып және адамдарға белсенді демалыс орындарына жетуге көмектесе отырып, дене белсенділігі мүмкіндігіне оң әсерін тигізуге қабілетті сәйкес көлік жүйесін қалыптастыру. Мақсатқа сай бағдарламалардың көмегімен халықтың дағдыланған топтарының мінез-құлқының өзгеруіне қол жеткізуге болады. Мысалы, «TravelSmart» (Австралия) бағдарламасында мақсатқа сай іс-шаралар жүргізіле бастағаннан 6 айдан кейін тәжірибелікті аумақта машинамен жүруден жаяу және велосипедпен жүруге немесе қоғамдық көлікті пайдалануға қарай 5,5% ілгерілеу орын алған.
- Қауымдастыққа сыртқы жарнама элементтерімен қоса, бұқаралық ақпарат құралдары арқылы әсер ету. Бұқаралық ақпарат құралдарындағы науқандар, әдетте, бұл мәселе туралы хабардарлық деңгейін арттыруға қатысты тиімді және кешенді араласу жұмыстарының пайдалы компоненті. Жергілікті қауымдастықтарда адамдар дене белсенділігін көпшілікке жарнамалау, сондай-ақ, ол үшін жағдайлар жасау мен оларды жақсарту мақсатында бірігеді.
- Дене белсенділігін арттыру үшін, жергілікті тұрғындарға мектеп алаңдары мен дене шынықтыру залдарын пайдалануға мүмкіндік бере отырып, оқушылардың стандартқа сай дене дайындығы бағдарламаларын жүзеге асырудың есебінен, мектептердің ие болып отырған үлкен мүмкіндіктерін толық пайдалану үшін жағдайлар жасау.
- Спорттың дамуына және спортпен жүйелі түрде шұғылдануға әлемдік деңгейде ат салысу - халық денсаулығын нығайтудың маңызды бөлігі. Спорттық жарыс және таңдаулы түрлерінен гөрі дене белсенділігін сауықтыру түрлерінің екпін алғанының дәлелді мысалын Финляндияның барлық тұрғындары көрсете алды. Сектор аралық саясатты жүзеге асыру спорттық ұйымдар мен қызметтерді қолдауға, сондай-ақ, жаңа спорт ғимараттарын тұрғызуға мемлекеттік қаржының айтарлықтай құйылуын қамтамасыз еткен.

Халықтың дене белсенділігін арттыру үшін қажетті шаралардың мүмкін бағыттарын келтіріп отырмыз.

1. Аймақтық және жергілікті деңгейлердегі аумақтық жоспарлау шаралары:
  - велосипед жолдарының жаңа желісін құру және бұрыннан бар велосипед жолдарын жақсарту;

- саябақтар мен ойын алаңдарының жағдайын жақсарту;
  - балаларға арналған спорт секцияларының қызметін жақсарту;
  - балалардың қолда бар мүмкіндіктерден құлағдар болуы үшін, мектептердің, белсенді демалыс және ойын-сауық ұйымдастыру қызметтерінің арасында тығыз байланыс орнату.
2. Денсаулық сақтау ұйымдарының қызметі:
- дене белсенділігін дамытуға бағытталған бастапқы медициналық-санитарлық жәрдем деңгейіндегі араласуларды жүргізу, оның ішінде, теледидар бағдарламаларын қарауға кететін уақытты қысқарту жөніндегі ұсыныстар;
3. Мектептегі іс-шаралар:
- мектептегі дене тәрбиесі деңгейін арттыру оқушылардың дене белсенділігіне ат салысуы (мысалы, дене тәрбиесі сабақтарына көп уақыт бөлу, балалардың үйлеріне жаяу немесе велосипедпен жетуіне оңтайлы жағдайлар жасау);
  - балалармен дене белсенділігінің пайдасы, бос уақытты өткізудің аз қозғалатын түрлеріне (теледидар көру, видео ойындар) уақытты азырақ жұмсаудың дұрыстығы және аз қимылды өмір салтының теріс әсерлері туралы ақпараттандыру жұмыстарын жүргізу;
  - мектептің спорт құралдарын сабақтардан тыс пайдалануға мүмкіндік беру;
  - мектептен тыс шаралар деңгейін арттыру.

Осылайша, дене белсенділігінің адамдардың денсаулығы мен әлауқаты үшін келтіретін қарымы зор. Денсаулыққа пайдалы әсерін тигізетін дағдылар мен әдеттерді қалыптастыру және ұстану, – бұл оң бағыттағы мінез-құлықтың айқын мысалы. Дене белсенділігі деңгейін арттыруға күш салуды қоғамдық денсаулық сақтау саласының бірегей шарасы ретінде қарастыру керек, өйткені, олар денсаулыққа байланысты аса жиі кездесетін мәселелердің бірқатарының ауырлығын төмендетуге бағытталады; тигізетін пайдасының жалпы ауқымы орасан зор және қажетті ресурстар салымын бірнеше есе ақтайтыны сөзсіз. Дене белсенділігін арттырудың адамдардың денсаулық жағдайы мен әлауқатына аталған оң әсерлердің жүзеге асырылуы жергілікті атқару органдарының қарым-қатынасы мен нақты әрекеттеріне елеулі дәрежеде байланысты.



## ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. «Тамақтану рационы мен режимі, дене белсенділігі мен денсаулық саласындағы ғаламдық стратегия», ДДСҰ, 2004, 21 б.
  2. Еуропадағы тамақтану және денсаулық: әрекеттер үшін жаңа негіздер. ДДСҰ, 2005, 525 б.
  3. Созылмалы аурулардың алдын алу: маңызды қаржы салымы. ДДСҰ, 2005, 32 б.
  4. «Еуропадағы дене белсенділігі мен денсаулық: дәлелдер істің пайдасына», ДДСҰ, 2006, 55б.
  5. «Тамақтану рационы мен дене белсенділігінің көмегімен жұмыс орындарындағы жұқпалы емес аурулардың алдын алу», ДДСҰ баяндамасы /Біріккен шаралар туралы Дүниежүзілік экономикалық форум, 2008, 47 б.
  6. «Тамақтану рационы мен режимі, дене белсенділігі мен денсаулық саласындағы ғаламдық стратегия: мониторинг және жүзеге асырылуының бағалануы бойынша елдерге арналған нұсқаулық», ДДСҰ, 2009, 50 б.
  7. ДДСҰ Еуропалық аймақтарындағы семіздік мәселесі және оны шешудің стратегиялары. ДДСҰ, 2009, 408 б.
  8. «Денсаулық үшін дене белсенділігі туралы ғаламдық ұсыныстар», ДДСҰ, 2010, 60 б.
  9. Жаяу жүру мен велосипедпен жүрудің денсаулыққа әсерін экономикалық тұрғыдан бағалау құралы. Пайдаланушы әдістемесі мен нұсқаулығы. Көлік инфрақұрылымы мен саясатқа экономикалық тұрғыдан баға беру. ДДСҰ, 2011, 41 б.
-