

Төлеуханов С.Т., Мәутенбаев А.Ә., Еланцев А.Б., Мәдиева Г.Б.
Алматы: Қазақ университеті, 2011.

Дене шынықтыру мен спорт түрлерінің физиологиялық негіздері: оқу құралы

«Дене шынықтыру және спорт» саласы бойынша мамандар дайындау үшін, дене жүктемелер орындалу кезінде адам ағзасының жұмыс істеу ерекшеліктері жөнінде іргелі көз қарастар туралы жан-жақты терең біліп және жете түсіну болашақ мамандарға бір қатар талап қойылынады. Қазіргі күнгі спорт – түрлі техникалық тәсілдерді игеруді, спортшы ағзасына әртүрлі, кей кездері қарама-қайшы талап қоятын, арнайы тігілген киімдер мен аяқ-киімдер киюді және құралдарды, жабдықтардың болуын талап ететін, түрлі жарысу әрекеттерінің жиынтығы болып табылады.

Спорт физиологиясының мақсаттарының бірі, ағзаның жеке жүйелерінің және ағзаның тұтастай әртүрлі спорттық әрекеттерді орындау барысында физиологиялық реакцияларына сипаттама беру болады. Осы ғылымның тағы бір маңызды мақсаттарының бірі, дене шынықтырумен жүйелі айналысудың денсаулық күйі мен ағзаның мүмкіндіктерін жақсарту, олардың тиімді жақтарына сипаттама беру болып табылады.

Спорт түрлерінің өте көп болуына байланысты, талдау жасау үшін спорттың ең кең тараған түрлері іріктелініп алынды. Спорттың айналымдық (циклдық), бейайналымдық (ациклдық) және аралас (ахуалдық, ситуациялық) түрлерінің ағза жүйесіне тигізетін физиологиялық әсерлері жеке талданды.

Спорттың айналымдық (циклдық), бейайналымдық (ациклдық) және аралас (ахуалдық, ситуациялық) түрлерінің ағзаның физиологиялық жүйелеріне тигізетін әсерлері жеке талданып, қарастырылынды. Әртүрлі қуатты дене-күш жұмыстардың әрекеттеріне талдау жасалынып, сонымен қатар жас ерекшеліктерінің ықпалы да талданады. Оған қоса нақты, спорттың бір түрінің өкілінің жоғары же(тістіктерге жетуіне мүмкіншілік беруде спортшының ағзасының қызметтік (функционалдық) күйіне түрлі жүйелерінің (қан-айналу, тыныс алу, жүйке және т.б.) құрылымдық (морфологиялық), дене-бітімдік сипаттарының тигізетін әсерлері талданып, сарапталынады. Дене жұмысының күш қуатының деңгейлері әр түрлі энергия жолдарымен жүзеге асатынымен байланысты, физиологиялық жүйелердің рөлдері де өзгереді. Сол себептен, спорт түрлерінің физиологиялық құбылыстарына әсерін талдау кезде, түрлі қуатпен орындалатын жаттығулар жеке талданады. Оқу құралдың бір тарауы

жапылама, жаппай дене шынықтыру дайындығының сабақтарын өткізуінде адамдардың жасын ескере отырып, оның ағзаға әсерлері қарастырылынады