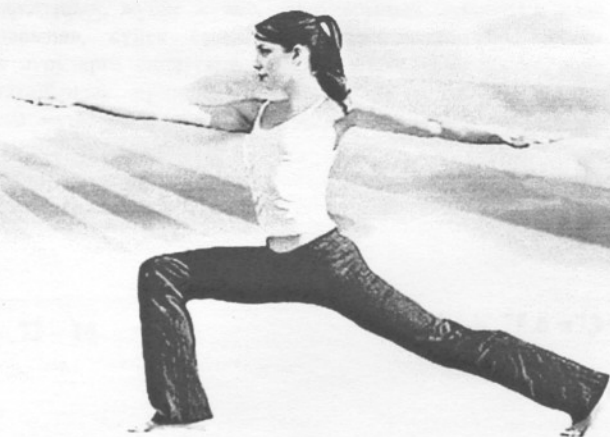


ЖАННА САБЫРБЕК

ЕМДІК ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

Оқу-әдістемелік құралы



АЛМАТЫ 2011

ББК 75.6 я73
С 12

*Баспаға әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті
дене шынықтыру және спорт кафедрасының әдістемелік бюросы
және Редакциялық-баспа кеңесінің шешімімен ұсынылған*

Пікір жазғандар:

биология ғылымдарының кандидаты, доцент *Р. Б. Лесбекова*
педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент *Д. Р. Әбдіқадырова*
педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент *Д. Т. Оңғарбаева*

Сабырбек Жанна

С 12 Емдік дене шынықтыру: оқу-әдістемелік құралы. – Алматы:
Қазақ университеті, 2011. – 102 бет.

ISBN 9965-29-683-9

“Емдік дене шынықтыру” атты оқу-әдістемелік құралында автор емдік дене шынықтырудың шығу тарихына тоқталып, оның ағзаға тигізетін физиологиялық әсері, тәсілдері, әдістері және дене шынықтыру жаттығуларының жиынтығы келтірілген. Аталған жұмыста ішкі ағзалардың, тірек-қимыл аппаратының, жүйке жүйесі ауруларының, акушерлік және гинекология* саласында, сүйек сынығының түрлерінде, офтальмология саласындағы ауруларға сипаттама беріліп, емдік дене шынықтыру жаттығуларын тағайындау принциптерін нақтылап және жаттығулар жиынтығы арқылы мүшелер мен жүйелердің қызметін қалпына келтіру мәселелері қарастырылған.

Кітап жоғары оқу орындарының оқытушыларына, студенттеріне, емдік-сауықтыру орындарында қызмет етуші инструкторларға арналған.

С $\frac{4204000000 - 156}{460 (05) - 11}$ 72 - 10

ББК 75.6 я73

ISBN 9965-29-683-9

© Сабырбек Жанна, 2011
© Әл-Фараби атындағы ҚазҰУ, 2011

ЕМДІК ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ДАМУ ТАРИХІ

Емдік дене шынықтыру – қазіргі заман емдеу әдістерінің тиімді түрлерінің бірі. Кеңестік дәуірде ғана дамыса да өзінің тұрақтылығын бұрын басталған.

Әр ғасырдың өзіне тән емдеу әдістері тәрбиесі болған. Мысалы, бойындағы аурулар табиғаттың сыйы – суды, жарық сәулелерін пайдаланған. Мәселен, Қытай, Үнді елдерінде дәуірімізге дейінгі 3000–1800 жылдары емдік ағзалар ауырғанда, буындар зақымданғандар арқылы дұрыс дем алуды мұқият қадағалайтын ырықсыз қозғалыстар, қарсыласу қимылдары.

Емдік дене шынықтыру ежелгі Грецияда дамыған. Оған мол үлес қосқан атақты емші Гиппократ (біздің дәуірімізге дейінгі 400 жыл бұрын).

Ежелгі Рим медицинасында емдік дене шынықтыру ықпал жасаған, үлкен еңбек сіңірген, атақты емші әсіресе, белгілі Рим дәрігері Гален болды (130–200 жылдар шамасы). Целий өз туындыларда емдік ауруларға қарсы, міндетті түрде дене тәрбиесін көрсеткен. Әсіресе сал, жүйке жүйесі ауруларына емдік тәрбиесі мен массаждың айрықша пайдалылығын атап өткен.

IX–X ғасырларда ғұлама ғалым, әлемдік емші Авиценна (Әбу-Әли Ибн Сина) осы емдік