

*Дене шынықтыру және спорт
кафедрасының оқытушылары:
Үсейн Е.М., Шакен С.Қ.*

САУЫҚТЫРУ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Денсаулық адам өмірінің негізгі тыныс- тіршілігі, материалдық әл-аутқаты, еңбек белсенділігі, шығармашылық табысы және ұзақ өмір сүруі. Ол тұрмыс деңгейін және елдің әл ауқатын көрсететін, тікелей еңбек өнімділігіне, экономикаға, қорғаныс қабілетіне, адамгершілік қағидаттарына, адам көңіл күйіне тікелей байланысты. Осыған байланысты денсаулық деңгейі әлеуметтік-экономикалық, материалды-техникалық, санитарлы-гигиеналы, экологиялық жағдайына, мәдениет, білім беру, денсаулық сақтау, ғылым, өмір салты, тамақтану және ең бастысы- адамның қозғалыс белсенділігінің деңгейіне. Қазіргі кезде дені сау, әлеуметті бейімделінген, белсенді, өзіне және жақындарына жоғары материалдық деңгей қамтамасыз ете алатын адамның өте маңызы бар. Соңғы жылдары социалды-экономикалық даму шарттары және біздің қоғамның саяси қайта құруы, халықтың әр түрлі жас топтарының денсаулығына теріс әсер ететін бірқатар құбылыстарды бастамашылық етті. Денсаулық құндылығының үш деңгейі бөлінген: биологиялық (физикалық)-денсаулық, өзін-өзі басқаратын, ағзаның бейімдеу жүйесі, әлеуметтік-денсаулық индивидтің әлеуметтік белсенділігінің мөлшері ретінде, психикалық-денсаулық, аурудың жоқтығы емес, оны жеңе білу бағыты ретінде. Қозғалыс- ағзаның биологиялық қажеттілігі, тыныс-тіршілігінің табиғи реттеушісі және максаттандырушысы. Сауықтыру әсері бар физикалық жаттығулар қозғалмалы бұлшық етпен жүйке жүйесінің тығыз қарым-қатынасына, зат алмасуға және ішкі ағзалардың жұмыс істеуіне негізделген. Тұрақты және жүйелі түрде жаттығуларды орындау, жүйелермен адам ағзасындағы мүшелерді оңтайландырады. Зат алмасу жақсарады, барлық дене мүшелерге ауаны жеткізу, холестериннің мөлшерінің төмендеуі, ағзадан ыдырау өнімдерінің тиімді шығарылуы, тыныс жолдарын жүрек қан тамырларын, жылу алмасу және ағзаның басқа да жүйелерін экономикаландырады.

Физикалық белсенділіктің сауықтыру мағынасы адамның барлық өмір деңгейлерінде маңызды. Гиподинамияның өсу жағдайларында түрлі нысандармен сауықтыру-дене шынықтыру формаларында рөлі едәуір үлкен. Тиісті жолмен ұйымдасқан дене шынықтыру сабақтары бірқатар физикалық даму көрсеткіштерін, функционалдық жәй-күйін және ағзаның психофизиологиялық мүмкіндіктерін өзгертуге септігін тигізеді. Сауықтыру бағытындағы жаттықтыру сабақтарында, жеке қасиеттерді және психофизикалық дайындық қалыптастыру жүреді. Көптеген мамандар сауықтыру дене жаттығуларының әдістемелік принциптерін бөледі; қарқындылықты және жүктемелер ұзақтығын баяу өсіру; қолданылатын құралдардың әр түрлілігі; сабақтың жүйелелігі; Физикалық жүктемелердің салыстырмалы қуаттылығы бойынша мөлшерлеу; жүрек соғысының баяулығына байланысты мөлшерлеу; энергетикалық шығындарға байланысты мөлшерлеу; физикалық жаттығулардың санына байланысты мөлшерлеу. Дене сауықтыру технологияларынан біз процестің жиынтығын, дәйекті қалпына келтіру жүйелерін және денсаулықты қолдау үшін сауықтыру әдістерін дамытуға бағытталған үдерістердің жиынтығын түсіне аламыз.

«Сауықтыру дене тәрбиесі» - жалпыланған дене тәрбиесі ұғымынан алынған туынды. Сауықтыру дене тәрбиесі барлық қаражат пен әдістерді қолданып, адам денсаулығын сақтауға және күшейтуге, адам тіршілік әрекеті үшін оңтайлы фон қалыптастырады. Сауықтыру дене тәрбиесінің міндеті жалпылай сауықтыру, организмнің сыртқы ортадағы зиянды әсерлерге қарсыласуының жоғарлауы, аурудың алдын алу және т.б. Сауықтырудың дене тәрбиесінде кем дегенде үш аспектісін белгілеуге болады: әрекетті, пәндік-құндылығы және нәтижелігі. Сауықтыру дене тәрбиесі бұл ұйымдасқан қозғаушы белсенділік, сонымен қатар салауатты өмір салтын ұстануға байланысты қызмет түрлері. Сауықтыру дене тәрбиесі қызметтері ең бастысы максималды сауықтыру әсерін беруге бағытталған.

Сауықтыру дене тәрбиесі қалыпты денсаулық қалыптастыру үшін келесі қызметтерді орындайды: 1.Білім беру функциясы - сауықтыру дене тәрбиесі жалпылай білім беруде, өмірде маңызды қозғалмалы икемділік және дағды қалыптастыруды мақсат ету, арнаулы дене тәрбиесінде теория және әдістемеде білімді иемденуге, салауатты өмір салтын ұстануға мүмкіндік береді.

Сауықтыру функциясы –сауықтыру дене тәрбиесін өлшем бірліктерде қолдануға арналған құрал, жасына, ауруының барына, кәсіби қызмет болуына байланысты денсаулығын сақтауға және күшейтуге бағытталған.

Тәрбиелік функция- қоғамда, отбасыда, коллективте оңтайлы психологиялық климат қалыптастыруға ыңғай беретін жеке адам қасиеттерін мінез құлық қасиеттерін қалыптастыру, сонымен қатар салауатты өмір салтын ұстану кезіндегі қажеттілікті қалыптастыру.

Рекреациялық функция - сауықтыру дене тәрбиесінің толыққанды демалысты қамтамасыз ету де пайдалану, физикалық және психикалық күшін мінез құлқына және өндірістік ерекшелітеріне байланысты қалпына келтіру.

Фитнес-бағдарламалар және оның классификациясы

Фитнес бағдарламалар дене белсенділігінің бір түрі ретінде арнайы ұйымдастырылған топтық немесе жеке сабақтар ішінде, реакциялық-шартты бағытта болуы мүмкін(физикалық қажетті деңгейге қол жеткізу және қолдау, аурулардың даму қауіпін төмендету), сондай-ақ қабілетті дамытумен қозғалмалы және спорттық міндеттердің жеткілікті деңгейіне байланысты.

Классификациясы:

А) қозғалыс белсенділігінің бір түріне ғана байланысты(мысалы, аэробика, жүзу және т.б.)

Б) қозғалыс белсенділігінің бірнеше түрлерінің үйлесімділігіне байланысты (мысалы, аэробика және бодибилдинг, аэробика және стретчинг т.б.)

В) қозғалыс белсенділігі мен салауатты өмір салтына әсер ететін әртүрлі факторлардың бір немесе бірнеше түрлерінің үйлесімділігіне байланысты (мысалы, бодибилдинг және массаж және т.б.)

Фитнес-бағдарламалар бір ғана қозғалыс белсенділігіне негізделгенімен оны әртүрлі салаға бөлуге болады: аэробты бағыттағы қозғалыс белсенділік түрлері, гимнастиканың сауықтыру түрлері, судағы қозғалыс белсенділік түрлері, рекреативті бағыттағы қозғалыс белсенділік түрлері, психологиялық және эмоциялық реттеу құралдары.

Бұл көпсалалылық көптеген халықтың әртүрлі денешынықтыру мен сауығу қызығушылықтарын қанағаттандыру талпынысымен анықталады. Фитнес деген ұғымға көптеген факторлық компоненттер кіретінін ескерсек (физикалық дайындық, дұрыс

тамақтану, ауруды алдын алу, қоғамдық белсенділік, сонымен қатар стресспен күрес және де басқа да салауатты өмір салтына әсер ететін факторлар) ұйымдастыру саны.

Құрылымы мен мазмұны: бағдарламаның көпсалалығы оның дұрыс жасалғандығын көрсетпейді, қозғалыс белсенділігінің әртүрлі түрлерін қолдану физикалық қалыптастырудың негізгі қағидаларымен үйлесуі керек. Бұл бағдарлама қаншалықты ерекше болғанымен, оның құрылымындағы төмендегі бөліктер (компоненттер) ерекше аталып өтіледі: денені қыздыру, аэробты бөлім, кардиореспираторлық компонент, күштік бөлім, икемділікті дамыту компоненті (стретчинг), соңғы(қалыптастыру) бөлімі.

Өткізілген жалпылама бағдарлама құрылымы сабақтың мақсатта бағдарынан өзгеріске ұшырауы мүмкін және басқа да факторлармен айналысатын физикалық қалыптың дәрежесінен (мысалы, фитнес-бағдарламаларда) гимнастиканың сауықтыру түрлеріне құралған. Ол 8 түрлі компонент бағытында не болмаса блоктарында ажыратылады: жабдықтау (ағзаның дайындығы), аэробты (ағзадағы қанайналым және тынысалу жүйесін жақсарту), хореографиялық (эстетикалық мотивтерді реализациялау мен координациондық қабілеттерді дамыту), профилактикалық (әртүрлі ауруларды алдын алу), қосымша (ептілікті, икемділікті, тұрақтылықты дамыту), релаксациялық (жұмыстан кейін қайта қалыпқа келу, шаршағанды басу және босаңсу).

Қазіргі кездегі фитнес-бағдарламалардың басты құрамы-стретчинг болып табылады. Стретчинг-әртүрлі дене бөліктерінің, бұлшық еттерінің серпімділігін, буындардың қозғалғыштығын жақсартуға арналған фиксациялық жүйе. Негізгі денені қыздыру жаттығулары, аэробты жаттығулар аяқталған соң, өздігінен стретчинг жаттығуларымен шұғылдану, жүйке-психикалық күш түсіру, одан соң буындардағы ауруды кетіреді, жарақаттануды алдын алады.

Физиологиялық стретчингтің негізі-созылған буында активті түрде жиырылатын талшықтарды қоздыратын және олардың ішіндегі зат алмасу процестерін күшейтетін – миотоникалық рефлекс. Жүйелік жұмыстар барысында бұлшықет серпімділігі, байланыстардың, буындардың қозғалыс амплитудасы өтеді.

Стретчингтің рационалды нұсқасы 2 түрлі жаттығу жиынтығы ұсынылады. Бірінші түрі (сайлауға бағытталған) бірнеше жаттығуларды қабылдаумен сипатталады (ереже бойынша 5-7), ол бұлшықет топтарының қатысуымен болады және ол жергілікті, әсері жағынан маңызды эффект тудырады. Комплекстің екінші түрі-әрқайсысы белгілі бір бұлшықет топтарына бағытталған жаттығулардан қалыптасады. Орынды созылумен айналысуы, бағдар үшін әртүрлі параметрлер арасында айнымалы түрде 15-30 мин күнделікті. Қалпыңды сақтап тұру ұзақтылығы атқарушының дайындық деңгейіне байланысты (5-тен 30 с дейін).

Қорытынды. Шын мәнінде, дене шынықтыру технологиясы-бұл әл- ауқатты арттыруға және дененің шынығуын жүзеге асыруға, аурудың даму қауіпін физикалық жаттығулардың көмегімен азайтуға бағытталған сала. Бұл негізгі білім мен дағдылардың пайдалану ережелері, нақты іс әрекеттердің тәсілдерін ұйымдастыру және жүзеге асыруға, шынықтыру-сауықтыру дене тәрбиесінің қызметін орындауға арналған арнайы негізгі қағидалар. Бүгінгі таңда дене шынықтыру-сауықтыру технологиялары жеке адамның тәжірибесі арқасында емес, арнайы медицина ғылымының арқасында жетістіктерге жетіп отыр. Кез келген дене шынықтыру-сауықтыру технологиясын қарастырсақ олардың барлығының мақсаты денсаулықты жақсарту болып табылады.

Пайдаланылган әдебиеттер

1. Куликов Я.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье. – М.: ФОН, 1995.-85 с.
2. Бровкина И.Л. Функциональные пробы в практике спортивной медицины и лечебной физкультуры: Учебное пособие. М.: Советский спорт, 2003. – 44 с.
3. Применение методов статистического анализа: Учебное пособие./Под ред. Кучеренко В.Э. – М.: ГЭОТАР-МЕД, 2006, - 189 с.
4. Возрастная физиология физических упражнений,- Смоленск, 1978. -76 с.