

*Сабырбек Ж.Б.,  
доктор PhD, ДТжС кафедрасының доцент м.а.  
Таганова Н.П.,  
СӨС орталығының аға оқытушысы  
Келгенбаев Е.К.  
СӨС орталығының оқытушысы  
әл-Фараби ат. ҚазҰУ, Алматы қаласы, ҚР*

## **ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҚТАРЫНДА АУЫТҚУЛАРЫ БАР СТУДЕНТТЕРДІ ҚАЛПЫНА КЕЛТІРУДЕ ЕМДІК ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ҚҰРАЛДАРЫ ӘДІСТЕМЕСІН ПАЙДАЛАНУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ**

### **Емдік дене тәрбиесінің физиологиялық әсері.**

Емдік дене тәрбиесі – медицинаның дене тәрбиесіне қатысты үлкен бір саласы. Оның теориялық негізі медициналық-биологиялық және педагогикалық ілімдер. Сондықтан оның зерттеу әдістері физиологиялық, клиникалық және педагогикалық ғылымдардың негізінде құрылған. Мұның өзі әртүрлі жаттығулардың адам денесіне тигізетін әсерін, нәтижесін, тиімділігін анықтауға жол ашып береді. Сол сияқты емдеу гимнастикасының жаңа әдістемесін айқындауға мүмкіндік туады.

Дене жаттығулары – емдік дене тәрбиесінің басты құралы. Адам өмірінде маңызды роль атқаратын бұлшық еттердің қызметі осыған негізделген. Ағза біртұтас дүние екенін барлығымыз білеміз, ішкі ағзалар мен сыртқы бұлшық еттер тығыз байланысты болса, жоғарғы жүйке жүйесі (ми қыртысы) бәрін қадағалап бір жобаға салып отырады. Сондықтан қимыл-қозғалыстық тапшылықтығы (гиподинамия) әр түрлі аурудың пайда болуына әкеп соқтырады.

Қазіргі ғылыми-техника жетістігі адамдарды ауыр жұмыстан, қарапайым үй тіршілігінде қимыл-қозғалыстан (шөп шабу, отын жару, жер қашау) қол үздіріп отыр. Өндірісті автоматтандыру мен шаруашылықты механикаландырудың кеңінен орын алуы адамдардың ой еңбегінің артуына, дене еңбегінің кемуіне душар етті. Күнделікті өмірде транспорттың көбеюі, лифтінің пайда болуы және теледидар, компьютер алдында ұзақ уақыт қозғалыссыз отыру да ағзаға зиянды әсер етеді. Ол дағдыға айналып кеткен соң, оған, тіпті, мән де берілмейді. Адамның аз қимылдауы – бұлшық еттердің дәрменсіз қалуы, қан айналысының нашарлауы, ішкі ағзалардың қызметі төмендеп, зат алмасуы бұзылды деген сөз. Қимыл-қозғалыстың тапшылығынан жүйке-тамырға, жүрекке айтарлықтай күш түседі. Мәселен, қан айналымы әлсіреп, жүрек-тамыр аурулары байқалды, буындардың қозғалысы кеміп, омыртқалар арасындағы шеміршек жұқарып, семіп, остеохондроз және т.б. тірек-қимыл аппараты ауруларына шалдығуға мәжбүр етеді.

Гиподинамия зардабын болдырмай, аурудың алдын алып, денсаулықты нығайтып, адамның күш-қуатын арттырып, көңіл-күйін көтеріп, жұмыс қабілетін өсіру үшін ең қажетті нәрсе – денені шыңдап, жаттығулар жиынтығын кеңінен қолдану керек. Емдік дене тәрбиесінің басқа емдеу әдістерінен ең үлкен айырмашылығы – науқас оны барлық сана сезіммен, зор ықыласымен белсенді түрде орындайды. Қолданған емнің қандай да оған шын көңілмен сеніп қабылдаса, оның шипа болуына күмән жоқ.

### **Емдік дене тәрбиесінің механизмі.**

Қандай ауру болмасын, алғаш басталғанда, адамның еркін алып, күнделікті қалыпты өмір тіршілігін өзгертеді. Жұмысқа деген қабілеттілік азайтып, бойды немқұрайдылық пен самарқаулық билеп алады. Ал жұқпалы індетке тап болса, адамның ыстығы көтеріліп, жүрегі жиі соғып, бас ауруы жиілеп, берекесі кетеді.

Осындай кезде, әлбетте, науқас адамды жылы төсекке, тыныш жеке бөлмеге жатқызып қояды. Өйткені індет асқынып кетуі ықтимал, ағзаның ауруға қарсыласуы, төзімділігі кенет төмендеп кетуі мүмкін.

Дегенмен ұзақ уақыт төсекке қозғалтпай, қимылдатпай жатқызып қоюдың өзі де жақсылыққа апармайды. Қимылсыз жатқан денеде неше түрлі жағымсыз жағдайлар болады. Содан бойды аулақ ұстау үшін, сырқат адам әлі келген кезде біртіндеп тыныштық пен қимылдың арасын жақындату керек. Бұл науқастың жағдайына, жасына, аурудың түріне, кезеңіне байланысты шешілетін мәселе.

Емдік дене тәрбиесі, дұрыс қолданса, денені жылдам сергітіп, ауруға төзімділігін арттырып, қорғаныс қабілетін нығайтып, сырқаттың жылдам айығуына ықпал етеді. Емдік дене тәрбиесі адам денесіне әсер еткенде күрделі құбылысқа сүйенеді. Ол – жоғары жүйке жүйесі мен гуморальды (денедегі сұйық зат) реттеуші күштер және моторлы-висцералдық рефлексдер.

Емдік дене тәрбиесінің төрт негізгі механизмі бар: денені сергіту, қоректендіру, орнын толтыру, бірыңғайлау немесе бұрынғы қалпына келтіру. Бұлардың бәрі бір-бірімен тығыз байланысты.

### ***Әлдендіру механизмі***

Арнайы тағайындалған жаттығулар жүйке жүйесінде тежеу немесе қоздыру процестерін өзгерте отырып орталық күштің жұмысын реттейді. Мұның өзі оның басшылық қызметін арттырып, ішкі бездердің жұмысын жақсартады, зат алмасуын үдетеді. Бұл бұлшық еттер мен ішкі ағзалар арасындағы рефлексстің байланысынан туады. Үлкен бұлшық еттер неғұрлым көбірек қозғалса, әлдендіру әсері соғұрлым көбірек болады. Жаттығумен айналысқан адамның көңіл-күйі көтеріліп науқастан құлан-таза жазылатынына сенім пайда болады. Ал сенім неге болса да тиімді әсер етеді. Сондықтан әрбір жаттығуды сеніммен, шын көңілмен жасаса, әркімнің де толық жазылуға мүмкіндігі мол.

### ***Қоректендіру механизмі***

Буындардан жоғары жүйке жүйесіне баратын сезімдер (проприоцептік импульс) вегетативтік жүйке жүйесінің, ішкі құрылыстың қызметін өзгертеді. Ал буын қимылдарынан денедегі зат алмасуы, қышқылдану-тотығу, қайта түлеп қалпына келу процестері жүзеге асады. Жұмыс істеген бұлшық етте ұсақ қан тамырлары кеңейіп, оттегі көбейіп, керексіз заттар көк тамырмен керісінше ағындап кетіп жатады. Қан айналымы үдеп, лимфа (ұлпа аралығындағы түссіз сұйық зат) айналымы жаңарады. Осының салдарынан дене қоректік затпен қамтамасыз етіліп, ауруға шалдыққан жер тез жазыла бастайды. Мәселен, сынған мүше жетіліп, қабынған ағза басылып, тыртық болған тері бастапқы қалпына келе бастайды. Сөйтіп, қоректендіру механизмі денені семіп қалудан сақтайды.

### ***Орнын толтыру механизмі***

Дене тәрбиесі, әр түрлі жаттығулар аурудың салдарынан солып қалған мүшені, бұлшық еттерді қалпына келтірді. Орнын толтыру механизмі рефлекторлы механизмге байланысты. Жаттығулар екі жұп (пар) мүшенің біреуі зақымданып қалған кезде екіншісін шындай отырып, барлық жүктелген қызметін толық атқаруға мүмкіндік жасайды. Мәселен, екі бүйректің біреуі істен шықса, екінші бүйректің күшін жаттығулар арқылы арттырып, ағзаға ауырлық түспеуін бақылайды. Сол сияқты өкпе ауруларында, әсіресе туберкулездің (құрт ауруы) асқынған түрінде немесе рак болғанда бір өкпенің бөлігін, әйтпесе бір өкпені толығымен операция арқылы алып тастауға тура келеді. Сонда ағзаға қажетті оттегі қалған өкпе арқылы келеді. Бірақ оны толық менгере алмауы мүмкін. Осы кезде емдік дене шынықтыру жаттығулары көмекке келеді. Арнайы жаттығулар арқылы

қалған өкпенің көлемін үлкейтіп, денеге қажетті оттегі мөлшерін толық жеткізуге мүмкіндік жасайды.

Орнын толтыру механизмі уақытша және тұрақты болып екіге бөлінеді. Біріншісі (уақытша) ауру басталған кезде болады да, жазылған шақта жоқ болып кетеді. Ал екіншісі (тұрақты) науқас адам бір мүшесінен айырылған кезде қолданылады. Мәселен, қолдың жүйке жүйесі жарақаттанғанда ол қимылдаудан, бір нәрсені ұстаудан қалады. Сол кезде жүйке жүйесіне «жандандыру» өте қиын болғандықтан, қолдағы барлық бұлшық еттерді шынықтырады. Мұның өзі қолдың иілуіне, әр түрлі қимылдар жасауына көмектеседі. Міне, орнын толтыру механизмі деген осы. Қалайда науқастың ағзасын қалпына келтіру оған өз мүмкіндігін сезіндіру.

### ***Бірыңғайлау немесе қалпына келтіру механизмі***

Қандай науқастан болмасын құлан таза айығын кету әркімнің арманы. Бірақ ағзаның анатомиялық құрылысы қалпына келгенмен, кейбір мүшелердің қызметі бірыңғай болмайды. Міне, ағзаның осы функционалдық қасиетін деңгейіне келтіру үшін барлық аурудан кейін дене жаттығуларымен айналысу қажет. Тек сонда ғана, жоғарғы жүйке жүйесінің басқару қызметінің басқа мүшелермен, буындармен ішкі ағзалармен байланысы түзеледі. Бірінсіз бірінің күні жоқ. Тек осындай байланыс қалпына келсе ғана, адам толық жазылады, ауруынан айығады деуге болады.

Жоғарыда айтылған емдік дене тәрбиесінің механизмдері бір-бірімен тығыз байланысты. Солардың әсерінен емдік дене тәрбиесінің бірнеше қыры мен сырын ашуға болады. Олар: біріншіден, бүкіл ағзаға әсер ететін өзгеше терапиялық қасиеті; екіншіден, аурудың асқыну процестеріне жол бермейтін патогендік қасиеті; үшіншіден, денедегі әр мүшенің қызметін, іс-әрекетін қатарға қосып, қалпына келтіретін функционалды қасиеті; төртіншіден, кемтар болған мүшеге сүйемелдеу, соған бейімделу, науқастың көңілін көтеру қасиеті; бесіншіден, емдік-педагогикалық қасиеті – ол ауру адамның алдына бір мақсат қойып, барлық ынта-жігерімен, сана-сезіммен жаттығуларды орындауында.

Осындай емдік дене тәрбиесінің жан-жақты әсерінен сырқат адам толығымен қатарға қосылады. Оның ой-өрісі, еңбекке қабілеті артып, өз мамандығын меңгеретін, әлеуметтік, экономикалық қажетке жарайтын бағалы қызметкер болуына мүмкіндік туады.

### **Емдік гимнастикасының тәсілдері.**

Емдік дене тәрбиесінің тәсілдеріне жаттығулар жиынтығы және табиғат факторлары (ауа, су, күн сәулесі) жатады. Бұлардың ішінде негізгісі жаттығулар жиынтығы. Олар гимнастикалық, спорттық-қолданбалы, ойын түрлері болып үшке бөлінеді.

***Гимнастикалық жаттығулар*** анатомиялық белгілеріне (қол, аяқ, дене бұлшық еттеріне), белсенділігіне (жылдам, ақырын, күшпен), ерекшелігіне, түр-сипатына (тыныс алу, дайындау, реттік санау, түзету, үйлестік лақтыру, тепе-теңдік, қарсыласу, асылу, тіреу т.б.), жабдықтандыруға (снарядпен, снарядсыз, арнайы аппараттармен) байланысты бірнеше топқа бөлінеді.

Жаттығулар жиынтығын барлық денеге бірдей әсер ететін жалпылама немесе тек бір ғана мүшеге әсер ететін арнайы жаттығулар ретінде қолданады. Бұл жаттығулардың арақатынасы аурудың түріне, кезеңіне, жынысына, жасына қарай өзгеріп отырады.

***Спорттық-қолданбалы жаттығуларға*** жүру, жүгіру, секіру, лақтыру, өрмелеу, жер бауырлап жоғарлау, шаңғы тебу, туризм, коньки тебу, экскурсия, серуендеу, тұрмыстық еңбекке бейімделген қимылдар, қайықта ескек есу т.б. жатады.

Аталған спорттық қолданбалы жаттығулардың әрқайсысы-ақ ағзаға тиімді әсерін тигізетіні белгілі. Әрбір жаттығу жай жүруден басталады. Көбінде жаттығумен өз бетінше айналысатын адамдар (жүрек-қан тамырларымен ауырғандары семіздікке ұшырап, тыныс жолдары зақымданғанда, буындар мен ішек-қарын ауырғанда) ақырын аяндап жүруден

бастайды. Қазақ халқында ежелден келе жатқан әдет, қатты ыстығы көтеріліп ауырған шақта бірер күн төсекте жатқызып қояды, ал ыстығын қайтару үшін көк шөпке жалаңаяқ жүргізеді. Көбірек қимылдаса, жер-ана ауруды тартып алады деген ұғым да бар.

*Жүгіру* - кейінгі кезде ел арасында жиі қолданып жүрген әдіс. Ол ішкі ағзаларға, жүрек, өкпе, буындарға айтарлықтай күш түсіреді. Сондықтан оны көбінде санаторий-курорттарда қолданады. Аурудың жазылып келе жатқан кезеңінде, ал кейбір аурулардың жаңа басталған шағында ақырын жүгіртеді. Емдік дене тәрбиесінде жүгіру мен жүру алма-кезек ауысып отырады.

*Секіру* - жаттығулардың қарқынды, үдемелі түрі. Ол ағзаға айтарлықтай күш түсіреді. Секіру арқылы адамның қимылдары үйлестіріледі, жылдамдығы артып, буын қимылдары реттеледі. Бұл мектепке, жоғары оқу орындарында арнайы медициналық топтағы балаларға тағайындалады. Сол сияқты емханалар мен санаторийларда ересек адамдарға жіптен секіру не өкшені көтеріп селкілдеу ретінде беріледі.

*Лақтыру* - медициналық резина доптарды арнайы межеге лақтырады немесе үлкен доптарды әріптестер бір-біріне әрқилы жағдайда лақтырады (басынан жоғары, кеудеден, белден, сырт айналып оң не сол жағынан т.б.) Мұндай жаттығулар бұлшық еттерін жетілдіріп, буындардың қимыл-қозғалысын, дененің сезімталдығын арттырып, жүріс-тұрысын, тепе-теңдік қалпына келтіреді, көңіл-күйді көтереді. Емдік дене тәрбиесінің бұл түрі арнайы немесе жалпы сырқаттың жағдайына байланысты қолданылады. Әсіресе, құлақ-мұрын ауруларында, гипертония, жүйке жүйесі зақымданғанда (вестибулярлы аппараты) адам түзу жолмен жүре алмай, бір жағына қисайып сыңар езу аттай «қабырғалап» кететін жәй кездеседі. Міне, сондай кезде емдік дене тәрбиесінің осы тәсілін қолданады.

*Өрмелеу* - көлденең жазықтыққа, тік биіктікке, беткейге, сатыға, арқанға т.б. өрмелеу. Мұның барлығы дененің, әсіресе, аяқ-қолдың бұлшық еттерін ширатып, шынықтырып, қимыл-қозғалысын арттырады, тепе-теңдік қалыпты сақтайды. Емдік дене тәрбиесінің бұл түрін ортопедтік-травмотологиялық, неврологиялық ауруханаларда кеңінен қолданады.

*Еңбектеу* немесе бауырмен жорғалау - омыртқа жотасының қимылын жақсартады. Дене бір жағына қисайып кеткенде, сынғанда, асқазан-ішек, гинекологиялық аурулармен ауырғанда үй ішінде еңбектеп жүру өте пайдалы.

*Шаңғы тебумен* санаторий, профилакторийларды, өз бетімен спортпен шұғылданған адамдар жиі айналысады. Бұл денедегі ең үлкен, бұлшық еттерге әсер етеді. Барлық ағзаның нығайуына, жүйке жүйесінің түзілуіне барынша ықпал жасайды.

*Жүзу* - дененің жылуын бірқалыпты ұстауға, шынықтыруға ықпал жасайды. Оны жүрек-қан тамыры, тыныс мүшелері ауырғанда, зат алмасуы бұзылғанда, дененің мүсіні қалыпты жағдайдан ауытқығанда қолдануға болады.

*Серуендеу, экскурсия, туризм, терренкур* (мөлшерлі жоғары жүру) - курорттарда аурудың қалған әсерін біржолата жою үшін қолданылады. Мұның бәрі өкпе-жүрек, жүйке жүйесінің ауруына шалдыққандар үшін өте пайдалы.

*Ойын түрлері* адамдардың көңіл-күйін көтеріп, қимыл қозғалыстың үйлесімділігін, назарын, ілтипат-ықыласын арттырып, жылдамдықты шыңдайды. Ойындар бір орында қозғалмайтын, жылдам жүгіріп ойнайтын және спорттық ойын болып үшке бөлінеді. Спорттық ойындар волейбол, баскетбол, бадминтон, теннис және т.б. жатады.

*Табиғат факторлары* - ауа, күн сәулесі, су адам денесінің ауруға қарсылығын арттырып, төзімділігін үдетеді. Ол науқасқа да, дені сау кісілерге де, үлкенге де, кішіге де түгел пайдалы. Тек қандай тәсіл болса да ештеп, мөлшерімен қолданған жөн.

Емдік дене тәрбиесінің осындай тәсілдерін дұрыс пайдалану үшін оның түрлерін, кезеңдерін, негізгі нұсқауларын, әдіс-тәсілдерін, қозғалыс режимдерін білу қажет. Оны емдеу профилактикалық орындарда арнайы мамандар жетік біліп, қалыпты мөлшерде аурудың түріне қарай қолданады.