



**Гиподинамия. Физикалық
жүктемелердің негізгі нұсқалары.
Жаттығу режимдерінің түрлері.
Физикалық жағдайды өзіндік бағалау**

Орындаған: Тағабай А.Б

Тобы: ФА 13-002-2

Тексерген: Асан Г.Қ

Жоспар

Кіріспе

1. Гиподинамия туралы түсінік
2. Гиподинамияның пайда болу себептері
3. Қазіргі әлемдегі гиподинамияның өсуі
4. Қозғалыс төмендеуінің салдары
5. Гиподинамияның алдын алу шаралары

Гиподинамия (қозғалыстың төмендеуі, грек тілінен күш жетіспеушілігі) — организм функцияларының бұзылуы (тірек-қимыл аппараты, қан айналулар, тыныс, ас қорыту) қимыл белсенділігінің шектеуінде, төмендету бұлшық еттердің қысқартуының күштері. Қимыл аздығының көп таралғандығы урбанизациямен өседі, автоматтандыру және коммуникацияның құралдарының рөлі еңбектің механикаландыруы, үлкеюмен байланысты.

0 Гиподинамияның пайда болу себептері:

- 0 — Кәсіби ерекшеліктерге байланысты бұлшық ет жұмысын шектеу;
- 0 — Рационалды емес күн тәртібі;
- 0 — Ұзақ уақыт бойы организмнің дұрыс функционалдық жұмысын орындамауына байланысты (жарақат, ауру) төсек режимі.

0 Негізгі белгілері (симптом):

0 — Әлсіреу;

0 — Жүрек соғысының және пульстің тез соғуы;

0 — Қан қысымының жоғары болуы;

0 — Қажығыштығу, тіпті ептеген жүктемелерде;

0 — Эмоционалдық тұрақсыздық, күйгелектік.

0 Ағзаға әсері:

- 0** — Тонустың және бұлшық еттердің күш беретін көрсеткішінің төмендетуі;
- 0** — Сүйек ұлпасынның құрамында және минералды зат алмасуды кальцидің мөлшер деңгейінің төмендеуі;
- 0** — Май іркілген кейінге қалдыруларын жоғарылату және артық салмақтың пайда болуы;
- 0** — Капилляр жүйесінің жұмысын бұзады, яғни жұмыс істейтін капиллярларды саны, күре тамыр және тамыр бөлімшелері қысқарады.

Гиподинамияның салдарынан ағзада басқа да сырқаттар пайда болады. Оларға омыртқа аралық шеміршектердің мүжіліп тозуы, жұқаруы — остеохондроз, адам бойындағы артық салмақ — семіздік, қан қысымының жоғарылауы — гипертония, омыртқа жотасының қисаюы — сколиоз, табан бұлшық етінің жетілмеуі салдарынан балаларда жиі кездесетін – қазтабандылық және т.б. аурулар.

0 Гиподинамияның алдын алу шаралары

- 0 Компьютермен жұмыс істеу кезінде, интернет спецификасымен бейтаныс әрі жұмыс істемеген мамандардың сауалдарына сүйене отырып, әр сағат сайын қайта – қайта тұрып жаттығулардың комплексін орындау мүмкін емес. Мағынасы және оған деген ықылас жоқ, ал кейде өте жиі үзіліс жасауға мүмкіндік болмайды.

- 0 Қозғалыс белсенділігін арттыру тәсілінің ең тиімдісі – спорт және белсенді (активті) демалыс. Аптасына үш рет спортзалға барып шынығу. Демалыс күндерінді, мүмкіндікке орай және арнайы түрде, қала сыртына серуенге шығып дем алу.
- 0 Белсенді қозғалыстың болуының кепілі – иттің бар болуы. Амалсыздан күніне бін немесе екі рет далаға шығуға тура келеді. Сонымен қоса жүруге, қажет болса жүгіруге мәжбүр боласыз

0 Серуендеуге кеткен уақытты аямаңыз, себебі ол үлкенірек жұмысқа қабілеттілікпен орның толтырылады және жақсы көңілмен, күрделі мәселені қысқа мерзімдерден шешу мүмкіндікпен қамтамасыз етіледі.



0 Жарайды, өзіңізді спортпен шұғылдануға көндіре алмасаныз, техникалық себептер бойынша итті алып жүруге мүмкіндік және қажеттілік болмайды делік. Онда далаға жай шыққында аздап жаттығу жасаған дұрыс болар еді.



0 Тамақты тек қана ас үйде қабылдау қажет. Ешқандай жағдайда майға қуырылған картопты (чипсы) монитор алдында жей салу, диван алдында ешқандай үстелдің орналасуы сияқты іс әрекеттер мен жағдайларға жол бермеу. Орнымыздан тұрып үзіліс жасаймыз. Негізінде, әйелдер — қимыл аздығымен едәуір сиректеу бейнет тартады. Өйткені үй істеріне күні бойы олардың уақыты бөлінеді — компьютерден түскі тамақты даярлап, тағы басқаларды жинастыру жұмыстарын орындайды.

0 Дене тәрбиесі жаттығуларын гиподинамияның әсерінен пайда болған көптеген аурулардың профилактикасы ретінде қарастыруға болады. Адамның денсаулығының тез жақсаруы мен еңбек қабілеттілігін қалпына келтіру кезінде дене шынықтыру жаттығуларын емдік шара ретінде қолдану өте дұрыс.





0 Дене шынықтыру жаттығулары деп жалпы және арнайы таңдалған қимыл кешенін, емшара ретінде дене шынықтыруда және дене тәрбиесінде қолданылатын жаттығуларды айтады. Дене шынықтыру жаттығулары денсаулықты нығайтып, ағзаның бұзылған функцияларын қалпына келтіреді және сонымен бірге дене шынықтыру жаттығулары адам ағзасындағы бұлшық еттерге физиологиялық әсер етеді.

0 Емдік дене жаттығулары , адам денесіне әсер еткенде күрделі құбылысқа сүйенеді. Олар орталық жүйке жүйесі арқылы ауру ағзасындағы күрделі процестерді ынталандырады және қалпына келтіреді. Негізінде емдік дене шынықтырудың ағзаға әсер етуінің төрт механизмі бар: денені сергіту (тонусты жоғарылату), қоректендіру (трофикалық), қалыпқа келтіру (компенсаторлық) және реабилитациялық.

- 0 **Сергіту қызметі.** Бұл кезде ОЖЖ-дегі жүйкелік процестердің артуы, ішкі бездердің қызметтерінің белсенділігі жоғарылауы, зат алмасу, тыныс жүйесі және жүрек-тамыр жүйесі қызметінің артуы болады
- 0 **Трофикалық қызметі** тіндер қызметінің бұзылысында көрініс табады. Бұл кезде тіндер мен жасушалардағы қан айналысы жақсарады және олар қоректік заттармен қамтамасыз етіледі.
- 0 **Компенсаторлық** (қалпына келтіру механизмі) – бүлініске ұшыраған ағзалардың қызметін уақытша немесе толық қалпына келтіру.
- 0 **Реабилитациялық қызметі** – денсаулықты жақсарту және еңбек қабілетін қалпына келтіру мақсатында қолданылатын психологиялық, педагогикалық, әлеуметтік шаралардан тұратын кешенді емдік тәсілдері.

0 Қорытынды

Шопенгауердің «Дені сау кедей – ауру корольден бақытты», - деген қанатты сөзі өте орынды айтылған. Ал денсаулықты сақтаудың тиімді жолдарының бірі, біз жоғары да айтып өткендей салауатты өмір салтын ұстану және күнделікті өмір тұрмысына дене шынықтыру жаттығуларын енгізу.



0 Пайдаланылған әдебиеттер:

0 1.Икиманова Г.К. «Емдік гимнастика».

Алматы-2001

2.Мустафина Т.К.-Спорттық медицина.

Оқулық- А., 1997.

3.Нұрмұхамбетұлы Ә.Н. Патофизиология.

Алматы-2007

4. Попов С.Н. «Лечебная физическая культура», М., 1988

5.Сәтбаева Х.Қ., Өтепбергенов А.А.,
Нілдібаева Ж.Б. Адам физиологиясы.

Алматы-2005.



**Назарларыңызға
рахмет!**



					C					
					П					
					O					
					P					
					T					

СПОРТ ТҮРЛЕРІ

- o 1. бірне бір (жалғыздық ойын), немесе екіге екі ойналатын (жұптық ойын) спорттың бір түрі. Кішкентай ғана допты сетка арқылы лақтыру ойыны антикалық кезеңде алғаш рет [Ежелгі Грекия](#), [Ежелгі Мысыр](#) елінде дамыған. . Бүгінде әлемде бұл спорт түрін танымайтын ел жоқ. Бұл қай спорт түрі?
- o 2. Ат үстінде алысу?
 - 3. Винокуров қай спорт тури бойынша жеңімпаз атанды?
 - 4. Бұл спорттық ойын Олимпиядалық Ойындарының бағдарламасына енгізілген. Ресми жарыстарда ереже бойынша медальдардың төрт топтамасы ойнатылады: әйелдердің дара сырғанауы, ерлердің дара сырғанауы, жұппен сырғанау және сонымен қатар мұздағы спорттық би.
 - Сырғанау түрі қалай аталады?
 - 5. 2004 жылы өткен Афина олимпиядасында жеңімпаз атанған Қазақстандық боксер тегін атаңыз?