

ӘОЖ 796/799(075)

## БЕЙІМДЕЛУ СПОРТЫНДА СПОРТШЫЛАРДЫ ҚАЛПЫНА КЕЛТІРУДІҢ ӨЗЕКТІ МӘСЕЛЕЛЕРІ

**Рысбергенов Иса Ахатұлы**

[issarysbergenov@gmail.com](mailto:issarysbergenov@gmail.com)

Л.Н.Гумилев атындағы Еуразия Ұлттық университетінің «Дене шынықтыру және спорт» мамандығының 3-курс студенті, Нұр-Сұлтан қаласы, Қазақстан

Ғылыми жетекші - Р.Тасполатова

Мемлекетіміздің ең маңызды, әрі ұзақ мерзімді «Қазақстан 2030» даму стратегиясының басты міндеттерінің бірі «Қазақстан халқының денсаулығы, білім алуы мен жайлы жағдайы» болып табылады. Елбасының Қазақстан халқына арнаған жолдауында «Біз өз қоғамымызды құрумен қатар өмір бойы халықтың денінің сау болуына қажетті деңгейде жағдай жасауымыз қажет» деп көрсетілген.

Бейімдік дене шынықтыру және спорт – мүмкіншілігі шектеулі жандардың денсаулығын оңалтуға, бүлініске ұшыраған ағзаларын қалыпқа келтіруге, оларды қалыпты әлеуметтік ортаға бейімдеуге, толыққанды өмір сүрулеріне кедергі тосқауылдарды келтіретін психологиялық тұрғыдан жеңе білуіне, сонымен бірге өздері өмір сүріп жатқан қоғамның әлеуметтік дамуына өз үлесін қосуының қажеттілігін сезінуге бағытталған спорттық –сауықтыру мақсатындағы шаралар кешені.

Бейімдік дене шынықтырудың мақсаты-мүмкіндіктері шектеулі адамдарды бейімдік дене тәрбиесімен және спортпен шұғылдпну арқылы әлеуметтік интеграциялау үшін жағдай жасау болып табылады.

Бейімділік дене шынықтыру денсаулық жағдайында ауытқулары бар адамдардың қажеттілігін қанағаттандыруға арналған, олардың ішіндегі ең бастысы өзін-өзі белсендендіру, өз қабілеттерін барынша жүзеге асыру және оларды денсаулықтарында (аяқ-қолдың ампутациясы, жұлын жарақаттары, қозғалыстарды басқарудың орталық механизмдерінің зақымдануы, көру, есту, интеллект және т.б.) ұқсас проблемалары бар басқа адамдардың қабілеттерімен салыстыру болып табылады. Бейімділік спорттағы қызметтің негізгі бағыты жетістіктерге қол жеткізу, рекордқа ұмтылу.

Бейімдеу дене шынықтыруды қолданудағы жалпы міндеттер:

- Жалпы халықтың денсаулығын жақсарту, нығайту, арттыру;
- Бүлініске ұшыраған, шаршаған, қажыған ағзаның жылдам қалыпқа келуіне ықпал жасау;
- Аурудың жай-күйіне, өту жағдайына қарай әр адамның ағзасының мүмкіншіліктеріне қарай жаттығу кешендерін әзірлеу және қолдану;
- Түрлі аурулардан кейінгі асқынулардың алдын-алу(оңалту);
- жаттығулар кешендерін әзірлеу және енгізу;
- Халық арасында салауатты өмір салтын насихаттау, санитарлық-ағартушылық жұмыстарын жүргізу.

Қалпына келтіру үрдістері-спортшының жұмысқа қабілеттілігін арттырудың маңызды бөлігі. Сондықтан физикалық жүктемелерден кейін әртүрлі функцияларды қалпына келтіру жылдамдығы мен сипаты функционалдық дайындықты бағалау критерийлерінің бірі болып табылады. Жарыстың өту кезеңі мен қалыпқа келу кезеңдері өзара органикалық байланысты болуы тиіс. Жарыстың өту уақытына қарай ағзаның қаншалықты тез және жай қалпына келу үрдісін ажырата білу керек. Жедел қалпына

келтіру іс-шараларының (оңалту) дене жүктемесі аяқталғаннан кейін бірден басталғаны дұрыс.

Бейімделу спорт саласында спортшының ағзасын қалыпқа келтіруде қолданылатын тәсілдерді екі топқа бөлуге болады. Оларға:

- медико-биологиялық;
- педагогика-психикалық.

– Бейімделу спортында спортшылар ағзасын қалпына келтіруде және оңалтуда медициналық-биологиялық құралдар кеңінен қолданылады: оларға физио - және гидротерапевтік, фармакологиялық әдістер және тиімді тамақтану жатады.

Жалпы медициналық бағыт бойынша:

Физиотерапиялық әдістер: магниттік және лазерлік терапия, ультрадыбыстық терапия, фармакологиялық терапия, электрофорез, электрмен емдеу және басқалар, сондай-ақ үрлемелі заттарды және емдік костюмдерді пайдалана отырып емдік дене шынықтыру жаттығуларын қолдану, фармакологиялық (дәрілік) терапия, Гросс тренажорын қолдану, медициналық массаж, офтальмолог кабинетінде көз көру функциясының қызметін тексеру және емдеу және басқа да әдістер қолданылады.

Бұл факторлар спортшының қандайда бір физикалық жүктемелерден кейін профилактикалық және сауықтыру мақсатында жұмыс қабілетінің қалыпқа келуін тездету үшін, әр түрлі спорттық жарақаттарды болдырмау мақсатында, сонымен бірге ағзадағы патологиялық аурулардың алдын алып, оның ары қарай дамуына жол бермеу үшін қолданылады.

Физиотерапиялық әдістер ағзаға жергілікті, сегменттік және жалпы әсер етеді. Осының әсерінен ағзада қан айналымы жақсарып, мембраналар мен капиллярлардың өткізгішлігі артады, ферменттік реакциялардың белсенділігі жақсарады және жалпы тіндердің қоректенуі артып, жүйке жүйесінің жұмысы қалыпқа келеді.

Бейімделу спортында спортшылар ағзасын қалпына келтіруде түрлі медициналық жабдықтар қолданылады. Оларға:

«Стабилометрия» емдеу-диагностикалық аппараты «бұл қондырғы ағзадағы тепе-теңдікті сақтауға байланысты ағзаның қызметін зерттеуге, қалпына келтіру емдерін басқаруға және қозғалысты реттеуге мүмкіндік береді», бас және жұлын миы аймағының электрофизиологиялық өлшемдері мен микрополяризациясы бойынша функционалдық биобасқару кешендерін зерттеу аппараты «Реамед М» «қимыл-қозғалыс қызметінің бұзылуын түзету үшін), «Реамед А» «көру қабілетінің қызметінің бұзылысын түзету үшін), сондай-ақ, тірек-қимыл аппараты қызметінің қозғалысын түзетуге арналған ИННОВОЛК" тренажер (аяқ-қолдың қозғалу қызметтерін дамытуға мүмкіндік береді).

Жалпы медициналық бағыт бойынша тексерулер мен кеңестерді: дәрігерлер; педиатр, невропатолог, офтальмолог, психиатр, ортопед, физиотерапевт, ЕДШ дәрігері жүргізеді.

Гидротерапиялық әдістер. Монша. Монша ауыр ақыл-ой және дене еңбектерінен кейін шаршаумен күресудің тиімді құралы болып табылады. Ыстық будың әсерінен ағзада қан айналымы жақсарып, дем алу тереңдігі артады, жүрек соғыс біршама жоғарылайды, тердің шығуы артады. көңіл-күй мен дене дамуын жақсарту, жұмысқа қабілеттілікті арттыру, аурулардың алдын алу, әсіресе суық тию кездерінде стықтық әсерлер ауруды бәсеңсіндеті және антиспазматикалық әсер етеді. Моншадан кейін көңіл-күй көтеріліп, адам бойында сергектік пайда болады, шаршағандық басылады. Сондай-ақ, гидротерапиялық әдістерге түрлі ванналар, контрасттық себезгі және т.б жатады.

Массаж. Массаж ағзаға жергілікті немесе жалпы жүйке-рефлекторлық және гуморальды әсер етеді. Оның әсерінен орталық және перифериялық жүйке жүйесінде, сондай-ақ тыныс алу, ас қорыту және жүрек-қантaмыр жүйелерінде функционалдық өзгерістер болады, тотығу-алмасу процестері жеделдетіледі.

Фармокологиялық әдістерге жүктемелерден соң қалпына келуі процесі кезінде қолданылатын фармакологиялық препараттар, дәрі-дәрмектер жатады.

Ағзаның үлкен жүктемелерден кейін қалыпқа келу кезеңінде дұрыс тамақтанудың және ұйқы режимінің дұрыс болуының да үлкен маңызы бар.

Ал, педагогикалық-психологиялық бағыты бойынша:

Қалпына келтірудің педагогикалық тәсілдеріне таза ауада демалудың түрлі формаларын қолдану, табиғат аясында сабақтар өткізу, сондай-ақ спортшы ағзасының қызметтік шамасына сай оқу үрдісін ұтымды жоспарлау; жалпы және арнайы құралдардың дұрыс үйлесуі; жаттығу және микро және макроциклдерді оңтайлы құру; жұмыс пен демалысты нақты ұйымдастыру: ашық ауада және демалуға арналған жаттығулар, жағымды эмоционалды фон құру); жеке жаттығулар мен іс-шаралар арасындағы демалыс аралықтарын өзгерту; айлық және жылдық дайындық циклдарында әртүрлі қалпына келтіру құралдарын пайдалана отырып жоспарлау жүйесін әзірлеу; жұмысқа қабілеттілікті қалпына келтіруді жеделдету, моториканы жетілдіру, тактикалық әрекеттерді үйрету үшін арнайы дене жаттығуларын жасау жатады.

Жалпы педагогикалық-психологиялық жұмыстар мен кеңестерді: жаттықтырушы-ұстаз, психологтар, әлеуметтік педагогтар жүргізеді.

Қазіргі уақытта бейімделу спортында спортшылар ағзасын қалпына келтіру мақсатында толыққанды, сапалы ұйымдастырылған қалпына келтіру орталықтарын құру қажет. Бұл орталықтарда арнайы заманауи жабдықтармен қамтамасыз етілген бейімдеу емдік дене шынықтыру кабинеттері жұмыс жасауы тиіс.

**Бейімдеу емдік дене шынықтыру** жаттығуларын емдеу, профилактикалық немесе өзге мекемелерде қолдану үшін бірқатар ұйымдастыру мәселелерін шешу қажет: материалдық базаның бар болуы (арнаулы жабдықталған кабинет, мүліктің болуы), арнайы оқытылған кадрлар (дәрігерлер мен ЕДШ нұсқаушылары), тиісті құжаттама, санитарлық-ағартушылық жұмыс.

**Бейімдеу емдік дене шынықтыру** жаттығулары сабақтары өтетін жерді жабдықтау өте маңызды міндет болып табылады. Сабақтарға арналған кабинетті емдеу-профилактикалық мекеменің сипаты мен бейініне қарай ұйымдастырады және жабдықтайды.

Кабинет ауданы айналысатындардың санына байланысты болады, бірақ 24 м<sup>2</sup>-тан кем болмауы ( әрбір айналысушыға 4 м<sup>2</sup> -тан кем емес) тиіс.

Желдетудің бар болуы қажет, кабинет желдетілуі тиіс. ЕДШ залындағы ауа температурасы – 18–23 градус болғаны дұрыс. Кабинетте жасанды және табиғи жарық көздері болуы тиіс.

Терезелер мен жарықтандыру аспаптарында қоршау құрылғылары қарастырылған болуы тиіс.

Еден оңай өңделетін, тайғанақ емес, кілем жабылған, еден беті тегіс, саңылауларсыз және ақаусыз болуы тиіс. Зал қабырғаларында шығыңқы жерлер, карниздер болмауы тиіс. Кабинет қабырғаларының біреуі айналармен жаракталады. Зал қабырғалары мен төбесінің материалы мен боялу құрамы ылғалды жиыстырып-тазарту жасауға мүмкіндік берулері тиіс.

Батареялар терезелердің астындағы қуыстарда орналастырылуы және торлармен жабылуы немесе еденнен 2,4 м биіктікке орналастырылуы тиіс.

Кабинет мүмкіндіктері шектеулі адамдар үшін қолжетімді болуы тиіс.

Есік ойықтары кресло-арбадағы пациенттер кабинетке келе алатындай болуы үшін, жеткілікті кең болулары тиіс.

Кабинетке арналған мүлік пен жаттығу құрылғыларын ұйым өздігінен таңдайды.

**Жаттығу құрылғылары:**

-жүгіру жолы;

-вело жаттығу құрылғысы;

-аяқтардың бұлшықеттері мен буындарына арналған;

-қолдардың бұлшықеттері мен буындарына арналған құрылғылар.

Арнайы жабдықталған бір физикалық бұзылуларға бейімделген арнаулы медициналық жаттығу құрылғылары болады. Мұндай жаттығу құрылғылары пациенттің мүмкіндіктеріне қарай енжар және белсенді режимдерде жұмыс істеуі мүмкін. Оларда табандарға, білектерге, буындарға қосымша орнықтырғыштар мен басқа да арнаулы мүмкіндіктері бар.

Қорыта келгенде бейімдеу спортында спортшыларды қалпына келтіру мәселелерін білу тек мүмкіншілігі шектеулі спортшылармен жұмыс істейтін жаттықтырушылар мен мамандар үшін ғана емес, спорт саласындағы дене шынықтырумен және спортпен шұғылданатын адамдардың кез келген басқа контингенті үшін де маңызды деп қорытынды жасауға болады.

#### **Пайдаланған әдебиеттер**

1. «Қазақстан-2030 стратегиясы». Елбасы Н.Ә. Назарбаевтың 1997 ж. қазан. жолдауы.
2. Дене шынықтыру және спорт туралы Қазақстан Республикасының 1999 жылғы 2 желтоқсандағы N 490 Заңы.
3. Марчибаева У.С., Токтарбаев Д.Г.-С., Стоцкая Е.С., Сыздыкова С.Ж., Сидорова Р.В., Моисеева Н.А., Тұңғышмұратова Л.С. Бейімдік дене шынықтыру және спорт. Оқу құралы. – Нұр-Сұлтан, баспа. 2019 ж. 115б
4. Евсеев, Л.В. Шапкова. Адаптивная физическая культура. Учебник-М., 2000. Издательство: Советский Спорт. С.П. 183б
5. В.И. Дубровский., П.И. Готовцев., Спортсменам о восстановлении. М., Физкультура и спорт, 1981 г. 114б