

Дәрістің тақырыбы: Ересек және қарт адамдармен жүргізілетін дене тәрбиесі

Қарастырылатын сұрақтар:

Қартаюды болдырмауға бағытталған дене тәрбиесінің мақсаты.
Ересек, егде жастағы адамдардың жас кезеңдері.

1. Қартаюды болдырмауға бағытталған дене тәрбиесінің мақсаты.

Адамның ауруы тұрмыстық жағдайдың нашарлауы, жастың қартаң тартуы мерзіміне бірден-бір себепші болатын факторлар. Адамда қартаңдық 60 жасқа жақындағанда байқалады. Өмірде жасы егде тартқан адамдардың өзі жоғарғы жұмыс қабілетін сақтап қалатынын байқауға болады. «Қартаю» және «қарттық» екі мағыналы ұғым.

Қартаю нәтижесінде дененің функционалдық мүмкіндігі төмендейді. Денеді патологиялық өзгерістер пайда болады. Бір жағынан қартаю биологиялық үдеріс. Дегенмен, ертерек қартаюдың алдын-алуға әбден болады. Қарттық - қартаюдың түпкі нәтижесі. Одан ешкім айналып өтпейді. Ертерек қартаюдың себеп-салдары көп. Одан түрлі тұқым қуалайтын аурулар, гиподинамия, өндірістегі, тұрмыстағы қолайсыз жағдайлар, әр түрлі жарақаттар, жат әдеттер «темекі, таксикомания, есірткі пайдалану, ішімдік ішу» әсер етеді. Адамның ұзақ өмір сүруіне, дені сау болуына әр түрлі әлеуметтік, материалдық, тұрмыстық жағдайлар да әсер етеді. Халықтың денсаулығы үшін әр түрлі емдік-сауықтыру, тәрбиесі орындарының, мәдени-көпшілік қызметтердің ауқымының кең болуы шарт. Феодалдық дәуірде адамның орташа өмір сүру мерзімі - 21, Революцияға дейін - 32, қазіргі таңда тәуелсіз Қазақстан Республикасында 70 жас аралығындағы мерзімді қамтиды. Дененің, ағзаның мерзімінен бұрын қартаймауына ықпал ететін дене тәрбиесін тиімді жүргізіп-ұйымдастырудың маңызы зор. Кәріліктің келуі төмендегіше сипатталады. Орталық жүйкеде тежеу, қозудың тепе-теңдігі өзгереді. Жаңа қимылдарға бейімделуі, қимыл дәлдігі нашарлайды. Қан тамырының сыртқы қабаты қалыңдап, ішкі қабаттары жіңішке бастайды. Жүректің және басқа ағзаның қанмен қамтамасыз етілуі нашарлап, кәрілікке тән гипертония пайда болады. Шектен тыс денеге күш түскенде, толқығанда қан қысымы тез, қатты көтеріліп нәтижеде қан-тамырлары жарылып кетуі мүмкін. 60 жаста жүректің соғу жиілігі қалыпты жағдайда 1 минутта 70, ал қан қысымы 50-60 жас аралығында 40/90 рет сынап бағанасын көрсетеді. Өкпенің ауаны қабылдауы, тыныс алу жүйесінің бұлшық ет талшықтары нашарлайды. Бұрын бұлшық ет байланыс аппараттарының созылмалы қасиеттері төмендейді.

Ересек, егде жастағы адамдардың жас кезеңдері.

Еліміздегі ересек, егде жастағы адамдардың дене тәрбиесінің міндеттері, жаттықтыру түрі, амалдары мен әдістері олардың жас ерекшеліктеріне байланысты.

Ересек жастағы адамдардың жас кезеңдері кестеде көрсеткендей болып бөлінеді:

Кезеңдері	Ерлер	Әйелдер
Жастық шақ	18-28	18-28
Ересек кез - I кезең	29-39	29-34
Ересек кез - II кезең	40-49	35-44
Орта жастағы адам	50-59	45-54
Егде жастағы адам	60-74	55-74
Қарттық кезең	75-90	75-90
Ұзақ өмір сүрушілер	91 жоғары	91 жоғары

Осы көрсетілген жас кезеңдерін алғанда паспорттық жасын ғана емес, биологиялық, қозғалмалы жасын да ескерген дұрыс. Қозғалмалы жасы олардың дене дайындығы мен денсаулық күйі деңгейіне байланысты. Дене дайындығын олардың әр түрлі дене қасиеттерін бағалайтын сынақтар тапсыруы арқылы анықтаймыз. Денсаулық деңгейі дәрігерлік тексерулер және физиологиялық, спорттық жүктемелер беру арқылы бағаланады.

Дене тәрбиесінің міндеттері:

Жастық шақ, ересек кез - I кезең:

- ағзаны жан-жақты дамыту, жоғарғы денсаулық деңгейіне жеткізу, ағзаның жұмыс қабілеттілігін, ақылдылық қабілеттілігін жоғарылату;
- қозғалыс ептілігі мен дағдысын жетілдіру, жігер-күш қасиеттерін дамыту;
- жеке өз бетімен жаттығу қажетті білім, біліктілік пен дағдыны қалыптастыру;
- спорттық жаттығулармен белсенді айналысуға, жоғарғы спорттық жетістіктерге жетуге қызығушылықтарын арттыру.

Ересек кез - I-II кезең, орта жас:

- денсаулық деңгейін, сыртқы әсерге ағзаның тұрақты бейімділігін сақтау, ағзаның ақылдылық және дене қуаты, жұмысқа қабілеттілік деңгейін сақтау;
- еңбек ету және тұрмыс жағдайы кезінде қажетті күш-жігерін, дене қасиеттерін, қимыл ептілігі мен дағдысын жоғары деңгейде тұрақтату;
- еңбек және еңбектен бос уақыттарда қолданылатын жаттықтырулар туралы білімдерді тереңдету.

Егде жас, қарттық кезең:

- қозғалыс белсенділігін, ағзаның жақсы денсаулық деңгейін, шығармашылық ұзақ ғұмырды шама келген деңгейде сақтау;

- күнделікті тұрмыс жағдайларына керек қимыл ептілігі мен дағдысы деңгейін төмендетпей тұрақты ұстау;

- дене тәрбиесі жаттығуларының ағзаға жағымды әсері, олардың сауықтыру бағыттары туралы білімдерді тереңдету, сол арқылы жеке өз бетімен жаттығулар жасауға тұрақты қызығушылықтарын ояту.

Егде тартқан адамдардың басым көпшілігі дене тәрбиесімен жүйелі түрде шұғылданбайды. Мұның басты себебі: көптеген адамдар, тіпті 30-40 жастағы адамдардың өзі гимнастикамен, фитнеспен немесе спортпен шұғылдану - жастардың айналысатын ісі деген қате пікірде болады.

Егде және одан да қартаң кезде, әдетте жүйке үдерістері қимылының төмендеуі байқалады, қоздыру күші азайып, тежеу үдерістерінің күші өзгереді, олардың айтарлықтай тепе-тендігі көрінеді және жүйке жүйесі қызметінде бұдан басқа да бірқатар өзгерістер болады.

Егде тартқан адамның ағзасында зат алмасу төмендейді және зат алмасудың әртүрлі түрлерінің реттілігі (әсіресе май алмасуы) жиі бұзылады.

Ішкі секреция бездерінің, атап айтқанда, жыныс бездерінің қызметі елеулі түрде өзгереді. Мұның өзі ең алдымен мүшелердің және тұтас ағзаның тіршілік қызметтерінің жүйке реттеуші үдерістеріне едәуір өзгерістер енгізеді.

Осы үдерістердің бәрі көптеген адамдарда түрліше болады, көбінесе олар жүрек-қан тамыры жүйесінің әлсіреуінен, дене күші жұмсалатын түрлі жұмысты істегенде енгігуден, жүректің соғуынан, шаршап қалудан байқалады. Мұндай жұмысты адам жас кезінде қиналмай-ақ істеп, ағзада болатын өзгерістерге шалдықпайды.

Тіндерді, оның ішінде тамырлардағы тіршілік үдерістерінің елеулі түрде өзгеруі склероза құбылысының өршуіне - тамыр қабырғаларының тығыздалуына және олардың өткізгіштік қасиеттерінің нашарлауына жиі әкеп соғады. Мұның өзі, ең алдымен ағзадағы барлық тіндердің қоректенуін бұзады, өйткені сол тамырлар арқылы қоректік заттар алып қан айналысы жүреді, мұның соңы ағзаны қартайтатын қолайсыз жағдайларға әкеп соғады.

Осыған байланысты «Адамның қан тамырларының да жасы болады», бұдан қан тамырлардың қартаюы бүкіл ағзаның өзгеруіндегі күрделі үдерістердің бір көрінісі деп түсіну қажет.

Сондай-ақ тірек-қимыл аппараттарында да өзгерістер болады: бұлшық еттердің жиырылу күші азаяды, адамның келбеті мен жүріс-тұрысы өзгереді, қимыл үйлесімдігі нашарлайды, жылдам жасалатын

жаттығуларды және тым қуатты күшпен орындалатын жаттығуларды жасауға ағзаның қабілеттілігі төмендейді. Дене жұмысынан кейін ширау үдерісі баяуланады.

Ағзаның осындай және басқа қартаюға байланысты белгілері әртүрлі болады. Ағзаның қартаюы көбінесе тұрмыстық жағдайларға және адамның еңбек пен тынығуды дұрыс сақтамауына байланысты.

Ағзаның жұмысын жасарту кезеңін ұзарту жөніндегі адамның табиғи тілегі, өмірлік тәжірибе жинаған адамдардың шығармашылық белсенді өмірін ұзарту істері біздің елімізде ҚР Үкіметінің және ҚР Туризм және спорт министрлігінің басшылығымен жүзеге асырылып жатқан әлеуметтік шаралар арқылы қамтамасыз етілуде. Қазақстан тұрғындарының шығармашылық өмірін ұзартуға осындай әлеуметтік шаралардың ішінде, халықтың тұрмысына белсенді еніп келе жатқан дене тәрбиесі ісі маңызды орын алады.

Егде тартқан немесе қарт адамдарды дене тәрбиесі жаттығуларымен шұғылдандырғанда гимнастиканың тәжірибелі жаттықтырушылары жалпы ерекшелікті, әрбір шұғылданушының өзіндік ерекшелігін әрқашан да ескеріп отыруы тиіс. Ондай жаттығулар, егер залға немесе алаңға тек егде тартқан адамдар ғана жиналған жағдайда, өте жақсы және көңілді, еркін өтеді.

Егде тартқан адам ағзасының ерекшеліктерін ескере отырып, фитнеспен, гимнастикамен шұғылдануды жаңа бастаған адамға бірден күш түсіретін жаттығулар беріп, алғашқыда аса қинамау керек, дене қимылын аздап жасатып, содан кейін біртіндеп жүктемені көбейте түсу керек.

Кейбір жағдайда дене тәрбиесі жаттығулары жеңіл түрден басталады, қимыл амплитудасы азайтылып, жәй қарқынмен жасалады. Әдетте тыныс алуды бөгейтін, бұлшық еттерге күш түсіретін және жүректі қысатын жаттығулар мұндайда қолданылмайды.

Егде тартқан адамдарда болатын қалыпқа келтіру үдерістерінің біршама баяу қарқында болып отыратыны ескеріліп, жаттығулардың арасында едәуір ұзақ үзілістер жасалады, мысалы, егде жастағы адамдар фитнеспен, дене тәрбиесімен жетісіне екі рет шұғылданады. Жаттығулардың арасында мұнда қолайлы жағдайда тұрып терең тыныс алу арқылы жай жүріс жасайды немесе біраз тыныш жағдайда тұрған кезде тыныс алу үшін жаттығулар жасалады.

Әдетте бір жаттығудан екінші жаттығуға жылдам көшуге, қимыл қарқыны мен бағытын кілт өзгертуге болмайды. Басты төмен жібере денені еңкейтіп орындайтын жаттығулар сақтықпен жасалады. Кейбір жағдайда мұндай жаттығуларды мүлдем жасамаған дұрыс. Аяқтарды сілтеу арқылы жасалатын жаттығулар да, әсіресе артериосклероза және гипертониялық ауру жағдайларында сақтықпен жүргізіледі.

Егде жастағы адамдардың көбінде кілт етпе науқастарының болуына байланысты олармен кеудені және басты түрлі бағытқа қозғалту жаттығулары аса сақтықпен жүргізілуі тиіс.

Егде адамдарда көкеттің әлсіздігі байқалса, фитнес және дене тәрбиесі жаттығулары арқылы оларды дене тәрбиесі жөніндегі ережені ескеріп, жайлап жүргізу керек, өйткені, керісінше болуы мүмкін, әлсіз қарын көкеттері тым қатты жиырылғанда ішектің шартты түрде әлсіреуі туады, сөйтіп асқорыту үдерістеріне зиянды ықпал етеді.

Жаттығуларды жатып жасағанда, әдетте бас аздап көтеріледі, мұнда кішкене жастықшаға арнаулы жабдық (кушетка) қойылады. Бұл ми тамырларына қанның шамадан тыс көп кетуінен сақтап қалады.

Кіші жамбастың аумағында қанның ұюынан сақтану үшін, осы маңдағы бұлшық еттерді бел және бөксе маңындағы буындарды қимылға келтіретін жаттығулар кеңінен қолданылады.

Фитнес және гимнастикалық жаттығуларды іріктегенде түрлі бұлшық ет топтарына дене жұмысын бірдей бөліп, алмастыра орындату қажет. Мысалы, қолды қимылдатқаннан кейін аяқты, одан кейін кеудені қозғау керек, қайтадан қолды қимылдату қажет және осылай алма-кезек орындала береді. Мұның өзі ағзаға қанның жақсы тарауына, жүйке жүйесінің тым шаршап-шалдықпауына әсер етеді.

Фитнес және дене тәрбиесі жаттығуларымен шұғылдану үдерісінде байыпты емін-еркін, бірқалыпты, толық тыныс алуға ерекше көңіл бөлген дұрыс. Кейбір жағдайларда, өкпенің эмфиземасы пайда болғанда күш салмай, сонымен бірге сыртқа демді қаттырақ шығарғанда үзіліс жасау керек.

Егде жастағы адамдардың жаттығулармен шұғылдану кезеңінің өнбойындағы реакциялардың бәріне жаттықтырушы мен дәрігер дәрігерлік-педагогикалық бақылауды дұрыс ұйымдастырып отыруы қажет. Сонымен бірге, шұғылданушы адамның да өзін-өзі ұдайы бақылап отыруы міндетті түрде керек.

Тиісті фитнес және дене тәрбиесі жаттығуын дұрыс ұйымдастыру егде жастағы және қартайған адамдардың денсаулығын едәуір жақсартады, көптеген аурулардан сақтап, белсенді шығармашылық өмірді ұзартады.

Бақылау сұрақтары:

Қартаюды болдырмауға бағытталған дене тәрбиесінің мақсаты.

Ересек, егде жастағы адамдардың жас кезеңдері.

Ереек адамдармен жүргізілетін дене тәрбиесінің мақсат-міндеті?

Әдебиеттер:

Негізгі әдебиеттер:

1. Ботағариев Т.А. Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі / Оқу құралы. – Ақтөбе, 2017. – 240 б.
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта. – М.: 2018. – 496 с.
3. Уанбаев Е.К. Дене мәдениеті және спорттың теориясы мен әдістемесі. – Алматы: «Эверо», 2019. – 309 б.
4. Есіркепов Ж.М. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі / - Алматы: Адал-кітап, 2021. – 289 б.

Қосымша әдебиеттер:

1. Аманбаев Р.Р. Спорт теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері. Оқу құралы 2014. – 200 б.
2. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі / 4-ні кітап. Оқулық. – Алматы: Эверо, 2019. – 368 б.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. (15-е) изд. «Москва» 2018. – 250 с.
4. Құланова Қ.Қ, Марчибаева Ұ.С. Таңдаған спорт түрінен жалпы және арнайы дене дайындығы. Оқу-әдістемелік құрал. Алматы, 2018. – 185 б.
5. Әбділлаев Ә.К. Таңдап алған спорт түрлерінің теориясы мен әдістемесі. Оқулық, Түркістан: «Тұмар», 2017. – 217 б.
6. Масалова О.Ю. Теория и методика физической культуры. Учебник. Ростов-на Дону. «Феникс», 2018. – 245 с.
7. Уаңбаев Е.Қ. Дене тәрбиесінің негіздері. Көмекші оқу құралы. – Алматы: «Санат», 2000. – 72 б.