

ДАРЫЛОО ДЕНЕ ТАРБИЯСЫНЫН ОРГАНИЗМГЕ ТИЙГИЗГЕН ТААСИРИ

ВЛИЯНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА INFLUENCE OF THE PHYSICAL CULTURE ON HUMAN ORGANISM

Аннотация: Бул макалада дарылоо дене тарбиясы, анын тарыхы, адамдын организмге тийгизген таасири жана ар түрдүү ооруларда колдонуу ыкмалары жөнүндө баяндалат.

Аннотация: В данной статье представлены история лечебной физкультуры, и его влияние на организм в целом и при различных заболеваниях.

Abstract: This article deals with the history of medical physical culture and his influence on organism in different illnesses and ways of using methods.

Түйүндүү сөздөр: дарылоо, медицина, ыкмалар, көнүгүү, дене тарбия.

Ключевые слова: лечение, медицина, методы, упражнение, физкультура.

Key words: treatment, medicine, methods, exercises, physical culture.

Дарылоо дене тарбиясы биздин жашоодо чоң роль ойнойт. Дарылоо дене тарбиясы - бул илимий практикалык медициналык тарбия, өзүнчө илимий теориялык негиздери жана ар түрдүү ооруларды дарылоодо адамдын ден соолугу чың болуусу үчүн керек болгон негизги илим.

Дарылоо дене тарбиясы башка илимдер сыяктуу башка илимдер менен тыгыз байланышта. Мисалга алсак, нормалдык физиология, биофизика, биохимия, жалпы жана медициналык психология, педагогика, дене тарбия ж.б. биологиялык, медициналык, педагогикалык илимдер.

Бардыгыбыз билгендей эле, дене тарбия бардык жерде кеңири жана кызыгуу менен өтүлөт. Себеби дегенде спорт жана дене тарбия адамды ар тараптуу өрчүтүү менен бирге адамды жакшы сапаттарга тарбиялайт, моралдык жактын жана эркин күчөтөт.

Ошондой эле дене тарбия бузулган ден соолукту, эмгек жөндөмдүүлүгүн ордуна келтирет. Дене тарбиянын негиздерин көнүгүүлөр түзөт. Ошону менен кошо эле өздүк гигиена, тамак гигиенасы, үй-жай гигиенасы, массаж дарылоонун негизи болуп калат [1].

Дене тарбия көнүгүүлөр миндеген жылдардан бери дарылоо жана профилактика үчүн колдонулуп келе жатат. Байыркы Грецияда эле б.з.ч. 1500-жылдарда, ысытма чыккан оорулууларды узакка чуркаткан жана көпкө чейин бастырган. Кан айлануу, дем алуу, зат алмашуу жөнүндө түшүнүктөр пайда болгондо дем алуу көнүгүүлөрдү колдонгон. Дем алуу органдарынан ушундай калдык продукталарын чыгаруу менен кан айланууну жакшыртат. Индияда жана Кытайда дем алуу көнүгүүлөрү түзүлүп, азыркы мезгилге чейин йога колдонулуп келе жатат. Ал эми байыркы кытайда спорт, бий оюндар оорунун алдын алуу максатында колдонулган. Байыркы Египетте да дарыгерлер оорулууну дарылоодо ар түрдүү методдорду колдонушкан: гимнастика, суу менен аарчынуу, сууга түшүү, чүмкүү, жаа атуу, ар түрдүү оор нерселерди ыргытуу [2].

Тибеттик дарыгерлер болсо сейилдөө, тоого чыгуу, ат үстүндө жүрүү, мергенчилик, ачык сууларга түшүүдө алардын ооруларын кетиришкен. Ошону менен бирге көп уктоо, семирүү, алардын жаман жыттарын да кетирүү менен бирге узак жашоого мүмкүнчүлүк түзгөн. Медицинанын атасы Гиппократ (460-377 б.з.ч.) дене тарбия көнүгүүлөрүнүн зарылдыгы жана ал адам баласын түбөлүккө майып же оорулуу болуп калышын аныктап айткан. Эгер адам оорулуу болуп баса алса, сөзсүз аз-аздан анан көп басып сейилдөө керек деп айткан. Эгерде оорулуу ордунан жылбаса, анын жаткан жеринде башка капталдарына алмаштыруу керек деген. Бул алмаштыруулар оорунун оордугуна карабайт. Себеби ошондой алмаштырууларды өткөрбөсө, оюлуулар пайда болуп, жылбай ооруп жаткан адамдын денесинде кемирчек өсөт дагы муундардын түзүлүшү бузулуп адам өмүр бою майып болуп

калышы мүмкүн. Дарылоо үчүн колдонулган дене тарбия көнүгүүлөрү дарыгердик-педагогдук процесс. Бул көнүгүүлөрдүн биологиялык жана социалдык мааниси чоң адамдын дагы турмуш-тиричилигинде көнгөн көрүнүш болуп зор ролду ойнойт [3].

Илимий изилдөөлөр ар органдын иш кызматын даана билүүгө жана аларда өрчүгөн ооруларды кандай дарылоого аныктама берген. Мисалга алсак, булчуңдардын иштеши эле адамдын денесиндеги температураны осмостук кан басымы, кандагы канттын нормасын сактайт. Ал эми адам канчалык кыймылдаса, адамдын сырткы чөйрөдөн келген ар түрдүү көз салууларга жооп берүү жөндөмдүүлүгү жана органдардын иштеши жакшы болот. Дене тарбия көнүгүүлөрү адамдын денесине жакшы таасир тийгизсе адамдын нерв системасы жакшырып, ден соолугу чыңалат. Адам канчалык аз кыймылдаса, дем алууда кычкылтектин алмашуусу, энергиянын көбөйүшүнө алып келет. Адамдын аз кыймыл-аракети гиподинамия деп аталат. Ал тамак сиңирүү системасынын, бөлүп чыгаруу, дем алууну, жүрөк иштешин аябай начарлатат. Гиподинамия өрчүткөн ооруларды мисалга алып кетсек, тромбоз же кандын уюшу, пневмония, бронхит, бөйрөктүн таш оорулары, ар түрдүү жугуштуу оорулар, ириңдөө, семирүү. Оору процессинин жүрүшүнүн негизинде көп дарылоо дене тарбия көнүгүүлөрү түзүлгөн да, баары терапияда кеңири колдонулат.

Негизги гимнастиканын түрүнө кирген дене тарбия көнүгүүлөрү, спорттук жана кыймылдуу оюндар, прикладдык, спорттук көнүгүүлөр, атайын снарядда өткөрүлүүчү көнүгүүлөр дарылоо максатында кеңири колдонулат [3].

Старттык реакция: ар бир оорулуу кандайдыр бир жөнөкөй, элементардык көнүгүүгө карата реакциясы болот. Ал эми татаал көнүгүүлөрдү аткарууда пульстун жогорулашы, дем алуунун кыйындашы байкалат. Ошондуктан ар кандай көнүгүүнү оорулуу адам жасоодо, ал көнүгүүнү организм көтөрө алгандыгына жараша жасайт.

Өрчүү мезгили: бул мезгил оорулуу адамда булчуңдардын чоң кубаттуулугу кан тамыр системасынын катуу иштеши, дем алуу ж.б. системалардын функциясынын жогору иштешине алып келет.

Бир калыптагы өзгөрүү: (оорудан кийинки өзгөрүү, көнүгүүлөрдү көп жолу кайталоодон кийин пайда болот) ал эми кээ бир оорулууларда жөнөкөй көнүгүүлөрдү жасабаганына карабастан, да булчуң иши оору мезгилинде өзгөрбөгөн болсо ордуна келүү, ден соолуктун чыңалуусу кыйын болот. Бирок дене тарбия көнүгүүлөрүнүн дарылоо максатында туура жана тыкан колдонсо, булчуңдун иштешин жакшыртуу менен бирге алдыга жылууга түрткү берет.

Өз калыбына келүү мезгили: дени соо адамга караганда оорулуу адамдарда кеч ордуна келет. Бир канча өзгөрүүлөрдөн кийин жогорку ишке жөндөмдүүлүгү кеч же такыр келбеши мүмкүн.

Дарылоо дене тарбиясынын колдонуунун жалпы негиздери дарылоо дене тарбиясына керектелүүчү нерселер.

Оорунун жана жарааттардын алдын алуу үчүн дарылоо дене тарбиянын негизги жасалуучу нерселер колдонулат: дене тарбия көнүгүүлөрү, жаратылыштын табигый факторлору: (аба, суу), дарылоо массажы, кыймылдоо режими. Ошондой эле эмгек терапиясы, механикалык терапия. Эмгек терапиясы - бул организмдеги өзгөргөн функцияларды атайын тандалып алынган эмгек процесстери менен дарылоо.

Механикалык терапия - өзгөргөн функцияларды атайын аппараттар менен дарылоо. Мисалы; муундагы боло турган кыймыл-аракет.

Спорт практикасында таяндыргыч-кыймылдаткыч органдарынын жарааттарында, травмада атайын тренажерлер колдонулат.

Дарылоо массажынын түрлөрү (классикалык, рефлектордук) оорунун алдын алуу жана дарылоо үчүн колдонулат. Дарылоо дене тарбиясында колдонулуучу нерселер - дарылоо денени чындоочу дене тарбиянын түрлөрүнө кирет. Дене тарбия көнүгүүлөрүнүн бөлүнүшү жана мүнөздөмөсү да өзүнчө колдонулат.

Дарылоо үчүн колдонулуучу дене тарбия көнүгүүлөрү (гимнастикалык, идеомотордук, спорттук-прикладдык). Гимнастикалык көнүгүүлөр адамдын кыймылына атайын тандалган

көнүгүүлөр. Гимнастикалык көнүгүүлөр, атайын булчуңдарга муундарга таасир тийгизип, кыймыл-аракеттин тездигине, күчтү ордуна толуктоого жана өрчүтүүгө чоң жардам берет. Акыркы мезгилде таяндыргыч-кыймылдаткыч аппараттын кайра калыбына келтирүү үчүн ритмикалык (бий) көнүгүүлөрү музыканын коштоосу менен аткарышат.

Гимнастикалык көнүгүүлөр өзүнчө бөлүнөт: анатомиялык белгиси менен баш, моюн, ич, кол, бут, желке, ич булчуңдары үчүн жасалуучу көнүгүүлөр.

Кыймылдын активдүүлүгү боюнча - активдүү (машыгуучу өзү аткарат).

Пассивдүү (дарылоо дене тарбиясынын методистинин жардамы менен оорулуу адам көнүгүүнү аткарат. Активдүү-пассивдүү (жогоркудай аткарылат).

Гимнастикалык көнүгүүлөрдүн гимнастикалык предметтерди жана снаряддарды колдонуу менен:

1. предметсиз жана снарядсыз көнүгүүлөрдү аткаруу;

2. предмет жана снаряддар менен өткөрүлүүчү көнүгүүлөр (гимнастикалык таякча, теннис жана волейбол топтор, гантель, эспандер, жип менен секирүү, гимнастикалык бурч, гимнастикалык отургуч, гимнастикалык шакекче, брусья, бревно, перекладина. Дене тарбия көнүгүүлөрүнүн дарылоо үчүн колдонуунун методикасын, ченин билүү зарыл.

Дене тарбия көнүгүүлөрүн кандай, кайсы түрүн берүүдөн мурда, ал көнүгүүлөр ооруга, организмге кандай таасир тийгизерин эске алуу керек. Дарылоо дене тарбиясында колдонулуучу көнүгүүлөр оорулууну денесин чындоого, ордуна келтирүүгө жана оорунун алдын алууга жардам берүүсү керек. Ошондуктан дене тарбия көнүгүүлөрүн колдонуудан мурда, организмдеги бузулган функцияларды, калыбына келтирүүгө, ден соолукту чындоого, оорунун алдын алууга туура жардам көрсөтө алгандыгын аныктоо керек.

Дарылоо дене тарбиясындагы алгачкы абалды дарыгер жазган кыймылдоо режимине карап тандайт. Алгачкы абал үчкө бөлүнөт: жаткан абал (белде, ичте, оң сол каптал), отуруу (жерде, отургучта бутту түшүрүп отуруу) туруу (бутунда, балдактын жардамы таянуу, гимнастикалык (шведская стенка), брусьянын жардамы менен туруу. Мисалы, жүрөк жана дем алуу органдарынын оорусуна, көнүгүүлөрдү жатып же башты көтөрүп, отуруп, туруп жана дем алуу көнүгүүлөрү өткөрүлүп, оорулууну чоң жана оор көнүгүүлөргө даярдайт.

Экинчи негизги бөлүгүндө атайын жана жалпы өрчүтө турган көнүгүүлөр өткөрүлүп, оорулуу органга жана оорулуу организмге жакшы оң таасирин тийгизүү керек.

Үчүнчү жыйынтыктоо бөлүгүнө булчуңдарга таасир тийгизе турган гимнастикалык жана дем алуу көнүгүүлөрүн өткөрүлөт.

Чени менен дарылоо басуу травма же жараат, нерв оорулары, таяндыргыч аппараты, зат алмашуу, жүрөк кан тамыр, дем алуу органдарынын системаларынын ооруларында колдонулат.

Чени менен дарылоо басууда - басуунун ылдамдыгы, жолдун узундугу, кадамдын узундугу, жердин рельефи, баскан жердин сапаты эске алынат.

Чени менен бийиктикке чыгуу - атайын маршрут менен бийиктикке чыгуу, ылдый көздөй түшүү.

Жүрөк-кан тамыр, зат алмашуу, нерв, таяндыргыч-кыймылдаткыч аппараттарын органдарынын ооруларында колдонулат. Чени менен сууда чөмүлүү, греблге, лыжада басуу, коньки тебүү бир гана ооруларда колдонулбастан, оорунун алдын алууда да колдонулат.

Ичеги-карын ооруларда отуруп, белде жатып, туруп, омуртка, тутумунун жарааттарында белде, ичте жатып, туруп көнүгүүлөрдү аткарат. Дарылоо дене тарбиясында колдонулуучу дене тарбия көнүгүүлөрүнүн чени аябай чоң мааниге ээ. Көнүгүүлөрдү көп берип коюу организмге терс таасирин тийгизип, ал эми аз берип коюу керектүү эффекти бербейт.

Дарылоо дене тарбиясын ар түрдүү формалары бар: эрте мененки гигиеникалык гимнастика, дарылоо гимнастикасы, дене тарбия көнүгүүлөрүн өзүнчө машыгуу, дарылоо чени менен бийиктикке чыгуу (терең кур), чени менен сууда чөмүлүү, гребли. Эрте менен гигиеналык гимнастика атайын тандалып, алынган дене тарбия көнүгүүлөрүн аткаруу, мында организмдин уйкудан, күндүн активдүү режимине өтүү. Ооруканадан кийинки

мезгилде эрте менен гимнастиканы таза абада өткөрүп, сейилдөө керек. Дарылоо гимнастикасы - ооруган организмди кайра калыбына келтирип, ден соолукту чыңдоого жардам берет. Ал үч бөлүктөн турат: киришүү, негизги жыйынтыктоо [5].

Дарылоо дене тарбиясынын жалпы негизги методикасынын өзгөчөлүктөрү бар. Четки нерв оорусунда дарылоо дене тарбиясы атайын белгиленген үч мезгилде өткөрүлөт.

1-мезгил-курч абал мезгили. Ал травма алган күндөн баштап 30-45 күнгө созулат. Бул мезгилде дарылоо дене тарбиясынын милдети:

1. Оорулууну оор абалдан чыгаруу, психикалык тонусун көтөрүү жана организмдин ден соолугун жалпы бекемдөө.

2. Лимфа кан айланууну, зат алмашууну жакшыртуу, жараат процессин жоготуу, спайканын пайда болушун алдын алуу, жарааттын жумшак, тегиз бүтүшүнө көмөк түзүү.

3. Четки булчуңдарды бекемдөө, булчуңдардын бузулушун алдын алуу.

4. Кыймылы жоголгон жерге импульс жөнөтүү же дене тарбияны колдонуу.

5. Дем алуу, кан айлануу, бөлүп чыгаруу, зат алмашуу органдарын иштешин жакшыртуу.

Бардык мезгилде дарылоо дене тарбиясы күнүнө 1-2 жолу инструктор менен жана өзүнчө күнүнө 6-8 жолу өткөрүлүү зарыл. Инструктор менен болгон сабактар 20-30 минут, өзүнчө сабактар 10-20 минут өткөрүлөт [4].

Адабияттар:

1.Лечебная физическая культура Автор С.Н.Попов

2. Физическое воспитания автор Н.Н. Коробейников, А.А.Михеев, И.Г. Николенко.

3.Здоровый образ жизни Автор Шакиров П.М

4. Илимий изилдөөнүн негиздери жана спортто колдонулуучу методдору Автор Джанузаков К.Ч

5. Физиотерапия, массаж, лечебная физкультура Автор В.И.Сухарева