

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Ертеңгілік гигиеналық гимнастика

ЖАРИЯЛАНДЫ
20.05.2020СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/74943/>

Ертеңгілік гигиеналық гимнастика — таңертең ұйқыдан кейін организмнің жұмыс істеу қабілетін қалпына келтіруді тездететін дене жаттығулары. Ұйқы кезінде адамның орталық нерв жүйесі де тынығады. Бұл кезде жүректің соғысы азайып, тыныс алуы баяулайды, бұлшық еттері босап, организм толық демалады. Ұйқыдан оянғаннан кейін орталық жүйке жүйесі мен әр түрлі органдардың қызмет белсенділігі арта бастайды. Алайда белсенділікке көшу процесі ұзаққа созылып кеткен жағдайда оның жұмыс қабілетіне (дене және ой еңбегінде де) елеулі әсер ететіні ақиқат. Ондайда адамның ұйқысы ашылмай, дел-сал күйде жүреді, ашушаң болады. Ал дене жаттығуларын орындау барысында қозғалысқа түскен бұлшық еттер мен буындар орталық жүйке жүйесін белсенді жұмыс істеуге ыңғайлайды. Сонымен қатар ішкі органдардың жұмыс істеу қабілеті жақсарып, өзін сергек сезінген адамның еңбекке деген ынтасы да артады. Таңертең дене тынықтыру үшін радио мен телевизиядан берілетін жаттығулар жүйесін пайдаланған ыңғайлы. Егер ондай мүмкіндік жоқ болса, өз бетінше қарапайым жаттығулар жүйесін ойластырған тиімді. Мұны мынадай принциптерге сүйене отырып істеген жөн. Ең бастысы — жалпы бұлшық ет атаулының, дененің неғұрлым көбірек қозғалысқа түскені дұрыс. Жаттығулар бірте-бірте күрделене түсуге тиіс: бірақ бұл алғашқы жаттығуларға қатысты емес. Әйтсе де жаттығу комплексін аяқ жүрістен бастайды. Аяқ кезінде адам организміне үлкен күш түспесе де, жүйке орталықтары біртіндеп қалыпты деңгейге келеді де, тыныс алу органымен жүрек өз қызметін қайтадан жандандырады. Жаттығуды керілуден бастауға да болады: бұл вариант көбіне денсаулығы нашар, қартаң адамдарға дұрыс. Мұндай жағдайда аяңдау екінші жаттығудың орнына жүреді. Одан кейінгі жаттығулар анатомиялық принцип бойынша бүкіл дененің бұлшық еттерінің әр түрлі бөліктеріне қаншалықты әсер ететіндігіне қарай таңдалып алынады. Төменде дене тынықтыру жаттығуларының неғұрлым дәстүрлі варианттары ұсынылып отыр.

Аяң. Аяқдан (бірқалыпты) жүру (бір орында тұрып жүруге де болады).

Керілу жаттығулары . Аяқты бірге немесе иық ендігіне сай қояды. Әуелі екі қолды

желнеге қойып, содан кейін бір қолды жоғары көтеріп, екіншісін жайға қарай созады, одан соң керісінше осы ретпен кезек-кезек қайталайды. Бұл жаттығу тыныс алу органының жұмысына жақсы әсер етеді. Жаттығу кезінде екі иық пен басты артқа қарай шалқайта тұрып, дененің барлық бұлшық еттерін қозғалысқа келтіру қажет. Жаттығу барысында қолды жоғары көтерген сәтте саусақ ұшына қарап тұрған жөн. Керілу кезінде аяқтың ұшымен тұру арқылы жаттығуды күрделілендіруге болады. Жаттығу баяу, ақырын жасалуға тиіс. Ырғақ: 1—2 — керілу — тыныс алу; 3—4 — бастапқы қалыпқа оралу дем шығару.

Қол және иыққа арналған жаттығулар :

жайға созылған екі қолды жұдырық түйілген күйі ию және қайтадан жазу;

осы қалыпта тұрып иықты айналдыра қозғау;

қолды иыққа қарай иген күйде айналдыра қозғау;

түзу тұрған қолды айналдыру;

қолды бір иіп, бір жазып, серпінді қимыл жасау; #бір қолды жоғары көтеріп, екіншісін кейін серпиді де, осы қимылдар бірнеше қайталанады; #екі қолды алма-кезек алға қарай сілтейді («бокс»);

қолды жоғары көтеріп тұрып төмен түсіру, керісінше қайталау; қолды түзу ұстап, алға, жоғары, төмен т. б. түрлі бағыттарға созу. Мұндай қозғалыстарды барлық бағытта істеген жөн.

Дене тұлғасына арналған жаттығулар . Гимнастика бастарда аяқтың арасын алшақтау ұстап, қолды мықынға немесе иыққа қояды;

денені екі жаққа кезек бұру;

оң мен солға кезек иілу;

алға иілу (қолды еденге жеткізу керек);

екі аяққа кезек иілу;

денені мықын арқылы ырғай қозғау.

Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар . Бастапқы қалып — орындықтың шетіне отырып, жиегінен ұстанды;

тізекі бүгіл, аяқты тік көтереді, одан кейін жазады (жоғарырақ) да, біртіндеп төмен түсіреді; #аяқты тік созған қалпы жоғары көтеріп, қайтадан төмен түсіреді. Осы жаттығуды жерде (кілемде) жатып та жасауға болады;

аяқты алма-кезек тізекі бүкпей жоғары көтеріп, қайшылай қозғайды.

Аяққа арналған жаттығулар . Аяқты қосып ұстап түрегеліп тұрып:

аяқтың ұшымен көтеріліп, қайтадан біртіндеп өкшемен төмен түседі;

аяқтың ұшымен көтеріліп, содан кейін төмен түсерде жартылай иіледі;

бір нәрсеге қолмен таянып тұрып, екі аяқпен алма-кезек доп тепкенге ұқсас қимыл жасайды;

бастапқы қалыптағыдай қолды белге таяныш, одан кейін оны екі жайға қарай созып бір тұрып, бір отырады;

қолмен таянып тұрып, аяқты алма — кезек жан-жаққа сілтей қозғалды. Аяқты алшақтау ұстап, екі аяққа алма — кезек иіледі (тізеден қолмен ұстауға болады).

Бүкіл дененің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар . Бұл жаттығуларды әртүрлі қалыпта орындайды:

аяқты созыл жіберіп, екі қолмен жер тірей жатады (бұл кезде дене жерге тимеуі тиіс), одан кейін бастапқыға қайта оралады;

аяқты алшақтау ұстап, (екі қол белде) оң қолды жоғары көтеріп сол жаққа иіледі, одан кейін бастапқы қалыпқа оралып, осы қозғалысты екінші жаққа қайталайды;

әуелі түрегеп тұрып, содан соң отырады, одан кейін аяқты артқа жіберіп қолмен жер тіреді, қайтадан бастапқы қалыпқа келеді;

денені оңға қарай бұрып және сол аяқты иіңкірей, оң аяққа сол қолдың саусақтары жеткенше еңкейеді (ал екінші қол артта қалады), сосын бастапқы қалыпқа қайта оралады (екінші бағытқа да осылай жасалады);

бастапқы қалып — тізені бүгіл еденге отырады да, екі қолды артқа жібере жер тіреді, одан кейін оң аяқты жоғары көтеріп, сол қолды осы аяқтың ұшына дейін жеткізуге тырысу керек, бұл кезде оң қол мен сол аяқты бірқалыпты жағдайда ұстаған жөн. Бұл жаттығушы орындауға қиналатындар бір қолды ғана тік ұстап тұрып, денені жер тірел отырған қол жағына қарай бұрғаны жөн (осыны екінші жаққа қарай қайталайды);

бастапқы қалып — табан тірел жүрелей отырып, денені алға қарай жіберіп, қолмен жер тіреді, сосын дене мен аяқты жаза келе, жерді тірел жатады. Бұл кезде екі аяқты алма-кезек артқа созыл отырады.

Секірулер . Өз бетімен гимнастикамен айналысушылар үшін секірудің түрлерін мынадай екі негізгі топқа бөлуге болады: екі немесе бір аяқтан секіру (яки екі аяқпен кезектесе секіру). Аздаған өзгерістерді қолдың, аяқтың қозғалыстары арқылы реттеуге болады. Секірудің мынадай варианттары бар:

аяқ бірге, қол белде;

сол қалыпта оңға және солға бұрылып секіру (2—4 рет бір жаққа қарай, осынша рет екінші жаққа қарай секіреді);

аяқты бірде қосып, бірде алшақтап секіру;

секірген кезде қолды екі иыққа алма-кезек ауыстырыл қою, бастан жоғары көтеріп шапалақтау және қайтадан төмен түсіру, артқа және алға шапалақтау;

әр аяқпен алма-кезек 2—4 реттен секіру;

әуелі екі аяқпен, содан кейін бір аяқпен секіру, одан соң қайта екі аяқпен, тағы сол сияқты. Секіргенде аяқтың ұшымен секіру керек. Бұл, әсіресе, егде адамдар үшін өте пайдалы. Олар денелері зіркілдемес үшін екі аяқпен алма-кезек секіргендері жөн. Секіру — денені неғұрлым көбірек қозғалысқа түсіретін жаттығу. Мұнда организмнің барлық бұлшық еттеріне күш түседі. Бұл — күш түсірудің ең шарықтау шегі, одан кейін оны біртіндеп, төмендету керек, сонда тыныс алу бір қалыпқа келіп, жүрек соғысының жиілеуі де бірте-бірте реттеледі.

1—2 минут аяңдау. Аяңды тоқтатар кезде қолды бірнеше рет жоғары көтеріп, терең тыныс алу керек те, одан кейін ақырын ғана төмен түсірген жөн.

Жоғарыдағы келтірілген схема бойынша жаттығулар комплексін таңдап алуға болады. Әрбір жаттығуды бір минут мөлшерінде, орташа қимылмен жасайды. Тынысты емін-еркін алу керек: еңкейгенде, денені бұрғанда отырғанда, қолды созғанда дем шығарылып, қолды көтергенде, түрегелгенде, денені көтергенде, иілгенде терең тыныстаған жөн (тыныс алу және дем шығару кеуденің сығылу және ұлғаю қозғалысына сәйкес болғаны дұрыс). Егер жаттығуды орындау кеудеге еш әсер етпесе, онда ыңғайға қарай тыныс алу керек. Белгілі бір уақыттан кейін жаттығуларды ауыстырыл отыруға болады. Егер кейбір жаттығуларды орындау қиын тисе, оны одан әрі жалғастырудың қажеті жоқ. Жаттығу таңдағанда әр адам өз организмнің ерекшеліктерін ескергені жөн, өйткені дене тынықтыру организмге таза физиологиялық әсер етумен қатар, адамның көңіл күйіне де ықпал жасайды. Сондықтан кейбір жаттығуларды орындау ұнайтын болса, оларды тұрақты түрде істеуге болады. Сонда оның тиімділігі артады. Ертеңгілік гигиеналық гимнастиканы дене дайындығымен шатастыруға болмайды. Дене дайындығының мақсаты — белгілі дәрежеде күш жұмсау арқылы адамға қажетті күш-қуатты қалыптастыру. Мұнда жаттығуларды ауыстырыл отыру — табысқа жетудің негізгі шарттарының бірі. Ертеңгілік гигиеналық гимнастиканың ұсынылып отырған методикасы кез келген дені сау адамға жарайды. Адамға жетіспей жүрген қозғалыс қимылдарын толықтыру үшін сан алуан жаттығулардан құралған дене шынықтыру сабақтарымен тұрақты түрде шұғылдану керек. Әрине, мұнда адамның жынысы, жасы денсаулық деңгейі ескерілуі тиіс. Дене

шынықтырумен айналысудың ең қолайлы тәртібі мынадай: таңертең гимнастика, күндіз немесе кешке (күн сайын немесе кейбір қолайлы күндері)— негізгі дене дайындығы. Әдетте, күндіз көп адамдардың уақыты бола бермейтіндіктен, дене шынықтырумен шұғылданудың басым көпшілігі таңертеңгі сағаттарға арналған. Бұларды гимнастикалық жаттығу деп айтуға болады. Жаттығудың ең басты шарты — кез келген таңертеңгілік гимнастикадан кейін адам шаршамауы тиіс, әйтпесе оның жұмыс істеу қабілеті тиісті дәрежеде болмайды. Сондықтан бұл жаттығуларды орындау кезінде түсетін күш сол адамның денсаулығына және басқа шарттарға сәйкес болғаны дұрыс. Кез келген дені сау адам секірулердің орнына, оның ұзақтығын бірте-бірте ұлғайта отырып, жеңіл жүгірісті қоса алады. Жүйелі жаттығулардың санын әрбір тараудан екі жаттығудан орындау арқылы, біртіндеп көбейтуге болады. Алғашқы жаттығулар жеңілірек болғаны жөн. Ерлер кейбір жаттығуларды гантель көтеріп жасауларына болады. Бұған қол бос болатын жаттығулар сәйкес келеді. Әйелдер жота бұлшық еттерін дамытатын жаттығуларға ерекше көңіл аударғандары дұрыс. Өйткені олардың бұлшық еттерінің бұл бөлігі көбіне нашар дамыған, ал мұның өзі кеуде клеткасының жылжымалылығын және іш бұлшық еттерінің нашарлауын тудырады, сондай-ақ тұлғасының сиықсыздануына әкеліп соғады. Сондықтан дене тынықтыру жүйесіне қосымша ретінде мынадай жаттығуларды енгізуге болады.

ҚМ АА Күәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.