

**ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН МЕМЛЕКЕТТІК
ФАРМАЦЕВТИКА АКАДЕМИЯСЫ**

Гигиена- 1 кафедрасы

Пәні аты: «Балалар мен жасөспірімдер гигиенасы»

Мамандық: 051102- «Қоғамдық денсаулық сақтау»

Курс: 4

2016 жыл

№4

1.Тақырыбы: Балалар мен жасөспірімдердің дене тәрбиесі мен шынығуының физикалық-гигиеналық негіздері.

*** 2.Мақсаты:** мектепке дейінгі мекемелерде шынықтыруды ұйымдастыру және жүргізумен, медициналық бақылаумен таныстыру.

* **3. Дәріс тезісі:** Балалар мен жасөспірімдердің дене шынықтыру тәрбиесі өте ерте заманның өзінде-ақ жүргізіле бастаған. Мысалы, алғашқы қоғамдық қауымда балалар арасында ұйымдастырылған түрде қимыл-қозғалыс ойындары өткізілетін болған. Олардың мақсаты, өсіп келе жатқан жастарға болашақтағы еңбектік іс-әрекеттерге қажетті дағдыларды қалыптастыру болған сияқты. Негізінде олар күн көріске қажетті құралдарды табуға арналған (аңға шығу, балық аулау т.б.)

* Одан кейінгі кездерде дене шынықтыру тәрбиесі әскери істерді жете меңгеру үшін қажет болды. Ежелгі Грецияда дененің сұлулығы мен үйлесімділігі ерекше бағаланды, ал дене шынықтыру сабағымен айналысу мемлекеттік сипатта болады. Олимпиадалық ойындар кеңінен таралды. Жастардың дене шынықтыру тәрбиесі рухани тәрбиеден кем болған жоқ.

* Феодалдық құрылыс дәуірі кезінде, сонау қайта жаңару кезеңіне дейін дене шынықтыру тәрбиесіне ешқандай мән берілген жоқ. ХУғасырда Италияда ғылымға танымал, ең алғашқы дене шынықтыру мектебі ашылды, мұнда сонымен қатар басқа сабақтар жүргізілетін. XVI-XVII ғасырларда балалардың дене шынықтыру тәрбиесі ептеп ғылыми бағыт ала бастады.

* Бірақ, осы саладағы арнаулы ғылыми зерттеулер, XIX ғасырдың соңы мен XX ғасырдың басында ғана жүргізіле бастады. Әсіресе, балалар мен жасөспірімдердің дене шынықтыру тәрбиесінің теориялық негізін енгізген П.Ф Лест-гафтың (1837-1909 жж.) жұмыстары ерекше көңіл аударуға болады. Сұрақтардың тарихын, оның әртүрлі елдердегі жағдайын зерттеп және нақты ғылыми жұмыстар жүргізе отырып, П.Ф.Лест-гафтың Ресейде ең алғаш дене шынықтыру тәрбиесінің жүйесін құрды.

* Онан соң дене шынықтыру тәрбиесі саласында біршама жетістіктерге қол жетті: жалпы көзқарастары құрылды;

- мақсаты мен міндеттері анықталды;
- тиімді құралдары өңделді;
- бірыңғай және құрылды.

* ***Қимыл- қозғалысқа биологиялық қажеттілік***

* Адам эволюциясы қимыл-қозғалыс белсенділігімен үзбей байланыста болды.

Қимыл-қозғалыс тіршіліктің белгісі және ағзаның биологиялық қажеттілігін қамтамасыз етудің, әлемді танып, білудің құралы. Қимыл- қозғалыс белсенділігі дегеніміз - белгілі уақыт арасындағы дене қозғалыстарының жалпы санының жиынтығы.

* Қимыл-қозғалыс белсенділігі дұрыс өсіп, даму үшін қажет және кинезофилия деп аталатын ағзаның биологиялық қажеттілігі болып саналады. Ол, үдемелі сипаттамада болады және жас өскен сайын ұлғаяды. Мысалы: Көрсетілген заңдылықтар балалар мен жасөспірімдердің дене шынықтыру тәрбиесін ұйымдастыруда жас жыныстық ережелердің негізі болып табылады.

* Қимыл-қозғалысқа биологиялық қажеттілік баланың өмірге алғаш келген кенінен бастап пайда болады, бірақ ол әлеуметтік жағдайларға байланысты өзгеріп отырады. Тіршілік жағдайы мен тәрбие жүйесі, тәуліктік қимыл-қозғалыс белсенділігін шұғыл төмендетіп не болмаса жоғарылатып жіберуі мүмкін. Ерте жаста ол биологиялық (генетикалық) механизммен реттеледі, ал одан кейінірек ересек жастарда әлеуметтік механизм бойынша реттеледі.

* Дене шынықтыру тәрбиесінің физиологиялық негізі, сонымен қатар генетикалық және сыртқы орталық жағдайлардың әрекеттесуінен тұрады. Ағзаның дамуы, онтогенездің барлық кезеңдерінде генетикалық бақылауда болады. Бірақ генетикалық бағдарламаны жүзеге асуы әртүрлі сыртқы орта жағдайлардың әсер етуіне байланысты болады. Қолайсыз жағдайлар ағзаның дамуын осы бағдарлама ішінде, немесе оданда артық ауытқуларға әкеліп соғады. Биохимиялық және морфофункционалдық өзгерістерге ұшыратып бағдарламада қаралғаннан басқа дамудың төмен деңгейіне қарай ауысу басталуы мүмкін. Баланың даму кезеңдерінде дұрыс жүргізілген дене шынықтыру тәрбиесі, керісінше генетикалық бағдарламаға сәйкес дамуды жоғары деңгейге қарай ауыстырады. Бұл процесс, өсу мен даму деңгейін жақсартуға табиғи жағдай жасау деп аталады.

* Қимыл-қозғалыс белсенділігінің физиологиялық тиімділігі де онтогенездің әрбір кезеңдерінде әртүрлі болады. Ғалымдардың зерттеулері бойынша, 8-9 жастағы ер бала, еркін тәртіпте тәулігіне 24 мың қадам, 10-11 жастағы 24 мың, 14-15 жаста 28-29 мың қадам жүреді.

- * Жыныстық айырмашылық 10 жасқа дейін онша білінбейді, бірақ 11 жастан бастап қыз балаларда орташа тәулік қадамдарының саны ер балаларға қарағанда 3-4 мыңға кем болады. Одан ары қарай бұл айырмашылықтар одан да көп аралықпен балалардың әртүрлі физикалық жаттығулардың әсеріне ең жоғары сезімталдық кезеңдері, яғни сенситивтік кезеңдер бекітілген. Олар негізінен күш, жылдамдық, ептілік, төзімділік сияқты физикалық қасиеттерінің дұрыс дамып, жетілуіне жағдай жасайды. Мысалы, балаларда иілгіштік қасиет, әсіресе, мектепке дейінгі жастарда қарқынды дамиды да, жыныстық жетілу кезеңінде тоқтайды. Олардың негізгі физикалық қасиеттерінің бәрі 10-12 жасқа дейін жақсы дамиды, бірақ төзімділікті дамыту үшін ең қолайлы кезең 15-17жас аралығы деп есептеледі. Физикалық жаттығулар, жыныстық жетілу механизмін реттеуші болып табылады. Бұл процестің даму қарқыны генетикалық процеске негізделсе де, спортпен дұрыс айналысу, қыз балалардың репродукциялық қызметінің дамуын жақсартады. Бірақ, олардың спорттың кейбір түрлерімен (футбол,
- * ДЗЮДО, атлетикалық жаттығулар) айналысуы туралы сұрақ әлі күнге біржақты шешімін тапқан жоқ.

* Балалар мен жасөспірімдер қимыл-қозғалыс белсенділігін шартты түрде үш бөлімге бөлуге болады: оқу және еңбек іс-әрекеті кезеңіндегі денешынықтыру сабағы кезеңіндегі және бос уақытта тұрақты түрде пайда болатын қимыл-қозғалыс белсенділіктері. Тіршілік жағдайында, тұрақты түрде пайда болатын белсенділікті әдеттегі қимыл-қозғалыс белсенділігі деп айтамыз. Шынайы өмірде оның деңгейі ағзаның қимыл-қозғалыс қажеттілігіне сәйкес келмейтіндіктен, балалар мен жасөспірімдердің денсаулық жағдайының, қимыл-қозғалыс дамуының бұзылуына әкеліп соғады. Әсіресе, бұл жағдай мектеп жасындағы балалардың арасында жиі кездеседі. Қимыл-қозғалыс белсенділігі биологиялық қажеттілік сияқты мүшелермен реттеледі. Мысалы, түске дейінгі мезгілде мектепте қимыл-қозғалысы аз жағдайда болған оқушыларды сабақтан соң қатты қимыл-қозғалыста болатындығы байқалған. Қимыл-қозғалыс белсенділігінің өзін-өзі реттеуін физиологиялық шама деп есептеуге болады, бірақ, мұндай реттеушіліктің механизмі аз зерттелген және барлық уақытта бірдей қимыл-қозғалыс қажеттігін қамтамасыз етеді. Оған әртүрлі әлеуметтік жағдайлар бөгет жасайды. Балалар мен жасөспірімдердің қимыл-қозғалыстарына ең көп әсер ететін жағдайлардың классификациясы жасалған.

* **Қолайлы жағдайларға мыналар жатады:** ұтымды тәуліктік тәртіп, еңбек пен демалыс уақыттарын дұрыс алмастыру, дене шынықтыру тәрбиесінің құралдары мен түрлерін түрлендіру, экологиялық жағдайлық, гигиеналық дағдылардың қалыптасуы, жанұядағы тіршіліктің дұрыстығы. **Қолайсыз жағдайларға:** Мектептегі және үйдегі оқу жүктемесінің шамадан тыс көп бөлінуі, күн тәртібінің орындалмауы, дене шынықтыру тәрбиесін ұнатпау, менсінбеу, дене шынықтыру тәрбиесінің дұрыс ұйымдастырылмауы, зиянды әдеттермен айналысу, жанұядағы және қолайсыз психологиялық көңіл-күй.

* Мұндай жағдайларда гигиеналық жолмен негізделген биологиялық жағдайлар, әлеуметтік жағдайлармен сәйкес келмейтіндіктен ағзаның қимыл-қозғалыс қажеттігін қамтамасыз ете алмайды.

* Қимыл-қозғалыс тіршіліктің белгісі және ағзаның биологиялық қажеттілігін қамтамасыз етудің, әлемді танып, білудің құралы. Қимыл- қозғалыс белсенділігі дегеніміз -белгілі уақыт арасындағы дене қозғалыстарының жалпы санының жиынтығы. Қимыл-қозғалыс белсенділігі дұрыс өсіп, даму үшін қажет және кинезофилия деп аталатын ағзаның биологиялық қажеттілігі болып саналады. Ол үдемелі сипаттамада болады және жас өскен сайын ұлғаяды. Мысалы: Көрсетілген заңдылықтар балалар мен жасөспірімдердің дене шынықтыру тәрбиесін ұйымдастыруда жас жыныстық ережелердің негізі болып табылады. Қимыл-қозғалысқа биологиялық қажеттілік баланың өмірге алғаш келген күнінен бастап пайда болады, бірақ ол әлеуметтік жағдайларға байланысты өзгеріп отырады. Тіршілік жағдайы мен тәрбие жүйесі, тәуліктік қимыл-қозғалыс белсенділігін шұғыл төмендетіп не болмаса жоғарылатып жіберуі мүмкін. Ерте жаста ол биологиялық (генетикалық) механизммен реттеледі, ал одан кейінірек ересек жастарда әлеуметтік механизм бойынша реттеледі. Дене шынықтыру тәрбиесінің физиологиялық негізі, сонымен қатар генетикалық және сыртқы орталық жағдайлардың әрекеттесуінен тұрады.

* Ағзаның дамуы, онтогенездің барлық кезеңдерінде генетикалық бақылауда болады. Бірақ генетикалық бағдарламаның жүзеге асуы әртүрлі сыртқы орта жағдайлардың әсер етуіне байланысты болады. Қолайсыз жағдайлар ағзаның дамуын осы бағдарлама ішінде, немесе оданда артық ауытқуларға әкеліп соғады. Биохимиялық және морфофункционалдық өзгерістерге ұшыратып, балаларда дамудың төмен деңгейіне қарай ауысуы басталуы мүмкін. Баланың даму кезеңдерінде дұрыс жүргізілген дене шынықтыру тәрбиесі, керісінше генетикалық бағдарламаға сәйкес дамуды жоғары деңгейге қарай ауыстырады. Бұл процесс, өсу мен даму деңгейін жақсартуға табиғи жағдай жасау деп аталады. Қимыл-қозғалыс белсенділігінің физиологиялық тиімділігі де онтогенездің әрбір кезеңдерінде әртүрлі болады. Ғалымдардың зерттеулері бойынша, 8-9 жастағы ер бала, еркін тәртіпте тәулігіне 24 мың қадам, 10-11 жастағы 24 мың, 14-15 жаста 28-29мың қадам жүреді.

* Жыныстық айырмашылық 10 жасқа дейін онша білінбейді, бірақ 11 жастан бастап қыз балаларда орташа тәулік қадамдарының саны ер балаларға қарағанда 3-4 мыңға кем болады. Одан ары қарай бұл айырмашылықтар одан да көп аралықпен балалардың әртүрлі физикалық жаттығулардың әсеріне ең жоғары сезімталдық кезеңдері, яғни сенситивтік кезеңдер бекітілген. Олар негізінен күш, жылдамдық, ептілік, төзімділік сияқты физикалық қасиеттерінің дұрыс дамып, жетілуіне жағдай жасайды. Мысалы балаларда иілгіштік қасиетіне, әсіресе мектепке дейінгі жастарда қарқынды дамиды да, жыныстық жетілу кезеңінде тоқтайды. Олардың негізгі физикалық қасиеттерінің бірі 10-12 жасқа дейін жақсы дамыйды, бірақ төзімділікті дамыту үшін ең қолайлы кезең 15-17 жас аралығы деп есептеледі. Физикалық жаттығулар, жыныстық жетілу механизмін реттеуші болып табылады. Бұл процестің даму қарқыны генетикалық процеске негізделсе де спортпен дұрыс айналысу, қыз балалардың репродукциялық қызметінің дамуын жақсартады. Бірақ, олардың спорттың кейбір түрлерімен (футбол дзюдо, атлетикалық жаттығулар) айналысуы туралы сұрақ әлі күнге біржақты шешімін тапқан жоқ.

* Балалар мен жасөспірімдер қимыл-қозғалыс белсенділігін шартты түрде үш бөлімге болуға болады: оқу және еңбек іс-әрекеті кезеңіндегі денешынықтыру сабағы кезеңіндегі және бос уақытта тұрақты түрде пайда болатын қимыл-қозғалыс белсенділіктері.

* **Әдебиет:** **Қазақ тілінде**

* **Негізгі:**

- * 1.Иманалиев Ш.И. Балалар мен жасөспірімдердің гигиенасы , -Алматы.Ғылым баспа орталығы.2008.
- * 2.Неменко Б.А., Оспанова Г.К. Балалар мен жасөспірімдер гигиенасы. Оқулық-Алматы «Ғылым».-2002.-300бет.

* **Қосымша:**

- * 1.Төлемісов А.М., Қасмақасов С.Х Қазақстан Республикасының мектеп жасындағы балаларының физикалық дамуын есептеу және бағалау әдісі.
- * Әдістемелік құралы.- Алматы 2008.-230 бет.

* **Орыс тілінде**

* **Негізгі:**

- * 1.Гигиена детей и подростков: Учебник(Под ред В. Кучма.-М. ГЭОТАРМЕДИА,2008-480с.

* **Қосымша:**

- * 1.Медицинские и социальные аспекты адаптации современных подростков к условиям воспитания, обучения и трудовой деятельности. Баранов А.А., Кучма В.Р., Сухарева Л.Л.М. Медицина.-2006.-Голубаев В.В.и др. Практикум по основам педиаторы и гигиены детей дошкольного возраста.- М. Издательский центр» Академия».2000-200с.
- * 2.Кучма В.Р Гигиена детей и подростков при работе с видео-дисплейными терминалами.-М. Медицина, 2000,-160с.

✦ Қорытынды сұрақтары:

1. Емдік шынықтырулар?
2. Қай балаларға шынығудың әдістері арнайы ұсынылады?
3. Шынығуа кері көрсеткіштер?
4. Ультра күлгін сәулесімен шынығуды сипаттап беріңіз?
5. Қандай сумен емдеуді білесіз?