711013301614

**ТУЛЕБАЕВ Ерболат Алматович,**

**Саттар Ерубаев атындағы №24 ІТ мектеп-лицейінің**

**дене шынықтыру пәні мұғалімі.**

**Шымкент қаласы**

**ДҰРЫС ДЕНЕ ҚАЛПЫ ЖӘНЕ ОМЫРТҚА ДЕНСАУЛЫҒЫ.**

**ОМЫРТҚА ЖАТТЫҒУЛАРЫ**

**Аңдатпа.** Ұсынылған ғылыми-зерттеу жұмысында оқушылардың дұрыс дене қалпын бұзу мәселелері қарастырылған. Авторлар бұл құбылыстың теориялық аспектілерін атап өтті және арқаның дұрыс орналасуын сақтауға теріс әсер ететін факторларды анықтады. Практикалық жағы жан-жақты талдау және омыртқаның бұзылуының алдын алу және жою бойынша ұсыныстарды әзірлеу түрінде ұсынылған.

**Кілт сөздер:** денсаулық, дене шынықтыру, омыртқа, дұрыс қалыптаспау себептері, алдын алу.

**Кіріспе**

Заманауи әлемде адамдар күннің көп бөлігін отыру жағдайында ең аз физикалық белсенділікпен өткізеді, көбінесе артқы позицияны дұрыс сақтау қажеттілігін ұмытады. Бұл әсіресе сыныпта оқитын, содан кейін үйде тапсырмаларды орындайтын оқушыларға қатысты. Оқу жүктемесінің жоғарылауы жағдайында студенттер күніне 7 сағат отыру жағдайында болады. Жаттығудың болмауы және дұрыс емес поза денсаулыққа елеулі проблемалар мен ыңғайсыздықты тудыруы мүмкін позаның проблемаларына әкелуі мүмкін. Поза мүшелердің орналасуына, жарақатқа төзімділігіне, сондай-ақ адамның психикалық ерекшеліктеріне әсер етеді. Әдемі және тіпті артқы позиция да басқалар оны бағалайтын адам бейнесінің бөлігі болып табылады. Көптеген ұсыныстар мен қоғамды ақпараттандыруға қарамастан, постуральды бұзылулар әлі де жиі кездеседі.

Негізгі бөлім

[**Омыртқа**](http://massaget.kz/layfstayl/Zdorove/28479/)**– адамның қимыл-қозғалысын реттейтін ең маңызды мүше. Адам қартайған сайын омыртқада зат алмасу процесі нашарлап, ауру пайда болады. Бұл ауруды**спондилез**деп атайды. Яғни, [омыртқаның](http://massaget.kz/layfstayl/Zdorove/24926/) созылмалы ауруы. Бұл дертке шалдыққан науқас ұзақ уақыт тұрғанда, жүргенде, отырғанда омыртқасы мен тізесі аралығы түгел шыдатпай ауырады.**

Ауруды болдырмау үшін не істеу керек? Ең бастысы, мынадай ережелерді ұстаныңыз.

• Денені тік ұстап жүруге дағдылану керек;

• Отырған кезде омыртқаның түзу тұруын қадағалаған жөн. Ол үшін арқаға жастық немесе белдеуше сүйеп отырады;

• Ұйықтап демалған кезде жастықты ыңғайлап қойып, аяқ-қолды бүкпей, созып жатып демалу керек. Төсектен бірден тұрмай, асықпай, бір жанымен қолды тіреп барып тұрған дұрыс. Өйткені, бірден тұрған кезде омыртқаға зақым келеді;

•  Тізерлеп ұзақ отыруды әдетке айналдырмау керек;

•  5 келіге дейін ауырлықты көкірек тұсына дейін көтеріп үйрену керек. Сонымен қатар, көлікке отырған кезде де алдымен орындыққа теріс қарап бұрылып тізені бүгіңкіреп отырып, содан кейін аяқты кіргізіп үйрену керек.

**Бұл ережелерге қосымша дене шынықтырумен де айналысқан пайдалы. Назарларыңызға үстелде отырып жасайтын мынадай [жаттығу кешенін](http://massaget.kz/layfstayl/Zdorove/27188/) ұсынамыз. Қандай қозғалыс болмасын, жаттығу кезінде дұрыс тыныс алу өте маңызды және әр жаттығуды 3-4 рет қайталап жасайды. Жаттығуды бірден омыртқа мен белге салмақ түсіруден бастамаған дұрыс және барлық дене мүшесіне жаттығу жасау керек. Кез келген жаттығу жасау реті алдымен бастан басталады. Сонымен қатар, бұл дерттің негізгі түріне мойын мен бел-сегізкөзінің зақымдануы жататындықтан, мойынға жаттығу жасаған дұрыс.**

•  Басты көкірекке дейін еңкейтіп, қайта көтеріп терең тыныс алады.

• Басты еңкейтіп, алдымен оңға бұрады. Содан кейін солға қарай жаймен бұрады да бастапқы қалыпқа келіп терең тыныс алады.

•  Қолмен белді ұстап, жуырынды біріктіріп, қайта жазады.

•  Аяқты иықпен бірдей аралықта ашып, тізені қолмен ұстайды. Содан соң барынша алға қарай еңкейіп, бастапқы қалыпқа келгенде терең тыныс алып демалады.

•  Қолды жоғары қарай созып, терең тыныс алады да, қолды түсіргенде бар күшімен демді сыртқа шығарады.

•  Терең тыныс алып иықты көтереді де, бастапқы қалыпқа келгенде демді сыртқа шығарады.

•  Орындық арқасына арқаны толығымен тигізіп, қолмен басты ұстайды. Содан соң терең тыныс алып атрқа қарай шалқаяды да, бастапқы қалыпқа келгенде демді шығарады.

Ал келесі жаттығуды орындықтан тұрып жасайды.

•  Қолмен белді ұстап жаймен оңға қарай иіледі. Содан кейін солға қарай иіледі де бастапқы қалыпқа келгенде терең тыныс алып демалады.

•  Үстел арқасын ұстап тұрып алдымен оң аяқты бүгіп көтереді, сосын сол аяқты бүгіп көтереді де бастапқы қалыпқа келгенде тынысты терең алып демалады.

Аурудан толығымен айығу үшін жаттығуға қосымша суда жүзіп, арқаға, белге массаж жасату керек. Мұның бәрі қан айналымды жақсартып, ағзада зат алмасу процесін жақсартады.



**Арқадағы аурудан айығуға арналған жаттығулар**

Аз қозғалатын адамдарда арқаның ауыруы өте көп кездеседі. Әрине, мұндай жағдайда міндетті түрде дәрігерге қаралып, маман айтқан емді қабылдаған дұрыс. Алайда, өздігіңізбен емделуге тырысуға да болады.

**1.** Біріншіден, міндетті түрде өз өзіңізге массаж жасаңыз. Оны міндетті түрде жасаңыз, өйткені кез келген физикалық жаттығудың алдында денеңіз қызу керек. Қолыңыз жеткен жеріңізге дейін массаж жасаңыз. Тіпті, массаж жасайтын, жуынатын мочалка секілді арнайы құралды сатып алып, арқаңызға тегіс массаж жасасаңыз да болады. Мойныңызды екі қолыңызбен алма кезек уқалаңыз. Оң қолыңызды сол жақ иығыңыздың артына тастап, жауырыныңыз бен иығыңызға массаж жасаңыз. Егер қиын болса, оң қолдың шынтағын сол қолмен тіреп тұруға болады. Осы жаттығуды енді келесі қолмен де орындаңыз.

**2**. Диаметрі 8 см, ұзындығы 12 см тұратын ағаш валик жасап алыңыз. Немесе нан жазатын оқтау да жарап қалады. Аталған оқтауға немесе валикке арқаңызбен жатып, әрі-бері жылжыңыз. Алдымен киіммен, содан соң, киімсіз жылжып көріңіз. Бұл жаттығу омыртқаларды орнына қояды.

**3.** Келесі жаттығу. Шалқаңыздан жатыңыз, тізеңізді қолыңызбен құшақтап, басыңызды кеудеге қарай иіңіз. Содан соң доп секілді, тербетіле бастаңыз. Алға-артқа, алға-артқа! Осылайша, сіз арқадағы аурудан айығып, омыртақаларыңызды орнына қоясыз.

**4.** Орындықтардың арасында жіп ілініп тұр, сізге сондықтан еңбектеп өту керек деп елестетіңіз. Тізерлей отырыңыз. Басыңызды төмен түсіріңіз арқаңызды еңкейтіп, жіптің астымен жер бауырлай өтіңіз. Шықтыңыз ба?! Енді кейін қарай қайтадан өтіңіз, арқаны бүгуді ұмытпаңыз. Мұндай жаттығуды таңертеңгісін қайталап тұрсаңыз, күні бойы сергек жүресіз.

**5.** Бұл жаттығу үшін белтемір қажет. Оны өзіңіз орнатып алсаңыз да, спорт тауарлары дүкенінен сатып алсаңыз да болады. Белтемірде жарты немесе бір сағат асылып тұруға тырысыңыз. Бұлай істеу арқылы сіз омыртқаңызды созып, ауруды басасыз. Мұндай жаттығу өте нәтижелі әрі пайдалы, сондықтан ерінбеңіз.

6. Келесі жаттығу тыныс алудың қытайлық жүйесі «Цигуннан» алынған. Етпетіңізбен жатыңыз. Енді қолыңыз бен аяғыңызды созып, түрегелуге тырысыңыз. Денеңіз еденге параллель жатады. Осылай мейілінше ұзақ тұрған дұрыс. Алайда, қатты қысым түсіруге де болмайды. Денеңіз босаңсып тұруы керек.

7. Келесі жаттығу еденде отжимание жасау. Тіземен тұрып та жасауға болады. Бірінші кезең - қолыңыз бір бірінен алысырақ тұруы қажет. Екінші кезең - қолыңыз бір біріне жақын тұруы тиіс. Үшінші кезең - қолдың білезіктері өте жақын орналасуы тиіс.

8. Дәріханадан Кузнецов аппликаторын сатып алыңыз да оны арқаңыз ауырған бойда пайдаланыңыз. Арқаңызды жалаңаштап аппликаторға жатыңыз да, денеңізді босаңсытыңыз. Егер ауру асқына түссе (солай болуы тиіс) шамаңыз жеткенше шыдаңыз. Содан соң, ауру біртіндеп қайта бастайды, тіпті жазылып кетеді. Сіз тып тыныш ұйықтайсыз немесе шаруаңызды жалғастыра бересіз.

9. Шалқаңыздан жатыңыз да, аяғыңызды жоғары көтеріңіз. Шаршағанға дейін аяғыңызды сол қалпында ұстап тұрыңыз. Енді осы жаттығуды екінші аяғыңызбен орындаңыз. Мұндай оңайлау жаттығу жамбастағы ауруларды кетіріп, ішкі прессті нығайтады.

10. Осылай жатуды жалғастырып, енді тізеңізді бүгіңіз. Екеуін де бүккен күйінде шаршағанға дейін көтеріңіз. Сәл демалып алыңыз да, жаттығуды қайталаңыз.

11. Дәл солай тізеңізді бүгіңіз де, бүгілген тізеңізді еденге қарай оң және сол жаққа алма кезек еңкейтіңіз. Егер еденге тізеңізді тигізсеңіз тіпті жақсы. Сәл демалып алыңыз да, жаттығуды қайталаңыз.

12. Шалқаңыздан жатыңыз да, қолыңызды бір біріне байлап ұстап, желкеңізге қойыңыз. Содан соң, басыңызды көтеріп, иегіңіз кеудеге жеткенге дейін иіліңіз. Шаршағанға дейін қарқынды азайтпаңыз. Кейін бәрін қайталап шығыңыз.

13. Етпетіңізден жатыңыз да, тізеңізді бүгіп, еденнен көтеріңіз. Шаршағанға дейін ұстап тұруға тырысыңыз. Содан соң, тағы да қайталаңыз. Ескерту: егер арқаңыз қатты ауырса, бұл жаттығуды істеудің қажеті жоқ.

14. Орындыққа отырыңыз да қолыңызды тізеге қойып, күшпен төменге қарай итеріңіз. Бұл шаршағаныңызды басатын керемет әрі оңай жаттығу.

15. Тік тұрыңыз да, қолыңызды бір біріне байлап ұстаңыз. Содан соң, қолыңызбен жамбас аймағына бірнеше рет күш түсіріңіз. Мұндай жаттығу арқаның шаршағанын басып, аурудың алдын алады.

16. Орындыққа отырыңыз да, бірнеше рет төменге қарай иіліңіз. Мейілінше алысқа қарай иілген дұрыс. Мұндай жаттығуды қозғалыс аз, негізінен отырып жұмыс істейтін жерде орындау оңай.

Азғантай уақыттың ішінде арқадағы аурудан айықтыратын жаттығулар реті осындай. Ең басты талап - жаттығуларды жүйелі түрде орындау!



**Арқаны тік ұстау үшін қажет жаттығулар - мамандар кеңесі**

Бүкірейіп, еңкіш тартып жүру салмақтың көбеюі, омыртқаның қисаюы, остеохондроз, сколиоз сынды ауруларға алып келеді. Сол үшін денені тік ұстауды үйрену қажет.

Ең бастысы, ол үшін күніне бірнеше минутыңызды бөлсеңіз жеткілікті:  
**1**. Алдымен арқаңызды кеңінен жазып жатып алыңыз. Қолыңызды желкеңізге қойып, орныңыздан көтеріліп көріңіз. 10 секунд тұрып, жаттығуды бірнеше рет қайталаңыз.  
**2.** Орындыққа отырып, орындықтың арқасына арқаңызды тигізіңіз. Екі қолыңызды желкеңізге қойып біріктіріп, бар күшіңізбен иығыңызды түзеуге тырысыңыз.  
**3**. Еденге ішіңізбен жатыңыз да арқаңызды алқанмен ұрыңыз. Аяғыңыз бен кеудеңізді көтеріп, 10-15 секунд осы қалыпта тұрыңыз.  
**4**. Тік тұрыңыз да басыңызға кітап қойыңыз. Кітапты құлатып алмай 10 секунд тұрып, бөлмеде кітаппен жүріп көріңіз.

**Қорытынды**  
Осындай жеңіл жаттығулар арқылы арқадағы бұлшық еттеріңізді нығайтуға болады. Бұл жаттығулар кімге керек? Бұл жаттығуларды орындау – омыртқа жотасының қисаюуы кезінде, остеохондрозда, омыртқа ісігінде және әртүрлі аурулардың синдромдары белгі бергенде пайдалы. Осы жағдайлардың барлығына душар болғанда, ерекше күтіммен қатар, арқа сүйектерін түзеу үшін жасалатын арнайы гимнастикалық қозғалыстарға көңіл бөлген жөн.

Бұл жаттығулар не үшін қажет? Омыртқааралық дисктер өзінің икемділігін жоғалтып алуы мүмкін. Кей кездері олар сол омыртқалардың арасында қысылып та қалып жатады. Біреулерінде – қатты үйкеліп, жанасуы себепті, түсіп қалуы да ғажап емес. Қимыл-қозғалыстары мен жаттығулар арқылы сәл де болсын, қан айналымының еркін жүруіне жол ашамыз. Есте сақтаңыз: шамадан тыс жұлқынып секірмей, жай және асықпай орындау қажет!