

Қ.А.Ясауи атындағы халықаралық қазақ-түрік
университеті.Шымкент институты

Дипломнан кейінгі білім беру факультеті
Клиникалық пәндер кафедрасы

СӨЖ

Тақырып:Спорттық жұмысқа қабілеттілікті
қайта қалпына келтіру

Қабылдаған:Адырбекова Г.С

Орындаған:Садық Т.М.

Тобы:ЖМҚ-501

Шымкент-2015

Жоспар:

- **I.Кіріспе**

- **II.Негізгі бөлім**

1. Дәрігерлік бақылау

- 2.Қайта қалыпқа келудің жиынтықтары

- 3.Организмнің қалыпқа келуінің фазалары

- 4.Қалыпқа келудің түрлері

III. Қорытынды

IV. Пайдаланылған әдебиеттер

КІРІСПЕ

Қазіргі заманғы спортта жаттығулармен қатар қайта қалыпқа келудің маңызы зор, себебі жоғары нәтиже көрсету үшін көп еңбектеніп көп жаттығулардан бөлек организмнің қалпына келудің маңызы зор. Сондықтан спортшылардың қайта қалпына келуі және спортқа қабілеттілігін арттыру бірінші кезекте тұр.



- **Организмнің қайта қалпына келуі**-бұл организмде физикалық параметрлердің қайта қалпына яғни нормаға келуі,сонымен қатар физикалық жұмыстан соң адаптациялық мүмкіндіктердің жоғарылауы.



Спорттық
медицинада қайта
қалпына келудің 4
негізгі фазасын
бөлеміз:

- ▣ -жылдам қалыпқа келу
- ▣ -кеш қалыпқа келу
- ▣ -суперкомпенсация
- ▣ -Толық қалпына келу
(отставленное или
отсроченное)



Жылдам қалыпқа келу

Бұл фаза жаттығулардан соң тез басталып жарты сағатқа созылады. Осы уақытта организм метаболизмдік процестерді және гомеостазды қалыпқа келтіруге тырысады: АТФ, креатинфосфатаза, гликоген қорын толтырулар жүреді және стресстік гормондардың секрециясы нормаға келеді (кортизол, адреналин және т. б) жүрек-қан тамыр жүйесінің жұмысы қалыптыға түседі, қанға анаболитикалық гормондар (инсулин, стероидтар) түсе бастайды



nmedik.ru

Кеш қалыпқа келу

Организм метаболитикалық тепе-теңдікке жеткен соң, репарациялық процесстер басталады: ақуыз синтезі, ферменттер және амин қышқылдары активтеледі, су электролиттік баланс қалыпқа түседі, ас қорыту жүйесінде қоректік заттар сіңіп зақымдалған жасушалар орнын толтырады, репарациясы жүріп қалыпқа түседі

Суперкомпенсация

Бұл фаза жаттығулардан соң 2-3 күннен кейін басталып, 5 күнге созылады. Көбінесе алдыңғы фазамен ұқсас келеді, айырмашылығы функционалдық және морфологиялық өсу жоғарылайды

! Дәл осы фазада жаттығып жүрген бұлшықеттер тобына келесі жаттығуларды жасау реттілігі болуы керек

Толық қалпына келу (отставленное или отсроченное)

- Төртінші фазада жаттығуларға дейінгі физикалық параметрлердің толығымен қалыпты кезеңге түсуімен ерекшеленеді.



Қайта қалпына келудің жиынтығына

- ▣ Жаттығуларды рациональды құру, массаж, фармакологиялық өнімдер, аутогенді жаттығулар, оттекті коктейлдер

Организмнің қайта қалпына келуінде қолданылатын жиынтықтың тиімділігі ол тренердің ,дәрігердің түсінуімен, және спортшының жағдайды дұрыс бағалауымен және спорттың түріне байланысты болады. Организмді қайта қалпына келтіруде дұрыс қолдана білген жиынтық жаттығулардың эффектіктілігін және жағымсыз әсерлерден алдын алады.



Әр жаттығудан соң көрсеткіштер:

- Әр жаттығуда 10 минут сайын пульсті өлшегенде 96 р/мин аспау керек, немесе 10 секундта 16 рет соғуы керек. Егер бұл көрсеткіштер жоғарылап кетсе онда жаттығу көлемін міндетті түрде азайту керек.

Жаттығулардың организмге әсерін былай тексеруге болады (апталық немесе айлық жаттығудан соң):

Күнделікті таңертең жатқан күйі пульсті өлшейсіз ол 2 немесе 4р/мин-ке ғана көтерілген болуы керек, егер одан жоғары болса онда бұл жаттығулардың тиімсізділігін және организмнің зорығуына әкеледі.

Қалыпқа келудің түрлері:

1. Педагогикалық құрылымдар
2. Медико-биологиялық
3. Тамақтану
4. Сұйықтық режимі
5. Қалыпқа келтіру массажы
6. Өзіндік массаж
7. Монша мен сауналарды қолдану

1.Педагогикалық құрылымдар

- -Жаттығудың рациональды жоспары (1 айға немесе 1 жылға және т.б)
- -Жаттығуды қайта қайталаудың арасындағы интервалдың дұрыс құрылуы
- -Қайта қалпына келу жаттығуларын жоспарлау

2.Медико-биологиялық Қалыпқа келу

- Рациональды тамақтану
- Физио және гидропроцедуралар
- Фармакологиялық препараттар мен витаминдер
- Ақуыздық препараттар
- Оксигенотерапия
- Электростимулизация және т.б



3. Тамақтану

- Белоктар-құрылыс материалы (соя, фасоль, күріш, горох, нан, жүгеріде белоктар көп болады)
- Майлар (сиыр майы, қаймақ, балық майы(шошқа мен сиыр майында жоқ витаминдер болады.))
- Көмірсулар-негізгі энергия көзі. Тәулігіне 800-900г қолдану керек (64% жағдайда крахмал түрде яғни жарма, нан, макарон, картоп арқылы, 36% сахарин түрінде яғни қызылшалық, глюкозалық
- Витаминдер (В1, В2, РР, С, Е)

4. Сұйықтық режимі

- Тәуліктік мөлшері 2-2,5 литр аз аз порциямен
- Көк шай, минеральды сулар, шырындар



5.Қалыпқа келтіру массажы

- Қалыпқа келтіру массажы-бұл кез-келген физикалық немесе ойлау арқылы жүретін жүктемеден(жұмыстан) соң жасалатын спорттық массаж

6.Өзіндік массаж

Әрбір спортшы кез келген уақытта кәсіби массажисттің көмегіне жүгіне алмайды, сондықтан олар өз-өзіне массаж жасай білуі керек. Кәсіби массажисттіңкіндей болмаса да пайдсы мол болады.

7.Монша мен сауналарды қолдану

Монша немесе сауна бұл шаршау мен зорығудан кейінгі қалыпқа келудің тамаша бір тәсілі болып табылады. Сонымен қатар артық салмақтан арылуда, тұмау белгілерін алдын алуда маңызы зор.



POSE
No **01**
Half Moon



POSE
No **02**
*Hands
to Feet*



POSE
No **03**
Awkward



POSE
No **04**
Eagle



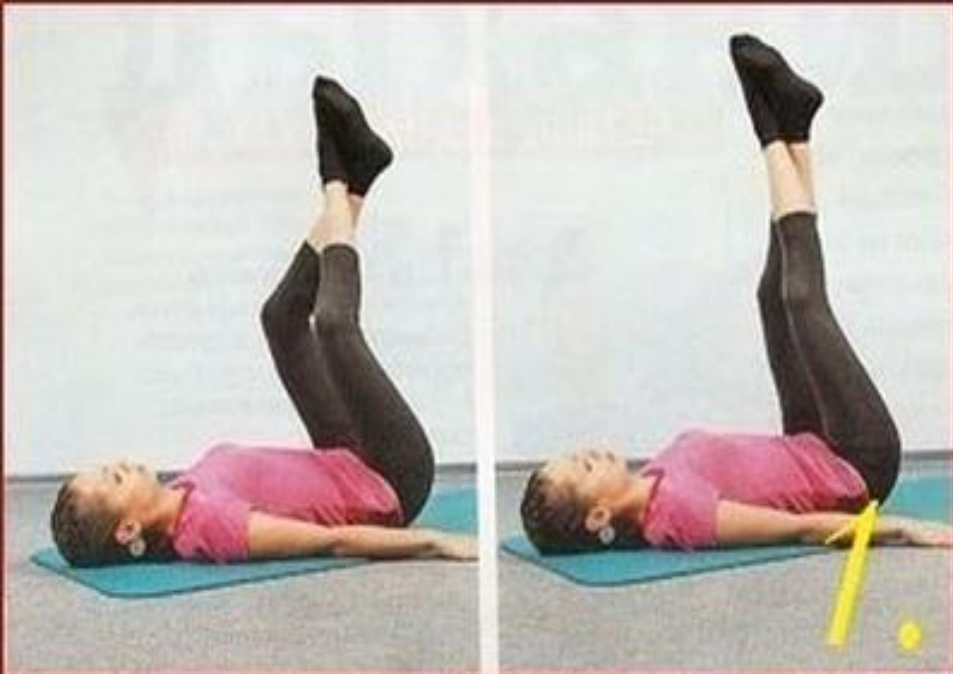
POSE
No **05**
*Standing
Head To Knee*



POSE
No **06**
*Standing
Bow*

Қорытынды

Қазіргі спорт көп жағдайда жоғарғы дайындық пен жаттығуларды талап етеді. Ұзақ уақыт әсер етіп тұратын физикалық жүктемелер созылмалы шаршауға (хронические утомления), соңынан патология алды және патологиялық жағдайға әкеледі. Бұл жағдайлар көбінесе спортшының жасы, салмағы мен мүмкіндіктерін ескермеген жағдайда болады. Сондықтан бұл жағдайларды ескерудің маңызы зор.



Назар аударғандарыңызға
рахмет!

