



# СӨЖ

Тақырыбы: Сауықтырудың тыныс алу жаттығулары

Орындаған: Әшір Ә.Т

Курс: 1

Группа: 004-2

Қабылдаған: ҚазҰМУ профессоры

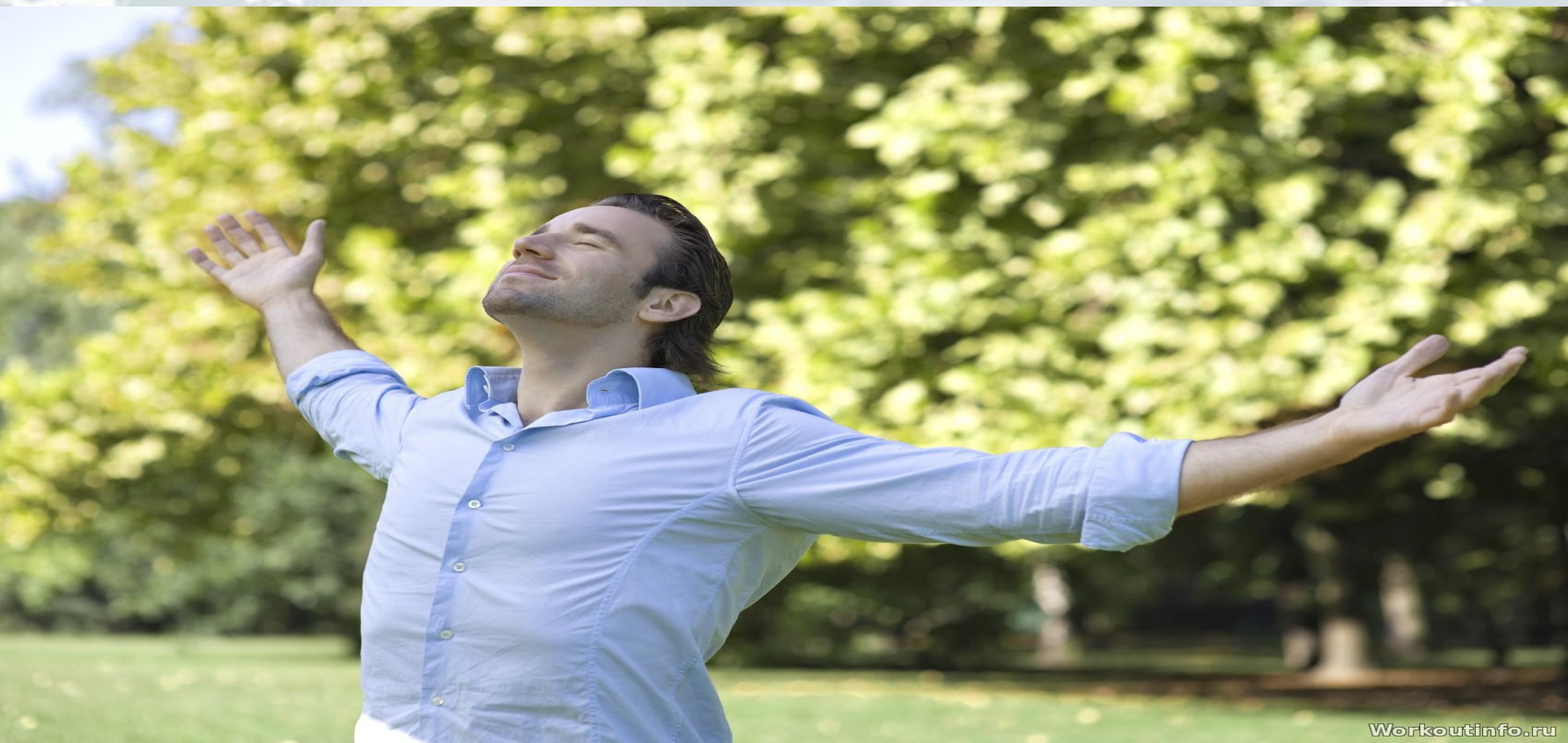
Джуланова К.Н

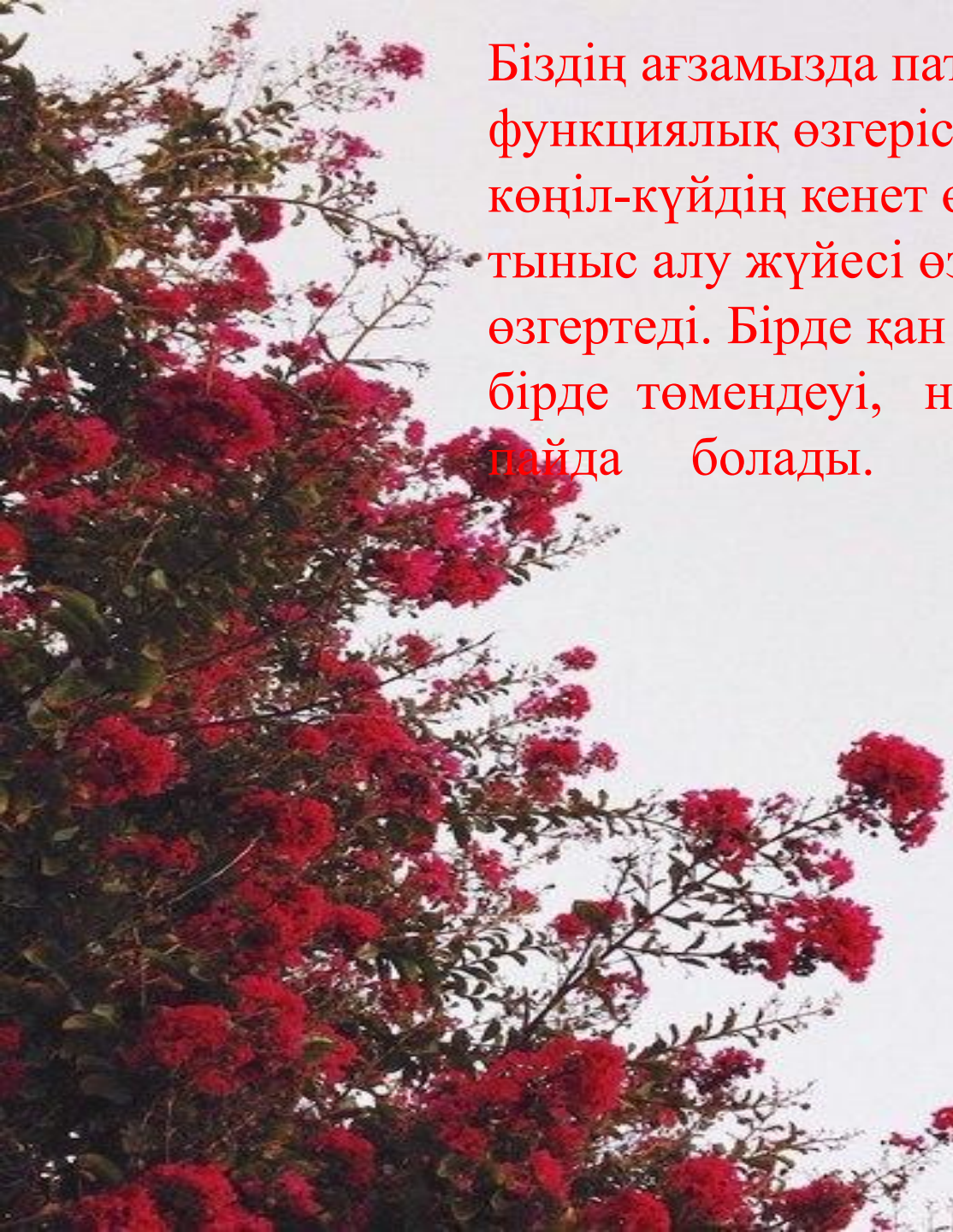
## Жоспар:

- Тыныс алу
- Тыныс алу жаттығулары  
Бодифлекс  
Ушу  
Йога
- Тыныс алу аурулары
- Қорытынды  
Тыныс алудың маңызы



**Тыныс алу** – ағза мен қоршаған орта арасындағы газ алмасу үдерісі. Құнарлы заттардан энергия алу үшін оттегі қажет. Сондықтан тыныс алу үнемі жүзеге асып тұруы тиіс. Тынысалу жүйесінің орталық мүшесі - өкпе.





Біздің ағзамызда патологиялық және функциялық өзгерістер болған кезде, тіпті көңіл-күйдің кенет өзгерген кезінде де, ең әуелі тыныс алу жүйесі өзінің мінездік сипатын өзгертеді. Бірде қан қысымының жоғарылауы, бірде төмендеуі, немесе кенеттен ендігу де пайда болады. Осы кезде кез келген адам ауа кеңістігіне шыққысы келеді, немесе басқа жерде отырып тыныс алғысы келеді. Мұның барлығы да екінші бір сигнал жүйелері арқылы ми қорытындысын тітіркендіруден туған ағзаның әр түрлі өзгерістерінің нәтижесі.

**Тыныс алу жаттығулары** – ауамен емделуді дұрыс пайдалана білу, тыныс алу мүшелерінің жұмысын жақсартуды көздейді. Ұзаққа созылған созылмалы науқастардың (тыныс демікпесі, созылмалы бронхит, демікпе, өкпенің қабынуы, т.б.) тыныс мүшелерінен басқа да көптеген ас қорыту мүшелері мен қан айналымдары және жүйке жүйелерінің жұмыс істеу қызметтерінің бұзылуын орнына келтіретін негізгі емделу құралы. Тыныс алу жаттығуларының негізгі мақсаты – онымен үзбей шұғылдану, осы аталған науқастардың алдын алады, ұзақ өмір сүрудің негізін қалайды.



Тыныс жаттығуларын орындау екі негізгі мақсатқа негізделген:

1. Тыныс жүйесіне мақсатқа сәйкес әсер ету арқылы қызметтік қорын жоғарылату.
2. Тыныс жүйесіне әсер ету арқылы қызметтік жүйелер мен әр түрлі органдарда өзгерістер жасау

Қазіргі кезде тыныспен байланысты жаттығулардың көптеген түрі бар:

- ❑ Бодифлекс
- ❑ Йога
- ❑ Ушу (жауынгерлік өнер)

❖ **Бодифлекс** бұл тыныс гимнастикасы, организмді жасарту мен сауықтыру үшін аэробты тыныс тынысты қолданады. Бодифлекс ертедегі ғылым мен тибеттік тыныс, йога негізінде синтезделіп алынған. Оның негізгі принципі изометрикалық жаттығулардың диафрагмалық, анэробтық тыныс көмегімен май қабаттарын ыдыратып, бұлшықеттік массаны қалыптастыру.





- ❖ **Ушу (әскери өнер) немесе кунфу (шебер)** екі мың жыл бұрын қытайда пайда болған, қытайдың жауынгерлік өнерінің мағынасы ретінде, және осының негізінде пайда болған қазіргі заманғы спортта, сауықтыратын тыныстық гимнастикаларда қолданады, Цигун(нэйгун)- Ушудың бағыты, медитативті және тыныстық жаттығулардың комплексін, диетологиялық және гигиеналық, рухани тәрбиенің ерекше түрін қамтиды.



◆ **Йога** - мәдениетінің түсінігі, кең мағынада буддизм мен индуизмнің әртүрлі бағытында өңделген психикалық, физикалық және жан дүниелік практиканың жиынтығы, ал тар мағынада үнді философиясындағы алты ортодоксальдық мектептің бірі. Басты мақсаты адам организмінің физиологиялық және психологиялық қызметін жәннәттағы психикалық және рухани жағдайға дейін басқару. Йога деген сөз санскриттен аударғанда түбірі йодж, йудж : жаттығу, біріктіру, байланыстыру, гармония, кеңес деген мағына береді.



# Йоганың тиімділігі мынада:

- созылмалы шаршау синдромының алдын алу , энергетикалық потенциал мен төзімділікті жоғарылату
- Ағзадағы қан мен лимфа айналымды жақсарту
- өкпе көлемін үлкейту
- Иммунитетті тұрақтандыру
- зат алмасуды нормализациялап, салмақты бақылауға мүмкіндік береді
- барлық бұлшықет топтарын, ең маңызды корсеттік бұлшықетті нығайтады

## *Күшті стресте қолданатын тыныс*

Бұл жаттығуды отырып жасаған дұрыс, денені шамалы алға еңкейтіп, денені барынша бос ұстау керек.

- Өкпеде тыныс қалмаған сияқты терең тыныс шығару керек.
- Осыдан кейін бірден демалу керек, өкпенің ауаға толғанын сезінгенше.
- Тынысты ұстап тұру, біртіндеп, баяу өкпені кеңейтетін ауыз арқылы тыныс шығару керек

(жаттығуды 5-6 рет қайталап, су ішіп алу керек. )

# *Ұйқысыздық кезінде тыныс*

Жаттығуды ванна қабылдап жатқан кезде қолданған дұрыс, себебі тынысты суға шығару керек.

- Денені тіке ұстап, Терең демалып, тынысты бірнеше секундқа ұстаймыз.
- Бетті суға батырып, баяу тынысты шығарады, судың беті бүлкілдейді.

жаттығуды он рет кайталайды

## Өкпенің қабынуы

Аурудың кең тараған түрі. Организмге ауру, тудыратын микробтар түскенде және суық тигенде, өкпе қабынады. Өкпе қабынғанда дене қызуы 39,4-40 градусқа дейін көтеріледі, жөтел пайда болады, бүйірі шаншиды. Адам жөтелгенде, түшкіргенде шаншу күшейеді, жиі-жиі тыныс алып, енгігеді. Мұндайда адамның екі беті қызарып, несептің түсі сарғыштанып, аз бөлінеді.

## Ауатамырдың қабынуы

Баяу басталады, оның белгілері бірден сезіле қоймайды. Науқас сирек жөтеледі, қақырық көкшіл тартады, аздап дененің қызуы кетеріледі. Ауру өршіп, ұзаққа созылуы да мүмкін.

## Тыныс демікпесі

Ауырған адамның тыныс алуы қиындайды. Бұл — булықтыратын ұстамалы ауру. Аурудың пайда болуына шаң-тозаң, малдың жүні, шөп, гүл және т.б. иісі және көңіл-күйдің езгеруі де әсер етеді. Негізінен, тыныс демікпесі тұқым қуалайды. Бұл ауруға шалдыққан балалар ашуланшақ келеді, денесіне есекжем, теміреткі, бертпе шығады. Ауру ұстағанда — өкпенін шырышты қабықшасы ісініп, ауатамырлардың түтікшелерін бітейді, тамырлары білеуленеді.. Демікпеден сақтану үшін организмді шынықтырып, ты-ныс тынысы тарылады, наукас булығып, сырылдап дем алады, беті көгеріп, күре алу жаттығуларымен шұғылданып, еңбек пен демалысты дұрыс ұйымдастыру кұжет.

## Туберкулез ауруы

Туберкулез ауруын туғызатын кох таяқшасы бактериясы. Ол түшкіргенде, сөйлегенде 1—2 метрге дейін сілекейімен шашырап, микробы ауаны ластайды. Сау адам тыныс алғанда, бұл микроб мұрын қуысына енеді де, сол арқылы өкпеге түсіп, оны зақымдайды. Науқас адам әуелі аздап жөтеледі де, одан соң қаны азайып, жүдейді, тамаққа тәбеті шаппай, ұйықтағанда терлей береді. Дене қызуы кешке қарай 37—37,5 градусқа дейін көтеріледі. Туберкулез таяқшасы науқастың ас ішетін ыдысынан, сүлгісінен, тесек орнынан да жұғады. Таяқшаның ауру туғызуы сау адамның организміне байланысты. Егер микробқа қарсы күресетін күш, яғни имму-нитет пайда болса, онда оның әрекетінен денсаулық бұзылмайды. Науқас адам жөтелгенде, түшкіргенде аузын және мұрнын қол орамалмен жауып, микробтын ауаға таралуына жол бермеуі кажет. Ауруды дәрігер ғана емдей алады.

Мұрын арқылы демалудың маңызы ерекше. Мұрын қуыс-ында толып жатқан қалташықтар бар. Олар ауаны жылытады. Суық күндері салқын тиіп ауырудан сақтайды. Мұрынмен ты-ныс алу — тісті бұзылудан сақтайды. Өндірістерде лас ауаны тазарту үшін желдеткіштер, шаң-тозаң ұстағыштар орнатылса, ал үйдегі шаң-тозанды сулы шүберекпен сүртіп отыру керек.

## Темекі тартудың тыныс алу мүшелеріне әсері

Темекінін түтінінде ете улы зат — никотин бар. Темекі түтшінің ішінде улы газ, шаң және күйе болады. Күніне 20 тал темекі тартатын адам 90 миллиграмм шамасында никотин жұтады. Алғашқы рет темекі тартқанда — адам уланады: басы айналады, жүрегі қағады, құсады, қол-аяғы дірілдейді. Темекі тыныс алу мүшелерінің бәріне зиянды өсер етеді. Никотин тыныс алу жолдарының шырышты қабығын тітіркенді, қабындырады, қорғаныш қабілеті нашарлаған шырышты қабық арқылы ауру туғызатын микробтар еркін өтеді. Сондықтан темекі тартатын адамдар суық тию және т.б. аурулармен жиі ауырады. Никотин қан тамырларын тарылтады. Өкпе обырымен ауырғандардың 97 %-ы темекі тартушылар. Себебі, темекіні ұзақ уақыт тартқандықтан, жара пайда болады.





# Тыныс жаттығуларының маңызы

- Адамның жалпы өмірлік тонусын, қарсыласуын жоғарылатады, организмге тыныс жолдарының ауруына төзімділік пен шыныққандық береді.
- Мұрын арқылы тыныс алуды қалыптастырып, қақырықты жояды
- Тыныс бұлшықеттерін нығайтып, кеуде клеткасы мен диафрагманың қозғалысын жоғарылатады.
- Организмді оттегінің оптимальді мөлшерімен қанықтырады
- Жүйкелік процестерді теңестіреді

# 5 тайн дыхания

## Пайдаланылған әдебиеттер

1. С. Жұманова. Спорттық морфология негізіндегі тәнтану. – Алматы: Рес. Бас. Каб., 1994.
2. Г. Икіманова. Саулық пен сымбат. – Алматы: Қайнар, 1991.
3. Б. Төтенаев. Дене тәрбиесі. – Алматы: Мектеп, 1988.
4. Төтенайдың Базарбегі. Спорт атауларының орысша-қазақша сөздігі. – Алматы: Ана тілі, 1994.
5. Бутин И.М. Лыжный спорт. – Москва: Академия, 2002.
6. Е. Сағындықов. Қазақтың ұлттық ойындары. – Алматы: Рауан, 1991.
7. Г. Иванов, А. Қарақов. Дене тәрбиесі. – Алматы: Рауан, 1991. ,
8. Е. Уақбаев. Қазақстанда дене тәрбиесі жүйесінің дамуы. – Алматы: Санат, 2000
9. [https:// www.view/dyhatelnaya\\_gimnastika](https://www.view/dyhatelnaya_gimnastika)
10. <https://www.wikipedia.org.dihatelnayagymnastika>