

1 тақырып. Спорттық медицина пәніне кіріспе

Тақырып бойынша сұрақтар:

1. Негізгі түсініктер мен анықтамалар. Спорттық медицинаның мақсаты мен міндеттері және мазмұны. Спорттық медицинаның дене тәрбие және спорт салаларындағы орны мен маңызы. Спорттық медицинаның өзекті мәселелері және негізгі бағыттары. Спорттық медицинаны ұйымдастыру.

2. Спорттық медицинаның құрамдас бөліктері: дәрігерлік бакылау, жалпы және спорттық паталогия.

3. Спорттық медицинаның дамуының қысқаша тарихы.

1 сұрақ.

Дене тәрбиесі – дені сау, дене бітімі және рухани жағынан жетілген өскелең ұрпақты қалыптастыруға бағытталған педагогикалық процесс. Дене шынықтыру – мәдениеттің құрамдас бөлігі, адамның дене бітімін және интеллектуалдық қабілеттерін дамыту, дене тәрбиесі мен дене бітімін дамыту арқылы оның қозғалыс белсенділігін жетілдіру және саламатты өмір салтын қалыптастыру, әлеуметтік бейімдеу мақсатында қоғам жасайтын және пайдаланатын рухани және материалдық құндылықтар жиынтығын білдіретін әлеуметтік қызмет саласы (Дене шынықтыру және спорт туралы. Қазақстан Республикасының Заңы 2014 жылғы 3 шілдедегі № 228-V ҚРЗ).

Дене тәрбиесінің маңызы: оқушылардың дене-бітімінің дұрыс дамуы, денсаулығының нығаюы, жұмыс қабілетінің артуы, сыртқы ортаның қолайсыз жағдайларына қарсы тұруға ықпал етеді. Дене тәрбиесінің негізгі құралдарына: дене жаттығулары, гимнастика, ойын, туризм, спорт, табиғи факторлар жатады. Дене жаттығулары– бұл саналы түрде орындалған қимылдар және қозғалтқыш әрекеттер. Дене жаттығулары бұлшық ет жүйесін, қан айналымын және тыныс алу мүшелерін дамытады. Гимнастика түрлері: негізгі және гигиеналық гимнастика, спорттық гимнастика, акробатика, көркемдік гимнастика, өндірістік гимнастика және емдік гимнастика. Ойын оқушыларды жылдамдыққа, төзімділікке тәрбиелейді. Туризм - оқушыларды төзімділікке, ұжымдыққа, еңбек сүйгіштікке және қолайсыз сыртқы жағдайларда кездесетін қиындықтарды жеңуге тәрбиелейді. Спорт - оқушылардың денсаулығын нығайтатын, дене күшін, қозғалыс дағдыларын және моральдық-еріктік қасиеттерін дамытатын дене тәрбиесінің құралы. Дене тәрбиесіндегі маңызды құралдарының бірі - табиғи факторлар: күн көзі, ауа, суға шомылу, душ қабылдау. Табиғи факторларын балалардың денесін сауықтыру жұмысы кезінде пайдалану өте тиімді.

Дене шынықтыру мен спорт жөніндегі сыныптан тыс жұмыстың негізгі формалары: секциялары мен үйірмелердегі сабақтар спорт жарыстары, серуендер, туристік жорықтар, дене шынықтыру және спорт мейрамдары. Оқушыларды жүйелі түрде дене жаттығуларына үйретудің тиімді жолдарының бірі - олардың өз еркімен дайындалуы, танертенгілік гигиеналық-бой сергіту жаттығуы.

Дене шынықтыру және спорт жаттығулары адам ағзасының өзара үйлесімді әрекетте болуын қамтамасыз етеді. Сырттан әсер ететін қолайсыз жағдайларға ағзаның төзімділігін арттырады.

Ағзаны нығайту нәтижесінде денеде мынандай сапалық өзгерістер іске асады: 1) Сыртқы дене бітімі өзгеріп әдемілене түседі. 2) Қимыл-қозғалыс жасау қабілеті артады, яғни дене икемді, епті бола түседі де, жасалған қимыл-қозғалыстары бір-бірімен өзара үйлесімді, сәнді болып шығады. 3) Дене шынықтыру және спорт жаттығуларының негізгі бұлшық еттердің қимыл-қозғалыс жасауы болып табылады. Қажет деп есептелген қимыл-қозғалысты орындағанда адамның көңіл-күйі ғана көтеріліп қоймай, оның бұлшық еттері де сергіп, рахаттанатын болады.

Дене шынықтыру және спорт жаттығуларын орындау адамның жан-жақты өсіп жетілуіне қолайлы жағдай туғызады. Жаттықтырудың қорытынды бөлімі күш түсірудер кейін спортшының ағзасын қалпына келтіру процесін тездету үшін өткізіледі. Денені босату жаттығулары, жеңіл жүгіру, спорттық және қозғалмалы ойындар қолданылады.

Дене шынықтыру сабағы әзірлік, негізгі, қорытынды бөлімдерінен тұрады. Әзірлік бөлімі оқушылардың сергек көңіл-күйін, дене шынықтырумен шұғылдану ынтасын арттыру және балаларды сабақтың негізгі бөлігінде күрделі дене жаттығуларын орындау даярлығын жасау үшін пайдаланылады. Сабақтың негізгі бөлігіне оқу бағдарламасындағы дене жаттығуларының түрлері енгізіледі. Жаттығулар, әр қилы ойындар оқушылардың көтеріңкі көңіл-күйін туғызады. Осы көтеріңкі ілікті басып, оқушыларды келесі сабақтарға даярлау сабақтың үшінші, қорытынды

бөлігінің міндеті. Сабақ жалпы сап түзеумен, қорытынды жасаумен аяқталады. Дене шынықтыру сабақтары процесінде білім беру, тәрбиелеу, сауықтыру міндеттері шешіледі.

Дене тәрбиесі мен спорттың организмге өсуіне, физикалық және жан-жақты дамуына ықпалып етіп, олардың өркендеуіне барынша жағдайлар жасалуында. Дене тәрбиесінің негізгі атқаратын міндеті сауықтыру жұмысы боландықтан спортшылар мен дене тәрбиесімен айналысушылар дәрігерлік бақылауда, ал спорт пен дене тәрбиесі медицина мен тығыз байланыста болу керек. Медицина ғылымсыз спорт ғылымының дамуы мүмкін емес. Сондықтан спортшылар мен дене тәрбиесі мен айналысушылардың денсаулығы бақылау, ондағы өзгерістердің физикалық дамуын сараптау дене тәрбиесі жүйесінің маңызды байланысы болып есеггеледі. Дәрігер мен оқытушының тығыз байланыста жұмыс атқарулары үшін, оқытушының медицина саласынан жеткілікті білім болуы қажет.

Медицина адамның сау және ауру болған жағдайын зерттеу арқылы оның денсаулығын нығайту, аурулардан сақтандыру және еңбек туралы ғылым. Сонымен медицина ғылымының мақсатына ауруларды емдеу ғана емес сондай-ақ денсаулықты нығайту және аурулардың алдын-алу міндеттері кіреді. Бұл міндеттерді орындау үшін адам организмінің құрылысын және оны қалай өз қызметін атқаратындығын, мүшелер мен жүйелер патологиялық жағдайда қандай морфологиялық өзгерістерге ұшырап, қызметінің қалай өзгеретінін толық білу керек. Әйтпесе ол спортшының денсаулығы туралы шешім қабылдау мүмкін емес. Дегенмен, дәл осы мәселе дене тәрбиесі мен спортпен айналысуға байланысты дәрігерлік рұқсат алуды және оны көлемін белгілеуде негізгі роль атқарады. Сондай-ақ дәрігер спортшылар да кездесетін зақымдар мен жарақаттарды емдеу білу керек.

Дене шынықтыру және спорт ағзаны шынығу, адамдардың денсаулығын нығайту және көп ауруларды алдын алу тәсілдері болып саналады. Дене тәрбиесі мен спортпен айналысқан адамдардың ағзасына түскен ауырпалыққа байланысты денсаулықтағы өзгерістерді бағалау үшін дәрігерлік бақылау жүргізілу керек. Дәрігерлік бақылау спорт медицинаның маңызды бір бөлімі.

Спорттық медицина – ағзаның, оған дене шынықтырумен спорттың әсеріне байланысты саулығын, дене дамуымен қызметтік мүмкіндіктерін зеріттейтін медицинаның арнайы саласы. Спорттық медицинаның негізгі мақсаты дене тәрбиесімен спорттың амалдарымен тәсілдерін адамның денесін үйлесімді дамуын, оның ден саулығын сақтап нығайту үшін жұмыс істеу қабілетін және өмірінің белсенді шығармашылыққа толы кезеңін ұзарту үшін ақылға салып пайдалануға қолқабыс етеді. Жаттықтырушы мен дәрігердің оқу-жаттығу үдерісін жоспарлаумен түзету бойынша бірлескен жұмысы, жаттықтырушының дәрігерлік бақылаудың мәліметтерін өзінің күнделікті жұмысында пайдалана білуі, сабақтардың дұрыс ұйымдастырлуымен тиімділігінің маңызды шарты болып табылады.

Спорттық медицина – бұл жаттықтырушының кәсіби дайындығына тікелей енетін спорттық ғылымның дәрігерлік биологиялық бөлімі.

«Спорттық медицина» пәнді оқыту *мақсаты*: болашақ мамандарда әр жастағы балалар мен ересектердің дене шынықтыру және спортпен шұғылдануын медициналық қамтамасыз ету жүйесі туралы білім қалыптастыру.

Пәннің *міндеттері*: білім алушыларда медициналық білім негіздерін

қалыптастыру; дене шынықтыру мұғалімдері мен жаттықтырушыларға балалар мен жасөспірімдердің тиімді дене тәрбиесі үшін, олардың денсаулығын нығайту, жұмыс қабілетін арттыру, дене жаттығуларымен айналысу кезінде жарақаттар мен аурулардың алдын алу, зардап шеккендерге алғашқы медициналық көмек көрсету әдістерімен таныстыру.

«Спорттық медицина» пәнді оқып білудің *нәтижелері*:

- жалпы патология мәселелері және дене шынықтырумен спортпен байланысты жарақаттар мен аурулардың ерекшеліктерін білу;

- дене шынықтыру және спортпен айналысатын адамдар ағзасының әртүрлі жүйелерінің функционалдық жай-күйінің ерекшеліктерімен танысу;

- физикалық жұмыс қабілетін қалпына келтірудің медициналық-биологиялық құралдарының сипаттамасын білу;

- допинг-бақылау проблемаларының қазіргі жағдайы және допинг препараттарының спортшылардың ағзасына кері әсерімен танысу;

- балалар мен жасөспірімдер спортын медициналық қамтамасыз ету, дене шынықтыру және спортпен айналысатын әйелдерді, сондай-ақ жоғары жастағы адамдарды медициналық бақылау мәселелерін білу;

- дене шынықтыру және спортпен шұғылданатын әр түрлі топтарда дәрігерлік-педагогикалық бақылау жүргізу тәсілдерін игеру; алынған нәтижелерді талдау әдістерін меңгеру.

- спорттық медицинадағы ағзаның жағдайын дәрігерлік-педагогикалық бақылау дағдыларын меңгеру.

Құзыреттіліктері: білім алушы әр жастағы балалар мен ересектердің дене шынықтыру және спортпен шұғылдануын медициналық қамтамасыз ету жүйесі туралы білім қарастырып дағдыларын меңгереді.

2 сұрақ.

Дәрігерлік бақылаудың мазмұны: спортшылардың денсаулығына, ағзасының дамуына және ішкі мүшелер мен жүйелерінің қызметінің спорт пен дене тәрбиесімен айналысудың салдарынан өзгеруін зерттеп, жаттығулардың денсаулыққа тигізетін пайдалы және зиянды әсерлерін анықтау.

Дене шынықтыру және спортпен шұғылданатындарға дәрігерлік бақылау емдік-профилактикалық мекемелердің медициналық қызметкерлердің көмегімен жүргізіледі.

Міндеттері және ұйымдастырудың негіздері. Бастапқы кезде дәрігерлер бақылаудың негізгі міндеті спортшылардың денсаулығын тексеру болса, кейінгі кезде дәрігерлер жаттықтырушыларға кеңес беріп, спортшылардың жаттығудан денсаулығында жүретін өзгерістердің дамуын бақылауға жағдай туды. Осы ғасырда спорттық медицина саласында көптеген ғылыми зерттеу жұмыстары жүргізілуінің арқасында дәрігерлік бақылаудың бағыттары анықталып, жүйелері жасалды.

Қазақстан Республикасында спортшылар мен дене тәрбиесімен айналысатындардың денсаулығын бақылаудың салалы жүйесі жасалған. Дәрігерлік бақылау жалпы медицинаның саласының бір бөлігі болып есептеледі. Ол барлық емханалар мен ауруханалардың қызметкерлерінің күшімен жүргізіледі. Дәрігерлік бақылаудың ең төменгі сатысында спорттық дәрігерлердің кабинеттері жатады. Дәрігерлік бақылауды диспансерлік әдіспен жүргізіледі. Денсаулығына қарамастан спортшылар жылына бірнеше рет бақылаудан өтіп, сынақтар тапсыруы керек.

Дәрігерлік бақылауды спорт дәрігерлері жүргізеді. Қазіргі заманда дене тәрбиесі жұмысын спорттық дәрігерлердің көмегімен жүргізу мүмкін емес. Спортпен айналысуға бет бұрған кез-келген адам бірінші кезекте дәрігермен кездеседі. Дәрігердің міндеті спортпен айналысуға рұқсат беру және қандай дәрежеде ауыртпалықты көтеруге шамасы келетіндігін шешу. Ауыртпалық ағзаның шамасына сай келіп, денсаулығын күшейтуі керек. Ол сұрақтарды дұрыс шешу дәрігерге үлкен міндет артады.

Адамның денсаулығын дұрыс бағаламау спортпен айналысу барысында орны толмайтын жағдайға соқтырады, өте ауыр кеселдер туғызады. Сонымен қатар денсаулықты бағалау жан-жақты дәлелденген болу керек. Спорттық дәрігер тексерудің қорытындысында адамның қандай спорт түрімен айналыса алатындығын шешеді. Дәрігер спорттың түр-түрінің өзіндік қасиетін ағзаға түсіретін ауыртпалығын және мүшелерде болатын морфологиялық өзгерістерді жете білу қажет. Тек қана осы жағдайда ол өзіне жүктелген міндетті толық атқара алады. Спорттық дәрігер спортшыларды күнделікті бақылап жаттығу жүйелерін ұйымдастыру туралы кеңес беріп тұрады. Оның денсаулығын жүйелі түрде бақылап, мүшелер мен жүйелердегі өзгерістерге баға беріп аурудың алғашқы белгілерін анықтайды. Дамуына қарсы күресіп, емдік шараларын қолданады. Сонымен қатар жаттығу жүргізілетін орындардың тазалығын тексеру, жаттығуларды ұйымдастыру жағдайларын бақылау, жарыстарды өткізу дәрежесін сараптау, спортшыларға санитарлық білім беру және дене тәрбиесі мен спорттың ағзаны күшейтудегі атқаратын қызметін түсіндіру спорт дәрігерінің қызметіне датады.

Спорттық дәрігерлердің міндеттеріне тағы да кіретін:

1. Оқу-жаттығу және жарыс жүйелеріне дәрігерлік-педагогикалық бақылау жүргізу;
2. Оқу-жаттығулармен жарысты медициналық және санитарлық тұрғыдан бақылау;
3. Спорттық жарақаттардың алдын алу, жарақаттар мен ауруларды емдеу;
4. Жарақаттан, аурудан және ауыр жаттығулардан кейін спортшылардың жұмыс

қабілетін қалпына келтіру;

5. Спортпен және дене тәрбиесі жаттығуларымен айналысу туралы кеңестер беру;

6. Спортшылар мен дене тәрбиесімен денсаулыққа пайдалылығын халықтың арасында насихаттау мәселелері жатады.

Аты аталған жұмысты аудандық, қалалық, облыстық және республикалық дәрігерлік дене тәрбиесі диспансерлері ұйымдастырады. Денсаулық сақтау министрлігінде дәрігерлік бақылау және дене тәрбиесі саласының бас қызметкері жұмыс істейді. Әдепкіде ол белгілі ғалым немесе осы салада зерттеулер жүргізуші қызметкер болады. Дәрігерлік бақылау саласындағы жұмысты есепке алу үшін арнайы медициналық құжаттар жүргізеді. Арнайы спортшылардың дәрігерлік тексеруден өткізу құжаты ф.№27 дәрігерлік дене тәрбиесі кабинетінің және диспансердің жұмысын есептейтін есеп беру құжаттары болады.

Спорттық дәрігердің жарыстардың барысында көрсететін медициналық көмегіне жататын:

1. Жарысқа тек дені сау және арнайы дайындықтардан өткен спортшыларды жіберу;

2. Жарыс өтетін жерде жергілікті санитарлы гигиеналық жағдай жасау;

3. Медициналық көмекті ұйымдастыру.

Жарысқа медициналық көмекті ұйымдастырушы дәрігер жарыс төрешінің құрамына бас төрешінің орынбасары ретінде қатысады. Жарыстың алдында оны медициналық жағынан қамтамасыз ету жоспары жасалынып, ұйымдастыру комитетіне бекітілуге өткізіледі.

Жарыс өтетін кешендердің санитарлы-гигиеналық жағдайын, демалыс пен тамақтану жұмыстарын ұйымдастыру дәрежесін тексереді. Жарысты медициналық көмекпен қамтамасыз етуге қанша медицина қызметкерінің керектігін белгілейді. Керекті жағдайда жарысқа қатысушыларды тексеруден өткізу үшін арнайы емхана белгіленеді. Егер жарыстың көлемі үлкен болса дәрігер оның өткізу жоспарын және күнделігін құрастыруға қатысады. Мандатты тексеру комиссиясының құрамында жұмыс істеп әрбір спортшының медициналық құжаттарын тексеріп, керекті жағдайда қосымша тексерулер ұйымдастырады. Дәрігер спортшылардың жаттығатын жарыс өтетін, тамақтанатын, жататын орындарын санитарлық бақылауға алады. Спортшыларды жаттығатын, жарыс барысында бақылап, жаракат алуының алдын алу шараларын жүргізеді. Көрсеткіштер мен ұйымдастырушыларға медициналық көмек көрсетіп, санитарлық насихат жұмысы жүргізіледі. Дәрігер кейбір спортшыларды жарыстан алып тастауға (медициналық жағдайға байланысты (жарысты кейінге қалдыруды сұрауға (ауа райының қолайсыздығына байланысты) еркі бар. Жарыс біткен соң оның медициналық жағынан қамтамасыз етілуі туралы есеп беру құжаты толтырылып, бас төрешінің есебіне қосады. Кішігірім жарыстарды медициналық жағынан қамтамасыз ету үшін, оны ұйымдастырушылар денсаулық сақтау бөлімдеріне немесе жергілікті дәрігерлер - дене тәрбиесі диспансеріне сұрау салады. Сұрауда жарыстың түрі, медицина қызметкерлерінің керекті саны, спорттың түрі, өткізу кезеңі, жарысқа қатысушылардың құрамы және оның өткізілетін жер көрсетіледі.

Дәрігерлік дене тәрбиесі диспансері тек қана спорттық дәрігерлердің білімін жетілдіретін орталық емес, сонымен қатар барлық денсаулық бөлімдерінің дәрігерлерінің білімін жетілдіретін орталық. Себебі, спортпен және дене тәрбиесімен айналасатындардың қатарына жылдан-жылға көбеюіне байланысты дәрігерлік дене тәрбиесі диспансерлері мен кабинеттердің оларға толық медициналық бақылау орнатып, көмек ұйымдастыруға шамасы келмейді Арнайы ғылыми-зерттеу институттары мен спорттық медицина кафедраларының спорттық медицина саласындағы зерттеу жұмыстарына дәрігерлік және дене тәрбиесі диспансерлері де қатысуы керек.

Спортшылардың дәрігерге жүйелі түрде көрініп тұруына жаттықтырушысы мен оқытушысы жауап береді. Кезекті тексерілуге жіберілген спортшы дәрігердің қабылдауда мына тәртіптерді орындау керек. Тексеруден бір күн бұрын спортшы жаттығулармен жарыстарға қатыспауы керек. Дәрігерлік бақылауға тамақтанып келмейді. Тек қана осы тәртіптерді сақтағанда ғана медициналық көрсеткіштерді бір-бірімен салыстырып, қорытынды шығаруға болады. Дәрігерлік тексерудің соңынан әрбір спортшыға медициналық қорытынды жазылады. Оған спортшының денсаулығы жалпы дамуы, ішкі мүшелердің қызметінің көрсеткіштері, жаттығудың ары қарай жалғастыру жолы, күн мен тамақтану тәртібі, дәрігерлік шаралар мен келесі бақылауға келетін мерзімі кіреді. Дәрігерлік қорытынды жаттықтырушы мен оқытушыға спортшымен жеке жаттығу ережесі бойынша жұмыс істеуге жол көрсетеді.

Дәрігерлік тексерудің мағынасына денсаулық пен дененің дамуың анықтау, спортшының ағзасының қызмет атқару шамасын зерттеу жатады. Дәрігерлік тексеруде дәрігер оған спортпен айналысуға рұқсат беріп қандай дәрежеде жаттығу болатындығын шешеді. Спортпен айналысуға рұқсат бергеннен кейін спортшының морфологиялық қабілеттілігін, спорттың ағзаға қоятын міндеттерін есепке ала отырып, оның бағытын белгілейді. **Кезекті дәрігерлік тексеру** дегеніміз белгіленген бір мерзім өткен сайын жоспар бойынша, үзіліссіз терең дәрігерлік тексеру. Оның арқасында спортпен айналысқан адамның денсаулығындағы жүретін физиологиялық өзгерістерді анықтап, патологиялық өзгерістерді болдырмауға жол ашады.

Қосымша дәрігерлік тексеруге жоспарсыз аурудан кейін және ұзақ уақыт жаттығуларды тоқтатып алған жағдайда (бұл жағдайда жаттықтырушы мен дәрігер спортшыны жаттығу бірден хақысы жоқ) өткізілетін тексеру жатады. Жарыстың алдында спортшыларды дәрігерлік тексерусіз жарысқа қатыстыруға болмайды.

Дәрігерлік тексерудің **түрлері**: 1) бастапқы; 2) жыл сайынғы терендетілген; 3) қосымша; 4) сатылық; 5) ағымдағы; 6) жедел (дәрігерлік-педагогикалық бақыуды қосқанда).

Бастапқы және жыл сайынғы терендетілген тексерудің негізгі мақсатына денсаулық жағдайын, дене-күш жағынан даму, жыныстық жетілу (балалр мен жасөспірімдергі қатысты) деңгейі, сондай-ақ ағзаның маңызды жүйелерінің қызметтік мүмкіндіктерін бағалау жатады.

Қосымша тексерулер ауырған аурулар мен жарақаттардан соң, дайындық жаттығулары ұзақ уақытқа үзілгеннен кейін, жаттақтырушының немесе спортшының өтініші бойынша тағайындалады. Олардың негізгі мақсаты – тексеру кезіндегі денсаулық жағдайын (ауырған аурулардан кейін болуы ықтимал асқынуларды ескеру) және таңдалған спорт түрі ағзаның маңызды жүйесінің қызметтік мүмкіндіктерін бағалау.

Сатылық тексерулердің негізгі мақсаты – спортшының ағзасында жылдық айналымның әрбір сатысы аяқталғанда пайда болған кумулятивтік өзгерістерді анықтау болып табылады.

Ағымдық тексерулердің негізгі мақсаты – ағзаның маңызды мүшелері мен жүйелерінің қызметтерінің жүктемеден кейінгі өзгерістерінің айқындалу деңгейінің талдауы болып табылады.

Жедел тексерулердің негізгі мақсаты – ағзаның маңызды жүйесінің қызметтік күйінің жедел өзгерістерін жаттығу барысында және жаттығудан кейінгі екі сағат ішінде бағалау.

Осы тексерулерді өткізу үшін дәрігер **бірнеше әдістергі** пайдаланады. Олар адамның денсаулығы туралы сұрастыру және адамның денсаулығын медициналық аспаптарды пайдаланып тексеру. **Сұрасыру** арқылы тексеру әдісіне адамның денсаулығын, тұрмысын, жұмысының жағдайын, спортпен айналысуға байланысты тіршілігін және шағымдарын анықтау жатады. **Медициналық аспайшармен** тексеру арқылы дене құрылысының және ішкі мүшелердің спортпен айналысуға байланысты дамуын немесе патологиялық өзгерістерін зерттейді.

Сұрастыру (гректің анамнезис - еске түсіру деген сөзінен туған) - дәрігердің кеңінен қолданылатын әдісі. Терең сұрастырмай өткізілген дәрігерлік тексерудің бағасы төмен болады. Зерттелетін адамды жан-жақты сұрастыруды өзіне тән кезекпен (өте маңызды жағдайды өткізіп адмау үшін) керекті сұрақтарды қоя отырып және жауап берушіден керекті жауаптарды күштеп алмай жүргізуді талап етеді.

Анамнезді жинау білу жаттықтырушыға да өте қажет. Жиналған хабардың көмегімен оның болашақта айналысатын спортының түрін, оған қойылатын талаптар, жаттығулардың тығыздылығы және өткізу әдістері анықталады. Спорттық медицинада жиналған жауаптарға дұрыс баға берудің маңызы үлкен. Кей кезде спортшы өзінің сезімін әдейіге күшейте айтуы мүмкін. Ондай жағдайды **агравация** дейді. Кейбір жағдайда өтірік хабар айтуы да мүмкін, оны **симуляция** деп атайды. Кейбір спортшылар өзінің ауруын ертеде алған жарақаттары мен ауырған кеселдерін жасырады. Оның себебі, спортқа қатыстырмай қояма деген қорқыныштан шығады. Оның **диссимуляция** деп атайды. Жоғарыда аталған нәрселер дәрігердің және жан-жақты жиналған анамнездің бағасы өте жоғары. Оның көмегінсіз денсаулықты, мүшелердің қызметін дұрыс бағалау мүмкін емес. Анамнез бірнеше бөлімнен тұрады: 1) Адамның жөн жосығы; 2) Өмірлік тарихы; 3) Спорттық тарихы.

Бастапқыда спортшының **жөн-жосығын** сұрайды, содан кейін өмір тарихымен спортқа қатысу тарихын анықтайды. **Адамның жөн-жосығына** ол туралы жалпы хабарлар кіреді. Оған аты, әкесінің аты, жас шамасы, атқаратын қызметі, тұрмыс жағдайы және т.б. жатады. Осы бөлімге спорттың қандай түрімен айналысатындығы спорттың дәрежесі және спортқа қатысу

мерзімі кіреді. Жаттығу барысында қолданылатын қимылдар, жұмысының түрін есепке ала отырып жүргізіледі. Күнделікті жаттығу жанұясы алдындағы міндетін атқаруға кесірін тигізбеуі керек.

Адамның өмірлік тарихына оның бұрынғы және қазіргі тіршілік жағдайы, шыққан тегі, алған жарақаттары мен ауырған кеселдері кіреді. Туған жері мен балалық шақтағы өмірі анықталады. Туған жерінің ауа райының денсаулыққа тигізетін әсерлерін зерттеу, көп аурулардың себептерін анықтауға көмектеседі. Балалық шақтағы өмір (тұрмысы, тамақтануы жатып тұру ережесі) дененің қалыптасуына, дамуына және аурудың пайда болуына әсерін тигізеді. Жыныс мүшелерінің жетілу мерзімі анықтайды (қыздардың етектерінің келу мерзімі, балалардың ер жету белгілері). Себебі жаттығу тығыздығы биологиялық дамудың көрсеткіштеріне сүйенеді.

Тұрмыс жағдайы мен қызметін (ауыр және жеңіл жұмыс) күндік ережесін, тамақтану және үй жағдайын білу, оның жүйке жүйесінің, асқазан жұмысына әсерін анықтауға көмектеседі. Осы көрсеткіштер жаттықтырушыларға жаттығудың тығыздығын дұрыс мөлшерлеуге көмектеседі. Міндетті түрде тексерілген адамның зиянды әдеттерін анықтау керек. Себебі зиянды әдеттер денсаулыққа, көңіл-күйге өте күшті әсер етіп, жаттығуға зиянын тигізеді. Осыған байланысты дәрігердің спортшылардың зиянды әдеттерімен күресудің маңызы үлкен.

Шыққан тегін, тұқым қуалаушылықтық қасиетін анықтау барысында әке-шешенің, аға-апаларының, іні-қарындасарының денсаулығын біліп, оларда қан қысымы жоғарырақ, жүректің өкпенің демікпелері ішкі бездердің аурулары жоқтығын анықтайды. Тұқым қуалаушылық қасиетті есепке алу, спортшының әке-шешесінің дене бітімін, қозғалу ерекшеліктерін анықтауға көмектеседі. Ол қасиеттер атадан балаға берілетін болғандықтан спортшы туралы көп мәлімет береді. Ертеректе ауырған кеселдерін білудің қажеттігі олардың мүшелер мен ұлпаларда қалыпқа келмейтін өзгерістер енгізуіне байланысты болады. Мысалы, ревматоидтық полиартриттерден кейін жүректің қақпашаларына кемістік қалады.

Спортпен айналысудан жарақат алып кеселге ұшырағандықтан туралы анықтамалардың денсаулықты бағалауда көмегі өте көп. Сұрастыру барысында жарақатты немесе кеселді қандай жағдайда алды, ол қанша уақытқа созылды, қалай дамыды және соған байланысты жаттығуларды қанша уақытқа тастап кетті деген сұрақтарға жауап алды.

Спортивтік тарихқа спортшының дене тәрбиесі жаттығуымен айналысуы туралы жауаптары кіреді. Ең бастысы спортшы қай кезеңнен спортпен айналысып жүргендігі көрсеткіштерді, жарыстарға қатысқан - қатыспағандығы туралы анықтамалар жиналады. Өте керекті мағлұмат оның негізгі айналысып жүрген спорттағы жүйелі жаттығулардың басталу мерзімі, мектептегі спортпен айналысу кезеңі, спорттағы көрсеткіштердің даму барысы, жаттығудың күнделік, апталық тығыздығы туралы болады. Жаттығудың барысында соңында болатын көңіл-күйі шаршау-шаршамауы, жетістіктеріне көңілі тола ма, толмай ма деген сұрақтарға жауап алады. Спорттық анамнездің соңында жаттығу және де демалыс ережелері туралы жалпы хабарлар келтіріледі. Анамнезді жинаудан кейін дәрігерлік зерттеу басталады.

Спортшының ағзасына күнделікті өткізілетін спорттық жаттығуларлардың әсерін зерттеудің үлкен мағынасы бар. Сондықтан спорт медицинасы саласында дәрігерлік-педагогикалық бақылауға баса көңіл бөледі. Оның қорытындысы бойынша дәрігер мен жаттықтырушы маңызды шешімге келеді. Оның қорытындысы бойынша дәрігер мен жаттықтырушы маңызды шешімге келеді. Сондағымен осы зерттеулердің бағалылығы төмен. Себебі, тексеруге қолданылатын әдістер және одан алынатын көрсеткіштер ағзадатуған өзгерістерге толық жауап бере алмайды. Лаборатория жағдайында өткізілетін сынақтардың көлемі мен бағалылығы анағұрлым жоғары және тереңірек болады. Сонымен қатар ағзаның қызметін тексеру үшін лабораториямен қатар аланды тексеру жолын да пайдалану керек. Ағзаның қоздырғыштарға қарсы жауабын зерттегенде көрсеткіштердегі өзгерістерді және оның қалыпты жағдайға келу ұзақтығын есептей алады. Көрсеткіштердің кейбір ағзаның қызмет атқара алу мүмкіндігін, ал екіншісі оның қызмет атқарғыштығын көрсетеді. Ағзаның мүмкіндігі мен атқарғыштығы екі түрлі мағынаны береді. Мысалы, адамның бойының ұзындығы оның баскетболшы болуға мүмкіндігін көрсетеді, ал баскетболшы болу үшін оған ұзақ уақыт жаттығу керек. Ұзын бойлы адамдардың бірден жақсы баскетболшы шығу қиын. Кейде бойы аса биік емес адам өзінен биік адамнан мықты болуы ықтимал. Дәрігер жаттықтырушыға мүмкіндігі мен қызмет атқару шамасын дұрыс бағалап беріп, қандай жолмен оның қабілетін жоғарылатуға болатындығын көрсетеді.

Дәрігер спортшының денсаулығын бағалаумен қатар, аурудың белгілерін де анықтайды. Аурудың алдын-алып емдейді. Неғұрлым ертерек анықталған ауруды емдеу оңайға түседі. Ауруды ерте және дұрыс анықтаудың бірден-бір жолы оны анықтаудың әдістерін жетілдіру болып табылады. Спорттық медицина негізінен спортшылардың тыныс алу жүйесі, жүрекпен қан айналу жүйелерінің жұмысын зерттеумен айналысады. Басқа мүшелердің қызметін анықтаудың әдістері қиын болғандықтан, оларды ауруханаларда, институттарда, клиникаларда жүргізеді.

3 сұрақ.

Даму тарихы. Дене тәрбиесімен және спортпен айналысқанда дәрігерлік бақылауда ұстаудың қажеттілігі туралы 18-ғасырда А.И. Протасов (1764 ж) пен С.Г. Забелин жазып кеткен. Тек қана ХХ ғасырдың басында спорттық медицина жүйелі түрде дами бастады. Дене шынықтырудың дамуын және оның оқытуын ХІХ ғасырдың екінші жартысында профессор Петр Францевич Лесгафт енгізген – ірі анатом, биолог, ғылым. Ол ең бірінші тірі адамның денесін өлшеу нұсқауын жазған (1870). Петерборда 1905 жылы П.Ф.Лесгафт дене шынықтыруды бақылау курсы ашты. Осы курс алғашқы оқу мекеменің дене шынықтыру мұғалімдерді дайындаған. Қазіргі кезде бұл П.Ф.Лесгафттың атындағы Ленинград мемлекеттік физкультура және спорт институты.

Дене шынықтыруды ғылыми дәлелдеуіне улес қосқан П.Ф. Лесгафтың шәкірті – Валентин Владиславович Гориневский, оның ғылыми жұмыстары, ғылыми-қоғамдық қызметі дене шынықтырудың, әсіресе медицина саласындағы дене шынықтырудың дамуына көп әсер тигізді.

В.В. Гориневский өз қызымен бірге Вероника Валентиновна Гориневская мен медик-студенттерге арналған бірінші кітапті жазды «Дене шынықтыру және дәрігерлік бақылауға басшылық» (1935). Сонымен қатар В.В.Гориневский емдік дене шынықтырудың дамуына өте көп әсер еткізді. 1927 жылы «Курорттарда дене шынықтыру және қозғалыспен емдеу» ғылыми жұмысы баспадан шықты, онда жүрек-тамыр жүйесін бұзылуысында емдік дене шынықтыруды қолдану қағидаларын ұсыныстары айтылған.

Білімнің жаңа саласының дамуына орасан үлкен үлес қосқан С.П. Летуновтың басшылығындағы “Дене тәрбиесінің орталық ғылыми зеріттеу институты” (ДТОҒЗИ) ның дәрігерлік бақылау зертханасы болды, С.П. Летунов кәзіргі заманғы спорттық медицинаның негізгі қалаушы ретінде есептелінеді.

1946 жылы КСРО министірлер кеңесі жанындағы дене тәрбиесімен спорт істері жөніндегі бүкіл одақтық комитеттің жанынан алғаш рет бүкіл одақтық дәрігерлік бақылау секциясы құрылды. Кейінірек бұл секция КСРО-ның спорттық медицина федерациясы болып қайта құрылды. 1952 жылы секция халықаралық спорттық медицина федерациясына кірді (ФИМС).

1951 дәрігерлік дене шынықтыру диспансерлерінің ашылуы дәрігерлік бақылауды және дене тәрбиесімен спортты бейік деңгейге көтеруге мүмкіндік берді.

Кеңес спортшыларының олимпиадиялық қозғалысқа кірісуі спорттың медициналық проблемалары бойынша зерттеу жұмыстарының кең қанат жайуына өз септігін тигізді. Кеңестік спорттық медицинаның дамуындағы маңызды роль Н.Д. Граевская, А.Г. Дембо, Р.Е Мотылянский, В.Л. Карпман, В.К. Добровольский сынды көрнеки ғалымдармен мамандарға тиесілі.

1962 жылы Р.Е. Мотылянская қайталамалы арнайы жүктемелер деп аталатын арнайы әдістемені ұсынды. М.В. Черноуцкий дене бітімінің 3 түрін қарастырады: гиперстениялық, астениялық және нормостениялық. С. П. Летунов, И.Г. Озолин және т.б. жалпы және арнайы жатыққандықты дифференциялауды ұсынды. З.Б Белоцерковский және В.Л. Карпман арнайы жатыққандықты анықтау үшін арнайы жүктемелер мен PWC-170 сынамасын қолдануды ұсынды. PWC-170 – жүрек соғу жиілігі минутына 170 жеткендігі қозғалыс жылдамдығы (м/с) бірлігімен шамаланатын арнайы дене-күш жұмыстарына қабілеттілік.

Еліміздегі спорттық медицинаның дамуы, ең алдымен, Қазақ спорт және туризм академиясы ғалымдары – А.Б. Өтешев, Т.К. Мұстафина, Р.Р Амангелдиева, З.К. Дунаева, сонымен бірге республикамыздың басқа да көптеген ЖОО-лары мен ғылыми-зерттеу мекемелерінде қызмет атқаратын ғалымдардың ғылыми-зерттеу жұмыстарына байланысты.

Ел спортшыларын даярлау процесіне ҚР ҰҒА Физиология институты және академик Т.Ш. Шарманов басшылық етіп отырған Тағамтану академиясы, сонымен қатар Республикалық допинге қарсы зертхана ғалымдары (жетекшісі профессор Т.Б. Талбаев) өз үлестерін қосуда.

Қазақстан ғылымы халықтың заманауи дене шынықтыру жүйесіне, кәсіби және әуесқой спорттың дамуына мол үлес қосты.

«Дене шынықтыру және спорт туралы». Қазақстан Республикасының Заңы 2014 жылғы 3 шілдеде № 228-V ҚРЗ қабылданды. Осы Заң Қазақстан Республикасында дене шынықтыру және спорт саласындағы қоғамдық қатынастарды реттейді, бұқаралық дене шынықтыру, әуесқой және кәсіпқой спорт қызметін қамтамасыз етудің және оларды дамытудың құқықтық, ұйымдық, экономикалық және әлеуметтік негіздерін айқындайды. Заңнамалық тәртіп пен дене тәрбиесі, спорт, әуесқой спорт, жоғары жетістік спорты туралы ұғымдар енгізілді, кәсіби спорттың дене тәрбиесі мен спортты медициналық тұрғыдан қамтамасыз етілуінің маңызды ілгерілеулері байқалды. Дәрігерлік-дене шынықтыру диспансерлері енгізіліп, іске асырыла бастады. Бұл медициналық ұйым медициналық қамсыздандыруға, дәрігерлік бақылау, емдік дене шынықтыру және дене шынықтырумен және спортпен шұғылданатын адамдарды оңалтуға арналған. Занда дене шынықтыру және спорт жүйесіндегі жаңа ұғымдар мен туындылар туралы кешенді ғылыми топ ретінде жазылған – ғылыми-әдістемелік және медициналық-биологиялық зерттеулер жүргізу, спортшының қызметтік күйін және дайындығының техникалық деңгейін анықтау үшін құрылған білікті мамандар тобы; спорттық медицина және оңалту орталығы; допингке қарсы комиссиялар және т.б. Еліміздегі спорттық медицинаны осындай заңнамалық негізде жүргізу арқылы халқымыздың денсаулығын арттыру әрі ҚР спортшыларының түрлі жарыстарын ең жоғары деңгейлерде өткізуге мүмкіншіліктер берді.