

ӘОЖ 796:61

ФИТНЕС-ЖАТТЫҚТЫРУШЫҒА АРНАЛҒАН СПОРТТЫҚ МЕДИЦИНА ЖӘНЕ ФИТНЕСТІҢ ПРАКТИКАЛЫҚ АСПЕКТІЛЕРІ

Жилисбаев Н.К., М. С. Дайрабаев., Уразбаев А.А.

аға-оқытушылар, Халықаралық туризм және меймандостық университеті,
Түркістан қ, Қазақстан.

Мақала фитнес-жаттықтырушының кәсіби қызметіндегі денсаулықты сақтау мен функционалдық жағдайды бақылаудың маңыздылығына арналған. Автор фитнес-жаттығуларын ұйымдастыру барысында жаттықтырушының спорттық медицина негіздерін меңгеру қажеттігін ғылыми тұрғыда негіздейді. Дене жаттығуларымен айналысатын адамдардың денсаулық жағдайын кешенді бағалау, жүрек-қан тамырлары жүйесінің функционалдық көрсеткіштерін бақылау және артериялық қысым мен жүрек соғу жиілігін жүйелі өлшеудің маңызы қарастырылады. Сонымен қатар, шамадан тыс жүктеменің негізгі белгілері, олардың алдын алу жолдары және жаттығу үдерісіндегі өзін-өзі бақылаудың рөлі талданады. Өзін-өзі бақылау күнделігін жүргізудің фитнес сабақтарының тиімділігі мен қауіпсіздігін арттырудағы маңызы көрсетіледі. Мақалада жетілген жастағы адамдармен жұмыс істеу кезіндегі қауіпсіздік шаралары мен жүктемені реттеу қағидалары ұсынылған. Зерттеу нәтижелері фитнес-жаттықтырушыларға, спорт педагогтарына және сауықтыру бағытындағы мамандарға арналған.

Кілт сөздер: фитнес, жаттықтырушы, спорт, медицина, дене жаттығулары, дене шынықтыру, жаттығу.

Кіріспе

Фитнес-жаттықтырушының кәсіби қызметі - адамның дене дайындығын жетілдірумен қатар, оның денсаулық жағдайын бағалау және сақтау міндетін де қамтиды. Сондықтан жаттықтырушы өз жұмысында тек жаттығу техникасы мен бағдарламалау әдістерін ғана емес, сонымен қатар, спорттық медицинаның негізгі қағидаттарын да білуі қажет.

Дене жаттығуларымен айналысатын әрбір адамның денсаулық жағдайын кешенді бағалау оның жас ерекшеліктерін, кәсіби қызметін, еңбек дағдыларын және өмір сүру жағдайларын ескере отырып жүргізілуі тиіс. Академик И.П. Павлов атап өткендей, адамның мінез-құлқы мен физиологиялық жауаптары динамикалық стереотипке, яғни өмір бойы қалыптасқан шартты байланыстар жүйесіне тәуелді. Сондықтан өмір салтындағы кез келген күрт өзгеріс кейде психосоматикалық бұзылыстармен қатар жүруі мүмкін[1].

Адамның физикалық жай-күйі бұлшық ет жұмысына, яғни дене жүктемелерін орындауға дайындығымен сипатталады. Ол өз кезегінде денсаулық деңгейімен, функционалдық мүмкіндіктерімен және дене дайындығының дәрежесімен анықталады.

Жаттықтырушы денсаулығында ауытқушылығы бар клиенттермен жұмыс істеу кезінде ерекше сақтық танытуы қажет. Мұндай жағдайда тек жаттықтырушының ғана емес, адамның өзіндік бақылауы да маңызды. Себебі, жаттығу кезінде жүктеменің әсерін, ауырсыну немесе жайсыздық белгілерін тек адамның өзі сезінеді.

Денсаулықтың нашарлауы немесе жаттығудан кейінгі жағымсыз әсерлер келесі факторлардың нәтижесінде пайда болуы мүмкін:

- шамадан тыс дене жүктемесі;
- жаттығу техникасының бұзылуы;
- жеткіліксіз қалпына келу уақыты;
- эмоционалдық немесе психологиялық шаршау.

Жүрек-қан тамырлары жүйесін функционалдық зерттеу.

Ересек және жетілген жастағы адамдармен фитнес-жаттығуларын жүргізу кезінде жүрек-қан тамырлары жүйесінің жағдайын бақылау аса маңызды. Бұл жүйенің функционалдық көрсеткіштерін бағалау ағзаның дене жүктемесіне бейімделу деңгейін анықтауға мүмкіндік береді.

Зерттеу әдістері

Зерттеу барысында қарапайым әрі қолжетімді әдістер пайдаланылады. Бастапқы кезеңде адамның жасы, жынысы, дене массасы, қоршаған ортаның температурасы және соңғы тамақтану уақыты ескеріледі[2].

Негізгі көрсеткіштерді анықтау.

Тамыр соғу жиілігі (пульс) - жүрек қызметінің басты көрсеткіші. Ересек адам үшін қалыпты пульс 1 минутта 70-80 соққы аралығында болады. Алайда, бұл көрсеткіш дене дайындық деңгейіне, эмоционалдық күйге және сыртқы жағдайларға байланысты өзгеруі мүмкін.

Артериялық қысым (АҚ) жүрек-қан тамыр жүйесінің жалпы тонусын сипаттайды. Ол арнайы сфигмоманометр көмегімен өлшенеді.

Жүрек-қан тамырлары жүйесін бағалау кезінде тек жоғары емес, сонымен қатар төмен артериялық қысымның (гипотония) түрлерін де ажырату маңызды:

1. Физиологиялық гипотония - спортшылар мен шыныққан адамдарда байқалуы мүмкін.
2. Симптомдық гипотония - басқа аурулардың (мысалы, эндокриндік немесе неврологиялық) салдары.
3. Нейроциркуляторлық гипотония - жүйке реттелуінің бұзылуымен байланысты жағдай.

Артериялық қысым көрсеткіштері жас, жыныс және кәсіби қызмет ерекшеліктеріне қарай өзгереді. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы (ДДҰ)

қабылдаған нормаларға сәйкес, артериялық қысым келесі шектерден аспауы тиіс:

Қалыпты: 120/80 мм сын. бағ.

Жеңіл жоғарылау: 130-139 / 85-89 мм сын. бағ.

Гипертония: 140/90 мм сын. бағ. және одан жоғары.

Жаттығу үдерісінде бұл көрсеткіштер жүйелі түрде бақыланып отырса, артық жүктемені алдын ала анықтап, ағзаның адаптациялық мүмкіндіктерін реттеуге мүмкіндік береді[3].

1-кесте. Артериялық қысым нормалары, мм сынап.

Жасы	Жүйелі қысым	Диастолиялық қысым
16-20 жас	100-120	70-80
20-40 жас	120-130	70-80
40-60 жас	140 дейін	90 дейін
60 жастан асқан	150	90

Артериялық қысым және өзін-өзі бақылаудың маңызы.

Ағзаның физиологиялық мүмкіндіктеріне сай орындалған дене жаттығулары кезінде артериялық қысымның деңгейі жас нормалары шегінде өзгереді және жаттығудан кейін қалыпты күйге тез оралуы тиіс. Егер артериялық қысым ұзақ уақыт бойы қалыпқа келмесе, бұл жүрек-қан тамырлары жүйесіне шамадан тыс жүктеме түскенін білдіреді. Мұндай жағдайда жаттығу бағдарламасы мен қарқындылығын қайта қарау қажет.

Физиологиялық жүктеме кезінде ағзаның бейімделу реакциялары тұрақты сипатта болуы тиіс. Егер бұл тепе-теңдік бұзылса, қалпына келтіру кезеңі ұзарып, созылмалы шаршау, әлсіздік немесе жүйке тозуы байқалуы мүмкін.

Шамадан тыс жүктеменің негізгі белгілері:

- жалпы әлсіздік, тез шаршау;
- жүрек соғысының жиілеуі, ентігу;
- кеуде тұсындағы ауырлық немесе ыңғайсыздық сезімі;
- ұйқының бұзылуы және тәбеттің төмендеуі;
- сабақтан кейін ұзаққа созылған қалпына келу уақыты.

Мұндай жағдайларда дене жаттығуларының көлемін азайту, қосымша демалыс ұйымдастыру немесе серуен, жеңіл гимнастика түріндегі қалпына келтіру жүктемелерін енгізу ұсынылады[4].

Өзін-өзі бақылау және оның фитнеске алатын орны.

Фитнес-жаттықтырушының жұмыс тәжірибесінде өзін-өзі бақылау - жаттығу үдерісінің тиімділігін арттырудың және денсаулықты сақтаудың маңызды құралы.

Өзін-өзі бақылау адамның өз денсаулығы мен дене дамуын, сондай-ақ дене жаттығуларының ағзаға әсерін жүйелі түрде қадағалауы. Бұл тәсіл спортшының немесе клиенттің ағзалық реакцияларын бағалауға, жүктеменің әсерін талдауға, әрі жеке бейімделу ерекшеліктерін анықтауға мүмкіндік береді.

Өзін-өзі бақылау нәтижелері күнделік түрінде тіркеледі. Ол жазбаша, электронды немесе мобильді қосымша арқылы жүргізілуі мүмкін. Күнделікте келесі көрсеткіштерді белгілеу ұсынылады:

1. Өзін-өзі сезіну және көңіл-күйі (жақсы, орташа, әлсіздік, тітіркену және т.б.);
2. Ұйқы сапасы (ұзақтығы, тереңдігі, үздіксіздігі);
3. Тәбет пен шөлдеу деңгейі;
4. Жұмысқа қабілеттілік және шаршағыштық дәрежесі;
5. Гигиеналық гимнастика мен сергіту жаттығуларының уақыты;
6. Зиянды әдеттердің болуы (темекі, алкоголь, режимнің бұзылуы);
7. Су рәсімдері мен шынығу тәсілдері (кұрғақ сүрту, душ, суға түсу);
8. Жүрек соғысы жиілігі (ЖСЖ) - жаттығуға дейін және кейін;
9. Антропометриялық көрсеткіштер: дене салмағы, кеуде және бел айналымы, динамометрия нәтижелері (ай сайын тіркеледі).

Өзін-өзі бақылау деректері спортшы мен жаттықтырушыға жаттығу үдерісін дер кезінде түзетуге, физиологиялық жүктемені реттеуге және денсаулыққа зиян келтірмей нәтижеге жетуге көмектеседі.

Дене жаттығулары және қауіпсіздік шаралары.

Жетілген жастағы адамдарға жаттығуларды тамақтан кейін кемінде екі сағат өткен соң орындау ұсынылады. Себебі, атеросклерозға бейім адамдарда тамақ ішкеннен кейінгі жүктеме коронарлық артериялардың түйілуіне және жүрек бұлшықетінде ишемиялық өзгерістердің туындауына әкелуі мүмкін.

Сондықтан жаттығу кезінде келесі қауіпсіздік қағидаларын сақтау маңызды:

- жаттығуды жеңіл қыздырудан бастау және созылу жаттығуларымен аяқтау;
- жүктемені жеке мүмкіндіктерге сай арттыру;
- су теңгерімін сақтау (жаттығу алдында және кейін сұйықтық қабылдау);
- тыныс алу ырғағын бақылау және жаттығу кезінде тынысты ұстап қалмау;
- жарақаттанудың алдын алу үшін залдағы жабдықтардың дұрыс орналасуын және аяқ киімнің ыңғайлылығын қамтамасыз ету[5].

Қорытынды.

Қорытындылай келе, фитнес-жаттықтырушының кәсіби қызметі тек дене дайындығын арттырумен шектелмей, адамның денсаулығын сақтау мен нығайтуды қамтитын кешенді педагогикалық және медициналық үдеріс екені анықталды. Жаттығу барысында адамның жас ерекшеліктерін, функционалдық мүмкіндіктерін, жүрек-қан тамырлары жүйесінің жағдайын және жеке

бейімделу деңгейін ескеру жаттығу үдерісінің тиімділігі мен қауіпсіздігін қамтамасыз етудің негізгі шарты болып табылады.

Мақалада көрсетілгендей, артериялық қысым мен жүрек соғысы жиілігін жүйелі бақылау шамадан тыс жүктемені дер кезінде анықтауға және ағзаның адаптациялық мүмкіндіктерін реттеуге мүмкіндік береді. Сонымен қатар, өзін-өзі бақылау күнделігін жүргізу фитнес-жаттығуларын жеке ерекшеліктерге сәйкес жоспарлауға, қалпына келу үдерісін оңтайландыруға және денсаулыққа қауіп төндіретін факторлардың алдын алуға жағдай жасайды.

Зерттеу нәтижелері фитнес-жаттықтырушылардың кәсіби құзыреттілігін арттыруға, жаттығу бағдарламаларын ғылыми негізде құруға және әртүрлі жас топтарындағы адамдармен жұмыс істеуде қауіпсіздік талаптарын сақтауға бағытталған практикалық ұсыныстарды қалыптастыруға мүмкіндік береді. Бұл тұжырымдар фитнес, сауықтыру дене шынықтыруы және спорт педагогикасы саласындағы оқу-әдістемелік және тәжірибелік қызметті жетілдіруге негіз бола алады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Омаров Б., Омаров Н., Омаров Б., Қалдарова Б., Мамиков С. Фитнес тиімділігін арттыруда заманауи технологияларды қолдану: оқулық. - Алматы: ADAL-KITAP, 2025. - 535 б.
2. Есиркепов Ж.М., Анарбаев А.Қ. Фитнес негіздері: оқулық. - Алматы: ADAL-KITAP, 2025. - 245 б.
3. Есиркепов Ж.М. Фитнестің заманауи түрлері: оқулық. - Алматы: ADAL-KITAP, 2025. - 168 б.
4. Борисова О.О. Спортшылардың тамақтануы: шетелдік тәжірибе және практикалық ұсыныстар / О.О.Борисова. - М.: Кеңестік спорт, 2007. - 132 б.
5. Вайлесов Н.Г. Өнеркәсіптегі түйіршіктеу үдерістері / Н.Г.Вайлесов, В.Я.Скрипко, В.Ломазов, И.М.Танченко // Техника. - 1976. - 192 б.

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИТНЕСА В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИТНЕС-ТРЕНЕРА

Жилисбаев Н.К., Дайрабаев М.С., Уразбаев А.А.

Статья посвящена вопросам сохранения здоровья и контроля функционального состояния в профессиональной деятельности фитнес-тренера. Автор научно обосновывает необходимость владения тренером основами спортивной медицины при организации фитнес-тренировок. Рассматриваются вопросы комплексной оценки состояния здоровья лиц, занимающихся физическими упражнениями, а также значение контроля функциональных показателей сердечно-сосудистой системы,

систематического измерения артериального давления и частоты сердечных сокращений. Кроме того, анализируются основные признаки чрезмерной физической нагрузки, пути их профилактики и роль самоконтроля в тренировочном процессе. Показано значение ведения дневника самоконтроля для повышения эффективности и безопасности фитнес-занятий. В статье представлены меры безопасности и принципы регулирования физических нагрузок при работе с лицами зрелого возраста. Результаты исследования могут быть использованы фитнес-тренерами, педагогами физической культуры и специалистами оздоровительного направления.

Ключевые слова: фитнес, тренер, спорт, медицина, физические упражнения, физическая культура, тренировка.

Список использованной литературы

1. Омаров Б., Омаров Н., Омаров Б., Қалдарова Б., Мамиков С. Применение современных технологий для повышения эффективности фитнеса: учебник. – Алматы: ADAL-KITAP, 2025. – 535 с.
2. Есиркепов Ж.М., Анарбаев А.Қ. Основы фитнеса: учебник. – Алматы: ADAL-KITAP, 2025. – 245 с.
3. Есиркепов Ж.М. Современные виды фитнеса: учебник. – Алматы: ADAL-KITAP, 2025. – 168 с.
4. Борисова О.О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации / О.О. Борисова. – М.: Советский спорт, 2007. – 132 с.
5. Вайлесов Н.Г., Скрипко В.Я., Ломазов В., Танченко И.М. Процессы гранулирования в промышленности / Н.Г. Вайлесов, В.Я. Скрипко, В.Ломазов, И.М. Танченко // Техника. – 1976. – 192 с.

SPORTS MEDICINE AND PRACTICAL ASPECTS OF FITNESS IN THE ACTIVITY OF A FITNESS TRAINER

Zhilisbayev N.K., Dayrabayev M.S., Urazbayev A.A.

The article is devoted to the issues of health maintenance and functional status monitoring in the professional activity of a fitness trainer. The author scientifically substantiates the necessity for a trainer to have knowledge of the basics of sports medicine when organizing fitness training. The article addresses the comprehensive assessment of the health status of individuals engaged in physical exercises, as well as the importance of monitoring functional indicators of the cardiovascular system, systematic measurement of blood pressure, and heart rate. In addition, the main signs of excessive physical load, methods of their prevention, and the role of self-

monitoring in the training process are analyzed. The importance of keeping a self-monitoring diary to improve the effectiveness and safety of fitness sessions is highlighted. The article presents safety measures and principles for regulating physical loads when working with mature adults. The research results can be used by fitness trainers, physical education teachers, and health and wellness specialists.

Keywords: fitness, trainer, sport, medicine, physical exercises, physical education, training.

REFERENCES

1. Omarov B., Omarov N., Omarov B., Kaldarova B., Mamikov S. Application of modern technologies to improve the effectiveness of fitness: textbook. – Almaty: ADAL-KITAP, 2025. – 535 p.
2. Esirkepov Zh.M., Anarbaev A.Q. Basics of Fitness: textbook. – Almaty: ADAL-KITAP, 2025. – 245 p.
3. Esirkepov Zh.M. Modern Types of Fitness: textbook. – Almaty: ADAL-KITAP, 2025. – 168 p.
4. Borisova O.O. Nutrition of Athletes: foreign experience and practical recommendations / O.O. Borisova. – Moscow: Sovetskiy Sport, 2007. – 132 p.
5. Vailesov N.G., Skripko V.Ya., Lomazov V., Tanchenko I.M. Granulation Processes in Industry / N.G. Vailesov, V.Ya. Skripko, V. Lomazov, I.M. Tanchenko // Tekhnika. – 1976. – 192 p.