

75.712.873
М 79
С. К. Мустафин



М. Тапсир



Ауыр атлетика және
және басқа спорт
түрлеріндегі жарақаттар



Алматы 2018 г.

75.712 а.73

М 79

Қазақстан Республикасы білім және ғылым
министрлігі Қазақтың спорт және туризм академиясы

С. К. Мустафин, М. Тапсир

**Ауыр атлетикадағы және басқа
спорт түрлеріндегі жарақаттар**

Библиотека
Казахской академии
спорта и туризма
№ 280504

Алматы 2018

ӘБЖ 796.88 (075)

ҚБЖ 75.712я7

М79

Рецензенттер:

Р.Б. Лесбекова—биология ғылымдарының кандидаты, доцент;
И.П. Сивохин—педагогика ғылымдарының докторы, Қазақстан Республикасының ауыр атлетика бойынша еңбек сіңірген жаттықтырушысы.

Оқу құралы Қазақ спорт және туризм академиясының ғылыми кеңесінің мәжілісінде талқыланып баспаға № 2 хаттамасымен 03.11.2017 ж. бекітілген

М79 С.К. Мустафин, М. Тапсирұлы. Ауыр атлетика мен жылдамдықты-күштік спорт түрлеріндегі жарақаттар.- Алматы: ҚазСТА, 2018.-154 б.

ISBN 978-601- 4713-52-3

Түрлі спорт түрлеріндегі жаттығу және жарыстар кезінде пайда болған тірек-қимыл мүшелерінің аурулар мен жарақаттарөлімге әкелмейді, сондықтан дәрігерлер мен ғалымдарға олардың пайда болуын алдын алу үшін ескерту шараларын әзірлеуге мүмкіндік береді.

Жаттықтырушылар спортшылардың жарақаттарын төмендету және оларды алдын алу үшін жаттығу жүктемесін түзетуін көздейді.

Кітапта арнайы қимыл тәртібі мен қалпына келтіретін медициналық дәрілерді қамтитын қалпына келтіру әдістемесі ұсынылған.

Кітап дене шынықтыру әдіскерлеріне, жаттықтырушылар мен спортшыларға арналады.

ISBN978-601-7213-85-5

©ҚазСТА

© С.К. Мустафин, М. Тапсир, 2018 ж.

МАЗМҰНЫ

АЛҒЫСӨЗ.....	5
1 ТАРАУ. Денсаулық туралы түсініктеме.....	8
2 ТАРАУ. Жылдамдықты-күштемелі спорт түрлеріндегі тірек-қимыл мүшелерінің жарақаттары мен аурулардың сипаты.....	10
3 ТАРАУ. Жекелеген спорт түрлерімен айналысу кезіндегі спорттық жарақаттылық және оны алдын алу.....	22
4 ТАРАУ. Жарақаттанудың себептері.....	32
4.1. Жарақаттану себептерінің негізгі топтары.....	34
4.2. Физикалық жүктеме.....	34
4.3. Қажу.....	35
5 ТАРАУ. Буындардың жарақаты.....	40
5.1. Иық буынының жарақаты.....	43
5.2. Тізе буынының жарақаты.....	48
5.3. Шынтақ буыны мен білектің жарақаты.....	58
5.4. Білезік буыны мен қол ұшының жарақаты.....	62
5.5. Омыртқаның жарақаты мен ауыруы.....	64
5.6. Тобықбуын мен аяқ басының жарақаты.....	68
6 ТАРАУ. Спортшылардың тірек-қимыл мүшелеріндегі жарақат пен ауруларынан кейінгі оңалту ерекшеліктері.....	71
6.1. Спорттық жарақаттанушылықты алдын алу.....	80
7 ТАРАУ. Емдік дене шынықтыру әдістеменің негізгі педагогикалық қағидаттары.....	83
7.1. Дене жаттығуларының емдік әсер ету механизмі.....	84
8 ТАРАУ. Емдік дене шынықтырудың науқас адамға әсер етуінің физиологиялық негіздемесі.....	86
9 ТАРАУ. Емдік дене шынықтырудың негізгі құралдары.....	88
9.1. Қолданбалы жаттығулар.....	90
9.2. Спорттық жаттығулар.....	91
9.3. Импульстарды жіберу және ось бойынша қысым.....	94
10 ТАРАУ. Гигиена және қозғалыс тәртібі.....	96
11 ТАРАУ. Ауыр атлетикадағы жарақаттар.....	97
11.1. Ауыр атлеттер мен басқа спорт түріндегі спорттық жарақаттарға мамандардың заманауи көзқарасы.....	103

спорт»,

и вра-

печной

докл.

спорту

дентов

-М.:

с.

и-

порт»,

он

в

М.:

с

М.:

д

и

ого

ль»,

ния

ю-

р-

К,

С. К. Мустафин, М. Тапсир

Ауыр атлетикадағы және басқа спорт түрлеріндегі жарақаттар

Оқу құралы

Басылуға 18.09.2018. қол қойылды. Пішімі 60x84¹/₈.

Көлемі 9,6 б.т. Офсетті қағаз. RISO басылым.

ЖС «Тантеев» баспасы

Алматы қаласы, 4-Ақсайықшам ауданы, 73 үй.

Телефон: 8 701 429 12 82