

ИКИМАНОВА Г. Қ.



ЕМДІК ГИМНАСТИКА

ОҚУЛЫҚ



ББК 53.54я73
ИЗ7

Икиманова Г.Қ.

ИЗ7 Емдік гимнастика: Оқулық-Алматы: Қазақтың спорт және туризм академиясы, 2018 – 133 бет

ISBN 9965-426-52-X

Оқулықта емдік гимнастиканың шығу тарихы, клиника физиологиялық әсері, тәсілдері, әдістері және жаттығулардың түрлері толық келтірілген. Ішкі ағзалар ауруларында, жүйке-жүйесі, тірек-буын зақымданғанда, сүйек сынғанда, омыртқа қисайғанда, жүкті әйелдер мен егде тартқан адамдарға қолданатын жаттығулар жинағы берілген.

Оқулық жоғарғы оқу орындарындағы валеология, дене шынықтыру және спорт, туризм факультеттері студенттеріне, емдеу сауықтыру орындарында қызмет істейтін нұсқаушы, дәрігер мамандарына арналған.

ББК 53.54я73

Оқулық Қазақтың спорт және туризм академиясының ғылыми кеңесінде мақұлданған. (9 шілде 2018 ж. 5 нөмірлі хаттама)

©Қазақтың спорт және туризм академиясы, 2018

ISBN 9965-426-52-X

МАЗМҰНЫ

Алғы сөз	
Емдік гимнастиканың даму тарихы	3
I тарау Емдік гимнастиканың физиологиялық негізі	6
I.1. Қимыл тапшылығының зияны	7
I.2. Емдік гимнастиканың механизмі	11
II тарау Емдік гимнастиканың тәсілдері	15
III тарау Ішкі ағзалар ауруына арналған емдік гимнастика	17
III.1. Жүрек аурулары	18
III. 2. Тыныс жолдары	30
III. 3. Ас қорыту мүшелері аурулары	38
IV тарау Тірек-қозғалыс аппаратына арналған жаттығулар	48
IV.1.2. Омыртқа жотасының қисаюы	48
IV.3. Қазтабан	56
IV.4. Остеохондроз	62
IV.5. Мойын омыртқа остеохондрозы.	65
IV.6. Кеуде омыртқа остеохондрозы.	69
IV.7. Бел омыртқа мен сегізкөз остеохондрозы.	70
V тарау Жоғары және орта оқу орындарына арнайы медициналық группаға арналған дене тәрбиесі	73
V. 1. Мектеп жасындағы балалар гигиенасы	73
VI тарау Жүйке ауруларына арналған емдік гимнастика	78
VI.1. Шеткері нерв жүйесі аурулары	80
VI.2. Орталық нерв жүйесі аурулары	82
VI.3. Ми жарақаты	84
VI.4. Жұлын жарақаты	85
VI.5. Невроз ауруы	85
VII тарау Акушерлік және гинекология саласындағы емдік гимнастика	89
VII.2. Босанғаннан кейінгі кезең	92
VII.3. Гинекологиялық аурулар	95
VII.3.1. Жатыр жетілмей қалғанда	95
VIII тарау Офтальмология саласына арналған емдік гимнастика	99
VIII.1. Суқараңғы	99
VIII.2. Жақыннан көргештік	100

IX тарау Профилактикалық сақтану әдісіне сипаттама	109
IX.1. Шеткері қан тамырлары жұмысын жақсартуға арналған профилактикалық әдіс	112
IX.2. Теріс эмоциялық құбылыспен күресу	112
IX.3. Өздігімен жүргенде нені білу керек	113
X тарау Сүйек сынғанда қолданатын жаттығулар	114
X.2. Бұғана сынғанда қолданатын жаттығулар	117
X.3. Жауырын сынғанда қолданатын жаттығулар	118
X.4. Білек сүйегі сынғанда қолданатын жаттығулар	119
X.5. Ортан жілік сынғанда қолданатын жаттығулар	120
X.6. Омыртқа сынғанда берілетін емдік жаттығулар	124
X.7. Мойын омыртқа опырылғанда қолданатын емдік жаттығулар	125
X.8. Кеуде және бел омыртқа сынғанда қолданатын жаттығулар	126
X.9. Жамбас сүйектері сынғанда қолданатын емдік гимнастика	128

Икиманова Гульбаршын Қабіқызы

ЕМДІК ГИМНАСТИКАСЫ

оқулық

Басуға 10.02.2002 ж. берілді
Пішімі 60x84/16, қағаз офсеттік 80 гр/м²
Офсеттік басылым
Көлемі 8,31 е.б.т., Тарапымы 500 дана
Тапсырыс 11377
“Алишер” баспасы
Алматы қ., Жандосов к-сі, 20