



## ТАҒЫ ДА ҚАУІПСІЗДІК ТУРАЛЫ

Заманауи терезелер балалардың жазатайым оқиғаларының себебі болды, ал ашық терезе бала үшін қауіпті болуы мүмкін - жыл сайын көктемнің келуімен кішкентай балалардың терезеден құлап кетуіне байланысты жазатайым оқиғалардың өсуі байқалады. Әсіресе терезеден құлау - қалалардағы балалардың жарақаттануы мен өлімінің негізгі себептерінің бірі болып табылады. Балаларға барлық нәрсе қызықты болғандықтан қауіп жоғары, оған әртүрлі алған жарақаттан балалардың өлім-жітімінің жоғары деңгейі айқындалған.

Әдетте, құлаудың барлық жағдайларында балалар өз бетімен, тіреуіш ретінде жиһаздың әртүрлі заттарын қолдана отырып, терезе жақтауына шығып торға сүйеніп, терезеден онымен бірге құлап кетеді. Бұл ретте құлаудың басым көпшілігі ересектердің балалардың мінез-құлқын бақылаудың жеткіліксіздігінен, терезелерді жабуды ұмытатын туған және жақындарының жауапсыздығынан, терезелерде блокираторлардың немесе терезе тұтқаларының болмауы, балаларға өз бетінше терезелерге шығуға мүмкіндік беретін жиһаздың дұрыс орналаспауынан және жабық терезенің иллюзиясын жасайтын москит торларының сапасыздығының салдарынан болды.

Осыған байланысты Атырау қаласы Төтенше жағдайлар басқармасы балалардың терезеден құлап кету мен жарақаттануын болдырмау үшін ақпараттық тақтайшалар мен көп қабатты тұрғын үйлерге кіретін есіктерге «Абайлаңыз, ашық терезе» тақырыбында үгіт-алдын алу плакаттарын орнатты. Қазіргі уақытта Атырау қаласы ТЖБ қызметкерлерінің күшімен Атырау қаласындағы 65 көп пәтерлі үйлерге үгіт-алдын алу плакаттары жабыстырылды.

Құрметті ата-аналар! Пәтерде терезелерді ашқанда және бөлмені желдету кезінде, балаңызды қараусыз қалдырмаңыз.

\* Егер сіз терезені ашсаңыз, оны 10 см-ден артық ашпаңыз, осы мақсат үшін шектегіштерді қойыңыз.

\* Балконға ересектердің еріп жүруінсіз шығуға рұқсат бермеңіз.

\* Ешқашан ұйықтап жатырған балаларды пәтерде жалғыз қалдырмаңыз. Бала оянып ашық терезе жақтауына шығуы мүмкін.

\* Барлық жиһазды, керуееттерді, терезеден алшақ қойыңыз. Бұл баланың терезеге шығуының алдын алуға көмектеседі.

\* Терезе қалай ашылатынын балаға көрсетпеңіз. Кейін ол терезені өз бетімен ашуға үйренген сайын, оның пәтерде болуы қауіпті болады.

\* Баланы терезеге көріну үшін немесе балконнан көшеге қарау үшін аяқ астына орындықты немесе өзге де құрылғыларды қоюға үйретпеңіз. Кейіннен, осындай жолмен әрекет ете отырып, ол терезеден (балконнан) құлап кетуі мүмкін.

Москит торлары үлкен қауіп төндіреді: бала қандай да бір кедергіні алда көреді, оған сенімді тіреледі, нәтижесінде ең кішкентай баланың салмағына есептелмеген тормен бірге құлап кетуі мүмкін.

Егер 5-7 жастағы бала пәтерде жалғыз қалудан қорықса, оны тіпті қысқа уақытқа қалдырмаңыз. Көбінесе, қорқыныш сезіп, балалар терезеге немесе балконнан ата-аналарын көрем деген үмітте қарап, балконнан құлауына әкеп соқтыруы мүмкін.

Керуееттерді қоса алғанда, жиһазды бала терезе үстіне шыға алмауы үшін терезеден алшақ орналастыру керек.

Тек қана ата-аналардың өз балаларына барынша көңіл бөлуі қайғылы оқиғаны болдырмауға көмектеседі. Естеріңізде болсын, Балалардың денсаулығы мен өмірі - сіздің қолыңызда.

**А. МАРАТОВА,**  
Атырау қаласы ТЖБ инженері,  
Азаматтық қорғау аға лейтенанты

**Пандемия кезінде еліміздегі білім беру жүйесінің барлығы қашықтан оқыту әдісіне көшті. ҚР Білім және ғылым министрі Асхат Аймағамбетовтың бұйрығына сәйкес жалпы білім беру пәндерімен қатар оқушыларды сапалы біліммен қамтамасыз етіп, қашықтан жүргізілген пәндердің бірі – дене шынықтыру сабағы мен мектеп спорты.**

## СПОРТ АҒЗАНЫ САУЫҚТЫРАДЫ

Бүгінгі күні дене шынықтыру сабағын өткізу кезінде WhatsApp, You Tube, Kundelik.kz арқылы тапсырма алған оқушылар мен олардың ата-аналары тарапынан түрлі сұрақтар туындап жатыр. Кейбір ата-аналар төтенше жағдай кезінде дене шынықтыру және спортпен шұғылданудың еш қажеті жоқтығын айта келіп, оқушылар онсыз да басқа пәндермен мольнан жүктелгенін тілге тиек етуде. Алайда, күнделікті өмірде олар өз балаларына тілек білдірген кезде бірінші кезекте денсаулық тілеп жатады. Осы ретте олар қимыл-қозғалысқа құрылған дене шынықтыру сабағы мен спорттық секциялардың маңыздылығын ескере бермейді.

Иә, расымен адамның дене жаттығуларымен айналысуы өмір бойы ағзаның дамуы мен тиімді жұмыс істеуіне аса қажет. Сондықтан, дене жаттығуларымен айналысу ағзаға сауықтыру әсерін тигізуі үшін тиісті жүктеме спортпен шұғылданушылардың функционалды мүмкіндіктеріне сәйкес болуы керек.

Дене шынықтыру сабағында және спорт түрлері бойынша қолданылатын физикалық белсенділіктің бес негізгі түрі бар. Олар: изометриялық, изотоникалық, изокинетикалық, анаэробты, аэробты жаттығулар.

Изометриялық жаттығулар орындау кезінде бұлшық ет қатайды, бірақ буындарда қозғалыс болмайды. Мысалы, қолдың білек бұлшық етін 10-15 секундқа қатайтып, содан кейін оларды босаңсыту. Мұндай жаттығулар бұлшық еттің күшін және мөлшерін арттыруға ықпал еткенмен, оның жүрек-қан тамыр жүйесіне әсері шамалы. Қол басының бұлшық етінің қатты кернеуі артериялық қысымның жоғарылауына әкеледі. Бұл гипертониктер үшін қауіпті, өйткені, ол жүрек қызметінің бұзылуын тудыруы мүмкін. Тіпті, ол кей жағдайда инфарктқа да ұласып жатады. Сондықтан, жүрек-қан тамыр жүйесі аурулары бар адамдар изометриялық жаттығулармен айналыспағандары абзал.

Ал, изотоникалық жаттығуларды орындау бұлшық ет массасын өсіруге бағытталған және буындардағы қимылдармен бұлшық еттің қысқаруымен бірге жүреді. Бұл ауыр атлетиканың классикалық жаттығулары және

күш гимнастикасы. Мұндай жаттығулар өкпенің өмірлік сыйымдылығын арттырмайды. Қан қысымын төмендетпейді, төзімділікті дамытпайды және жүрек қызметін үнемдемейді. Сондықтан, изотоникалық жаттығуларды орындау барысында бұлшық ет массасы артқанымен ол денсаулықты нығайтуға оң ықпал етпейді.

Изокинетикалық жаттығуларға салмақпен, қарсылықпен немесе әртүрлі жылдамдықпен тренажерларда қозғалыстар жасау тән. «Айналма жаттығу» деп аталатын бұл түрде изотоникалық және изокинетикалық жаттығулар кезектесіп қысқа уақыт аралығында жасалады. Бұл жағдайда залда немесе алаңда 8-12 тренажер орналастырылады. Әрбір жаттығуда шұғылданушы 12-15 қозғалыс орындайды. Содан кейін 30 секунд демалады. Одан кейін келесі тренажерге өтеді. «Суперайналымдық жаттығуда» 30 секундтық демалыс орнына жаттығушы 30 секунд бойы бір орында жүгіреді немесе зал ішінде 70-150 метр қашықтыққа жүгіреді. Мұндай жаттығулар күштің де, аэробтық мүмкіндіктердің де, төзімділіктің де артуына себеп болады.

Ал, анаэробты жаттығулар жасағанда, 2-3 минуттан кейін бірден шаршау пайда болады. Жаттығу кезінде қозғалыс оттегісіз жағдайда жүзеге асады. Типтік анаэробты жаттығуларға 100 және 200 метрге жүгіру, марафондық жүгіру (42 км 195 м.) жатады. Бұл жаттығуды 12 мин ішінде ең жоғары жылдамдықпен біркелкі орындау кезінде энергия аэробтық процестер есебінен 90%-ға және анаэробтық процестер есебінен 10% - ға қамтамасыз етіледі. Сондықтан 12 минуттық немесе бір жарым мильдік жүгіру (2413,5 м) спорттың осы түрімен шұғылданушылардың аэробтық мүмкіндіктерін тексеру үшін ең қолайлы сынақ болып табылады. Алайда, анаэробты қабілеттің жоғары деңгейі денсаулықты жақсартуға кепілдік бермейді.

Аэробтық жаттығулар ұзақ уақыт бойы оттегінің көп мөлшерін талап етеді. Сондықтан, олар ағзаны «тұрақты күй» деп аталатын қозғалыстарды орындау барысында оттегімен қамтамасыз ететін функционалды жүйелерді жетілдіреді. Аэробтық жаттығуды

орындау кезінде, мысалы, 10-20 минут ішінде біркелкі жүгіру, ағзада сауықтыру жаттығу әсеріне әкелетін оң физиологиялық өзгерістер болады. Бұл емдік жаттығуларға әкеледі.

Аэробтық сипаттағы физикалық

жаттығулардың жағымды әсері (шаңғымен жүру, жүзу, жүгіру, жүру, велосипедпен жүру, ырғақтық гимнастика) ағзадағы келесі өзгерістерді әкеледі:

- жалпы төзімділікті дамыта отырып, жұмыс істейтін бұлшық етке оттегінің жақсы тасымалдануын қамтамасыз ететін айналмалы қанның жалпы көлемі артады;
- өкпе көлемі және өкпенің табиғи қабілеттілігі артады, бұл өмір сүру ұзақтығын арттырады;
- жүрек бұлшық еті күшейеді және қанмен жақсы қамтамасыз етіледі, жүректің екпінді көлемі артады;

- жоғары тығыздықтағы қан құрамындағы липопротеиндердің жоғарылауының арқасында атеросклероздың даму қаупі азаяды;

- сүйек жүйесі нығаяды;
- шұғылданушылардың эмоционалды жағдайы жақсартады;

- зияткерлік қабілеттер мен жұмысқа қабілеттілік жақсартады;
- дене салмағы қалыпқа келтіріледі;

- жүрек ауруларының қаупі азаяды.

Осы себепті дене белсенділігімен айналысқан адам кез келген ортаға, кез келген жұмысқа бейімделгіш келеді. Оның екі мәндей, үш мәнді сандарды есте сақтау, математикалық есептерді шешу қабілеті оянады. Кітап оқу мен өлеңдер жаттауға зейіні ауады.

Ендеше, төтенше жағдай режимінде ата-аналар аймақтық дене тәрбиесі және спортты дамыту орталығының [arcfrk-sport.kz](http://arcfrk-sport.kz) сайтына кіріп, спорт ғылымының алғашқы сабақтарымен танысуларына болады. Сонымен қатар, жаттықтырушыдан дәріс алу арқылы бұлшық еттің барлық топтарына әртүрлі жаттығулар жиынтығын жасауларына мүмкіндік бар. Бұл жаттығуларды бүкіл отбасымен бірге орындауға болады.

Оба, тырысқақ, ашаршылықты жеңген халықымыз коронавирус тәрізді індетті де сөзсіз жеңеді. Бірлік – бұл біздің күшіміз. Біз үйде отырмыз. Біз біргеміз.

**Сәдіржан ЖЕКЕНОВ,**  
Атырау аймақтық дене тәрбиесі және спортты дамыту орталығының директоры, педогогика ғылымдарының кандидаты

