

Дене жаттығуымен шұғылдануды жүргізудің үлгілік қағидаларын бекіту туралы

Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрінің 2020 жылғы 28 қазандағы № ҚР ДСМ-166/2020 бұйрығы. Қазақстан Республикасының Әділет министрлігінде 2020 жылғы 30 қазанда № 21551 болып тіркелді.

"Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау және Ұлттық экономика министрліктерінің кейбір мәселелері туралы" Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2017 жылғы 17 ақпандағы № 71 қаулысымен бекітілген Қазақстан Республикасының Денсаулық сақтау министрлігі туралы ереженің 15-тармағының 204) тармақшасына сәйкес БҰЙЫРАМЫН:

Ескерту. Кіріспе жаңа редакцияда - ҚР Денсаулық сақтау министрінің м.а. 28.07.2025 № 70 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін күнтізбелік он күн өткен соң қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

1. Қоса беріліп отырған Дене жаттығуымен шұғылдануды жүргізудің үлгілік қағидалары бекітілсін.

2. Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігінің Медициналық көмекті ұйымдастыру департаменті Қазақстан Республикасының заңнамасында белгіленген тәртіппен:

1) осы бұйрықты Қазақстан Республикасы Әділет министрлігінде мемлекеттік тіркеуді;

2) осы бұйрық ресми жарияланғаннан кейін оны Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігінің интернет-ресурсында орналастыруды;

3) осы бұйрық мемлекеттік тіркелгеннен кейін күнтізбелік он күн ішінде Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігінің Заң департаментіне осы тармақтың 1) және 2) тармақшаларында көзделген іс-шаралардың орындалуы туралы мәліметтерді ұсынуды қамтамасыз етсін.

3. Осы бұйрықтың орындалуын бақылау жетекшілік ететін Қазақстан Республикасының Денсаулық сақтау вице-министріне жүктелсін.

4. Осы бұйрық алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін күнтізбелік он күн өткен соң қолданысқа енгізіледі.

Қазақстан Республикасы
Денсаулық сақтау министрі

А. Цой

Қазақстан Республикасы
Денсаулық сақтау министрі
2020 жылғы 28 қазаны
№ ҚР ДСМ-166/2020 бұйрығына
қосымша

Дене жаттығуымен шұғылдануды жүргізудің үлгілік қағидалары

1-тарау. Жалпы ережелер

1. Осы Дене жаттығуымен шұғылдануды жүргізудің үлгілік қағидалары (бұдан әрі – Қағидалар) "Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау және Ұлттық экономика министрліктерінің кейбір мәселелері туралы" Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2017 жылғы 17 ақпандағы № 71 қаулысымен бекітілген Қазақстан Республикасының Денсаулық сақтау министрлігі туралы ереженің 15-тармағының 204) тармақшасына сәйкес әзірленді және дене жаттығуымен шұғылдануды жүргізу тәртібін айқындайды.

Ескерту. 1-тармақ жаңа редакцияда - ҚР Денсаулық сақтау министрінің м.а. 28.07.2025 № 70 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін күнтізбелік он күн өткен соң қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

2. Ұйымдарда дене жаттығуы жұмыс уақытында өткізіледі.

3. Алып тасталды - ҚР Денсаулық сақтау министрінің 09.06.2023 № 113 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін күнтізбелік он күн өткен соң қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

4. Осы Қағидаларда мынадай негізгі ұғымдар пайдаланылады:

1) алып тасталды - ҚР Денсаулық сақтау министрінің м.а. 28.07.2025 № 70 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін күнтізбелік он күн өткен соң қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

2) дене жаттығулары – денсаулықты нығайту үшін дене жаттығуларының кешені;

3) дене жаттығуының кешені - тәсілдердің, қайталанулар, үзілістер өткізу жиілігінің санын регламенттейтін бірнеше жаттығулардың жүйелілігі.

Ескерту. 4-тармаққа өзгеріс енгізілді - ҚР Денсаулық сақтау министрінің м.а. 28.07.2025 № 70 (алғашқы ресми жарияланған күнінен кейін күнтізбелік он күн өткен соң қолданысқа енгізіледі) бұйрығымен.

2 тарау. Дене жаттығуын жүргізу тәртібі

5. Дене жаттығулары өткізілетін үй-жай үнемі таза болады. Дене жаттығуды бастар алдында алдын ала желдетіледі.

6. Әрбір шұғылданушыға орта есеппен қауіпсіз жерді қамтамасыз ете отырып, үй-жайдың кемінде $1,5 \text{ м}^2$ бос алаңы болуы тиіс.

7. Дене жаттығуы ұзақтығы 10-15 минуттан аспайтын жұмыс күнінің бірінші жартысында жүргізіледі.

8. Дене жаттығулар кешенің әрбір 3-4 апта сайын өзгерту керек.

9. Дене жаттығуының кешені 2-3 минутқа созылатын бой жазу және негізгі гимнастикадан тұрады.

Бой жазу бас пен денені созудан және (немесе) баяу еңкеюден (немесе) бұрылудан (немесе) аяқтың ұшымен жүруден және (немесе) қолдар мен аяқтардың айналмалы қозғалыстарынан тұрады.

Негізгі гимнастика еңкеюді (тұрған қалпында да, отырған қалпында да) (немесе) отырып тұруды және (немесе) дененің бөліктері - бас, қол (иық, шынтақ, қол), аяқпен (жамбас, тізе, аяқ) әртүрлі айналмалы жаттығуларды қамтиды.

10. Дене жаттығуы кезіндегі жүктемені, жаттығулардың әрқайсысының қайталану санын көбейту немесе азайту, олардың жылдамдығы мен жеке қозғалыстардың қарқынын өзгерту, демалу үшін интервалдарды енгізу арқылы реттей отырып біртіндеп ұлғайтады.