

Ózbekstan Respublikası Joqarı hám orta arnawlı bilimlendiriw
ministrliǵı

Ájiniyaz atındaǵı Nókis mámleketlik pedagogikalıq institutı



Dene mádeniyatı fakulteti

Dene tárbiya kafedrası

«5112000 – Dene mádeniyatı» qánigeliginiń 4-a kurs talabası

Matkarimov Dauranbektiń

PITKERIW QÁNIGELIK JUMÍSÍ

**Tema: «Mektep oqıwshılarınıń fizikalıq rawajlanıwın izertlew
texnologiyasında fizikalıq shınıǵıwına qaray sport túrlerine
baǵdarlaw»**

Talaba: _____ D.Matkarimov

Ilimiy basshı: _____ prof. A.Niyazov

Kafedra baslıǵı: _____ (PhD) D.Nurıshov

Kafedra májilisining 2021 jıl «__» _____ sánesindegi
№ _____ bayannaması menen qorǵawga ruxsat berildi

N Ó K I S - 2021

Mámleketlik attestaciya komissiyası qararı:

«5112000 – Dene mádeniyatı» qánigeliginiń 4 – a kurs talabası
Matkarimov Davranbektiń «Mektep oqıwshılarınıń fizikalıq
rawajlanıwın izertlew texnologiyasında fizikalıq shınıǵıwına qaray
sport túrlerine baǵdarlaw» atamasındaǵı pitkeriw qánigelik jumısına
« _____ » bahası qoyılsın.

MAK baslıǵı:

(imzası) (F.I.Sh)

MAK aǵzaları

(imzası) (F.I.Sh)

(imzası) (F.I.Sh)

(imzası) (F.I.Sh)

(imzası) (F.I.Sh)

(imzası) (F.I.Sh)

(imzası) (F.I.Sh)

Tema: «Mektep oqıwshılarınıń fizikalıq rawajlanıwın izertlew texnologiyasında fizikalıq shınıǵıwına qaray sport túrlerine baǵdarlaw»

Jobası:

Kirisiw

I-bap. Mektep oqıwshılarınıń fizikalıq rawajlanıwın izertlew texnologiyasını izertlew hám bahalaw

- 1.1. Antropometriya usılı
- 1.2. Stopometriya usılı (tabandı ólshew)
- 1.3. Korrelyatsiya usılı (bir-birine baylanıslılıǵı)
- 1.4. Somatotiplik usıl

II-bap. Mektep oqıwshılarınıń fizikalıq rawajlanıwın izertlew texnologiyası fizikalıq shınıǵıwına qaray sport túrlerine baǵdarlaw

2.1. Jas óspirimlerdeń sport penen shuǵıllanıw protsessindegi organizmdegi funksional ózgerisler

2.2. Tirek tayanısh apparatında bolıp ótetuǵın ózgerisler.

III-bap. Sport penen shuǵıllanıwshı jas óspirimlerdeń awqatlanıw rejimi

3.1. Jas óspirimler fizikalıq jaqtan rawajlanıwına sırtqı faktorlardıń tásir etiwı

3.2. Háreket aktivligin anıqlaw usılları (xronometraj, pul`sometriya)

Juwmaqlaw

Paydalanǵan ádebiyatlar

ANNOTATSİYA

«Mektep oqıwshılarınıń fizikalıq rawajlanıwın izertlew texnologiyasında fizikalıq shınıǵıwına qaray sport túrlerine baǵdarlaw» temasında jazılǵan pitkeriw qánigelik jumısınıń mazmunı házirgi keleshek jas áwladtı hár tárepleme rawajlanǵan jetik insan etip tárbiyalawdaǵı talaplarına say jazılǵan hám juwmaqlanǵan miynet bolıp esaplanadı.

Fizikalıq shınıǵıw jaǵdayında balalar hám jas óspirimlerdi shıpaker kóriginen ótkergenimizde olardıń den sawlıǵın bazalawda fizikalıq rawajlanıwın, antropometriyalıq, somatometriyalıq hám fiziometriyalıq kórsetkishlerdiń maǵlıwmatların úyreniw arqalı olardıń ósiwin hám rawajlanıwın, fizikalıq kúshtiń xarakterin, kólemin, jigerin anıqlawımızǵa boladı. Balalar hám jas óspirimlerdiń fizikalıq rawajlanıw dinamikası boydıń ósiwi, tiykarǵı dene qurılısı hám organizmniń funktsionallıq sisteması fizikalıq shınıǵıwlar menen tikkeley baylanıslı boladı.

Bul jumıstı alıp barıwında bir qansha taza ádebiyatlardan sholıw ótkizip, olardı ulıwmalastırıp jas óspirimlerdiń fizikalıq rawajlanıw metodlarına anıq kórsetpeler bergen hám usınıslar kirgizgen. Jas balalardıń sportqa qızıqtırıwda olardıń fizikalıq rawajlanıw jaǵdalarına, uqıbına múmkinshiliklerine, vitaminizatsiyǵa, kúndelikli awqatlanıw rejimine úlken talap qoyıldı.

Pedagoglardıń hám trenerlerdiń fizikalıq júklemelerdi rejelestiriwdegi qoyılǵan talaplar tolıq ashıp kórsetilgen.

Ájiniyaz atındaǵı Nókis mámleketlik pedagogikalıq institutı
Dene mádeniyatı qanıgeliginiń 4-a kurs pitkeriwshisi
Matkarimov Dauranbektiń «Mektep oqıwshılarınıń fizikalıq rawajlanıwın
izertlew texnologiyasında fizikalıq shınıǵıwına qaray sport túrlerine
baǵdarlaw» atamasındaǵı pitkeriw qanıgelik jumısına

P I K I R

Talaba D.Matkarimov óziniń pitkeriw qanıgelik jumısında mektep oqıwshılarınıń fizikalıq jaqtan hár tárepleme rawajlanıwında olardıń den sawlıǵın bekkemlew ushın hám jeke jetilisiwin támiyinlewde dene shınıǵıwları úlken áhmiyetke iye ekenligin aytıp ótken. Pitkeriw qanıgelik jumısta tiykarınan dene shınıǵıwlarınıń adam denesine hár túrli tásir jasaw faktorları kórsetilgen. Sonıń menen dene tárbiya ilajların orınlı qollanıw arqalı baslawısh klass oqıwshılarınıń háreket sapaların rawajlandırıw hám háreket kónlikpelerin qalıplestiriw usılları kórsetilgen.

Oqıtıwshı hár tarepleme rawajlangan tik tik boydın sulıulıǵı, olardı den sawlıq penen baylanıstıu tusinip payda etiw tiyis. Olarga dene shınıǵıwı natiyjesinde bulshık et skletlerdin bara-bara rawajlanıwına, denegge sulıulıq beretugını xakkında tusinik beriwı kerek. Oqıwshılar óz denesin baskarıp bilip háreketlerdin sulıu orınlanbaytugınının tusiniui zarur ekenligin, dene tárbiya sabaǵı waqtında shınıǵıwlardı úyretiwdi shólkemlestiriw jolları, shınıǵıwlardı paydalanıw metodları hám shınıǵıwlardıń tásir etiw jaǵdayların xarakterlep kórsetken.

Pitkeriwshı D.Matkarimov bul jumıstı jazıwda óziniń uqıwın, teoriyalıq bilimin, ámeliy tájiriybelerin orınlı paydalana bilgen. Jumıs mazmunlı jazılǵan hám tolıǵı menen qorǵawǵa jiberiwge boladı.

İlimiy basshı:

prof. A.Niyazov

Ájiniyaz atındaǵı Nókis mámleketlik pedagogikalıq institutı
Dene mádeniyatı qanıgeliginiń 4-a kurs pitkeriwshisi
Matkarimov Dauranbektiń «Mektep oqıwshılarınıń fizikalıq rawajlanıwın
izertlew texnologiyasında fizikalıq shınıǵıwına qaray sport túrlerine
baǵdarlaw» atamasındaǵı pitkeriw qanıgelik jumısına

P I K I R

D.Matkarimovtıń bul qanıgelik pitkeriw jumısı sabaq waqtında oqıwshılardıń hár tárepleme rawajlanıwın támiyinlew ushin dene-tárbiya ilajların qollanıwdıń hár qıylı usılların tallawǵa hám nátiyjeli paydalanıw jolların kórsetip beriwge arnalǵan. Dene tárbiya ilajlarınıń tiykarǵısı bolıp dene shınıǵıwları esaplanadı. Sabaqtıń mazmunına sáykes hám oqıwshılardı tańlap qollanıw arqalı oqıwshılardıń bilim aktivligin payda etiw menen birge shınıǵıwlardı salıstırıp tallawǵa ámeliy háreketlerin iske asırıwǵa úyretiwge boladı.

Pitkeriw jumısında balalardı shınıǵıwlardı durıs, sulıw orınlanıwın ózlerine baxalatıwǵa hám usı bahanıń durıslıǵın baklap bariuga uyretken makul boladı. Olardı usınday sezimnin tárbiyalanıu háreketlerdi ózinshe durıs orınlauga mumkinshilik beredi. Shınıǵıular muzıkanın alıp bariuı menen orınlansa, onı durıs tusinip háreketlerdi jaksı orınlauga jennilik beredi. Hár kanday tantsa háreketlerin dene tárbiyasının kuralı retinde ken paydalanıwǵa boladı.

Jumısta oqıwshılardıń jeke ózgesheligine qarap shınıǵıwlardı úyretiw metodları konkretlestirip berilgen. Sonday-aq sabaq waqtında dene-tárbiya quralların paydalanıw arqalı oqıwshılardıń iskerligin aktivlestiriw usılları kórsetilgen. Demek jumıs teoriyalıq hám ámeliy áhmiyetke iye. Bul jumıstı jazıwda talaba D.Matkarimov óziniń teoriyalıq bilimin kórsete bilgen. Jumıstı qorǵawǵa jiberiwge boladı.

Pikir bildiriwshi:

(PhD) D.Nurishov

Ájiniyaz atındaǵı Nókis mámleketlik pedagogikalıq instituti
Dene mádeniyatı qanıgeliginiń 4-a kurs pitkeriwshisi
Matkarimov Dauranbektiń «Mektep oqıwshılarınıń fizikalıq rawajlanıwın
izertlew texnologiyasında fizikalıq shınıǵıwına qaray sport túrlerine
baǵdarlaw» atamasındaǵı pitkeriw qanıgelik jumısına

SIN

D.Matkarimov óziniń pitkeriw qanıygelik jumısında sabaqtıń mazmunına sáykes hám oqıwshılardı tańlap qollanıw arqalı oqıwshılardıń bilim aktivligin payda etiw menen birge shınıǵıwları salıstırıp tallawǵa ámeliy háreketlerin iske asırıwǵa úyretiwge boladı. Sabaq waqtında oqıwshılardıń hár tárepleme rawajlanıwın támiyinlew ushın dene-tárbiya ilajların qollanıwdıń hár qıylı usılların tallawǵa hám nátiyjeli paydalanıw jolların kórsetip beriwge arnalǵan. Dene tárbiya ilajlarınıń tiykarǵısı bolıp dene shınıǵıwları esaplanadı.

Dene tárbiya sabaǵı waqtında shınıǵıwları úyretiwdi shólkemlestiriw jolları, shınıǵıwları paydalanıw metodları hám shınıǵıwlarıń tásir etiw jaǵdayların xarakterlep kórsetip, oqıwshılardıń jeke ózgesheligine qarap shınıǵıwları úyretiw metodları konkretlestirip berilgen. Sonday-aq sabaq waqtında dene-tárbiya quralların paydalanıw arqalı oqıwshılardıń iskerligin aktivlestiriw usılları kórsetilgen.

Pitkeriwshi D.Matkarimov bul jumıstı jazıwda óziniń uqıbın, teoriyalıq bilimin, ámeliy tájiriybelerin orınlı paydalana bilgen. Jumıs mazmunlı jazılǵan hám tolıǵı menen qorǵawǵa jiberiwge boladı.

Sın beriwshi:

QMU, p.i.k. doc. N.Kaypov

KIRISIW

Hár tárepleme denesi rawajlangan, den-sawlıǵı mıqlı, sawatlı jaslardı tárbiyalaw - bul hár bir rawajlangan jámiyettiń talabı hám wazıypası bolıp tabıladı. Mektep jasındaǵı ballarǵa 7 - jastan 17 - 18 ge shekemgi aralıǵı jatadı. 17 - 18 jasta tolısıp er jetedi hám jámiyettiń aktiv qurıwshısı, qorgawshı puqarasına aynaladı. Usı jasta jaslarǵa mekteplerde, joqarı oqıw orınlarında bilim beriw jumısı iske asıradı. Dene tárbiyası orınlarınıń eń áhmiyetli tarawlarınıń biri, oqıw tárbiya jumısınıń ajıralmas bir bólimi bolıp esaplanadı. Oqıwshılardıń dene tárbiyası olardıń dene tárbiyaǵa hám sportqa bolǵan qızıǵıwshılıǵın elede jetilistiredi.

Mektepte oqıwshılardıǵa dene tárbiya sabaǵı beriliwi kerek, sebebi oqıwshılardıń ózliginshe dene tárbiyanı jetilistirip dene rawajlanıw dárejesin jokarılatıp barıwına imkaniyat jaratıladı. Ulıwma dene tayarlıǵınıń tiykarında, adam iskerliginiń arnawlı túrlerine tayarlap barıladı.

Mektep oqıwshılarınıń jas ózgeshelikleri - dene tárbiyasın iske asırıw waqtında oqıwshılardıń jası, jumısıy ózgeshelikleri hám anatomiyalıq - fiziologiyalıq, psixologiyalıq ayırmashılıqları itibarǵa alınadı. Jas ózgesheliklerin biliw, balalardıń múmkinshiligin bahalawǵa, organizmniń ózgeriushiligin, háreket sapaların rawajlandırıwǵa qolaylıqlar tásir jasaw paytların bilip, dene dene tayarbiyasın júrgiziwge múmkinshilik beredi.

Házirgi waqıtları oqıwshılardıń biologiyalıq rawajlanıwın esapqa alıp tómendegishe jas ózgesheliklerin belgileydi: ul balalar 8 - 12 jas, qızlar 8 - 11 jas, óspirim balalar 13 - 16 jas, qızlar 12 - 15 jas, erjetken balalar 17 - 21 jas, qızlar 16 - 20 jas. Pedagogikalıq tajiriybede klasslarına saykes oqıwshılar jas ózgesheliklerin tómendegishe keltiredi: 7 - 10 jas: 1 - 3 klasslar kishi jastagı oqıwshılar, 11 - 16 jas IV-VIII- IX klasslar orta jastagı oqıwshılar bolıp esaplanadı.

Mektep oqıwshılarınıń den sawlıqtı bekkemlewdegi wazıypası:

1. Ballardıń denesiniń hár tárepleme rawajlanıwına tásir etiw hám olardı kem-kemnen ósip barıwshı jumısqa tayarlaw: usı arqalı tik boyınıń durıs qalıplesiwi, jurek qan tamirlarinıń, dem alıw organlarınıń, zat almasıwlarınıń rawajlanıwın hám bas miy tamirlarinıń bekkemleniwın támiynlew.

2. Jasına hám jınısına sáykes háreket sapaların rawajlandırıwdı támiyinlew.

3. Deneni shınıqtırıw arqalı sırtqı ortalıqtın unamsız tásirine shıdamlılıgın joqarılalıw.

Usılardı támiynlemey turıp oqıwshılardı uyretiw tárbiyalaw jumısınıń waziypasın sheshiw múmkin emes. Denini rawajlanıw ózgesheligin esapqa alınıp hár jastagı topar ushın jeke waziypası boladı.

- kishi jastagı oqıwshılardıń tik boyınıń rawajlanıwına tásir etiw - bul ulıwma deneni bekkemlew xarakterine iye. Bul jasta balalardıń suyekleri bos, omırtqası yiligish, bulshıq etleri sozilgish boladı. Sonlıqtanda bular dene tárbiyası waqtında esapqa alınadı.

- orta jastagı oqıwshılarda boyınıń ósiwi tez boladı: qolları gewdesine qaraǵanda tezirek ósedı. Sonday-aq balalardıń hám qızlardıń osiwinde ózgeshelikler boladı. Usılardı esapka alıp hár tárepleme rawajlanıwın (kúshtiń háreketshenligi) támiynlew zárúr boladı. Sonday-aq balalarǵa hám qızlarǵa beriletugin shınıǵıwlarıń kólemin esapqa alıwı tiyis. Ásirese dem alıw bulshıq etleriniń rawajlanıwına kewil boliniwi kerek, bul kókirek kletkasınıń rawajlanıwına tásir tiygizedi.

- úlken jastagı oqıwshılarda boydıń osiwi muǵdarı tómenlenley baslaydı, al bulshıq ettiń kólemi óse baslaydı, dúzilisi jetilisedi, bul tezliktiń hám kúshtiń rawajlanıwına múmkinshilik beredi. Usı jastagı balalarǵa hám qızlarǵa beriletugin shınıǵıwlarıń kólemin qayta esapqa alıp izertlestirip barıladı. Usı jastagı balalarda tik boyınıń durıs uslaw ádetin saqlaw kerek. Sebebi mektep jasınıń aqırına shekem olarda gewde dúzilisi qalıplesip jetilisip baradı. Sonlıqtanda usı ózgeshelikler shınıǵıw sabaqlarında esapqa alıwımız tiyis.

Úlken jastagı oqıwshılardıń qan aylanıwı hám dem alıw sistemaları ele rawajlanıp, jetilisiwdi dawam etedi. Biraq qızlardıń qan aylanıw hám dem alıw

xızmetleriniń múmkinshiligi balalarǵa qaraganda tómen boladı. Bul ózegesheliklerdi tezlikti hám shıdamlıqtı rawajlandırǵanda esapqa alıw tiyis. Kishkene jastagı oqıwshılardan tezlik háreket sanniń joqarılıǵı rawajlanadı. Shıdamlıqtı rawajlandırıw balalardı, shınıǵıwlardı uzaq dawam etip islewge uyretiw kerek. Jumıstıń kolemi olardıń kúshine saykes retlestirilgeni maqul. Sonıń menen birge háreketin isleniw mugdarına qarap durıs dem alıwǵa uyretken durıs.

Orta jastagı oqıwshılarda, olardıń mumkinshiligin esapka alıp tezlik hám kushti rawajlandırıw durıs boladı, onnan keyin aste aste shıdamlıqtı rawajlandıratugın shınıǵulardı bergen makul boladı (uzkak dawam etetugin tsikllı shınıǵılardan beriwkerek).

Ulken jastagı oqıwshılardan shıdamlıqtı rawajlandırıwǵa ayırıksha keuil bolinedi. Bul jasta oqıwshılardıń ulken koldemdegi shınıǵulardı isleuge shaması keledi. Birak olardıń jumıs isleu ukıbı, mumkinshiligi, shınıǵıladıń kaytalanıu sanı esapka alınıu tiyis.

Deneni shınıktırıu den saulıqtı bekkemleudin bir deregi bolıp esaplanadı. Mektepjasındaǵı balalar ushın dene shınıǵıuı kushli tasir etedi. Birak oqıwshılardıń kun rejesin ózegriuine baylanıslı, olardı shınıktırıu menen sistemalı tamiyleu kıyınrak boladı. Olardıń denesin shınıktırıuda dene tárbiya sabag'ınan baska da mumkinshiliklerdi paydalanıu kerek. Oqıwshılardıń den saulıǵın bekkemleu uazıpası eki jol menen de sheshiliu mumkin:

1. Ózinshe dene rawajlanıuıǵa tasir jasaytugin arnaulı kurallardı hám metodlardı tanlap alıp shınıǵıu isleu jolı menen.

2. Hár kaday bilim beriw hám tárbiya uaziypasın iske asırgan uaktında birge alıp barılıuı mumkin. Mektep oqıwshıları ushın olardı aktiv háreketleri menen hám kundelikli dene shınıǵıuları menen tamiynleu en axmiyetliuaziypa bolıp esaplanadı` asirese shınıǵıularıd retlestiriu, denenin uaktında dem alıuın tamiynleu, uaktında aukatlanıu, gigienalıq jagday menen tamiynleu. uaktında medetsinalıq tekseriuden otkeriu t.b. Bilim beriw waziypası:

1. Oqıwshılardıń óz turmısınad hár kıylı jagdayda bolgan bilim mene ukıp hám konligiu menen kurallandıru`

a) Dene shınıgıulardıń tasiri hám axmiyeti. onı orınlau kagıydaları tuuralı tusinik beriw.

b) Turmıska zarurli ukıp konligiulerdt kaliplestiriu.

v) Hár kıylı shınıgıulardı orınlau arkalı háreket tajiriybesin bayıtıu, belgili uaziypaga baylanıslı háreketlerdi sanalı durıs orınladı kaliplestiriu.

2. Oqıwshılardıń jeke hám jamiyetlik gigienası tuuralı bilimdi kaliplestiriu, onın kagıydaların mektepte, uye dene tárbiya sabag'ında, miynet hám dem alganda orınlay biliudi uyretiu.

3. Balalardı dene tárbiyası boyınsha bilimin arttırıu, dene tárbiya shınıgıuına bolgan talabın arttırıu óz denesinin rawajalanıuın jetilistiriudi uyretiu.

4. Sholkemlestiriushilik, ayırım metodikalıq bilimin kaliplestiriu dene tárbiya hám sport shınıgıuların ótiw ukıbın kaliplestiriu.

Tárbiyalıq wazıypa: Oqıwshılardıń hár tarepleme jeke rawajlanıuın tamiyenleu maksetinde akıl tárbiyasına, miynet tárbiyasına, estetikalıq rawajlanıuına, nravlıq sapasına tasirin tiygizetugin dene tárbiyasının hár kıylı kuralların paydalanadı. Nravlıq tárbiyası-jamiyetti kuriushılardıń jeke kasiyetlerinin kaliplestiriuine bag'darlangan:

1. Uatanına berilgen puháralıq sezim milletlerge xurmet etiu hám Uatan ushın xızmet etiu.

2. Miynetti suyiui, kollektivlıq miynetke tayın bolıu, baskalardıń miynetin xurmetleu.

3. Kollektivlıq auzbirshilik, bir-bireuge joldashlıqjardem beriw, adamlarga xurmet penen katnas jasau.

4. Sanalı tartipli durıs bolıu.

5. Bir maksetke jetiu ushın shıdamlı isenimli bolıu hám shesheiushi turde háreket kılıu.

Dene tárbiyası nraqlıq sananı, minez kulıqtı kaliplestiriude ózinin medotlarına iye. Ol kollektivlik háreket isleu jagdayda iske asırıldı. Sonın ushında pedagog óz jumısların balalarda jamiyetlik seziminin kaliplesiuiine, kollektivte ózin kalay tutıuda hám onın mapin korgauga uyretiuge bag'darlawı tiyis. Sport jarısı uaktında oqıwshılardı karsılaslarına hám óz komadasındaǵı joladslarına unamlı kanasıklar tárbiyalanadı. Bunda, jarıstın kagıydaların durıs tusiniui, buzbay orınlawı jarıstın sudya tarepinen kagıydasına tiykarlanıp alıp barıuı ulken axmiyetke iye.

Dene tárbiyası uaktın oqıwshılardıń jek erki miynetti suyiushiligi, bir maksetke erisiu ushın turaklı iskerligi tárbiyalanadı. Oqıtıwshı shınıǵılardı tanlap alganda olardıń jas ózgeshelikleirine dene tayarlıǵının darejesin esapka alıp, shınıǵıudın uazıypasına saykes metodlardı paydalanıuına hár tarepleme tasir jasau tiyis. Akıl tárbiyası Dene tárbiyası arnaulı bilim beriw menen birge oqıtıwshılardıń dıkkatınan este saklaun, bilıu aktivligin raujlandıradı.

Dene tárbiyası sabag'ı uaktında barlıq mumkinshiliklerdi paydalanıp oqıwshılardıń ózinshe tallau, jumaklaw, baxalau ukıbın rawajlandırıwı tiyis. Dene tabiyasına tan narse buloqıwshılardan shınıǵıudı orınlaudı onı oylanıp durıs, mazmunına tusinip orınlaudı talap etedi. Bul oqıwshılarda oylanıu kabiletinin liginin kaliplesiuiine paydasın tiygizedi. Baska bireudin shınıǵıudı durıs orınlaun hám ózinin kalay islegenin baklaw arkalı olardıń doretıushilik oylau kabileti rawajlanadı. Oqıwshılarda háreketlerdi ózinshe kurastırıp shıǵarıudı duziu ukıbına iye boladı.

Miynet tárbiyası - oqıwshılardıń miynet tárbiyası hár kıylı bag'dard iske asırıldı:

1. Jamiyettin ózinin paydası ushın miynettin kerek ekenligine isenim payda etiu.
2. miynetke intalıq tárbiyalau.
3. Miynet ukıbın hám konligiuiin kaliplestiriu. Dene tárbiyası sabag'ı uaktında oqıwshılar hár kıylı miynet isleuge katnasadı` oqıw, óz-ózine xızmet etiu, jamiyetlik miynet, snaryadlardı tayarlaw, olardı duzetiu t.b. Bul balalarda

miynetke suyispenshilik, jamiyetlik mulkti óz kalpinde saklauga tárbiyalaydı. Oqıwshı sport uskenelerin puxta saklauga, maydanshalardıń tazalıgın tamiyinleuge sabaq ótiwge kolaylı jagday jasauga tiyis.

Estetikalıq tárbiya -shınıgıu sabaqları uaktında estetikalıq tárbiya tomendegi bag'darda iske asırıladı`

1. Sırtkı korinisin sulıu taza tutıwga tárbiyalau.

2. Háreketin sulıulıgın tusiniuge hám onı tajiriybede paydalanıu ukıbına tárbiyalau.

3. Bir-birine katnasıktı, adeplikti, otiletugin orınlardıń saklau sezimin tárbiyalau.

Oqıtıwshı hár tarepleme rawajlangan tik tik boydın sulıulıgı, olardı den saulıq penen baylanıstıu tusinip payda etiu tiyis. Olarga dene shınıgıuı natiyjesinde bulshık et skletlerdin bara-bara rawajlanıuına, denegge sulıulıq beretugini xakkında tusinik beriwi kerek. Oqıtıwshılar óz denesin baskarıp bilip háreketlerdin sulıu orınlantıwın tusiniui zarurli narse.

Balalardı shınıgıular durıs, sulıu orınlantıwın ózlerine baxalatuıga hám usı baxanın durıslıgın baklap barıwga uyretken makul boladı. Olardı usınday sezimnin tárbiyalanıu háreketlerdi ózinshe durıs orınlauga mumkinshilik beredi. Shınıgıular muzıkanın alıp barıuı menen orınlansa, onı durıs tusinip háreketlerdi jaksı orınlauga jennilik beredi. Hár kaday tantsa háreketlerin dene tárbiyasının kuralı retinde ken paydalanıwına boladı.

I - bap. Jas balalardıń hám óspirimlerdeń rawajlanıwın izertlew hám bahalaw

Fizikalıq shınıǵıw jaǵdayında balalar hám jas óspirimlerde shıpkerek kóriginen ótkergenimizde olardıń den sawlıǵın bazalawda fizikalıq rawajlanıwın, antropometriyalıq, somatometriyalıq hám fiziometriyalıq kórsetkishlerdeń maǵlıwmatların úyreniw arqalı olardıń ósiwin hám rawajlanıwın, fizikalıq kúshtiń xarakterin, kólemin, jigerin anıqlawımızǵa boladı. Balalar hám jas óspirimlerdeń fizikalıq rawajlanıw dinamikası boydıń ósiwi, tiykargı dene qurılısı hám organizmniń funktsionallıq sisteması fizikalıq shınıǵıwlar menen tikkeley baylanıslı. Ámeliyatta sport meditsinalıq izertlewlerde somatoskopiya hám antropometriya usılları qollanıladı.

Somatoskopiya izertlew ádetde +18, +20°C temperaturalı jaydıń ishinde ótkeriledi. Somatoskopiya protsessinde - qáddi qáwmet, kókirek kletkasınıń forması, qarın, qol hám ayaqlar may qatlamlarınıń xarakteri, bulshıq et hám súyekler sistemasınıń rawajlanıwı bahalanadı.

Qáddi qáwmet bul adamnıń úyrenshikli tik erkin turıwı, deneniń tiykargı kelbetin sawlelendiredi. Qáddi qáwmet bastıń iyn üstiniń, jawırınıń deneniń formasınıń, ayaq hám qoldıń jaylasıwına omırtqa baǵanasınıń formasına súyeklerdeń sızıq boylap jaylasıwı menen xarakterlenedi. Moyın, kókirek, bel omırtqaları iymekliginiń hádden tıs artıwı yamasa páseyiwi tómendegishe qáddi qáwmettiń buzılıwına yaǵnıy dóngelek, dóngelek batınqı, jalpaq jawırınǵa alıp keledi.

Dóngelik jawırınıń belgileri anıq bilinetuǵın kókirek kifozı hám bel lordozınıń belgili dárejede páseyiwi bolıp esaplanadı. Dóngelik jawırında janbas múyeshi kishireygen, kókirek kletkası oyılǵan batınqı iyn aldǵa shıǵıńqıraǵan, qarnı qayqayǵan, bókse dımpeygen dizesi búgilgen halda boladı. Dóngelik batınqı jawırında ásirese kókirek kifozı hám bel lordozı, janbas múyeshi úlkeygen, kókirek kletkası tegislengen, qarnı shıǵıńqı, bókse sırtqa shıǵıńqı halda boladı.

Jalpaq jawırında - janbas múyeshi kishireygen kókirek kletkası tegislengen boladı.

Skolioz - bul quramalı hám awır kesellik bolıp bunda omırtqa baǵanası bir tárepke qıysayǵan boladı. Omırtqa baǵanasınıń qıysayıwına qarap skoliozlar oń tárepli hám shep tárepli skoliozlar, al organizmniń hár qıylı bólimlerindegi omırtqalardıń qıysayıwına qarap olar moyın, kókirek, bel skoliozları bolıp bólinedi.

Somatoskopiya usılı menen tek skoliozdı tawıp qoymastan, olardıń dárejelerin anıqlaymız. Kórgen waqıtta tómendegilerge itibar beriliwi kerek:

- bastıń jaylasıw jaǵdayı hám moyın-ıyn sızılıǵına
- jawırınıń (kebze) tuwrı múyeshiniń jaǵdayı
- segiz xoz úsh múyeshliginiń simmetriyalılıǵı
- omırtqanıń sońǵı ósimshesiniń jaylasıwına
- qabırǵa bulshıq et shıǵıńqılıǵına.

Kókirek quwıslılıǵınıń forması palwan súyektiń konfiguratsiyasına, qabırǵaǵa, tós súyegine, tóstiń tómengi mushına, uzınsha hám kesesine diametriniń qatnasına, omırtqanıń iymekligine baylanısqa boladı. Deni saw balalarda hám jas óspirimlerde kókirek kletkası súmpeygen, tsilindr tárizli, qayqı formasında boladı. Kókirek kletkasınıń sonday patologiyalıq ózgerislerine emfizematoz kókirek kletkası, «tawıq» tós, sharshar tárezli kókirekler kiredi.

Qarınıń forması - qarın bulshıq etiniń rawajlanıwına hám teri astı may qatlamına baylanıslı boladı. Qarınıń normal` formasında qarınıń qabatınıń diywalı ishke tartılǵan yamasa biliner bilinbes sırtqa shıǵıńqıraǵan bolıp, bulshıq et rel`efi kórinip turadı.

Qarın bulshıq et diywalınıń hálsiz rawajlanıwı qarınıń salbirap ketiw jaǵdaylarına alıp keledi.

Súyek sistemasiniń rawajlanıwı - súyeklerdiń úlkenligine, buwınlarǵa baylanıslı boladı. Skelet jinishke, ortasha hám iri skeletler bolıp bólinedi. Súyek sisteması haqqında tolıǵıraq maǵlıwmattı rentgenografiyalıq tekseriwlerimizde anıqlawımız múmkin.

May qatlamı - maydın payda bolıwı, kóbeyiwı onıń tiykarınan teri astı may kletchatkasınıń qalıńlıǵı menen xarakterlenedi. Balalarda may massasınıń rawajlanıwında jas sportshınıń biologiyalıq jas dáwirlerine, jinisıy rawajlanıwına da baylanıslı boladı. Lıja, jeńil atletika (órta hám alıs aralıqqa juwırıw) menen shuǵıllanatuǵın sportshılarda texnikalıq sport túrleri hám ulıwma fizikalıq tayarlıq arasında kerı baylanıslar payda bolıp, sonıń menen bir qatarda may qabatı da bir-birine uqsamaydı.

Bulshıq et sistemasınıń rawajlanıwı ayırım bulshıq et toparlarınıń rawajlanıwı dárejesine baylanıslı boladı. Sport penen shuǵıllanıwshı adamlarda sport júrlerine baylanıslı ayırım bulshıq et toparlarınıń rawajlanıwı hár qıylı boladı. Shınıǵıwlar protsessiniń tásirinde ayırım sport túrlerine tán bulshıq et sisteması rawajlanadı.

Balalardıń hám jas óspirimlerdeń qáddi qáwmetiniń jaǵdayın teksergenimizde omırtqa baǵanasınıń iymeqligi hám onıń mushınıń beyimligin anıqlawda konturograf, qózǵalmalı sızǵıshlı antropometrler qollanıladı. Kókirek kletkasınıń hám omırtqa baǵanasınıń formasın, razmerin úyreniwde fotografiya, fotogrammetriya, stereofotogrammetriya, rentgenografiya usılları da qollanıladı.

1.1. Antropometriya usılı

Balalar hám jas óspirimlerde antropometriyalıq tekseriwler standart áspablar menen unifikatsiyalıq usılda ótkeriledi. Boydıń uzınlıǵın ólshew ushın rostomer yamasa antropometr qollanıladı. Tekseriliwshi adam rostomerdiń gorizontál` taqtalı maydanshasına jalań ayaq, tabanınıq, qolların erkin túsirgen halda rostomerdiń vertikal` tayaqshasına omırtqa baǵanasınıń ortası menen jawırın, shúyde, janbastıń segizkóz ortası menen úsh tochka baylanısqa halda boydıń uzınlıǵı ólsheniwi kerek. Ólsheniwshi adam ayaǵın kótermewi, dizesin búkpewi kerek.

Boydıń uzınlıǵın ólshegende tekseriliwshi adam rostomerdiń taburetine turǵızılıp onıń vertikal` plankasına janbası, arqası, jawırını tiyip turadı. Ayaqlardıń iymekligine, bastıń joqarı kóterilip turıwına itibar beriledi. Qoldıń hám onıń sigmentleriniń uzınlıǵın ólshew tiykarǵı tik turıw jaǵdaynan kelip shıǵadı. Antropometr arqalı izertleniwshi qoldıń akromion bálentligi hám qoldıń ortanǵı barmaǵınıń bálentligi anıqlanadı.

Qoldıń uzınlıǵı bul eki muǵdar kórsetkishtiń ayırmasınan kelip shıǵadı. Ayaqtıń uzınlıǵı antropometr arqalı shat noqtasınan jınıs aǵzasına deyin, tabannıń uzınlıǵı ayaqtıń 2 hám 1 - barmaǵında jaylasqa alıstaǵı óksheden tabanǵa deyingi aralıq penen anıqlanadı. İynniń eni iyn aralıǵı tochkası menen anıqlanadı. Deneni kesesine ólshew-juwan tsirkul` járdeminde yamasa antropometrdiń bas bóliminen kelip shıǵadı. Ólshew nátiyjesinde alınǵan maǵlıwmatlar usı tochkalar aralıq ótken ólshemi menen xarakterlenedi. Kókirek kletkasınıń eń ólsheminiń diametri juwan tsirkul` menen bulshıq astınan gorizontál` liniya arqalı, 4 - qabırǵanıń kókirekke qosılǵan jerinen kókirek orta tochkası arqalı ólshenedi.

Deneniń janbas ólshemi adamdı tin turǵan halda beli qısıńqı halda ólshenedi. Janbastıń q túrli frontal` ólshemi hám á sagital ólshemi boladı. Moyın aynalasınıń ólshemi santimetrli lenta arqalı ólshenedi.

Kókirek aynalası lenta arqalı arqadan jawırınıń tómengi mushınan, er adamlarda aldında emshekliktiń tómengi sigmentinen, kókirek ortasınan ń qabırǵanıń tusınan aylandırıp ólshenedi. Lentanı qollanardan aldın adam bir neshe mártebe qolın kóterip túsiriwi demin alıp hám shıǵarıp bolǵannan keyin tınısh halda ólshenedi.

Qarın aynalasınıń ólshemi qarınıń eń jinishke jerinen q-ń sm joqarǵı tusınan, kúndikten joqarılaw ólshenedi. Ólshew waqtında ólsheniwshi adam qarındı ishke tartıwı yamasa sırtqa kúshenip shıǵarmawı kerek. Tınısh turǵan halda lenta járdeminde ólshenedi. Ayaqlardı ólshegende tekseriliwshi adam tik turǵan halda 2 alǵı iyin keńligi menen tuwrı keliwi kerek. İyin dógereginiń ólshemi qattı kúshlengen hám bosasqan jaǵdaylarda ólshenedi. Bul ǵ kórsetkishtiń parqı bulshıq ettiń jaqsı rawajlanǵanlıǵın kórsetedi. Ólshew tómendegishe alıp barıladı: bilek súyegi gorizental` qalǵa ishke iyilgen jaǵdayda bitsepstiń juwan jerine santimetrli lenta qoyılıp mushı qattı qısılǵan jaǵdayda qoldı maksimal` dárejede qattı kúshlendirip bir ólshem ólshenedi, sol lentanı túsirmesten turıp qaldı sol halında bosastırıp tınısh halda ǵ mártebe ólshenedi.

Teri astı may qabatın anıqlaw ushın rentgenografiya, ul`trases hám mexanikalıq usılları qullanıladı. Sońǵı waqıtlarda teri astı may qatlamı arnawlı tsirkul` kaliper járdeminde ólshenedi. Dene massasınıń ólshemi onlıq meditsinalıq tárezinde 50 grammǵa shekemgi anıqlıq penen ólshenedi. Prujinalı táreziniń ayırım qáteliklerine baylanıslı salmaqta ólshew usınıs etilmeydi. Dene massasın ólshew ádette azanǵı waqıtlarda alıp barıladı.

Táreziler ólshenbesten aldın tekseriliwi shárt. Balalarda ulıwma dene massasınıń ózgerip turıwı sistemalı shınıǵıwlarǵa kúshli tásir etedi. Fizika-lıq rawajlanıw usılların bahalaw ushın adamnıń denesiniń quramın biliw kerek. Dene astı quramı degenimizde aktiv metabolikalıq hám aktivligi az toqımalar-dıń sanlıq qatnası túsindiriledi. Metabolikalıq aktiv toqımalarǵa - bulshıq et, súyek, nerv hám taǵı basqa ishki organlardıń toqımaları kiredi. Aktivligi az toqımalarǵa teri astı hám ishki may, organizmniń zapas may qatlamları kiredi.

1.2. Stopometriya usılı

Tabanlardı izertlegende biz q túrli tabandı, olardan-normal` taban, yarım taban hám jalpaq tabandı ayıramız. Normal` tabannıń tamǵasında tabannıń ókshesin may taban menen baylanıstırıwshı qısnaq boladı. Yarım tabanda bunday baylanıs bolmaydı, yaǵnıy tabannıń aldınǵı bólimi hám ókshesi jerge tiyip turadı.

Jalpaq tabanlılıq ulıwma ókshe qısnaǵına iye emes, ol taraymastan tabannıń aldınǵı tárepine ótken. Jalpaq tabanlılıq tek ǵana tabanlardıń tómen túsiwi menen xarakterlenip qalmastan, onıń uzınlıǵı hám eni úlken barmaqtı ishine qarap qıysaytıp, bul elementler bir-biri menen anatomofiziologiyalıq baylanısta, sonlıqtan bir elementtiń buzılıwı basqa barlıq elementlerdiń buzılıwına alıp keledi. Jalpaq tabanlıqtı anıqlawdıń bir neshe usınaları bar:

- 1) Vizuallıq.
- 2) Ólshewshi (pedometrialıq, plantografiyalıq).
- 3) Rentgenografiyalıq.

Vizuallıq izertlewde - tekseriliwshi tabanlar jalań ayaq halda qattı jerde (otırǵısh, taburette) turǵızılıp tabanlar parallel` jaylastırılıp 10-15 sm qashıqlıqta boladı. Fizikalıq rawajlanıwdı anıqlawda bir neshe funktsionallıq kórsetkishler: ókpeniń tirishlik sıyımlılıǵı, bulshıq et kúshi, beldiń jazıwı hám t.b. rawajlanıwdı izertleydi. Balalar hám jas óspirimlerdiń fizikalıq rawajlanıwın bahalaw antropometriyalıq belgilerdiń sol populyatsiyaǵa kiriwshi adamlardıń ortasha kórsetkishleri menen salıstırıladı. Standartlar usılı keń qollanıladı. Bul usında individuallıq antropometr kórsetkishleri standart kórsetkishler menen salıstırılıp, alınǵan nátiyjelerde massalıq izertlewlerde jasınıs gruppalarına baylanıslı boladı. Bul ushın:

1. Tekseriliwshi adamnıń jasın anıqlaw.
2. Individuallıq kórsetkishlerdi úyreniwshi kórsetkishler menen salıstırıw
3. Hár bir kórsetkishtiń ortasha kvadratlıq awısıwı hár bir kórsetkishtiń ayırma tiyindisi.

Eger tiyindi $\pm 0,67$ intervalında jaylassa, onda antropometriyalıq belgiler ortasha sıyaqlı bahalanadı, eger tiyindi intervalda $\pm 0,67$ ten $\pm 1,14$ belgiler arasında jaylassa ortashadan joqarı yamasa tómen bahalanadı. Egerde tiyindi ózi $\pm 1,15$ ten $\pm 2,0$ intervalında saqlansa onda belgiler joqarı yamasa tómen bahalanadı. Egerde sigmal` awısıw $\pm 2,0$ hám onnan da joqarı bolsa onıń belgisi júdá joqarı yamasa tómen dep bahalanadı.

Antropometriyalıq profil - ózine tán somatometriyalıq hám fiziometriyalıq kórsetkishlerdegi sigmallıq muǵdarlardı qabıl etip grafikalıq kórsetkishlerde kórsetilip, individuumnıń ulıwma fizikalıq rawajlanıwın xarakterleydi. Antropometriyalıq profil`di dúziw ushın tekseriliwshi jas hám jınıs gruppaları boyınsha ortasha fizikalıq rawajlanıw kórsetkishleri sigma arqalı bahalanadı. Individuallıq kórsetkishlerdegi sigmallıq awısıw muǵdarınıń ortasha toparları tochka túrinde arnawlı grafalarda kórsetiledi.

Ayırım tochkalardı qurastırıw arqalı iymeklik antropometriyalıq profil` alınadı. Bul usıldıń kemshiligi sonnan ibarat ortasha kvadratlıq awısıw (sigma) bir biri menen baylanıspaǵan fizikalıq rawajlanıwdıń ózgeriwsheńlik kriteriyası bolıwı múmkin.

1.3. Korrelyatsiya usılı (bir-birine baylanıslılıǵı).

Fizikalıq rawajlanıwdıń ayırım belgileriniń muǵdarı óz-ara baylanısqan, bul baylanıs sapalı túrde korrelyatsiya koeffitsienti arqalı kórsetiliwi múmkin. Korrelyatsiya koeffitsientin anıqlaw ushın somatometriyalıq kórsetkishlerdiń sanlıq maǵlıwmatlarına tiykarlanıp matematikalıq usıllardan qollanıladı. Somatometriyalıq kórsetkishler qansha joqarı tıǵız baylanısta bolsa, korrelyatsiya koeffitsienti joqarı boladı. Korrelyatsiya koeffitsientiniń sońǵı mánisi ± 1 di quraydı.

Korrelyatsiya koeffitsientin bile otırıp, regressiya koeffitsientin anıqlaw qıyın emes, bir somatometriyalıq belgi basqasına ózgergende qanday muǵdarda ózgeriwi usı birlik penen óz-ara baylanısı járdeminde esaplap shıǵıwǵa boladı. Balalar hám jas óspirimlerdeń jeke rawajlanıwın bahalaw regressiyalıq analizdiń qollanılıwı regressiyalıq shkalanı, nomogrammalardı dúziwge járdem beredi. Bazalıq kórsetkish bolıp dene uzınlıǵı qollanılıp, soǵan qaray otırıp basqa somatometriyalıq belgilerdiń muǵdarı anıqlanadı.

Pertsentil` usılı - sońǵı waqıtları balalar hám óspirimlerdeń fizikalıq rawajlanıwın bahalaw ushın eń keń tarqalǵan usıllardıń biri. Úyrenilip atırǵan antropometriyalıq hám fiziometriyalıq belgilerdiń tarqalıwına baylanıssız túrde, bul usıl pertsentillik shkala járdeminde ortasha, joqarı hám tómen kórsetkishlerdi ayırıp kórsetiw múmkinshiligine iye.

Tsentil` tilindegi tablitsalar arqalı baha kelip shıǵadı. Bul tablitsalardı qollanıw ápiwayı hám qolaylı. Tsentil` tablitsasındaǵı qatarlar balalardıń jas hám jınısına qaray belgilerdiń anıqlanǵan potsentinde sanlıq shegaraların kórsetedi. Bul jaǵdayda ortasha hám shártli normal` muǵdarlar onıń mánisi bolıp, al belgili jastaǵı hám jınıstaǵı deni saw balalar 25 ten - 27 tsentil` intervalında qabıllanadı. Toliq ólshemde tsentil` shkalası belgilerdiń mánisin kórsetiwshi 6 tsifr menen, ol tómendegishe 3, 10, 25, 75, 90 hám 97 % balalarda ushrawı múmkin.

Índeks usılı - házirgi waqıtta somatometriyalıq maǵlıwmatlarǵa deneniń qurılısına baǵdarlawshı baha beriwshi bolıp xızmet etedi. Índeks usılınıń tiykarı hár qıylı somatometriyalıq kórsetkishlerdiń qatnası matematikalıq formulalar menen kórsetedi. Deneniń qurılısı proporsiyası deneniń hár qıylı bólimleriniń qatnası yaǵnıy onıń uzınlıǵı, ayaq hám qoldıń uzınlıǵı, iyn hám janbastıń keńligi menen anıqlanadı. Dene proporsiyası tiykarı úsh túrge bólinedi:

1. dolixomorflıq - uzın ayaq qol hám engiz kelte gewde
2. braximorflıq - kelte ayaq qol hám uzın ken gewde
3. mezomorflıq - dolixo hám braximorf tiptiń ortasha jaǵdayı menen xarakterlenedi.

Dene qurılısı proporsiyasınıń ózgerisi bastıń hám gewdeniń kishireyiui hám ayaq qoldıń uzayıwı menen xarakterlenedi. Mısalı: jańa tuwılǵan balada ayaqtıń uzınlıǵı denesiniń 11 %-in qurasa, úlken adamlarda 51%-ti quraydı. Deneniń barlıq bólimleriniń birgelikte ósiw tezligi – izodinamikalıq, ósiwdiń hár qıylı tezligi - geterodinamikalıq dep ataladı. Boydıń uzınlıǵı hám dene proporsiyalardıń ózgeriwi balalarda sporttıń túrlerine ayırıwda úlken áhmiyetke iye.

1.4. Somatoplík usıl

Fizikalıq rawajlanıw tiykarǵı keleshekte somatoplík usılı arqalı alıp barıladı. Bul usıl balanı bahalawda ásirise sport túrine ayırıwda úlken áhmiyeti bar. Somatikalıq tiptiń klassifikatsiyası balalar hám jas óspirimlerge salıstırıp qaraǵanda júdá az. Tiykarǵı somatikalıq tipti bahalaw ushın áń muǵdar kórsetkish qollanıladı:

1. Deneniń uzınlıǵı.
2. Deneniń massası.
3. Ayaqtıń uzınlıǵı.
4. Qoldıń uzınlıǵı.
5. İyin qushaǵınan del`ta tárizli bulshıq etke deyin.
6. İyinen ǵ baslı bulshıq ettiń aqırına deyin.
7. Janbas qushaǵınan bóksege deyin.
8. Janbas qushaǵınan janbastıń n baslı bulshıq etine deyin.
9. May qabatınıń qalınlıǵı iyn deyin.
10. May qabatınıń qalınlıǵı portyaj bulshıq et ústinen janbastıń 4 baslı bulshıq etiniń nadloterial basına deyin.
11. İyn súyegi ústingi bulshıq etiniń eniniń aralıǵı.
12. İyn aldı súyeklerdiń eni.
13. Bókse bulshıq etiniń aralıq eni.
14. Tobıq üstindegi baltır súyeginiń eni.

Tsifrlardı normallastırıw sigmal`awısıw arqalı islenedi: 5 ballıq ($M=0,28h$) oraylıq gruppa alınadı. Bunıń ushın q tiykarǵı hám 2 ótkinshi somatikalıq tiptiń gabarit kórsetkishi alınadı: mikrosomlıq (4-8 ballǵa shekem), lizosom (8,5-11,5 ball), makrosom (12-17 ball), ótkinshi tipler mikrolizasom (8-8,5 ball), mezomakrosom (11,5-12 ball). Súyektiń salmaǵın bahalaw súyeklerdiń razmeriniń qosındısınan kelip shıǵadı.

Alınǵan ballar somatikalıq tiptiń formulası menen jazıladı; dáslep sheklengen muǵdarı, soń súyek, bulshıq et, may massasınıń balları, sońǵı tsifr

ayaq qoldın salıstırma uzınlığı menen xarakterlenedi. Sońđı waqıtlarda biziń elimizde jas óspirimlerde sigmallıq awısıw tiykarında deneniń uzınlığı, deneniń massası hám kókirek kletkası aynalası ortasha kórsetkishten ayrılıp turadı.

II-bap. Jas balalardıń hám óspirimlerdiń fizikalıq shınıǵıwına qaray sport túlerine baǵdarlaw

Balalardı hám jaslardı sport túrine tańlaw bul shıpakerlerdiń, trenerlerdiń hám ata-analardıń quramalı jumısları bolıp esaplanadı. Sporttıń túrin durıs tańlaw auruwshılıq profilaktikasın belgilewde hám sportta jaqsı nátiyjelerge erisiwdiń tiykarǵı quralı bolıp esaplanadı. Tańlaǵan sport túrine turaqlı qızıǵıwshılıqtıń artıwı sportta jetiskenliklerge alıp keledi. Óspirimlerdiń jeke ayırmashılıqlarına tán sport túri tańlanadı. Tiykarınan alganda hár bir sport túrine jaramlı balalardı tańlap alıw sport orientatsiyasınıń maqseti bolıp esaplanadı.

Sport shıpakeri hár tárepleme sport túlerinden xabarı bolıp olardıń ayırmashılıqların, qıyınshılıqların sporttıń toparlıq túrine qatnasıp jeke sportqa qatnasınıń ayırmashılıqların biliwi kerek. Sonı da aytıw kerek, jas sportshılardıń qızıǵıwshılıǵı turaqsız bolıp keledi. Sonıń ushın da sport túrine tańlaǵanımızda balanıń jeke psixologiyalıq ózgesheliklerine, fizikalıq rawajlanıwına, aqıl xushınıń intellektuallıǵına itibar beriliwi tiyis.

Sport shıpakeri balalardıń den sawlıǵın teksergende onıń anatomiyalıq, fiziologiyalıq ózgesheliklerine jas ózgesheliklerine itibar beriw kerek. Erte ósip er jetken óspirim akselerat dáslep súyek sisteması tez rawajlanadı, sonıń menen bir qatar da háreket etiwshilik uqıbı da artadı hám soń toqtaydı. Áste ósiwshi retordantta qarama qarsı kartına kózge taslanadı hám keyinrek birden kútilmegende irilenip tolısıp akselerattında ozıp ketedi. Bulardı esapqa almasań qáte boljaw kelip shıǵıwı múmkin.

Fizikalıq rawajlanıwdıń tempin ańlaw ushın balaǵa anıq 1,5-2 jil muǵdarında baqlaw júrgiziliwi kerek. Sport penen shuǵıllanıwdı baslawda jas ózgesheliklerine qaray ayırıw eń aktual problemalardan esaplanadı. Bul jóninde sport qániygeleriniń de belgili bir qıylı pikirleri joq. Sport shınıǵıwları ushın jas normaları nomeri (1-kestede kórsetilgen).

Hár bir sport túleri boyınsha shuǵıllanıwdı baslaw
hám qániygelestiriwdiń jas normaları.

1 - keste

Sport túri	Jası	
	Baslanǵısh tayarlıq	Shınıǵıw sabaqları (qániygelestiriw)
Akrobatika	8-9	10-11
Badminton	10-12	12-14
Basketbol	10-12	12-14
Batut	9-11	11-13
Boks	12-14	14-15
Gurestiń barlıq túleri	10-12	12-14
Suw polosı	10-12	12-14
Voleybol	10-12	12-14
Velosiped jarısı (trek, shosse)	12-13	14-15
Sport, gimnastikası:		
Balalar	8-9	10-11
Qızlar	7-8	9-10
Qórkem gimnastika	7-8	9-10
Eskek esiw (akademiyalıq)	10-11	13
Eskek esiw (baydarka, kanoe)	11-13	13-15
At sportı	11-12	13-14
Końkide juwırıw sportı	10-12	12-13
Jeńil atletika	10-12	13-14
Lja	9-11	12-13
Lja sportı	9-11	11-12
Taw lja sportı	8-10	10-12
Tramplinen sekiriw	9-10	12-13
Paruslıq sport	9-11	11-13

Júziw	7-8	8-10
Suwǵa sekiriw	8-10	10-12
Qol tobtı	10-12	12-14
Jana sportı	11-13	13-15
Oq atıw	11-13	13-15
Zamanagóy ó gúreslik	10-12	12-14
Oqjay atıw	11-12	13-14
Tennis	7-9	9-11
Stol tennisi	7-9	9-11
Awır atletika	13	14-15
Qılıshlasıw	10-12	12-14
Figuralıq muzda sırganaw	7-9	9-11
Shaybalı futbol hám xokkey	10-11	12-13
Toplı xokkey	10-11	11-12
Shaxmat hám shashka	9-12	11-14

Degen menen sportta erterek shınıǵıwdı baslaw maqsetke muwapıq emes degen pikirleride bar. Tekseriwler sonı kórsetedi, - sportta nátiyjege erisiw balalıq hám jaslıq dáwirde erisken tabıslar, úlkeygennen keyin joqarı nátiyjelerdiń girewy bolmawıda múmkin. Tek ayırım jas sportshılar úlkeygende de joqarı nátiyjelerdi kórsetiwi múmkin.

Erte nátiyjelikke erisiw tezisi bul tolıq durıs pikir dep aytıwǵa bolmaydı, ataqlı sportshı mashaqatlı hám qıyın shınıǵıwlardan keyin joqarı dárejege kóteriledi. Sporttıń belgili bir túri boyınsha joqarı hám jetiskenlikke erisiw ushin eń qolaylı jastı hám qolaylı sportlıq stajǵa iye bolıwı kerek.

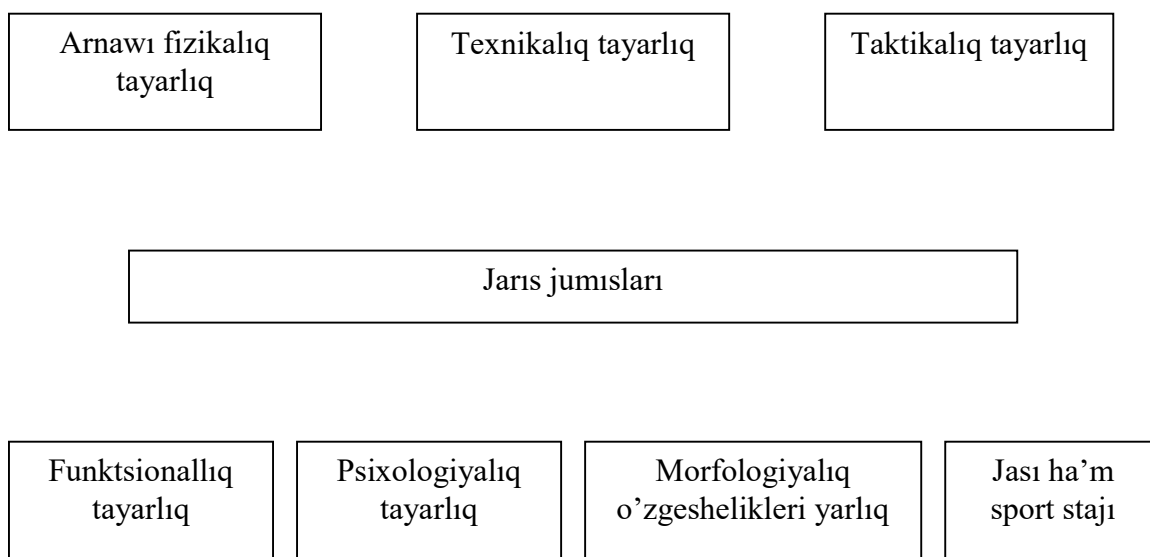
Sporttıń hár bir túrine tán bolǵan spetsifikası bolǵanlıqtan, onı erte baslaw qániygelestiriw ushin, sol sporttıń shınıǵıw múddetleri, joqarı jetiskenliklerge erisiw. Múddetleri sportshınıń óziniń jas zonasına iye dep tastıyıqlaydı.

Sonday da ibara bar, hár qıylı sport túri menen turaqlı shınıǵıw múddetiniń muǵdarı biologiyalıq nızamlılıq, ontogenezde adamnıń háreketleniwshilik

sıpatınıń rawajlanıwına sportqa qániygelesiwshiliktiń hár qıylı múddetlerine, sport túrlerine tán shınıǵıwlardıń maksimal` dárejesine hám soǵan tán bolǵan jas zonasına baylanıslı boladı (2-keste). Shınıǵıwdıń dáslepki baslanıwınan onıń master sportqa shekemgi dawamlılıǵı.

Sport túri	waqıt jıllar	
	Erkekler	hayallar
Akrobatika	7,2	6,4
Boks	5,8	-
Klassikalıq gúres	5,7	-
Velosiped sportı:		
Shosse	5,2	4,2
Trek	6,0	4,9
Suw polosu	7,5	-
Voleybol	8,5	8,0
Gimnastika:		
Sportlıq	7,7	6,8
Kórkemlik	-	2,3
Akademiyalıq eskek esiw	5,2	5,2
Końki sportı	6,8	5,5
Jeńil atletika	5,8	5,5
Lıja sportı	7,7	7,6
Júziw	5,3	4,4
*ázirgi zaman pyatiborish	6,8	-
Tennis	9,0	7,3
Awır atletika	6,9	-
Qılıshlasıw	6,8	6,2
Futbol	7,6	-

Kúshli sportshınıń blok-sxema modeli.



Bir túrdegi sportta maksimal` jetiskenliklerdiń jas zonası turaqlı boladı. (1-su`wret). Sonı da aytıw kerek, sportta jetiskenliklerge erisiw protsessinde kúshli sportshılar joqarı kvalifikatsiyalıq sportshılar ósip jetisedi.

Sport shıpakeri sportshını nátiyjeli tańlap alıwda, sol sport túri hám onıń ózgesheliklerinen anıq xabarı bolıwı kerek. Kúshli sportshınıń teoriyalıq modelin qurıw jetkilikli dárejede alıp barılıp atır. Bul barlıgınan beter elit topardağı sportshılardıń morfologiyalıq artıqmashlıqlarına tiyisli.

Haqıyqatında da qıyınshılıgı sonda, sportshınıń morfologiyasına baha beriw hár qıylı dárejede bolıp atır. Bul jaǵday birden bir sport konstitu-tsiyasınıń problemalarına da baylanıslı. Egerde joqarı kvalifikatsiyadağı sportshınıń antropometriyalıq maǵlıwmatların elitlik dárejedege sportshınıń sol sport túri boyınsha morfometriyalıq modeli dep qarasaq, onda sol dárejedege sportshınıń konstitutsiyalıq artıqmashlıgı dep qarawǵa bolmaydı.

Hár qıylı kóz qarasarǵa qaramastan bári bir joqarı kvalifikatsiyalı sportshınıń morfotini boyınsha modellik xarakteristikası sport orientatsiyasında hám sportshını tańlap alıwda jenimli kriteriya bolıp xızmet etedi. Usı uaqıtqa shekem jas aspekti boyınsha somatıplık turaqlı qatnastağı artıqmashlıqlar, ereseq adamlardağı somatotiptiń balalar óspirimler, jaslar arasında turaqlı qatnası

haqqında belgili bir pikir joq. Elit topardağı sportshınıń morfologiyalıq modeli ń - kestede kórsetilgen.

Sportshınıń fiziologiyalıq ayırmashılıqları, morfologiyalıq ayırmashılıqlarına qaraǵanda onshelli emes, biraq olar joqarǵı klasstağı sportshılardıǵa xarakterli. Solay etip VMK (MPK) olarda 9ń ml min deneniń q kg salmaǵına, al sportshınıń bradikardiya kórsetkishi tómenlep, wu mártebe q min júrek soǵıwına túsiwi múmkin. Joqarǵı klasstağı sportshınıń jas sportshılar menen salıstırması (5 - kestede) kestede kórsetilgen.

Sport shıpakeri joqarǵı klasstağı sportshınıń psixofiziologiyalıq ayırmashılıqlarınan xabarı bolıwları kerek. Hár qıylı sportlıq jarıslar jaǵdaylarında hám basqada situatsiyalarda sportshınıń jeke tártibin, peyilin, oraylıq nerv sistemasınıń xızmetin anıqlap beredi. Bul máseleni ańlaw quramalı hám salıstırıw qıyın bolǵanlıqtan, nerv sisteması sport jetiskenlikleri jóninde hár qıylı pikirler bar.

Eń joqarı klasstağı sportshınıń model`lik xarakteristikasınıń óz quramalılıǵı, kompleksiligi, kóp tárepliligi hám oǵan tiyisli bolǵan elementlerin biliw, jas sportshınıń belgili bir muǵdarda sport jetiskenliklerin olimpiada oýınlarına jeńil atletika boyınsha qatnasıwshılardıń (erkek) ortasha maǵlıwmatları.

4 – keste

Jeńil atletika túrleri	Dene uzunlıǵı, sm	Dene massası, kg	Ayaqtıń uzunlıǵı, sm	Qoldıń uzunlıǵı, sm	Iyn diametri, sm	Bel janbas diametri, sm	Iyn aynalası, sm	Bel aynalası, sm
Juwırıw:								
100-200 m	176,6	71,6	83,1	76,7	41,0	28,5	29,1	57,2
400 m	185,4	75,6	88,8	80,5	41,4	29,5	28,6	51,0
800 m	180,5	68,9	87,7	79,8	41,4	29,1	27,0	51,0
1500 m	180,5	68,9	87,7	79,8	41,4	29,3	27,0	51,0
5000-10000 m	174,4	60,8	83,2	77,0	19,2	28,1	25,2	50,5
110 m s/b	182,8	78,4	92,2	81,3	42,1	28,6	30,3	58,1

400 m s/b	180,6	71,0	86,6	29,3	41,5	28,5	28,0	55,6
3000 m s/p	179,2	64,8	86,2	78,9	40,2	28,9	24,9	50,1
Marafon	171,1	59,9	81,6	75,9	39,8	28,3	24,9	49,9
Júriw	177,0	66,6	83,1	78,5	40,8	30,0	26,6	52,8
Sekiriw:								
joqarıǵa	188,1	76,7	91,0	82,8	41,8	29,85	26,4	52,7
Uzınlıqqa	181,5	71,5	87,8	79,4	41,4	30,3	28,3	55,8
Altı	186,0	78,4	87,3	80,5	43,4	30,0	31,3	58,3
úsh	183,1	71,6	86,7	79,7	41,4	28,7	26,9	55,8
Ilaqtırıw:								
Diskti	192,4	105,7	90,8	88,0	68,0	33,0	37,4	67,6
Nayzanı	186,5	92,9	88,4	83,6	45,3	31,3	35,0	62,1
yadronı	190,8	105,8	89,9	84,2	46,0	32,1	37,6	67,0
balǵanı	188,8	105,3	91,9	84,2	44,4	31,6	34,9	67,0

6-14 jastaǵı jas gimnastikashılardıń hám 15-23 jastaǵı (erkek)
joqarı kvalifikatsiyalı gimnastikashılardıń ayırım ortasha maǵlıwmat.

5- keste

	Jası	uzunlıǵı - sm	Boyınıń uzunlıǵı sm		Dene sal- maǵı kg		Salıstırm a kúsh		Jumis quwat- lılıǵı (VT)		Reaktsiya tezligi, m/s	
			x	Sx	x	Sx	x	Sx	x	Sx	x	Sx
Jas gimnastika shılar	7	3	125,0	0,8	24,0	0,8	13,2	1,1	2,5	0,9	334,1	35,1
	8	9	126,0	6,1	25,5	3,5	13,2	1,0	3,5	2,0	317,1	23,5
	9	19	131,1	5,3	27,8	3,0	12,8	1,5	3,8	2,7	292,6	28,1
	10	20	132,9	4,6	29,4	2,9	12,3	1,1	5,8	4,7	291,3	22,0
	11	13	139,4	7,1	32,6	4,1	13,8	1,5	8,3	3,2	287,4	40,4
	12	17	140,3	3,9	33,3	2,6	13,7	1,9	10,3	6,9	266,7	34,9

	13	8	145,8	2,9	36,6	2,5	14,0	0,9	16,4	6,5	252,2	25,0
	14	9	149,4	3,2	39,0	2,6	15,3	1,2	27,2	10,8	236,2	15,4
Joqari	15	3	157,1	4,3	49,8	3,5	14,7	1,1	28,7	5,5	250,1	205
kvalifikatsi	16	4	166,0	2,5	59,1	3,1	13,6	1,0	34,8	8,9	279,9	16,8
yalı	17	6	168,3	2,9	61,8	2,0	13,9	1,2	37,0	12,2	270,5	16,2
gimnastika	18	4	170,0	4,3	66,0	2,2	14,2	1,0	40,1	12,8	268,0	17,8
shılar	23	4	167,7	4,2	71,5	2,8	14,5	1,0	39,8	4,3	252,2	25,1

İyewde jaramlılıǵın anıqlawda garant bola almaydı. Sonı da biliw kerek, qaysı ekstroklasstaǵı sportshınıń úlgi xarakteristikası balalıqtan payda bolǵan bolsa, turaqlı salıstırmalı, trenirovkanıń tásirine kem baylanıslı yamasa kerisinshe, kóp dawam etken trening tásirinde ózgeriwı múmkin. Bunday maǵlıwmatlardı ámet dárejedegi sportshınıń payda bolıwın baqlaw, tuwılǵanınan baslap eń joqarǵı sport shınılarına kóterilgenge shekemgi sport jolın hám basqa da sebeplerin biliw hám anıqlaw siyrek gezlesedi.

Onnan da basqa jeke ózgesheliklerin sportqa bolǵan talaptı ulıwma nızamlı qubılıs dep qabıllana bermeydi. Bunday maǵlıwmatlar ayırım ǵana belgili ataqlı sportshını analizlegende, ayırım tuwısqan aǵa-inimlerdiń, apa sińlilerdiń, egizeklerdeń úlken sportqa kirip kelgenin. Teksergenimizde, sonday-aq shapqı atlar, iyterge eksperiment jasalǵanda alınıwı múmkin. Bular jańa ilim sport genetikası ontogenez aspekte, násil quwıwshılıqtı anıqlawda ekstroklasstaǵı sportshınıń morfologiyalıq, fiziologiyalıq, psixologiyalıq ózgesheliklerine, kórsetkishlerine tayanǵan halda ilimge tiykarlanǵan sport orientatsiyası hám barlıq etaptaǵı sport tańlawı júrgiziledi.

Qanday da bir belginiń, sonday aq adam ontogenezinde turaqlı yamasa turaqsız belgiler uzaq múddette ayırım adamlar toparın, bir qansha jıllap, bir mártebe yamasa uzaǵına egizeklerde tekseriw shańaraqlardı tekseriw balalardı qabıllaw usılları, haywanatlarǵa model`lew, genetikalıq reńlerge belgilew hám taǵı da basqa bioximiyalıq, tsitologiyalıq tekseriw usılları qollanıladı. Usılarǵa

baylanıslı búgingi kúndegi toplanǵan materiallarǵa súyene otırıp sport orientatsiyasına sáykes sport túrine tańlap alıwǵa boladı.

Solay etip, balalardı sportqa tańlaw, sport orientatsiyası, ásirese sportqa tayarlawdıń baslanǵısh etabı boyınsha ilimpazlardıń bir qatar morfologiyalıq, fiziologiyalıq hám psixologiyalıq tekseriwleri, kórsetkishleri hám usılları qollanıladı.

Pubertat dáwirine shekem belgili muǵdarda násillik dene massasınıń muǵdarına beyim boladı. May toqımalardan ayırılǵan deneniń massası aktiv massa atalıp sportta joqarı boljaw belgisi bolıp esaplanadı. Joqarı klasstaǵı sportshınıń bulshıq etik mikroskop járdeminde teksergende staieler hám sprinterler quramı tup tiykarınan «jıldam» hám háreketleniwshi bulshıq et talshıqlarınan parq qıladı.

Solay etip, adamnıń skelet bulshıq etleriniń talshıqlarınıń quramı belgili dárejede genetikalıq faktorlar menen determinatsiyalanadı. Sońǵı jaǵday sport túrlerin tańlawda hám sport orientatsiyasında kóplegen qıyınshılıqlarına qaramastan ayırım problemalardı sheshiwde keń múmkinshilikler alıwǵa járdem beredi. Házirgi waqıtta bul usılǵa kóbirek miynet talap etilgenligi ushın, ámeliyatta az paydalanıladı.

Genetikalıq tekseriwler sonı kórsetedi, sebebi násillik faktorlar belgili dárejede bulshıq et xızmetiniń energiyalıq tamiynatın determinatsiya qıladı, sonday-aq bulshıq et jumısınıń aeroblı hám aerobsiz halda energiya támiynlewshisi bolıp esaplanadı.

Adamnıń shıdamlılıǵı (MPK maǵlıwmatı) boyınsha shekte determinatsiyalanadı hám tańlaw kriteriyası bolıp xızmet etedi, adamnıń fizikalıq sapası, sport nátiyjelerine erisiwde jetekshi rol` oynaydı. Bulardan basqa sport túrlerin tańlawda basqa fiziologiyalıq kriteriyalardıń biri organizmge kislorod jetispewshiligine individuallıq shıdamlılıq bolıp esaplanadı. Kislorod jetispewshilikke shıdamlılıq bulda sportshınıń perspektivalılıǵınıń belgili bir kriteriyası bolıp esaplanadı. Bul jaǵdaydı teksergenimizde genetikalıq model` adamda gipoksiya hám giperkapnige shártli beyimlesiwshilikke alıp keledi.

Psixologiyalıq ózgesheliklerdiń násilikke qatnası joqarı sport jetiskenliklerin iyelewge onshelli unamalı tásir jasamaydı. Sonı da aytıp ótiwimiz kerek, jas sportshını tańlawda tiykarınan trener kóbinese jeke intuitsiyası boyınsha tańlaydı. Sport shıakeri tek ǵana sportshınıń den sawlıq jaǵdayı hám jumısqa degen qabiletiniń diagnostikası menen ǵana shuǵıllanbawı kerek.

Sportshınıń jumıs qabiletin anıqlaw sol momente, sol sport túrine standartqa salıstırmalı halda anıqlanadı. Sportta jaramlılıǵın anıqlaw jumıs qabiletiniń múmkinshiliklerin burınraq aldın ala biliw maqsetinde júrgiziledi. Bunıń ushın ótken treningtiń xarakterin hám qanshelli dawam etkenligin, qaytalanıwın, intensivligin hám spetsifikasın esapqa alıw zárúr.

Qaytalap teksiriw jolı shınıǵıwdıń xarakterine tán dinamikalıq ólshemi menen belgileniwi kerek. Sportqa jaramlılıǵın anıqlawdıń óz spetsifikası bolıp, sportqa tańlawdıń kólemine baylanıslı boladı. Mektep sportında sportqa shuǵıllanıwdıń qarsı kórsetpelerin anıqlawdıń ózi jetkilikli. Bulardan basqa shınıǵıw dáwirinde jaraqatlanıwshılıqtıń aldın alıw, shıakerlik qadaǵalaw júrgiziw h.t.b.

Balalar sport mektebine tańlaw júrgiziwdiń protsessi quramalı hám qıyınlaw boladı. Shıaker balanıń ózi tańlaǵan sport túrine spetsifikasına sáykes fizikalıq kórsetkishlerin hám onıń sapasın tekseriwi kerek. Onıń ushın sol sport túriniń spetsifikasını (sáykes fizikalıq kórsetkishlerin) jaǵdayına tiyisli bolǵan usıllardan paydalanadı.

Sport shıakeri sportshıǵa baqlaw júrgizip, belgili uaqıtlarda qadaǵalap, sol sportqa sáykes keletuǵınlıǵın, ya bolmasa basqa túrdegi sportqa qanıygelestiriw kerekligin, egerde balada basqa sportqa jaramlı hám qolaylı bolǵan perspektivalar bolsa, usınıslar etiwı múmkin.

Shıaker balanıń yaqi óspirimniń sportqa degen qızıǵıwshılıǵın úyrenip barıwı zárúr. Sonı da aytıp ótiw kerek, sportshınıń talantınıń ashılıwı tek ǵana shınıǵıw arqalı boladı. Sonı da umıtpaslıq kerek: sportqa jaramlılıǵın anıqlaw - bul tek sol sportqa sáykeslik kriteriyasın izlep qoymastan, qarsı kórsetpe baha beri w kerek.

Solay etip, tek deni saw bala, óspirimler kóp jillap sport penen tabıslı shuǵıllanıp, óziniń sheberligin arttırıp joqarǵı sport shıńlarına kóteriliwi múmkin. Shıpakerdiń wazıypası jas sportshınıń jaramlılıǵın anıqlawda kórip turǵanıımızday kóp túrli, degen menen basqalardan góre tiykarǵısı den sawlıq jaǵdayınıń ahualı, sportshınıń funktsionallıq rawajlanıwın bahalaw hám onıń keleshek perspektivasınıń ózgerisin úyreniwden ibarat.

Genetikalıq tekseriwlerden toplanǵan maǵlıwmatlarǵa súyene otırıp, sport orientatsiyası, sport túrin tańlawda tómendegi kórsetkishler predikantlar qollanıladı.

1. Morfologiyalıq kórsetkishler: dene uzınlıǵı boyı, salmaǵı massası. Deneniń uzınlıq ólshemleri; otırǵandaǵı boyı, qol hám ayaqtıń uzınlıǵı; deneniń aktiv massası, skelet bulshıq etiniń talshıqlarınıń quramı.

2. Fiziologiyalıq kórsetkishler: ókpe sıyımlılıǵı (ÓS), minutlıq dem alıw kólemi (MDK) (1 kg dene massasına)

Kislorod jetispewshilikke shıdamlılıq (gipoksiya) hám qandaǵı SOW ge seziwsheńlik, júrek qısqarıwınıń jiyiligi tınısh jaǵdayda (bradikardiya).

Júrek qısqarıwınıń jiyiligi (JQJ)niń fizikalıq nagruzkaǵa reaktsiyası;

Submaksimal` quwatlıqta (proba PWCqu0)

Kislorodqa bolǵan maksimal` talap (KMT)

3. Motorika kórsetkishleri: háreket tezligi (temping test) iyilewshilik, enkeyiwshilik (aldıǵa). Vestibulyar turaqlılıq (teńsalmaqlıqtı saqlaw, bir ayaqta, oń shep ayaqta, belde jabıq kóz benen, orientirlik sırtqı keńlikte)

4. Psixofiziologiyalıq kórsetkishleri: oraylıq nerv sistemasınıń ózgeshelikleri (háreketleniwshilik, teńsalmaqlıqtı saqlaw kúshi).

Temperament ózgeshelikleri (sangvinik, xolerik, flegmatik, melanxolik) hám jeke ózgeshelikleri (turaqlı emotsional` ahualı, ekstra yamasa intervertiv jeke baǵdarlanıwshılıǵı h.t.b)

2.1. Jas óspirimlerdeń sport penen shuǵıllanıw protsessindegi organizmdegi funktsional ózgerisler

Oraylıq nerv sistemasınıń ósip jetilisiwinde hám rawajlanıwında onıń basqarıwshı funktsiyası da jetilisip hám keńeyip baradı, kóbirek basqarıw táseri úlken miy qabıǵı arqalı, hár qıylı somatikalıq hám vegetativ funktsiyaları arqalı organizmge tásir jasaydı. Ishki tormozlanıw protsessi de qalıplese baslaydı. Shınıǵıwdıń baslanǵısh dáwirinde hám háreket aktinde ekstreptsepsiya jetekshi rol`di oynaydı.

Háreketleniwshi aktiń avtomatizatsiyası hám kem nátiyjeli, jetispegen kompleksler kóbirek ratsional baylanıslarǵa awmasıp kóbirek nátiyjeli funktsionallıq qurılmalar payda etedi. Bas miy qabıǵınıń hár qıylı bólimleriniń kompleksli xızmeti anaw yamasa mınaw erkin háreketleniwdiń programmasın dúzedi. Piramidalıq sistema sigmentar apparat penen birgelikte bul programmanı háreketke keltiredi. Sport penen bir qalıpte shuǵıllanıw nerv sistemasınıń funktsionallıq qalıplesiwine, unamlı jaǵdaydan nervlik regulyatsiyası funktsiyasınıń qalıplesiwine alıp keledi.

Sportshılarda jańa baylanıslar payda bolıp, avtomatizmler tárbiyalanıp shıǵıp, háreketleri bekkemlenedi, soǵan baylanıslı túrde shınıǵıwshılıq koordinatsiyalıq funktsiyaları qalıplesip joqarılap baradı. Shınıǵıwshılıqtıń artıwı menen organizmniń funktsionallıq múmkinshilikleri keńeyip, sportshınıń háreketi koordinatsiyalıǵı hám anıqlıǵı menen ayrılıp turadı. Jaqsı shınıqqan sportshılarda funktsionallıq vegetativlik tekseriwler ótkerilgende júrek qan tamır sistemasınıń hám dem alıw sistemasınıń labilliginiń az ekenligi anıqlanǵan.

Shıpkelerdeń ótkergen baqlawlarındaǵı maǵlıwmatlar boyınsha fizikalıq shınıǵıwlar, kúndelikli trenirovkalar tásirinde oraylıq nerv sistemasınıń iskerliginiń alǵa ilgerlewine alıp keledi. Nerv bulshıq et aparatınıń labilliligi artadı. Sport penen sistemalı túrde shuǵıllanıw nervlik protsesslerdeń funktsionallıq háreketleniwine alıp keledi. Shınıǵıw protsessinde hár qıylı ritmdegi shınıǵıwlardıń kompleksin qollanıw, waqtınsha parametrdegi, háreket

aktivliginiń xarakterini oraylıq nerv sistemasiniń jabıq funksiyasını keltirip shıǵaradı.

Analizatorlarda bolatuǵın ózgerisler.

Sistemalı trenirovka protsessinde analizatorlar sistemasiniń organizmniń tirishlik háreketinde analizatorlardıń tásiiri úlken áhmiyetke iye. Ásirese ol hár qıylı óndirisli yamasa sportlıq shınıǵıwlardı baqlawda bizge jwdá áhmiyetli. Sol arqalı tek ǵana, sırtqı ortalıq penen baylanıs payda bolmay, pútkil organ hám sistemalar arasında baylanıs payda boladı.

Hár bir adamniń óziniń individuallıq seziw analizatorı bolıp hár qıylı sebeplerge baylanıslı aytarlıqtay ózgerip turadı. Fiziologiyalıq sebeplerge beyimlesiw, sharshaw hám shınıǵıwlar kiredi. Dawıstıń intensivliginiń tásirinde esitiw analizatorınıń qozıwshańlıǵı ózgeredi. Tınısh halattıń kóp dawam etiwinde esitiw analizatorınıń sensibilizatsiyası hám onıń seziwsheńliginiń artıwına alıp keledi.

Degen menen dawıs kúshiniń dawam etiwini fiziologiyalıq beyimlesiwini joqarılatadı, bul jaǵdayda sharshaw payda boladı. Sharshaw da beyimlesiw sıyaqlı esitiw analizatorlarınıń xızmetin páseytip, dem algannan soń bul analizator qálpine keledi. Házirgi waqıtta esitiw analizatorı sportshılardı tańlawda úlken áhmiyetke iye. Sońǵı jıllarda adam organizmniń tiykarǵı funksiyalarına reflektorlıq xarakterdegi hár qıylı dawıs qozdırıwshılardıń tásiiri haqqında kóplegen faktler belgili. Bul jaǵdayda ishki organlardıń ásirese dem alıw, júrek qan tamır sistemasiniń orınları ózgeredi. Joqarıdaǵı ayılǵanlarǵa qarap sportta, fizikalıq shınıǵıw waqtında esitiw analizatorınıń roli haqqındaǵı túsinik ózgeredi. Unamlı hám unamsız dawıs tásirleri baqlanıwı múmkin. Joqarı kúshli dawıslar ásirese shawqımlı spektrler sportlıq jetiskenliklerdi tómenleteli.

Tap sol waqıtta dawıs ritmi, muzikalıq sinxronizatsiya belgili dárejede júrektiń qısqań ritmine, dem alıwdıń tereńligi hám jiyiligine motorlıq reflekslerdiń koordinatsiyasına jaqsı tásir etedi. Ayırım dawıs qozdırıwshıları

sport texnikasını qalıplestiredi. Bul kóplegen sport túrlerinde ásirese ritmikaliq hárekette (gimnastika, akrobatika, júriw, juwrıw, júziw) qollanıladı.

Egerde esitiw apparatı sportta ekinshi dárejede tursa, onda vestibulyar analizatordıń funksionallıq jaǵdayı, sportshınıń jaǵdayına aytarlıqtay tásir kórsetip qoymastan, sporttıń anaw yamasa mınaw túrine qatnasatuǵınlıǵın ayırıp beredi. Vestibulyar analizatordıń tómen seziwsheliǵı deni saw adamlardıń 25-40 %-de ushrasadı. Deni saw adamlarda da birden vestibulyardıń buzılıwı turmıstıń adekvatlıq qozdırwshılardıń tásirinde kelip shıǵadı (átkónshekte ushıw, transportta júriw, oynılar h. t. b.). Bul waqıtta vestibulyar apparattıń tiykarı shınıǵıwlar bolıp esaplanadı.

Vestibulyar qıyınshılıqlar menen baylanıslı qániyge adamlar (ushıwshı, balet hám tsirk artisti, moryaklar h. t. b.) waqıttıń ótiwi menen jumıs sharayatına úyrenip ketedi. Bul vestibulyar analizatordı shınıqtırıw arqalı fiziologiyalıq hám patologiyalıq qozıwshańlıqtıń tómenlewin túsindiredi, aralıq orientatsiyası kiredi. Sistemalı túrde sport penen shuǵıllanıwshı balalarda (balalar 13-14 jas, qızlar 10-11 jasta) vestibulyar apparat úlken adamlardikine jetip qaladı.

Sporttıń basqa túrleri sıyaqlı sport oynıları tez juwrıp toqtap qalıw, burılıw, sekiriw, vestibulyar analizatorǵa talaptıń joqarı ekenligin kórsetedi. Sistemalı túrdegi sport shınıǵıwları belgili dárejede vestibulyar analizatorlardıń qozıw tabaldırıǵın joqarılatadı. Solay etip, sporttaǵı hárekettiń nátiyjeliligi óz gezeginde vestibulyar analizatordıń joqarı dárejede turaqlılıǵı menen tıǵız baylanıslı. Sporttıń hár qıylı túrleri menen kerek bolsa aktiv shınıǵıwlarda da onıń vestibulyar apparatqa tásiri birdey bolmaydı. Óz gezeginde vestibulyar apparatta shınıǵıwlardıń turaqlılıǵı hár qıylı sebeplerge yaǵnıy shınıǵıw usıllarına, sport túrine hám sportshınıń jeke ózgesheliklerine ǵárezli boladı. Soǵan baylanıslı sportshılarda vestibulyar apparattı shınıqtırıw aytılgan faktorlarǵa baylanıslı túrde analizatordı baqlap mólsherlenip hám kontrollanıp ótkeriliwi kerek.

2.2. Tirek tayanish apparatında bolıp ótetuǵın ózgerisler.

Sistemalı túrde bulshıq et háreketi menen bolǵan ádewir awır túrdegi xızmetke bárinen de kóbirek tayanish háreket apparatına awırmanlıq túsedı. Sonlıqtan qolaylı hám qolaysız bolǵan tásirler sportshınıń shuǵıllanǵan waqtında tayanish háreket apparatına da baylanıslı boladı.

Fizikalıq shınıǵıwlardıń áhmiyetine pedagogikalıq baha beretuǵın bolsaq, eń áhmiyetlisi sonda, qan aylanıwdıń tayanish háreket apparatında kúsheyiw menen bas miydegi qan aylanıs jaqsılanadı, sol máhálde as pisiriw aktivleskenlikten dan tayanish háreket organınan hám miyden shıǵadı. Normal fizikalıq shınıǵıw tásirinde bas miyde qan aynalıw jaqsılanıp, al kerisinshe hádden tis fizikalıq awır shınıǵıwda qattı sharshaǵanlıqtan qolaysız dárejede tayanish háreket apparatına tásiri bolıwı múmkin, sonday-aq oraylıq nerv sistemasına da unamsız tásiri bolıwı múmkin.

Shınıǵıwlar waqtında organizmniń jas hám jeke ózgesheliklerin, eń baslısı vestibulyar analizator izertleniwshiniń kásibi, sonday-aq ótkerilgen shınıǵıw sabaǵınıń maqseti anıqlanıwı zárúr. Baqlawlarda ushıwshı hám teńizshilerde óziniń kásibi boyınsha kóbisiniń vestibulyar apparatı buzılǵanlıǵı anıqlanǵan. Sońǵı waqıtlarda professional tańlap alıwǵa talaptıń kúsheyiwı menen deni saw adamlarda vestibulyar apparatqa tán shınıǵıwlar usılların anıqlaw jetkilikli dárejede úyrenilgen. Shınıǵıwlardıń aktiv, passiv hám aralas usılları qollanıladı.

Passiv shınıǵıw usılına: Barani otırǵıshında sistemalı aylanıw, Voyachek usılı boyınsha eki ret aylanıw, K.L.Xilov átkónsheginde ushıw kiredi. Sonıń menen birge bul usıllar kúshli qozdırıwshı bolǵanlıqtan oǵan qatań túrde mólsherlenip jeke tártipte, aldın ala izertleniwshiniń vestibulyar apparatıń sezıwshenligin anıqlaw kerek.

Aktiv shınıǵıwlarǵa ulıwma kólemlı hám arnawlı awırılıq penen ótetuǵın shınıǵıwlar kiredi. Aktiv shınıǵıwlar kompleksine hár qıylı akrobatikalıq shınıǵıwlar: sekiriw, gimnastikalıq snaryadta shınıǵıwlar, loping, batute, teńsalmaqlıq shınıǵıwlar.

Súyek sistemasi

Fizikalıq shınıǵıwlar hám sport penen shuǵıllanıw nay tárizli súyeklerdiń jabılıw zonasına shekem ósiwine tásir jasaydı. Málim bolǵanıday 13-14 jaslarda ósiw zonası iyin súyegine jabıladı, bilek súyeginde 15-17 jasta, dize buwınında 20 jasta. Sonlıqtan fizikalıq shınıǵıwdıń táhiri ayaq, ósiwge, iyin poyasına hám qoldıń ósiwi teoriyalıq jaqtan alıp qaraǵanda kóbirek waqıtqa sozıladı. Súyeklerdiń ósiw zonasınıń jabılıw múddetlerin biliw travmalar ushırasqanda áhmiyetli boladı. 12-20 jaslardaǵı balada jilik súyeginiń buwınıniń aldınıǵı tárepi urılıp travma bolǵan jaǵdayda úlken jilinshik súyeginiń apofizlar bólimi zıyanlanadı, 20-40 jasta kóbirek dize kesası, al 40-60 jasta bolsa jiliktiń aldınan urılǵanda kóbinshe menisk úziliwi hám dize buwınıniń baylamı úziliwi múmkin.

Arnawlı ádebiyatlarda da súyektiń qalınlıǵın ósiriwge fizikalıq shınıǵıwdıń táhiri haqqında maǵlıwmatlar berilmegen. Sonda da rentgenogrammada súyek penen sińirdiń birikken jerinde skelet bulshıq etleriniń barqulla jumıs awırmanlıǵında ossifikatsiya belgisi boladı. Bul ásirese sekirgende hám juwırǵanda úlken jilinshik súyeginiń ishki tárepiniń joqarsında bulshıq ette ushırasadı. Adamlardıń $\frac{3}{4}$ de shep ayaq oń ayaqqa qaraǵanda uzınıraq boladı (ortasha 0,8 sm).

Antropometriyalıq tekseriwler sonı kórsetedi biyikke sekiriwshilerdiń uzın ayaǵı tirewshi silkiniwshi bolıp esaplanadı. Futbolistlerde bolsa kerisinshe toptı oynaǵanda hám urǵanda kelterek ayaq qollanıladı. Sonday-aq kópshilik adamlarda oń qol shep qolǵa qaraǵanda á sm ge uzınıraq boladı.

Bulshıq et sistemasi

Fizikalıq shınıǵıwlar nátiyjesinde bulshıq et massasınıń kólemi kóbeyedi. Bul tiykarınan hár bir bulshıq et tamshıqlarınıń juwanayıwınan bekkemleniwiniń sebebinen boladı. Bul jaǵdayda bulshıq et talshıǵınıń sanınıń muǵdarı kóbeymeydi hám janadan toqımalar payda bolmaydı, organizmde biologiyalıq birlik saqlanıp qaladı. Astenik deneli adamlarda shınıǵıwlardan bulshıq et

massasınıń kólemi az dárejede ózgerse, al atlet deneli adamlarda shınıǵıwlardan bulshıq et massası belgili dárejede kóbeyip, bulshıq et gipertrofiyası boladı. Kishigirim bulshıq et gipertrofiyası adam qattı kúshlenip kushengennende boladı.

Sporttıń endokrin sistemaǵa tásiiri

Balalar sportında qollanılatuǵın awırmanlıqlar organizmge ádewir funkcionallıq hám emotsionallıq tásir jasap, ondaǵı bar bolǵan múmkinshiliklerdiń xám rezervlerdiń maksimal` sarıplanıwın talap etedi. Atap aytqanda sol sportshı balalardıń belgili rol` oınaytuǵın plastikalıq hám funktsionallıq almasıwlarına ayırıqsha joqarı talap qoyıladı. Organizmniń energetikalıq hám plastikalıq rezervleriniń sarıplanıwı hár qıylı funktsionallıq sistemalardıń, birinshi gezekte simpatiko-adrenallıq (SAS) hám gipofizar adrenokortikalıq sistemalardıń quramaları tásiriniń nátiyjesi bolıp esaplanadı.

Házirgi waqıtta sonı da isenimli aytıw múmkin, bulshıq et xızmeti, balalarda belgili dárejede búyrek ústi beziniń xızmetiniń aktivligine unamlı tásir jasaydı. Kóp sharshawdı etpeytuǵın fizikalıq shınıǵıwlarda periferiyalıq qandaǵı eozinofillerdiń sanınıń azayıwına tásir jasaydı, qanda kortikosteroidlardıń, katexolaminniń hám onıń metabometleriniń kóbeyiwine hám sidik arqalı shıǵıp ketiwine alıp keledi. Usıǵan uqsas reaksiyalar mólsherlengen veloergometriyalıq jumıstan keyin, fizikalıq tárbiya sabaǵındaǵı shınıǵıwlardan, jarıslardan keyin seziledi. Bunday jaǵdaylar eresek adamlardıń sport penen shuǵıllanıwlarında da belgili boladı. Degen menen bul tuwralı anıq bir bahalaw birligi joq.

Ayırım ilimpazlardıń aytıwınsha balalarda juwap reaksiyası ereseklerge qaraǵanda kemrek belgili boladı, al geypara ilimpazlardıń pikirinshe juwap reaksiyası balalarda da anıq boladı. Bulshıq ettiń jumısında búyrek ústi bázi jumısınıń aktivliginiń ózgeriwinde emotsionallıq faktordıń áhmiyeti úlken. Ótkerilgen shınıǵıwlardan nátiyje alıw ushın islengen eksperimentte,

mólsherlengen bulshıq et jumısı bezdın xızmetine kemirek tásir jasaydı, tábiyǵıy jaǵdaydaǵı islengen bulshıq et shınıǵıwlarına qaraǵanda.

Sonı da esletip ótiw kerek. Shınıǵıwlardın mánisi, qollanılatuǵın shınıǵıwlar xarakteri garmonlar tásirin aktivlestiriwde belgili rol` oynaydı. Maǵlıwmatlarǵa qaraǵanda jas júziwshide, gimnastikashı hám qılıshlasıwshılarǵa qaraǵanda gipotalamo-gipofizarlıq mexanizmniń ózgerisin baqlaw múmkin. Endokrin bezleriniń juwap reaktsiyası bulshıq et jumısınıń muǵdarı hám waqtına baylanıslı boladı. Tez rawajlangan jaǵdaylarda glikoxortikoidlardın xızmetiniń salıstırmalı páseńlewin kóriw múmkin.

Sportnıń dem alıw sistemasına tásiri

Sońǵı jıllarda miynet hám sport fiziologiyasında sırtqı dem alıw sistemasınıń tınısh hám joqarılaǵan standartlıq fizikalıq nagruzkadaǵı jaǵdayı boyınsha ontogenetikalıq planda bir qansha ilimiy izertlewler júrgizildi. Balalar standartlıq nagruzkanı orınlaǵanda ereseklerge qaraǵanda joqarı salıstırmalı ókpe ventilyatsiyasına iye boladı. Buǵan birden bir sebeplerdın biri balalar hám ereseklerde sırtqı dem alıw aparatınıń morfologiyasındaǵı ózgeshelikler bolıwı múmkin.

Solay etip balalarda dem alıw waqtında bronxial qarsılıqlar kúsheyiwı sebebi bronxlardıń ishki diametriniń tarlıǵınan hám hawa massasınıń aǵıw qarsılıǵınıń kerı proportsionallıǵı n - dárejede onıń diametrine, onıń hawa aǵımınıń tezliginiń kvadratına tuwrı proportsional boladı.

Solay etip, balalarda ókpe ventilyatsiyası ereseklerge salıstırǵanda hawa jollarındaǵı qarsılıqlardı jeńip ótiw, hawanıń kiriw tezliginiń pásligine qaramastan dem alıw bulshıq etleriniń jumısınıń kóteriliwine alıp keledi.

Sistemalı túrde shınıqqan jas sportshılarda hám ózi qatarlı sport penen shınıqpaǵan balalardı salıstırǵanda, tınısh jaǵdayda standart nagruzka berilgende ókpe ventilyatsiyasınıń jiyilik muǵdarı kem boladı. 9-12 jaslı balanıń bulshıq et háreketinde dem alıs tsikli esabında kislorod paydalanıw kem hám kislorodtı toqımalarda utilizatsiya etiw koeffitsenti tómen, sonıń nátiyjesinde kislorodtan

paydalanıw protsenti 1 litr ventilyatsiyalanğan hawağa az muğdarda. Sonıń ushın 8 - 9 jastağı balalarda ventilyatsiyalıq ekvivalent 3,2 l.ge teń, 15-16 jastağı balalarda 2,5 ge teń. Ókpeniń ulıwma sıyımlılıǵı fiziologiyalıq nagruzkada, ishki torokal` qanniń muǵdarınıń kóbeyiwinen bir qansha kishireyiwi múmkin. Tınısh jaǵdayda dem alıw kólemi 10-15 %-ti quraydı, al nagruzka waqtında 50 %-ke de jetiwi múmkin. Dem alıw kóleminiń kóbeyiwi tiykarınan rezerv dem alıw kólemi esabınan boladı. Fizikalıq jumıs islegen waqıtta qaldıq kóbeyip, al funksional qaldıq sıyımlılıǵı derlik ózgermeydi, ókpeniń tirishlik sıyımlılıǵınıń kemeyiwine alıp keledi.

Dem alıwdıń minutlıq muǵdarı qanday awır nagruzka bolsa da 20-80 % ten aspaydı, maksimal ventilyatsiya tezligine qaraǵanda. Demek bul ókpe ventilyatsiyası óz-ózinen qádimgidey jaǵdayda jumıs islewge kepillik beriwshi faktor bola almaydı. Murınnan dem alıw, awızdan dem alıwǵa salıstırǵanda hawa kiriwge qarsılıq 3-4 esege artadı. Sonıń ushın awır nagruzka waqtında ókpe ventilyatsiyasın joqarılátıw ushın murınnan dem alıw normal jaǵday bolıp esaplanadı.

Ventilyatsiyalıq ekvivalent (VE) dep dem alıwdıń minutlıq muǵdarınıń qullanılatuǵın kislorod kólemine qatnasına aytıladı. Tınısh jaǵdayda ókpege 1 l O₂ 20-25 litr hawa menen jutıladı. Awır fizikalıq nagruzkada 30-35 litrge kóbeyedi. Shıdamlılıqqa shınıqqanda ventilyatsion ekvivalent V_E standart nagruzkada kemeyedi. Bul shınıǵıp júrgen adamlarda dem alısın únemlew múmkinshiliginiń joqarı bolatuǵınlıǵın tastıyıqlaydı.

III-bap. Sport penen shuǵıllanıwshı jas óspirimlerdiń awqatlanıw rejimi

Sportshılardıń tayarlıǵında awqatlanıw mediko-biologiyalıq aspektlerdiń ishinde eń baslı rol`di iyeleydi. Sportshılardıń awqatlanıw ratsionı joqarı kaloriyalılıǵı, belok, may, uglevod, mineral elementler, vitaminlerdiń hám auqattıń tiykarǵı komponentleriniń joqarı normada bolıwı menen parıqlanadı. Jas sportshılardıń ratsional awqatlanıwın sholkemlestiriw ushın tómendegilerdi bildirip ótemiz:

1. Sport penen shınıǵıwshı balalar hám jas óspirimlerdiń awqat ratsionınıń kaloriyalılıǵınıń sutkalıq energiya jumsalıwına ılayıqlılıǵı;

2. Jas talabına, sport túri hám tayarlanıw dáwirin esapqa alǵan halda organizmniń ózgesheliklerine sáykes ratsionniń kaloriyalılıǵı hám muǵdarınıń ximiyalıq quramına sáykesligi;

3. Ratsionda awqatlıq zatlardıń balanslıq qatnası;

4. Keń hám hár qıylı assortimenttegi ónimlerdi palızlar, miyueler, sharbatlar, kók ónisler menen paydalanıw;

5. Jetispeytuǵın ónimlerdi kóbinese quramında belok hám maylardan turatuǵın ónimler menen almastırıw;

6. Awqatlanıw rejimin durıs alıp barıw.

Energiya jumsalıwınıń muǵdarını anıqlawshı eksperimentler tiykarınan hár qıylı sport túri menen shuǵıllanatuǵın sportshılardıǵa jumsalatuǵın energiyaniń hám tiykarǵı awqatlıq zatlarǵa talabın anıqlap beredi. (6 hám 7 keste).

Ratsional awqatlanıwda baslı rol`di awqatlıq zatlardıń sapalıq quramı hám ratsionda awqatlıq faktor bolıp esaplanatuǵın belok, may, uglevod, vitaminler, mineral elementlerdiń balanslıq qatnasına tiyisli boladı.

Hár qıylı sport túrleri menen shuǵıllanatuǵın jas sportshılardıń bir sutkada tiykarǵı awqatlıq zatlarǵa vitaminlerge hám energiyaǵa bolǵan talabı

Sport túri	jası	jınısı	Kaloriyalıǵı, kkal	Beloklar, g		Maylar, g		Uglevod gr	Vitaminler, mg			
				Ulıwma	Haywan	Ulıwma	ósimlik		A	B _a	B _g	C
Gimnastika (sportlıq, kórkemlik), stol tennisi, trampinen lıja menen sekiriw, shana sportı, atıw, qılıshlasıw, figuralıq sırganaw	11-13	Erkek	1050	112	67	90	20	448	2,1	2,3	2,5	115
		Hayal	2650	97	59	79	18	388	2,0	2,0	2,2	100
	14-17	Erkek	3600	132	79	106	21	528	2,4	2,7	3,0	135
		Hayal	3050	112	67	90	20	448	2,1	2,3	2,5	115
Juwırıw 400, 1500, 3000 m, boks, gúres, júziw, sport oynıları (voleybol, tennis, futbol, xokkey)	11-13	Erkek	3600	132	79	106	21	528	2,4	2,7	3,0	135
		Hayal	3400	125	74	100	20	499	2,3	2,6	2,8	128
	14-17	Erkek	3900	134	80	126	32	522	2,6	2,9	3,3	146
		Hayal	3300	114	68	107	27	444	2,2	2,5	2,8	124
Jolda velosiped jarısı, akademiyalıq esken esiw, końki, lıja jarısı, ılıjılıq ekilik	11-13	Erkek	3600	132	79	106	21	528	2,4	2,7	3,0	135
		Hayal	3400	125	74	100	20	499	2,3	2,6	2,8	128
	14-17	Erkek	4600	157	94	148	27	627	3,1	3,5	3,8	173
		Hayal	3900	134	80	126	32	533	2,6	2,9	3,2	147

Balalar hám jas óspirimlerde mineral zatlarǵa bolǵan talap (mg/kúnige)

Kontingent	Jası	Jınısı	Ca	P	Mg	Fe	K
Mektep oqıwshıları	11-13	Erkek	1200	1800	350	18	3000
		hayal	1100	1650	300	18	3000
	14-17	Erkek	1200	1800	300	18	3500
		hayal	1100	1650	300	18	3500
Jas sportshılar	11-13	Erkek	1550	2300	530	23	3700
		hayal	1400	2100	450	23	3700
	14-17	Erkek	1550	2300	450	23	4300
		hayal	1400	2100	450	23	4300

Balalar hám jas óspirimlerdeń awqatlanıwında ratsionnıń beloklıq bólimi eń baslısı bolıp esaplanadı. Belok tiykargı plastikalıq material bolıp, al bala organizminiń ósiwi ushın sarıplanatuǵın energiyanı tolıqtırıw hám tirishlik protsessinde bolıp ótetuǵın jańa kletka hám tkańlardıń payda bolıwı, ósiw hám rawajlanıwdıń ele de artıwı ushın xızmet etedi. Mektep oqıwshılarına qaraǵanda jas óspirim sportshılardıń belokqa bolǵan talabı bir qansha joqarı boladı.

Belokqa bolǵan talap ásirese kúsh, tezlik, bulshıq et massasınıń artıwı, sanday-aq fizikalıq joqarı kúsh penen alıp barılatuǵın shınıǵıwlar waqtında artadı. Haywanlardan alınatuǵın tiykargı belok derekleri: go'sh, balıq, qus, tawıq, tvorog, sır, máyek, sút, qatıq bolıp esaplanadı. Jas óspirim sportshılardıń ratsionlıq sutkalıq auqatlanıwda may ulıwma awqat kaloriyasınıń 28- 30 % - in tutıwı kerek.

Hayvan maylarınan basqa da organizmge kerekli zatlarǵa - vitaminler (A, D, E, K), fosfitler, steroidlar, sutkalıq ratsionda ósimlik mayı hám tiykargı politonbaǵan may kislotalarına linol, araxid, linoleyn mayları da kiredi. Maylardıń biologiyalıq bahalılıǵı usı aytıp ótilgen may kislotalardıń quramına baylanıslı boladı. Maydıń jetispewshiligi bawırdıń xızmetine xolesterin metabolizimine, bala hám óspirimlerdeń ósiwine unamsız tásir kórsetedi. Ósimlik mayı auqatta qollanılatuǵın maydıń 20-25 %-in qurawı kerek.

Uglevodlıq almasıw balalarda joqarı intensivligi menen xarakterlenedi. Sport penen shuǵıllanıwda uglevodqa talap joqarı, hám kóbinese fizikalıq nagruzkanıń intensivligi menen anıqlanadı. Bulshıq etlerdeń kúshli jumıs islewinde belok hám uglevod á:n qatnasta, al ratsionda uglevod joqarılap á:ó ke ıǵısadı, degen menen kóp uaqıtqa emes.

Uglevod derekleri: nan, un, makaron ónimleri, kartoshka, qant, konditerlik ónimler, palız, miyweler bolıp esaplanadı. Uglevod massasınıń 65-70 % awqatqa polisaxarid túrinde (kraxmal), 25 – 30 %-ti ańsat eriwshi uglevodlar (saxaroza, fruktoza, glyukoza) hám 5 %-ti erimeytuǵın ónimler quraydı. Ósip kiyatırǵan organizmlerde assimilyatsiya protsessi bolıp hám oǵan vitaminler kúshli tásir kórsetedi.

Jas sportshılardıń awqatlanıwında vitaminlerdiń jetispewshiligi zat almasıwǵa hám jumıs uqıplılıǵına unamsız tásir kórsetedi. Mineral zatlar organizmniń ósiwinde júdá úlken rol`di oynaydı. Bulshıq etlerdiń jumısınıń joqarılawında talap etetuǵın tiykarǵı mikroelementlerge: kal`tsiy, fosfor, kaliy, magniy, temir.

Jas sportshılardı shınıǵıwlarǵa hám jarıslarǵa tayarlaǵan waqıtta olardıń awqatlanıwı óziniń ózgesheligine iye. :sh ret ótkerilgen shınıǵıwlarda sportshılardıń awqatlanıwına úlken itibar beriledi. Bárinen burın bir sutkada qollanılatuǵın awqattıń muǵdarın ó-ú mártege arttırıw kerek. Azanǵı shınıǵıwlardan aldın uglevodlarǵa bay bolǵan jeńil azanǵı awqattı usınamız. Bul bir stakan mazalı chay, kakao, jıllı sút, pecheńe yamasa biskvit, buterbrod vareńe menen birgelikte beriledi. Bul awqat ulıwma ratsion kaloriyalıǵınıń shama menen óÓ in quraydı.

Ekinshi tiykarǵı azanǵı awqatlanıw yamasa sáskelik (sutkalıq kaloriyalıqtıń 20-25 %-in) birinshi azanǵı shınıǵıwdan keyin 40-45 minutta soń, keyingi shınıǵıw baslanbastan 1,5-2 saat aldın ishiledi. Azanǵı awqat beloklı uglevodlı xarakterde bolıp kaloriyalı hám jeńil sińip ketiwshi bolıwı kerek. Bul awqatqa sútli botqalar, súzbe hám odan islengen awqatlar, sır, sút hám odan islengen ónimler, góshten islengen awqatlardı qollanıw maqsetke muwapıq boladı. Túslik (ulıwma kaloriyalıqtın 35 %) traditsiyalı bolıwı kerek. Salat, vinegret, salqın góshten islengen awqatlar, balıq tawıq.

Birinshi awqat - góshten yamasa balıqtan islengen sorpalar.

Ekinshi awqat - gósh, palız garnirinen islengen dich`ler (jabayı qus).
:shinshi awqat - sok, kompot, kiseller, miyweler.

Dem algannan soń keshki shınıǵıwdı baslamastan 1-1,5 aat aldın sportshılarǵa 1 takan qálegen bir túrli soktıń, miyweli yamasa mineral suwdan hám kem muǵdarda qurǵaq miywelerdi beriw kerek.

Keshte - keshki awqat (awqattıń sutkalıq kaloriyalıǵın 20-25 %-in quraydı). Sportshılardıń organizminde qálpine keliw protsessin qáliplestiriw uqıplılıǵına iye

beloklı-uglevodlı awqatlar qollanıladi. Keshki awqattan soń, uyqı aldınan - bir stakan qatıq ishiwi kerek.

Sportshılardıń jarıs waqtında awqatlanıwı qatań baqlaw astında alıp barılıwı kerek. Bul waqıtta sportshılarda energiyaniń sarıplanıwı nervlik emotsionallıq qısqaırıw esabınan 20-29 %-ke joqarılap ketedi. Awqatlanıwdı shólkemlestiriwde jarıs waqtında tómendegilerge itibar beriwimiz kerek:

1. Ash qarınǵa startqa shıqpaw
2. Start aldınan kóp suyıqlıq kollanbaw
3. Belok uglevodtan turatuǵın jeńil sińiretuǵın awqatlardı ishiw.
4. Awqattıń asqazanda saqlanıw turıw waqtın esapqa alıw.
5. Startlar arasındaqı tánepiste awqattıń kólemi az bolıwı kerek.
6. Az tánepislerde sportshılar ushın arnawlı ónimlerdi qollanıw kerek.

3.1. Jas óspirimlerdiń fizikalıq rawajlanıwına sırtqı faktorlardıń tásir etiwi

Organizmnıń tirishligi qorshaǵan ortalıqtıń klimatlıq faktorları menen baylanıslı. Qorshaǵan ortalıqtıń temperaturası joqarı bolǵan sharayatta fizikalıq shınıǵıwlardıń atqarılıwı organizmnıń quramalı iykemlesiwshilik reaksiyaları menen tıǵız baylanıslı. Bul mashqala boyınsha kóp izertlewler júrgizilgen. Issı klimat jaǵdayında turaqlı jasawshılarda fizikalıq shınıǵıwlar islew anaǵurlım az úyrenilgen. Hawanıń temperaturası joqarılaǵanda ulıwma qozǵalıw aktivliligi tómenleytuǵınlıǵı bizge belgili. Bunnan basqa da háreket aparatınıń aktivliliginiń sutkalıq ritmi de ózgeredi.

Úlken fizikalıq kúsh penen atqarılatuǵın kúndelikli oyınlar tropikalıq keńlikte jasawshılarda keń tarqalǵan. Fizikalıq jumısqa uqıplılıq ekvatorial zonada jasawshılarda, arqa amerikalılarǵa hám orta evropalılarǵa salıstırǵanda tómen ekenligi izertlewlerde kórsetilgen. Degen menen bunday ayırmashılıqlar awqatlanbawdan da kelip shıǵadı. 3600 adamda fizikalıq rawajlanıw hám balalar hám jaslarda fizikalıq tayarlıqlar anıqlandı. Tek ǵana xalıqtıń fizikalıq rawajlanıwı hám fizikalıq tayarlıǵın izertlew baǵdarlaması qollanıldı.

Issı klimatta jasawshı jaslarda fizikalıq tayarlıq kórsetkishlerin Rossiyada jasawshılardıń kórsetkishleri menen salıstırıw tómendegishe ótkerildi; Rossiyada jasawshı hár túrli jastaǵı balalar hám jaslardıń ortasha juwmaǵı biziń izertlewshimizdiń juwmaǵı menen salıstırıw xızmetin atqaradı. Sońǵı waqıtlarda adam haqqındaǵı ilimlerde ásirese meta analiz termini keń tarqalıp ketti. Bul termindi qollanıw arqalı biz ózimizde ótkerilgen izertlewlerdiń maǵlıwmtların salıstırıw ushın normallıq muǵdarlardı meta analitikalıq usıldı qollanıw arqalı anıqladıq desek boladı. Bizdegi maǵlıwmatlardı normallıq maǵlıwmatlar menen salıstırǵanda úsh tiykarǵı ǵárezlilik kelip shıǵadı.

1. Issı klimatta jasawshı balalar hám jaslardaǵı fizikalıq tayarlıqlardıń dinamikalıq kórsetkishi, elimizdiń orta poyasında jasawshı barlıq jas dáwirlerine

tiykarlangan boladı. (shınıǵıwlar nátiyjesi boyınsha: juwırıw 30, 60, 100 m, turǵan jerinen hám joqarıǵa sekiriw, toptı uzaq aralıqqa ılaqtırıw).

2. Fergana walayatınıń, balalarınıń islegen shınıǵıwlarınıń juwmaqları basqa region balalarına salıstırǵanda uqsas kórsetkishti kórsetti. Bul eń baslısı shınıǵıwlarǵa, rawajlanıw basqıshınıń teńsalmaqlıǵına, kúshine, shaqqanlıǵına baylanıslı.

3. Kóplegen shınıǵıwlardıń (qızlarda 12-13 jasqa shekem hám balalarda 13-14 jasqa shekem) nátiyjeleri biziń balalarda jetiskenlikti kórsetpedi, biraq onnan úlken jastaǵı balalarda bunnan da tómen normativlik juwmaqlardı beredi. Bul fakttı biz biologiyalıq, ásirese elimzdiń qubla regionlarında jasawshı balalarda júdá erte jınısıy er jetiw menen túsindiremiz. Bunday tezliktegi ontogenez fizikalıq tayarlıq kórsetkishleriniń xaqıyqıy artta qalıwshılıǵın jasıradı. Belgili á jastaǵı balalardıń jetiskenliklerin salıstırıwda biologiyalıq jas boyınsha óz qatarınan ozıp ketken balalarda artıqmashılıq seziledi. Jınısıy er jetiw baslaǵannan soń biologiyalıq jas ayırmashılıǵı qubla hám arqa regionlarda jasawshılarda bilinbey ketedi hám fizikalıq tayarlıqtıń artta qalıwshılıǵı er jetiw dáwirine tuwrı keledi.

Issı klimat jaǵdayında jasawshı balalarda hám jas óspirimlerde nátiyjelerdiń tómenlewi fizikalıq tárbiya protsessinde az dárejede shuǵıllanıwshılıqtıń nátiyjesinde háreket aktivliginiń tómenlewi bayqaladı. Háreket aktivliginiń kemshilikleri júrek qan tamır keselliklerine deneniń salmaǵınıń artıwına hám aterosklerotikalıq ózgerislerdiń rawajlanıwına alıp keledi.

Sońǵı waqıtlarda kardiologlar júrek qan tamır kesellikleriniń tamırları ásirese gipertoniya, ateroskleroz hám infarkt miokardtıń kelip shıǵıwın bala hám jas óspirim dáwirde izlew kerekligin, sonlıqtan bul keselliktiń profilaktikasın jas óspirim dáwirinen baslap izlew kerek. Háreket aktivliginiń kemshiligi jas óspirim dáwirinen baslap aq fizikalıq tayarlanıwshılıqtıń tómenlewine, fizikalıq jumıs uqıplıǵınıń páseyiwine alıp keledi.

İzertlewlerdiń qolaylı usılı sońǵı áo jıl ishinde hár qıylı kontingenttegi xalıqlardıń ishinde háreket aktivligin úyreniw metodikalıq planda júdá qıym

másele bolıp esaplanadı. Praktikada kúndelikli háreket aktivligin anıqlaw ushın tómenдеgi tiykarǵı usıllar qollanıladı.

1. Avtoxronometraj - bul usıl sportshı óz jetiskenliklerin shınıǵıw payıtında ólshep barıwı múmkin. Bul usıl ápiwayı bolǵanlıqtan hámme waqıtta anıq, durıs nátiyje bere bermeydi.

2. Xronometraj - bul usıl júdá qıyın bolıp kóp toparlı izertlewshilerde sozılıp dawam etetuǵın baqlawlarda qollanıladı.

3. Háreket aktivliginiń dizimi júris hám juwırıwda adamnıń sanına baylanıslı (aktometriya). Bizin izertlewlerimizde háreket aktivliginiń dizimi ushın aktometriya hám summatsiyalıq pul`sometriya kórsetkishleri qollanıladı.

4. Usıl – eki jil dawamında izertlewshilerde dáwirli túrde aktometriyalıq maǵlıwmatlar (bir kúndegi adımnıń ulıwma sanı) hám summatsiyalıq pul`sometriya registratsiya qılındı.

Izertlewshi bir kún yamasa bir neshe sutka dawamında shagomer kiyip júrdi. Penzen zavodındaǵı shagomerler (adım ólshegishler) qollanıladı. Bir sutka dawamındaǵı júrektiń qısqarıw sanın anıqlaw ushın pul`s summatori qollanıladı. Dizimge alıw azanǵı saatlarda oyanǵannan baslanıp hám tamamlanadı. Otız altı adam baqlaw astında boldı, degen menen olardıń jigirma tórtinde eki jil dawamında dáwirli túrde tolıq izertlewler júrgizildi. Barlıq izertleniwshiler - studentler orta oqıw ornınıń oqıwshıları, ortasha jası $16,4 \pm 0,9$ jas. Nátiyjeler matematikalıq esaplawlar arqalı júrgizildi. Barlıǵı bolıp 9úw sutkalıq aktivlik kórsetkishi hám áúh sutkalıq pul`stın summasınıń kórsetkishleri dizimge alındı.

Nátiyjeler. Háreket aktivliginiń ortasha qórsetkishi boyınsha otız altı adamda eki jil dawamındaǵı baqlawlarda bir sutkada áúqhǵ adımdı quradı. Ádebiyatlardaǵı maǵlıwmatlarǵa qaraǵanda balalar hám jas óspirimlerde háreket aktivliginiń kólemi sutkasına on mınnan otız mın adımdı quraydı. Kishi mektep jasındaǵı qızlarda otız jeti mın hám balalar ushın qırq mın adımdı quraydı.

Basqada izertlewler sıyaqlı bizler turaqlı individuallıq sutkalıq háreket aktivligi ayırmashılıqların kórsettik, degen menen olar jil máwsimlerine, korrelyatsiya koeffitsienti kórsetkishlerine baylanıslı, hár qıylı waqıttaǵı on

toǵız izertleniwshi dizimge alındı, 0,63 ten 0,93 sheginde boldı. Mısalı: korrelyatsiya koeffitsienti háreket aktivliginiń sutkalıq kórsetkishleri menen dizimge alıńanda yanvar` ayınıń sońǵı eki háptesinde bir jıl intervalında 0,90 %-ke. Uqsas kórsetkishler iyul` ushın 0,89 dı quradı. Korrelyatsiyalıq analizdiń materiallarına, aktometriyalıq kórsetkishlerge usı izertlengen izertleniwshilerde hár qıylı aylarda faktorlıq analiz ótkerildi. Standart programmanıń juwmaǵı boyınsha eki faktor ayrılıp shıqtı.

Háreket aktivliginiń faktorlıq analiz kórsetkishleri hám kórsetkishler aralıq korrelyatsiya koeffitsientleri.

Aylar	İzertlewshiler sarı	Faktorlar		ch
		I	II	
I	23	0.934	0.118	0.905
II	22	0.912	0.215	0.890
III	23	0.931	0,190	0,915
IV	21	0,885	0,030	0,880
V	20	0,892	0,295	0,870
VI	23	0.532	0.807	0.880
VII	24	0.412	0.941	0.890
VIII	21	0.590	0.905	0.920
IX	20	0.895	0.234	0.815
X	20	0.900	0.115	0.840
XI	22	0.915	0.105	0.900
XII	21	0.930	0.098	0.790

1- faktor. Barlıq tákrar ólshewlerde joqarı faktorlıq salmaq beriwshi izertleniwshiniń individuallıq tiykarı.

2 - faktor. Háreket aktivliginiń máwsimlik ózgerisi hám onıń ásirese jaz aylarındaǵı ózgerisin sáwlelendiredi. Túrli adamlar hár qıylı túrde óziniń háreketin jıldıń jaz aylarında ózgerdedi. Birinshi izertleniwshiniń háreket

aktivliginiń ortasha maǵlıwmatları, ekinshi izertleniwshiniń kórsetkishlerine salıstırǵanda ádewir joqarı boldı. Bunda studentlerde jaz aylarında, olardıń háreketinde belgili individuallıq ayırmashılıq kelip shıǵadı. Qıs aylarında studentlerde birdey háreket aktivliginde hawanıń temperaturasınıń birden joqarılawı hár kimge hár qıylı tásir etedi; birewlerinde bul tómenlew anıq bilinbeydi, basqalarında bul háreket aktivliginiń birden páseytedi. Sońǵı tolıqtırıwshı analizde qorshaǵan ortalıqtıń temperaturasınıń joqarılawı, háreket aktivliginiń tómenlewi bir waqıttıń ózinde summatsiyalıq pul'sometriyanıń joqarılawı menen alıp barıldı. Háreket aktivligi yanvar` ayında 20,4 mın adımdı, sutkada júrek qısqarıwı 89,5 mın adımdı quradı. Ótkerilgen izertlewlerden tómendegidey juwmaq kelip shıǵadı.

Jıl dawamında háreket aktivliginiń dinamikası.

Aylar	Ortasha mın adımǵa maǵlıwmatlar			İndividuallıq mısallar izertlengenler			
	1	2	3	4	5	6	7
I	17,2-17,4	1,3-1,5	32-24	29,1-32,7	11,3-10,8	22,1-19,8	20,4-20,6
II	17,4-17,8	1,1-1,2	31-25	31,3-30,1	10,9-11,2	21,3-25,6	19,8-21,1
III	18,1-17,9	0,8-0,8	35-26	30,8-28,3	12,3-11,7	23,2-21,7	21,2-20,6
IV	19,2-19,4	0,9-0,7	30-26	33,4-32,8	11,9-12,1	20,3-19,6	20,8-19,7
V	18,9-18,7	0,95-0,9	29-25	28,6-22,4	10,1-9,9	18,6-19,1	16,3-16,9
VI	11,2-11,7	1,1-1,2	29-23	19,2-19,0	2,3-8,1	17,3-16,1	2,3-2,8
VII	9,1-9,0	1,4-1,3	28-24	16,3-15,8	4,2-5,9	15,2-14,8	5,1-4,8
VIII	9,6-9,3	1,1-1,2	27-23	15,2-15,4	6,1-6,8	14,0-14,2	2,3-6,9
IX	18,2-18,1	1,0-0,9	27-22	29,7-31,4	13,4-12,9	21,3-22,4	21,4-19,9
X	18,9-19,1	0,8-0,9	28-24	33,8-32,9	12,8-11,7	20,8-21,3	20,8-22,4
XI	18,2-17,8	0,8-0,9	27-22	39,3-32,4	12,4-13,1	22,7-21,8	20,7-23,8
XII	16,9-17,1	0,8-0,7	28-22	30,8-29,7	12,7-11,0	20,3-19,9	22,1-20,1

1. Issı klimat sharayatında jasawshı orta oqıw orınlarındaǵı studentlerde háreket aktivliginiń máwsimlik ózgerisi kórsetilgen. Jıldıń jaz aylarında ol tez birden tómenlep ketedi.

2. Jıl máwsimlerindegi háreket aktivliginiń individuallıq ózgerisi kórsetilgen.

3. Jıldıń ıssı emes waqıtlarındaǵı háreket aktivliginiń individual kórsetkishleri menen summatsiyalıq pul'sometriya arasında úlken korrelyatsiyalar tabılǵan.

4. Issı klimat jaǵdayında jasawshı orta arnawlı oqıw orınlarınıń studentleriniń fizikalıq tárbiya programması háreket aktivliginde kórsetilgen máwsimlik ózgerisleri arasında baylanıs payda etiwdi talap etedi.

Fizikalıq shınıǵıw hám fizikalıq miynetke arktikalıq hám subarktikalıq sharayatta jasawshı adamlar az ǵana bolsa da suwıqtıń tásiiri bar. Uzaq Arqanıń kóplegen jasawshıları jıldıń qıs aylarında kópshilik waqtın 6-12 %-in kóshelerde ótkeredi. Suwıq klimatta jasawshılardıń fizikalıq jaǵdayǵa tásir etiwiniń baslı faktori háreket aktivliginiń máwsimlik tómenlewi bolıp esaplanadı. Ótkerilgen izertlewler boyınsha Uzaq Arqanıń suwıq jaǵdayında jasawshı balalarda fizikalıq tayarlıqtıń tómen kórsetkishte ekenligi anıqlandı. Solay etip, háreket aktivliginiń máwsimlik ózgerisi fizikalıq tayarlıq hám fizikalıq jumısqa uqıplılıq hám denede may muǵdarınıń artıwı sıyaqlı kórsetkishler menen tıǵız baylanıslı.

Maydıń toplanıwınıń joqarılawı az qıymıllı adamlarda bayqaladı, biraq bul jaǵday barlıq region ushın da tiyisli bolıp, onıń suwıq klimatqa hásh qanday tásiiri joq. Degen menen bul Uzaq Arqa jasawshıları qorshaǵan ortalıqtıń klimatlıq jaǵdaylarına iykemlese almaydı degen emes. Bul beyimlesiw ásirese ter bezlerdiń aktivliginiń ózgeriwinde: bettiń ter bezlerinen ter kóp bólinip shıǵıwı hám de ayaq qolda terdiń bólinip shıǵıwınıń tómenlewi bayqaldı, al aktiv fizikalıq jumıstan soń ayaq hám qoldıń muzlawına alıp keldi.

Solay etip, házirgi waqıtta Uzaq Arqada jasawshı balalarda fizikalıq tayarlıq hám fizikalıq jumıs uqıplılıǵınıń páseyip barıwı, ásirese suwıq klimattıń hám de háreket aktivliginiń kemshiliginiń tásiiri bolıp esaplanadı.

Kóplegen ilimpazlar tárepinen tawlı regionlarda turaqlı jasawshılarda fizikalıq jumısqa uqıplılıqtıń joqarı ekenligi anıqlandı. Fizikalıq jumısqa uqıplılıq tuwımalı da bolıwı múmkin.

J U W M A Q L A W

Ózbekstanda balalar sportın rawajlandırıw boyınsha qabıl etilgen mámleketlik baǵdarlama elimizde keleshek áwladtıń den sawlıǵı jaqsılawda, olardı barkedal áwlat etip tárbiyalawda sport penen shuǵıllanıw jumısları áhmiyetli orındı iyeledi. Bul jumısta balalardı, jaslardı sportqa qızıqtırıwda olardıń fizikalıq rawajlanıw jaǵdaylarına, múmkinshiliklerine qaray úlken talap qoyıladı. Onıń ushın biz bolajaq sportshını pedagoglar, trenerler, sport shıpakerleri menen birgelikte jaslardı sport túrlerine tańlap alıwımız kerek. Sonıń ushın házirgi waqıtlardaǵı normativ kórsetkishlerge súyengen halda tańlap alıwımız tiyis. Sistemalı túrde sport shınıǵıwlarında tańlap alıwdıń roli úlken.

Sport tańlawın ámelge asırıw ushın balanıń den sawlıǵı anıq tekserilip, oǵan qájetti bolǵan antropometriyalıq dene ólshemleri tuwralı normal hám patologiyalıq jaǵdaylardı salıstırǵan halda izertlewler alıp barılıwı kerek. Sonı da aytıp ótiw kerek, sistemalı túrde belgili bir sport penen shuǵıllanǵan waqıtta sportshınıń denesinde ásirese joqarı muǵdarda bolǵan nagruzkaǵa ılayıqlı bulshıq et jumısı islenedi.

Atap aytqanda sportshılarda basqa adamlarǵa salıstırǵanda joqarı kaloriya sarıplanadı. Sol kaloriyanıń sarıplanıwında organizmdegi sistemalar, organlardıń maksimal dárejede isleniwın talap etedi.

Demek, sport penen shuǵıllanǵan waqıtta júrek qan tamır sistemasında, dem alıw sistemasında hám bolip shıǵarıw sistemasında da sarıplanǵan kúshke tán ózgerisler bayqaladı. Sonıń ushın da sport shınıǵıwları mólsherlengen muǵdarda alıp barılıp, áste sekin organizmdi úyretip barıw kerek. Sport shınıǵıwında sarıplanǵan, sarıplanatuǵın energiyaǵa say awqatlanıwı kerek.

Sport túrine sákes bolǵan sportshınıń ratsionın durıs dúziw, awqatlanıw rejiminiń saqlanıwı ushın bar múmkinshiliklerden, rezervlerden paydalanıw abzal. Ásirese shuǵıllanatuǵın sport túrine qarap vitaminlerge bay bolǵan ónimler, toyımlılıǵı joqarı bolǵan beloklar, sińiwge qolaylı bolǵan maylar hám uglevodlar qollanıwı múmkin. Sporttıń túrine qaray ratsion dúziwdiń standart

kestesin paydalanıwdıń ózi hesh qanday qıyınshılıq tuwdırmaydı. Ásirese jarıs óter aldınan kúshlirek kaloriyalı awqat ratsionın usınıw tiyis.

Nátiyjeli sport shınıǵıwları ushın sol shınıǵıwlar ótkeriletuǵın geografıyalıq keńlikke-qurǵaqshılıq, teńiz jaǵası, ıssılıq hám suwıqlıq, ıǵallıq jaǵdayları anıq esapqa alınqan halda shınıǵıwlar kestesini dúziliwi kerek hám oǵan sáykes shınıǵıwlar alıp barılıwı talap etiledi, al úlken masshtabta alıp barılatuǵın jarıslarǵa beyimlesiw ushın, sportshılardı akklimatizatsiya etiliwi ushın belgili múddete múmkinshilik beriliwi kerek. Eń tiykarǵısı trenerdiń wazıypası sportshıda bolǵan bar múmkinshiliklerinen paydalanıwǵa imkaniyat jaratıw bolıp esaplanadı.

Ádebiyatlar dizimi

1. Sh.Mirziyoev Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini taminlash – yurt taraqqiyoti va xalq faravonligining garovi.“Ózbekiston” NMIU,2016y.
2. Sh.Mirziyoev Erkin va farovon demokratik Wzbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. “Ózbekiston” NMIU, 2016 y.
3. Mirziyoev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramiz.Toshkent “Ózbekiston” – 2017 y.
4. 2017-2021 yillarda Ózbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yónalishi bóyicha Harakatlar strategiyasi. Ózbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947 sonli Farmoni.
4. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh.X «Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati» Tashkent 2005
5. Abdirov Ch.A., Agadjanyan N.A., Severin A.E. «Ekologiya i zdorov`e cheloveka» Nukus, izdatel`stvo «Karakalpakstan» 1993 g.
6. Ajibekov M.A. «Ekologiyaliq fiziologiya». Nókis 1996 j.
7. Al'yabova M.Í. «Rol` fizicheskoy kul`turi v preduprejdenii ostrix respiratornix virusnix infektsii u shkol`nikov». Kiev, 1984 g.
8. Axmedov R.N., Maxmudov E.S., Almatov K.T. i dr. «Temperaturniy stress i razvivayushiysya organizm» - Tashkent. Universitet 1993.
9. Azizov Í., Sobitov Sh. “Sport fiziologiyasi” T-1993 y.
10. Ashmarin B.A. Dene ta`rbiya teoriyasi ha`m metodikasi, N., 1979.
11. Bregg S. «Zdorov`e i dolgoletie» Moskva 1996 g
12. Vayner E.N. «Valeologiya» - Moskva, «Nauka» - 2002 j.
13. Godik M.A. Kontrol trenirovochnix i sorevnovatelnix nagruzok. –M.’ Fizkultura i sport, 1980.
14. Godik M.A. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovlennosti sportsmenov //Sovremennaya sistema sportivnoy podgotovki. – M.’ SAAM, 1995.

15. Egorov Yu.P. Sport shug'illanirivinin' teoriyalıq ha'm metodikalıq tiykarları. 1994, Toshkent.
16. İvanov P.K. «Detka - original'noe uchenie o prirodnom ozdorovlenii cheloveka» Moskva 1975 g
17. F.A.Kerimov. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. Toshkent-2001 y.
18. Koshbaxchiev İ.A., Kerimov F.A. «Valeologiya asoslari» Toshkent 2005
19. Kachashkin V.M. Baslawısh mekteptegi dene ta'rbiya 1978 jil.
20. Mastyushenok M.T. s soavtorom «fiziologiya i gigiena detey, podrostkov» Minsk 1975 j.
21. K.Mahkamjanov R.Salomov, T.Rasulov «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi», Toshkent 2003 yil.
22. Matveev L.P. Sport shınıqtırırivinin' tiykarları. T. 1985
23. Salomov R.S. «Sport mashg'ulotlarining asoslari» Toshkent 2005
24. Tkachenko İ. «Fiziologicheskie osnovı zdorov'ya cheloveka» Sankt-Peterburg - Arxangel'sk 2003 g.
25. Platonov V.N., Sport teoriiyasi, g.Kiev 1978 jil.
26. Nishonaliev U. «Jismoniy tarbiya» fanidan namunaviy dastur, T. 2004.
27. Yunusova Yu.M., Efimenko A.İ. «Sport trenirovkasi asoslari», Toshkent-1991
28. X.Tulenova, P.Xujaev, M.Xujaeva, H.Meliev. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. 1-qism, Toshkent, «İqtisod-moliya» 2012-yil.
29. R.Q.Qudratov. Bolalar sport murabbiylari kasb faoliyatiga quyiladigan zamonaviy talablar. Fan-sportga (ilmiy – nazariy jurnal) № 1, T 2004,.
30. R.Q.Qudratov. Bolalar sport murabbiylari kasb faoliyatiga quyiladigan zamonaviy talablar. Fan-sportga (ilmiy – nazariy jurnal) 1-2004. T.
31. M.Ya.Nabatnikov. Osnovı upravleniya podgtovkoy yunıx sportsmenov. Pod.red., -M., 1982.