

MEKTEP OQIWSHILARINIŇ FIZIKALIŇ RAWAJLANIWINIŇ QÁSIYETLERI

Kunnazarov Alim Muratbayevich

Berdaq atındag`i Qaraqalpaq ma`mleketlik universiteti.

Dene ma`deniyati teoryasi ha`m metodikasi kafedrası.

Asistent oqitiwshisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15009896>

Annotatsiya. *Baslangısh mektep jasındaǵı balalar ushın tábiyiy qural - bul joqarı háreketli iskerlikke mútajlik. Bunnan tısqarı, qızlarda bul mútajlik ul balalardıǵa qaraǵanda kemirek kórinetuǵın boladı. Qızlar óz-ózinen háreketli bolıw múmkinshiligi kemirek. Sol sebepli olardı dene tárbiyası shólkemlestirilgen formalarına kóbirek tartıw usınıs etiledi.*

«Fizikalıq shınıǵıwlar den sawlıqtı saqlawdı, nátiyjelililikti hám tolıqlıqtı saqlawdı qálegen hár bir adamnıń kúndelik turmısına qatań kiriwi kerek hám quwanışlı turmıs keshiriwi tiyis».

Gippokrat.

Tayanish sózleri: *Fizikalıq hám háreket tayarlıq, dene tárbiyası hám sport iskerligi, Pedagogikada, mektep jası, Óspirimlik dáwirinde.*

1. Fizikalıq hám háreket tayarlıq kórsetkishleri dinamikasınıń házirgi dárejesi hám qásiyetlerin, sonıń menen birge, 4-5 jastaǵı balalardıń dene tárbiyası hám sport iskerliginiń hár túrlılıǵı ushın motivatsiyasın anıqlaw, ulıwma qabıl etilgen programmanı ámelge asırıw kózqarasınan qalıplestirilgen. - normativ hújjetler, mektepge shekem tárbiya shólkemlerinde dene tárbiyası procesin basqarıwshı bolıp esaplanadı.

2. Fizikalıq tayarlıq kórsetkishleri hám 4-5 jastaǵı balalardıń tiykarǵı háreketleriniń qalıplesiwi ortasındaǵı baylanıslılıq qásiyetlerin anıqlań hám olardıń múmkin bolǵan kombinaciyasın islep shıǵıw.

3. Fizikalıq pazıyetlerdi rawajlandırıw hám 4-5 jaslı balalardıń tiykarǵı háreketlerin qalıplestiriw procesiniń pedagogikalıq joybarınıń nátiyjeliligin hár túrlı fizikalıq hám sport túrlerine bolǵan qızıǵıwshılıq qásiyetlerin esapqa alǵan halda islep shıǵıw hám bahalaw. iskerligi.

Izertlewdiń stilistik hasası materiallıq, sistemalı hám aktiv jantasıwlardıń tiykarǵı qaǵıydaları, oyın ideyası mektepke shekem jaslı balalardıń jetekshi iskerligi, insannıń ontogenetik rawajlanıwı processinde biologiyalıq jáne social munasibetlerdiń ornı, sonıń menen birge, balalardıń ózligin qalıplestiriw munasibeti menen mektepke shekem dáwirdiń baylanıslılıǵı.

Pedagogikada 7 jastan 18 jasqa deyingi jas ádetde úsh dáuirge bólinedi - kishi (7-11 jas), orta yamasa óspirim (12-15 jas) hám úlken yamasa jas (16 -18 jas) mektep jası.

Baslangısh mektep jası tayansh-háreket sistemasınıń salıstırǵanda birdey rawajlanıwı menen xarakterlenedi. Biraq, bul dáuirde deneniń uzınlıǵı massaǵa qaraǵanda tezirek asadı.

Balalardıń buwınları tezlik háreketleri menen ajralıp turadı hám ligamentli apparatlar elastik, skelette kóp muǵdarda háptege túsetuǵın toqımalar gúzetilei.

Arqa mıy 8-9 jılǵa shekem úlken tezlikti saqlaydı. Balalardıń bulshıq etleri jıńışke talshıqlarǵa ie hám tek az muǵdarda protein hám maylardı óz ishine aladı. Usınıń menen birge, ayaq-qoldıń úlken bulshıq etleri kishilerge qaraǵanda ádewir rawajlangan. Baslangısh mektep jasında nerv sistemasınıń morfologiyalıq rawajlanıwı tawsıladı, nerv kletkalarınıń ósiwi hám strukturalıq parıqlanıwı tawsıladı. Nerv sistemasınıń islewi qozǵalıw processleriniń ústinligi menen xarakterlenedi. 10 -11 jasta ókpeniń kólemi eresek jastaǵılar ókpesiniń yarımın quraydı.

Dem alıwdıń minutalı kólemi 7 jaslı mektep oqıwshılarında 3,5 l/min ten 11 jaslı balalarda 4,4 l/min ke shekem kóteriledi. Ókpeniń turmıslıq sıyımlılıǵı 7 jasta 1200 sm³ ten 10 jasda 2000 sm³ ke shekem asadı.

Baslangısh mektep jasındaǵı balalar ushın tábiyiy qural - bul joqarı háreketli iskerlikke mútajlik. Bunnan tısqari, qızlarda bul mútajlik ul balalarǵa qaraǵanda kemirek kórinetuǵın boladı. Qızlar óz-ózinen háreketli bolıw múmkinshiligi kemirek. Sol sebepli olardı dene tárbiyası shólkemlestirilgen formalarına kóbirek tartıw usınıs etiledi.

Dene tárbiyası teoriiyası hám ámeliyatında fizikalıq pazıyletlerdi úyretiw mashqalası hám olardıń sportqa tásirin izertlew hám islenbeler retinde búgingi kúnde mádeniyat hám sporttıń iskerlik dárejesi aktual bolıp fizikalıq pazıyletler fizikalıq tarawdaǵı tiykarǵı máselelerden biri bolıp tabıladı. Hár qıylı háreketler qalıpleseıdi kóplegen faktorlar tásirinde insannıń turmısı hám olardıń procesin qalıplestiriw basqa tábiyaattı óz ishine alıwı múmkin, bunı optimallastırıw process aqılǵa say qurılǵan oqıw sharayatında ámelge asırıladı. Túrlı sport túrleri menen shuǵıllanatuǵın mektep oqıwshıları basqasha dárejege iye fizikalıq tayarlıq hám tiykarǵı qural pazıyletleriniń kórinetuǵın bolıwı. B jaqınlasıp kiyatırǵan islerdi sınaqlar hám ólshepler tiykarında tekseriw kerek, mektep oqıwshılarında tiykarǵı qural pazıyletleriniń rawajlanıw dárejesi kiyim-kenshek atletika, sport hám gimnastikaǵa qanıgelesken.

Ulıwma alǵanda, tómén mektep jası fizikalıq qábiletlerdi rawajlandırıw ushın eń qolaylı esaplanadı - tezlik hám muwapıqlastırıw, sonıń menen birge uzaq waqıt dawamında ortasha hám joqarı intensivlik rejimlerinde ciklik háreketlerdi orınlaw qábileti. Bul jasta balalar fizikalıq iskerliginiń ayırım túrleri, individual háreket kórinisleri ayırıqsha qásiyetleri hám málim sport túrlerine iykemlilik hám iykemshililikti qalıplestiriwdi baslaydı.

Ortasha mektep jası jedel ósiwi hám dene kóleminiń asıwı menen xarakterlenedi. Solay eken, dene uzınlıgınıń jıllıq ósiwi tiykarlanıp ayaqlardıń sozılıwı sebepli 4-7 sm ge jetedi. Dene salmağı hár jılı 3-6 kg ға asadı. Ul balalar ushın eń intensiv ósiw pátı 13-14 jas, qızlar ushın - 11-12 jas. Óspirimlik dáwirinde joqarı hám tómengi ekstremitalardıń uzın nay tárizli suyekleri tez ósedi, omırtqalardıń biyikliginde ósiw tezlesedi. Arqa mıy júdá tez. Bul jasta bulshıq etlerdiń hádden tıs júklemelerdi qabıllawı usınıs etilmeydi, bul ossifikatsiya procesiniń tezleniwine alıp keledi jáne bul óz gezeginde nay tárizli suyekleriniń artıwın páseytiwi múmkin.

Bul dáwir ushın bulshıq et sistemasiniń jedel rawajlanıwı zárúr. Solay eken, 13 jastan baslap bulshıq et talshıqlarınıń ulıwma massasınıń keskin ósiwi gúzetilip atır. Usınıń menen birge, er balalarda bulshıq etlerdiń massası ásirese intensiv túrde 13-14 jasta, qızlarda - 11-12 jasta kóteriledi. Júrek-qan tamır sistemasiniń morfologiyalıq hám funktsional jetiskenligi júzesinde, sonıń menen birge, bul dáwirde óspirimlerde oraylıq nerv sistemasiniń turaqlı rawajlanıwı júzesinde júrek hám qan tamırlarınıń túrli funkciyaların tártipke salıwshı hám muwapıqlastırıwshı mexanizmlerdiń tolıq qalıplespegenligi sezilerli dárejede bilinedi. Sol sebepli, 12-15 jastağı óspirimlerde bulshıq etlerdiń aktivligi waqtında qan aylanıw sistemasiniń maslasıwshı qábileti óspirimlik dáwirine qaraǵanda biraz tómén. Júrek tolıq morfologiyalıq hám funktsional jetiliskenlikke tek 20 jasta ǵana tolıq erise aladı.

Ul balalarda jası tolıw jası ádetde qızlarǵa qaraǵanda 1-2 jıldan keyin júzege keledi. Bul dáwirde óspirimler dem alıw sistemasiniń eń joqarı rawajlanıw dárejesine iye. Solay eken, ókpeniń kólemi derlik eki ese kóbeyedi, dem alıwdıń minutlı kólemi sezilerli dárejede asadı.

Ókpeniń turmıslıq sıyımlılıǵı kórsetkishini de ósip barıp atır: 1970 sm³ ten 2600 sm³ ke shekem bolǵan er balalarda, qızlarda - 1900 sm³ ten 2500 sm³ ke shekem. Eresek jastaǵılar menen salıstırǵanda, óspirimlerdeń dem alıwı kemirek nátiyjeli bolıp tabıladı. Bir dem alıw ciklı ushın óspirim 14 ml kislorod, úlkenler ushın - 20 ml tuwrı keledi. Olar dem alıw hám kislorod jetispewshiligi sharayatında islew qábiletine iye emes bolıp, olar eresek jastaǵılarǵa qaraǵanda tezirek kislorod penen toyınǵan boladı.

Óspirimlik dáwirinde barlıq funktsional sistemalardıń qalıplesiwi derlik tamamlanadı. Bul ásir avtomatlastırıw qábiletlerin turaqlı túrde jaqsılaw, qural qásiyetlerin rawajlandırıw ushın úlken múmkinshiliklerdi óz ishine aladı. Muwapıqlastırıw, kúsh hám tezlikti asırıw qábileti tezlik penen jaqsılanıp keledi. Biraq bul dáwirde tezlik qábileti hám shıdamlılıq ortasha dárejede rawajlanadı. Rawajlanıwdıń tómén pátleri iykemlilik sıyaqlı fizikalıq sapaǵa tán bolıp tabıladı.

Orta mektep jası deneniń ósiwi hám rawajlanıwı procesiniń dawamı menen xarakterlenedi. Bul process salıstırmalı tınısh hám teń túrde individual organlar hám sistemalarda dawam etedi. Ul balalar hám qızlardıń jası tolıw jası tawsıladı, jınıslıq hám individual ayırmashılıqlar deneniń dúzilisinde de, funkciyalarında da anıq kórinetuǵın boladı, dene uzınlıǵı

jáne onıń úlkenliginiń asırıw pásiytedi, sonıń menen birge, massa ósiwi júzege keledi. Bul kórsetkishlerde er balalar qız balalardan derlik aldında boladı. Ortasha, ul balalar qızlarğa qaraǵanda 10 -12 sm uzınlaw hám salmaǵı 5 - 8 kg; pútkil deneniń massasına salıstırǵanda bulshıq etleriniń massası 13% kóbirek, hám teri astı may toqımalarınń massası 10% kemrek boladı. Er balalardıń denesi azmaz qısqaqlaw, qolı hám ayaqları qız balalarǵa qaraǵanda uzınlaw boladı.

Bul dáwirde skelettiń kóp bólegin ossifikaciya qılıw procesi derlik juwmaqlanadı. Nay tárizli suyekleriniń keńliginde ósiwi artadı hám uzınlıǵı pásiyedi. Kókirek quwıslıǵı jedel rawajlanıp atır, ásirese jaslarda, olardıń skeleti qashannan berli úlken júklerge shıdam bere aladı.

Suyeklerdiń rawajlanıwı bulshıq etler, tendonlar, ligamentlerdiń qalıplesiwi menen birge keledi. Bulshıq etler teń hám tez rawajlanadı. Bulshıq etler massasınıń kóbeyiwi munasábeti menen kúsh hám shıdamlılıq sıyaqlı fizikalıq pazıyetlerdi jáne de rawajlandırıw ushın qolay múmkinshilikler payda boladı. Bul jasda assimetriya dene bulshıq etleriniń kusheytiwinde belgilengen.

Qız balalarda, er balalardan ayrıqsha bolıp esaplanıw, bulshıq et massasınıń sezilerli dárejede ósiwiniń baqlanıwı derlik ayqın kórinedi. Jelke-belbewi rawajlanıwda sezilerli dárejede arqada. Biraq qızlarda tos súyeginiń aylana boslıǵı hám tos boslıǵınıń tubi jedel rawajlanıp keledi. Tós qápesi, tap júrek hám ókpe sıyaqlı, kem rawajlangan, sol sebepli qan aylanıw hám dem alıw shólkemleriniń iskerligi er balalarǵa qaraǵanda biraz tómén boladı. Sonıń menen birge, er balalardıń júregi kólem hám massada 10 -15% úlken, júrek urıwı tez-tez 6 -8 soqqıǵa kem. / min, júrek urıwı qız balalardıke qaraǵanda kúshlilew, bul tamırlarǵa úlken qan quyılıwın hám qan basımınıń kóteriliwin keltirip shıǵaradı. Qızlar tez-tez dem aladı hám er balalar sıyaqlı tereń emes. Ókpeniń turmıslıq qábileti kemirek boladı.

REFERENCES

1. O'zbekiston respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24- yanvardagi PF-5924-son Farmoni
2. O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining Axborotnomasi, 1997-y., 11-12-son, 295-modda; O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami, 2007-y., 15-son, 150-modda; 2013-y., 41-son, 543-modda; Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 05.01.2018-y., 03/18/456/0512-son)
3. Vazirlar mahkamasining 2018 yil 18 maydagi 369-son qaroriga ilova. O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi to'g'risida nizom

4. Абдиев А.Н. Динамика состояний борцов 16-17 лет на послесоревновательном этапе в процессе многоцикловой подготовки: 5. Jumaniyazov, D., & Jumanov, B. (2024). MEKTEPKE SHEKEMGI BALALARGA HÁREKETLI OYINLARDAN PAYDALANIW ZÁRÚRLIGI HÁM ONIŇ MAQSETI, WAZIYPALARI. *Modern Science and Research*, 3(11), 546-550.
5. Jumaniyazov, D., & Yuldashov, U. (2024). TÁJIRIYBELI BASKETBOLSHILARDIN JARÍS ISKERLIGINE TEXNIKALÍQ TAYARLÍGÍ. *Modern Science and Research*, 3(12), 664-666.
6. Jumaniyazov, D. (2024). DENE TÁRBIYASI SISTEMASINDA HÁR TÁREPLEME TÁLIM HÁM TÁRBIYA BERIW USILLARI. *Modern Science and Research*, 3(12), 396-400.
7. Yuldashov, U. K., & Jumaniyazov, D. Q. (2024). FIZIKALIQ SAPALAR HÁM OLARDIŇ BIR-BIRI MENEN FIZIOLOGIYALIQ BAYLANISLÍGINA SIPATLAMA.