

MEKTEP JASÍNDAGÍ BALALAR HÁM ÓSPIRIMLERDÍŇ RAWAJLANIW ÓZGESHELIKLERI.

Ibragimov Azizbek Xojabek uli

Ózbekstan mámleketlik dene tarbiya hám sport universiteti

Nókis filial dene tarbiyası teoriiyası,

gumanitar hám tábiyiy pánler kafedrası oqıtıwshısı.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18786860>

Annotaciya. Sport rezervin tayarlaw dúnyanıń kóplegen mámleketlerinde siyasattıń tiykarǵı baǵdarlarınan birine aylandı. Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 05.11.2021-jıldagı "Ózbekstan sportshıların XXXIII jazǵı Olimpiada hám XVII Paralimpiya oyunlarına hár tárepleme tayarlaw haqqında"ǵı PQ-5281-sanlı qararına tiykarlanıp sport rezervlerin tayarlaw 2024-jılǵa Parij qalası (Franciya)," "demografiya" baǵdarı boyınsha milliy maqsetke erisiw boyınsha strategiyalıq wazıypalardan biri bolıp esaplanadı.

Tayanış sózler:Paralimpiya oyunları, deografiya, sport rezervi, Olimpiada, strategiyalıq wazıypalar, Ózbekstan sportshılar.

Annotatsiya. Sport zaxirasini tayyorlash dunyoning ko'plab mamlakatlarida siyosatning ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylandı. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 05.11.2021 yildagi "O'zbekiston sportchilarini XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o'yinlariga har tomonlama tayyorlash to'g'risida"gi PQ-5281-sonli qaroriga asosan sport zaxiralarini tayyorlash 2024-yilda Parij shahri (Fransiya)", "demografiya" yo'nalishi bo'yicha milliy maqsadga erishish bo'yicha strategik vazifalardan biridir .

Kalit so'zlar: Paralimpiya o'yinlari, deografiya, sport zaxirasi, Olimpiada, strategik vazifalar, O'zbekiston sportchilari.

Аннотация. Подготовка спортивного резерва стала одним из приоритетов политики во многих странах мира. В соответствии с Постановлением Президента Республики Узбекистан от 05.11.2021 г. No ПП-5281 "О всесторонней подготовке спортсменов Узбекистана к XXXIII летним Олимпийским и XVII Паралимпийским играм" подготовка спортивного резерва является одной из стратегических задач по достижению национальной цели в 2024 году по направлению "Париж (Франция)," "демография" .

Ключевые слова: Паралимпийские игры, деография, спортивный резерв, Олимпиада, стратегические задачи, спортсмены Узбекистана.

Jas óspirimler sport mektebinde baslanǵısh tayarlıq basqıshındaǵı oqıwshılardıń jası kóbinese baslawısh mektep jasına tuwra keledi. Baslawısh mektep jas toparına 6-7 jastan 9-10 jasqa shekem bolǵan balalar kiredi. Aqılıy rawajlanıw dáwirililigi boyınsha kishi mektep jası, D. B. Elkonina.

7-11 jas. Aqılıy rawajlanıwdıń zamanagóy dáwirlestiriwinde ol 6-7 jastan 9-11 jasqa shekemgi dáwirdi qamtıp aladı. Nókis qalalıq jas óspirimler sport mektebinde shaxmat, sport oyunları, gúres bólimleriniń baslanǵısh tayarlıq basqıshındaǵı oqıwshıları 7-10 jasar kishi mektep oqıwshısınıń jasına tuwra keledi.

Kishi jastaǵı oqıwshılardıń fizikalıq rawajlanıwınıń ózgeshelikleri.

N.V. Finogenovaniń (2003) atap ótkenindey, balanıń jası hám jınısı, onıń densawlıǵı, násillik faktorları hám jasaw sharayatlardı menen tıǵız baylanıslı bolǵan deneniń morfologiyalıq hám funktsional ózgesheliklerin ózgeriwdiń tábiyiy procesi - bul fizikalıq rawajlanıw bolıp tabıladı [12]. Balanıń denesi 6-10 jasta intensiv ósedi hám rawajlanadı. Dene uzınlıǵı (boyı), dene salmaǵı (awırlıǵı), kókirek sheńberi áste-aqırın ósip baradı. Ortasha jılına dene salmaǵı 3-4 kg ǵa, uzınlıǵı - 4-5 sm ge, kókirek aylanası - 2-3 sm ge artadı. Dene uzınlıǵınıń minimal ósiwi 7 jastan 8 jasqa shekemgi qızlarda hám ul balalarda baqlanadı. - 8 jastan 9 jasqa shekem [12]. Ul balalar hám qızlar derlik bir qıylı ósedi. Kóbirek dárejede qızlardıń boyı tiykarınan deneniń uzınlıǵı, ul balalardıń ayaq uzınlıǵı sebepli artadı. Súyeklerde kóp muǵdarda háptege túsedı.

Arqa miy bulshıq yetleri jeterlishe rawajlanbaǵanlıǵı, úlken iyiliwshenlikti saqlaǵanlıǵı hám omirtqalar aralıq disklerdiń salıstırmalı úlken biyikligi belgilengenligi sebepli qıysayıwshılıqqa beyim. Jeti jasta sekiriwdi orınlaw usınıs etilmeydi qattı betke túsiw, ótkir shayqalıwlar menen olardıń jılıwı múmkin hám bul jasqa kelip jambas súyekleri birge óse baslaydı. Barmaqlar falangalarınń ossifikaciyası 9-11 jasta tamamlanadı. Balalardıń bulshıq yetleri elastik, suwǵa bay, biraq úlkenlerge qaraǵanda kambaǵal, beloklar, maylar hám anorganikalıq duzlar.

Olar sezilerli stresslerge shıdamlı emes hám sozılıwǵa beyimlesken. 6-10 jaslarda bulshıq et talshıqlarınıń ósiwi tegis emes boladı, kishi bulshıq etler keyinirek rawajlanadı. Magistral, tómengi ayaq hám iyin-qamardıń úlken bulshıq yetleri intensiv rawajlanadı, bul birinshi gezekte durıs jaǵdayǵa baylanıslı. Sonıń ushın bul jasta anıq kishi háreketler qıyınraq boladı [12].

Bul basqıshlardagı wazıypa barlıq bulshıq et toparlarınń úylesimli rawajlanıwın támiyinlew, kúshli "bulshıq et korsetin" qalıplestiriwge járdem beriw, dem alıw bulshıq etlerin kúsheytiw, fizikalıq shınıǵıwırsız jaman rawajlanatuǵın bulshıq etlerdi rawajlandırıw bolıp tabıladı [12]. Bulshıq et iskerligi dawamında dem alıwda qannıń kóbirek minutlıq kólemi; salıstırmalı úlken, úlkenlerge qaraǵanda, ókpe beti; qan tamirlarınıń joqarı elastikligi; ókpe arqalı waqıt birliginde kóbirek qan aǵımı; dem alıwdıń úlken minutlıq kólemi: motorlıq kónlikpelerdiń jasqa baylanıslı barlıq ózgeshelikleri tiykarınan deneniń avtonom sistemalarınń funktsional imkaniyatları menen belgilenedi. Áste-aqırın, jas penen júrek uriwi (HR) tómeneledi: 7-8 jasta ol ortasha 80-92 urıw/min, 9-10 jasta - 76-96 urıw/min. Fizikalıq zorıǵıw menen 6-10 jaslı balalarda júrek urıwı tezligi úlkenlerge qaraǵanda kóbirek dárejede artadı. 7-8 jaslı yer balalarda maksimal júrek urıwı tezliginiń 70% júk intensivligi menen ol 162 urıw/min, qızlarda - 171 urıw/min ge shekem kóteriledi. Usı júkleme menen 9-10 jaslı balalarda júrek urıwı tezligi: yer balalarda - 165 urıw/min., qız balalarda - 178 urıw/min. Bul jastaǵı júrek hám qan tamirlardıń jasqa baylanıslı rezerv imkaniyatları fizikalıq shınıǵıwırlardan keyin júrek tezligi (maksimaldan 50-70%) 1-3 minutta tiklengende kórinedi. 6 jastan 10 jasqa shekem dem alıw sistemasınıń xızmeti ózgeredi: ókpe kólemi sezilerli dárejede artadı (1100 den 2200 ml ǵa shekem), dem alıw tezligi páseyedi (24 ten minutqa shekem) [12].

Bulshıq et iskerligin aerob energiya menen támiyinlew mexanizmleri.

6-7 jaslı balalarda intensiv rawajlanadı. 9-10 jasta anaerob (kislorodsız) mexanizmlerdiń roli ele de az, biraq kerisinshe, bul jasta aerob qábiletler ósiw dáwirin basınan ótkermekte. Usı dáwirdiń baslanıwında MİK sezilerli dárejede artadı, keyin 10-11 jılǵa shekem aerob sıyımlıq kórsetkishi sıpatında salıstırmalı MİK mánisi ósedi.

Gúmansız, BMD shaması balanın motor aktivligi dárejesine baylanıslı [13]. Bul jastağı oqıtılmağan balalarda bulshıq yetlerdiń motor aktivligin aerob energiya menen támiyinlew qısqa múddetli islewdi támiyinleydi. Sonı yadta tutıw kerek, kishi mektep oqıwshılarının úlken bulshıq yet háreketleri dene tárbiyası ámeliyatında kemirek qollanıladı hám olardı qatań dozalaw kerek.

Kishi mektep oqıwshılarının hár qıylı háreketlerge, ashıq oýınlarğa bolğan úlken mıtájligi bul jastağı qural iskerligine bolğan mıtájlik penen baylanıslı. 6-10 jaslı balalardıń motor apparatı tiykarınan dinamikalıq júklerge beyimlestirilgen. Mekteptiń birinshi klasındağı balalar statikalıq júklerdi, hátte kishi júklerdi de, máselen, otırıw jaǵdayın saqlap qaladı. Balalardıń motor funkciyasın qalıplestiriwde qollanılatuǵın shınıǵıwlardıń koordinaciya qıyınshılıǵın, olardıń vegetativ organlarğa tásin hám olardı ámelge asırıwda energiya jumsalıwın esapqa alıw kerek.

Kishi jastağı oqıwshılardıń rawajlanıwının psixologiyalıq ózgeshelikleri.

G.V. Gnezdilovtıń atap ótkenindey, kishi jastağı oqıwshılardıń tálim-tárbiyasında morfologiyalıq hám funkcional ózgeshelikler menen bir qatarda psixologiyalıq ózgesheliklerin de yesapqa alıw zárúr [9].

Organizmnıń qorshagan ortalıq penen beyimlesiwsheń óz ara tásin támiyinlewde oraylıq nerv sisteması úlken rol oynaydı. Mektepke kiriw waqtında miydiń awırılıǵı úlkenler miyi awırılıǵının 90% ine jetedi, kortikastıń frontal bólimleri jetiliske, miydiń qalıplesiwinde aktiv qatnasatuǵın asociativ miy strukturalarının aktivligi artadı. Kóriw tikleniw mexanizmleri.

Túsiniw hám diqqat mexanizmlerin basqarıw ushın tiykar tek ápiwayı emes, al sol waqtqa kelip pisip kiyatırған quramalı funkciyalardı ıqtıyarlı tártipke salıw mexanizmleri menen jaratıladı. Altı jasqa kelip, diqqattıń jetekshi komponenti hám maǵluwmatti analizlew hám qayta islew mexanizmlerin kiritiw signaldıń sezimlik áhmiyeti bolip, oqıw usılların islep shıǵıwda itibarǵa alıw kerek [25].

Kishi mektep oqıwshıları nerv procesleriniń kúsh, hárekecheńlik hám teńsalmaqlıq sıyaqlı tiykarǵı ózgesheliklerin sezilerli dárejede rawajlandıradı, biraq nerv sisteması tez sharshaydı hám ele de tómén turaqlılıq penen ajralıp turadı. Háreket kónlikpelerin tez ózlestiriw hám organizmnıń shártli reflekslerin bekkemlew nerv sistemasının joqarı qozǵalıwshılıǵı, reaktivligi hám plastikligi menen baylanıslı. Aqlıy proceslerdiń xarakterine mektepte oqıwdıń birinshi ayları, diqqat, eslew hám qabıllaw, pikirlew hám elesletiwdiń ózgeriwi sezilerli dárejede tásir etedi - aqlıy iskerliktiń barlıq formaları, olardıń dárejesi hám sıpatı jaǵınan ózine tánligi balanın aqlıy rawajlanıwın táriyipleydi (altı jastan jeti jasqa shekem). Fizikalıq shınıǵıwlardıń basında balalarda seziw procesleri jeterli dárejede rawajlangan, biraq olar ele de olardı qalay basqarıwdı bilmeydi, sonıń ushın olarda fizikalıq shınıǵıwlar qanshelli uzaq hám jedel dawam ece, sonshelli sharshaw da kúsheedi [25].

Balalardıń mektepte bilim alıwdı baslaw procesinde olardıń sezilip atırған obyektlardi analizlew hám ajratıw qábileti artadı, bul bolsa úyreniw procesinde intensiv rawajlanatuǵın biliw iskerliginiń quramalı túri - baqlawdıń qalıplesiwi menen baylanıslı. 7-12 jasta oqıw materialın bagdarlangan ózlestiriw menen yad jaqsılanadı. Kishi mektep oqıwshılarında este saqlaw kórsetkishleri túrli bagdarlarda ózgeredi: este saqlawdı támiyinlewshi miy mexanizmleriniń qalıplesiwi hám quramalasıwı menen hám de miy iskerliginiń artıwı menen este saqlaw muǵdarı hám este saqlaw dárejesi artadı.

Baslawish mektep jasındaǵı balalarda kóriw-obrazlıq yad logikalıq yadqa qaraǵanda jaqsıraq rawajlangan, biraq logikalıq yadtı qalıplestiriw ushın zárúr shárt-sharayatlar bar.

Logikalıq baylanısqa bilimlerdi yadlawdı úyreniw pikirlewdi tárbiyalawǵa járdem beredi, sonıń ushın ıqtıyarlı diqqatın rawajlandırıw erk-ıqrarın tárbiyalaw usıllarınan biri. Bul jas basqıshında pikirlew anıqlıq penen xarakterlenedi, 3-4-klasslar, sistemalı oqıw iskerligi tiykarında, onıń xarakteri ózgeredi: detal logikalıq pikirlew qásiyetleri ózlestiriledi. Pikirlewdiń jańa, joqarı basqıshqa ótiwi basqa psixikalıq proceslerdiń, ásirese yeste saqlaw hám seziwdiń rawajlanıwına úlken tásir kórsetedi, olar basqarıladi. Altı jastan on jasqa shekem bolgan balanıń analitikalıq iskerligi vizual-aktivten abstrakt-aqılıy analizge qaray rawajlanadı. Ayırım obekt, hádiyseni tallawdan - obektler hám hádiyseler arasındaǵı baylanıslar hám qatnaslardı tallawǵa shekem.

Ekinshisi bul jastaǵı balalar ushın átiraptaǵı hádiyselerdi túsiniw ushın zárúr shárt. Kishi mektep jası, óspirimlikten parıqlı túrde, shaxs rawajlanıwındaǵı sheshiwshi ózgerisler jası emes, biraq bul dáwirde shaxstıń qalıplesiwi sezilerli dárejede júz beredi: ádep-ikramlılıq normaları hám minez-qulıq qaǵıydaların ózlestiriw, tiykar salıw júz beredi, ádep-ikramlılıq tiykarları jaratıladi hám shaxstıń sociallıq baǵdarı qalıplese baslaydı [33].

Diqqat bilimlerdi ózlestiriwdiń áhmiyetli shárti bolip, bul jasta ol úlken turaqlılıqqa iye emes. Oqıwshılar nerv iskerliginiń ózine tán ózgeshelikleri sebepli uzaq waqıt dawamında diqqatın jıynay almaydı. Baslawish mektep jasındaǵı diqqat ıqtıyarlı emes hám ıqtıyarlılıqtan ústin turadı, sebebi erk-ıqrar ele qalıplespegen hám ekinshi signal sistemasınıń birinshisine salıstırǵanda tártipke salıwshı iskerligi ele jeterli emes. Kóbinese bul jasta itibardı sırtqı ózgeshelik tartadı, biraq tárbiyalıq jumıs sharayatları itibardı úyreniw kerek bolǵan nárselerge qaratıwdı hám turaqlı túrde saqlawdı talap etedi. Baslawish mektep jasında muǵallimlerdiń sistemalı, maqsetli tásiiri, sonday-aq, balalardıń óz iskerligi nátiyjesinde ıqtıyarlı diqqat sezilerli dárejede rawajlanadı.

Kishi jastaǵı oqıwshılar menen fizikalıq shınıǵıwlardı orınlawda olardıń emocionallıq jaǵdayınıń ózine tán ózgesheliklerin esapqa alıw kerek. Jas oqıwshılar, ádette, oqıtıwshılar, ata-analardıń tapsırmaların tez hám qızıǵıwshılıq penen orınladı, olar ádette diqqatlı, tırısqaq, tártipli boladı, ásirese olardıń háreket hám oyınǵa bolǵan mıtájliklerin qanaatlandıratuǵın fizikalıq shınıǵıwlar, biraq sezimlerdeń kúsheyiw sebepli olar kóbinese hádden tısqarı hawlıqqan boladı.

Shınıǵıwlar dawamında ulıwma unamlı emocionallıq fondı qalıplestiriw ushın shınıǵıwlardı sonday etip shólkemlestiriw kerek, olar quwanış alıp keledi, biraq artıqsha tolqınlanbaydı.

Dene tárbiyası sabaqlarında muǵallım ushın tómendegiler úlken áhmiyetke iye: bir tegis, áste dawıs, qáterjam, tilekles qatnas. Bul jastaǵı balalar kóbinese tásirsheń hám tez ashıwlanıwshı bolıp, olar menen sóylesiwde, eger shınıǵıw sátsiz bolsa, keskin unamsız bahalardan, kemsitiwshı salıstırıwlardan qashıw kerek. Unamlı emes bahalar anıqsızlıq, qáweterleniw hám kishi mektep oqıwshılarında dene tárbiyası menen shuǵıllanıwdı toqtatıw tilegin keltirip shıǵaradı [14].

Bul jastaǵı balalarda yerklilik pazıyetlerin rawajlandırıw ushın: isenim, tártip-intizam, shıdamlılıq, isenimlilik, isenimlilik, hár bir jaǵdayda olar ushın júdá qıyın bolǵan, sanalı yerksiz háreketlerdi talap yetetuǵın shınıǵıwlardı tańlaw kerek.

Oqıtıwshınıń shıdap bolmaytuǵın shınıǵıwlardı orınlaw talabı erk-ıqrar pazıyetleriniń rawajlanıwına unamsız tásir etedi, bul bolsa anıqsızlıq, qorqaqlıq hám isenimsizliktiń rawajlanıwına járdem beredi [15].

Paydalanilgan ádebiyatlar

1. O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport tug'risida"gi qonuni. (2015 yil 5 sentyabr) "Xalq so'zi" gazetasi. 2015 5 sentyabr.
2. O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonuni. 2000 yil 22 may. Toshkent.
3. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida"gi qonuni. 1997 yil 2 avgust. "Turkiston" gazetasi. 1997 yil 1 oktyabr.
4. O'zbekiston Respublikasi "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi". Barkamol avlod – O'zbekiston taraqqiyotining poydevori: T.: Sharq, 1997. – 44-b.
5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi PF-4947-Farmoni.
6. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom avlod uchun" ordenini ta'sis qilish tug'risidagi farmoni. 1993 yil 4 mart. "Turkiston" gazetasi. 1993 yil 6 mart.
7. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 05.11.2021 yildagi "O'zbekiston sportchilarini XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o'yinlariga har tomonlama tayyorlash to'g'risida"gi PQ-5281-sonli Qarori.
8. Акопян, А.О. Федеральные стандарты спортивной подготовки – нормативы физической подготовленности на этапе начальной подготовки в видах единоборств [Электронный ресурс] / А.О. Акопян, А.Н. Волков., Б.Н. Шустин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта: науч. электрон. журн. –2015. – № 7 (125). – С. 10–15. – Электрон. журн.
9. Алифиров, А.И. Шахматная игра как средство развития психологических качеств студентов [Текст] / А.И. Алифиров, И.В. Михайлова, А.В. Зарывкина // Актуальные проблемы развития современной науки и образования. Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции, 30 апреля 2015 г.: в 5 частях. Часть IV. М.: «АРКонсалт», 2015 г. – С. 10.
10. Бауэр, В.Г. Основные проблемы подготовки спортивного резерва в России [Электронный ресурс] / В.Г. Бауэр // Вестник спортивной науки. электрон. журн. – 01.11.2014. – С. 9. – Электрон. журн.
11. Воробьев, В.А. Основные научно-методические направления модернизации программ многолетней подготовки юных борцов [Электронный ресурс] / В.А. Воробьев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта: науч. электрон. журн. –2009. – № 10 (56). – С. 57–63. – Электрон. журн.
12. Вырупаев, В.К. Актуальные вопросы формирования системы подготовки резерва в Российской Федерации [Электронный ресурс] / В.К. Вырупаев, Д.П. Антонов, Н.А. Титова, Б.Н. Найданов // Наука и спорт: современные тенденции. : науч. электрон. журн. –2018. – № 3 (Том 20). – С. 47–52. – Электрон. журн.
13. Вырупаев, В.К. Анализ состояния медико-биологического обеспечения подготовки спортивного резерва [Электронный ресурс] / В.К. Вырупаев, А.Ю. Лапин, Н.А. Титова, В.А. Курашвили // Наука и спорт: современные тенденции.: науч. электрон. журн. –2018. – № 4 (Том 21). – С. 11–18 – Электрон. журн.

14. Вырупаев, В.К. Основные направления государственной политики по модернизации спортивной подготовки резерва [Электронный ресурс] / В.К. Вырупаев // Актуальные вопросы модернизации спортивной подготовки резерва: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – 03.12.2015. г. Москва.
15. Гужаловский, А. А. Развитие двигательных качеств у школьников [Текст]: учебное пособие / А.А. Гужаловский – Минск: Нар. асвета, 1978. – 88 с.