

еңбектерінде халыққа түсінікті тілде сол кезеңнің өзінде қалдырған екен. Денсаулық, тазалық туралы пікірлері қажетімізге жарайтыны сөзсіз. Ахмет Байтұрсынов өзінің «Тәні саудың-жаны сау» атты еңбегінде: Тән саулығына керек нәрселер не?- деп сұрақ қойып, оған өзі былай жауап қайырады:

1). Тән өзіне керекті нәрселерді мезгілімен тиісті күйінде, керек мөлшерімен алып тұру (ауа, тамақ, сусын сияқты нәрселерді).

2). Ағзамыз әр түрлі қызметін мезгілімен дұрыс басқарып, дұрыс атқарып тұру, мәселен, тамақ бойға сіңуі, қан мезгілімен тарап тұруы сияқты қызметтер.

3). Тәнге зиян келтіретін ауру құрты, у, суық сияқты нәрселерден тәнді қорғау.

Аталған шарттарды кез-келген адам жанында ұстаса, яғни дұрыс дем алып, тамақтанса, суық тиюден, аурудан өзін сақтаса, тәні, жаны сау адам болады.

Осы еңбегінде Ахмет Байтұрсынов: «Бірінші байлық-денсаулық. Мал табу үшін еңбек ету керек, еңбек ету үшін ден сау болу керек»-дейді.

А.Байтұрсынов аталған еңбегінде: «Қай жерде тазалық аз болса, сол жерде ауру құрты көп болмақ. Мұның мәнісі тән саулығының негізгі шарты тазалық болып шығады, тазалық жоқ жерде ауру көп болып шығады. Ең әуелі, бәрінен бұрын тазалықтың қадірін біл! Тән саулығының тамыры -тазалықта, жан сұлулығының тамыры -тән саулықта» -дейді.

Олай болса, аталған еңбекті балабақша, мектеп, жоғарғы оқу орындарында балалар мен жастардың бойына сіңіріп өсірсек, артық болмас еді.

Салауатты өмір сүру дегеніміз – тазалық сақтап, спортпен шұғылдану. «Дені сау адам - табиғаттың ең қымбат жемісі», - деп тегін айтылмаған. Денсаулық -адам баласына табиғат сыйлаған ең басты байлығы.

Пайдаланылған әдебиеттер

1. Ахмет Байтұрсынов «Ақ жол» Алматы, 1991 жыл.
2. Ахметжанова У.А. «Емдік дене тәрбиесі және дәрігерлік бақылау» оқу құралы, Қарағанды 2016 жыл.
3. Жаманқұлов К.А., Умарова Л.С., Жармұхаметов М.К. «Дәрігерлік бақылау және ішкі аурулар гимнастикасында емдік дене тәрбиесі» Алматы, 1995 жыл.
4. Ж.Божиг., Б.Т.Дүйсебаев., Б.Н.Абугалиев «Мектепте дене шынықтыру пәнін оқыту әдістемесі» Қарағанды, 2014 жыл.
5. Икіманова Г.И. «Емдік гимнастика» Алматы, 2001 жыл.
6. Мустафина Т.К. «Спорттық медицина» Алматы, 2001 жыл.

Балгимбеков Ш.А., м.ғ.д., профессор

Ильясова А.Н., п.ғ.д., профессор

Адамбеков К.И., п.ғ.д., профессор

Абдреймова К.А., дене шынықтыру және спорт кафедрасы

Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы қ.

ЖАС СПОРТШЫЛАРДЫҢ ТАМАҚТАНУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Аннотация: Мақала балалар мен жасөспірімдер спортының аса маңызды мәселелерінің бірі – жас спортшыларды физиологиялық-ғиғиеналық талаптарға сай тамақтандыруға арналған. Жас спортшыларды тамақтандыруды ұйымдастырудың негізгі қағидалары баяндалып, тамақ ішу режиміне байланысты және дайындық, жарыс алды мен жарыс кезеңдеріндегі ерекшеліктеріне сай ұсыныстар берілген. Спортшы оқушылардың машықтану сабақтары мен жарыстарға қатысуы орта білім алумен қатар жүретіндіктен, тәуліктік тағамдық рациондарын оқу кестесі мен спорттық жаттығуларды бастайтын уақыттарда қажетті интервалды сақтай отырып, құрастырған жөн.

Кілт сөздер: жас спортшы, организм, тамақтану, рацион, ақуыздар, көмірсулар, майлар, дәрумендер.

Balgimbekov Sh.A., Doctor of Medical Science, Professor
Пуясова А.Н., Doctor of Pedagogy Sciences, Professor
Adambekov K.I., Doctor of Pedagogy Sciences, Professor
Абдреймова К.А., Department of Physical Education and Sports
Kazakh National Pedagogical University named after Abay, Almaty.

NUTRITION CHARACTERISTICS OF YOUNG ATHLETES

Annotation: The articles devoted to nontheorem problems in children's and youth sports – the nutrition of young athletes in accordance with the physiological and hygienic recommendations. The author have outlined the basic principles of organizing the nutrition of young athletes, have given practical diet recommendations in accordance with the characteristics of the state of the body during the preparatory, pre-competitive and competitive periods. The daily diets of school athletes must be planned while taking into account their study schedule and the beginning of sports training.

Keywords: young athlete, body, nutrition, diet, proteins, carbohydrates, fats, vitamins.

Елімізде жылдан жылға дене шынықтырумен және спортпен шұғылданушы балалар мен жастардың саны артып келеді. Қазіргі кезде республика бойынша 500-ге жуық балалар-жасөспірімдік спорттық мектептері жұмыс істейді. Осы балалар-жасөспірімдік спорттық мектептерінде 350 мыңнан аса бала мен жасөспірім оқып, тәрбиеленуде.

Қазақстан Республикасы Үкіметінің № 1037 "Қазақстан Республикасында дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2025 жылға дейінгі тұжырымдамасын бекіту туралы" Қаулысында еліміздегі балалар мен жастар спортын дамытуға бағытталған кешенді іс-шараларды жүзеге асыру жоспарланған [1].

Соңғы жылдары дене шынықтыру және спортпен шұғылданушылардың жасарып кеткенімен қатар, жас спортшылардың жаттығу жүктемелерінің көлемі мен қарқындылығы да айтарлықтай артып отыр [2]. Жүйелі түрде дене жаттығуларымен және спортпен шұғылдану өскелең жас организмнің денелік өсіп-дамуы мен қуат қорының едәуір дамуына септігін тигізеді. Алайда, спортпен шұғылданушы балалар мен жасөспірімдердің спорттық шыңдалу ерекшеліктері, қимыл мен вегетативтік функцияларының, жұмыс істеу қабілеттерінің көтерілуі өскелең жас организмнің әлі де болса өсіп-жетілуі мен дамуы аяқталмаған жағдайда өтуінде [3]. Жас спортшыны жедел дайындау, машықтандыру мақсатында оқу-жаттығу бағдарламаларының ұдайы күрделіленуіне байланысты оған шамадан тыс психикалық-эмоционалдық ауыртпалықтар түсетіндігі де белгілі [4].

Осындай жағдайда балалар мен жастардың спортпен айналысу барысында өскелең жас организмнің қалыпты өсуі мен дамуының, денсаулығын қорғау мен нығайтудың және олардың арасында әр түрлі аурулардың алдын алудың негізі - физиологиялық-гигиеналық талаптарға сай саламатты тамақтандыру болып табылады [5].

Спорттық жүктемелер едәуір қарқынды энергия жұмсалыуымен, организмде оттегі тапшылығының (гипоксия) дамуымен және ерекше жүйкелік-психикалық ширығулармен байланысты болып келеді де, қоректік заттарды жоғары мөлшерде қабылдауға мұқтаждайды [6]. Осылардың барлығы организмдегі зат алмасу процесстеріне ықпал етпей қоймайды.

Жас спортшыларды физиологиялық-гигиеналық талаптарға сай тиімді тамақтандыру арқылы спорттық қызметтік қабілеттілікті, төзімділікті көтеруге және бұлшық ет жұмысынан соң күш-қуаттың қалпына келуін жеделдетуге болады. Сондықтан, спорттық дене ширығуларына организмнің тұрақтылығын көтеретін, мүмкіншілігі жоғары биологиялық қажеттіліктердің арасында, тамақтану факторы өте маңызды екендігі сөзсіз. Сонымен қатар, балалық шақта және жасөспірімдік кезеңде организмнің физиологиялық қажеттіліктеріне сай тамақтануы жас спортшының денесі мен ақыл-ойының үйлесімді дамуына, жұмысқа қабілеттілігінің жоғары деңгейде болуына ықпал етеді, қоршаған орта факторларына бейімделуіне жағдай жасайды, өмір сүру сапасына айтарлықтай ықпалын тигізеді, денсаулығын сақтау мен жақсартудың қажетті шарты болып табылады [7,8].

Жас спортшыларды тамақтандыруды ұйымдастыруда төмендегі негізгі қағидалар басшылыққа алынады:

- Жас спортшы организмін энергиямен денелік жүктемені орындау барысында жұмсайтын шығындарына сәйкес қамтамасыз ету;

- Спорт түрі мен жүктеме қарқынына сәйкес теңгермелі тамақтану қағидаларын ұстану және негізгі қоректік заттар мөлшерімен байланысты рацион калориялығын бөлу. Бұлай бөлу спорттық әрекет, кезеңдеріне (базалық дайындық, жарыс және қалпына келу) сай нәруызды тағамдық өнімдерінің құрамындағы амин қышқылдарының теңгермелігін, май қышқылдары спектрінің оңтайлы ара қатынасын, минералдық заттар бойынша тиімді ара қатынасын, негізгі қоректік заттардың, дәрумендердің және микроэлементтердің арасындағы теңгермелік қағидасын ұстануды қамтамасыз етуі үшін қажет;

- Рациондарды түрлі тағамдық өнімдермен қатар спортшыларға арналған арнайы тағам түрлерін спорттық іс-әрекет кезеңі мен жаттығулар және сайыстар кестесіне сәйкес таңдап құрастыру;

- Алиментарлық факторлардың әсерлерін ағзадағы физиологиялық үдерістерді (аэробты тотығу-тотықсыздану, миоглобин мөлшерін көбейту, гипоксияға жақсы бейімделу, төзімділікті көтеру, иммундық жүйенің тиімділігін арттыру және т.б.) жаңдандыру мен гуморальдық реттеуші заттарды (катехоламиндер, простогландиндер және т.б.) синтездеуге қажетті метаболизмдік орта жасауға жағдай тудыру;

- Тамақтану барысында жас спортшының шұғылданатын спорт түріне сай денедегі ет массасын арттыру немесе қажетті салмақ категориясына сәйкес дене салмағын азайту.

Осы қағидаларды ұстана отырып, алдымен, жас спортшылардың тамақтану тәртібінің (режимі) қатаң сақталуы өте маңызды. Ас қабылдайтын уақыт жалпы күн тәртібімен сәйкестендіріліп, бір уақытқа келтірілуі керек, демек шартты рефлексдер іліміне орай, организм ас қабылдайтын белгілі бір уақытқа бейімделеді. Тағамды ретсіз қабылдау ас қорытатын мүшелердің қызметінің бұзылып, түрлі аурулардың туындауына әкеледі. Сонымен қатар, бұл шара жас спортшыларда оң тағамды дағды-әдет (режимге сай уақтылы тамақтану) қалыптастырады, тамақтың сіңімділігін жақсартады.

Жас спортшылардың машықтану сабақтары білім алумен қатар жүретіндіктен, тамақ ішетін және спорттық жаттығуларды бастайтын уақыттарда қажетті интервалды сақтай отырып, тағамдық рациондарын жалпы негізде құрастырады. Спорттық жиындарда, тәуліктік калориялықты машықтандырушы сабақтардың жоспарына орай тарата, төрт рет тамақтануды ұйымдастыру ұсынылады: таңғы ас, түскі ас, түскі және кешкі тамақ арасында ішетін жеңіл тағам және кешкі ас немесе екі таңғы, түскі және кешкі ас. Күніне төрт реттен артық тамақтану қажет емес, себебі организмнің белоктарды пайдалануы төмендейді, спортшының асқа төбегі нашарлайды және тамақ ішуі тиісті қанағаттану сезімін туғызбайды.

Таңғы асты жас спортшы машықтану сабақтарына 1,5–2 сағат, жарысқа 3 сағат қалғанға дейін ішу керек. Аш қарынға машықтану сабақтарына және жарыстарға қатысуға рұқсат етілмейді, өйткені спорттағы едәуір дене жүктемелері көмірсулар ресурстарының таусылуына әкелуі мүмкін және қызметтік қабілеттілікті жұмысты істей алмайтындай дәрежеге дейін төмендетуі мүмкін. Машықтану сабағы мен жарыс таңертеңгілік сағаттарда өткізілсе, таңғы ас салыстырмалы жеңіл, бірақ калориялығы жетімді болғаны қажет. Егер машықтану күннің екінші жартысында өткізілсе, түскі ас калориялы болып қалып, жеңілірек болуы керек.

Түскі асты машықтанудың алдында 2–3 сағат бұрын және жарысқа шығар алдында 3,5–4 сағат бұрын ішкен дұрыс. Машықтанудың немесе жарыстың аяғында тамақты жарты сағат өткен соң қабылдаған жақсы. Бұл уақыт дене жұмысы кезінде тежелетін аскорыту бездерінің секрециясы қалыпты жағдайға келуіне қажет.

Тамақтың жеке түрлерін қабылдауда да, азықтардың белгілі бір тәртіппен берілуін де есепке алу керек. Ақуыздарға бай етті, балықты, жұмыртқаны және бұршақтарды таңғы және түскі аста қабылдау қажет, себебі олар ас қорытатын мүшелерден үлкен жұмысты талап етеді және қарында ұзақ уақыт қорытылады. Бұған қоса, ет тағамдары жүйке жүйесіне қоздырушы

әсер етеді. Бұл жайбарақат ұйқыға кедергі келтіретін болғандықтан, кешкі уақытта қабылдау дұрыс емес. Кешке қарынды шапшаң босататын жеңіл тамақтарды, мысалы, сүт, көкөніс пен жарма тағамдарын қабылдаған жақсы.

Спортшылардың дайындық кезеңіндегі тамаққа деген тәуліктік қажеттілігі күнделікті энергия шығынына қосымша, машықтану жаттығуларына жұмсалатын энергия шығындарымен анықталады. Қысқа, бірақ қарқынды жүктемемен сипатталатын машықтану жаттығуларына (спринт, лақтырулар, секірулер) қосымша 500–800 ккал, ал ұзақ жұмыспен сипатталатын жаттығу сабақтарына (спорт ойындары, күрес, бокс, орта және ұзақ қашықтықтарға жүгіріс) қосымша 800-1500 ккал қажет.

Жауапты спорттық жарыстардың алдында ұйымдастырылатын оқу-жаттығу жиындары кезінде спортшылар регламенттелген тамақтану жағдайына көшеді де, тамаққа қажетті тәуліктік калориялық шамасы артады.

Спортшыларға арналған тамақ рациондарының сапалық құрамы, қанқа бұлшық еттерінің ұлғаюын, артық су мен майдың жоғалуын, күштің көбеюін, төзімділіктің көтерілуін, дене жүктемелерінен соң реактивтілік пен қайта құрылу процестерін қамтамасыз етуі керек. Бұған, ең алдымен, тамақ рациондында ақуыздар мен көмірсуларды көптеу қарастыру, ал майлар мөлшерін біршама аз беру арқылы жетуге болады. Спортшы тағам рациондарында ақуыздардың, майлардың және көмірсулардың арақатынасы, орта есеппен, 1:0,8:4 болуы керек деп саналады.

Ақуыздарға деген жоғары сұраныс, жас спортшының бұлшық еттерінің дамуымен және жұмыс кезінде бұлшық еттеріндегі ақуыздарының көтеріле беретін ыдырауымен түсіндіріледі. Ақуыздар жүйке жүйесіне қоздырушы әсер бере отырып, қимыл-қозғалыс белсенділігін көтереді және энергетикалық материал ретінде пайдаланылады. Ақуыздар май түрінде қорға жинала алмайды және жеңіл қорытылады.

Көмірсулардың жоғары қалыпты мөлшері, негізгі энергия көзі ретіндегі рөлімен, бұлшық ет жұмысын ұзақ уақыт жоғарылата алатын қабілетімен және орталық жүйке жүйесіндегі қозу процесін жоғары деңгейде ұстап тұра алатын қабілетімен байланысты. Максимальды және субмаксимальды қуатты спорттық жаттығу сабақтарында бұлшық ет жасушаларының көмірсулармен жақсы қамтамасыз етілулері, гипоксия жағдайларында энергия көздерін ұтымды пайдалануға, аденозинүшфосфор қышқылының шапшаң ресинтезделуіне және организмдегі ацидоздық ығысулардың азаюына көмектеседі.

Майдың шамалы мөлшері орнын көмірсулармен басу үшін тиімді, себебі жұмысты жоғары өнімділікпен атқаруға мүмкіндік береді. Дене жаттығулары кезінде организмнің оттекке деген қажеттілігі оны тұтынатын мөлшерінен біршама төмен. Мұндай жағдайларда ең жақсы энергетикалық материал - көмірсулары. Оттекке қарыз жағдайлардамайлардың тотығуы нашар жүреді. Соның салдарынан организм олардың толық тотықтанбаған өнімдермен – кетон денелеріментолып кетеді. Осыдан басқа, бауырдағы гликоген қоры қарқынды жұмсалған кездерде, мүше уақытша майлануы мүмкін. Көптеген ғалымдардың жұмыстары, спортшылардың рациондында ақуыздар мен көмірсулардың көп болғаны тиімді екенін көрсетеді [62].

Спорттық жұмысты орындау кезінде энергияның күшті шығындануына байланыстыағзаның дәрумендерді тұтыну мөлшерлері, спортпен шұғылданбайтындарға белгіленген қалыптылықтардан әдәуір көп болады. Сондықтан жас спортшылардың тамақтануын ұйымдастыруда, олардың дәрумендерге деген жоғары қажеттілігін ескеру керек. Егер мұны ескермесе, жоғары денелік және жүйкелік-эмоциялық жүктемемен сипатталатын жарысқа дайындықта және жарыс кезеңінде, дәрумендердің әдеттегі қалыптылықтары жетімсіз болып, гиповитаминоз белгілері пайда болуы мүмкін.

Жас спортшылардың тамақ рациондарының минералды құрамы, организмдегі қышқылдық-сілтілік теңдікті, тотықтандыру-қайта құрылу процестерін күшейту, гипоксияға жақсы бейімделту мен төзімділікті көтеру тұрғысынан қызығушылық тұғызады. Жоғарыда айтылғандай, қарқынды дене жаттығуларын жасаған кезде, қанда қышқылды өнімдер жиналады. Буферлік жүйеде сілтілік қорларды көбейту үшін, сілтілі негіздерге бай тағамдар

керек: көкөністер, жемістер, сүт. Қызу ет жұмысы кезінде, әсіресе, ыстық күндері, аш қарынға немесе күні бойы 1–2 стакан Боржоми суын ішкен тиімді. Спортшылар ағзасын бақылау қышқылдық диетаға қарағанда, сілтілік диета дене жүктемелеріне төзімділікті көтереді және жұмыстан соңғы қайта құрылу процестерін жеделдетеді.

Жас спортшыларға қажет судың мөлшері дәл белгіленбеген, себебі оның мөлшері бірқатар ескерілмейтін жағдайларға тәуелді. Ауа температурасы ыстық күнде және ұзақ спорттық жұмыстар кезінде суды тұтынуға күрт шектеу қойған дұрыс емес. Су ішуді шектесе, спортшының жалпы жағдайы қиындайды, организмнің қызынып кету қаупі туады. Суды аса көп ішудің де жөні жоқ: ол жүрекке, бүйрекке артық жүктеме болады және организмнен бірқатар тұздардың шайылып кетуіне соғады. Дегенмен, жас спортшы дайындық жаттығулары мен жарыстарға шығар алдында 40-50 минут бұрын 250-300 мл мөлшерінде су ішіп алуы керек. Денелік жүктемелер кезінде оқтын-оқтын азғана мөлшерде (40-50 мл) су немесе арнайы көмірсулы-электролитті сусындар ішін отырған дұрыс. Дайындық жаттығулары мен жарыс аяқтала салысымен организм жоғалтқан су мен минералдық тұздардың орнын толтыруға кірісу қажет. Ол үшін жас спортшылар қажетті су мен сусындармен толық қамтамасыз етіліп, жаттықтырушының немесе медицина қызметкерінің бақылауымен ағзадағы су балансын қалпына келтіреді.

Пайдаланылған әдебиеттер

1. "Қазақстан Республикасында дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2025 жылға дейінгі тұжырымдамасын бекіту туралы" Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2015 жылғы 23 желтоқсандағы № 1037 Қаулысы.
2. Никитушкин В. Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/ Москва: Физическая культура, 2010. - 208 с.
3. Спорт физиологиясы// Оқу құралы. Құрастырған Н.Н.Смайл. – Талдықорған, 2007. -178 бет.
4. Клименко В.В. Психомоторные особенности юного спортсмена. Киев: Здоровье, 1987. - 168 с.
5. Гольберг Н.Д., Дондуковская Р.Р. Питание юных спортсменов// Москва: Советский спорт, - 2007. - 240с.
6. Пшендин А.И. Рациональное питание спортсменов. Для любителей и профессионалов / А.И.Пшендин. СПб: Олимп.- 2003.-160с.
7. Дүйсембин Қ., Абеуова Г., Алияқбарова З. Жасқа сай физиология және валеология: Оқулық// - Алматы, 2007. - 416 бет.
8. Тәжібаев Ш.С. Оқушылардың салауатты тамақтануы туралы әңгіме//Астана-Алматы, 2008. – 110 б.

Бодеев М.Т., б.ғ.к., қауымдастырылған профессор

Ануар С., п.ғ.м., аға оқытушы

Жанғабыл М.С., п.ғ.м., аға оқытушысы

Шарбекова Э.Е., 1-курс магистранты,

Қарағанды Бөкетов университеті, Қарағанды

КОЛЛЕДЖДІҢ АРНАЙЫ МЕДИЦИНАЛЫҚ ТОП СТУДЕНТТЕРІНІҢ ҚИМЫЛ-ҚОЗҒАЛЫС БЕЛСЕНДІЛІКТЕРІН ҰЙЫМДАСТЫРУ МӘСЕЛЕЛЕРІ

Аннотация: мақалада дене шынықтыру сабақтарын арнайы медициналық топта оқитын студенттердің проблемалары қарастырылған. Арнайы медициналық топқа жататын студенттердің қимыл-қозғалыстарын арттыру үшін оқу бағдарламаларын өзгерту керек. Бұл ретте денсаулықты жақсартуға дене шынықтыру сабақтары мен қосымша дене белсенділігі, арнайы топ студенттерінің кешенді жаттығуларды орындаулары маңызды екендігін атап өту қажет. Бұл мәселені сабақтарының әртүрлі нысандарын қосу арқылы шешуге болады деп болжаймыз.

Кілтті сөздер: дене шынықтыру, арнайы медициналық топ, студенттердің қимыл-қозғалыс белсенділігі.