

## БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

**БАЛАЛАР МЕН ЖАСӨСПІРІМДЕРДІҢ ӨСУ МЕН ДАМУ  
ЖАЛПЫ ЗАҢДЫЛЫҚТАРЫ**ЖАРИЯЛАНДЫ  
08.03.2021СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/91509/>**Мухаметкалиев Айдос****«МДШО бар №9 орта мектеп» КММ, дене шынықтыру пәнінің мұғалімі****Алматы облысы, Талдықорған қаласы**

Балалар мен жастардың организмі үнемі өсіп дамуда болады. Организмдегі клеткалардың саны мен салмағының ұлғаюына байланысты дене көрсеткіштерінің артуын өсу деп атайды.

**Организмнің негізгі үш дене көрсеткіші бар:**

- 1.Бойы - (адамның денесінің ұзындығы),
- 2.Салмағы
- 3.Кеуде шеңберінің өсумен қатар организмде даму жүріп жатады.

Даму - сапалық көрсеткіш. Организмнің дамуы - деп сан көрсеткіштерінің сапалық көрсеткіштерге айналып, ұлпалардың жекешеленіп белгілі бір қызмет атқаруға бейімделуін, организм мен оның жеке мүшелерінің қызметінің артуын, баланың ақыл-ой өрістерінің молаюын айтады. Организмнің дамуы екі түрлі болады: **физикалық және функциялық дамуы.**

**Физикалық** дамудың көрсеткіштері барлық мүшелерге бірдей: мүшенің ұзындығы, ені, тереңдігі, көлемі, аумағы, салмағы, алып жатқан орыны.

**Функциялық** дамудың көрсеткіштері мүшенің атқаратын қызметіне байланысты әртүрлі. Мысалы, жүректің функциялық дамуын анықтау үшін оның систоалық немесе минуттық көлемін өлшейді.

Адам өмірін негізінен үш кезеңге болуге болады: өсіп даму және жетілу, кемелдену, қартаю. Бұл үшеуінің айырмашылығын дене көрсеткіштерін өлшеп, организмнің даму дәрежесін анықтап және сыртқы ортамен байланысын тексеру арқылы білуге болады.

Кәмелетке келу немесе д амып жетілу дегеніміз ең алдымен жастардың жыныстық жетілуі және өзінің ұрпағын жалғастыру қабілетінің пайда болуы, яғни тұқымын жалғастыруды қамтамасыз ету. Бұған қоса, әлеуметтік қызметтерді атқару, рухани және мәдениет қазыналарын жасау, еңбек ету қабілеттері жатады.

Сонымен қатар, бала организміндегі жеке мүшелер мен мүшелер жүйесінің өсіп дамуы да гетерохронды түрде өтеді. Баланың алғашқы жылғы өмірінде миы тез өседі: бір жылдың ішінде салмағы 2-2,5 есе артады (жаңа туған бөбекте миының салмағы 360-390 г). 7 жасқа жеткенше оның миы ересек адамның миының 80-90 % шамасында болады. Мұның себебі - баланың сыртқы ортамен байланысы негізінен ми арқылы іске асады, барлық мүшелердің қызметі жүйке жүйесінің, әсіресе, орталық жүйке жүйесінің қызметіне тікелей байланысты. Ал лимфа ұлпаларының өсіп дамуы 10-12 жаста күшейеді, жыныс мүшелерінің өсіп жетілуі 12 жастан әрі қарай болады. Сол сияқты, бір мүшенің өсуі мен қызметінің дамуы да кезектесіп отырады: мүше өскенде қызметі онша дами қоймайды, мүшенің қызметі дамығанда ұзындыққа өсуі баяулайды.

Осыларға байланысты бала организмнің қажеттері үнемі өзгеріп отырады. Мысалы, мидың өсуі күшейгенде организм белокты көбірек қажет етеді. Сөйлеу қабілеті дамитын кезде бала басқа адамдармен қарым-қатынасты көбірек талап етеді, қимыл-қозғалыстары дамитын кезде мазасыз болады, көп қозғалады, көмірсутегісі көп тағамды талғайды.

Бала организмнің түрлі әрекеттерге бейімділігі, оның сыртқы ортаның жағдайларына қарсы тұру қабілеті дамып жатқан функциялық жүйелерге байланысты. Айталық, бала миының оқуға бейімделуі 6-7 жастан басталады. Сондықтан бұл мезгілден ерте оқыту оның басқа мүшелер жүйесіне зиян келтіреді, олардың дамуын төмендетеді.

Организмнің ұлпаларына қажетті оттегін тасу қабілеті де біртіндеп дамып, 16-17 жаста жетіледі. Сондықтан бала организмне әсер ететін ауыр жұмысты, дене еңбегін, спортпен шұғылдануды ұйымдастырғанда осыны ескерген жөн.

Қорытып айтсақ, бала организмнің еңбектің түрлеріне бейімділігі үнемі бірдей болмайды. Сондықтан оқу, еңбек, спорт жұмыстарын сыртқы ортаның жағдайына сәйкес етіп, өсіп-даму мезгіліне байланысты мөлшерлеген жөн.

Былайша айтқанда, өсу мен дамудың гетерохрондылығын сыртқы ортаның жағдайлары мен бала еңбегін дұрыс мөлшерлеудің ғылыми негізі деп есептеуге болады.

Бала организмнің жыныстық айырмашылықтары қыздар мен ер балалардың денесінің өсіп дамуында, олардың қарқынды, жеке мүшелер жүйесінің жетілуінде көзге түседі. Айталық, жыныстық жетілгенге дейін ер баланың антропометрлік көрсеткіштері, әсіресе денесінің ұзындығы қыздардан жоғары болса, жыныстық жетілу басталған кезде, керісінше, қыздардың салмағы, бойы, кеуде шеңбері анағұрлым жоғары болады. 15 жастан әрі қарай ер балалар тез өсіп жетіледі де олардың көрсеткіштері қайтадан қыздардан жоғары келеді. Ересек адамдарда осындай жыныстық айырмашылық сақталады. Яғни барлық балаларға ортақ заңдылықтардан басқа өсу мен дамудың баланың жасына байланысты ерекшеліктері байқалады. Жыныстық айырмашылықты оқу-тәрбие, спорт, қара жұмысты ұйымдастырғанды еске алып, жынысына

қарай мөлшерлейді. Кейбір спорт түрлерімен қыздарға шұғылдануға болмайды, айталық, ауыр атлетика т. б. олардың болашақ ана екенін естен шығармау керек. Қандай да болмасын мүшелер жүйесінің қызметі өмірдегі қажеттіліктен анағұрлым артық мөлшерде болады. Бұған қоса, көпшілік қызметтердің бірнеше мүшелерде қосарланып орындалуы байқалады (мысалы, зәр шығару, өкпе, бүйрек, тері, ас қорыту жолы арқылы қосарланады; баланың өсуіне қажетті жыныс гормондары жыныс безі мен бүйрек үсті бездерінің қыртыс қабатында түзіледі, т.с.с.). Мұндай ұйымдасу организмге қауырт жағдайларда тірлігін сақтап қалу үшін қажет. Дегенмен балалар мен жас өспірімдердің оқуын, дене еңбегін, спортпен шұғылдануын шектеп отырған жөн. Әйтпесе бала организмі жан-жақты дамымайды. осыған байланысты ғалым гигиенистер оқу-тәрбие жұмыстарының өсіп келе жатқан бала организміне лайықтандырылуы туралы қағида ұсынды. Бұл қағидаға сәйкес оқу, еңбек, спорт жұмыстарын баланың жынысына және жасына лайықтау мөлшерлері көрсетілген.

Өсу жас кезеңдері деп өсу мен дамуыға ұқсас, физиологиялық ерекшеліктері бірдей уақыт мөлшерінің шегін айтады. Белгілі бір жас кезеңінде организмнің даму дәрежесі бір деңгейге жетіп, келесі деңгейге дайындалу мерзімі басталады. Осыны ескере отырып 1965 ж адам организмін зерттейтін түрлі ғылымдар өкілдерінің (физиологтар, гигиенистер, дәрігерлер, педагогтер, психологтар, философтар, генетиктер т.б.) қатысуымен Мәскеу қаласында болған дүние жүзілік жас кезеңдерінің шағын жиналысында адамның барлық өмірін 12 кезеңге бөлген:

1. Жаңа туған сәби (алғашқы 10 күн өмірі);
2. Емшектегі сәби (10 күннен 1 жасқа дейін);
3. Алғашқы балалық шақ (1-3 жас);
4. Бірінші балалық шақ (4-7 жас);
5. Екінші балалық шақ (қыздар 8-11 жас, ұлдар 8-12 жас);
6. Жеткіншек немесе жасөспірімдер (қыздар 12-15, ұлдар 13-16 жас);
7. Кәмелеттік немесе жігіттік бойжеткендік (қыздар 16-20, жігіттер 17-21 жас);
8. Кемелге келу немесе ересектік мерзімнің 1-ші жартысы (әйелдер 21-35, ерлер 22-35 жас);
9. Ересектік мерзімнің 2-ші жартысы (әйелдер 36-55, ерлер 36-60 жас);
10. Егде жас (әйелдер 55-74, ерлер 60-74 жас);
11. Қариялар немесе кәрілік (әйелдер мен ерлерде бірдей 74-90 жас);
12. Ұзақ өмір сүрушілер (90 жастан әрі қарай).

Бұған қоса, балаларды тәрбиелеу, үйрету және оқыту жағдайларын ескеріп педагогтар келесі жас кезеңдерінің топтарын ұсынды:

1. Жаңа туған сәби (1 ай);

- 2.Емшектегі сәби (1 айдан 1 жасқа дейін);
- 3.Жас немесе балбөбектер тобы (1 - 4 жас);
- 4.Мектепке дейінгілер тобы (5-7жас);
- 5.Мектеп жасындағылар;
- 6.Бастауыш сыныптағы оқушылар (7-11 жас);
- 7.Ортаңғы сыныптағы оқушылар (11-14 жас);
- 8.Жоғарғы сыныптағы оқушылар (14-18 жас).

Жалпы алғанда адамның жасын кезеңдерге бөлу ұсыныстары өте көп. Ғалымдар алға қойған мақсаттарына байланысты белгілі бір көрсеткіштерді негіз етіп, адамның көптеген жас кезеңдерін ұсынды. Олардың кейбіреуі ескіріп, қазіргі жағдайларға сай келмейді, кейбіреулері бір жақты болып, жан-жақты түсінік бермейді. Физиологиялық тұрғыдан алғанда ұсынылып отырған Мәкеулік 1965 жылғы топтастыру ғылыми негізделген және организмнің ерекшеліктеріне сәйкес деуге болады Әрбір жас кезеңдерінің белгілі бір ерекшеліктері болады.

Бір кезеңнен екінші кезеңге ауысу уақытын өзгеру мезгілі немесе ауысу мерзімі деп атайды (кейбір зерттеушілер ауысу мерзімін мүшелі жас деп ұран құру бірақ оның жас кезеңдері қазақтың мүшелі жасымен сәйкес келмейді, дегенмен белгілері ұқсайды). Өзгеру мезгілі әр кезеңде де ауыр, организм көп күш жұмсайтын кез, ол денедегі біртіндеп жиналған өзгерістерге жаңадан бейімделу уақыты.

Сондықтан өзгеру мезгілінде адам организмі біршама әлсіреп, сыртқы ортаның жағдайларының өзгерістерін қиналып өткізеді. Бұл кезде жүрек-қан тамырлары мен жүйке жүйелеріне түсетін салмақ ауыр болады. Өзгеру мезгілін басынан өткізу адамның жасы ұлғайған сайын қиын болады. Жас кезеңдерінің уақыттары әртүрлі шектелген. Ол организмнің биологиялық көрсеткіштеріне негізделген. Дегенмен ұсынылған жас кезеңдерінің әлі де жетіспейтін жерлері бар. Оларды анықтау адам организмі жайындағы зерттеулерді әлі де жалғастырып кеңейтуді талап етеді. Жас кезеңдерінің уақыт шектері (хронологиясы) болсын, оның жеке функциялық көрсеткіштері болсын әлеуметтік жағдайларға байланысты екенін ұмытпаған жөн. Жас кезеңдерінің ортақ ерекшеліктеріне қоса, әрбір адамның өзінің жеке басының ерекшеліктері болады. Олар адамның денсаулығына, тұрмыс жағдайына және жүйке жүйесінің даму дәрежесіне, қарай әртүрлі болады.

### Пайдаланған әдебиеттер

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М., 1990
2. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. –

М.: ФиС., 1986.

3. 3. Дүйсембин Қ., Алиакберова З. Жасқа сай физиология және мектеп гигиенасы. – Алматы, 2003.
4. 4. Евсеев Ю.И. Физическая культура. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002.
5. Уанбаев Е.К. Дене тәрбиесінің негіздері. – Алматы: Санат, 2000.
6. Уанбаев Е.К., Уанбаева Ф.Ж. Дене тәрбиесі және спорттың теориясы мен әдістемесі. — Өскемен: ШҚМУ баспасы, 2006. – 270 б.

**ҚМ АА** Күәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.