

Жұматаева Т.М.¹, Саельдинов С.С.¹, Омарбеков А.Қ.¹, Тлеубергенов Қ.М.¹

¹«Alikhan Bokeikhan University» ББМ

Қазақстан, Семей

e-mail: zhuma.talshyn@gmail.com

СПОРТШЫЛАРДЫҢ ЖАРЫС АЛДЫНДА АРТЫҚ САЛМАҚТЫ ДҰРЫС ТАСТАУЫ

Аңдатпа

Осы мақалада жарыс алдында артық салмақты дұрыс тастау әдістері көрсетілген. Ең басты назарға алған жүйе бұл артық салмақты тастау барысында барлық күштің тек салмақ тастау процесіне ғана кетпеуі басты назарға алу керек екенін ескерілуі тиіс. Себебі келесі күні шығатын жарысқа күштің сақталуы керек.

Түйін сөздер: спорт, дене тәрбие, салауат, денсаулық, жүйе, физикалық күштеме, диета.

Жұматаева Т.М.¹, Саельдинов С.С.¹, Омарбеков А.Қ.¹, Тлеубергенов Қ.М.¹

¹«Alikhan Bokeikhan University» ББМ

Қазақстан, Семей

e-mail: zhuma.talshyn@gmail.com

Правильное сбрасывание спортсменами лишнего веса перед соревнованиями

Аннотация

В этой статье показаны методы правильного сброса лишнего веса перед гонкой. Система должна учитывать, что при сбросе лишнего веса все усилия должны идти не только на процесс похудения. Это потому, что для гонки, которая выйдет на следующий день, необходимо сохранить силу.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, благополучие, здоровье, система, физическая сила, диета.

Zhumataeva T.M.¹, Saeldinov S.S.¹, Omarvekob A.K.¹, Tleuvergenob K.M.¹

Educational Institution «Alikhan Bokeikhan University» ББМ

Kazakhstan, Semey

e-mail: zhuma.talshyn@gmail.com

Proper weight loss by athletes before competitions

Annotation

This article shows the methods of proper weight loss before the race. The system should take into account that when losing excess weight, all efforts should go beyond the weight loss process. This is because for the race that will be released the next day, it is necessary to maintain strength.

Keywords: sports, physical education, well-being, health, system, physical strength, diet.

Кіріспе. Спорттың адам өмірінде алатын орны зор екендігін бәріміз білеміз. Спортпен айналысқан адамның денсаулығы мықты, өзі шыдамды болады. Ата-бабамыз «Тәні саудың-жаны сау»-деп бекер айтпаған. Салауатты өмір сүру дегеніміз - тазалық сақтап, дене тәрбиесі және спортпен шұғылдану. Қазіргі уақытты өткен кезеңмен салыстыра алмаймыз, себебі уақыт өте көптеген өзгерістер өмірге енді. Тіпті бала

тәрбиесіне жаңаша көзқараспен қарайды. Қазіргі таңда қоғамдағы жат қылықтар жастарға кері әсерін тигізуде. Жастар арасында темекіге, ішімдікке еліктеушілік, тіпті нашақұмарлық та өршіп бара жатқандай. Салауатты өмір салтын қалыптастыруда дене тәрбиесінің маңызы зор. Жастарды болашақтың тірегі болатын, денсаулығы мықты азамат ретінде қалыптастыру керек. Жастардың жан-жақты дамуын спортсыз

елестету мүмкін емес.

Спорт — барлық тәрбие атауының бір саласы. Оның түп негізі-қозғалыссыз тіршілік болмақ емес. Спорт жаттығуларын жүйеге түсіріп белсенді бір мақсатқа бағыттаса, оның берері көп. Бірінші байлық - денсаулық деген, ал сол денсаулықтың кепілі спорт. Салауатты өмір сүрмей тұрып, өмірге қажетті нәрсені ала алмайсың. Адам баласы жарасымды тұрмыс құрып, үйлесімді дамуы үшін біздің ауданда жағдай жасалған. Спорттың барлық түрімен айналысуға болады. [1]

Спорт әр бір жек адамның өзіндік таңдауы. Таңдауға қарай қандайда бір спорт түрімен айналысқанмен сол спорттың ережесі мен қатар қиындықтары да бар.

Спорт – дене күші мен ақыл-ой жігерін қажет етеді. Ал салмақ дәрежесі бойынша жарыс өтетін спорт түрлерінің ең қиын жақтарының бірі, ол дене күші мен ақыл-ой жігерін төмендетпей салмақ қуу. Спортшы үшін ең дұрыс салмақ дәрежесі – ол өзін-өзі дене күші мен психикалық жағынан өзін мықты сезіне алады. [2]

Спорттың жекпе-жек, күштік спорты түрлерінде жарыстарда тіркеу салмақ категориялары бойынша жүргізіледі. Әр спортшының өзінің негізгі салмақтары сау болады. Жаттығу барысында спортшылар сау өз салмақтарын бақылайды, қажетіне қарай біраз салмақ түсіреді. Көп жағдайда спортшылар жарыста салмақ қуып жатады дегенмен жеке жаттықтырушылығы кеңес беріп сол жаттықтырушылардың өзінің тәжірибесі жоғары болса спортшы үшін салмақ тастау қиынға соқпас және спортшының денсаулығына да көп зиян келмес еді. Дегенмен көп бапкерлердің және спортшыларымыздың өзі қалай дұрыс салмақ түсірудің әдістерін білмей жатады. Салмақ түсіру салауатты түрде жасаса жарыс барысында жақсы нәтижеге қол жеткізеді. Бірден салмақ тастау ол майдың емес бұлшық еттің көлемін азайтады. Тез салмақ түсіруге байланысты дененің сусыздануы басты мәселе. Бұл спортшының сұйықтықты шұғыл тоқтатқан кезде болады. Ағзаның сусыздануы салмақ тастаудың ең нашар әдісі болып табылады, себебі бұл жағдайда спортшының күш-жігерінің, төзімділігінің және ақыл-ой белсенділігінің төмендеуіне жеткізеді. Сонымен қатар су мен тұз мөлшері бұзылады. Спортшының денсаулығына зиян

келтірмейтіндей етіп дұрыс жасау маңызды [3].

Негізгі бөлім. Спортшылардың қазіргі таңда басты сыртқы сипаты ол оның дене бітімінің көрсеткіштері бойы мен салмағы. Чемпионаттағы спортшылардың салмақ категориялары 1905-1906 жылдарда қолдана бастаған, деректер көздері бойынша 1906 жылы Гаагада чемпионатта алғаш салмақ бойынша бөлген. Бұдан спортшының бір категориядан екінші салмақ категориясына ауысуына әкелді. Спортшылардың ағзасына зиян келтірмей салмақ түсіру жауапкершілікті, дұрыс ұйымдастырылуды, жоғарғы дайындықты қажет етеді. Салмақ түсірудің қазіргі таңда өте көп әдістері мен медициналық препараттар, құралдар бар. Оларды пайдалану қаншалықты дұрыс, спортшы ағзасына және спорттық жетістігіне әсері белгісіз. Жарыс алдында спортшылар белгілі бір салмақ категориясында шығу үшін тез арада салмақ түсіруде әртүрлі салмақ тастау өсіп келе жатқан ағзаның өсу және даму процестеріне, денсаулығына зиян келтіреді [4].

Ғылыми дерек көздері көрсеткендей, қазіргі таңда спорт практикасында қолданылатын салмақ тастау әдістері дене жаттығуларын, жекпе-жек түрлеріндегі соққы техникаларын орындау барысында және мәжбүрлі әдіс арқылы жүреді. Жекпе-жек спорт түрлері бойынша шұғылданатын спортшылардан салмақ тастауда ұйымдастырушылықты, тәртіпті, жоғарғы ерікті дайындықты, команда алдындағы жауапкершілікті, төзімділікті, жоғарғы спорттық жетістікке жетуді талап етеді. Тәжірибеде көрсеткендей спортшылардың жарыстарда жеңіске жетпеуі, жақсы нәтиже көрсете алмауы көп салмақты жылдам тез түсіруден болып отыр. Артық салмақты тастау ағзаның морфологиялық және функционалдық ерекшеліктерін есепке ала отырып жүргізілу қажет.

Әртүрлі жастағы және дәрежедегі спортшыларды жаттықтыру кезінде, жарыс алдында салмақ түсіру мәселесі ғылыми әдебиеттерді зерттеу, жаттығу алдында және жаттығудан кейін салмақтарын бақылау, жалпылау әдістері қолданылды. Жаттықтырушы балалар мен жасөспірімдерді дайындау барысында жаттығу кестесін, жүктемелерді, дұрыс тамақтану тәртібін сауапты құрылу керек.

Салмақ түсіру спорттық жаттығу жүйесі, ұтымды тамақтану, сұйықтық мөлшерін сақтау, жылу процедураларын, спортшыға әсер ететін психологиялық әдістер, препараттар және т.б. қамтиды. Қазіргі таңда спортшылар салмақ тастауда екі әдіс арқылы қол жеткізіп отыр, яғни мәжбүрлі, ағзаға температуралық әсер ету (моншада парлану) және арнайы диета, күнделікті жаттығу әдісі арқылы. Моншада салмақты азайту әдісі мәжбүрлі деп аталады, ол жарыс алдында екі күн бұрын қолданылады. Алайда бұл әдісті дұрыс қолдану қажет, булы монша емес, құрғақ-ауалы монша, себебі онда тыныс алу және жүрек-қан айналым жүйесінің жұмысына қолайлы жағдай жасалынған. Бұл әдіс қолданған спортшылар жарыста жақсы көрсеткіш көрсете алмағанын тәжірибеде көрінді. Сондықтан температуралық әсер ету әдісін тәжірибелі, жарыстарға көп қатысқан, ұзақ уақыт шыныққан спортшы шамамен 400-600 гр салмақ түсіру болған жағдайда ғана. Спортшылардың жарыс алдында салмақты өздігінен 4 кг-нан артық түсіру жарыста нашар нәтиже көрсетуіне әкелгенін тәжірибеде көре аламыз. Жарыс барысында бірден жарыс алдында көп салмақ тастаған спортшылардың айқасу барысында күштерінің жетпей қалып жатады. [5].

Көптеген авторлардың зерттеулері алдыңғы орында салмақ тастауда физикалық жүктемені ескеріп құрылған дұрыс тамақтану деп есептейді. Салмақты қалай түсіреміз, спортшының бойында қанша артық салмағы бар екенін анықтап жоспар құруы керек. Ең алдымен күнделікті ішетін азық-түлікті реттеуі керек. Мысалға құрамында майлар көп және ұнды тамақ мөлшерін азайтқан жөн. Дегенмен әр адамның ағзасы әртүрлі болғандықтан салмақтың түсуіде әр түрлі болады. Себебі спортшылардың биологиялық факторларына байланысты, мысалы; диета және ішек бактериялары мен метоболизм жылдамдығына байланысты. Салмақ тастаудың ең басты шарты 80 дұрыс тамақтану, ал 20 физикалық күштеме. Салмақ түсіру барысында дұрыс тамақтану маңызды, оның ішінде қоспасыз тағамды таңдау қажет. Тамақтану кезінде талшыққа, сапалы ақуызға бай тағамдарды жеген дұрыс. Себебі талшық пен ақуыз ағзадағы майдың жылдам жануына ықпал етеді. Жеміс-жидек, көкөніс сияқты

өнімді көбірек қолдану керек. Жеміс-жидектердің пайдалану уақыты сағат төртке дейін деп ұсынылады. Ең маңызды ескере кететін жағдай күнделікті су мөлшерін азайтуға болмайды. Салмақ азайту бойынша жұмыс жасауда май қорының азаюы есебінен жүруі міндетті, одан кейін денедегі су мөлшерінің азаю. Жаттығу барысында және моншада да су мөлшері сыртқа шығуы денедегі су қорының жеткіліксіздігіне әкеледі. Сусыздандырылған ағзада биохимиялық процестер қалыпты жүрмейді. Судың мөлшерін реттеуіміз қажет, танертең ұйқыдан тұрғанда аш қарынға 1 стақан жылы су ішуіміз қажет. Ол өттің жұмысын және іш қатудың алдын алады және салмағыңызға қарай су ішу қажет. Бұл зат алмасуды жақсартады.

Физикалық күштеме: күніне 30-60 минутты жүтіруге, гимнастикалық жаттығулар, билеуге немесе жүзуге, кардио жаттығуларын жасауға болады. Келесі әсер ететін жағдай түнгі ұйқы уақыты дұрыс болуы қажет. Ұйқыңыз қанбайтын болса зат алмасу баяулап, салмақ жинау болады, сондықтан күніне 7 сағат ұйықтау қажет.

Салмақ түсіру барысында әр түрлі шайларды, салмақты түсіруге арналған препараттарды қолданбаған абзал, себебі олар медициналық тексеруден өтпеген сынама жұмыстар жасалмаған. Олар кері әсер етіп токсикалық гепатит дамытуы мүмкін, яғни бауырдың жұмысын нашарлатады нақты айтқанды бауырды құртады.

Ағзадағы майды жануына үдететін ұзақ уақытты қалыпты және қуатты жұмыстар жасау қажет, олар тез жаяу жүру, бокс, күрес және т.б. шұғылданатын спорт түрінің техникасын жетілдіру, шынығу. Спортшылардың жарыс алдындағы салмақ тастауы, жарысқа дайындық басталған күнен тіркеліп, қадағаланып отырылу керек. Жарысқа дайындалу және жаттықтыру барысында спортшылардың денсаулықтарын жаттықтырушылар, дәрігерлер бақылаған жөн. Жаттықтырушы спортқа келгеннен бастап және де әр ай сайын салмағын өлшеп, салыстыру қажет. Бұдан спортшының негізгі салмағын анықтай алады. Спортшының дайындық деңгейіне байланысты салмақты реттеу әдістерін жаттықтырушы мұқият таңдауы қажет.

Қорытынды.

Жалпы қорытындылай келе артық

салмақтан тиімді арылудың ең басты жолы дұрыс әрі уақытылы тамақтану болып табылады. Күнделікті тағамда мейлінше майлы тағамдар, жеңіл көмірсуларды аз тұтынған жөн. Оларды қолдану тек толығуға әкеп соқтырады. Мейлінше көмірсуларға, белокқа, минералды заттар мен дәрумендерге бай тағамдарды белгіленген мөлшерде ғана тұтынуға кеңес берер едім. Бұл спортпен шұғылда

натын да шұғылданбайтында адам үшін күнделікті өмірде маңызды. Ең дұрысы спортшы 1,5-2 кг артық салмақта өзінің негізгі салмағынан ұстаған жөн. Зерттеу нәтижелері көрсеткендей спортшылардың жарыс алдындағы салмақ тастауы мәжбүрлі емес, ол жаттығу, спорттық техниканы орындау, шынығу болып отыр.

Әдебиеттер тізімі

1. ZANMEDIA.KZ – Қоғамдық-саяси, құқықтық сайт.
2. Республиканский учебно-методический и аналитический центр по физической культуре и спорту <https://rumac.kz/storage/app/media/logo2a.svg>
3. Tolkyn.kz ақпараттық агенттігі .
4. Магомедов М.Г. Теоритические основы снижения веса перед соревнованиями и удержание его в пределах весовой категории у барцов./ Магомедов М.Г., Юсупов Н.А. // Известия ДГПУ. Т713 №3. 2019. – с.42-47.
5. Лебедкина М.В. Влияние различных способов снижения веса тела на физические показатели боксеров на этапе углубленной спортивной специализации в тернировочном процессе. / Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т.7. №2 (23). – с.145-148.
6. Шагбанов Ф.Р. Регулирование собственного веса спортсмена в период подготовки к соревнованиям. / Шагбанов Ф.Р. // Общество и государство. №3(43). – 2023. -с.40-43.
7. Сбитнева О.А. Роль питания при повышенных физических нагрузках спортсменов./ Сбитнева О.А. // International Journal of Humanities and Natural Sciences. №7-1. <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-pitaniya-pri-povyshennyh-fizicheskikh-nagruzkah-sportsmenov>
8. Полева Н.В. Методика рационального снижения массы тела спортсменов в единоборствах. / Полева Н.В. // Вестник Томского государственного университета. 2009. – с.218-222. <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-ratsionalnogo-snizheniya-massy-tela-sportsmena-v-edinoborstvah>
9. Борисова О.О. Б82 Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации: учеб.-метод. пособие. - М.: Советский спорт, 2007. - 132 с.

References

1. ZANMEDIA.KZ – Қоғамдық-саяси, құқықтық сайт.
2. Respublikanskij uchebno-metodicheskij i analiticheskij centr po fizicheskoj kul'ture i sportu <https://rumac.kz/storage/app/media/logo2a.svg>
3. Tolkyn.kz ақпараттық агенттігі .
4. Magomedov M.G. Teoriticheskie osnovy snizhenija vesa pered sorevnovanijami i uderzhanie ego v predelah vesovoj kategorii u barcov./ Magomedov M.G., Jusupov N.A. // Izvestija DGPU. T713 №3. 2019. – с.42-47.
5. Lebedkina M.V. Vlijanie razlichnyh sposobov snizhenija vesa tela na fizicheskie pokazateli bokserov na jetape uglublennoj sportivnoj specializacii v ternirovochnom processe. / Azimut nauchnyh issledovanij: peda-gogika i psihologija. 2018. Т.7. №2 (23). – с.145-148.
6. Shagbanov F.R. Regulirovanie sobstvennogo vesa sportsmena v period podgotovki k sorevnovanijam. / Shag-banov F.R. // Obshhestvo i gosudarstvo. №3(43). – 2023. -s.40-43.
7. Sbitneva O.A. Rol' pitaniya pri povyshennyh fizicheskikh nagruzkah sportsmenov./ Sbitneva O.A. // Interna-tional Journal of Humanities and Natural Sciences. №7-1. <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-pitaniya-pri-povyshennyh-fizicheskikh-nagruzkah-sportsmenov>
8. Poleva N.V. Metodika racional'nogo snizhenija massy tela sportsmenov v edinoborstvah. / Poleva N.V. // Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta. 2009. – s.218-222. <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-ratsionalnogo-snizheniya-massy-tela-sportsmena-v-edinoborstvah>
9. Borisova O.O. B82 Pitanie sportsmenov: zarubezhnyj opyt i prakticheskie rekomendacii: ucheb.-metod. posobie. - M.: Sovetskij sport, 2007. - 132 s.

Авторлар туралы мәліметтер

Жұматаева Талшын Мүтанқызы

Лауазымы: педагогика ғылымдарының магистрі, қолданбалы биология кафедрасының оқытушысы, Alikhan Bokeikhan University

Пошталық мекен-жайы: 071400-071417, Қазақстан Республикасы, Семей қаласы, Би боранбай 45Б

Ұялы. Тел; 87778571554

E-mail: zhuma.talshyn@gmail.com

Саельдинов Сансызбай Сембинович

Лауазымы: қолданбалы биология кафедрасының аға оқытушысы, Alikhan Bokeikhan University

Пошталық мекен-жайы: 071400-071417, Қазақстан Республикасы, Семей қаласы, көше Абая

Ұялы. Тел; 87752998535

E-mail: sansyzbay000@gmail.com

Омарбеков Аслан Қайратұлы

Лауазымы: қолданбалы биология кафедрасының аға оқытушысы, Alikhan Bokeikhan University

Пошталық мекен-жайы: 071400-071417, Қазақстан Республикасы, Семей қаласы, көше

Ұялы. Тел; 87077209888

E-mail: aslan_kudo88@mail

Тлеубергенов Қанат Мұратұлы

Лауазымы: педагогика ғылымдарының магистрі, қолданбалы биология кафедрасының оқытушысы,

Alikhan Bokeikhan University

Пошталық мекен-жайы: 071400-071417, Қазақстан Республикасы, Семей қаласы,

Ұялы. Тел; 87754866556

E-mail: zhuma.talshyn@gmail.com

Сведение об авторах

Жұматаева Талшын Мұтанқызы

Должность: магистр педагогических наук, преподаватель кафедры прикладная биология, Alikhan Bokeikhan University

Почтовый адрес: 071400-071417, Республика Казахстан, г.Семей, ул. Би боранбая 45 Б

Сот. тел: 87778571554

E-mail: zhuma.talshyn@gmail.com

Саельдинов Сансызбай Сембинович

Должность: старший преподаватель кафедры прикладная биология, Alikhan Bokeikhan University

Почтовый адрес: 071400-071417, Республика Казахстан, г.Семей, ул. Абая

Сот. тел: 87752998535

E-mail: sansyzbay000@gmail.com

Омарбеков Аслан Қайратович

Должность: старший преподаватель кафедры прикладная биология, Alikhan Bokeikhan University

Почтовый адрес: 071400-071417, Республика Казахстан, г.Семей, ул. Абая

Сот. тел: 87077209888

E-mail: aslan_kudo88@mail

Тлеубергенов Қанат Мұратұлы

Должность: магистр педагогических наук, преподаватель кафедры прикладная биология, Alikhan Bokeikhan University

Почтовый адрес: 071400-071417, Республика Казахстан, г.Семей, ул.

Сот. тел: 87754866556

E-mail: zhuma.talshyn@gmail.com

Information about the authors

Zhumataeva Talshyn Mutankyzy

Position: Master of Pedagogical Sciences, teacher of the Department of Applied Biology of, Alikhan Bokeikhan University

Mailing address: 071400-071417, Republic of Kazakhstan, , st Bi boranbay 45 B

Mob.phone: 87778571554

Saeldinov sansyzbay Semvinobith

Position: Senior Lecturer of the Department of Applied Biology, Alikhan Bokeikhan University

Mailing address: 071400-071417, Republic of Kazakhstan, st Abai

Mob.phone: 87752998535

Omarvekob Aslan Kairatuly

Position: Senior Lecturer of the Department of Applied Biology, Alikhan Bokeikhan University

Mailing address: 071400-071417, Republic of Kazakhstan,

Mob.phone: 87077209888

Tleuvergenob Kanat Muratuly

Position: Master of Pedagogical Sciences, teacher of the Department of Applied Biology of, Alikhan Bokeikhan University

Mailing address: 071400-071417, Republic of Kazakhstan, , st

Mob.phone: 87754866556