

## ДЕНЕ ТАРБИЯ ЖАНА СПОРТ ЖОГОРКУ МЕКТЕБИНИН СТУДЕНТТЕРИНИН МОРФОЛОГИЯЛЫК ӨЗГӨЧӨЛҮГҮ

*Алимжанов Ш.К., Сабралиева Т.М.*

*Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.*

**Корутунду:** Макалада дене тарбия жогорку мектебинин окуу процессиндеги студенттердин кыймылдык активдүүлүк режимдерине карата алардын морфологиялык көрсөткүчтөрүнө тийгизген таасирлери иликтенген. Изилдөөдө антропометрия, физиометрия, пульсоксиметрия, математикалык-статистикалык методдору менен Т-Студент критерийи SPSS программасынын негизинде эсептелген. **Негизги сөздөр:** физикалык өнүгүү, антропометрия, пульсоксиметрия.

## МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Алимжанов Ш.К., Сабралиева Т.М.*

*Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек.*

**Резюме:** В работе приводятся данные о влиянии учебного процесса высшей школы физической культуры на морфологические показатели студентов в зависимости от режима их двигательной активности. Используются методы антропометрии, математико-статистические методы по программе SPSS. **Ключевые слова:** физическое развитие, антропометрия, пульсоксиметрия.

## MORPHOLOGICAL PECULIARITIES OF HIGH SCHOOL STUDENTS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

*Alimjanov Sh.K., Sabralieva T.M.*

*Kyrgyz State Academy of Physical Culture and Sports, Bishkek c.*

**Abstract:** In this paper, we present data on the impact of the educational process of high school of physical training on morphological indicators of students depending on their mode of physical activity. The methods of anthropometry, mathematical and statistical methods using the program SPSS.

**Keywords:** physical development, anthropometry, pulsoximetria.

**Киришүү.** Ден соолуктун абалын аныктоодо жана байкоодо анын дене тарбия көнүгүүлөр сабактарынын таасиринин астындагы өзгөрүүлөрүнө байкоо жүргүзүүдө биринчи орунда морфологиялык системанын абалын баалоо турат. Бул бир гана морфологиялык системанын организмдеги бирден бир негизги система болуп эсептелгендиги менен гана түшүндүрүлбөстөн, ошол эле учурда тынч турган абалда аныкталуучу (узакка созулган адаптациясы) анын адаптациялык жылышууларынын мүнөзү боюнча да түшүндүрүлөт, аны бул системадагы морфологиялык абал жөнүндө гана баалоого алынбастан, бүтүндөй организмди баалоо керектигин билдирет [1.2.3]. Илимде далилденип белгилүү бол-

гондой, спорт менен машыккан жана машыкпаган адамдардын ортосунда физикалык жактан даярдыгынын көрсөткүчтөрүндө, физикалык жактан өнүгүшүндө олуттуу айырмачылыктар бар, бирок ошондой болсо да практикалык жактан аз иштегендиктен дене тарбия студенттеринде бул көрсөткүчтөрдүн өзгөрүшү жөнүндөгү маалыматтар да бар [3]. Студенттердин саламаттыгын сактоо үчүн бул маселелерди чечүүнүн теориялык, практикалык дагы жана дене тарбиялык жогорку мектептерде окуу процессин уюштуруу жана мазмунун жакшыртууда дагы мааниси зор.

**Изилдөөнүн максаты** – дене тарбиясы жогорку мектебинин окуу процессинин студенттердин кыймылдык активдүүлүк ре-

жимдерине карата алардын морфологиялык көрсөткүчтөрүнө тийгизген таасирин иликтөө.

**Изилдөөнүн милдеттери.** 1. Студенттердин окуу процесси учурундагы морфологиялык көрсөткүчтөрүн аныктоо. 2. Окуган жылдарынын мөөнөтүнө карата морфологиялык көрсөткүчтөрүнүн өзгөчөлүктөрүн далилдөө.

**Изилдөө методдору.** Антропометрия, математикалык-статистикалык методдор, көрсөткүчтөрдүн ортосундагы ишенимдүүлүк айырмасын баалоо, Стьюденттин Т – критерийинин аныктоо. Бул үчүн Т– фактылык жана эркиндик даражаларынын саны SPSS программасы менен эсептелинген.

**Изилдөөнүн объектиси.** Изилдөө Кыргыз- Түрк “Манас” университетинин, дене тарбия жана спорт жогорку мектебинде өткөрүлдү. Изилдөөгө 73 студент катышты (60 – эркек балдар, 13 – кыздар). Машыктыруучу бөлүмдүн студенттери – 36 (эркектер – 30, кыздар – 5). Дене тарбия жана спорт мугалими бөлүмүнөн – 38 студент (эркектер – 30, кыздар-8).

Изилдөөнүн милдети спорт жогорку мектебинин студенттеринин окуу процесси учурундагы кыймылдык активдүүлүк режимине, окуган жылдарынын мөөнөтүнө карата морфологиялык көрсөткүчтөрүн тастыктоо.

**Изилдөөнүн жыйынтыктары жана талкуулоо.** Дене тарбия жана спорт жогорку мек-

тебинин студенттеринин жалпы морфологиялык көрсөткүчтөрү боюнча бойдун узундугу, салмак, көкүрөк көлөмдөрү боюнча студенттердин машыккан спорттунун түрүнө жараша жана жылдык маашыгууларынын таасиринде морфологиялык көрсөткүчтөрүнүн өзгөрүүсү байкалды. Студенттердин морфологиялык көрсөткүчтөрүндө алынган жыйынтыктар боюнча курстар жана бөлүмдөр арасында айырмачылыктар табылды. Бул жыйынтыктар боюнча салыштырмалуу түрдө машыккан спорттун түрүнө, канча жыл машыкканына жана спорттук даражаларына жараша көрсөткүчтөрдүн өнүгүүсү байкалды. Бул көрсөткүчтөр боюнча 2-чи жана 3-чү курстардын студенттеринин көрсөткүчтөрү жогорку деңгееде экени аныкталды ( $P < 0,05$ ). Ал эми бөлүмдөрдө салыштырмалуу түрдө машыктыруучу бөлүмүнүн көрсөткүчтөрү бир аз жогорку деңгееде өнүккөндүгү аныкталды, бул айырмачылыктар курстардагы спортчулардын спорттук даражаларына, жылдык маашыгуулары жана физикалык жүктөмдөрдү алуусуна жараша жогору же төмөн болуусу байкалды.

Өлчөөнүн негизинде алынган маалыматка ылайык 1-4 чү курстарда машыктыруучу жана мугалимдик бөлүмүнүн студенттеринин арасында бойдун узундугу боюнча алынган өлчөлөр төмөнкүлөргө барабар болду. Машыктыруучу 1-курс бөлүмүнүн орточо көрсөткүчү  $175,08 \pm 1,95$  см ал эми мугалимдик бөлүмүндө  $169,6 \pm 4,6$  см болду (1-торчо).

### 1-Торчо

#### 1-4 чү курстар арасы бөлүмдөрдө балдардын бойдун узундуктары.

Пара метр	Бөлүмдөр	Машык.	Мугалим	Машык.	Мугалим	Машык.	Мугалим	Машык.	Мугалим
	Курс	1	1	2	2	3	3	4	4
Бойдун узундугу	Студ. саны	10	5	9	9	7	10	5	6
	Минимум	154	160	162	166	151	157	159	165
	Максимум	188	185	184	182	180	181	180	181
	M	175,08	169,57	172,70	173,18	168,04	171,08	171,33	172,71
	$\delta$	10,379	9,554	7,484	5,725	9,962	8,361	8,066	4,889
	mх	1,954	4,583	2,581	1,498	2,940	1,902	2,672	1,908

Орточо көрсөткүчтөрүнүн айырмачылыгы 5,51 смге туура келди. 2-курс машыктыруучу бөлүмүнүн орточо көрсөткүчтөрү

$172,7 \pm 2,6$  см, мугалимдик бөлүмдө  $173,2 \pm 1,5$  смге барабар болуп айырмачылыгы 0,5 см. Ал эми 3-курс машыктыруучу

чу бөлүмүндө  $168,04 \pm 2,9$  см, мугалимдик бөлүмүндө  $171,08 \pm 1,9$  смге барабар болду, айырмачылыгы  $3,06$  смге туура келди. 4-курс машыктыруучу бөлүмүндө орточо көрсөткүчтөрү  $171,33 \pm 2,7$  см, мугалимдик бөлүмүндө  $172,71 \pm 1,9$  смге барабар болду, ал эми айырмачылыгы  $1,4$  смге туура келди.

Өлчөөгө катышкан дене тарбия жана спорт жогорку мектебинин студенттеринин салмак боюнча айырмачылыгы курстар арасында жана ошондой эле эки бөлүмдүн ортосунда салыштырмалуу түрдө бир-бирлеринен айырмаланып ар башка денгелде өнүгүсү анык болду (2-торчо).

## 2-Торчо

### 1-4 курстар арасы бөлүмдөрдө балдардын салмак көрсөткүчтөрү

Салмак	Бөлүмдөр	Машык-чу	Мугалим	Машык-чу	Мугалим	Машык-чу	Мугалим	Машык-чу	Мугалим
	Курс	1	1	2	2	3	3	4	4
	Саны	10	5	9	9	7	10	5	6
	Минимум	45	56	60	60	53	50	54	48
	Максимум	80	77	76	78	83	91	81	80
	M	66,58	65,21	90,30	67,06	68,51	72,37	64,58	67,14
	$\delta$	10,808	7,915	3,974	6,498	11,246	13,710	11,612	11,596
	mx	2,299	3,970	2,259	2,369	4,531	3,742	5,195	3,967

Текшерүүнүн негизинде студенттердин салмак көрсөткүчтөрү боюнча 1-курс машыктыруучу бөлүмүнүн орточо көрсөткүчтөрү  $66,6 \pm 2,3$  см, мугалимдик бөлүмүндө  $65,21 \pm 3,9$  смге барабар ал эми айырмачылыгы  $1,4$  смге туура келди. 2-курс машыктыруучу бөлүмүндө  $90,30 \pm 2,3$  см, мугалимдик бөлүмүндө  $67,06 \pm 2,4$  смге барабар болду, айырмачылыгы  $23,2$  смге түздү. 3-курс машыктыруучу бөлүмүндө  $68,51 \pm 4,5$  см, мугалимдик бөлүмүндө  $72,37 \pm 3,7$  смге барабар

болду, айырмачылыгы  $3,86$  смге туура келди. 4-курс машыктыруучу бөлүмүнүн орточо көрсөткүчү  $64,6 \pm 5,2$  см, мугалимдик бөлүмүндө  $67,14 \pm 4,1$  смге барабар болду, айырмачылыгы  $2,54$  смге туура келди.

Көкүрөк көлөмүнүн көрсөткүчтөрүндө алынган өлчөөлөр боюнча өлчөөгө катышкан 1-4-чү курстарынын машыктыруучу жана мугалимдик бөлүмдөрүнүн студенттеринин орточо көрсөткүчтөрү төмөнкүгө барабар болду (3-торчо).

## 3-Торчо

### 1-4 курстар арасындагы бөлүмдөрдөгү балдардын көкүрөк көлөмүнүн ортонку көрсөткүчтөрү.

Көкүрөк көлөмү (см)	Бөлүмдөр	Машык-чу	Мугалим	Машык-чу	Мугалим	Машык-чу	Мугалим	Машык-чу	Мугалим
	Курс	1	1	2	2	3	3	4	4
	саны	10	5	9	9	7	10	5	6
	Минимум	85	86	86	84	75	87	84	86
	максимум	101	99	99	98	105	108	98	99
	M	93,17	92,71	91,30	90,09	89,63	97,33	91,33	94,29
	$\delta$	5,184	5,400	4,373	5,974	9,257	7,536	6,022	5,219
	mx	1,309	2,533	1,538	1,819	3,778	2,236	2,818	1,691

1-курс машыктыруучу бөлүмүнүн орточо көрсөткүчтөрү  $93,17 \pm 1,3$  см жана мугалимдик бөлүмүндө  $92,71 \pm 2,5$  смге барабар болду, айырмачылыгы  $0,46$  смге туура келди. 2-курс машыктыруучу бөлүмүндө  $91,3 \pm 1,5$  см ал эми мугалимдик бөлүмдө

$90,09 \pm 1,8$  смге барабар болду, айырмачылыгы  $1,21$  смге туура келди. 3-курс машыктыруучу бөлүмүндө  $89,63 \pm 3,8$  см, мугалимдик бөлүмдө  $97,33 \pm 2,23$  смге барабар болду, айырмачылыгы  $7,7$  смге туура келди. 4-курс машыктыруучу бөлүмүнүн орточо көрсөткүчү

91,33±2,8см, мугалимдик бөлүмүндө 94,29±1,7смге барабар болду, айырмачылыгы 2,96 смге туура келди.

Дене тарбия жана спорт жогорку мектебинин 1-4-чү курс машыктыруучу жана мугалимдик бөлүмдөрүнүн арасында жалпы антропометриялык көрсөткүчтөрүндө өткөрүлгөн өлчөөнүн жыйынтыктарынын негизинде бөлүмдөр арасында морфологиялык көрсөткүчтөрүндө төмөнкүдөй айырмачылыктарды байкадык. 1-4 чү курс машыктыруучу жана мугалимдик бөлүмдөр арасында изилдөнүүгө алынган студенттердин дене боюнун өнүгүүсүн көрсөткүчтөрүнүн деңгелинин өзгөчөлүктөрүн изилдөөнүн негизинде кээ бир көрсөткүчтөрүндө анык айырмачылыктар табылды. Бул студенттердин жаш өзгөчөлүктөрү, физикалык даярдыктары, спорт менен машыгуулары, спорттук даражалары, спорттун түрүнүн өзгөчөлүктөрүнө жараша морфологиялык көрсөткүчтөрүнүн айырмачылыгы байкалды.

Бөлүмдөр арасында дене узундугунун жалпы анык айырмачылыгы табылды ( $P<0,05$ ). Бул айырмачылык ( $P<0,03$ ) барабар болду. Бул жалпы айырмачылык боюнча 2-чи курс машыктыруучу жана мугалимдик бөлүмдөр арасында анык айырмачылык ( $P<0,001$ ) барабар болду, калган курстар арасында бөлүмдөрдө бир аз айырмачылыктар байкалды. Бул айырмачылыктын көрсөткүчүнө жараша 2-чи курс машыктыруучу бөлүмүнүн студенттеринин дене узундугу жогору көрсөткүчтө экени табылды. Бул айырмачылык студенттердин физикалык жүктөмдөрдү алуусу боюнча 2-чи курс машыктыруучу бөлүмдүн студенттери окуу планына ылайык 1 жылда физикалык жүктөрдү 29% алса, ал эми мугалимдик бөлүмдүн студенттери 23,5% пайыз алышат, ошондой эле спорттук даражаларына жараша машыктыруучу бөлүмдүн студенттеринин 0,36% жогорку даражадагы студенттер ал эми 0,54% спорттук даражалары жок студенттер болушса, мугалимдик бөлүмдүн 0,27% пайызы жогорку даражадагы студенттер ал эми 0,72% спорттук даражалары жок студенттер түзүшөт. Бул жыйынтыка жараша спорт

менен машыгуу деңгели дене түзүлүшүнүн өнүгүүсүнө таасир этери анык болду.

1-4 курстар арасында айырмачылыктар негизинен 1-2 чи, 1-3 чү, 1-4 чү, 2-3 чү, 2-4 чү, 3-4 чү курстар арасында табылды, бул айырмачылыктар негизинен курстарда ар башка студенттер арасында каралып спорттук деңгелдери жана машыккан спорту боюнча айырмаланып студенттерде бойдун өнүгүү динамикасы боюнча анык көрсөткүч байкалган жок. Бирок студенттердин спорт менен машыгууларынын жылдык санынын негизинде спорттун түрүнө жараша физикалык жүктөмдөрдүн тийгизген таасири астында бойдун өнүгүү деңгели жогорулосу байкалды. Көп жыл спорт менен машыккан студенттер жаңы машыккан студенттерге салыштырмалуу дене түзүлүшү жогору деңгелде жана чымырканган абалда болору байкалды. Спорт менен машыккан студенттер дени сак, дене түзүлүшү боюнча жакшы өнүккөн болору аныкталды.

### **Корутунду.**

1. Дене тарбия жана спорт жогорку мектебинин студенттеринин жалпы морфологиялык көрсөткүчтөрү бойдун узундугу, салмак, көкүрөк көлөмдөрү машыккан спорттун түрүнө жараша жана жылдык машыгууларынын таасиринде өзгөрүүсү байкалды.

2. Студенттердин морфологиялык көрсөткүчтөрүндө алынган жыйынтыктар боюнча курстар жана бөлүмдөр арасында айырмачылыктар табылды. Бул жыйынтыктар боюнча салыштырмалуу түрдө машыккан спорттунун түрүнө, канча жыл машыкканына жана спорттук даражаларына жараша көрсөткүчтөрдүн өнүгүүсү байкалды. Бул көрсөткүчтөр боюнча 2-чи жана 3-чү курстардын студенттеринин көрсөткүчтөрү жогорку деңгелде экени аныкталды ( $P<0,05$ ). Ал эми бөлүмдөрдө салыштырмалуу түрдө машыктыруучу бөлүмүнүн көрсөткүчтөрү бир аз жогорку деңгелде өнүккөндүгү аныкталды, бул айырмачылыктар курстардагы спортчулардын спорттук даражаларына, жылдык машыгууларына жана физикалык жүктөмдөрдү алуусуна жараша жогору же төмөн болуусу байкалды.

## **Адабияттар**

1. Граевская Н.Д., Долматова Т.Н., Перхуров А.М. и др. Здоровье студентов в процессе обучения в физкультурном вузе. Структура и причины заболеваемости // Вестник спорт.мед. 1993. -N 2-3 (4). – С. 12.
2. Айзман Р.И., Лысова Н.Ф. Возрастная физиология: Учеб. пособ. - Новосибирск: Изд. НГПУ, 2010. – 202 с.
3. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности //Физкультура и спорт. – М., 1991. - 224 с.