

12-14 ЖАШТАГЫ ФУТБОЛЧУЛАРДЫН ФИЗИКАЛЫК ИШ ЖӨНДӨМДҮҮЛҮГҮНҮН КӨРСӨТКҮЧТӨРҮНӨ ОКУУ- МАШЫКТЫРУУ ИШМЕРДҮҮЛҮГҮНҮН МАЗМУНУНУН ТААСИРИ

*Ишенбиев М.К., Абдырахманова Ж.О., Мурат Ишеныр
Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы,
Кыргыз-Түрк “Манас” университети, Бишкек ш.*

Корутунду: Изилдөө иши балдардын окуу-машыгуу режиминин физикалык өнүгүшүнө жана иш жөндөмдүүлүгүн аныктоого багытталган. Изилдөөдө антропометрия, физиометрия, физикалык иш жөндөмдүүлүктү аныктоочу Руфье индекси колдонулган.

Негизги сөздөр: физикалык өнүгүү, иш жөндөмдүүлүк, Руфье индекси.

ВЛИЯНИЕ УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ 12-14 ЛЕТ

*Ишенбиев М.К., Абдырахманова Ж.О., Мурат Ишеныр
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта,
Кыргызско-Турецкий университет “Манас”, г.Бишкек*

Резюме: В статье выявлено благотворное влияние режима учебно-тренировочной деятельности на физическую работоспособность детей, занимающихся футболом. В работе использованы методы антропометрии, физиометрии, индекс Руфье.

Ключевые слова: физическое развитие, физическая работоспособность, индекс Руфье.

INFLUENCE OF EDUCATIONAL TRAINING PROCESS ON PERFORMANCE INDICATORS OF FOOTBALL PLAYERS 12-14 YEARS

*Ishenbiev M.K., Abdyrahmanova J.O., Murat Ishener
Kyrgyz State Physical Culture and Sports Academy,
“Manas” Kyrgyz-Turkish University, Bishkek c.*

Abstract: The article presents the effects of the mode of teaching and training activities on the physical performance of children involved in football. We used methods of anthropometry, physiometry, Rufe index.

Keywords: physical development, physical performance, index Rufe.

Киришүү. Балдардын физикалык өнүгүсүн жана иш жөндөмдүүлүгүн жакшыртуу максатында окутуу жана машыгуу ишинин жагымдуу режимин түзүү маселесин карап чыгууда футболдук мектептердин окутуу жана машыктыруу практикасына муктаж болушу. Азыркы учурда машыгуу учурунда бойдун

иштөө режими менен балдардын физикалык өсүшүн жана иш жөндөмдүүлүгүн билүү боюнча практикалык милдеттер күчөдү. Азыркы методикалык-биологиялык жана социологиялык изилдөөлөр көрсөткөндөй, спорт менен системдүү, көп жыл машыгуу балдардын жана өспүрүмдөрдүн ден соолугун чыңдоодо

өзгөчө роль ойнойт. Энергетикалык жана көп жактуу кыймылдуу аракеттер жасалбаса, балдардын жакшы чоңоюшун элестетүү мүмкүн эмес. Туруктуу физикалык кыймыл өзгөчө балалык чактарда жана өспүрүм курактарда организмдин өнүгүүсүнө оң таасир берет. Балдардын физикалык жактан өсүшүнө арналган изилдөөлөргө эмгектери, ошондой эле курактык физиология жана балдардын гигиенасы боюнча окуу куралдары кирет [1].

Изилдөөнүн максаты – окуу-машыгуу режиминин балдардын физикалык өнүгүшүнө жана иш жөндөмдүүлүгүнө таасир беришин аныктоо.

Изилдөөнүн милдеттери. 1. 12-14 жаштагы футбол менен машыккан балдардын физикалык өнүгүүсүн жана иш жөндөмдүүлүгүн изилдөө. 2. Балдардын физикалык иш жөндөмдүүлүгүнүн көрсөткүчтөрүнө жалпы физикалык жүктөмдөрдүн тийгизген таасирин аныктоо.

Изилдөөнүн объектилери. Изилдөөгө 89 бала катышты, алардын ичинен 39 бала футбол менен машыгып негизги топту, 50 бала контролдук топту түздү.

Изилдөө Бишкек шаарындагы “Алга”, “Бешикташ” футбол клубдарында жана №71, №69 орто мектептеринде жүргүзүлдү.

Изилдөө методдору. 1. Медико-биологиялык изилдөө – антропометрия (бойдун узундугу, салмак, көкүрөк көлөмү), физиометрия

(ЖЖЖ), физикалык иш жөндөмдүүлүктү аныктоочу Руфье индекси.

2. Математикалык статистика усулдар – орто арифметикалык чоңдук, стандарттык жантаюу, вариациянын коэффициенти, ортоарифметикалык коэффициенти, ортоарифметикалык чоңдуктун каталары Негизги жана контролдук топтун бир тармактагы көрсөткүчтөрүнүн ортосундагы айырмачылыктарын ишенимдүүлүгүн баалоо Т-Студент критерии боюнча жүргүзүлдү. Бул үчүн Т-факттык жана эркиндиктин даражаларынын саны SPSS-15 программасында эсептелди.

Изилдөөнүн жыйынтыктары жана талкуулоо. Текшерүү тесттеринен кийин алынган көрсөткүчтөрдү жыйынтыктоодо төмөнкү маалыматтарга ээ болдук. Бойдун узундугу – интегралдык көрсөткүч жана физикалык өнүгүүнүн стабилдүү, маалыматтуу көрсөткүчү болуп саналат, көпчүлүк деңгээлде татаал морфофизиологиялык процесстерди чагылдырат, организмде болуп жаткан адамдын морфологиялык тукум куучулук белгилери болуп саналат [2].

Машыккандардын физикалык өнүгүүсүнүн бойдун узундугунун көрсөткүчтөрү 158,28 см ге барабар, машыкпагандардыкы болсо 152,34см. (1-торчо).

1-Торчо

Машыккан жана машыкпаган балдардын физикалык өнүгүүсүнүн көрсөткүчтөрү

	N	Minim.	Maxim.	X	Sigma
Машыккандар					
Жаш курагы	39	12	14	12.97	7.811
Бойдун узундугу	39	140	176	158.28	7.284
Салмак (кг)	39	30	62	44.77	7.191
Көкүрөк көлөмү	39	61	86	73.08	5.436
Машыкпагандар					
Жаш	50	12	14	12.44	.644
Бойдун узундугу	50	131	175	152.34	9.595
Салмак	50	31	64	43.74	7.618
Көкүрөк көлөмү	50	61	85	70.78	6.152

Орточо арифметикалык көрсөткүчтөрүн алып караганда машыккандардын бойдун узундугунун көрсөткүчтөрү машыкпагандарга караганда 5,94см ге көбүрөөк көрсөттү

айырма анык деп табылды $P < 0,05$. Футбол менен системалуу машыгуу бойдун узундугунун интенсивдүү өсүшүнө каражат болорун далилдейт (2-торчо).

**Машыккан жана машыкпаган группалардын бойдун
узундугу боюнча көрсөткүчтөрү**

Группалар	N	X	Sigma	T	df	P
Машыккандар	39	158,28	7,284	3.211	87	0.001
Машыкпагандар	50	152,34	9,595			

Дене салмагы – адамдын ден соолугунун, физикалык өнүгүүсүнүн жана иш жөндөмдүүлүктүн маанилүү көрсөткүчү болуп саналат [3]. Салмак боюнча машыккандардын көрсөткүчтөрү 44,77кг-га барабар, алэми

машыкпагандардыкы 43,74кг ды көрсөттү. Машыккан жана машыкпаган группалардын дененин салмагы боюнча көрсөткүчтөрүнүн жыйынтыгынын айырмасы 1,03кг болду айырмачылык анык эмес $P>0,05$ (3 торчо).

**Машыккан жана машыкпаган группалардын дененин
салмагы боюнча көрсөткүчтөрү.**

Группалар	N	X	Sigma	T	df	P
Машыккандар	39	44,77	7,191	0.648	87	0.51
Машыкпагандар	50	43,74	7,618			

Көкүрөк көлөмү өспүрүмдүн гармониялык өнүгүүсүн жана кайсы бир даражада көкүрөк зонасындагы органдардын функционалдык абалынын көрсөткүчү. Ошондуктан физикалык өнүгүүсүнүн абалын изилдөө комплексинде көкүрөк көлөмүн аныктоо маанилүү компонент болуп саналат [4,5].

Көкүрөк көлөмүнүн өнүгүүсүнүн көрсөткүчтөрү машыккандарда 73,08см машыкпагандардыкы 70,78 см. Орточо арифметикалык көрсөткүчтөрүн алганда машыккандардын көрсөткүчтөрү машыкпагандарга караганда 2,3 см ге көбүрөөк анык айырмачылык жок $P>0,05$ (4-торчо).

**Машыккан жана машыкпаган группалардын көкүрөк көлөмүнүн
өнүгүүсү боюнча көрсөткүчтөрү**

Группалар	N	X	Sigma	t	df	p
Машыккандар	39	73,08	5,436	1.838	87	0,06
Машыкпагандар	50	70,78	6,152			

Кетле индекси аркылуу бойдун узундугу менен салмагынын өз ара катышы машыккандардыкы орточо көлөмгө караганда 42,5 г/см ге төмөн көрсөттү. Ал эми машыкпагандардыкы орточо көрсөткүчтөргө салыштырмалуу 38,1 г/см ге төмөн болду. Жыйынтыктап айтсак бул көрсөткүчтөр дене

узундугу менен салмагынын пропорционалдуу өнүкпөгөндүгүн далилдеп турат. Бирок көрсөткүчтөр бул куракка мүнөздүү деп айтсак болот. Анткени 12-14 жаш пубертаттык куракка дал келет жана бул мезгилде гормоналдык өзгөрүүлөр жүргөндүктөн физикалык өнүгүүсү гетерохрондуу жүрөт (5-торчо).

Машыккан жана машыкпаган группаларды Кетле индекси аркылуу бойдун узундугу менен салмагынын өз ара катышы

Машыккандар	Машыкпагандар	Орточо көлөмдөр
282.5г/см	286.9 г/см	325 г/см

12-14 жаштагы балдардын физикалык иш жөндөмдүүлүгүн талдоодо машыккан группанын орто арифметикалык чоңдук көрсөткүчү машыкпаган группага караганда 3,8

кгм/мин га көбүрөөк болду. Бирок машыккан жана машыкпаган группаларынын жыйынтыгы анык эмес болуп табылды $P>0,05$ (6-торчо).

Машыккан жана машыкпаган группалардын Руфьенин сынамы боюнча иш жөндөмдүүлүктүн көрсөткүчтөрү

Группалар	N	X	Sigma	t	df	P
Машыккандар	39	7.48	6.2	1.8	87	0.768
Машыкпагандар	50	10.56	4.846			

Өспүрүмдөрдүн физикалык өнүгүүсүнүн бирден бир көрсөткүчү болуп бойдун узундугу саналат. Өлчөөгө алынган машыккандар группасы машыкпагандардын группасына караганда бойдун узундугу 5,94 см ге көбүрөөк. Өлчөөлөрдүн жыйынтыгында 12-14 жаштагы футболчулардын бойдун узундугунун интенсивдүү өсүшү байкалды.

Бойдун узундугунун интенсивдүү өсүшү окуу-машыгуу процессинин тагыраак айтканда футбол менен системалуу машыгуудан толук көз каранды экендигин дагы бир ирээт тастыктап турат. Дене салмагы – физикалык өнүгүүнүн экинчи көрсөткүчү бул салмак. Текшерүүгө алынган өспүрүмдөрдөгү машыккан группа машыкпаган группага салыштырмалуу 1 кг га көбүрөөктүгүн далилдеди. Бирок анык айырмачылык жок $P>0,05$. Ошентсе да машыккан группанын көрсөткүчтөрү футбол менен системалуу машыгуунун аз да болсо он таасирин тийгизерин көрсөтүп турат. Көкүрөк көлөмүнүн өнүгүүсү боюнча машыккандардын көрсөткүчтөрү машыкпагандарга караганда 2,3см ге көбүрөөк, анык айырмачылык жок $P>0,05$. Бойдун өнүгүүсү канчалык денгээлде болсо көкүрөк көлөмүнүн денгээли ага пропорционалдуу болуш керек. Анык айырмачылыгынын жоктугу 12-14 жаштын пубертаттык мезгилине дал келгендиктен дене өнүгүүсүнүн кээ бир көрсөткүчтөрү кечендөөсү менен мүнөздөлөт. Ошентсе да машыгуу процесси бойдун өнүгүүсүнүн ылдамдаткан каражаты экендигине шек жок. Кетле индекси аркылуу

дене узундугу менен салмагынын өз ара катышы машыккандардыкы орточо көлөмгө караганда 42,5 г/см ге төмөн көрсөттү. Ал эми машыкпагандардыкы орточо көрсөткүчтөргө салыштырмалуу 38,1 г/см ге төмөн болду. Жыйынтыктап айтсак бул көрсөткүчтөр дене узундугу менен салмагынын пропорционалдуу өнүкпөгөндүгүн далилдеп турат. Иш жөндөмдүүлүгүн аныктоодо машыккан группанын көрсөткүчү машыкпаган группага караганда 3,8 кгм/мин га көбүрөөк болду. Руфье сынамынын баалоо системасына карай турган болсок: машыккан группа – “орточо” деген баага машыкпаган группа – “канаттандыраарлык” деген баага жооп берди.

Корутунду.

1. Машыккан жана машыкпаган группаларынын бойдун узундугунун айырмачылыгы анык деп табылуу менен окуу машыгуу процессинин өспүрүм балдарга натыйжалуу таасир бергендиги байкалды:

- салмак көрсөткүчтөрү боюнча эки группа тең стандартка дал келди. Бойдун узундугу жана салмактын өз ара катышын далилдеген Кетле индексинде машыккан жана машыкпаган группа дагы 12-14 жаш курактагы орточо көрсөткүчтөрдөн төмөн болуп чыкты.

- көкүрөк көлөмү боюнча дагы стандартка салыштырмалуу машыккан группанын чон айырмачылыгы көрүнгөн жок машыкпаган группа 3,4 см артта калгандыгы маалым болду.

2. Иш жөндөмдүүлүктү мүнөздөгөн Руффенин индексинин баалосу боюнча машыккан группа – орточо, машыкпаган группа – канаттандыраарлык деген баага жооп берди, машыккан жана машыкпаган группалардын ортосунда анык айырмачылык болгон жок ($P>0,05$).

3. 12-14 жаштагы футболчулардын физикалык өнүгүүсү жана иш жөндөмдүүлүгү машыкпаган группага караганда кайсы бир денгээлде интенсивдүү өнүккөндүгү байкалды. Жыйынтыгында футбол менен системалуу түрдө машыгуу өспүрүмдөрдүн физикалык өнүгүүсүнө жана иш жөндөмдүүлүгүнө оң таасир берүүсүн далилдейбиз.

Адабияттар

1. Физиология человека: Учеб. пособие для студ. фак. физ. культуры пед. ин-тов / Фомин Н.А. – 2-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 1992. – 351 с.
2. Филин В.П. Разработка возрастных основ физической культуры и спорта // Физкультура и спорт, 1999, – № 1/2. – С. 61-63.
3. Покровский В.М. Физиология человека. – М.: Медицина, 1997; Т 1. – 448 с.; Т 2. – 368 с.
4. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена: Учебное пособие / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.
5. Тихвинский С. Б., Хрущев С. В. /Детская спортивная медицина. Руководство для врачей. – 2-е изд. перераб. и доп. – М.: Медицина. 1991.