

Сабралиева Т. М., Сейтказиев М. Т., Акматов А. Р

Биология илимдеринин кандидаты, доцент Кыргыз-Түрк Манас Университети,
Педагогика илимдеринин кандидаты Кыргыз-Түрк Манас Университети,
Окутуучу-машыктыруучу Кыргыз-Түрк “Манас” Университети

11-15 ЖАШТАГЫ МУШКЕР БАЛДАРДЫН ФИЗИКАЛЫК ӨНҮҮҮСҮН ЖАНА ИШ ЖӨНДӨМДҮҮЛҮГҮН ИЗИЛДӨӨ

ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ДЕТЕЙ 11-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОКСОМ

STUDY OF THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF YOUNG WRESTLERS (11-15 YEARS OLD) AND THEIR CAPACITY

Аннотация: Изилдөөгө 11-15 жаштагы мушкер балдардын физикалык өнүгүүсү жана иш жөндөмдүүлүгү алынган. Мушкер балдардын физикалык өнүгүшү антропометрия, иш жөндөмдүүлүгү Гарвардык степ-тест методу менен аныкталды. 11-15 жаштагы мушкерлердин тулку боюнун өркүндөшү өсүп-өнүгүүнүн законченемдүүлүктөрүнө баш ийет. Мушкерлердин ишмердүүлүгүнүн деңгээли адабият көрсөткүчтөр менен салыштырууда начар деңгээлде экени байкалды.

Негизги сөздөр: физикалык өнүгүүсү, иш жөндөмдүүлүк, мушкер, бокс, балдар, салмак, дене узундугу, көкүрөк клеткасы.

Аннотация: Были исследованы физическое развитие и работоспособность детей 11-15 лет, занимающихся боксом. Физическое развитие боксеров определяли методом антропометрии и работоспособность Гарвардским степ тестом. Физическое развитие боксеров подчиняется закономерностям роста и развития организма. При сравнении с литературными данными уровень работоспособности боксеров оценивается как слабое.

Ключевые слова: физическое развитие, работоспособность, боксер, бокс, дети, вес, рост тела, грудная клетка

Abstract: The research studied the physical development of children at the age of 11-15 years who go in for box. Their physical development level was identified with the help of anthropometry, while capacity was determined by the Harvard step-test. The physical development of boxers is consistent with the natural laws of organism growth and development. In the comparison of boxers' capacity with the data provided in the literature, it was found that the capacity level of boxers is low.

Keywords: physical development, capacity, boxer, box, children, weight, body height, chest.

Физикалык ишке болгон жөндөмдүүлүк адамдын мүмкүнчүлүктөрүнүн интегративдүү чагылышы болуп саналат, бул түшүнүккө анын саламаттыгы кирет жана объективдүү факторлордун катарында сыпатталат. Аларга төмөнкүлөр кирет: тулку-бойдун түзүлүшү

жана антропометрикалык көрсөткүчтөр, аэробдук жана анаэробдук жолдор менен энергоазыктардын механизмдеринин кубаттуулугу, сыйымдуулугу жана натыйжалуулугу, булчундардын күчү жана чыдамдуулугу, нейрондук координация, таяныч кыймылдаткыч аппараттын абалы, энергоресурстар процесси катары нейроэндокриндик регуляция, психикалык абал.

Адамдын оптималдуу функционалдык абалга ар кандай машыктыруучу жүктө жана мелдештик ишмердүүлүктө жетиши бүгүнкү күнгө чейин актуалдуу бойдон калып келүүдө [1,505-6]. Бокс жекемежеке беттешүүсүндө өзүнүн вариативдүү жана карама-каршылыктуу мүнөзү менен, жогорку эмоциялык чыңалууда жана спортчунун организмине ар түрдүү таасир этүү менен спорттун абдан татаал түрүнүн бири болуп саналат [2,113-6].

Мушкерлердин машыктыруучулук жүктөрдү эсепке алууга аракеттерди атайын машыктыруучу жүктөрдүн шкаласынын жардамы менен көрүү машыктыруучу күндөрдүн интенсивдүүлүгүн жана микроциклиди балл менен баалоого мүмкүндүк берет. [3,12-16-6]. Бирок ушул убакка чейин бокстун практикасында 11-15 жаштагы мушкерлердин физикалык ишке болгон жөндөмдүүлүгүн жана физикалык, функционалдык көрсөткүчтөрүнүн калыптанышы жана өнүгүшүнүн мыйзам ченемдүүлүгү тууралуу маалыматтар жетишсиз. Анткени алар стандарттуу тесттерди пайдалануунун негизинде спортчулардын физикалык жактан ишке болгон жөндөмдүүлүгүнүн деңгээли тууралуу объективдүү маалыматты алууга мүмкүндүк берет.

Улан-кыздардын физикалык жактан өрчүүсү-бул морфологиялык жана функционалдык белгилердин жыйындысы, алардын айлана чөйрө шартарынан болгон өз ара байланышы жана көз карандылыгы, ошондой эле ал организмдин убакыттын ар бир учурунда бышып жетилүү жана иштеп туруусунда сыпаталып турат [4,45-6].

Изилдөөнүн максаты

Бокс менен машыккан 11-15 жаштагы мушкерлердин физикалык өнүгүүсүн жана иш жөндөмдүүлүгүн деңгээлин изилдөө.

Изилдөөнүн милдеттери:

1. Бокс менен машыккан 11-15 жаштагы өспүрүмдөрдүн физикалык өнүгүү деңгээлин аныктоо.

2. Бокс менен машыккан 11-15 жаштагы өспүрүмдөрдүн иш жөндөмдүүлүгүн баалоо.

Изилдөөнүн объектиси жана уюштурулушу

Изилдөөнүн объектиси:

Изилдөөгө Бишкекте жайгашкан «Боец» жана «Ак-барс» спортклубунун 11-15 жаштагы бокс менен машыккан 50 мушкер бала катышышты.

Изилдөөнүн методдору

Адабияттарга аналитикалык сыпаттама жүргүзүү.

• Мушкер балдардын физикалык өнүгүшү антропометрикалык метод менен аныкталды.

Мушкер балдардын иш жөндөмдүүлүгүн Гарвардык степ-тест методу аркылуу аткарылды. Гарвардык степ тестин индексин кийинки формула аныкталды $GSTI =$

$$\frac{t \times 100}{(f_1 + f_2 + [f_3] \times 2)}, \text{ мында}$$

t – аткарылган жумуш жүгүнүн узактыгы,

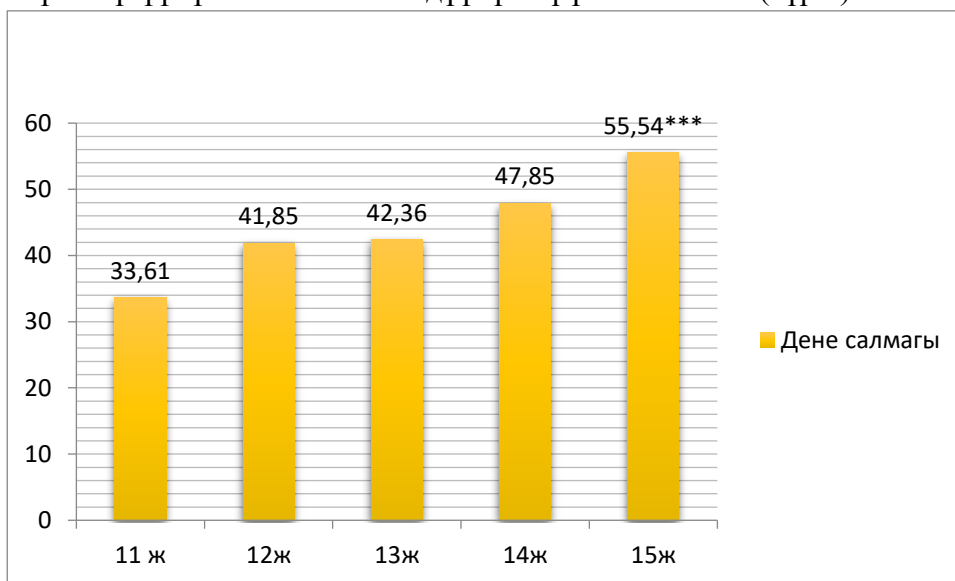
f₁, f₂, f₃ – кайра калыбына келүүнүн 2-, 3- жана 4-минуталардын 30сек ичиндеги пульс.

- Математикалык статистикалык методдор.

1. 11-15 жаштагы бокс менен машыккан мушкерлердин физикалык өнүгүүсүнүн аныктоо

Дененин салмагы

Изилдөөнүн негизинде алынган көрсөткүчтөргө таянсак, анда мушкерлердин жашы жогорулаган сайын салмагы өсөт. Эгерде 11 жаштагы мушкерлердин $33,61 \pm 1,14$ кг болсо, ал эми 12 жашта $41,85 \pm 1,15$ кг га барабар болгон, 13 жашта, $42,36 \pm 1,5$ кг 14 жаштагы мушкерлердин салмагы $47,85 \pm 2,73$ кг жогорулады, ошондой эле 15 жаштагы мушкерлердики $55,54 \pm 2,75$ кг болгондугу аныкталды. 11 жаштагы мушкерлердин салмагы 12 жаштагы мушкерлеге салыштырмалуу 8,24 кг жогору, ал эми 13 жаштагы мушкерлер 14 жаштагы спортчуларга караганда 5,49 кг жогору, ошондой эле 11- 15 жаштагы мушкерлердин дене салмагынын айырмачылыгы 21,93 кг болгон. Демек дененин салмагы өсүп өнүгүүнүн мыйзам ченемдүүлүктөрүнө баш ийет (сүр.1)



1-сүрөт. 11-15 жаштагы мушкерлердин дене салмагынын көрсөткүчтөрү

Дене боюнун узундугу

11-15 жаштагы бокс менен машыккан спортчулардын боюнун узундугу жашы жогорулаган сайын өсөт, 11 жаштагы мушкерлердин боюнун узундугу $145,07 \pm 1,35$ см, ал эми 12 жаштагылардыкы $150,00 \pm 1,60$ болгон. 13 жаштагы мушкерлердики $154,45 \pm 3,50$, 14 жаштагылардыкы $158,81 \pm 2,65$ эки жаш арасындагы боюнун узундугунун айырмачылыгы 4,36 см болду. Эң жогорку бойдун узундугу 15 жаштагы мушкерлерде белгиленди $166 \pm 2,60$ см .



2-сүрөт. 11-15 жаштагы мушкерлердин дене боюнун узундугу

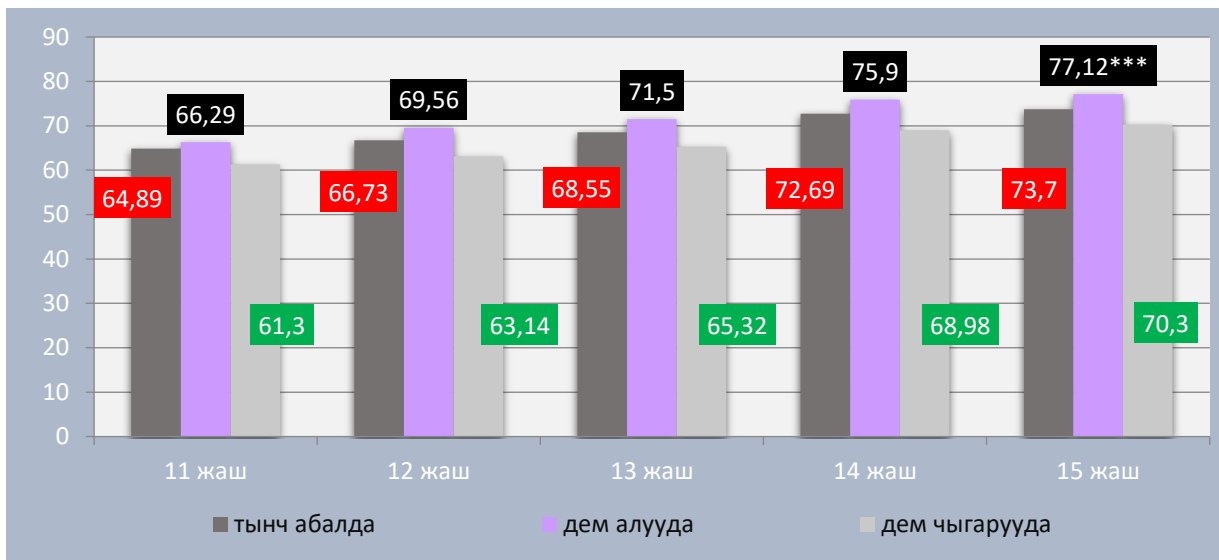
15 жаштагы спортчулар менен 11 жаштагы спортчулардын боюнун узундугунун айырмасы 20,9 см ди түздү, айырмачылык анык ($P < 0,001$)

Көкүрөк клеткасынын көлөмү

Көкүрөк клеткасынын көлөмү тулку бойдун өсүшүнүн эн маанилүү көрсөткүчтөрүнүн бири болуп саналат. Тынч абалда көкүрөк клеткасынын көлөмү 11 жаштагы мушкерлердин $64,89 \pm 0,84$ см болсо, ал эми 12 жаштагы мушкерлердики $66,73 \pm 1,0$ см болду. 13 жаштагылардыкы $68,55 \pm 1,9$ см, 14 жаштагы $72,69 \pm 1,7$ см эки жаш арасындагы аралык 4,14 см болгондугу аныкталды. 11-15 жаштагы эң чон көрсөткүч 15 жаштагы мушкерлердики $73,7 \pm 0,9$ см табылды.

Дем алуу учуранда көкүрөк клеткасынын көлөмү, эң жогорку көрсөткүч 15 жаштагы мушкерлердики ($77,12 \pm 1,50$ см) аныкталды ал эми 11 жаштагы мушкерлердики $66,29 \pm 0,9$ см эң төмөн көрсөткүч болду. 12 жаштагы көкүрөк клеткасынын көлөмүнүн көрсөткүчү дем алуу учурунда $69,59 \pm 2,1$ см, ал эми 13 жаштагылардыкы ($71,5 \pm 2,25$ см) жана 14 жаштагылардыкы $75,90 \pm 2,3$ см болгондугу аныкталды.

Дем чыгаруу учурунда көкүрөк клеткасынын көлөмүнүн көрсөткүчү 11 жаштагылардыкы ($61,30 \pm 0,8$ см) 15 жаштагылардыкынан ($70,03 \pm 1,2$) 8,73 см айырмачылык болду. ($P < 0,001$)

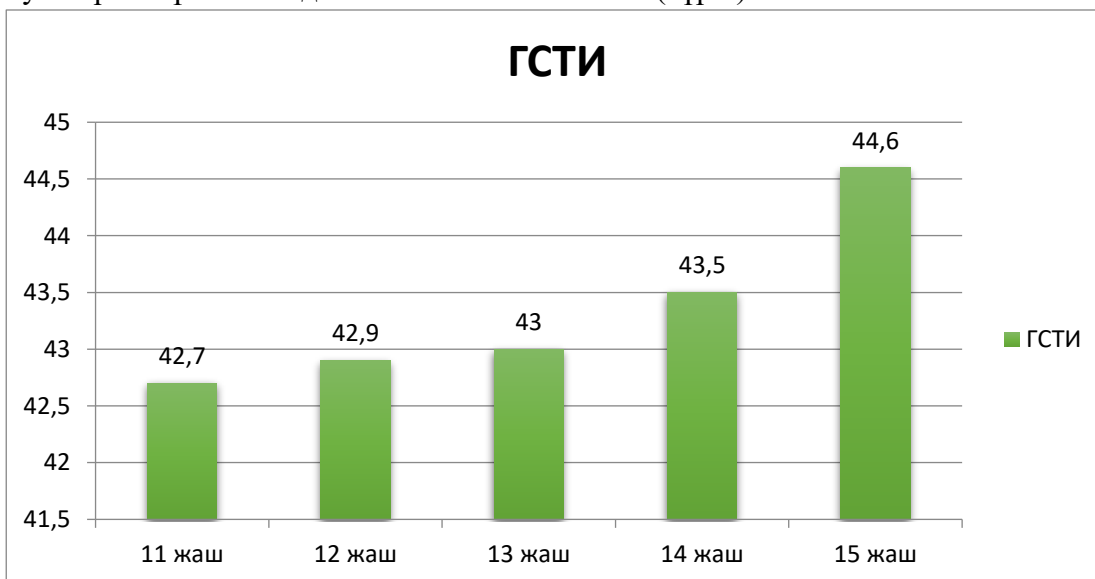


3-сүрөт Көкүрөк клеткасынын көлөмүнүн көрсөткүчү

2. 11-15 жаштагы мушкерлердин иш жөндөмдүүлүгүнүн көрсөткүчтөрү

Спортчулардын иш жөндөмдүүлүгү ар кандай формадагы булчуң иш аракетинде болот. Эгерде изилденип жаткан адамдын ишмердүүлүгү жөнүндө маалымат алынбаса, анда анын ден соолугунун абалы социалдык-экономикалык шарттары эмгекке жана спортко болгон даярдыктары жөнүндө айтууга кыйын.

11-15 жаштагы бокс менен машыккан мушкерлердин иш жөндөмдүүлүгүнө анализ жүргүзсөк, анда 11 жаштагы спортчулардын иш жөндөмдүүлүгү $42,7 \pm 2,2$ км/мин га, 12 жаштагы спортчулардыкы $42,9 \pm 1,8$ км/мин барабар. 13 жаштагы спортчулардын иш жөндөмдүүлүгү $43 \pm 2,2$ км/мин га, 14 жаштагы спортчулардыкы $43,5 \pm 1,8$ км/мин барабар. Ал эми 15 жаштагы мушкерлердики $44,6 \pm 1,8$ км/мин. иш жөндөмдүүлүгү башка курактагы балдардыкына салыштырмалуу жогоруу болгон, бирок балоо критериасын карап көргөндө бул көрсөткүч төмөн деген баа менен бааланат (сүр.4)



Сүрөт-4. 11-15 жаштагы мушкерлердин иш жөндөмдүүлүгүнүн көрсөткүчтөрү

Г.А.Макарованын (5, -6) баалоо көрсөткүчтөрүн биздин көрсөткүчтөр менен салыштырсак анда 11-15 жаштагы балдардын иш жөндөмдүүлүгүнүн көрсөткүчтөрү начар деңгээлде болгону аныкталды (таб.1)

Таблица 1. - Гарвард степ-тестинин жыйынтыгын баалоо (Макарова Г.А.,2003)

Бааланышы	Гарвард степ-тестинин индекси		
	Дени сак машыкпаган адамдарда	Спорттун ациклдүү түрлөрүнүн өкүлдөрүндө	Спорттун циклдүү түрлөрүнүн өкүлдөрүндө
Начар	56 дан төмөн	61 ден төмөн	71 ден төмөн
Ортодон төмөн	56-65	61-70	71-80
Орто	66-70	71-80	81-90
Ортодон жогору	71-80	81-90	91-100
Жакшы	81-90	91-100	101-110
Эң жакшы	90 дон жогору	100 дон жогору	110 дон жогору

Мушкер балдардын иш жөндөмдүүлүгүнүн начар болушунун себеби биздин оюбуз боюнча чыдамкайлуулукту өстүрүүчү көнүгүүлөрдүн аз колдонушу жана вегетативдик системанын жүктөмгө болгон адаптациялык реакциясынын төмөнүрөөк болушу анткени жүрөк-кан тамыр системасынын функционалдык системасы организмдин физикалык ишке болгон жөндөмдүүлүгүнүн деңгээлинин натыйжасы катары көрүнөт.

Гарвард степ-тестин теориялык негизи болуп физиологиялык мыйзам ченемдүүлүк эсептелет, иштөө узактыгы 170-200 мин/ кагуу га барабар болгон пульска ылайык жана мындай физикалык жүктү аткаргандан кийинки кайра калыбына келүү ылдамдыгы жетиштүү деңгээлде жүрөк-кан тамыр системасынын функционалдык системасын мүнөздөп турат жана организмдин физикалык ишке болгон жөндөмдүүлүгүнүн деңгээлинин натыйжасы катары көрүнөт [6,173-6].

Узака созулган чыңалуучу машыгууга карабастан, эгерде машыгуу начар туура эмес түзүлгөн болсо, машыгуунун деңгээли төмөн бойдон калат да спорттук чеберчилик спорттун разрядынын нормативинен жогорулабайт [7,57-616.,8,101 б.]

КОРТУНДУ

1. 11-15 жаштагы бокс менен машыккан мушкерлердин тулку боюнун өркүндөшү өсүп-өнүгүүнүн законченемдүүлүктөрүнө баш ийет.
2. 11-15 жаштагы бокс менен машыккан мушкерлердин ишмердүүлүгүнүн деңгээли адабият көрсөткүчтөр менен салыштырууда начар деңгээлде экени байкалды.

Колдонулган адабияттар:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учеб. Для институтов физ. Культуры. М.: ФиС, 1991. - с. 505
2. Гаськов А.В. Структура и содержание тренировочно-соревновательной деятельности в боксе. Монография. Изд. Красноярского гос. Универ., 2004. - с. 113
3. Мокеев Г.И. Методика планирования предсоревновательной

- подготовки боксеров//Бокс:Ежегодник.-М.: ФиС, 1981.-с.12-16
4. Турусбеков Б.Т.Акбанова Г.А.Возрастная физиология.Учебник для института физической культуры и спорта.Бишкек,2010.-с45
5. Макарова Г.А.Спортивная медицина:Учебник.-М.:Советский спорт,2003.-с.-145-146
6. Джанузаков К.Ч. Илимий изилдөөнүн негиздери жана спортто колдонулуучу методдору: Окуу куралы.-КББАнын “Билим” басма борбору, Б.: 2014.- 173б.
7. Солодков А.С. Петербургские этюды физиологии спорта//Теория и практика физической культуры.-2004.№4.с.57-61
- 8.Солодков А.С. Состояние функций организма и работоспособность моряков. Л.:Медицина,1980.-с.192

Рецензент: п.и.к., доц. м.а. Кыдыралиев А.Т.

УДК: 796.034.2.616-053.5:591.121

DOI 10.33514/1694-7851-2020-2-151-155

Сабралиева Т. М., Сейтказиев М. Т., Джамангулов Д. К.

Биология илимдеринин кандидаты, доцент, Кыргыз-Түрк Манас Университети,
Педагогика илимдеринин кандидаты, Кыргыз-Турк Манас Университети,
Машыктыруучу- окутуучу, Кыргыз - Турк Манас Университети

СУУДА СҮЗҮҮ МЕНЕН МАШЫККАН 14-15 ЖАШТАГЫ ӨСПҮРҮМДӨРДҮН ДЕМ АЛУУ СИСТЕМАСЫНЫН ӨЗГӨЧӨЛҮГҮ

ОСОБЕННОСТИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ПОДРОСТКОВ 14-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ

THE PECULIARITIES OF RESPIRATORY SYSTEM OF YOUNG SWIMMERS 14-15 YEARS OLD

Аннотация: Илимий макалада сууда сүзүү менен машыккан 14-15 жаштагы өспүрүм балдардын дем алуу системасынын өзгөчөлүгү изилдөөгө алынган.

Өспүрүмдөрдүн дем алуу көлөмдөрүн спирометрия методу жана Штанге-Генче сынамдары менен аныктоо жүргүзүлдү. Изилдөөнүн негизинде сууда сүзүү менен машыккан балдардын дем алуу көлөмдөрүнүн көрсөткүчтөрү машыкпаган балдардын көлөмдөрүнө салыштырмалуу жогору экени тастыкталды. Сууда сүзүү менен машыккан балдардын гипоксиялык абалга болгон чыдамдуулугу машыкпаган балдарга салыштырмалуу жогору болгону аныкталды.

Негизги сөздөр: сууда сүзүү, дем алуу, көлөмдөр Штанге, Генче, өспүрүм, спирометрия, машыкан, машыкпаган.

Аннотация: В данной работе изучаются особенности дыхательной системы подростков 14-15 лет, занимающихся плаванием. Дыхательные объемы определяли методом спирометрии и методом Штанге-Генче. В результате исследования выявили, что у