

Турусбеков Б.Т., Абдырахманова Дж.О.

**ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЛЮДЕЙ В ВОЗРАСТНОМ ПЕРИОДЕ
50-55 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГОРЬЯ КЫРГЫЗСТАНА**

B.T. Turusbekov, Dj.O. Abdyrakhmanova

**PHYSICAL DEVELOPMENT OF PEOPLE AT THE AGE OF 50-55 YEARS
IN THE MOUNTAINS OF KYRGYZSTAN**

УДК: 615.17/373.617 (575.2)

Постоянное использование национальных подвижных игр для людей 50-55 лет в группе занимающихся национальными играми способствуют поддержанию физического здоровья и укреплению двигательной системы.

Ключевые слова: здоровье, национальные подвижные игры.

Улуттук кыймылдуу оюндарды ар дайым пайдалануу, улуттук оюндары менен машыккан группадагы 50-55 жаштагы адамдар үчүн физикалык саламаттыкты сактоого жана кыймылдык системаны чыңдоого жардам берет.

Негизги сөздөр: ден соолук, улуттук кыймылдуу оюн.

Constant use of national outdoor games for people 50-55 years old in the group engaged in national games contribute to the maintenance of physical health and the strengthening of the motor system.

Key words: physical health, national action-oriented games.

В предпенсионном возрасте происходят необратимые изменения в системах и органах человеческого организма. Постепенно ослабевают сердечные мышцы, снижается сила сердечных сокращений, уменьшается количество крови, выбрасываемой сердцем в сосудистую систему за одно сокращение. Нарушается обмен веществ, происходят изменения в вегетативной системе, снижается двигательная активность.

Двигательная активность является одним из ключевых аспектов здорового образа жизни в предпенсионном возрасте. Основу двигательного режима составляют умеренные, но регулярные физические нагрузки способствующие нормализации обменных процессов, регулировке работы вегетативных систем органов, укреплению двигательной системы.

Национальные игры – своеобразный жанр народного творчества, раскрывающий национальную культуру и быт в прошлом и настоящем. Кыргызские национальные игры способствуют не только формированию и поддержанию здоровья, но и повышению двигательной активности.

Цель исследования:

Разработать технологии формирования здоровья и улучшения, физических показателей, в предпенсионном периоде методами этнопедагогических школ кыргызов у жителей среднегорья Кыргызстана.

Задача исследования:

Изучить эффективность приемов этнопедагогических школ и провести сравнительный анализ физического развития взрослых людей 50-55 летнего

возраста в гендерном разделении являющихся постоянными жителями среднегорья.

Организация и объекты исследования.

Обследовано 32 взрослых людей, первая группа занимающихся НПИ состояла из 16 взрослых (8-мужчин, 8-женщин), во второй группе не занимающихся НПИ также 16 взрослых (8-мужчин, 8-женщин).

В задачу исследования входили подборка и экспериментальная проверка эффективности применения национальных подвижных игр и влияние их на физическое развитие.

Взрослые, занимающиеся национальными подвижными играми под руководством инструктора по физической культуре 3 раза в неделю играли в национальные подвижные игры (Ат минип алыс жерге бару (длительная верховая езда, Кап менен урушуу (бой мешками), Кар атышмай (игра в снежки), Кар менен уруу (удары фигур снежками), Найза ыргытмай (метание копья), Ордо (игра в альчики), Сөөк сындырмай (ломание кости), Того чыгуу жана түшүү (подъем в гору и спуск с горы), Балта ыргытмай (метание топора), Сууну таш менен уруп чачыратуу (брызгание ударом камня по воде), Бел кармашып жерден көтөрүшмөй (отрывание друг друга от пола захватом за пояс), Бел кармашып тартышуу (перетягивание друг друга, взявшись за пояс), Калмак көтөрүш (поднимание калмака), Аркан тартыш или ит тартыш (перетягивание каната), Ашкабак чапмай (удар по тыкве), Дөңгөк жаруу – (раскалывание чурки), Жаңырык чакыруу – (вывоз эха), Баш айланма (кружение), Тез атка минүү жана түшүү, (Быстрая посадка и высадка с коня и др.) (Х.Ф. Анаркулов, 2003).

Взрослые, не занимающиеся национальными подвижными играми вели повседневную трудовую деятельность.

Методы исследования

В соответствии с поставленной целью и задачами в работе использованы следующие методы исследования: антропометрия, математико-статистические методы.

Результаты исследования

Для взрослых показатели роста, веса тела и другие, определяющие структурно-механические свойства организма служат критерием крепости организма. Оно представляет собой процесс, который продолжается в течение всей жизни – от рождения до смерти. Поскольку физическое развитие изучается на различных этапах его жизни,

необходимо определять соответствие физического развития этапу его биологического развития (А.Г. Дембо, 1988).

Фактические данные по показателям физического развития даны в таблице, где длина тела занимающихся национальными подвижными играми и не занимающихся как у мужчин, так и женщин практически не изменилось. Вес тела у занимающихся национальными подвижными играми мужчин достоверно ($P<0,05$) снизился по сравнению с не занимающимися. У женщин занимающихся национальными подвижными играми также наблюдается его снижение на 2,4 кг по сравнению с не занимающимися.

При анализе показателей по весо-ростовому индексу Кетле у мужчин занимающихся НПИ показатели равны 433 г/см, у не занимающихся 491 г/см. У женщин занимающихся НПИ данный показатель равен 419 г/см, а у не занимающихся 434 г/см. Показатели данного индекса, как у мужчин, так и у женщин в обеих группах несколько выше средних величин. В норме индекс Кетле у мужчин равен 350-400 г/см, у женщин 325-375 г/см.

При анализе данных по индексу массы тела у обеих групп показатели соответствуют идеальному весу тела. У мужчин занимающихся НПИ показатель равен 22 кг/м, у не занимающихся 24,6 кг/м, а у занимающихся женщин 20,8 кг/м, у не занимающихся 22 кг/м. В норме индекс массы тела у женщин равен 19,1-25,8 кг/м, у мужчин 20,7-26,4 кг/м.

Окружность грудной клетки в паузе является одним из важных показателей физического развития и зависит от объема грудной полости, развития грудных мышц и подкожно-жирового слоя.

Таблица

Показатели физического развития людей 50-55 лет (M±m)

Средние данные	Длина тела (см)	Вес (кг)	Окружность грудной клетки (см)	Мужчины (n=16)		Женщины (n=16)	
				Длина тела (см)	Вес (кг)	Длина тела (см)	Вес (кг)
Не занимающиеся национальными подвижными играми							
Сред.ариф.	165,3	81,1	90,2	156,5	68,0	79,7	
Сигма	30,3	7,7	6,9	8,8	11,5	19,9	
Ошибка ср.ариф.	5,5	1,4	1,6	1,6	2,1	4,6	
Коэф. вариации	19,7	9,4	6,6	5,6	16,9	23,3	
Занимающиеся национальными подвижными играми							
Сред.ариф.	165,1	71,5*	104,7*	156,7	65,6	85,6	
Сигма	4,4	16,2	18,3	30,4	15,6	25,5	
Ошибка ср.ариф.	0,8	3,0	4,2	5,6	2,8	5,9	
Коэф. вариации	2,5	22,7	20,3	21,4	23,8	32,0	

Примечание: * - достоверно при ($P<0,05$).

По данным табл. видно, что у мужчин занимающихся национальными подвижными играми показатели достоверно выше ($P<0,05$), чем у не занимающихся. А у женщин занимающихся национальными подвижными играми несколько ниже на 5,9 см, чем, у не занимающихся. Таким образом, можно сказать, что показатели физического развития у занимающихся национальными подвижными играми оказались достоверно выше показателей не занимающихся, т.е. изменение показателей дееспособности в лучшую сторону.

При анализе величины грудной клетки по индексу Эрисмана у мужчин занимающихся НПИ полученные данные равны 23,15см, а у не занимающихся 7,55см, также у женщин занимающихся НПИ равен 7,25см, что выше средних показателей и говорит о хорошем развитии грудной клетки, а у не занимающихся женщин равен 1,45см, что ниже средних величин на 2,35 см, и говорит об узкости грудной клетки.

При определении пропорциональности и гармоничности развития тела человека по индексу Ливи у занимающихся мужчин показатели равны 64%, а у не занимающихся 54,6%. У занимающихся женщин 54,6%, у не занимающихся 51% данные показатели во всех группах соответствуют средним данным. В норме показатели индекса Ливи у мужчин и женщин равны 50-55%.

Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости. Двигательная активность имеет ярко выраженное положительное действие на организм.

Физические упражнения и игры повышают экономичность обмена веществ, позволяют укрепить сердце и мускулатуру, способствуют профилактике ряда заболеваний (рак, инфаркт, инфекционные болезни и др.), повышают устойчивость организма к большому числу неблагоприятных факторов (промышленные яды, радиация и др.), повышают иммунитет, усиливают сексуальные возможности и ощущения, улучшают сон, делают человека бодрым и жизнерадостным, увеличивает умственную, физическую и иную работоспособность. Все эти эффекты способствуют заметному увеличению продолжительности жизни (Ю.А Орешник, 1989; Г.С. Решетников, 1981).

Речь идет о возможности путем использования национальных подвижных игр замедлить, причем весьма существенно, процессы возрастной деградации и вести активный образ жизни с целью prolongation полезного времени в жизненном цикле человека.

Выводы:

1. Сравнительный анализ результатов показал, что данные занимающихся национальными подвижными играми опережают не занимающихся по показателям окружности грудной клетки, весу тела у

мужчин, что носит достоверный характер, у женщин наблюдается некоторое их изменение, т.е. повышение показателей дееспособности в лучшую сторону.

2. Оценка показателей физического развития по весто-ростовому индексу Кетле, индексу массы тела соответствуют показателям нормы. По индексу Эрисмана показатели у мужчин обеих групп, а также занимающихся женщин говорят о хорошем состоянии грудной клетки. По индексу Ливи в обеих группах можно сказать о пропорциональности и гармоничности развития.

3. Постоянное использование национальных подвижных игр для людей в возрасте 50-55 лет в

группе занимающихся национальными подвижными играми способствуют поддержанию физического здоровья и укреплению двигательной системы.

Литература:

1. Анаркулов Х.Ф. Кыргызские народные подвижные игры и физические упражнения/ответственный редактор Н.И. Шарабакин. Бишкек: 2003. -205с.
2. Карасаева А.Х. Этика /Учебное пособие для вузов Б.: 2010. -187с
3. Орешник Ю.А. К здоровью через физкультуру. М. «Медицина», 1989 г.
4. Решетников Г.С. Вам за 40. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 55с.

Рецензент: к.биол.н., доцент Кыдырова М.А.