

БИОЛОГИЯ ИЛИМДЕРИ
БИОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ
BIOLOGICAL SCIENCES

Абдырахманова Д.О., Абдырахманов Б.А., Шамиль уулу М.

**БОКС МЕНЕН МАШЫККАН СТУДЕНТТЕРДИН
 ФИЗИКАЛЫК ӨНҮГҮҮСҮ, ФИЗИКАЛЫК ИШ ЖӨНДӨМДҮҮЛҮГҮ
 ЖАНА ДЕН СООЛУГУ**

Абдырахманова Д.О., Абдырахманов Б.А., Шамиль уулу М.

**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ, ФИЗИЧЕСКАЯ
 РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ
 ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОКСОМ**

D.O. Abdyrakhmanova, B.A. Abdyrakhmanov, Shamil uulu M.

**PHYSICAL DEVELOPMENT, PHYSICAL FITNESS AND HEALTH
 OF THE STUDENTS WHO GO IN FOR BOXING**

УДК: 796.75.0

Бул макалада студенттердин физикалык өнүгүүсүнө, физикалык иш жөндөмдүүлүгүнө жана ден соолугуна бокс менен машыккандыгынын пайдалуу таасиринин суроолору каралды. Иште медико-биологиялык методдор: антропометрия, физиометрия (өпкөнүн жашоо сыйымдуулугу, артериалдык басым, жүрөктүн жыйрылуу жыштыгы) PWC₁₇₀ тестти жана математикалык-статистикалык методдор (SPSS) колдонулду. Жыйынтыгында төмөнкүлөр байкалды: мушкер студенттердин физикалык өнүгүүсүндө Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт Академиясынын жана Кыргыз-Түрк «Манас» университетинин көрсөткүчтөрү Кыргыз Улуттук университетине салыштырмалуу жакшыраак болгонуна карабастан анык айырмачылык табылган жок. ЖОЖдун студенттеринин иш жөндөмдүүлүгүн салыштырылганда Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт Академиясынын көрсөткүчү Кыргыз-Түрк «Манас» университетинен жана Кыргыз Улуттук университетинен жогору болуп, анык айырмачылык аныкталды ($P < 0,05$). Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт Академиясынын студенттеринин физикалык иш жөндөмдүүлүгү жогорку даражадагы спортчулардын орточо көрсөткүчүнөн жогору деп табылды. Бокс менен машыккан студенттердин саламаттыгынын абалын баалоодо, Кыргыз-Түрк «Манас» университетинин жана Кыргыз Улуттук университетинин студенттеринин кычкылтекти максималдуу керектөө көрсөткүчү ортодон жогору болуп, ал эми Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт Академиясынын студенттеринин көрсөткүчтөрү эң жогорку болгону жана ден соолук абалынын жакшы экени байкалды.

Негизги сөздөр: студенттер, физикалык өнүгүү, физикалык иш жөндөмдүүлүк, ден соолук, мушкер, команда, кычкылтек, студенттердин саламаттыгы.

В данной статье рассмотрены вопросы благотворного влияния занятий боксом на показатели физического развития, физической работоспособности и здоровье студентов. Используются медико-биологические методы: антропометрия, физиометрия (жизненная емкость легких, артериальное давление, частота сердечных сокращений) тест PWC₁₇₀ и математико-статистические методы (SPSS). В результате исследования выявлено, что показатели Кыргызской государственной Академии физической культуры и спорта и Кыргызско-Турецкого университета «Манас» несколько выше показателей Кыргызского Национального университета, но достоверных различий не наблюдается. Сравнительный анализ показателей физической работоспособности студентов Кыргызской государственной Академии физической культуры и спорта достоверно выше ($P < 0,05$) показателей Кыргызско-Турецкого университета «Манас» и Кыргызского Национального университета. При сравнении данных физической работоспособности студентов Кыргызской государственной Академии физической культуры и спорта со спортсменами высокого класса их показатели соответствовали показателям выше среднего. Оценка состояния здоровья студентов занимающихся боксом по показателю максимального потребления кислорода данные Кыргызско-Турецкого университета «Манас» и Кыргызского Национального университета оказались выше среднего, а показатели Кыргызской государственной Академии физической культуры и спорта были высокими.

Ключевые слова: студенты, физическое развитие, физическая работоспособность, здоровье, боксер, команда, кислород, здоровье студентов.

This article considers the beneficial effects of boxing on the indicators of physical development, physical performance and health of students. Biomedical methods were used: anthropometry, physiometry (vital lung capacity, blood pressure, heart rate) PWC₁₇₀ test and mathematical and statistical methods (SPSS). As a result of the study, it was revealed that the indicators of Kyrgyz State Academy of Physical Culture and Sport and Kyrgyz-Turkish Manas University are slightly higher than those of Kyrgyz National University, but no significant differences are observed. Comparative analysis of physical performance indicators of students of Kyrgyz State Academy of Physical Culture and Sport reliably higher ($P < 0.05$) than indicators of Kyrgyz-Turkish Manas University and Kyrgyz National University. When comparing data of physical performance of students of Kyrgyz State Academy of Physical Culture and Sport with high-class athletes, their indicators corresponded to indicators above average. The assessment of health status of students involved in boxing in terms of maximum oxygen consumption, data of Kyrgyz-Turkish Manas University and Kyrgyz National University turned out to be above average, and indicators of Kyrgyz State Academy of Physical Culture and Sport were high.

Key words: students, physical development, physical performance, health, boxer, team, oxygen, students' health.

Киришүү.

Адамдын жынысына, жашына жана ден-соолугунун абалына карабастан анын жашоосунун бир бөлүгүнө айланышы керек болгон спорт жана дене-тарбия каражаттарын ар тараптуу жана кенен масштабта колдонуунун зарылчылдыгын жана керектүүлүгүн көрсөткөн физикалык активдүүлүктүн белгилүү деңгээли болбосо, адамдын функционалдык жана ден-соолугунун абалын жогорку деңгээлде кармоо жана аны жогорулатуу мүмкүн эмес [1]. Азыркы коом жаш муундун физикалык жактан дени сак, чың денелүү, жаркын маанайда, эмгекти сүйгөн жана республиканы коргоого даяр болуп өсүшүнө кызыкдар. Жаштарда дене тарбиясы жана спорт болгон муктаждыкты күчөтөп, өз денесинин физикалык жактан келбеттүү, чын болушуна умтулуусуна тарбиялоо зарыл [2].

Ар кандай кыймыл активдүүлүк, бокс менен машыгуу адамды физикалык жактан өнүктүрүп туруш керек жана натыйжалуу болуп, өзүнүн ден-соолукка пайда алып келүү милдетин аткарышы абзел. Жеке жасалган ар кандай физикалык активдүүлүк ден-соолуктун чыңдалышына жана жакшырышына, тышкы чөйрөнүн ар кандай терс таасирлерине туруштук берүү жөндөмдүүлүгүнүн жакшырышына, ар кандай оорулардын алдын алышына жана жашоонун узарышына мүмкүнчүлүк түзөт. Эгер адамдын физикалык активдүүлүгү анын мүмкүнчүлүктөрүнөн төмөн болсо, башкача айтканда жетишсиз болсо, гиподинамия абалына алып келет.

Физикалык жактан өнүгүү боюнча изилдөө жүргүзүү жеке өнүгүүнүн негизги мыйзамченемдүүлүктөрүн ачканга мүмкүнчүлүк бергендиктен жана организмдин функционалдык мүмкүнчүлүктөрүн белгилендиктен өзгөчө мааниге ээ [1].

Физикалык даярдык спорттук машыгуунун курамдык бөлүгү болуп саналат жана ал жалпысынан машыгуу процессинде олуттуу орунда туруп, спортчунун өндүрүмдүүлүгүн машыгууларда жана мелдештерде аныктайт. Жалпы физикалык даярдык даярдыктарда спортчунун тажрыйбасына жараша ар кандай салмакка ээ, ал эми бул тажрыйбалуу, физикалык даярдыктары кыйла мыкты спортчуларга караганда жаңыдан баштагандарды окутууда көбүрөөк убакытты талап кылат. Машыгууларда жалпы физикалык даярдыктардын ээлеген орду боюнча айтсак, ал даярдоочу мезгилде базалык кыймылдуу сапаттарды жана жалпысынан организмдин функциялык жөндөмдүүлүгүн өнүктүрүүдө негизги ролду ойнойт [3].

Адамдын ар кандай машыгуу активдүүлүгү жана мелдешдик иш-чаралар учурундагы оптималдуу функционалдык абалга жетүү проблемасы азыркы күнгө чейин актуалдуу болуп келет [4].

Атайын илимий-методикалык адабияттардын катарында окуу-машыктыруу процессин туура пландоо аркылуу боксчуларды оптимизацияга даярдоого байланыштуу көптөгөн илимий иштер кездешет [5;6;7]. Бул илимий иштерде окутуу-машыгууга даярдоонун критерийи катары иштелүүчү көнүгүүлөрдүн интенсивдүүлүгү жана негизги көөлөмү эсептелет.

Ошол эле учурда азыркы күнгө чейин бокс спортунун практикасында актуалдуу деп саналган стандарттык тесттерди колдонуу аркылуу спортчулардын физикалык иш жөндөмдүүлүгүнүн деңгээли боюнча объективдүү маалымат алууга мүмкүнчүлүк түзгөн студент-боксчулардын физикалык иш жөндөмдүүлүгүнүн, функционалдык көрсөткүчүн, жана физикалык өнүгүүсүн формага келтирүү мыйзамченемдүүлүгү боюнча маалымат өтө аз.

Изилдөө ишинин объектиси – ар кандай ЖОЖ-дордогу студенттердин машыгуу иши.

Изилдөө ишинин предмети – физикалык өнүгүүнүн окуу-машыгуучулук иш-чараларынын режими жана бокс менен машыккан студенттердин физикалык иштөө мүмкүнчүлүгүнүн ортосундагы өз ара байланыш.

Изилдөө ишинин гипотезасы. Машыгуу процессинде ден-соолуктун көрсөткүчү өтө маанилүү экендиги эске алуу менен бокс менен машыккан студенттердин чыдамдуулугу, функционалдык көрсөткүчү, физикалык өнүгүү деңгээли жана алардын ден-соолугун чыңдоо багытынын деңгээли боюнча божомолдор айтылды.

Изилдөө ишинин максаты – бокс менен машыгуу студенттердин ден соолугуна, физикалык иш жөндөмдүүлүгүнө, физикалык өнүгүү көрсөткүчтөрүнө пайдалуу таасирин тийгизерин аныктоо.

Изилдөөнүн милдеттери:

1. Мушкер студенттердин физикалык жактан өнүгүшүндөгү өзгөчөлүктөрүн изилдөө.
2. Бокс менен машыккан студенттердин чыдамдуулугун өнүктүрүүнүн өзгөчөлүктөрүн иликтөө.
3. Бокс менен алектенген студенттердин саламаттыгынын абалын баалоо.

Изилдөөнүн методдору, объектиси жана уюштурулушу.

Изилдөөнүн объектилери жана уюштурулушу.

Таблица 1

Бокс менен машыккан студенттердин физикалык ишке болгон жөндөмдүүлүгүн изилдөөдөгү алардын саны

Жогорку окуу жайлардын аталышы	Балдардын саны
Кыргыз Түрк «Манас» университети (КТМУ)	20
Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы (КМДТЖСА)	20
Кыргыз улуттук университет (КУУ)	20
Жалпы:	60

Изилдөө Бишкек шаарындагы үч ЖОЖдо машыгуу сабактарында өткөрүлдү.

ЖОЖдун бокс менен машыккан студенттерине (КТМУ, КМДЖСА, КУУ) программа боюнча машыгуу жумасына үч жолу өтөт. Машыгуунун узактыгы 90 мүнөт. Изилдөөлөр студенттердин физикалык өнүгүүсү, физикалык ишмердүүлүк жактан даярдык деңгээлин, ден соолук деңгээлин аныктоо үчүн жана үч ЖОЖдун натыйжаларынын ортосундагы көрсөткүчтөрдү салыштырмалуу анализ жүргүзүү үчүн өткөрүлдү.

Изилдөөгө үч ЖОЖдун бокс менен машыккан студенттери алынды, ал эми студенттердин физикалык ишмердүүлүгүн аныктоо үчүн PWC₁₇₀ (Physical Working Capacity) тестти колдонулду.

Изилдөө методдору.

Коюлган максаттарга жана милдеттерге ылайык бул иште төмөнкүдөй изилдөө методдору пайдаланылды: Медико-биологиялык изилдөө методдору (антропометрия: бойдун узундугу, дененин салмагы, көкүрөк көлөмү); физиометрия (өпкөнүн жашоо сыйымдуулугу, артериалдык басым, жүрөктүн жыйрылуу

жыштыгы, PWC₁₇₀тести); математикалык-статистикалык методдор. Үч ЖОЖдун студент мушкерлеринин бир тармактагы көрсөткүчтөрүнүн ортосундагы айырмачылыктарын ишенимдүүлүгүн баалоо Т-Стюдент критерии боюнча жүргүзүлдү. Бул үчүн Т-фактык жана эркиндиктин даражаларынын саны SPSS программасы менен эсептелди.

Изилдөөнүн жыйынтыктары. Мушкер студенттердин физикалык өнүгүшүнүн өзгөчөлүктөрү.

Изилдөөнүн жыйынтыктарын ЖОЖдун бокс менен машыккан студенттеринин физикалык өнүгүү жана функционалдык абалдарынын жалпы көрсөткүчтөрү (табл. 2). Бойдун узундугунун орточо көрсөткүчү 173,76±4,797 см, салмагы 67,00±7,573 кг, көкүрөк көлөмү 94,25±4,345 см, жүрөктүн жыйрылуу жыштыгы 85±3,803 сокку/мин, барабар болду. Өпкөнүн жашоо сыйымдуулугу 3,588±0,5038 л барабар болуп физиологиялык нормага дал келүүдө, бирок машыккан спортчулар менен салыштырууда төмөнкү рөөк экени байкалды. Ал эми физикалык ишмердүүлүгү 1407,57±4,204 кгм/мин барабар болуп В.Л. Карпман, 1900ж далилденген маалыматтарына таянсак 1360±335 кгм/мин бокс менен машыккан спортсмендердин орточо көрсөткүчүнөн жогору болду.

Таблица 2

ЖОЖдун физикалык жана функционалдык абалынын жалпы көрсөткүчтөрү

Көрсөткүчтөр	N	Min	Max	\bar{X}	σ
Бойдун узундугу (см)	60	158	187	173,76	4,797
Салмак (кг)	60	50	86	67,00	7,573
Көкүрөк көлөмү (см)	60	81	108	94,25	4,345
Жүрөктүн жыйрылуу жыштыгы (сокку/мин)	60	82	88	85	3,803
Өпкөнүн жашоо сыйымдуулугу (л)	60	2,6	4,6	3,588	5,038
PWC 170кгм/мин	60	807,67	2629,67	1407,57	4,204

ЖОЖду салыштырууда: бойдун узундугу боюнча КМДТЖСАга караганда КТМУнун көрсөткүчү 0,61см бийигирээк болду, дененин салмагы КТМУга караганда КМДТЖСАкы 0,8 кг көп деп табылды, көкүрөк көлөмү КМДТЖСАга салыштырмалуу КТМУку 1,16 см чоңурак болду, көрсөткүчтөрдүн ортосунда анык айырмачылык табылган жок (табл. 3).

Таблица 3

Бокс менен машыккан студенттердин физикалык өнүгүүсүнүн салыштырмалуу көрсөткүчтөрү

Көрсөткүчтөр	ЖОЖ	N	\bar{X}	σ	Df	t	P
Бойдун узундугу (см)	КТМУ	20	174,16	3,976	37	0,353	0,72
	КМДТжСА	20	173,55	6,436			
Дененин салмагы (кг)	КТМУ	20	67,00	6,119	37	-0,321	0,75
	КМДТжСА	20	67,80	9,059			
Көкүрөк көлөмү (см)	КТМУ	20	90,21	2,699	37	1,085	0,28
	КМДТжСА	20	89,05	3,845			

КТМУ менен КУУнун көрсөткүчтөрүн салыштырууда дененин узундугу КУУга караганда КТМУку 0,56 см бийигирээк чыкты, дененин салмагы КТМУку

0,8 кг КУУдан төмөн болду, көкүрөк көлөмү боюнча 0,59 см КТМУку азыраак чыкты. Эки ЖОЖдун ортосунда айырмачылык табылган жок (табл. 4).

Таблица 4

Бокс менен машыккан студенттердин физикалык өнүгүүсүнүн салыштырмалуу көрсөткүчтөрү

Көрсөткүчтөр	ЖОЖ	N	\bar{X}	σ	Df	T	p
Дененин узундугу (см)	КТМУ	20	174,16	3,976	37	0,454	0,65
	КУУ	20	173,60	3,691			
Дененин салмагы (кг)	КТМУ	20	67,00	6,119	37	0,364	0,72
	КУУ	20	66,20	7,495			
Көкүрөк көлөмү (см)	КТМУ	20	90,21	2,699	37	-0,488	0,62
	КУУ	20	90,80	4,561			

КМДТжСАга салыштырмалуу КУУнун мушкерлеринде дене узундугу 0,05 см бийигирээк, дененин салмагы 1,6 кг төмөн, көкүрөк көлөмү боюнча КУУга

караганда КМДТжСАкы 1,75 см чоңураак болду жана ЖОЖдун ортосунда анык айырмачылык табылган жок (табл. 5).

Таблица 5

Бокс менен машыккан студенттердин физикалык өнүгүүсүнүн салыштырмалуу көрсөткүчтөрү

Көрсөткүчтөр	ЖОЖ	N	\bar{X}	σ	Df	t	P
Дененин узундугу (см)	КМДТжСА	20	173,55	6,436	38	-0,030	0,97
	КУУ	20	173,60	3,691			
Дененин салмагы (кг)	КМДТжСА	20	67,80	9,059	38	0,609	0,54
	КУУ	20	66,20	7,495			
Көкүрөк көлөмү (см)	КМДТжСА	20	89,05	3,845	38	-1,312	0,19
	КУУ	20	90,80	4,561			

Бокс менен машыккан студенттердин функционалдык өнүгүүсүнүн өзгөчөлүктөрү.

Боксчулардын функционалдык көрсөткүчтөрүн салыштырууда КМДжСАга караганда КТМУнун жүрөктүн жыйрылуу жыштыгы (ЖЖЖ) 1,32 сокку/мин тезирээк болду. Өпкөнүн жашоо сыйымдуулугу боюнча КМДжСАкы 0,254 мл жогору чыкты жана анык айырмачылык байкалган жок (табл. 6).

Таблица 6

КТМУ жана КМДжСАнын студент мушкерлеринин функционалдык абалынын көрсөткүчтөрү

Көрсөткүчтөр	ЖОЖ	N	\bar{X}	σ	Df	t	P
Жүрөктүн жыйрылуу жыштыгы (сокку/мин)	КТМУ	20	86,42	2,524	37	1,314	0,19
	КМДТжСА	20	85,10	3,626			
Өпкөнүн жашоо сыйымдуулугу (л)	КТМУ	20	3,511	5,446	37	-1,649	0,10
	КМДТжСА	20	3,765	4,133			

Эки ЖОЖ өлчөөдөгү функционалдык көрсөткүчтөрүн салыштырууда жүрөктүн жыйрылуу жыштыгы боюнча КТМУга караганда КУУнун көрсөткүчү 0,63 сокку/мин көбүрөөк болду. Өпкөнүн жашоо сыйымдуулугу боюнча анык айырмачылык табылган жок (табл. 7).

Таблица 7

КТМУ жана КУУнун мушкерлеринин функционалдык абалынын көрсөткүчтөрү

Көрсөткүчтөр	ЖОЖ	N	\bar{X}	σ	Df	t	P
Жүрөктүн жыйрылуу жыштыгы (сокку/мин)	КТМУ	20	86,42	2,524	37	-	0,57
	КУУ	20	87,05	4,084			
Өпкөнүн жашоо сыйымдуулугу (л)	КТМУ	20	3,511	5,446	37	0,149	0,88
	КУУ	20	3,485	5,224			

КМДТжСА менен КУУнун функционалдык көрсөткүчтөрүн салыштырууда ЖЖЖ боюнча 1,95 сокку/минутасына көп чыкты, ал эми өпкөнүн жашоо сыйымдуулугу боюнча 0,28 мл КМДжСАкы жогору болду (табл. 8).

Таблица 8

КМДТжСА жана КУУнун мушкерлеринин функционалдык абалынын салыштырмалуу көрсөткүчтөрү

Көрсөткүчтөр	ЖОЖ	N	\bar{X}	σ	Df	t	P
Жүрөктүн жыйрылуу жыштыгы (сокку/мин)	КМДТжСА	20	85,10	3,626	38	-	0,11
	КУУ	20	87,05	4,084			
Өпкөнүн жашоо сыйымдуулугу (мл)	КМДТжСА	20	3,765	4,133	38	1,880	0,06
	КУУ	20	3,485	5,224			

Бокс менен машыккан студенттерде чыдамкайлыктын өнүгүүсүнүн өзгөчөлүктөрү.

Студенттердин чыдамкайлыктын өнүгүүсүнүн көрсөткүчтөрү КМДТжСАны КТМУ жана КМДжСА менен КУУну салыштырууда анык айырмачылык табылды ($P < 0,05$). Ал эми КТМУ менен КУУнун ортосунда анык айырмачылыктар байкалган жок (табл. 9).

Таблица 9

КТМУ, КМДТжСА, КУУ жогорку окуу жайларынын чыдамдуулуктун өнүгүшүнүн өзгөчөлүктөрү

ЖОЖ	\bar{X}	S	VK	KT	sd	KO	F	p	A1 F
A:КТМУ	1160,6	277,2	Группалар	6969360,4	2	3484680,2			
B:КМДТжСА	1891,6	686,3	Группа ичи	13369156,2	56	238734,93	14,596	,000	A-B, B-C
C:КУУ	1170,3	399,7	Жыйынтык	20338516,6	58				

Бокс менен машыккан студенттердин саламаттыгынын абалынын көрсөткүчтөрү.

Жалпысынан КМДТжСАнын кычкылтекти максималдуу керектөө көрсөткүчтөрү 66,35 мл/кг, ал эми КТМУнун орточо көрсөткүчү 47,57мл/кг, КУУку 48,78мл/кг барабар болуп салыштырмалуу эң жакшы кычкылтекти максималдуу керектөө (КМК) көрсөткүчү КМДТжСАныкы анык табылды (табл. 10).

Таблица 10

Студенттердин кычкылтекти максималдуу керектөөсүнүн көрсөткүчтөрү

ЖОЖ	PWC170 кгм/мин	КМК мл/мин/кг
КТМУ	1160,6	47,57
КМДТжСА	1891,6	66,35
КУУ	1170,3	48,78

Кычкылтекти максималдуу керектөө көрсөткүчүн адабияттагы маалымат менен салыштырганда КМДТжСАныкы “жогорку” деген баага, КТМУ жана КУУнуку “ортодон жогору” деген баага туура келди. Мушкерлердин ден соолук көрсөткүчтөрү жакшы деңгээлде экендиги далилденди (табл. 11).

Таблица 11

ЖОЖдун кычкылтекти максималдуу керектөөсүнүн салыштырмалуу көрсөткүчтөрү

ЖОЖ	PWC170	Кычкылтекти максималдуу керектөө (КМК)	Адабияттын көрсөткүчтөрү (деңгели боюнча)	Көрсөткүчтөр
-	-	-	Төмөн	32
-	-	-	Ортодон төмөн	32-37
-	-	-	Орто	38-44
КТМУ	1160,6	47,57	Ортодон жогору	45-52
КУУ	1170,3	48,78		
КМДТжСА	1891,6	66,35	Жогорку	>52

ЖОЖдун көрсөткүчтөрү студенттердин бокс менен машыккандуулугуна жана тажрыйбасына жараша түз байланышта экендиги байкалды. Физикалык өнүгүүнүн көрсөткүчтөрү КМДТжСАкы башка ЖОЖдукуна салыштырмалуу өтө жогору болду себеби физикалык жактан даярдык деңгээли жана машыккандуулугу абдан жакшы.

Физикалык ишмердүүлүк – кыймылдык билгичтиктердин жана көндүмдөрдүн түзүлүшүн, физикалык сапаттардын өнүгүшүн, ишке жөндөмдүүлүктү жогорулатууну камсыз кылган, физикалык активдүүлүктүн процесси жана жыйынтыгы. Ар кандай физикалык көнүгүүлөрдү билип жана колдонуп, адам өзүнүн физикалык абалын жана даярдыгын жакшыртат. Физикалык даярдыкты организмдин морфофункционалдык абалы мүнөздөйт, жана ал, көпчүлүк учурларда, физикалык сапаттарда – чыдамкайлуулукта, күчтө, ылдамдыкта, шамдагайлуулукта, ийилчээктикте жана ошондой эле нейробулчундук координацияда – көрүнүп чыгат [8].

КМДжСАнын чыдамкайлык сапаттарынын көрсөткүчтөрү абдан жакшы жыйынтыктарга ээ болду, булардын атайы чыдамкайлык сапатына байланыштуу көнүгүлөр так жана өз убагында берилгендигинен

кабар берет, машыгуу жүктөмдөрүн көбүрөөк берип эс алуу убакыттары аз болгондугу да аныкталынды. КУУнун студент мушкерлеринин жыйынтыгы анча деле канаттандырарлык болгон жок себеби машыгуу жүктөмү менен эс алуу убакыттары бирдей болгондуктан мушкерлердин чыдамкайлыгы жетишээрлик деңгээлде иш алпаралбагандыгынан кабар берет.

Студенттердин кычкылтекти максималдуу керектөө көрсөткүчүн балоодо КМДТжСАнын студенттеринин көрсөткүчү салыштырмалуу жогору болуп табылды жана бул команданын үзгүлтүксүз машыгууга катышканын далилдеди. Ал эми ЖОЖдордун көрсөткүчтөрүн адабияттын маалыматына салыштырсак баардык окуу жайлардын ден соолук деңгээли ортодон жогору жана жогору болуп табылды. Машыгуу процесс мушкерлердин ден соолугун жакшыртууга өбөлгө түздү десек болот.

Корутунду.

1. Мушкер студенттердин физикалык өнүгүүсүндө КМДТжСА жана КТМУнун көрсөткүчтөрү КУУга салыштырмалуу жакшыраак болгонуна карабастан анык айырмачылык аныкталган жок.

2. ЖОЖдун студенттеринин иш жөндөмдүүлүгү салыштырылганда КМДТжСАнын көрсөткүчү КТМУ

жана КУУдан жогору болуп, анык айырмачылык аныкталды ($P < 0,05$).

- КМДТжСАнын студенттеринин физикалык иш жөндөмдүүлүгү жогорку даражадагы спортчулардын орточо көрсөткүчүнөн жогору деп табылды.

3. Бокс менен машыккан студенттердин саламаттыгынын абалын баалоодо, КТМУ жана КУУнун студенттеринин кычкылтекти максималдуу керектөө көрсөткүчү ортодон жогору болуп, ал эми КМДТжСАнын студенттеринин көрсөткүчтөрү эң жогорку болгон.

Адабияттар:

1. Святова Н.В., Гайнуллин А.А., Бикулова Л.Э., Гилязов А.Ф. Сравнительный анализ физического развития и функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы студентов с разным двигательным режимом // Современные проблемы науки и образования. - 2016.
2. Сабралиева Т.М., Абдырахманова Д.О. Физическое развитие детей 10-14 лет занимающихся самбо. / Республиканский научно-теоретический журнал «Наука, новые технологии и инновации Кыргызстана», №4. - Бишкек, 2016. - С. 69-72.
3. Касмалиева А.С., Тиллабаев А., Абдрахманов А.А., Носков Е.С. Специальная физическая подготовка юных баскетболистов 13-14 лет с учетом игрового амплуа. / Республиканский научно-теоретический журнал «Наука, новые технологии и инновации Кыргызстана», №6. - Бишкек, 2017. - С. 172-174
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев - СПб.: Издательство «Лань», 2005. - 384 с.
5. Евстигнеев И.В. Исследование процесса психофизиологической адаптации боксеров к обучению и тренировке. - М.: ФиС, 1987. - 139с.
6. Никифоров Ю.Б., Эффективность подготовки боксеров. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
7. Македонский П.Д., Степанюк А.Д. Преимущества использования средств бокса с целью совершенствования физической подготовки студентов неспециализированных вузов. / Сборник статей международной научно-практической конференции: Закономерности и тенденции развития науки в современном обществе в 3-х частях. 2016. - С. 136-140. Издательство: ООО «Аэтерна» (Уфа).
8. Физиологические основы двигательной активности. / Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. - М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1991. - 224 с.

Рецензент: к.пед.н., профессор Джанузаков К.Ч.