

*Сейтказиев М., Акматов А., Абдыракманов А.*

## ФУТБОЛ МЕНЕН МАШЫККАН 7-10 ЖАШТАГЫ БАЛДАРДЫН ФИЗИКАЛЫК ЖӨНДӨМДӨРҮН ӨНҮКТҮРҮҮ

*Сейтказиев М., Акматов А., Абдыракманов А.*

## РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ

*M. Seitkaziev, A. Akmatov, A. Abdyrakmanov*

## DEVELOPMENT OF THE PHYSICAL ABILITIES OF CHILDREN 7-10 YEARS OLD FOOTBALL

УДК: 37.016.

7-10 жаштагы куракта адамдын дене маданиятынын негиздери түптөлүп, системалуу кыймылдуу активдүүлүккө болгон кызыкчылыгы жана спорттук багыты калыптанат. Башталгыч класстын мектеп окуучуларынын физикалык өнүгүүсү жаш курактык өзгөчөлүктөрүнө байланыштуу болот. Жаш футболчулардын физикалык даярдыгы анын техникалык даярдыгынын камсыздоодо негизги базалык компонентти болуп эсептелет. Футбол секцияларынын башталгыч топторунда машыккан 7-10 жаштагы балдардын физикалык жөндөмдөрүн өнүктүрүүдө багыттуу дене тарбия сапаттарын өнүктүрүүчү кыймылдуу оюндарды колдонуу методикасын иштеп чыгып “Бешикташ” футбол мектебинде машыккан балдарды сыноодон өткөрүп жана алынган маалыматтарды анализинин негизинде биринчи жана экинчи өлчөөнүн ортосунда башталгыч мектеп курагындагы балдардын физикалык өнүгүүсүнүн интенсивдүүлүгү байкалды жана машыккан балдардын дене сапаттарын өнүгүүсүнө оң таасири аныкталды.

**Негизги сөздөр:** жаш курак, дене тарбия, жөндөмдүүлүк, дене сапаттары, өнүгүү, кыймылдуу оюндар, футбол.

В возрасте 7-10 лет закладываются основы физической культуры человека, происходит формирование привычки систематической двигательной активности, в этом возрасте активно проводится отбор и спортивная ориентация детей. Физическое воспитание юных футболистов является базовым компонентом технической подготовленности спортсмена. Для детей 7-10 лет, занимающихся футболом в СК “Бешикташ” была разработана и использована методика направленного развития физических способностей с использованием подвижных игр. На основе анализа результатов 1-го и 2-го тестирования физических качеств занимающихся была определена интенсивность физического развития детей и формирование физических качеств детей 7-10 лет, занимающихся футболом и выявлено положительное влияние подвижных игр.

**Ключевые слова:** возраст, развитие, способности, физические качества, физическое воспитание, подвижные игры, футбол.

The age of 7-10 years is a period when the basics of human physical culture are laid, the habit of systematic motor activity

is formed. At this age the selection and sports orientation of children is actively carried out. Physical education of young football players is a basic component of an athlete's technical preparedness. A methodology of intended development of physical abilities using outdoor games was developed for children of 7-10 years old, playing football in sports club “Beshiktash” and applied. Based on the analysis results of the 1st and 2nd testing of physical qualities of the trainees, the intensity of the physical development of children of 7-10 years old and their physical qualities formation were determined as well as the positive influence of outdoor games was revealed.

**Key words:** age, development, abilities, physical qualities, physical education, outdoor games, football.

Азыркы учурда жаш футболчулардын көп жылдык машыгуулары 7-8 жаш курагында башталып, 17-18 жашында аяктайт. Бул өнүгүү мезгилинин аралыгында жаш балдардын жана өспүрүмдөрдүн организмдеринде көптөгөн өзгөрүүлөр болот. Ошондуктан окутууда жаш жетилүүнүн курактык өзгөчөлүгүн эске албай коюу мүмкүн эмес. Спортчуларды даярдоо системасынын жогорку эффективдүүлүгүнүн негизги шарттарынын бири катары милдеттүү түрдө курактык жана индивидуалдык анатомиялык жана физиологиялык өзгөчөлүктөрү каралат.

Бул спорттук дал келүү жана тандап алуу, машыгуунун каражат жана методдорун тандоо, машыгуу жана күч сынашуудагы чыңалууларды калыбына келтирүү жана мүмкүн болгон жетишкендиктерди болжолдоо көйгөлөрүн туура чечүүгө көмөктөшөт. Ар бир курактык мезгилдин спорттук ишмердүүлүк процессинде өзгөрүп турган айрым системалардын түзүлүш жана функциясында өзүнүн өзгөчөлүктөрү бар. Дене тарбия теориясында 7-10 жашты баштапкы билим алуу курагы (башталгыч класстагы билим алуу мезгили), 11-15 жашты тереңдетилген машыгууларга (орто же өспүрүм курак) дал келген этап катары, мындан сырткары 16-18 жашты (жаш курак) спорттук толук жетилүү этабы катары бөлүп кароого болот.

Башталгыч класс жаш курагына жана салмагына карата дененин өсүү темпи менен функционалдык системанын жай өсүүсү мүнөздүү. Скелет сөөктөр менен толукталышы уланат, бирок алар жумшак жана ийилчээк келет. Омуртка сөөктөрү ийкемдүүлүгү менен айырмаланып турат. Моюнда жана көкүрөк сөөктө физиологиялык ийилүү пайда болот. Байланыштыруучу аппарат жогорку ийкемдүүлүккө ээ болот. Булчуңдар тегиз өспөйт, алгач чоң көкүрөк булчуңдар, ийин булчуңдары жана кийинчерээк кичинекей булчуңдар өсөт. Ушул мезгилде дененин жогорку бөлүгүнүн булчуңдарынын күчү төмөнкү бөлүккө салыштырмалуу интенсивдүү өсөт. Булчуң иш-аракеттерин теңдөө жөндөмдүүлүгү булчуңдарды эс алдыруу жөндөмдөрү сыяктуу эле жакшы өнүккөн эмес.

8-9 жаштагы жаш футболчулардын спорттук даярдыгынын деңгээли биринчи кезекте дененин салмагынан, физикалык жөндөмдөрүнөн, чуркоонун максималдуу ылдамдыгынан, татаал кыймылдуу реакциясынын убактысынан, ыкчам-күч сапатынын деңгээлинен, ылдамдыктын комплекстүү көрсөткүчтөрүнөн, шамдагайлык жана татаал координацияны талап кылган тапшырмаларда топтоо ээ болуу техникасына көз каранды. Жаш футболчулардын 10-11 жашында спорттук чеберчилигинин өсүшү көбүнесе ылдамдык жана ылдамдык-күч сапаттарынын деңгээли, техникасынын ар тараптуулугу жана оюн тактикасын өздөштүргөнү менен шартталат. Мына ушундан улам балдардын жаш курагынан тартып организмдин ар тараптуу калыптандыруунун маанисин белгилейбиз. Айрым орган жана системалардын калыптануусунда жай же тез өнүгүү мезгилдерди кездешет. Ушундан улам балдардын организмнин калыптануусундагы анатомиялык физиологиялык өзгөчөлүктөрү жаш футболчуларды даярдоодо эске алынышы керек [6].

Спортчуларды физикалык даярдоонун жогорку эффективдүү системасынын негизги шарты катары олуттуу түрдө жаш жана жекече анатомиялык физиологиялык өзгөчөлүктөрү каралат. Бул спорттук тандоо жана багытто көйгөйлөрүн туура чечүүгө, машыгуунун каражаттарын жана методдорун тандоого, машыгуу жана мелдештик абалын түзүүгө, спорттук жетишкендиктерди прогноздоо мүмкүндүгүн берет.

Башталгыч мектеп куракка (7-10 жаш) негизги кыймыл аппаратынын салыштырмалуу түрдө бирдей өсүүсү тиешелүү. Бирок бул учурда баланын бою анын салмагына караганда тез өсөт. Муундарынын кыймылдуулугу жана байланыш аппараттын ийкемдүүлүгү менен айырмаланып турат. Сөөктө көбүнесе кемирчек ткандар басымдуулук кылат. Арка сөөк көп учурда кыймылдуулугун 8-10 жашка чейин сактап

турат. Балдардын булчуңдары жука талчалардан түзүлгөн, анын курамында белок жана майлар аз гана санда бар. Муну менен биргеликте колдун булчуңдарына караганда буттун булчуңдары жакшы өнүккөнүгү белгиленет.

Баштапкы мектеп курагында нерв системасынын морфологиялык өсүүсү токтойт, нерв клеткаларынын дифференциялык түзүлүшү жана өсүшү аяктайт. Нерв системасынын калыптанышы козголуу процесстеринин басымдуулугу менен айырмаланат. 7 жаштагы мектеп окуучуларында дем алуунун мүнөттүк көлөмү - 3,5 л. түзөт, ал эми 11 жашта - мүнөтүнө 4,4 л. чейин жогорулайт. 7 жаштагы мектеп окуучуларында өпкөнүн сыйымдуулугу 1200 см, ал эми 10 жашта - 2000 см чейин чоңоёт, чоң кишинин өпкөсүнүн жарым көлөмүнө теңделип барат.

Физикалык сапаттардын табигый өсүү темпи ар кайсы жаш куракта ар кандай болгондугу аныкталган. Оюнчунун физикалык көнүгүүлөрдү аткаруу таасиринен улам спортчунун функционалдык мүмкүнчүлүктөрүнүн көрсөткүчтөрү да өзгөрүп келгени анык [3,4].

Айрым көнүгүүлөрдү кайталап аткаруу организмдин системаларынын иштөө деңгээлинин жогорулашына эмес төмөндөшүнө алып келиши мүмкүн. Себеби негизги кыймыл жөндөмдөрүн калыптануусун аныктап турган машыгуу процессинде организмдеги оң жана терс байланыштарды камсыздоосу зарыл.

Башталгыч мектеп курагындагы балдардын жүрөгүнүн иштөөсү толук калыптанып бүткөн эмес. Организмдин кычкылтекке болгон муктаждыгын канааттандыруу жүрөктүн чыңалуу менен иштөөсүн талап кылат (мүнөтүнө 86-90 ирет согуу). Спорттук машыгуу учурунда жүрөк кан тамыр системасы абдан чоң чыңалуу менен иштейт. Себеби балдарда жүрөктүн ар бир согуусуна чоң кишилердикине салыштырмалуу аз кычкылтек туура келет. Бирок балдардын артериялары салыштырмалуу ийкемдүү келет. Ал эми капиллярлар кенен болот. Ошондуктан балдарда калыбына келүү учурунда кычкылтек менен камсыздоо процесси активдүү жүрөт. Балдардын жүрөк кан-тамыр системасы кийинчерээк, 12-15 жашында өзгөрүүгө учурайт. Жүрөктүн бул өнүгүү этабына жакшы байкалган жана тез өскөн өзгөрүүлөр тиешелүү. Өзгөчө жүрөктүн сол бөлүгүнүн салмагы тез өсөт. 12 жаштагы баланын жүрөгүнүн сыйымдуулугу орточо эсеп менен 458 мл барабар [4].

Тынч турган абалда өспүрүмдөрдүн жана балдардын жүрөк кагуу жыштыгы орточо эсеп менен мүнөтүнө 76га чейин жетет. Кандын систоликалык сыйымдуулугу 25 млден (8 жаштагыларда) 31,5 млге (12 жаштагыларда) чейин көтөрүлөт. Жүрөк булчуңу өсөт,

аны менен бирге жүрөктүн көлөмү да чоңоет. 7 жаштан 10 жашка чейин дем алуу системасынын иштөөсү жакшырат. Дем алуу жыштыгы азаят, көлөмү жогорулап, өпкөнүн көлөмү да чоңоет. Кычкылтекте толук эмес керектөө механизмдери, аны ташуу жана утилизациялоо бул жаштагы балдарды узак убакыттагы булчуң машыгууларына көнүүнү чектеген фактор болуп саналат. Бир эле индивиддин дем алуу көлөмүнүн өзгөрүүсү дээрлик чоң экендигин белгилеп өтүү керек [1].

Булчуң машыгуулары учурунда балдардын организмнин кычкылтектик режимдери сарамжалдуу жана аз эффективдүү. Жашы улуу балдарда дем алуу органдарынын функционалдык мүмкүнчүлүктөрү жогорулайт. Спорт менен машыкпаган балдарга салыштырмалуу жаш спортчуларда дем алуунун чеги 1,5-2 эсеге чоң. Дем алуу чегинин өсүүсү менен дем алуунун резерви да чоңоет. Өпкөнүн максималдуу вентиляциясы (дем алуунун чеги) дем алуунун мүнөттүк көлөмүнүн ортосунда айрымачылык болгону аныкталган. Козголуу токтоонун үстүнөн басымдуулук кылса да, нерв процесстери жогорку кыймылдуулугу менен айрымаланат.

8 жаштан баштап мектеп окуучуларын дене тарбиянын эффективдүү каражаты катары көптөгөн мектептерде футбол секциялары уюштурулган. Машыктыруучулар айланма ыкмасын колдонуу менен 8-10 жаштагы балдардын негизги физикалык сапаттарын эффективдүү тарбиялоого мүмкүнчүлүк түзүүдө. В.Н.Платоновдун көптөгөн эмгектеринде физикалык даярдык эффективдүү мелдеш өткөрүү ишмердүүлүгүн камсыздоо, тездик, күч, чыдамкайлык, шамдагайлык (координациялык жөндөмдөр) жана ийилчээктик сыяктуу негизги физикалык сапаттарын өнүктүрүүнүн деңгээлин камсыздап берген спортчунун организмнин функционалдык системасынын мүмкүнчүлүктөрү менен шартталат.

Жаш футболчулардын (7-10 жаш) маанилүү дене тарбия сапаттарын өнүгүү динамикасы эң алгач жаш курактык өнүгүүнүн жалпы биологиялык мыйзам ченемдүүлүктөрү менен шартталган гетерхрондук мүнөзгө ээ. Муну менен биргеликте футбол менен машыгуу балдардын жаш курагына жараша кыймыл жөндөмдөрүн өнүктүрүүгө спецификалык таасир берет [2].

Адамдын өзүнчө өсүп-өнүгүү процессинде – онтогенезде, физикалык сапаттар бир калыпта өспөйт. Мындан сырткары белгилүү бир жаш курак этабында айрым физикалык жөндөмдөр машыгуу процесстеринин өнүгүүсү менен бир гана сапаттык өзгөрүүлөргө учурабастан анын деңгээли да төмөндөп кетери аныкталган. Белгилүү болгондой онтогенездин бул учурларында физикалык сапаттарды тарбиялоого багыт-

талган машыгууларды олуттуу түрдө дифференциялоо керек. Жаш спортчунун организмнин дене сапаттарын машыктыруу иш-аракеттерине сезгич келген мезгилдерди “сенситивдүү” учурлар деп айтабыз. Физикалык сапаттардын төмөндөшүү жана стабилдештирүү учуру “критикалык” (оор кырдаал) деп айтылат. 10-11 жашта психикалык функциялардын өнүгүү деңгээлинин жетишсиздиги жаш футболчулардын жогорку даражадагы тездик жана кыймыл аракетинин тактыгына жетүүсүндө тоскоолдук жаратат. Бул мезгилде өспүрүмдөрдүн жыныстык жетилүүсү башталып келгенде кыймылдарды башкаруу жөндөмдөрүнүн өнүгүүсү убактылуу токтоп турат, же басандайт. Бирок муну менен бергеликте бир катар авторлор белгилегендей булчуңдардын өсүүсү жана оюндун ыкмаларынын техникасын өздөштүрүүнүн тездиги көз каранды кыймылдардын тактыгы, өспүрүм куракка (13-14 жаш) чейин тез өсөт [3].

Көпчүлүк балдар жана өспүрүмдөр спорт мектебинин футбол секцияларына футбол ойногону келишет. Бирок машыктыруучулар бир гана оюн менен балдарды футбол ойноого үйрөтүп коюу мүмкүн эмес экенин түшүнүүсү керек. Оюн учурундагы техникалык ыкмаларды өркүндөтүүнүн татаалдыгы, каталарды оңдоо мүмкүн эместиги байкалат. Оюнда атаандашына үстөмдүк кылуу жана негизги багыттарды белгилөө максатында, машыгуу учурунда өнөктөшүнө топту өткөрүп берүү, баш менен ойноо ж.б.у.с көп жолу кайталоолор менен коштолгон атайын көнүгүүлөрдү аткаруу керек. Бардык курактагы балдардын кыймыл сапатынын өрчүүсү үчүн маанилүү болгон көнүгүүлөрдү колдонуу да керек. Окутуу-машыктыруу процесси балдардын ар тараптуу физикалык жактан өрчүүсүн жана жаш спортчулардын жогорку машыктыруучу жана мелдештик жүктөмдү бат өздөштүрүүсүн камсыздаган машыктыруунун заманбап методикасынын негизинде жүргүзүлүшү керек.

Футболдун техникалык арсеналында көнүгүүлөрдүн эки түрү бар. Алардын бири оюндук (кырдаалдык) - бул ыкма балдар үчүн дайыма кызыктуу болгону үчүн алар машыгуу учурунда ойной бергенге даяр. Экинчиси болсо балдар үчүн анча кызыктуу эмес – көнүгүүнүн стандарттык түрү деп аталат. Бул көнүгүүдө жупта топту бири-бирине пас берүү (трансфер жана реферанс жасоо). Бул сыяктуу көп жолку кайталанма көнүгүүлөр жаш балдар үчүн психикалык жактан оор, тажатма болуп кетет. Бул кырдаалда машыктыруучу бардык курактагы өспүрүмдөргө стандарттык (кызыксыз) жана ситуациялык (кызыктуу) көнүгүүлөрдүн оптималдуу дал келүүсүн табуу керек [7].

Футбол ойноону үйрөтүүнүн баштапкы этабын-

да айрым техникалык ыкмалардын техникалык негиздерин үйрөнүп алуу керек. Себеби бул көнүгүүлөрдүн айрымы же айрым топтору толук кандуу, канааттандыруу деңгээлде өздөштүрмөйүнчө жаңы көнүгүүлөр үйрөтүлбөйт. Аталган көнүгүүнүн жакшы өздөштүрүлүшү ошол техникалык ыкманын бат жана так аткарылышын камсыздайт. Бул учурда машыктыруучунун негизги максаты – жаш оюнчулардын топту өткөрүп берүүсү жана соккусу бат жана так болуусуна, топ оюн аянтчасында аябай катуу ылдамдыкта айлануусуна жана ылдам келе жаткан топту кабыл алган оюнчу тең салмактуулугун жоготпоого жетүү болуп саналат.

Өзгөчө мектепке чейинки жаш курак мезгилинде организмдин өнүгүүсүндө кыймыл оюндары чоң мааниге ээ болот.

Жаш футболчуларды тарбиялоодогу кыймылдуу оюндардын мааниси:

1. *Физикалык сапаттарды өнүктүрүү.* Кыймылдуу оюндардын футболдо колдонулушунун маанилүү принциби болуп организмдин гармониялык өсүүсү болуп саналат. Тандалган көнүгүүлөр катышуучулардын жаш өзгөчөлүгүнө дал келиши керек. Ишмердүүлүккө колдон келишинче көп сандагы булчуң топторун катыштыруу зарыл. Машыгуучунун денесинин өнүгүшүнө чоң маани берүү керек. Туура тулку бой турпаты ички органдардын туура өсүүсүнө жана так иштөөсүнө себеп болот.

2. *Ден-соолук абалын жакшыртуу.* Профилактика, тулку бой турпаттагы кемчиликти түздөө, ар түрдүү жетишпестиктерди жана жаракаттарды компенсациялоо сыяктуу багыттарга таасир берүү менен, ден-соолук абалынын деңгээлин жогорулатууга шарт түзгөн кыймыл оюндарындагы маанилүү учур болуп саналат. Оюндар аркылуу нерв системасын жакшыртууга бир кыйла көмөк көрсөтө алабыз. Тапшырмалардын жеңилдиги, таза аба, нерв чыңалуусун төмөндөтө турган эң жеңил жол. Кыймыл оюндарынын башка бир артыкчылыгы жүрөк-кантамыр системасынын, дем алуу, зат алмашуу жана башка органдардын иштөөсүнө оң таасирин тийгизгендигинде.

3. *Жалпы даярдыкты өнүктүрүү.* Керектүү кыймылдуу оюндарынын топтомун колдонуу менен окуучулардын ылдамдык, шамдагайлык, чыдамкайлык, күч жана ийкемдүүлүк сыяктуу сапаттарын комплекстүү өнүктүрө алабыз. Жогорку деңгээлдеги жалпы даярдык окуучулардын жашоодогу ар түрдүү кырдаалдардан ийгиликтүү өтүүсүнө көмөктөшүп, ден-

соолугун чыңдайт жана келечектеги кесибине, турмуш шарттарына даярдайт.

#### Жыйынтыктоо:

- 7-10 жаштагы куракта адамдын дене маданиятынын негиздери түптөлүп, системалуулук кыймылдуу активдүүлүккө болгон кызыкчылыгы жана спорттук багыты калыптанат. Башталгыч класстын мектеп окуучуларынын физикалык өнүгүүсү жаш курактык өзгөчөлүктөрүнө байланыштуу болот.
- Футбол секциясына катышкан 7-10 жаштагы мектеп окуучуларынын дене тарбия методдорун тандоо жана машыгууларды колдонуу алардын дене тарбиясындагы негизги критерийлери катары курактык антропометриялык көрсөткүчтөрүнө, функционалдык жөндөмдөрүнө, физикалык активдүүлүгүнүн структурасына чоң маани берүү, негизделүүсү керек.
- Жаш футболчулардын физикалык даярдыгы алардын техникалык даярдыгынын камсыздоонун негизги базалык компонентти болуп эсептелет. 7-10 жаштагы футболчулардын негизги дене тарбия сапаттарын комплекстүү жана өз учурунда калыптандыруу үчүн оюн ыкмасын кеңири колдонуу керек.

#### Адабияттар:

1. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов. - Харьков, 1995. - 245 с.
2. Аганянц Е.К. Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей: Уч. пос. / Е.К. Аганянц, Е.М. Бердичевская, Е.В. Демидова. - Краснодар, 1999. - 71 с.
3. Адамбеков К.И. Оптимизация тренировочных занятий при подготовке юных футболистов в условиях общеобразовательных школ: Автореф. дисс.... к.пед.н. - М., 1980.
4. Аксенова О.Н. Повышение уровня двигательной активности и дозировка физических нагрузок на физкультурных занятиях / О.Н. Аксенова // Дошкольное воспитание. 2000. - №6. - С. 37.
5. Золотарёв А.П. Некоторые особенности соревновательной деятельности юных футболистов 9-17 лет. // Методика совершенствования и контроля координационных способностей юных футболистов в условиях скоростных передвижений: Уч.-мет. пос. - Краснодар, 1991. - С. 12-16
6. Дергач В.В. О разработке контрольных упражнений по тактико-технической подготовке юных футболистов 12-13 лет// Вопросы оптимизации учебно-тренировочного процесса юных футболистов. - Волгоград, 1988. - С. 32-38.
7. Джанузаков К.Ч., Алешков И.А. Индивидуализация тренировочного процесса юных футболистов // Теория и практика физической культуры, 1984. - №8. - С. 30-32.