DOI:10.26104/NNTIK.2019.45.557

Касмалиева А., Сейтказиев М., Акматов А.

14-16 ЖАШТАГЫ КЫЗ ФУТБОЛЧУЛАРДЫН ФИЗИКАЛЫК ӨНҮГҮҮСҮ ЖАНА МОРФОЛОГИЯЛЫК ӨЗГӨЧӨЛҮКТӨРҮ

Касмалиева А., Сейтказиев М., Акматов А.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И МОРФО-ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕВОЧЕК-ФУТБОЛИСТОК 14-16 ЛЕТ

A. Kasmalıeva, M. Seitkaziev, A. Akmatov

PHYSICAL DEVELOPMENT AND MORPHO-FUNCTIONAL CHARACTERISTICS OF FEMALE FOOTBALL PLAYERS of 14-16 YEARS OLD

УДК: 37.013

Изилдөөнүн максаты - 14-16 жаштагы кыз футболчулардын машыгуу процессиндеги физикалык өнүгүүсүн жана дене тарбия даярдыгын камсыздоо процессин байкоо. Изилдөөгө Бишкек шаарындагы "Азалия" кыздар футбол клубундагы 14-16 жаштагы 21 футболчу-кыздар катышты. Айымдардын денесинин структуралык өзгөчөлүктөрү, биологиялык жетилүү баскычтары, организмдин функцияларынын өнүгүүсү, окуу-машыгуу жүктөрүн пландаштырууда, физикалык сапаттарды өнүктүрүүдө маанилүү болгону белгиленет. Айымдар менен эркектердин организмдери морфо-функционалдык параметрлери жана гормоналдык-гуморалдык механизмдери менен айырмаланганы аныкталган. Айымдардын организминин биологиялык жетилиши 17-18 жашта, ал эми скелеттин өсүшү жана оссификациясы 19-20 жашта аяктайт. Бул мезгилде спортчу кыздардын жеке мүнөздөмөлөрүнө максималдуу көңүл буруу керек. Үшуга байланыштуу, спорттогу жогорку натыйжага жетишүү кыздардын ден-соолугуна коркунуч туудурбай, аялдын организминин функционалдык жөндөмдүүлүгүнүн өзгөрүүсүн эске алуу менен илимий жана методикалык негизделген машыгуу жүктөмдөрүн оптималдаштыруу керектиги аныкталган.

Негизги сөздөр: *биологиялык жетилгендик, жөндөмдүүлүк, дене тарбия, өнүгүү, аял организми, ден соолук, спорттук натыйжалар.*

Цель исследования – изучение физического развития девочек - футболисток 14-16 лет и физической подготовки с учетом возрастных морфофунциональных особенностей организма. В исследовании принимали участие девочки, занимающиеся футболом. Для обеспечения физической подготовки необходимо и важно учитывать особенности строения, этапы полового созревания, развития частей тела и функций женского организма, особенно при регулировании тренировочных нагрузок. Доказано, что механизмы нейро-гуморальной регуляции женского организма существенно отличаются от мужского. Период полового созревания женщин заканчивается к 17-18 годам, а окостенение скелета - к 19-20 годам. При организации тренировочного процесса в 14-16 лет особое внимание должно уделяться индивидуальным особенностям девушек. Требуется научное и методическое обоснование отпимизации физической нагрузки с учетом возрастных функциональных способностей женского организма, а высокие спортивные результаты не приносили ущерба здоровью.

Ключевые слова: *биологическая зрелость, способности, физическое воспитание, развитие, женский организм, здоровье, спортивные результаты.*

The research aims to study the physical development of female football players of 14-16 years old and physical fitness, taking into account the age-related morpho-functional peculiarities of the organism. The study has involved girls playing football. For ensuring physical fitness, it is necessary to consider the structural features, stages of puberty, the development of body parts, and functions of the female body, especially when regulating training loads. It has been proved that the mechanisms of neuro-humoral regulation of the female body significantly differ from the male body. The female puberty period ends by the age of 17-18, and the ossification of the skeleton - by the age of 19-20. When organizing the training process for the girls at the age of 14-16, much attention should be devoted to their individual features. Scientific and methodological substantiation is required to optimize physical activity, bearing in mind the age-related functional abilities of the female body, and keep health from the harm of high sports achievements.

Key words: *biological maturity, abilities, physical education, development, female body, health, sports results.*

Дене маданияты жана спорт системасында футбол оюнунун башка спорт түрлөрүнө салыштырмалуу өзгөчө орду жана мааниси бар. Анткени, футбол өзүнүн сүймөнчүктүүлүгү, кызыктуулугу, жеткиликтүүлүгү менен миллиондогон адамдарды өзүнө тартып

DOI:10.26104/NNTIK.2019.45.557

жана көңүл бурдуруп, дене тарбия жана спортту жаатта, көпчүлүккө кеңири жайылтуучу, бирден бир күчтүү куралы болуп да эсептелинет.

Учурда, Кыргыз Республикасында жана бүткүл дүйнөдө футболчулардын спорттук даярдыгы боюнча көптөгөн илимий изилдөөлөр жүргүзүлүп, илимий методикалык макалалар жарык көргөн. Ошону менен бирге футболчу кыздардын курактык морфофункционалдык өзгөрүүлөрүнө арналган илимий изилдөө иштеринин аздыгы байкалат. Ошол себептеп, бул багытта изилдөө жүргүзүүнүн актуалдуулугу жана керектиги талашсыз.

14-16 жаш курагындагы кыз футболчуларды өз убагында физикалык өнүгүүсүнүн өзгөчөлүктөрүнө карата жана физикалык жана техникалык жактан туура машыктырса алардын чеберчилиги сапаттуу өркүндөйт. Бул жаш курактарда физикалык сапатардын калыптанышы жана кабыл алуусу оптималдуу жүрөт жана футболдун техникасынын негизги элементтерин өздөштүрүү жана өркүндөтүүдө чоң ролду ойнойт. 14-16 жаштагы кыз футболчуларды машыгууларын басымдуу көңүлдү физикалык жана техникалык даярдыкка буруп өткөрсө жаш футболчулардын спорттук чеберчилиги жогорлатуунун бирден бир шарты.

14-16 жаштагы кыз футболчулардын машыгуу процессинде физикалык өнүгүүсүн көзөмөлдөө менен футболчулардын керектүү дене тарбия сапаттарын багыттуу өнүктүрүү машыгуу процессин системалаштыруунун негизги шарттарынын бири деп эсептейбиз. 14-16 жаштагы кыз футболчулардын физикалык даярдыгын сапаттуу жогорулатууга аракет көрүлсө, анда ал футболчулардын спорттук даярдыгы – техникалык чеберчилиги да өтө жогору жана туруктуу болоору талашсыз.

Изилдөөнүн объектиси: Бишкек шаарындагы “Азалия” кыздар футбол клубундагы 14-16 жаштагы футболчу кыздардын машыгуу процесси.

Изилдөөнүн предмети: 14-16 жаштагы кыз футболчулардын машыгуу процессиндеги физикалык өнүгүүсүн байкоо жана жалпы жана атайын дене тарбия даярдыгын камсыздоо процесси.

Изилдөөнүн максаты: 14-16 жаштагы кыз футболчулардын физикалык өнүгүүсүн изилдөө.

Изилдөөнүн милдеттери:

1. Илимий методикалык адабияттардагы маалыматтын негизинде 14-16 жаштагы кыз футболчулардын физикалык өнүгүүсүнүн жана дене тарбия даярдыгын анализдөө.

2. 14-16 жаштагы футбол менен машыккан кыздардын физикалык өнүгүүсүнүн өзгөчөлүктөрүн иликтөө.

Биздин изилдөөгө жалпысынан “Азалия” футбол клубунда машыккан 21 футболчу кыз катышты. Изилдөөлөр Кыргыз-Түрк “Манас” университетинин спорт аянтчаларында жана “Азалия” футбол клубунун футболдук аянтчаларында өткөрүлдү. Изилдөөнүн биринчи этабында адабият булактарында көрсөтүлгөн футболчу-кыздардын морфологиялык жана функционалдык өзгөчөлүктөрү алардын физикалык даярдыктарын камсыздоо процессинде эске алынуусу жана машыгуу процессин уюштуруу өзгөчөлүктөрүнө байкоо жүргүзүлдү.

Көп жылдык машыгуу процессинде жалпы жана атайын физикалык даярдоо каражаттарынын көлөмү акырындап өсөт, анын ичинен АФДтын жылдык салмагы да өсөт. Мисалы, АФД боюнча көнүгүүлөрдүн көлөмү баштапкы этапта 25-30% түзөт. Атайын физикалык саппаттарды тарбиялоо үчүн негиз болгон жалпы физикалык даярдыкты жогорлатуу боюнча спорттук адистетүү этабында АФД бөлүнгөн салмагы – 50-60% көбөйөт. Спорттук өркүндөтүү этабында АФД каражаттарынын көлөмү 70-80% түзөт. Жалпы жана атайын физикалык даярдыктын каражаттарын рационалдуу катышында жаш футболчулардын чеберчилигин туруктуу жогорлатуунун жагымдуу өбөлгөлөрү пайда болот.

Физикалык даярдоонун милдеттери жана каражаттары жаш футболчулардын курактык өсүп-өнүгүү этаптары жана курактык өзгөчөлүктөрүнө жараша өзгөрүлүп турат. Спорттук адистештирүү этабы ар тараптуу физикалык даярдык менен байланышкан. Спорттук жогорку жетишкендиктердин этабында физикалык даярдык жеке атайын багыттуулуктан керектүү болгон физикалык сапаттарды жакшыртууга багытталат.

Атайын физикалык даярдыгынын деңгээлин жогорлатуу максатында жалпы физикалык даярдыктын жетиштүү деңгээлине ээ болусу чоң маниге ээ болот. Спорттук адистештирүү этабында атайын физикалык даярдык боюнча көнүгүүлөрдүн көлөмү андан ары көбөйтүлөт.

Физикалык даярдык процессинде машыгуу жүктөрүн индивидуалдаштыруу чоңдугу боюнча, багыттуулугу боюнча өзгөчө орунду ээлейт, себеби жаш футболчулардын бирдей курактагы тобу физикалык даярдыктын жана сапаттын өнүгүүшүнүн деңгээли боюнча бир топ айырмаланат.

Футбол менен алектенген спортчулардын физикалык сапаттарын өнүктүрүү түрдүү ыкмалардын жардамы менен жүргүзүлөт: кайталануучу, алмашуучу, интервалдык, бирдей, ыргактуу, текшерүүчү, “баш тартууга чейин”, максималдуу интенсивдүү, ылдам,

DOI:10.26104/NNTIK.2019.45.557

ошондой эле оюндук жана жарыштыруу ыкмалары.

Жогорку натыйжага жетүүнүн негизги шарттары болуп эсептелген спортчуларды даярдоо системасы курактык жана жеке анатомиялык-физикалык өзгөчөлүктөрдү толук эсепке алууда жатат [2].

13-14 жашка чейин өспүрүмдөрдүн булчуңдарынан өтө сезгичтиги, ошондой эле кыймылдарынын тактыгы өсүп, оюндун техникалык ыкмаларын өздөштүрүүгө оң таасирин берет. 13-14 жаштагы өспүрүмдөрдө координация жактан татаал кыймыл-аракеттердин калыптанышын изилдөөдө пубертаттык мезгилдин тормоздоочу таасири билинет. Белгилей кетүү нерсе, өспүрүм кезде алынган кыймыл-аракеттик жөндөмдөрдүн динамикалык стереотиптери көп жылдарга чейин сакталат.

Өспүрүм куракта психикада маанилүү өзгөрүүлөр болуп өтөт. Жогорку эмоционалдуулук, маанайдын бир калыпта болбоосу, түшүнүксүз аракеттер, урушчактык, өзүнүн күчүнө ашыкча ишенүү байкалат. Бул көрүнүштүн булагы – интенсивдүү физикалык өнүгүү, жыныстык жетилүү, өзүн чоң адам сезүү болуп эсептелет.

Өспүрүмдөргө машыгуулардын ыкмасын туура тандоо машыгуучунун калыптанып келе жаткан организимине оң таасирин тийгизет. Бул эки нерседе байкалат: биринчиси морфологиялык өзгөрүүлөр бою башынын жакшы өсүүсү (антропометрикалык белгилер) жана функционалдык алдыга жылуулар жогорку эмгекке жөндөмдүүлүк түрүндө. Өспүрүмдөрдүн бир жылкы денесинин салмагынын орточо өсүүсү 4-5 кг, бою - 4-6 см, көкүрөк клеткасы - 2-5 см түзөт. Скелеттин андан ары калыптануусу ишке ашат. 14 жашка жамбаш сөөктөр өсүп, омурткалардын туруктуулугу бекилүүсү, омуртка муундарыны кемирчек шакектери кичирейет.

14-15 жашта булчуңдар өзүнүн функционалдык касиеттери боюнча чоң адамдын булчундарынан азыраак айырмалана баштайт, кол буттардын булчуңдары паралелдүү өнүгөт. Балдардын булчуңдарынын салмагы 12 жашта 29,4 %, 14-15 жашта - 33,6% түзөт. Булчуңдардын абсолюттук жана салыштырмалуу күчү көбөйөт. Булчуңдардын күч көрсөткүчтөрүнүн өнүгүп баштаган мезгили 13-15 жаштар башталат.

Бул куракта күч мүмкүнчүлүктөрү жогору эместигин эске алып, күчтү тарбиялоо боюнча көнүгүүлөрдү этияттык менен аткаруу керек, динамикалук жана статикалык мүнөздөгү кыска күчтүк жүктөмдөрдү берүү керек. Негизги көңүл адамдын баардык булчуң топтомдорун бекемдөө жана өнүктүрүүгө багытталышы керек, айрыкча тулку боюнун, пресстин булчуңдарына, дененин капталындагы жана аркасындагы булчуңдарына, колдун муун булчуңдарына, жамбаштын арткы булчундарына жана буттун булчуңдарына көңүл бурулуусу зарыл.

Жаш куракта борбордук нерв системасынын өсүүсү токтойт, баш мээ кыртышынын талдоо-системалоо ишмердиги аябай жакшырат [3]. Бул куракта жетилүү процесси аяктайт. Эндокриндик система жакшырып, бирок ички секреция бездеринин активдүүлүгү чоң кишиникиндей болуп калат [4].

В.Н. Платоновдун пикири боюнча [5] физикалык жактан даяр болуу мелдешүүдө натыйжага жеткен спортчунун организминин функционалдык системасынын мүмкүнчүлүктөрү жана тездик, күч, чыдамкайлык, шамдагайлык (координациялык жөндөмдөр) жана ийкемдүүлүк боюнча негизги физикалык сапаттардын өсүү деңгээли менен түшүндүрүлөт.

Жаш футболчулардын (7-16 жаш) спорт үчүн маанилүү сапаттарынын өсүү динамикасы гетерохрондук мүнөзгө ээ жана буга биринчи кезекте жаштын жогорулашынын жалпы биологиялык мыйзам ченемдүүлүктөрү себеп болот. Муну менен бирге футбол ойноо жашка жараша кыймыл жөндөмдүүлүктөрдүн өнүгүшүнө өзгөчө таасир берет. Жаңыдан футбол ойной баштаганда балдар-кыздарда, каралып жаткан көрсөткүчтөрдүн түзүлүшүндө негизги факторлор: физикалык жана техникалык даярдыктын байланышы (30,5%), физикалык өсүп-өңүгүүсү (17%), кыймыл-аракеттерди багытту өнүктүрүүнүн негизи (6,2%) [4].

Футболчулардын спорттук чеберчилигин аныктоочу жана чектөөчү факторлодун көрүнүктүү динамикасы А.П. Золотарев тарабынан аныкталган [3].

Спортто, өндүрүш чөйрөсүндө жана коомдук жашоодо аялдардын ролу чоң. Келечек муундун өсүшү алардын ден-соолугун абалына байланыштуу. Бул аялдардын дене тарбиясын жана спорттук даярдыгын ар тараптуу илимий негиздөөнү талап кылат. Перспективдүү спорттун түрүн футболду өнүктүрүү процессинде кыздардын, аялдардын өкүлдөрүнүн активдүү катышуусу менен коштолууда. Дүйнө жүзүндө аялдар эркектер менен тең укуктуу катышкан атаандашуу дисциплиналарынын саны өсүүдө.

Айым денесинин структуралык өзгөчөлүктөрү, биологиялык жетилүү баскычтары, сүт бездердин өнүгүүсү жана менструация циклынын мезгилдери, дененин негизги тутумдарынын иштеши, функцияларды калыбына келтирүү, окуу-машыгуу жүктөрүн пландаштырууда, физикалык сапаттарды өнүктүрүүгө арналган каражаттарды тандап алуу, узак мөөнөттүү пландоодо жана техникалык-тактикалык жана психологиялык даярдыкта жана макро- жана микроциклдерде даярдоо баскычтарында зарыл. Айымдар

DOI:10.26104/NNTIK.2019.45.557

менен эркектердин организмдери морфофункционалдык параметрлеринде жана гормоналдык-гуморалдык жөнгө салуунун өзгөчөлүктөрү менен да айырмаланат. Негизги гендердик айырмачылыктар кандагы жыныстык гормондордун деңгээлине байланыштуу. 12-14 жаштагы кыздарда (бул өспүрүм курагы), колтукта чач өсүп, сүт бездери пайда болуп жана жамбаш сөөктөрү өсүп, биринчи этек кир пайда болот. Биринчи этек кирдин пайда болушу 10 жаштан эрте же 16 жаштан кийин, биологиялык жетилүүнүн чегинен чыгып, ар кандай себептерден улам келип чыгышы мүмкүн жана ар бир учурда адистин кеңешин талап кылат. Айым денесинин биологиялык жетилиши 17-18 жашка чейин жетет, ал эми скелеттин өсүшү жана оссификациясы 19-20 жылга чейин аяктайт. Бул мезгилде спортчу кыздар индивидуалдык мүнөздөмөлөрүнө максималдуу көңүл буруу керек, пландаштырылган машыгуунун функционалдык мүмкүнчүлүктөрүнө жарамдуу жүктөрдү, эс алуу мүнөзүн, тамактануу жана калыбына келтирүү спорттук машыгуунун натыйжалуулугун жогорулатуу үчүн олуттуу резервдерди жакшыртууну билдирет. Ушуга байланыштуу, аялдардын ден-соолугуна коркунуч туудурбай, спорттун жогорку натыйжаларына жетишүүгө мүмкүндүк берген, айымдарга мүнөздүү биологиялык цикл учурунда аялдын организминин функционалдык жөндөмдүүлүгүнүн өзгөрүүсүн эске алуу менен окуу жүктөмдөрүн оптималдаштыруунун илимий жана методикалык негиздерин иштеп чыгуу актуалдуу көйгөй болуп саналат.

Ошентип, айымдарга нерв системасынын, ишаракетинин өзгөчөлүктөрү, жогорку эмоционалдык жандануусу жана онтогенез процессинде физикалык сапаттардын эрте өнүгүшү мүнөздүү. Индивидуалдык өнүгүү мезгилинде, өспүрүм кыздарда абсолюттук күчтүн өсүшү 12-14 жашта байкалат. Максималдуу күч көрсөткүчтөрүнө 15-16 жылдын ичинде жетишилет. Ушуга байланыштуу, кыздардын ылдамдык-жөндөмдүүлүктөрүн өнүктүрүүгө эң ылайыктуу курак 10-14 жаш деп эсептелет.

Айым денесинин түзүлүшүнүн жана организминин функцияларынын өзгөчөлүктөрү анын акыл-эс жана физикалык көрсөткүчтөрүнөн айырмаланат. Жалпы биологиялык аспектте аялдарга, эркектерге салыштырмалуу, айлана-чөйрөнүн өзгөрүшүнө (температуранын өзгөрүшү, ачкачылык, кан жоготуу, бир катар оорулар), ымыркайлардын өлүмүнүн төмөндөшүнө жана узак жашоонун узактыгына мүнөздөмө берилет.

Спорттун өзгөчөлүктөрү аялдардын морфофункционалдык параметрлеринин өзгөчөлүктөрүн аныктайт, алар даярдыктын баштапкы этабында - спорттун түрүн тандоодо, узун бойлуу кыздар волейбол, баскетбол, гандбол, спорттук гимнастика жана фигуралык муз тебүү боюнча жакшы координациялуу назик, ийкемдүү болуш керек, ал эми футбол боюнча - орто бойлуу, чыдамкай, нейромотор реакциясы жакшы кыздар тандап алынат.

Адабияттар:

1. Годик М.А. Физическая подготовка футболистовю - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. - 272 с., ил. 2.
2. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физ. культуре и спорте: Учебное пособие для студентов высших пед. учебных заведений. - М: Изд. центр. Академия. 2002. - 264 с.
3. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе. 1997. Автоферерат на соискание степени доктора пед наук. https://www.dissercat.com/content/struktura-i-soderzhanie-mnogoletnei-podgotovki-sportivnogo-rezerva-v-futbole
4. Ильин Е.П. Пол и гендер. - СПб.: Питер, 2009. – 688с.
5. Платонов В.Н. Основы многолетнего планирования учебно-тренировочного процесса // Олимпийский резерв. - Киев, 1996.