

Касмалиева А.С., Токталиев Б.Н.

**ГРЕК-РИМ КҮРӨШҮ МЕНЕН МАШЫККАН 10-12 ЖАШТАГЫ
СПОРТЧУЛАРДЫН ФИЗИКАЛЫК ӨНҮГҮҮСҮНҮН
ЖАНА ДАЯРДЫГЫНЫН ӨЗГӨЧӨЛҮКТӨРҮ**

Касмалиева А.С., Токталиев Б.Н.

**ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ 10-12 ЛЕТ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБОЙ**

A. Kasmalieva, B. Toktaliev

**FEATURES OF PHYSICAL DEVELOPMENT
AND PHYSICAL TRAINING OF ATHLETES 10-12 YEARS OLD
ENGAGED IN GRECO-ROMAN WRESTLING**

УДК: 796.015.12

Авторлор бул макалада грек-рим күрөшү менен машыккан 10-12 жаштагы балдардын ден соолугун, физикалык өнүгүүсүн системалуу түрдө көзөмөлгө алуусун негиздеп келген, антропометрикалык жана соматометрикалык көрсөткүчтөрүн методу менен аныктоо жолдору сунушталган. Жаш спортчулардын физикалык өнүгүүсүн аныктоо менен бирге жаш спортчулардын физикалык даярдыгын баалоо аныктоо учурунда спортчунун организмнин аэробдук жана анаэробдук мүмкүнчүлүгүн жогорулатуу үчүн колдонулган көнүгүүлөрдүн мүнөзүн жана жүктүн көлөмүн менен интенсивдүүлүгүн тууралоодо балдардын курактык өзгөчөлүктөрүн эске алуу зарылчылыгы баса белгиленген. Авторлор тестирилөө учурунда алынган маалыматтарды системалага келтирүү жана талдоо учурунда белгилүү аймактын социалдык экономикалык шарттарын эске алуу менен иштелип чыккан 10-12 жаштагы балдардын физикалык өнүгүүсүнүн стандарттык чен-өлчөмдөрүн колдонуу менен салыштырмалуу анализ жасоону, жаш спортчулардын организмнин курактык өнүгүү өзгөчөлүктөрүн эске алууну грек-рим күрөшү боюнча машыктыруучуларына сунуштайт.

Негизги сөздөр: грек-рим күрөшү, организм, өнүгүү, спорт, машыгуу, физикалык даярдык, нормативдер.

В данной статье авторами предлагаются основные методы определения физического развития детей 10-12 лет, занимающихся греко-римской борьбой путем использования антропометрических методов и соматоскопии в процессе спортивной подготовки юных борцов. При исследовании и оценке физического развития и физической подготовленности юных борцов греко-римского стиля рекомендуется обратить особое внимание на использование физических упражнений для развития аэробных и анаэробных возможностей организма человека, при это особое значение придается учету характера упражнений и заданий, а также регулированию объема и интенсивности тренировочной нагрузки с учетом возраста занимающихся. Анализ полученных данных в ходе тестирования позволит тренерам по греко-римской борьбе организовать тренировочный процесс с учетом возрастных особенностей развития детского организма, стандартов и нормативов физического развития детей, разработанных с учетом социально-экономических и климатических условий различных регионов республики.

Ключевые слова: греко-римская борьба, организм, развитие, спорт, тренировка, физическая подготовка, нормативы.

This article discusses the importance of determining the physical development of children aged 10-12, engaged in Greco-Roman wrestling through the use of anthropometric methods and somato-

scopy in the process of sports training of boxers. When studying the physical development and physical fitness of young athletes, it is recommended to pay special attention to the use of physical exercises for the development of aerobic and anaerobic capabilities of the human body. The analysis of the data obtained will allow organizing the training process taking into account the age-related characteristics of the development of the child's body and the standards for the physical development of children, which were developed taking into account the socio-economic and climatic conditions of the regions of the republic.

Key words: Greco-Roman wrestling, body, development, sports, training, physical training, standards.

Учурда заманбап методикалык-биологиялык жана социологиялык изилдөөлөр көрсөткөндөй, спорт менен системалуу көп жыл катары машыгуулар балдардын жана өспүрүмдөрдүн ден соолугун чындоого өзгөчө роль ойнойт. Жандуу жана көп тараптуу кыймылдуу аракеттер жасалбаса, балдардын жакшы физикалык өсүп-өнүгүүсү мүмкүн эмес. Туруктуу кыймыл аракеттерди аткаруу өзгөчө балалык чакта жана өспүрүм курактада организмдин өнүгүү процесстерине чон таасир берет.

Азыркы учурда грек-рим күрөштүн түрлөрү популярдуу болгондуктан, грек-рим күрөшүнө кызыгып келген балдар жаш курагынан тартып спорттук машыгууларга катышууда. Спорттук машыгуулар ар түрдүүлүгү менен айрымаланат жана алардын организмге тийгизген таасири да бирдей эмес, өзгөчө күрөштүн түрлөрү көптөгөн татаал техникалык кыймыл аракеттери менен айырмаланат. Грек-рим күрөшү менен машыгуу булчуңдардын иштөөсүн активдештирет, зат алмашууну жогорулатат, дем алууну жана кан айлануу системасын стимулдаштырат. Күрөш учурунда чымыркануу жогорку деңгээлде орун алат. Булчуңдардын иштөөсү жүктөмдөрдү аткарууда жогорку чыңалууда болгондуктан күрөшчүнүн курактык өзгөчөлүктөрүн эске алуу менен физикалык даярдыгын камсыздоо – спорттун машыгуулардын эң негизги милдеттери катары каралат. Ошол себептен, грек-рим күрөшүндө спорттук даярдоонун алгачкы баскычтарында жаш спортчулардын физикалык даярдыгына өзгөчө көңүл бурулуп келет.

Изилдөөнүн максаты: грек-рим күрөшү менен машыккан 10-12 жаштагы балдардын физикалык өнүүгүсүн жана физикалык даярдыгын аныктоо жана баалоо.

Изилдөөнүн милдеттери:

1. Тема боюнча адабий булактардан алынган маалыматтарды иликтөө жана талдоо.

2. Грек-рим күрөшү менен машыккан 10-12 жаштагы балдардын физикалык өнүүгүсүн антропометрикалык жана соматометрикалык метод менен аныктоо (салмагы, бойдун узундугу, көкүрөк клеткасынын айланасы, колдун, буттун узундугу, баштын, мойндун айланасы ж.б.).

3. Грек-рим күрөшү менен машыккан 10-12 жаштагы спортчулардын физикалык даярдыгын тестирлөө аркылуу аныктоо.

4. 10-12 жаштагы күрөш менен машыккан балдардын физикалык өнүүгү деңгээлин менен физикалык даярдыгын аныктап, алынган маалыматтарды нормативдер менен салыштыруу, талдоо жана практикалык сунуштарды иштеп чыгуу.

Колдонулган изилдөө методдору:

1. Адабий булактардан алынган маалыматтарды иликтөө жана аларды талдоо.

2. Физикалык өнүүгүнү антропометрикалык жана соматометрикалык метод менен аныктоо (салмагы, бойдун узундугу, көкүрөк клеткасынын айланасы, колдун, буттун узундугу, баштын, мойндун айланасы ж.б.).

3. 10-12 жаштагы спортчулардын физикалык даярдыгын аныктоо тестери: күчтүн көрсөткүчүн аныктоо үчүн динамометрия методу, ылдамдык - 30 м чуркоо, ийилчекти аныктоо тести, чыдамкайлуулукту аныктоо үчүн Купер тести колдонулат.

Изилдөөнүн объекти: изилдөөгө грек-рим күрөшү менен машыккан Бишкек шаарындагы Р.Санатбаев атындагы олимпиялык резервди даярдоо спорт мектебинде башталгыч даярдоо топторунда машыккан 10-12 жаштагы 25 бала катышты.

Машыгуу жана мелдеш учурундагы болгон тапшырмалар спортчуну чечкиндүүлүккө тарбиялап, оор абалдан чыгуу жана жеңишке жетүү үчүн моралдык-эрктик сапаттарын бекемдейт. Грек-рим күрөшү менен машыгуу тапкычтыкты тарбиялоо менен тез өзгөрүлмөлүү шарттарда тез чечим чыгарууну, кайраттуу, эр жүрөк болууну үйрөтөт, ошондой эле спортчунун ар тараптуу физикалык даярдыгын камсыздайт. Мелдеште түзүлгөн абалды талдоого үйрөнөт, координациясы жакшырат, чыдамкайлык өсөт, кыймыл аракетти тездетүү кыймылдатуучу эс-тутум калыптанат, күч өнүгөт. Грек-рим күрөшү менен машыгуулар спортчулардын физикалык даярдыгы алардын ар тараптуу өнүүгүсүн, органдар жана организмдин системаларын чыңдоону, физикалык сапаттарды өнүктүрүүнү жана иш жөндөмдүүлүгүн арттырууну талап кылат. Азыр-

кы учурда спорттун ациклдүү түрлөрүндө, тактап айтканда грек-рим күрөшүндө жаш спортчуларды машыктырууга тийиштүү илимий маалыматтар жокко эсе жана ошондой эле жаш спортчулардын функционалдык абалын жана ишке болгон жөндөмдүүлүгүн, физикалык жактан өрчүшүн комплекстүү иликтөөгө ала турган баалоочу таблицалар жок болгонуна байланыштуу изилдөөнү жүргүзүү зарылчылыгы келип чыкты. Спортчулардын физикалык жактан өрчүшү боюнча көйгөйлөрдү изилдөө боюнча ата мекендик дагы, чет өлкөлүк дагы илимий адабияттарда көбүрөөк көңүл бурулат. Жаш спортчулардын физикалык жактан өрчүшү жана физикалык иш жөндөмдүүлүгү жөнүндө маалыматтар так болбосо, анда алардын ден соолугунун саламаттыгы тууралуу, жашоонун социалдык-гигиеналык жана социалдык-экономикалык шарттары тууралуу, эмгекке жана спортко болгон жөндөмдүүлүгү жана спорттук даярдыгы тууралуу баа берүүгө мүмкүн эмес. Системалуу жүргүзүлүп турган текшерүү-көзөмөлдөө спорттун түрлөрү менен машыгуулар адамдын организмине тийгизген таасирлеринин мүнөзүн ачууга, ошондой эле спорт менен жаңыдан машыгып келе жаткан спортчуларга спорттун түрүнө туура багыттоо сунуш кылууга мүмкүнчүлүктөрдү түзөт. Физикалык жактан өөрчүнү изилдөө дене тарбия жана спорт менен машыккан адамдарды дарыгерлердин көзөмөлүндө болуп туруусу зарылчылыгы талашсыз [1].

Спортчулардын ден соолугунун саламаттыгы, физикалык жактан өөрчүүсү, жалпы дене тарбия даярдыгы жана ишке болгон жөндөмдүүлүгү тууралуу илимий жактан негизделген концепция ар башка спорт менен машыккан спортчулар тууралуу зарыл болгон объективдүү маалыматтарды талап кылат. Адамдын дене мүчөсүнүн өөрчүшүнө бир топ көптөгөн факторлор таасирин тийгизет: тукум куучулук, айлана чөйрө, социалдык-экономикалык факторлор, эмгек жана тиричилик шарттары, тамактануу, физикалык активдүүлүгү, спорт менен алектенүүсү [2]. Адамдын ишке болгон жөндөмдүүлүгүн жогорлатуу көйгөйү адамдын ишмердүүлүгүн изилдеген баардык профилдеги адистер үчүн дайыма актуалдуу. Бул маселе спортчулар жана машыктыруучулар үчүн өзгөчө маанилүү жагы бар, анткени ишке болгон жөндөмдүүлүктүн жогорку деңгээлинен спорттук даярдыктын мелдештик мезгилинде ийгиликтүү көрсөткүчтөргө жетишүүгө болот. Физикалык өнүүгү, өсүп жаткан организмдин абалын өлчөөнүн эң негизги критерийи болуп саналат. Физикалык өнүүгү биологиянын жалпы мыйзам ченемдүүлүктөрүнүн баш ийип, социалдык, экономикалык жана гигиеналык шарттарга байланыштуу болгондугун көптөгөн окуу куралдарда жана илимий макалаларда баса белгиленген (Кучма В.Р., Ямпольская Ю.А., 1996; Суханова Н.Н., 1996; Воробьев Е.А., 1998). Көп окумуштуулардын иште-

ринде, 5 жыл сайын физикалык өсүүнүн стандарттарынын, белгилүү бир аймакта үзгүлтүксүз түрдө аныктоо керектиги жөнүндө айтылат жана алардын маалыматтуулугу аймактык өзгөчөлүктөрүнө караштуу болгону баса белгиленген [2, 4].

Улан-кыздардын физикалык жактан өрчүүсү – бул морфологиялык жана функционалдык белгилердин жыйындысы, алардын айлана чөйрө шарттарынан болгон өз ара байланышы жана көз карандылыгы, ошондой эле ал организмдин убакыттын ар бир учурунда бышып жетилүү жана иштеп туруусунда сыпаталып турат [3]. Физикалык жана жыныстык өнүгүү процесстери бир бири менен тыгыз байланышта болот, ошондой эле өсүү жана өнүгүүнүн жалпы мыйзамченемдүүлүктөрүн чагылдырып турат, бирок ошол мезгилде социалдык, экономикалык, санитардык-гигиеналык жана башка шарттардан көз каранды болот, анткени анын таасири чоң адамдарда бир эле ачык даана байкалып калат.

Гармониялуу физикалык өсүү жана жогорку деңгээлдеги физикалык даярдык, инсандын жашоо-тиричилигинин интегралдуу көрсөткүчтөрүнүн жана ар кайсы топтордогу калктын саламаттыгынын негизги белгилери болуп эсептелет. Дененин өлчөмү организмдин морфофункционалдык өнүгүү деңгээлин чагылдырып турат жана адамдын физикалык өнүгүү жана өсүү процессин мүнөздөйт. Жекече типологиялык өзгөчөлүктөр адамдын жашоо-турумушунда көптөгөн физикалык жана психикалык жаралууларды аныктоочу фактору болуп саналат, ал эми организмдин структуралык жана функционалдык компоненттери, анын күчүн аныктоо менен бирге ден-соолуктун маанилүү көрсөткүчүн өзүнө камтыйт. Калктын, айрыкча билим алып жаткан жаштардын ден-соолугунун абалынын кескин начарлашы заманбап коомдун өнүгүүсүндө терс фактор катары каралат. Коомдун негизги катмарларынын жашоо образынын начарлашы, тамактануу чөйрөсүнүн экологиялык жактан жагымсыздыгы, студенттердин физикалык өнүгүүсүнөн жана даярдыгынан терс таасирленүүдө.

Физикалык жана жыныстык өнүгүү процесси өз ара байланышта болот жана тулку бойдун өсүү жана өнүгүүсүнүн жалпы мыйзам ченемдерин чагылдырат. Бирок ошол эле абалда социалдык, экономикалык, санитардык-гигиеналык жана башка шарттардан көз каранды болот. Мунун таасири өз кезегинде кишинин курагына жараша аныкталат [4].

Физикалык өнүгүү үзгүлтүксүз жүрүп туруу биологиялык процесс катары түшүнүүгө болот. Ар бир курактык этапта алар организмдин психикалык, биохимиялык, функционалдык, морфологиялык жана башка касиеттеринин өзара жана сырткы чөйрө менен байланышкан жана ошого жараша шартталган физикалык күчтүн запасы менен байланышкан белгилүү бир комплекс менен мүнөздөлөт. Физикалык өнүгүү-

нүн жакшы деңгээли физикалык даярдык, булчундук жана акыл-эстик иш жөндөмдүүлүгүнүн жогорку көрсөткүчү менен төп келет.

Физикалык өнүгүүнү баалоонун негизинде бойдун, салмактын параметрлери, дененин ар бир бөлүктөрүнүн өнүгүү пропорциялары жана ошондой эле анын организмдин функционалдык жөндөмдүүлүгүнүн өнүгүү даражасы (өпкөнүн жашоо сыйымдуулугу, колдун манжасынын булчундук күчү, булчундук тонус, булчун системасынын өнүгүүсү, келбеттин абалын, кыймылдаткыч-таянгыч аппаратынын абалы, тери алдындагы май катмарынан турган тканынын өнүгүшү) жатат. Алар органдардын клеткалык элементтеринин, ткандардын нерв системасынын жана эндокриндик аппараттын функционалдык жөндөмдүүлүгүнүн жетилүүсүнөн жана дифференциаланышынан көз каранды болот.

Физикалык өнүгүүнү сырткы морфологиялык мүнөзгө карата баалоо мурунтан калыптанып калган. Бирок бул сыяктуу маалыматтын баалуулугу организмдин функционалдык параметрлери менен бирге ченемсиз өсө баштайт. Ошондуктан физикалык өнүгүүнү объективдүү баалоо үчүн морфологиялык параметрлерди функционалдык абалдын көрсөткүчү менен бирге кароо керектелет. Балдардын физикалык өнүгүүсүн баалоодо, алардын этникалык, климаттык-географиялык жана социалдык экономикалык шарттарды эске алуу менен түзүлгөн модификацияланган регрессиялык шкаланы, башкача айтканда аймактык нормативдерди, көрсөткүчтөрдү колдонуу керектиги айтылган [1].

Дене тарбиянын практикасында формасы боюнча ар түрдүү болгон циклдүү жана ациклдүү мүнөздөгү дене тарбия көнүгүүлөрү колдонулат, мисалы, узак аралыктарга созулган чуркоо, кесилишкен жер боюнча чуркоо (кросс), лыжа менен жүрүү, коньки менен чуркоо, велосипед тебүү, сууда сүзүү, оюндар жана оюндук көнүгүүлөр, айлампа машыгуу методу боюнча аткарылуучу көнүгүүлөр (айлампага 7-8 жана андан көп көнүгүү кирет, алар орточо темп менен аткарылат) ж.б. Аларга коюлган негизги талаптарга төмөнкүлөр кирет: көнүгүүлөр жумуштун акырын жана эң чоң кубаттуулугундагы зоналарда аткарылууга тийиш; алардын узактыгы бир нече минуттан 60-90 минутага чейин созулушу керек; жумуш булчуңдардын глобалдуу иштешинде ишке ашырылат. Атайын чыдамдуулуктун көпчүлүк бөлүгү олуттуу өлчөмдө организмдин анаэробдук мүмкүндүгүн өнүктүрүү деңгээли менен шартталган, ал үчүн булчуңдардын чоң тобунун иштешин камтып турган ар түрдүү көнүгүүлөр пайдаланылат жана алар чегине жеткен жана чектин жакын интенсивдүүлүктөгү ишти аткарууга мүмкүндүк берет.

Организмдин анаэробдук мүмкүнчүлүгүн жогорулатуу үчүн төмөнкүдөй көнүгүүлөр пайдаланылат:

1. Алактаттык анаэробдук жөндөмдүүлүктөрдү жакшыртууга ашыкча мүмкүндүк берүүчү көрүүчү көнүгүүлөр. Иштөөнүн узактыгы 10-15 сек, интенсивдүүлүгү 85-90%дан максималдуу жеткиликтүү. Көнүгүү кайталап аткаруу режиминде, сериялары менен пайдаланылат.

2. Алактаттык жана лактаттык анаэробдук мүмкүндүктөрдү параллелдүү жакшыртууга мүмкүндүк берүүчү көрүүчү көнүгүүлөр. Иштөөнүн узактыгы 15-30 сек, интенсивдүүлүгү 90-100% дан максималдуу жеткиликтүү.

3. Лактаттык анаэробдук мүмкүндүгүн жогорулатууга өбөлгө түзүүчү көнүгүүлөр. Иштөө узактыгы 30-60 сек, интенсивдүүлүгү 85-90%дан максималдуу жеткиликтүү.

4. Алактаттык анаэробдук жана аэробдук мүмкүндүктөрдү параллелдүү жакшыртууга мүмкүндүк берүүчү көрүүчү көнүгүүлөр. Иштөөнүн узактыгы 1-5 мин, интенсивдүүлүгү 85-90% дан максималдуу жеткиликтүү.

5. Көпчүлүк дене тарбия көнүгүүлөрүн аткарууда алардын суммардык жүгү организмге жетиштүү түрдө толугу менен төмөнкү компоненттер аркылуу мүнөздөлөт:

- 1) көнүгүүнүн интенсивдүүлүгү;
- 2) көнүгүүнүн узактыгы;
- 3) кайталоолордун саны;
- 4) эс алуулардын интервалдарынын узактыгы;
- 5) эс алуунун мүнөзү.

Көнүгүүнүн интенсивдүүлүгү циклдүү көнүгүүлөрдө кыймылдын ылдамдыгы менен мүнөздөлөт ал

эми ациклдүү көнүгүүлөрдө кыймылдык аракеттердин саны убакыттын бирдигине (темпине) туура келет. Көнүгүүнүн интенсивдүүлүгү организмдин функционалдык системаларынын иштешине жана кыймылдык ишмердүүлүктү энергия менен камсыз кылуунун мүнөзүнө түз таасирин тийгизет.

Изилдөөдө 10-12 жаштагы спортчуларды машыктырууда айлампа түрүндө колдонулган жалпы жана атайын көнүгүүлөрдүн комплекстерин колдонуунун негизинде керектүү дене сапаттарын өнүктүрүүгө мүмкүнчүлүктөр түзүлөт.

Адабияттар:

1. Кучма В., Скоблина Н. Информативность оценки физического развития детей и подростков при популяционных исследованиях. / Вопросы современной педиатрии. 2008; 7(1): 26-28 с.
2. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учеб. для студ. Изд-во Владос-пресс, 2002. - 608 с.: ил.
3. Турусбеков Б.Т., Акбанова Г.А. Возрастная физиология. Учебник для педагогических и медицинских институтов. - Бишкек, 2008. - 286 с.
4. Баранов А.А., Кучма В.Р., Скоблина Н.А. Физическое развитие детей и подростков на рубеже тысячелетий. Монограф. - М.: Науч. центр здоровья детей РАМН, 2008. 216 с.
10. Касмалиева А., Сейтказиев М., Тиллабаев А., Акматов А., Оморов М. Методы определения психологической подготовленности боксеров 16-17 лет. Наука, новые технологии и инновации Кыргызстана. 2019. №. 8. С. 218-223.
11. Абдырахманова Д.О., Абдырахманов Б.А., Шамиль уулу М. Физическое развитие, физическая работоспособность и здоровье студентов, занимающихся боксом. / Наука, новые технологии и инновации Кыргызстана. 2019. №. 7. С. 60-66.