

ПЕДАГОГИКА ИЛИМДЕРИ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ
PEDAGOGICAL SCIENCES

Касмалиева А., Сейтказиев М., Абдыракманов А.

**14-16 ЖАШТАГЫ ФУТБОЛЧУ КЫЗДАРДЫН СПОРТТУК
МАШЫГУУЛАРЫН ЖЕКЕЛЕШТИРҮҮ**

Касмалиева А., Сейтказиев М., Абдыракманов А.

**ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
ДЕВОЧЕК-ФУТБОЛИСТОК 14-16 ЛЕТ**

A. Kasmalieva, M. Seitkaziev, A. Abdyrakmanov

**INDIVIDUALIZATION OF THE TRAINING PROCESS
GIRLS FOOTBALL PLAYERS 14-16 YEARS**

УДК: 37.016

14-16 жаштагы кыз футболчулардын машыгуу процессин жекелештирүү – алардын физикалык өнүгүүсү жана дене тарбия даярдыгын камсыздоо процессине тыгыз байланышта болгондугу анык. Изилдөөгө Бишкек шаарындагы «Азалия» кыздар футбол клубундагы өспүрүм курагындагы футболчу-кыздар катышты. Өспүрүм-кыздардын окуу-машыгуу процессин жекелештирүү процесси - алардын физикалык сапаттарын өнүктүрүүдөгү сенситивдүү мезгилдерге жана организмдин курактык өзгөчөлүктөрүнө көз каранды болгону аныкталган. Спорттук өркүндөтүү баскычында физикалык даярдык баштанкы жана адистештирүү баскычтарына караганда бир кыйла өзгөчөлөнгөн атайын тереңдетилген адистештирүү багытка ээ. Организмдин калыптануусу, жетилүүсү жаш футболчулардын даярдыгын жогорку квалификациядагы чоң футболчулардын даярдыгына бир кыйла жакындатууга мүмкүндүк берет.

Негизги сөздөр: футболчулар, машыгуулар, физикалык сапаттар, жекелештирүү, дене тарбия, даярдык, организм.

Индивидуализация тренировочного процесса девочек-футболисток 14-16 лет находится в прямой зависимости от особенностей физического развития и процесса физической подготовки. В исследовании принимали участие девочки-футболистки Футбольного клуба «Азалия». Для индивидуализации процесса спортивной тренировки девочек-подростков нужно учитывать сенситивные периоды развития физических качеств, а также возрастные особенности организма юных спортсменов. На этапе спортивного совершенствования особое внимание уделяется углубленной спортивной специализации. Окончательное формирование функций и половое созревание организма юных

футболисток дает возможность выполнять нагрузки, приближенные к нагрузкам спортсменов высокой квалификации.

Ключевые слова: футболисты, тренировки, физические качества, индивидуализация, физическое воспитание, подготовка, организм.

Individualization of the training process of female football players of 14-16 years old depends on the peculiarities of physical development and physical training process. The girls of FC «Azalia» have been involved in the study. To individualize the process of sports training of adolescent girls, it is necessary to take into consideration the sensitive periods of the development of physical qualities, as well as the age peculiarities of young athletes' organisms. At the stage of sports skills improvement, special attention is paid for in-depth sports specialization. The final formation of functions and pubescence of an organism of young football players makes it possible to take loads close to those, performed by highly qualified athletes.

Key words: football players, training, physical qualities, individualization, physical education, preparation, organism.

14-16 жаштагы футболчу кыздардын анатомиялык-физиологиялык өнүгүүсүнүн өзгөчөлүктөрү боюнча адабиятар жокко эсе, бул багытта илимий иштер алып барылуусу зарыл, бирок жалпысынан бул курактагы балдарда интенсивдүү физикалык өнүгүү болуп өтөт. Бул куракта баланын орточо салмагынын өсүүсү 4-5 кг түзөт. Скелет андан ары өнүгөт, жамбаш сөөктөр жетилип аяктайт, жүрөк булчуңу чоңоёт, сокку көлөмү жогорулайт, дем алуу жыштыгы жана пульс азаят. Кан басымы 120/75 мм сынап мамычасында болот. 14-16 жашта организми негизинен калыптанып бүтөт, бул деген спорттук терең машыгууларды өтсө

болот дегенди түшүндүрөт. 14-16 жашта өспүрүмдөрдүн чыдамдуулук деңгээли 85% түзөт. Жүрөк кагышы жай абалда минутасына 61 сокку, жумуш жасаганда минутасына 170-190 соккуга жетет. Жалпысынан 16 жаш курактагылардын организми жогорку спорттук чебердикке багытталган чоң машыгуу жумуштары үчүн бышып жетилген болот. Скелеттин өсүүсү 7-10 см жетет, дененин салмагы – жылына 4,5-9 кг чейин жетет.

Бойдун узундугу негизинен дененин өсүүсүнүн натыйжасында болот. Булчуңдар жетилип аяктай баштайт. Дененин жана булчуңдардын катышы өзгөрөт. Өсүп жаткан органдар жана ткандар жүрөккө талапты күчөтүп, жүрөк интенсивдүү чоңоет, жүрөктүн борбордук нерв системасы менен нервдер аркылуу байланышы күчөйт.

Кан тамырлардын өсүүсү жүрөктүн өсүүсүнөн артта калат, ошондуктан кан басымы жогорулайт, жүрөк ишмердигинде ритми бузулуп, организм тез чарчоосу байкалат. Кандын айлануусу татаалдашып, жүктөмдөрдө дем алуу кыйындап, жүрөктүн тегереги ооруксунат. Өпкөнүн дем алуу көлөмү чоңойгон сайын балдарда ич менен (диафрагмалык), кыздарда көкүрөк менен дем алуу түрү калыптанат, өпкө дагы деле чоңоюп дем алуу процесси турукташып барат.

Ашыкча жүктөмдөр, кыймылдаткыч, муун жана булчуң аппаратына өтө ашыкча жүктөмдөр сөөктөрдүн катышын тездетип, түтүк сымал сөөктөрдүн узундука өсүүсүнө тоскоолдук жаратышы мүмкүн.

Жыныстык айырмачылыктар балдар жана кыздарда дененин көлөмүнө жана функционалдык мүмкүнчүлүктөрүнө таасирин тийгизет. Кыздардын, балдарга салыштырмалуу, тулку бою узарып, буттары кыскараак болуп, дененин жамбаш, бел бөлүгүнүн салмагы жогорулап, алардын чуркоодо, секирүүдө, балдарга караганда мүмкүнчүлүктөрүн азайтат, бирок алар ритмикалык жана пластикалык көнүгүүлөр, тең салмактуулукка жана тактыкка жасалган көнүгүүлөрдү жакшы аткарышат.

Нерв системасы ички секрециялардын күчөтүлгөн таасиринин алдында болот. Бул курактагы кыздарга тез туталануу, тез чарчоо, уйкунун бузулуусу мүнөздүү. Адилетсиз чечимдерге абдан сезимтал. Алар чондордун баасына өтө сезгич, кадырын түшүрүүчү мамилелерге өтө курч реакция жасашат, тапшырмаларды, айрыкча, узун тапшырмаларды көтөрө алышпайт.

Пубертаттык курактагы 14-16 жаштагы футболчу кыздар үчүн машыгууларда бул куракка чейин жетишилген координацияны бекемдөөчү көнүгүүлөрдү жасатуу, реактивдүү жана ылдамдык күчтөрүн

өнүктүрүү, экстраполяциялык мүмкүнчүлүктөрдү өнүктүрүү зарыл.

14-16 жаштагы футболчу кыздардын физикалык иш жөндөмдүүлүгүнүн көрсөткүчтөрүнө токтоло кетсек, бул курактагы футболчу-кыздарда жалпы чыдамкайлуулукту, ылдамдык-күчтүк сапатты, күчтү тарбиялоо ылайыктуу болот. Чыдамкайлуулук боюнча аялдар жана кыздар футболундагы физикалык көрсөткүчтөр аныкталган илимий методикалык адабияттардын негизинде 14-16 жаштагы өспүрүм балдардын чыдамкайлуулук сапаты чоң футболчулардын чыдамкайлуулугунун 80-85% түзөт. Аялдар жана кыздардын эркек футболчулардан анык анатомиялык-физиологиялык өзгөчөлүктөрү бар экени белгилүү, футбол менен машыгуу анатомиялык-физиологиялык өнүгүүгө өз таасирин сөзсүз тийгизери да анык, ошондой эле эркек жана аял футболунда анатомиялык-физиологиялык өзгөчөлүктөргө жараша физикалык сапаттарынын көрсөткүчтөрүнө да айырмалар болгону анык.

Спорттук өркүндөтүү баскычында физикалык даярдык баштапкы жана адистештирүү баскычтарына караганда бир кыйла өзгөчөлөнгөн атайын багытка ээ. Организмдин калыптануусу, жетилүүсү жаш футболчулардын даярдыгын жогорку квалификациядагы чоң футболчулардын даярдыгына бир кыйла жакындатууга мүмкүндүк берет. Бирок, жаш футболчулардын функционалдык мүмкүнчүлүктөрү чоңдордун мүмкүнчүлүгүнүн 80-85% гана түзгөндүктөн, спорттук чеберлер командасында жаш футболчулардын даярдыгын дайыма көзөмөлдөп туруу керек. Функциялардын жана системалардын жогорулаган деңгээли физикалык даярдыкта күч жана чыдамкайлык сапаттарына басым жасоого мүмкүндүк берет. Ошол эле учурда жаш футболчуларда ылдамдыктын, ыкчамдуулуктун жана ийилчектиги азайгандыгына байланыштуу бул сапаттарды адекваттуу каражаттарды колдонуп өркүндөтүүнү улантуу керек.

Футболчуларды даярдоодо көптөгөн ар кандай көнүгүүлөр колдонулат: жөнөкөй – чуркоо, секирүү, күч көнүгүүлөрү, кыймылсыз топту тебүү, топту бир-бирине узатуу жана татаал: тапшырмалуу оюн көнүгүүлөрү, аэробика жана акробатиканын координациялык көнүгүүлөрү. Футболчунун организминин функционалдык системаларына бул көнүгүүлөрдүн ар биринин таасири жана футболчулардын даярдык деңгээли бирдей эмес, ошондуктан аз убакыт арасында жасалган машыгуулардын эффекти көлөмү, багыты боюнча айырмаланат.

Футболдо жүктөмдөрдү пландоо жана көзөмөл-

дөө төмөнкү мүнөздөмөлөрдү колдонуу менен өткөрүлөт. Окуу машыгуу сабактын негизги бөлүгүндө көнүгүүлөрдүн толук топтому пландалат. Бул сабактарды разминкадан сырткары физикалык даярдоо үчүн көнүгүүлөрү, жеке жана топтогу тактиканын ж.б. көнүгүүлөрү болуусу мүмкүн. Физикалык даярдыкты спорттук форманын калыптандыруу учурунда мелдештик көнүгүүлөрдүн машыктыруучу формаларын милдеттүү түрдө аткаруу керек. Өзгөчө мелдеш алдындагы мезгилде. Бул көнүгүүлөрдүн ар бири анык бир машыктыруу эффектинен ээ болуусу зарыл, жана бул машыктыруу эффекттин туура башкаруу менен керектүү физикалык сапаттардын өнүгүүсүнө максаттуу таасирин тийгизет. Мелдештик көнүгүүлөр (оюндар) баардык командалар үчүн бирдей футболдук эрежелер боюнча өткөрүлөт жана ошондуктан алардын машыгуунун ыкчам эффекттин алдын ала билүү кыйынчылык жаратат. Ошол себептен, оюндардын саны көп болгон учурда мелдештик оюндардын жүктөмдөрүнүн физикалык даярдыктын өнүгүүсүнө тийгизген таасирин жана даражасын алдын ала божомолдоого болот.

14-16 жаштагы футболчу кыздардын анатомиялык, физиологиялык өнүгүүсүнүн өзгөчөлүктөрү боюнча адабияттар жокко эсе, бул багытта илимий иштер алып барылуусу зарыл. Жалпысынан караганда бул курактагы балдарда интенсивдүү физикалык өнүгүү процесстери өтөт. Бул куракта орточо салмактын өсүүсү жылына 4-5 кг түзөт. Скелет андан ары өнүгөт, жамбаш сөөктөр жетилип аяктайт, жүрөк булчуну чоңоёт, анын сокку көлөмү жогорулайт, дем алуу жана пульс жыштыгы төмөндөйт. Кан басымы 120/75 мм сынап мамычасында болот. 14-16 жашта организм негизинен калыптанып бүтөт, бул деген спорттук терең машыгууларга өтсө болоорун түшүндүрөт. 14-16 жашта өспүрүмдөрдүн чыдамдуулук деңгээли 85% түзөт. Жүрөк кагышы жай абалда минутасына 66-65 сокку, жумуш аткаруу учурда минутасына 170-190 соккуга жетет. Жалпысынан 16 жаш курактагылардын организми жогорку спорттук чебердикке багытталган чоң машыгуу жумуштары үчүн жетилген болот. Пубертаттык курактагы 14-16 жаштагы футболчу кыздар үчүн машыгууларда бул куракка чейин калыптанган координацияны бекемдөөчү көнүгүүлөрдү жасатуу, реактивдүү жана ылдамдык күчтөрүн өнүктүрүү, экстраполяциялык мүмкүнчүлүктөрүн өнүктүрүү зарыл. 14-15 жашта футболчу кыздарда ылдамдык сапатын тарбиялоо эң ыңгайлуу мезгил экендиги аныкталды. 15 жаштан 18 жашка чейин ылдамдык физикалык сапаттын өсүүсү 5% түзөт. Демек 16 жаштан өткөндөн кийин футболчу кыздардын

ылдамдыкка тарбиялоосу токтотулуп, аны жылдык машыктырууларда жакшыртуунун үстүндө гана иштөө керек болот. Себеби чуркоо ылдамдыгы 17-18 жашта стабилдешкен болот. 14-16 жаштагы футболчулардын физикалык өнүгүүсүндө чыдамкайлык сапат кескин өнүгүүсү байкалган. 16 жаштан кийин жалпы чыдамкайлык сапатынын өсүүсү басаңдап, 18-19 жашта чоң футболчунун чыдамкайлуулугун 90-95% түзөт. Чыдамкайлуулукка машыгуулар 15-16 жаштагы футболчулар үчүн жумасына 1 жолу, 17-18 жаштагы футболчулар үчүн жумасына 2 жолу өткөрүлүүсү керек.

Спорттук адистешүү баскычы (12-16 жаш) ылдамдык-күчтүк сапаттарынын өсүү темпинин ылдамдоосу менен мүнөздөлөт. Бул баскычта ылдамдык-күчтүк сапаттардын өсүүсү байкалат, 13-14 жаш куракка чейин ылдамдык сапатынын жогорулоосу (айрыкча кыймылдын ылдамдыгы, темпи) жана 14-16 жаштагы өспүрүмдөрдүн күчтүк мүмкүнчүлүктөрүнүн табигый өсүүсү менен мүнөздөлөт. Ылдамдык-күчтүк сапаттардын бул көз карандылык жана мыйзам ченемдүүлүгүн ал сапаттарды тарбиялоо үчүн туура ыкма жана каражаттарды тандоону машыктыруучулар эске алуу керек.

Жогорку квалификациялуу футболчулардын даярдык деңгээлиндеги физикалык сапаттардын ар кандай көрсөткүчтөрүнүн стабилдешүүсү ар түрдүү жаш курактарда болуп өтөт: ылдамдык 16-17 жаш куракта эң чоң көрсөткүчкө жетет, ылдамдык чыдамкайлуулук сапаты 18-19 жаш куракта, жалпы чыдамкайлуулук жана күч 20-22 жаш куракта жогорку деңгээлге жетилет. 14-16 жаш куракта футболчуларда жалпы чыдамкайлуулукту, ылдамдык-күчтүк сапатты, күчтү тарбиялоо ылайыктуу болот. 12-14 жашта морфофизиологиялык өзгөрүүлөрдүн эсебинен координациянын өсүүсү бир аз басаңдап калгандыгын эске алуу менен 14-16 жашта же белгилүү бир деңгээлде кыздарда да болсо координациялык өнүгүүлөр уланат, кыймылды башкаруу жөндөмдөрүнүн жакшыруусу уланат. Ал эми ийкемдүүлүк жаш курактан да көз каранды: ийилчектик 7 жаштан 13-14 жашка чейин жакшы өнүгөт, 16-17 жашка чейин стабилдешет, андан кийин ийилчектиктин туруктуу азаюу тенденциясы байкалат. Бирок, 13-14 жашта ийилчектикти өркүндөтүү көнүгүүлөрү аткарылбай калса, 14-16 жаш куракта эле ийилчектик азая баштайт. Ийилчектик - күчкө да, ылдамдыкка да, чыдамкайлуулук менен ыкчамдуулукка да маанилүү таасирин тийгизет. Тажрыйбалар көргөзгөндөй чоюлуу, ийилүү көнүгүүлөрү дайыма аткарылып келген учурда, 35-40 жашта да өтө ийилчектик жаш курактан да жогору болуусу мүмкүн.

Жыйынтыктоо:

Футбол менен машыккан кыздардын дене тарбия сапаттарынын өнүктүрүүдөгү ыңгайлуу курактар (сенситивдүү мезгили) кийинкидей болгондугу аныкталды:

- координациялык жөндөмдөрдүн эң көп өсүүсү 5 жаштан 10 жашка чейин байкалат;
- ылдамдыктын өсүүсү 7 жаштан 16 жашка чейин орун алат, өсүүнүн эң чоң темпи 16-17 жаш;
- күчтүн өсүүсү 12 жаштан 18 жашка чейин орун алат, өсүүнүн эң чоң темпи 16-17 жаш;
- ылдамдык-күчтүк сапаттардын өсүүсү 9 жаштан 18 жашка чейин орун алат, өсүүнүн эң чоң темпи 14-16 жаш;
- ийилчектиктин өнүгүүсү айрым периоддордо орун алат, 9 жаштан 10 жашка чейин, 13-14 жаш, 15-16 жаш (балдар) 7-8 жаш 9-10 жаш, 11-12 жаш, 14-17 жаш (кыздар);
- чыдамкайлуулуктун өнүгүүсү мектепке чейинки жаш курактан 30 жашка чейин орун алат, орточо жана жогорку интенсивдүү жүктөмдөргө чыдамкайлуулуктун эң интенсивдүү өсүүлөрү 14-20 жашта байкалат.

14-16 жаштагы футболчу кыздар үчүн машыгууларда бул куракка чейин калыптанган координацияны өркүндөтүү керек, ылдамдыктын, күчтүн ар кандай түрлөрүн, чыдамдуулукту өнүктүрүү зарыл. 16 жашка чейин ылдамдык сапатын өстүрүүгө болгон көнүгүүлөрдү туура ыкмалар менен стабилдүү колдонуу керек. Жүрөк кагышы жай абалда минутасына 60-65 сокку, жүктөм аткарганда минутасына 170-190 соккуга жетет. Чыдамкайлуулук сапаты чоң футболчулардын чыдамкайлуулугунун 85% түзөт. Ошол себептен, 16 жаш курактан кийин өспүрүмдүн организми

жогорку спорттук чебердикке багытталган чоң машыгуу жүктөмдөрү үчүн жетилген деп эсептелинет. 14-16 жаштагы футболчу кыздардын организминин морфо-функционалдык өзгөчөлүктөрүнө жараша окуу-машыгуу сабагынын жүктөмдөрүн жекелештирүү принцибин колдонуу керек. Спорттук машыгуунун ар бир этабында жалпы жана атайын физикалык даярдыгын камсыздоо үчүн машыгуу жүктөмдөрдү ар бир мезоциклдын милдеттерине карата так пландаштыруу керек. Мелдеш алдындагы мезгилде физикалык даярдыктын көлөмүн азайтуу менен мелдештик көнүгүүлөрдүн машыктыруучу формаларын колдонуу – спорттук форманы турукташтырууга алып келет жана алдыдагы мелдеште ийгиликке жетишүүгө шарт түзөт.

Адабияттар:

1. Антипов А.В. Формирование специальных скоростно-силовых способностей 12-14 летних футболистов в период полового созревания [Текст]: Дисс. ...канд. пед. наук: 13.00.04. - Москва, 2002
2. Бабаян С.С., Курбонов О.А., Усманов А.М. Методика применения ударного метода тренировки для развития скоростно-силовых качеств у высококвалифицированных футболистов [Текст]. // Журнал Вестник спортивной науки. - №1. - 2012.
3. Гакаме Р.З. Функциональное состояние и физическое развитие футболистов 9-22 лет: Автореф. дисс. ... канд. биол. наук. – Краснодар, 1995. - 17с.
4. Голомазов С., Чирва Б. Футбол: Тренировка точности юных спортсменов. - М., 1994. - 81с.
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: Учебно-методическое пособие. - Краснодар, 1991. - С.12-16.