

ИЗУЧЕНИЕ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Ё. А. Камалова, Ш. Б. Собирова

Самаркандский Государственный медицинский институт, Самарканд, Узбекистан

Ключевые слова: футбол, единоборства, спортсмены, биоимпедансный анализатор.

Таянч сўзлар: футбол, якка кураш, спортчилар, биоимпенданс анализатор.

Key words: football, martial arts, athletes, bioimpedance analyzer.

В данной статье рассмотрены возрастные особенности функционального и физического развития юных спортсменов занимающихся футболом и единоборствами. В исследовании приняли участие 60 спортсменов (30 спортсменов, занимающихся футболом и 30 спортсменов, занимающихся единоборствами) в возрасте 8-15 лет. Оценка физического развития включала в себя измерение морфологических и функциональных показателей (масса тела, рост, обхваты талии и бедра, индексы массы тела). Сопоставлены полученные данные по возрастным периодам, а также выявлены влияния различных видов спорта на организм детей и подростков.

ЁШ СПОРТЧИЛАРНИНГ ФУНКЦИОНАЛ ВА ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИНИ ЁШГА ДОИР ХУСУСИЯТЛАРИНИ ЎРГАНИШ

Ё. А. Камалова, Ш. Б. Собирова

Самарканд Давлат тиббиёт институти, Самарканд, Ўзбекистон

Ушбу мақолада футбол ва якка кураш билан шуғулланаётган ёш спортчиларнинг функционал ва жисмоний ривожланишининг ёшга боғлиқ хусусиятлари муҳокама қилинди. Тадқиқотда 60 та спортчи (30 та спортчи футбол билан ва 30 та спортчи якка кураш билан шуғулланаётган) 8 ёшдан – 15 ёшгача бўлган иштирок этди. Жисмоний ривожланишни баҳолаш морфологик ва функционал кўрсаткичлари (тана оғирлиги, бўй, бел ва сон айланаси, тана массаси кўрсаткичлари) ўлчашни ўз ичига олади. Олинган маълумотлар ёшга оид даври билан таққосланди ва турли спорт турларининг болалар ва ўсмирлар организмига таъсири аниқланди.

STUDY OF YOUNG ATHLETES FUNCTIONAL AND PHYSICAL DEVELOPMENT AGE FEATURES

Y. A. Kamalova, Sh. B. Sobirova

Samarkand state medical institute, Samarkand, Uzbekistan

This article discusses the age-related features of the functional and physical development of young athletes involved in football and martial arts. The study involved 60 athletes (30 athletes involved in football and 30 athletes involved in martial arts between the ages of 8-15 years old. Assessment of physical development included the measurement of morphological and functional indicators (body weight, height, waist and hips, body mass indices). The obtained data on age periods are compared, and the effects of various sports on the body of children and adolescents are revealed.

Актуальность: Физическое воспитание является важнейшим элементом в системе воспитания человека. В этом аспекте физическое воспитание представляет собой образовательно-воспитательный процесс и характеризуется принципами, присущими педагогическому процессу. В последнее время в педагогической и психологической практике высказываются идеи индивидуального и личностного подхода к подростку. Особенностью юношеского спорта является необходимость обеспечения гармоничного физического развития спортсменов, занимающихся интенсивными физическими нагрузками, что связано с анатомо-физиологическими особенностями организма в разные возрастные периоды.

Цель исследования. Изучить возрастные особенности физического развития юных спортсменов г. Самарканда.

Материалы и методы исследования. Нами были обследованы 30 спортсменов, занимающихся футболом и 30 спортсменов, занимающихся единоборствами в возрасте 8–15 лет. Все спортсмены были разделены на 2 возрастные группы: 1 группа – 8-11 лет, 2 группа – 12-15 лет. Программа обследования включала следующие показатели: высота антропометрических точек над полом; поперечные размеры тела; обхватные размеры; толщина кожно-жировых складок; масса тела. Для определения параметров компонентного состава использовался биоимпедансный анализатор Inbody 230 (Южная Корея). Определяли следующие

параметры: вес, общая масса мускулатуры (ОММ), масса жировых тканей в теле, общий уровень жидкости в организме (ОУЖ), индекс масса тела (ИМТ), процент содержания жира (ПСЖ), талия/бедро (Т/Б) и индекс основного метаболизма.

Результаты исследования. Наибольший интерес представляет собой сопоставление полученных данных по возрастным периодам, а также выявление влияния различных видов спорта на организм детей и подростков. Среди рассматриваемых морфологических показателей длина тела, масса тела, обхваты талии и бедра, индексы массы тела и талии/бедро выражают данные об общем размере тела. Видно, что у детей младшего школьного возраста, занимающихся футболом, определяются наиболее высокие параметры: в среднем длина тела составила 150 см, масса тела – 45,6 кг, обхват талии 58 см, обхват бедра 78 см, по сравнению с мальчиками занимающихся единоборством, у которых выявлены более низкие показатели физического развития: длина тела – 128,0–145,0 см, масса тела – 32–45 кг, обхват талии – 58,5–63,3 см, обхват бедра – 68,3–75,6 см. В подростковом возрасте более высокими параметрами физического развития отличаются футболисты, у которых длина тела в среднем составила 160,2 см, масса тела – 54,1 кг, обхват талии 65,2 см, обхват бедра 82,5 см, по сравнению с аналогичными показателями ровесников из детей занимающихся единоборством. Как известно, размеры и скорость роста, с одной стороны, регулируются наследственными факторами, а с другой стороны, развиваются под влиянием окружающей среды. Мальчики и юноши, занимающиеся футболом, характеризуются высокорослостью и лептоморфным типом телосложения. Юные спортсмены-единоборцы характеризуются более низким ростом по сравнению с занимающимися футболом, большими величинами обхвата груди, а также брахиморфным типом телосложения.

Выводы: Таким образом, знание возрастных особенностей физического развития детей позволяет осуществлять целостный подход к вопросу гармоничного физического развития детей, исключая форсированное или одностороннее развитие того или иного показателя. Следует отметить, что занятия спортом оказывают положительное влияние на формирование состава тела и показателей здоровья детей и молодёжи. Исследование компонентного состава тела у юных спортсменов представляется особенно перспективным в режиме мониторинга для оценки их функционального состояния, физического развития, а также адекватности применяемых физических нагрузок в процессе тренировок. Анализируемые характеристики компонентного состава тела спортсменов также необходимо использовать для прогноза спортивных результатов и отбора в различные виды спорта.

Использованная литература:

1. Каюмова Г.Г. Механизмы гормональной регуляции мышечной деятельности детей и подростков / Шайхелисламова М.В., Дикопольская Н.Б., Каюмова Г.Г. // Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции. – Тамбов, 2013. – С.88-89.
2. Макарова Г.А. «Спортивная медицина» Москва. 2003. с. 479
3. Руководство по спортивной медицине. Под редакцией Маргазина В.А. Изд- во Спец.Лит, Санкт-Петербург, 2012.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: введение в общую теорию. М.: РГУФК, 2002 (второе издание); Санкт- Петербург- Москва- Краснодар: Лань, 2003 (издание третье).
5. Соломка, Т.Н. Уровень морфофункционального развития и физической работоспособности при нагрузках, выполняемых в разных зонах мощности, у юных футболистов 13-14 лет / Т.Н. Соломка, Л.Г. Харитоновна // Материалы всероссийской научно-практической конференции «Современные технологии в спортивных играх», - Омск: Изд-во СибГУФК, 2005-С. 115-117.