ОЦЕНКА АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И ГАРМОНИЧНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СПОРТСМЕНОК**С. С. Баратова, О. А. Ким, З. Ф. Мавлянова**

Самаркандский Государственный медицинский институт, Самарканд, Узбекистан

Ключевые слова: спортсменки, художественная гимнастика, таэквондо, антропометрические показатели, гармоничность физического развития

Таянч сўзлар: спортсмен кизлар, бадий гимнастика, таэквондо, антропометрик кўрсаткичлар, жисмоний ривожланишининг мувофиқлиги.

Key words: athletes, rhythmic gymnastics, taekwondo, anthropometric characteristics, harmony of physical development.

В данной статье рассмотрены основные антропометрические характеристики и оценка гармоничности физического развития спортсменок. Проведенное нами исследование антропометрических показателей и оценки гармоничности физического развития девушек выявили различия в зависимости от вида спортивной деятельности.

СПОРТСМЕН ҚИЗЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИ МУВОФИҚЛИГИ ВА АНТРОПОМЕТРИК КЎРСАТКИЧЛАРИНИ БАҲОЛАШ**С. С. Баратова, О. А. Ким, З. Ф. Мавлянова**

Самарканд Давлат тиббиёт институти, Самарканд, Ўзбекистон

Ушбу мақолада спортсмен кизларнинг жисмоний ривожланиши мувофиқлиги ва асосий антропометрик хусусиятлари кўриб чиқилди. Қизларнинг антропометрик кўрсаткичлари ва жисмоний ривожланишининг мувофиқлиги текшируви ўтказилганда, спорт фаолиятининг турига боғлиқ бўлган ўзгаришлар аниқланди

STUDYING TYPOLOGICAL FEATURES OF SPORTSMEN OF DIFFERENT SPECIALIZATIONS**S. S. Baratova, O. A. Kim, Z. F. Mavlyanova**

Samarkand state medical institute, Samarkand, Uzbekistan

This article discusses the main anthropometric characteristics of athletes involved in rhythmic gymnastics and taekwondo in Samarkand. The study involved 100 athletes in rhythmic gymnastics and taekwondo.

Современный уровень спортивных достижений, насущные задачи спорта (выбор специализации, повышение уровня спортивного мастерства, управление и контроль тренировочного процесса, отбор и прогноз результативности и т.д.) диктуют необходимость изучения и оценки потенциала всех систем организма спортсмена в их взаимосвязи, а также индивидуальных особенностей и их влияния на спортивные достижения. В связи с этим среди множества показателей индивидуальных особенностей большой интерес представляют антропометрические показатели. Как известно, они оказывают влияние на проявление основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, обеспечивают адаптацию к различным условиям, особенности восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок. Данные предпосылки положены в основу спортивного раздела антропологии и являются основой для разработки подходов к оценке особенностей в различных видах спорта.

Цель работы: Сравнительная оценка антропометрических особенностей и гармоничности физического развития спортсменок в зависимости от вида спортивной деятельности.

Материалы и методы исследования: В ходе исследования было обследовано 100 девушек в возрасте от 10 до 20 лет. Все девушки были разделены на 2 группы в зависимости от вида спортивной деятельности. В первую группу вошли 50 спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой, во вторую группу - 50 спортсменок, занимающихся таэквондо.

Все участницы исследования имели разряды по данным видам спорта. В исследовании приняли участие также кандидаты в мастера спорта и мастера спорта. В антропометрическое исследование входили измерения массы тела спортсменок натошак, измерение роста

стоя и сидя, измерение окружности грудной клетки в фазе вдоха, выдоха, паузы, а также вычисление экскурсии грудной клетки. Для оценки гармоничности развития использовали индекс Кетле (весо- ростовой).

Результаты исследования позволяют говорить о некоторых отличиях в физическом развитии спортсменок в зависимости от вида спорта. Так, например, при оценке массы тела гимнасток и таэквондисток, обращает на себя тот факт, что спортсменки, занимающие таэквондо, имеют достоверно более высокие значения этого показателя ($50,3 \pm 0,5$) по сравнению со спортсменками, занимающимися художественной гимнастикой ($48,8 \pm 0,7$). На наш взгляд, это обусловлено тем, что спортсменки, занимающиеся таэквондо, имеют более развитую мышечную массу.

По результатам антропометрических показателей, таких как измерение роста стоя и сидя, можно сказать, что у спортсменок – гимнасток ($162,7 \pm 1,1$) эти данные превалируют над спортсменками-таэквондистками ($159,1 \pm 0,9$). По этим результатам, можно сделать вывод, что девушки, занимающиеся художественной гимнастикой, опережают в росте своих сверстниц, занимающихся таэквондо.

Окружность грудной клетки является основным антропометрическим показателем, иллюстрирующим развитие мышечной системы. Обнаруженная зависимость аналогична установленной зависимости от массы тела. Как видно из таб.1, спортсменки, занимающиеся таэквондо, имеют более высокие показатели окружности грудной клетки как на вдохе ($90,7 \pm 0,8$), так и на выдохе ($86,9 \pm 0,1$), в отличие от спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой, у которых данные показатели составили $86,9 \pm 0,3$ на вдохе и $83,6 \pm 0,2$ на выдохе. Соответственно экскурсия грудной клетки у спортсменок – таэквондисток ($3,8 \pm 0,2$) также была больше, чем экскурсия грудной клетки у спортсменок – гимнасток ($3,3 \pm 0,5$).

Таблица 1.

Антропометрические признаки спортсменок, занимающихся различными видами спорта

Антропометрический признак	Гимнастки n=50	Тхэквондистки n=50
Длина тела стоя	$162,7 \pm 1,1^*$	$159,1 \pm 0,9^*$
Длина тела сидя	$56 \pm 0,2^*$	$57,1 \pm 0,4^*$
Масса тела	$48,8 \pm 0,7^*$	$50,3 \pm 0,5^*$
Окружность грудной клетки в паузе	$84,5 \pm 0,5^*$	$88,6 \pm 0,4^*$
Окружность грудной клетки (вдох)	$86,9 \pm 0,3^*$	$90,7 \pm 0,8^*$
Окружность грудной клетки (выдох)	$83,6 \pm 0,2^*$	$86,9 \pm 0,1^*$
Экскурсия грудной клетки	$3,3 \pm 0,5^*$	$3,8 \pm 0,2^*$

Примечание: $p < 0,05$

Для оценки гармоничности физического развития проведен сравнительный анализ индекса Кетле для спортсменок, занимающихся таэквондо и художественной гимнастикой.

Таблица 2.

Средние значения индекса Кетле у девушек, занимающихся различными видами спорта

Индекс	Художественная гимнастика	Таэквондо
Индекс Кетле	$29,9 \pm 1,1^*$	$31,6 \pm 0,6^*$

Примечание: $p < 0,05$

Как видно из таб.2, сравнительный анализ индекса Кетле показал, что спортсменки, занимающиеся таэквондо, имеют различия по индексу гармоничности физического развития по сравнению со спортсменками, занимающиеся художественной гимнастикой. Эти различия указывают на то, что спортсменки-таэквондистки имеют более крепкое телосложение и более развитую мышечную массу по сравнению с гимнастками.

Антропометрические показатели спортсменок в целом отражают закономерности возрастного развития, однако имеются особенности, что требуют разработки специализированного модуля антропометрических показателей и совершенствования системы оценки физического развития спортсменок с целью решения задач отбора, определения квалификации спортсменок, а также коррекции в тренировочном процессе.

Следует отметить, что специфика вида спорта накладывает свой отпечаток на организм спортсмена, что выражается в своеобразии его телосложения и пропорций тела. В связи с длительными занятиями спортом происходит не только формирование отдельных морфологических признаков и телосложения в целом, но и отбор индивидуумов, обладающих наиболее благоприятными для данного вида спорта морфологическими признаками и физическими качествами.

Таким образом, проведенное исследование позволило установить различия и в тоже время сходство по отдельным антропометрическим признакам и оценки гармоничности физического развития между спортсменками исследуемых групп, обусловленные особенностями двигательной активности в спортивных специализациях. Полученные результаты могут быть использованы в качестве морфологических критериев в спортивной ориентации, а также для проведения медико-биологического контроля учебного процесса у спортсменок данной возрастной категории.

Использованная литература:

1. Баратова С.С., Мавлянова З.Ф., Шарафова И.А. Изучение темперамента спортсменок, занимающихся таэквондо // Вестник врача.—№3.—2019.—С.29-31.
2. Пономарева В.В. Физическая культура и здоровье: Учебник, ГОУ-ВУНМЦ, 2008-С. 320.
3. Маргазин В.А. Клинические аспекты спортивной медицины СПб.: СпецЛит, 2014.-462с.
4. Миронов С.П. Национальное руководство. Спортивная медицина. Изд. «ГЭОТАР-Медиа», 2013.-1184с.
5. Каршиева К.С., Суярова Д.У., Куйлиева Д.М. Художественная гимнастика и ее значение для развития и формирования здоровья девочек // Материалы научно-практической конференции с международным участием «Актуальные проблемы медицинской реабилитации, физиотерапии и спортивной медицины» Самарканд.—2014, - № 4(80), - С.109-110.
6. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: учебник для мед. вузов : рек. УМО вузов РФ // В. А. Епифанов. - Москва: ГЭОТАР - Медиа, 2011. - 304с.
7. Никитюк Д.Б., Ключкова С.В., Рожкова Е.А.. Антропометрическая характеристика физического статуса женщин зрелого возраста// Журнал анатомии и гистопатологии. - 2015.-Т.4, №1.-С.9-14.
8. Вяженина А.А. Оценка физического развития детей, посещающих частные дошкольные образовательные организации Владивостока/ А.А. Вяженина, В.А. Петров// Здоровье, медицинская экология, наука-2016, -№1(64).—С.37-40.