

ВЛИЯНИЕ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ, ПРОЖИВАЮЩИХ В РЕГИОНЕ ПРИАРАЛЬЯ

© 2015. А.А. Маткаримова, Г.К. Жиемурадова, А.Б. Косымбетова, Ю.Е. Аяпбергенова
Нукусский филиал Ташкентского Педиатрического медицинского института

Таянч сўзлар: спорт, жисмоний тарбия, болалар саломатлиги, Орол буйи минтақаси, болалар умумий ҳолатини баҳолаш.
Keywords: sport, physical training, children's health, the Aral Sea region, adolescent children, assessment.

ОРОЛ БУЙИ ХУДУДИДА ЯШОВЧИ БОЛАЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИГА СПОРТ ВА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ ТАЪСИРИ

Олинган антропометрик кўрсаткичлар, саломатлик ҳолати ва кузатилган касалланиш даражасига кура хулоса қилиш мумкинки, спорт билан шуғулланиш болаларнинг ривожланишига ва соғлигига ижобий таъсир қилиб, уларнинг ҳар томонлама етуқ ривожланишига ва баркамол авлоднинг шаклланишига асосий омил була олади.

THE EFFECT OF SPORT AND PHYSICAL EDUCATION ON PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN LIVING IN THE ARAL SEA REGION

A.A. Matkarimova, G.K. Jiemuratova, A.B. Kosimbetova, Yu.E. Ayapberganova

On the bases of the received given anthropometrical measurements of the analysis of a state of health and condition of diseases it is possible to make conclusion, that playing sports render beneficial influence on development and a state of children's health. In turn create strong preconditions for all-round harmonious development, rising generation

Один из важнейших показателей здоровья ребенка – гармоничность его развития, чему способствуют правильно организованное физическое воспитание и занятие спортом. Физкультура и спорт могут дать ребенку и подростку очень многое - это гармонизация физического развития, совершенствование двигательных навыков и физических качеств, повышение резервов организма, работоспособности, сопротивляемости многим заболеваниям [3]. В данном случае научный интерес представляет вопрос адаптации растущего организма к разнообразным значительным по величине физическим нагрузкам, связанным с занятиями конкретным видом спорта при постоянном воздействии неблагоприятных факторов окружающей среды [5]. В то же время специалисты отмечают, что спортивные тренировки повышают защитно-приспособительные возможности организма и его сопротивляемость неблагоприятным факторам среды. При правильно подобранном тренировочном режиме усиливаются специфические факторы защиты, и повышается активность различных звеньев системы иммунитета [4].

Аральский экологический кризис является одной из крупнейших экологических проблем планеты. Неблагоприятные условия среды обитания в первую очередь представляют опасность для детей, которые в силу морфофункциональной незрелости отличаются повышенной чувствительностью к различным экологическим факторам. Их организм является своеобразным маркером повышенной чувствительности к состоянию окружающей среды [2]. Изучение состояния здоровья детей, проживающих в экологически неблагоприятных регионах Приаралья, и разработка соответствующих рекомендаций имеет особое значение, так как, именно окружающая среда способна обуславливать воспитание и развитие детей, проявляя активные, систематические, целенаправленные действия, направленные на его непрерывное и динамичное развитие (психическое и физическое)[1].

Цель работы. Изучить влияние спорта и физической культуры на физическое развитие детей, проживающих в регионе Приаралья.

Материалы и методы исследования. Всего обследовано 860 детей, занимающихся различными видами спорта. Для изучения влияния дополнительной физической нагрузки на организм детей, занимающихся различными видами спорта, мы проанализировали данные, содержащиеся в картах диспансерного обследования юных спортсменов, проживающих в различных местностях экологического кризиса Приаралья. Основную группу составили дети (648), проживающие в центральных районах экологического кризиса (Муйнакский, Кунградский, Шуманайский и Канлыкульский районы РК), в контрольную группу вошли дети (212), проживающие в г.Нукуса. В обеих исследуемых местностях условия учебно-тренировочного процесса (спортзал, стадион, бассейн) и специфика двигательной деятельности по видам спорта были одинаковыми.

Сравнивались показатели физического развития и функциональных проб подростков в возрасте 11-13 лет, постоянно занимающихся спортом.

Результаты и их обсуждение. Установлено, что в 11-летнем возрасте юные борцы из контрольной группы достигали достоверное превосходство над сверстниками из основной группы по показателям экскурсии грудной клетки ($p < 0,001$); минутному объему крови ($p < 0,05$), систолическому АД в покое ($p < 0,05$). В 13-летнем возрасте у представителей этого вида спорта существенно отличались в пользу детей основной группы лишь по показателям абсолютной и относительной становой силы ($p < 0,001$ и $p < 0,001$). На основании проведенного сравнения данных можно заключить, что борьба обладает хорошим оздоровительным эффектом и в условиях действия неблагоприятных факторов окружающей среды, способствует эффективному антропометрическому и физическому развитию детей.

Тренировочные занятия по волейболу также проводятся в спортивном зале, но отличаются от занятий спортивной борьбой особенностью физической нагрузки и индивидуальными признаками занимающихся: модельные характеристики юных волейболистов предполагают отбор высокорослых детей, которые по данной причине имеют некоторые отклонения от стандарта в развитии внутренних органов.

11-летние волейболисты (мальчики) из контрольной группы в среднем оказались значительно длиннее, чем дети основной группы ($p < 0,001$), имея превосходство в показателях экскурсии грудной клетки ($p < 0,001$); ЖЕЛ ($p < 0,05$), абсолютной ($p < 0,001$) и относительной ($p < 0,001$) становой динамометрии, в то же время достоверно уступая детям контрольной группы по абсолютной и относительной кистевой динамометрии как правой ($p < 0,001$; $p < 0,001$), так и левой руки ($p < 0,01$ и $p < 0,001$).

В 13 лет превосходство детей из контрольных групп над сверстниками из основной группы сохранилось по показателям длины тела ($p < 0,05$) при незначительной разнице в массе тела. Также обнаружено преимущество детей из г. Нукуса в абсолютной ($p < 0,001$) и относительной становой динамометрии ($p < 0,001$) и дополнительно - систолического АД ($p < 0,01$). Дети, проживающие в центральных районах экологического кризиса, имели более высокий уровень относительной силы правой кисти ($p < 0,05$).

При сопоставлении показателей физического развития групп 11-летних девочек-волейболисток обнаруженное достоверное превосходство относилось только к детям основной группы проявилось в динамометрии правой ($p < 0,05$) и левой ($p < 0,001$) кисти, относительной силе левой руки ($p < 0,01$) и частоте пульса ($p < 0,05$).

Девочки из контрольной группы в 13-летнем возрасте имели значимое преимущество над девочками сверстницами основной группы в показателях длины тела ($p < 0,05$), в МОК ($p < 0,05$), в АД систолическом ($p < 0,01$).

Таким образом, неблагоприятные экологические условия, в которых организуется учебно-тренировочный процесс по различным видам спорта, не безразличны для организма ребенка на этапе онтогенеза - в 11-13 лет, поскольку дети, представляющие контрольную группу, как свидетельствуют наши данные, в физическом развитии опережают сверстников из центральных районов экологического кризиса. При этом за двухлетний период занятий спортом у детей в экологически неблагоприятных условиях получена положительная динамика прироста показателей физического развития. При организации и проведении тренировочных занятий, состязаний, внутренировочных мероприятий требуется учет половой принадлежности занимающихся, видов физических упражнений и условий их применения.

Использованная литература:

1. Баранов А.А., Игнатъева Р.К., Каграмов В.Н. Экологические и медико-демографические проблемы Приаралья и состояние здоровья детского населения в этом регионе// Ж.: Педиатрия. – 2000. - № 5. - с.76-79;
2. Вельтишев Ю.Е. Экологически детерминированная патология детского возраста.//Ж.: Российский вестник перинатологии и педиатрии. -2000. - №2. - с.5-12;
3. Икрамов А.И., Ахмедова Д.И. Медицинские основы физического воспитания и спорта в формировании гармонично развитого поколения (Методическое руководство).- Ташкент, 2011.- с.7-8;
4. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей - М.: ТЦ Сфера, 2005. - 175с.
5. Физическая культура. (Под ред. Иванова И.А.) - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 400с.