

УДК: 616-053.2:612.014.4:574

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПОДВИЖНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА, ПРОЖИВАЮЩИХ В РЕГИОНЕ ПРИАРАЛЬЯ

PHYSICAL DEVELOPMENT OF TEENAGERS ENGAGED IN MOBILE SPORTS LIVING IN THE ARAL SEA REGION

©Календерова Г. К.,

Ташкентский педиатрический медицинский институт,

г. Нукус, Узбекистан

©Kalenderova G.,

Tashkent Pediatric Medical Institute, Nukus, Uzbekistan

©Кудайназарова З. Б.,

Ташкентский педиатрический медицинский институт,

г. Нукус, Узбекистан

©Kudainazarova Z.,

Tashkent Pediatric Medical Institute,

Nukus, Uzbekistan

©Елмуратова А. А.,

Ташкентский педиатрический медицинский институт,

г. Нукус, Узбекистан

©Elmuratova A.,

Tashkent Pediatric Medical Institute,

Nukus, Uzbekistan

Аннотация. На основании полученных данных антропометрических измерений, анализа состояния здоровья и перенесенных заболеваний можно заключить, что занятия спортом оказывают благотворное влияние на развитие и состояние здоровья детей, что в свою очередь создает прочные предпосылки для всестороннего гармоничного развития, подрастающего поколения.

Обследовано 682 подростка, занимающихся различными видами спорта, проживающих в разных экологических условиях Приаралья.

Расчеты, проведенные в разных группах, показали, что выявлено негативное влияние среды на длиннотные параметры тела подростков, занимающихся вне зависимости от полового состава группы, абсолютную и относительную силу больших мышечных групп (у подростков), а также на напряженные механизмы адаптации функциональных возможностей системы кровообращения, понижение функциональных резервов ССС за счет преобладания гипертонических реакций.

Abstract. 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-around harmonious development, rising generation

Calculations carried out in different groups showed that the negative effect of the medium on the long-term parameters of the body involved regardless of the sexual composition of the group, the absolute and relative strength of large muscle groups (in adolescents), as well as the tense

mechanisms of adaptation of the functional capabilities of the circulatory system, functional reserves of the cardiovascular system due to the predominance of hypertonic reactions.

Ключевые слова: спорт, волейбол, здоровье детей, Приаралье, дети-подростки.

Keywords: sport, physical training, children's health, Aral Sea region, adolescent children.

Актуальность. Волейбол является одним из универсальных средств, обеспечивающих разностороннее физическое развитие и физическую подготовленность юных спортсменов. Большое разнообразие двигательных действий, составляющих содержание игры, способствует развитию силы, быстроты, выносливости, ловкости и воспитанию морально-волевых качеств, укреплению здоровья детей [3, с. 175].

Волейбол как игра широко доступна и притягательна для всех возрастов. Занятия волейболом оказывают положительное воздействие на организм, не перегружая его основные системы и органы. Игра в волейбол способствует развитию мышечного аппарата; помогает выработке таких жизненно важных качеств, как быстрота реакции, ловкость, выносливость; укрепляет дыхательную, сердечно-сосудистую и мышечную системы; снимает умственную усталость; улучшает общий обмен веществ.

Заметное влияние оказывает волейбол на центральную нервную систему. Занятия волейболом положительно сказываются на развитии зрительного, вестибулярного, мышечного и других анализаторов. Многообразие движений при игре способствует повышению двигательной активности детей и взрослых. [4, с. 400].

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 [5–8]. Их организм является своеобразным маркером повышенной чувствительности к состоянию окружающей среды [1, с. 5].

Исходя из этого, изучение состояния здоровья детей, проживающих в экологически неблагоприятных регионах Приаралья и разработка соответствующих рекомендаций имеет особое значение [2, с. 7].

Цель работы. Изучить влияние волейбола на физическое развитие детей подростков, проживающих в регионе Приаралья.

Материалы и методы исследования

Всего обследовано 682 детей, занимающихся различными видами спорта. Для изучения влияния дополнительной физической нагрузки на организм детей и подростков (плюс к трехразовым в неделю обязательным урокам физической культуры) занимающихся волейболом, 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, Чуманайский и Канлыкульский районы РК). В контрольную группу вошли дети (212), проживающие в городе Нукуса.

В обеих обследуемых местностях условия учебно-тренировочного процесса (спортзал, стадион, бассейн) и спецификой 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

Тренировочные занятия по волейболу 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 и проявилось в динамометрии правой ($p < 0,05$) и левой ($p < 0,001$) кисти, относительной силе левой руки ($p < 0,01$) и частоте пульса ($p < 0,05$).

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

Заключение

Обобщая полученные данные, можно отметить, прежде всего — негативное влияние фактора среды на длиннотные параметры тела занимающихся вне зависимости от полового состава группы, абсолютную и относительную силу больших мышечных групп (у подростков), а также на напряженные механизмы адаптации функциональных возможностей системы кровообращения, понижение функциональных резервов ССС за счет преобладания гипертонических реакций.

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 подростков 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.

Список литературы:

1. Вельтишев Ю. Е. Экологически детерминированная патология детского возраста // Российский вестник перинатологии и педиатрии. 2000. №2. С. 5-12.
2. Икрамов А. И., Ахмедова Д. И. Медицинские основы физического воспитания и спорта в формировании гармонично развитого поколения. Ташкент. 2011. С.7-8.
3. Тарасова Т. А. Контроль физического состояния детей. М.: ТЦ Сфера, 2005. 175 с.
4. Физическая культура / под ред. Иванова И. А. М.: Физкультура и спорт, 2000. 400 с.
5. Байжанова Н. С. и др. Влияние экологических условий Приаралья на морфофункциональные показатели школьников старших классов //Международный журнал экспериментального образования. 2014. №5-2. С. 16-17.
6. Жиёмуратова Г. К., Мамбеткаримов Г. А. Возрастные особенности полового созревания детей-подростков, проживающих в регионе Приаралья // Символ науки. 2014. С. 8.
7. Мираметова Н. П. Изучение кардиореспираторной системы детей в условиях Приаралья // Экономика и социум. 2017. №. 1-2. С. 141-144.
8. Календерова Г. К., Калмуратова Б. С., Примбетова Э. К. Спорт и его значение в формировании здорового поколения // Бюллетень науки и практики. 2017. №5 (18). С. 74-77. Режим доступа: <http://www.bulletennauki.com/kalenderova> (дата обращения 15.05.2017). DOI: 10.5281/zenodo.579727

References:

1. Vevleshev, Yu. E. (2000). Ecologically Determined Pathology of Childhood. *Russian Herald of Perinatology and Pediatrics*, (2), 5-12
2. Ikramov, A. I., Akhmedova, D. I. (2011). Medical basis of physical education and sports in the formation of a harmoniously developed generation. Tashkent, 7-8
3. Tarasova, T. A. (2005). Control of the physical state of children. Moscow, *TC Sfera*, 175
4. Physical Culture (2000). Ed. Ivanova, I. A., Moscow, Physical Culture and Sport, 400
5. Bayzhanov, N. S., Khasenova, K. Kh., Roslyakova, E. M., & Biserova, A. G. (2014). Influence of environmental conditions of the Aral Sea region on the morphofunctional indicators of schoolchildren in the upper grades. *International Journal of Experimental Education*, (5-2), 16-17.
6. Zhimemeratova, G. K., & Mambetkarimov, G. A. (2014). Age features of sexual maturation of teenage children living in the Aral region. *The symbol of science*, 8
7. Mirametova, N. P. (2017). Study of the cardiorespiratory system of children in the Aral Sea region. *Economics and society*, (1-2). 141-144
8. Kalenderova, G., Kalmuratova, B., & Primbetova, E. (2017). Sport and its importance in the formation of a healthy generation. *Bulletin of Science and Practice*, (5), 74-77 doi:10.5281/zenodo.579727

*Работа поступила
в редакцию 09.03.2018 г.*

*Принята к публикации
14.03.2018 г.*

Ссылка для цитирования:

Календерова Г. К., Кудайназарова З. Б., Елмуратова А. А. Физическое развитие подростков, занимающихся подвижными видами спорта, проживающих в регионе Приаралья // Бюллетень науки и практики. 2018. Т. 4. №4. С. 82-86. Режим доступа: <http://www.bulletennauki.com/kalenderova-1> (дата обращения 15.04.2018).

Cite as (APA):

Kalenderova, G., Kudainazarova, Z., & Elmuratova, A. (2018). Physical development of teenagers engaged in mobile sports living in the Aral Sea region. *Bulletin of Science and Practice*, 4, (4), 82-86