

УДК 616-053.2:612.014.4:574

СПОРТ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

SPORT AND ITS IMPORTANCE IN THE FORMATION OF A HEALTHY GENERATION

©Календерова Г. К.

*Нукусский филиал Ташкентского педиатрического
медицинского института
г. Нукус, Узбекистан*

©Kalenderova G.

*Nukus branch of Tashkent Pediatric Medical Institute
Nukus, Uzbekistan*

©Калмуратова Б. С.

*Нукусский филиал Ташкентского педиатрического
медицинского института
г. Нукус, Узбекистан*

©Kalmuratova B.

*Nukus branch of Tashkent Pediatric Medical Institute
Nukus, Uzbekistan*

©Примбетова Э. К.

*Нукусский филиал Ташкентского педиатрического
медицинского института
г. Нукус, Узбекистан*

©Primbetova E.

*Nukus branch of Tashkent Pediatric Medical Institute
Nukus, Uzbekistan*

Аннотация. В основе работы — данные по изучению влияния спорта и физической культуры на физическое развитие детей и подростков проживающих в регионе Приаралья. Обследовано 682 ребенка занимающихся различными видами спорта. Методы исследования: антропометрические, физиологические и биохимические. Для сравнения использовалась контрольная группа детей, не занимающихся спортом.

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

Авторы также отмечают важность занятий спортом для детей, проживающих в районах с неблагоприятной экологической обстановкой.

За двухлетний период занятий спортом у подростков в экологически неблагоприятных условиях получена положительная динамика прироста показателей физического развития.

Abstract. The work is based on data on the influence of sports and physical culture on the physical development of children and adolescents living in the Aral Sea region. 682 children involved in various sports were examined. Methods: anthropometric, physiological and biochemical. For comparison, a control group of children, not involved in sports.

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.

The authors also note the importance of sports for children living in regions with adverse environmental conditions.

Biennial sports teenagers in environmentally adverse conditions produced positive dynamics of growth of physical development.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, здоровье детей, регион Приаралья, дети–подростки, оценка состояния.

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

Физическое развитие детей является ведущим критерием определения состояния здоровья населения, а основные параметры морфологического статуса детей и подростков имеют значение для санитарно–гигиенических показателей, отражающих влияние как положительных, так и отрицательных факторов внешней среды. 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 [1, с. 175]. При использовании правильно дозированных нагрузок в это время можно получить максимальную отдачу в становлении формируемых признаков и свойств организма [2, с. 400].

Неблагоприятные условия среды обитания в первую очередь представляют опасность для детей, которые в силу морфофункциональной незрелости отличаются повышенной чувствительностью к различным экологическим факторам [3, с. 8]. Исходя из этого, изучение состояния здоровья детей, проживающих в экологически неблагоприятных регионах Приаралья и разработка соответствующих рекомендации имеет особое значение [4, с. 76].

Цель работы: изучить влияние спорта и физической культуры на физическое развитие детей и подростков проживающих в регионе Приаралья.

Материалы и методы исследования

Всего обследовано 682 ребенка занимающихся различными видами спорта. 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 Нукус. В обследуемых поселениях 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

В 11–летнем возрасте юные борцы из контрольной группы обнаружили достоверное превосходство над сверстниками из основной групп 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 показатели 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 ($p < 0,05$).

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. Тарасова Т. А. Контроль физического состояния детей. М.: Сфера, 2005. 175 с.
2. Физическая культура / под ред. И. А. Иванова. М.: Физкультура и спорт, 2000. 400 с.
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. Баранов А. А., Игнатьева Р. К., Каграмов В. Н. Экологические и медико-демографические проблемы Приаралья и состояние здоровья детского населения в этом регионе // Педиатрия. 2000. №5. С. 76-79.

References:

1. Tarasova, T. A. (2005). Kontrol fizicheskogo sostoyaniya detei. Moscow, Sfera, 175
2. Ivanova, I. A. (ed.). (2000). Fizicheskaya kultura. Moscow, Fizkultura i sport, 400
3. Ikramov, A. I., & Akhmedova, D. I. (2011). Meditsinskie osnovy fizicheskogo vospitaniya i sporta v formirovaniy garmonichno razvitogo pokoleniya (Metodicheskoe rukovodstvo). Tashkent, 7-8
4. Baranov, A. A., Ignatieva, R. K., & Kagramov, V. N. (2000). Ekologicheskie i mediko-demograficheskie problemy Priaraliya i sostoyanie zdorov'ya detskogo naseleniya v etom regione. *Pediatrics*, (5), 76-79

Работа поступила
в редакцию 11.04.2017 г.

Принята к публикации
15.04.2017 г.

Ссылка для цитирования:

Календерова Г. К., Калмуратова Б. С., Примбетова Э. К. Спорт и его значение в формировании здорового поколения // Бюллетень науки и практики. Электрон. журн. 2017. №5 (18). С. 74-77. Режим доступа: <http://www.bulletennauki.com/kalenderova> (дата обращения 15.05.2017).

Cite as (APA):

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