

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ ПОД ВЛИЯНИЕМ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК.

10.53885/edinres.2022.59.49.020

Варкулевич Максим Борисович

Магистр УзГУФСК, г. Чирчик

Серебряков Владимир Владимирович

и. о. доцента кафедры «Анатомии и физиологии»

УзГУФСК, г. Чирчик

Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Чирчик ш.

Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Chirchik

+998(90)186-59-51 serebryakov_75@internet.ru

Ключевые слова: функциональные резервы, кардиореспираторная система, степ-тест, аэробная система, физическая нагрузка.

Калитли сўзлар: funktsional rezervlar, kardiorespirator tizimi, step-test, aerobik tizim, gismonium yuklamalaar.

Key words: functional reserves, cardiorespiratory system, step test, aerobic system, physical activity.

Актуальность: При разработке стандартных характеристик спортсменов с целью отбора в игровых видах спорта особый интерес представляют оценка, функциональных резервов кардиореспираторной системы, показатели которой являются основой спортивной работоспособности и адекватного развития необходимых физических качеств. Особенностью спортивного отбора в игровых видах спорта является развитие функциональных возможностей, необходимость которых важна для достижения высоких результатов в спорте.

В связи с этим функциональные показатели юных баскетболистов можно использовать для оценки тренированности спортсменов, адекватного функционального состояния, а также планировать направленность тренировочного процесса.

Использование разнообразных тестов позволяет получать дополнительную информацию о наличии адекватного тренировочного процесса способного повысить физиологические показатели. Наличие высоких физиологических показателей способствует росту педагогических показателей.

В нашей работе поставлена задача поиска актуальных критериев определения физической подготовленности на основе функционального состояния спортсменов на разных этапах тренировочного процесса, достижение высокой готовности к соревнованиям и оценка состояния процессов восстановления и реабилитации после тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Данные проблемы были и остаются актуальными вопросами и в настоящее время. Главным из показателей способных характеризовать функциональные возможности организма является кардиореспираторная система, от нормального функционирования которой всегда зависят высокие спортивные результаты и спортивное долголетие и что еще не маловажно полноценная жизнь после завершения спортивной карьеры. В практике спортивной физиологии для их решения используется комплексная методика физиологического обследования, оценивая состояния спортсменов и их функциональных систем, в состоянии покоя, предстартовое состояние до, после физической нагрузки, а также в процессе восстановления.

Цель исследования: оценка функциональной подготовленности юных баскетболистов 14-15 лет на основе показателей кардиореспираторной системы.

Методы исследований: Для оценки некоторых показателей кардиореспираторной системы проведено обследование спортсменов, обучающихся в спортивной школе в исследовании приняли участие юные баскетболисты 14-15 лет. Общее количество обследованных баскетболистов составило – 18. Для проведения исследований с целью определения состояния особенностей кардиореспираторной системы у испытуемых исследовались следующие показатели: жизненная емкость легких (ЖЕЛ), дыхательный объем (ДО), артериальное давление (АД) – систолическое (СД) диастолическое (ДД), пульсовое (ПД), частота сердечных сокращений (ЧСС) систолический объем (СО) минутный объем крови (МОК). Проводилась функциональная дыхательная проба Штанге (время максимальной задержки дыхания на вдохе измеряемое в секундах). В качестве нагрузочного теста нами был выбран 5-минутный степ-тест на ступеньке. Все данные

анализировались до и после нагрузки также были статистически обработаны и представлены в виде таблицы.

Результаты исследований и их обсуждение:

Проводя оценку в таблице представлены все показатели кардиореспираторной системы до и после физической нагрузки.

Таблица

Показатели кардиореспираторной системы до физической нагрузки и после физической нагрузки $M \pm m$

| Параметры | Показатели до физической нагрузки (n=18 баскетболистов) | Показатели после физической нагрузки (n=18 баскетболистов) |
|------------------------------|---|--|
| СО | 60±1,3 | 75±1,3 |
| МОК | 3.8±1,2 | 7,0±1,2 |
| ДО | 0,35±1,4 | 0,9±3,1 |
| ЖЕЛ, мл | 3,4±1,2 | 4,2±1,2 |
| Задержка дыхания на вдохе, с | 60.1 ±3,5 | 51,4±3,9 |
| ЧСС в 1 мин | 66,4±1,3 | 90,1±3,1 |
| Артериальное давление, max | 112±1,2 | 119,5±3,8 |
| Артериальное давление, min | 73,5±3,4 | 69,12,1 |

В таблице представлены данные по показателям ЖЕЛ, ДО, ЧСС, СО,МОК,АД и задержки дыхания на вдохе , что позволило оценить аэробные возможности баскетболистов. Все показатели позволили сделать определенные выводы и сформулировать следующие результаты исследований:

- у правильно подготовленных баскетболистов стартовые возможности кардиореспираторной системы достаточно высоки и стабильны и находятся в пределах нормы;
- после интенсивной физической нагрузки кардиореспираторные показатели увеличиваются также в пределах нормы и за относительно короткий промежуток времени возвращаются к исходным данным;
- степень восстановления у подготовленных баскетболистов 14-15 лет достаточно высоки, что свидетельствует о выносливости и высоком уровне тренированности.

Список литературы

- Абрамова Т.Ф., Никитина Т.М., Кочеткова Н.И., Арьков В.В. и др. Особенности телосложения в оценке функционального состояния спортсменов / Межд. Конф. Проблемы современной морфологии человека М., 2008 стр. 127.
- Дорохов Р.Н. – Основа и перспектива возрастного соматотипирования . // «Теория и практика физической культуры», Москва, 2000, №9, с. 10.
- Ковальчук Г.И. – Прогнозирование двигательных способностей бегунов на короткие дистанции. // «Теория и практика физической культуры», Москва, 2003, №9, с. 31-55.
- Никитюк Б.А. – Адаптация, конституция, моторика //Теория и практика физической культуры №1, 1989, стр. 40 – 42
- Павлова О.И. Комплексная система подготовки квалифицированных легкоатлетов на этапах становления спортивного мастерства, Москва, 2004, -119 стр.
- Панасюк Т.В., Тамбовцева Р.В. – Конституциональные особенности физической работоспособности подростков. В сб. VII Международный науч. конгресс «Современный Олимпийский спорт и спорт для всех», том 2, Москва 2003, с. 135-136.
- Сафарова Д.Д. Спорт морфологияси (дарслик) Ташкент, 2015, 204 с.
- Олейник, Н.А., Чибисов, В.И., Рейдерман, Ю.И., Скрипченко, И.Т., Чередник, Е.А. (2012), "Разработка методики определения текущего состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем у спортсменов", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 5-2 (33), С. 92-96.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

9. Кокорина Е.А. Морфологические критерии спортивного отбора в циклических скоростно – силовых игровых и единоборствах СПб 2014
10. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов М-2019
11. Люй К. Черкашина Е.В. Молюкова С.Р. Функциональное состояние баскетболистов высокой квалификации в соревновательном периоде “Наука и здоровье” 2021.
122. Safarova Rokhat G. Ways and factors of optimization of the content of general secondary education in today’s world // Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития. 2012. №2 (eng). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ways-and-factors-of-optimization-of-the-content-of-general-secondary-education-in-today-s-world> (дата обращения: 09.05.2022).
123. Мухитдинова Н.М. Абитова Ж.Р. Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // Проблемы педагогики.- 2020- № 3 (48) с 79-81
124. Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83
125. Мухитдинова Н.М. Эшов Э. Improvement of psychology and pedagogical process on physical training // Intellectual Archive 2018 с 93-96
126. Djurayeva Maxasti Zokirqizi “The emotion training system for atudents of preschool education for sports gymnastics sports competitions” 88-101 betlar. International Journal of Advanced Research in Managment and Social Sciences. Vol.1 №2 February 2022
127. Джураева Махаста Зокировна “Характеристика эмоционально –волевой готовности личности к спортивной деятельности” 169-171 betlar. Россия-Таджикистан –Узбекистан. молодежь и развитие духовной культуры общества: актуальные проблемы и перспективы их решения. 22апреля 2022г.
128. Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёнини лойиҳалашга тайёрлашда қўлланиладиган тамойиллар. Современное образование (Узбекистан), 2017. <https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar>
129. Mamurov B. B. The Need to Prepare Future Teachers to Design a Student-Centered Educational Process. Eastern European Scientific Journal, 2017. <http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596>
130. Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя. философские и методологические. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921>
131. В Mamurov, A Mamanazarov, K Abdullaev, I Davronov. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. III International Scientific Congress Society of Ambient ..., 2020. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/isc-sai-20/125937241>
132. ББ Мамуров. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. Педагогическое образование и наука, 2016. http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147
133. Маъмуров Б.Б. Маманазаров А.Б. Условия развитие у будущих учителей навыков проектирования учебного процесса на основе акмеологического подхода. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37269472>
134. Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта //Academy. – 2020. – №. 9 (60).
135. Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе //Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.
136. U. A. Fayzieva, M. T. Khikimova. Conditions of effectiveness of pedagogical communication. <https://mbukckslg.ru/en/usloviya-uspeshnogo-pedagogicheskogo-obshcheniya-ego-funkcii-organizaciya.html>
137. Fayziyeva Umida Asadovna Saidnazarova Gulshan Bolta qizi. “Ta’lim texnologiyalari” fanidan seminar mashg’ulotlarini bajarish bo’yicha metodik ko’rsatma. http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM_TEXNOLOGIYALARI.pdf