

Индивидуальные Различия В Степени Развития Физических И Психических Качеств Спортсменов

Джумаева Гулрух Алиёровна¹, Вохидова Назокаат Махкам кизи²

Резюме: Физическая форма является одним из наиболее важных элементов, которые влияют на работоспособность спортсменов из смешанных видов спорта из-за высокой физической нагрузки из-за прерывистой активности. Действительно, сила и выносливость можно считать ключевыми элементами фитнеса для смешанных спортивных дисциплин.

Ключевые слова: состояния здоровья индивидуальные различия, физические качества, психические качества, отбор спортсменов.

В настоящее время большую часть спортивных игр можно определить как дисциплины «смешанная энергетическая система» [1, 2, 3, 4], в которых усилие имеет прерывистые характеристики с участием как аэробных, так и анаэробных метаболических путей [12, 13, 14]. В связи с этим, физическая форма является одним из наиболее важных элементов, которые влияют на работоспособность спортсменов из смешанных видов спорта из-за высокой физической нагрузки из-за прерывистой активности [3, 5, 6, 7]. Действительно, сила и выносливость можно считать ключевыми элементами фитнеса для смешанных спортивных дисциплин, таких как футбол, борьба и мотоциклы [15, 16]. Все эти виды спорта были классифицированы как смешанные с точки зрения их преобладания метаболизма, таким образом, показывая общую многогранную природу физических требований, которые включают аэробные способности, силу, выносливость, силу и ловкость [8, 9, 10]. Тем не менее, описательные исследования показывают, что физиологические характеристики, характерные для спортсмена, могут сильно различаться по этим дисциплинам, что предполагает наличие различных профилей, связанных со спортом, с точки зрения соотношения между выносливостью и скоростью. Спортсмены из смешанных спортивных дисциплин не имеют четкой ориентации на выносливость или силу, демонстрируя, таким образом, широкую фенотипическую неоднородность [18, 19, 25].

Научное обоснование и разработка концептуальных, организационных и методических составляющих данной концепции невозможно без детального изучения состояния здоровья спортсменов конкретной специализации, без учета особенностей биологического, психосоциального и профессионального этапов онтогенеза. В классической практике спортивной медицины принято считать, что все профилактические, лечебные и реабилитационные мероприятия должны проводиться на основе данных углубленного медицинского обследования (УМО) спортсменов, результирующей составляющей которого является заключение о допуске обследованных к тренировочной деятельности [5; 15; 24, 26]. Допуск осуществляется согласно следующим критериям: «здоров», «практически здоров», «требует ограничения (полного или частичного) тренировочной деятельности». Но из практического опыта следует, что полученных данных достаточно для проведения лечебных и реабилитационных мероприятий конкретному спортсмену, однако не хватает для обоснования организационных и методических основ системы мероприятий, направленных на охрану здоровья обширного контингента спортсменов, особенно в критические периоды онтогенеза.

По исследованию Светланы Люгайло (Результаты изучения состояния здоровья юных спортсменов: первый уровень скрининговых исследований)_ пользуясь классическими

¹ Ташкентская медицинская академия

² Ташкентский педиатрический медицинский институт



подходами к оценке состояния здоровья юных спортсменов, на основании существующих критериев их допуска к занятиям спортом, подтверждено определенные ранее тенденции влияния онтогенетических факторов риска возникновения и развития соматической патологии в возрастном аспекте и в аспекте профессионального становления. При этом установлено ряд негативных моментов:

- во-первых, невзирая на наличие заболеваний и дисфункциональных нарушений в соматических системах, спортсмены продолжают тренировочный процесс, что свидетельствует о недостаточном контроле за функциональным состоянием занимающихся со стороны тренерского состава и медицинских работников, которые обеспечивают процесс подготовки юных спортсменов непосредственно на месте проведения занятий;
- во-вторых, невзирая на всестороннее обследование, предусмотренное алгоритмом проведения углубленного медицинского обследования, полученная информация относительно состояния здоровья спортсменов не является достаточной для постановки реабилитационного диагноза, так как из полученных данных невозможно сделать истинное заключение об адаптационных возможностях организма юного спортсмена к физическим нагрузкам, получить количественные характеристики параметров формирующих резерв адаптации и, тем более, осуществить прогноз возникновения дисфункциональных нарушений в различных системах организма спортсменов.

Вышеперечисленные организационные просчеты при разработке структурных компонентов концепции физической реабилитации при дисфункциональных нарушениях соматических систем организма юных спортсменов (соматических заболеваниях) будем учитывать в группе экзогенных корригируемых факторов риска заболеваний у спортсменов.

Таким образом, становится понятно, что, с точки зрения здоровья сбережения, особый интерес представляет изучение не просто состояния здоровья юных спортсменов, а всесторонний поуровневый скрининг функционального состояния занимающихся. Данный вид послыого «отсеивания» позволит определить корригируемые факторы риска развития соматической патологии у спортсменов в рамках некорригируемых факторов (детерминант), в данном случае это спортивная специализация и этап в процессе многолетней подготовки.

Литература

1. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г. Л. Апанасенко, Л. О. Попова. – Киев : Здоровья, 2011. – 248 с.
2. Беседа В. В. Особливості рухового статусу дітей дошкільного віку категорії «практично здорові» / В. В. Беседа // Наука і освіта. – 2014. – № 4/СХХІ. – С. 22–27.
3. Гаврилова Е. А. Современные представления о синдроме перетренированности / Е. А. Гаврилова // Спортивная медицина: наука и практика. – 2013. – № 1 (10). – С. 77–78.
4. Гладков В. Н. Некоторые особенности заболеваний, травм, перенапряжений и их профилактика в спорте высших достижений / В. Н. Гладков. – М. : Сов. спорт, 2007. – 386 с.
5. Жалолова В. З. Сравнительная Характеристика Показателей Психофизиологии Юных Пловцов (Кадетов И Юниоров) //European journal of biomedical and life sciences. – 2022. – №. 2-3. – С. 59-63.
6. Жалолова В. З., Мавлянов З. И. Эффективность программы для определения антропометрических фенотипов и психофизиологической характеристики молодых спортсменов.// VIII международная научно-практическая конференция «безопасный спорт — 2021» Санкт-Петербург, 27–28 мая 2021 года с.-84-89
7. Мавлянов З.И., Жалолова В.З., Рахматова М.Р., Анализ антропометрических показатели физического развития у юниоров и кадетов в спортивной медицине // Тиббиётда янги кун – 2020. - № 2(30/2). – С. 38-42



8. Мавлянов З.И., Жалолова В.З., Рахматова М.Р., Юлдашева Н.М. Характеристика компонентного состава гена FABP2 у юных спортсменов занимающихся различными видами спорта // Тиббиётда янги кун. – 2019. - № 4. – С. 35-42
9. Николаев С. Ю. Оздоровча спрямованість засобів атлетичної гімнастики для юнаків старшого шкільного віку / С. Ю. Николаєв // Молодіжний науковий вісник. – 2013. – № 9. – С. 85–88.
10. Образцова Н.Н. Современные проблемы спортивного отбора / Н.Н. Образцова, Н.Н. Щербакова // Развитие одаренности в современной образовательной среде: сб. мат. Всероссийской заочной науч.-практ. конф. с международным участием 2 октября 2012 года. Часть II. – Белгород, 2012. – С. 130-134;
11. Расуловна, Р.М. 2022. Нейрофизиологический Статус Спортсменов Юниоров И Кадетов Занимающихся Легкой Атлетикой И Велоспортом. *Miasto Przyszłości*. 25, (Jul. 2022), 217–220.
12. Рахматова М.Р., Жалолова В.З. Юниор ва кадет спортсменларда тананинг композицион таркибини ўрганиш.// Тиббиётда янги кун. - № 2 (30/2). - В. 67-70
13. Рахматова Мархабо Расуловна Анализ состава тела спортсменов юниоров и кадетов легкоатлетов и велогонщиков // European journal of biomedical and life sciences. 2022. №2-3.
14. Рахматова Мархабо Расуловна, Жалолова Вазира Замировна Методы Исследования Композиционного Составы Тела У Спортсменов // Биология и интегративная медицина. 2020. №4 (44).
15. Abete, Itziar, et al. "Nutrigenetics and nutrigenomics of caloric restriction." *Progress in molecular biology and translational science* 108 (2011): 323-346.
16. Mavlyanov Z. I., Jalolova V. Z., Rakhmatova M. R. Research of health conditions and genetic variants of young athletes involved in mixed sports // *Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal*. – 2021. – Т. 11. – №. 2. – С. 796-801.
17. Mavlyanov Z.I, Jalolova V.Z, Rakhmatova M.R. The study of genetics in modern sports medicine is the key to high achievements of young athletes // *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal* <https://saarj.com> 10.5958/2249-7137.2021.00417.1
18. Mustafayeva S. A. Characteristics of morphophenotype and physical performance of young football players and their relationship to playing position (literature review) // *World Bulletin of Public Health*. – 2021. – Т. 4. – С. 137-140. 19. Rakhmatova M.R., Jalolova V.Z., Methods of research of body composition in athletes// *Электронный научный журнал «Биология и интегративная медицина» №4 – июль-август (44) 2020– С.16-29*
19. Zamirovna J. V. Methods for Selecting Junior and Cadets Athletes by Morphofunctional Criteria // *Central asian journal of medical and natural sciences*. – 2021. – С. 87-91.6.
20. Zamirovna J. V., Rasulovna R. M. Features of the anthropometric phenotype and psycho physiological characteristics of junior and cadet athletes // *Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal*. – 2021. – Т. 11. – №. 3. – С. 538-544.
21. Zamirovna J. V. Allelic Variants of the Adrb3 Gene and Their Interrelation with Indicators of the Morphotype of Junior and Cadet Athletes // *Eurasian Research Bulletin*. – 2022. – Т. 10. – С. 21-25.
22. Zamirovna J. V. Influence of FABP2 Gene Polymorphisms in Athletes Involved in Cyclic Sports // *INTERNATIONAL JOURNAL OF HEALTH SYSTEMS AND MEDICAL SCIENCES*. – 2023. – Т. 2. – №. 1. – С. 13-18.



23. Rasulovna R. M. Method for Assessing Body Composition and Neurophysiological Characteristics of Junior Athletes and Cadets, Taking into Account the Polymorphism of Genes Responsible for Metabolizm //Central asian journal of medical and natural sciences. – 2021. – C. 131-136.
24. Rasulovna R. M. Significance Of Body Composition Indicators In Junior And Cadet Athletes And Modern Informative Methods For Their Study //Eurasian Research Bulletin. – 2022. – T. 10. – C. 26-31.
25. Rasulovna R. M. Sports Genetics is the Key to High Achievements of Athletes //INTERNATIONAL JOURNAL OF HEALTH SYSTEMS AND MEDICAL SCIENCES. – 2023. – T. 2. – №. 1. – C. 23-30.

