

ХАРАКТЕРИСТИКА МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ – СПОРТСМЕНОВ

Алихан Акмалович Афраймов

преподаватель кафедры теории и методики спорта, Бухарского государственного университета

Аннотация: спорт – это не только способ поддерживать физическое здоровье и красоту тела, но и отличный инструмент для развития и укрепления мозга. Регулярные физические нагрузки оказывают положительное влияние на различные аспекты мозговой деятельности – память, внимание, настроение, обучение, творчество. Медико-биологическими исследованиями установлено, что у студентов при завершении роста тела в длину продолжается морфофункциональное развитие организма. Наблюдается увеличение массы тела, окружности и экскурсии грудной клетки, жизненной емкости легких, мышечной силы, физической работоспособности.

Ключевые слова: спорт/ массы тела / физические нагрузки/ морфология/ человек/ развития и укрепления мышечной силы / красота тела/ здоровье.

Characteristics of morphofunctional development of students

Alikhan Akmalovich Afraymov – teacher of the Department of Theory and Methodology of Sports, Bukhara State University

Abstract: sports are not only a way to maintain physical health and beauty of the body, but also an excellent tool for developing and strengthening the brain. Regular physical activity has a positive effect on various aspects of brain activity - memory, attention, mood, learning, creativity. Medical and biological studies have found that in students, after completing body growth in length, morphofunctional development of the body continues. An increase in body weight, chest circumference and excursion, vital capacity of the lungs, muscle strength, and physical performance is observed. A close relationship between physical development and morphofunctional indicators characterizes the physical performance of an athlete. Physical development is one of the main criteria for the health of an individual and a population.

Keywords: sports / body mass / physical activity / morphology / man / development and strengthening of muscle strength / beauty of the body / health.

Тесная взаимосвязь физического развития и морфофункциональных показателей характеризует физическую работоспособность спортсмена. Физическое развитие является одним из главных критериев состояния здоровья индивида и популяции.

В XXI веке роль спорта в жизни человека постепенно снижалась на протяжении определенного количества времени, именно это стало причиной появления такого движения как здоровый образ жизни - это особая гигиеническая культура, которая направлена на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Медико-биологическими исследованиями установлено, что у студентов при завершении роста тела в длину продолжается морфофункциональное развитие организма. Наблюдается увеличение массы тела, окружности и экскурсии грудной клетки, жизненной емкости легких, мышечной силы, физической работоспособности.



Данная система включает в себя несколько разных составляющих, которые помогают достичь поставленных задач:

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- отказ от вредных привычек: курения, употребления алкоголя и наркотиков;
- питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движение: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учетом возрастных и физиологических особенностей;
- формирование межличностных отношений в трудовых коллективах, семьях, отношения к больным и инвалидам;
- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены.

Наиболее стремительно в данной культуре ЗОЖ реализуется спортивный аспект и прививается любовь к спорту, особенно среди молодежи, посредством школ, а также с помощью различных федеральных программ. Федеральные проекты стимулируют детей уходить в спорт не только ради хобби, но и ради спортивных достижений. Например: в рамках федерального проекта «Детский спорт» реализуются несколько направлений:

- «Реконструкция спортивных залов в сельских школах»;
- «Дворовый тренер»;
- «Школьный спорт»;
- «Всемирные игры юных соотечественников»;
- «Строительство физкультурно-оздоровительных комплексов»;
- «Дворовый футбол».

Уже к 2020 году около 20 миллионов человек начали заниматься спортом, и, это только среди детей до 14 лет, а активное формирование всех систем организма человека приходится до 20-25 лет, следовательно, речь идет о здоровье не только детей и подростков, но и молодых людей.

Занятия спортом можно разделить на три условных уровня:

- оздоровительная физическая культура (утренняя зарядка, систематическая разминка, укрепление здоровья), то есть занятия «для себя»;
- индивидуальные или командные занятия с участием в первенствах и соревнованиях на «любительском уровне» (тренировки с участием в спортивных соревнованиях);
- спорт высоких достижений, профессиональный спорт (человек делает спорт своей профессиональной деятельностью, его основная работа - профессиональное занятие спортом).

Отметим, что в детском и подростковом возрасте физические нагрузки имеют особую важность, так как именно в этот период происходят основные морфологические и физиологические изменения в организме. Так, например, под влиянием физических упражнений мышцы становятся не только более твердыми и сильными, но и более растяжимыми; повышается их тонус, следовательно, это препятствует образованию изъязов осанки. Опорно-двигательный аппарат, при достаточной мышечной деятельности, развивается, соответственно, кости становятся более крепкими. Если же ограничить спортивную подготовку, то появляется риск развития хрупкости костей, так как спорт укрепляет костную и хрящевую ткань. Иммунная система ребенка также начинает работать гораздо лучше, так как, при занятиях спортом, ускоряется циркуляция лимфы, из чего следует, что реакция на патогенные бактерии и вирусы происходит гораздо быстрее, нежели в отсутствии спорта в жизни ребенка.



Impact Factor: 9.9**ISSN-L: 2544-980X**

Тесная взаимосвязь физического развития и морфофункциональных показателей характеризует физическую работоспособность спортсмена. Физическое развитие является одним из главных критериев состояния здоровья индивида и популяции.

Социологические исследования показывают, что в целом студенческая молодежь позитивно относится к занятиям физической культурой, спортом. Вместе с тем у большей части юношей и особенно девушек не сформированы физкультурно-спортивные интересы и естественная потребность в активной двигательной деятельности. В силу этого обстоятельства не создаются необходимые психологические предпосылки для лучшего усвоения учебной программы к предмету. Это, в свою очередь, отрицательно отражается на физической подготовленности и здоровье студентов.

Важной психологической особенностью человека молодого возраста является его уверенность в благополучии своего здоровья, ощущение огромного запаса сил и выносливости. Требуется специальная разъяснительная работа с целью понимания студентами того важного факта, что накопленный в первые два с половиной десятилетия жизни физический потенциал необходимо постоянно поддерживать и что те болезни и патологические состояния, которые они наблюдают у людей пожилого возраста, как правило, являются закономерным результатом бездумной траты здоровья в молодости, безответственного отношения к поддержанию своего физического потенциала на достаточно высоком уровне.

предусматривается следующий перечень обязательных методико-практических занятий, связанных с лекционным курсом:

- методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижения на лыжах, плавание);
- простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции;
- методика составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулки и т.д.);
- основы методики самомассажа;
- методика корректирующей гимнастики для глаз;
- методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности;
- методы оценки и коррекции осанки и телосложения;
- методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, программы, формулы и др.);
- методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы);
- методика проведения учебно-тренировочного занятия;
- методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания);
- методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных двигательных способностей;
- основы методики организации судейства соревнований по избранному виду спорта;
- методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом;
- средства и методы мышечной релаксации в спорте;



Impact Factor: 9.9**ISSN-L: 2544-980X**

— методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки;

— методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Учебно-тренировочные занятия направлены на приобретение опыта творческой практической деятельности, достижение высоких результатов в избранном виде спорта, развитие самодетельности в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности.

Средствами практического раздела, направленными на обеспечение необходимой двигательной активности студентов, достижение и поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения в вузе, являются отдельные виды легкой атлетики (в основном беговые и прыжковые), плавание, спортивные игры, лыжные гонки, туризм, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки и силовой направленности.

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бакуменко, О.Е. Оценка состояния здоровья и анализ фактического рациона питания учащихся ВУЗа [Текст] / О.Е. Бакуменко, А.Ф. Доронин, Б.А. Шеидеров, Л.Н. Шатинюк // Вестник Омского государственного университета. Приложение «Здоровьесберегающие технологии в образовании». - Омск: Изд. ОГУ, 2005. - № 11. - С. 43.
2. Бунак, В.В. Физическое развитие и соматические типы в период роста [Текст] / В.В. Бунак // Тез. IV научной конференции по возрастной морфологии, физиологии, биохимии. - Москва, 1960 - С. 27-35.
3. Мартиросов, Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии [Текст] монография / Э.Г. Мартиросов - Москва: Изд. Физкультура и спорт, 1982 - 198 с. -58 -
4. Мелленберг, Г.В. Изменения реакций периферического кровообращения под влиянием спортивной тренировки: Автореф. дисс... канд.биол. н. [Текст] / Г.В. Мелленберг Рига, 1967. - 22 с.
5. Карпман, В.Л. Тестирование в спортивной медицине [Текст] монография / В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. - Москва: Изд. Физкультура и спорт, 1988. - 207 с.
6. Борисова, О.А. Изучение физического развития и функционального состояния у студентов-первокурсников МГОУ за последние три года / О.А. Борисова, Н.И. Алексеев, В.В. Симаков // Личность и общество: актуальные проблемы педагогики и психологии: материалы международной заочной научно-практической конференции. Часть I. (27 ноября 2012 г.). – Новосибирск: Изд. СибАК, 2012. – 146 с.
7. Бочаров, М. И. Спортивная метрология: учеб. пособие / М. И. Бочаров. – Сыктывкар: Изд-во СыктГУ, 2002. - 109 с.
8. Брехман, И.И. Валеология - наука о здоровье / И.И. Брехман. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 1996. - 208 с.
9. Брин, В.Б. Нормальная физиология: Учебник / В.Б. Брин, Ю.М. Захаров, Ю.А. Мазинг; под ред. Б.И. Ткаченко. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 688 с.
10. Буковский, В.А. Физиологические основы здоровья и долголетия: теория и практика оздоровительной гимнастики: учебное пособие / В. А. Буковский, К. В. Сухина; М-во образования и науки Рос. Федер., ФГБОУ ВПО "Иркут. гос. ун-т", Биолого-почв. фак. - Иркутск: Издательство ИГУ, 2014. - 147 с. ISBN 978-5-9624-1187-3.

