

**СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ**

У.Х. ХАЙРУЛЛАЕВ, О.А. ШАРИПОВА, Д.Т. РАББИМОВА, Г.А. МЕЛИЕВА

Самаркандский Государственный медицинский институт, Республика Узбекистан, г. Самарканд

**ЕНГИЛ АТЛЕТИКА БИЛАН ШУГУЛЛАНУВЧИ МАКТАБ УҚУВЧИЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШ ВА ЖИСМОНИЙ ШАКЛЛАНИШИНИНГ ХОЛАТИ**

У.Х. ХАЙРУЛЛАЕВ, О.А. ШАРИПОВА, Д.Т. РАББИМОВА, Г.А. МЕЛИЕВА

Самарканд Давлат тиббиёт институти, Ўзбекистон Республикаси, Самарканд

**CONDITION OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND FORMATION OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF SCHOOLBOYS, GOING IN FOR TRACK AND FIELD ATHLETICS**

W.H. KHAIRULLAYEV, O.A. SHARIPOVA, D.T. RABBIMOVA, G.A. MELIEVA

Samarkand State medical institute, Republic of Uzbekistan, Samarkand

Кўп йиллик кузатувлар натижалари жисмоний маданият ва спортнинг болалар ва ўсмирлар ривожланишига, ўсувчи организмнинг шаклланишига ва етилишига таъсири катталигини курсатди. Енгил атлетика машқлари модда алмашинув жараёнини яхшилади, асаб, юрак-қон томир ва нафас аъзолари фаолиятини мустаҳкамлайди ва шунингдек тана тузилишини тўғри шаклланишини таъминлайди. 11-15 ёшли ўғил болалар ва 50та контрол гуруҳидаги болалар кузатувда бўлди. Ўтказилган комплекс мониторинг натижалари мактаб ўқувчиларининг жисмоний ривожланиш ва жисмоний шаклланишининг ҳолатини аниқлайди. Мактаб ўқувчиларига кўшимча тарзда енгил атлетика машғулоти билан шуғулланиши жисмоний ривожланиш кўрсаткичларини, соғломлик ҳолатини яхшилади ва енгил атлетика машғулотларини жисмоний тарбия фани ўқув жараёнига киритиш тавсия қилинади.

**Калит сўзлар:** *мактаб ўқувчилари, енгил атлетика, жисмоний ривожланиш, жисмоний шаклланиш.*

Long-term observations suggest that at all stages of child, adolescent and youth, age physical culture and sports have a huge impact on the development and improvement of the growing organism. Track and field exercises contribute to improvement of metabolism, strengthening of the nervous, cardio - vascular and respiratory systems, as well as to formation of correct posture. The study included 50 boys aged 11-15 years. The control group consisted of 50 boys of the same age. Integrated monitoring carried out systematically allows us to identify common patterns and peculiarities of physical development changes and physical fitness of schoolboys. Additional athletics cause favorable changes in schoolboys health condition, indexes of physical development that allows us to recommend them to be drawn into the educational process of physical training.

**Key words:** *schoolboys, additional athletics, physical development, physical fitness.*

**Актуальность.** Проблема физического развития подрастающего поколения в нашей Республике на сегодня рассматривается в качестве одной из приоритетных социально - педагогических задач. Многолетние наблюдения свидетельствуют о том, что на всех этапах детского, подросткового и юношеского возраста, физическая культура и спорт оказывают огромное влияние на формирование и совершенствование растущего организма. Обязательная форма физического воспитания в школе – уроки физкультуры по типовым учебным программам не покрывают дефицита двигательной активности учащихся. Результат этого – низкий уровень гармонического развития и высокий процент заболеваемости детей и подростков. Наиболее приемлемым двигательным режимом в условиях

средней школы является режим «свободных» движений, специализированных на одном из видов спорта [1,2,4,5].

Умело применяемые легкоатлетические упражнения способствуют улучшению обмена веществ, укреплению нервной, сердечно - сосудистой и дыхательных систем, а также формированию правильной осанки [1,3,6,7].

**Материал и методы исследования.** Материал собран на базе Центра подготовки Олимпийского резерва города Самарканда: у 50 мальчиков в возрасте 11-15 лет, занимающихся легкой атлетикой (бег на короткие дистанции) на протяжении 2-3 лет. Контрольную группу составили 50 мальчиков такого же возраста, обучающихся в обычной общеобразовательной школе №1. Оценка показателей физического развития,

проводилась по показателям основных антропометрических данных: веса, роста стоя, окружности груди. Для решения поставленной цели использовались мониторинг физического развития и подготовленности учащихся и методы математической статистики.

**Результаты и их обсуждение.** Антропометрические показатели, являясь генетически детерминированными, вряд ли могут претерпевать существенные изменения в результате занятий различными видами спорта, которые не связаны со значительными отягощениями в периоды активного роста организма школьников. В тоже время возрастная динамика прироста антропометрических данных у легкоатлетов практически повторяет изменения их в контрольных группах, но более выражена.

В то же время возрастная динамика прироста данных физического развития у легкоатлетов и «игровиков» практически повторяет изменения их в контрольной группе школьников, но она более выражена и занимает больший промежуток времени. Кроме того, значимых различий между легкоатлетами и «игровиками» не выявлено. Так, при изучении динамики роста (рис. 1) у школьников отмечено, что наиболее интенсивное его увеличение происходило в 13–14 лет с пиком в 14 лет (5,2%). Аналогичные изменения претерпевают показатели веса и окружности грудной клетки.

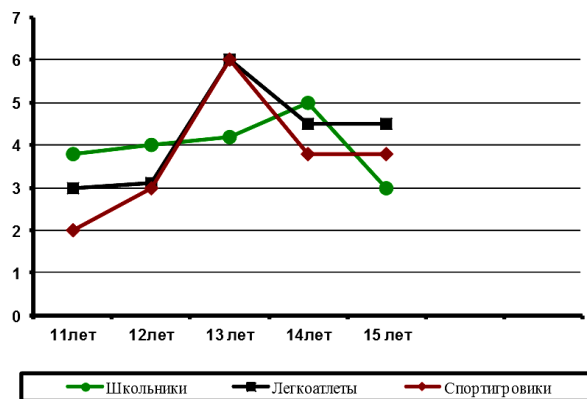


Рис. 1. Динамика прироста роста по возрастам в процентах

Функциональные показатели также имеют четкую периодичность изменений, которая отмечается как у школьников, не занимающихся спортом, так и у детей, занимающихся спортивными играми и легкой атлетикой, но эти изменения у последних более выражены.

Например, изменения жизненной емкости легких (ЖЕЛ) (рис. 2) у школьников характеризовались максимальным ее увеличением в 12 лет – 11,0% и 14–15 лет – 17,0%. У легкоатлетов максимальный прирост значений отмечался в эти же сроки (12 лет – 10,0%, 14 лет – 27,3%),

Полученные результаты исследований демонстрируют гетерохронность физического развития школьников.

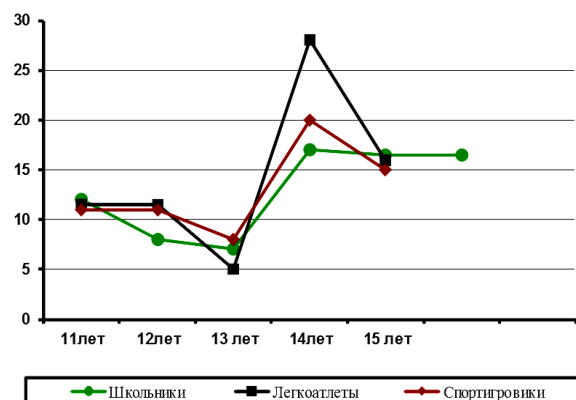


Рис. 2. Динамика прироста жизненной емкости легких по возрастам в процентах

Анализ динамики прироста показателей физической подготовленности легкоатлетов и игроков (баскетбол, волейбол) выявил, что они практически повторяют их изменения в контроле, но более выражены и занимают больший промежуток времени. Динамика относительного прироста результатов тестирования в подтягивании у школьников имела максимальные значения в 13–15 лет с пиком в 14 лет – 40%. У легкоатлетов они отмечались в 12 лет – 100% в 14 лет – 37,5%. Наибольшее улучшение результатов в беге 30 м с хода у школьников отмечались в 13–14 лет всего у 4%. У легкоатлетов они наблюдались в 13 лет – у 12,0% и 15 лет – у 17,9%.

У легкоатлетов достоверные изменения по этапам обследования показали, что прирост результатов скоростной выносливости и ловкости выявляются в 14 и 15-летнем возрасте, причем на соревновательном этапе они улучшаются в 14 лет, а на подготовительном – в 14–15 лет. В остальных возрастах отмечается прирост показателей только в течение года тренировочных занятий.

В результате занятий значительные приросты силы и силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса (подтягивание на перекладине) у школьников возникают в 13–15 лет, у легкоатлетов – в 12–14 лет, а у спортсменов – в 12–13 и 15 лет и менее выражены, чем у занимающихся легкой атлетикой. По этапам обследования у легкоатлетов достоверные увеличения этих значений выявлены во всех возрастах по итогам годичного тренировочного цикла, а в 12–15 лет на его подготовительном этапе. В 13 лет улучшение результатов наблюдалось и на соревновательном этапе.

Рост значений при тестировании быстроты (бег на 30 м с хода) проявляется у легкоатлетов с конца 1 года занятий ( $p < 0,001$ ). У школьников

наиболее благоприятными периодами развития быстроты являлись – 13–14 и 15 лет, в то время как у легкоатлетов они происходили во всех возрастах, а у спортигровиков – только в 13–14 лет.

В целом, дополнительные занятия легкой атлетикой способствуют развитию и совершенствованию функциональных возможностей организма детей школьного возраста, что особенно важно в период их роста и становления. При этом они не оказывают значимого влияния на антропометрические показатели учащихся, в отличие от некоторых других видов спорта.

#### Выводы

1. Комплексный мониторинг позволяет системно выявлять общие закономерности и особенности изменений физического развития и физической подготовленности школьников и на этом основании разрабатывать региональные эффективные формы, методы и средства физического воспитания для коррекции выявленных отклонений в физическом состоянии учащихся.

2. Дополнительные занятия легкой атлетикой вызывают у учащихся благоприятные изменения в состоянии здоровья, показателей физического развития и двигательных качеств, что позволяет рекомендовать их для использования в учебном процессе физического воспитания.

3. По физическому развитию школьники улучшили свои показатели в среднем на  $19,7 \pm 4,0\%$ , игровики (волейбол, баскетбол) – на  $22,9 \pm 4,0\%$ , легкоатлеты – на  $33,2 \pm 6,4\%$ . По физической подготовленности школьники улучшили свои показатели в среднем на  $19,1 \pm 14,0\%$ , игровики (волейбол, баскетбол) – на  $32,2 \pm 8,6\%$ , легкоатлеты – на  $59,5 \pm 26,8$ . Полученный материал можно использовать в учебном процессе физического воспитания школьников, проживающих в городе Самарканде.

#### Литература

1. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика. Под редакцией Маликова Н.Н. М.: Академия, 2006. – 528 с.
2. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера. М.: Советский спорт, 2007. – 404 с.
3. Солодков, А.С. Качество жизни, заболеваемость и реабилитация спортсменов в отдаленные периоды / А.С. Солодков, А.Х. Талибов // Адаптивная физическая культура. – 2012. - № 1 (49). – С. 55-56.
4. Шакиржанова К.Т. Лекция на тему: Введение в специализацию «Легкая атлетика» Издательско-полиграфический отдел УзГИФК, 2010 г. 65с.

5. Шакиржанова К.Т. Легкая атлетика в Узбекистане: проблемы, задачи и дальнейшее развитие. Лекция. Т., УзГосИФК, 2008. с. 27.

6. Шикота, И.И. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие мальчиков школьного возраста [Текст] / В.Ю. Лебединский, В.А. Стрельников, И.И. Шикота и др. // Мат. междунар. симп. «Восток–Россия–Запад. Физическая культура и спорт, формирование здоровья и здоровьесберегающие технологии системе образования: опыт, проблемы, исследования и перспективы» в программе Решетнёвских Чтений. – Красноярск, 2006. – с. 154–157.

7. Фарфель, В.С. Управление движениями в спорте / В. С. Фарфель. – [2-е изд., стереотип.]. – М.: Сов. спорт, 2011. – 202 с. – (Атланты спортивной науки).

### СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

У.Х. ХАЙРУЛЛАЕВ, О.А. ШАРИПОВА,  
Д.Т. РАББИМОВА, Г.А. МЕЛИЕВА

Самаркандский Государственный медицинский институт, Республика Узбекистан, г. Самарканд

Многолетние наблюдения свидетельствуют о том, что на всех этапах детского, подросткового и юношеского возраста, физическая культура и спорт оказывают огромное влияние на формирование и совершенствование растущего организма. Легкоатлетические упражнения способствуют улучшению обмена веществ, укреплению нервной, сердечно – сосудистой и дыхательных систем, а также формированию правильной осанки. В исследование включено 50 мальчиков в возрасте 11–15 лет. Контрольную группу составили 50 мальчиков такого же возраста. Комплексный мониторинг проводившиеся нами позволяет системно выявлять общие закономерности и особенности изменений физического развития и физической подготовленности школьников. Дополнительные занятия легкой атлетикой вызывают у учащихся благоприятные изменения в состоянии здоровья, показателей физического развития, что позволяет рекомендовать их для использования в учебном процессе физического воспитания.

**Ключевые слова:** *школьники, физическое развитие, легкая атлетика, физическая подготовленность.*