

истаклари асосида билимларни ўзлаштиришга йўналтириш;

- педагогика соҳасидаги инновациялар қўламини кенгайтириш, педагогик диагностика, талаба шахсига индивидуал ёндашшга доир тадқиқотларга кенг йўл очиш, уларни ҳар томонлама қўллаб-қувватлаш механизмини жорий этиш;

- педагогик (таълим, тарбия) жараёнида талаба фаолиятини бошқариш учун лойиҳаланган жисмоний тарбия дарсларининг баркамол шахс тарбиясига йўналтирилган тенденциясининг қучайтириш.

Ушбу фаолиятни амалиётда қўллаш параметрлари тақомиллаштирилса, бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларининг касбий фаолияти самарадорлиги ошишига олиб келади.

Адабиётлар

1. Митяев Ш.М. 2016 йил 8 октябрдаги даъвоийиши Lexuz
2. Мишагин В.Н.. Личностно-ориентированный подход к организации профессиональной подготовки будущего учителя физической культуры. Кан.пед.наук. Дисс. Автореф. -Саратов: 2001. –С.190.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. -М.: Академия, 2000. –С. 480.
4. Эргашев Р.Н. Педагогик техниканинг эстетик хусусиятлари. // Узлуксиз таълим тизимида инновацион технологиялар: муаммолар ва ечимлар. Республика илмий-амалий материаллари. -Гулистон: 2010. 43-44-б.

РЕЗЮМЕ

Мақола мақолада бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларини касбий фаолиятга тайёарлашнинг параметрларини тақомиллаштириш борасида асосли фикрлар келтирилган бўлиб, унда бу унинг жисмоний тарбия ўқитувчиларини тайёарлаш юзасидан баъзариши шилзим бўлган муаммолар баён этилган.

РЕЗЮМЕ

Эта статья дает хорошее представление об улучшении параметров профессиональной деятельности будущих учителей физкультуры, в которой излагается информация, которая должна быть сделана для подготовки учителя физического воспитания сегодня.

SUMMARY

The article gives a good idea of the improvement of the parameters of the professional activities of future physical education of teachers, which outlines the information that must be made to prepare the teacher of physical education today.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СПОРТСМЕНОВ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

Б.Ж.Ядгаров – кандидат педагогических наук, доцент

Ургенцкий государственный университет имени Аль-Хорезми

А.К.Утепбергенов – кандидат биологических наук

Нукусский государственный педагогический институт имени Ажинияза

Таянч сўзлар: тренировка юкламалари, физикавий тайёргарлик ўсиши, физикавий ривожланиш, соматотип, дерматоглифика.

Ключевые слова: тренировочные нагрузки, прирост физической подготовленности, физическое развитие, соматотип, дерматоглифика.

Key words: training loading, gain of physical preparation, physical development, somatotype, dermothoglics.

С первых дней независимости Узбекистана благодаря инициативе Первого Президента И.А.Каримова в республике проводятся широкомасштабные мероприятия, направленные на формирование гармонично развитого и здорового подрастающего поколения. Известно, что на показатели здоровья населения и, прежде всего, детей, подростков, молодежи существенное влияние оказывает физическая культура и спорт. Благодаря целенаправленной политике нашего государства физическая культура и спорт получили развитие в нашей стране, о чём свидетельствуют указы Первого Президента И.А.Каримова и ряд важнейших Постановлений Кабинета Министров Республики Узбекистан, направленных на совершенствование структуры и системы подготовки спортсменов [1].

Биологическая сущность человека характеризуется тремя составляющими: строением тела, физиологией жизненных функций и метаболизма, а также психологическими особенностями личности. Они взаимосвязаны и в комплексе составляют Конституцию человека наиболее фундаментальную характеристику целостного организма, «биологический паспорт личности» [4,5]

Общезвестно, что изменчивость антропометрических признаков в первую очередь обусловлена закономерностями

в развитии соматических компонентов тела, которые характеризуются теми или иными показателями признаков. Вариативность размеров телосложения зависит от возрастных особенностей, а также профессиональной принадлежности [2,3].

В данном исследовании на основе антропометрических и соматоскопических исследований с использованием статистического анализа были рассмотрены вариации значимости антропометрических признаков, позволивших получить определенную информацию по оценке физического развития спортсменов, специализирующихся в игровых видах спорта.

Была проведена сравнительная оценка тотальных и парциальных признаков представителей игровых видов спорта: баскетболистов, волейболистов, футболистов. Так, в рассматриваемой выборке спортсменов наиболее высокорослыми представляются баскетболисты 179,19±1,40; затем волейболисты 174,19±0,75. У футболистов как длина, так и масса тела меньше, чем у баскетболистов и волейболистов. Обхват грудной клетки у волейболистов (93,13±0,69) больше, чем у баскетболистов и футболистов (табл.1)

Таблица 1

Показатели тотальных размеров спортсменов в игровых видах спорта

Признаки	Параметры	Волейбол n=67	Баскетбол n=37	Футбол n=79
Длина тела	M±m (cm) δ V	174,19±0,75 6,11 0,04	179,19±1,40 8,53 0,05	173,29±0,72 6,41 0,04
Масса тела	M±m (kg) δ V	68,31±0,96 7,90	69,58±1,44 8,74 0,13	65,51±0,69 6,14 0,09
Обхват грудной клетки	M±m (cm) δ V	93,13±0,69 5,62 0,0206	91,73±0,70 4,27 0,05	88,37±0,47 4,19 0,06

Подобные различия в показателях тотальных размеров у спортсменов в игровых видах спорта определяются не только технико-тактическими особенностями вида спорта, но и связаны с морфологическими предпосылками развития, спецификой работы, выполняемой в различных зонах физиологической мощности. В ряде работ доказана большая значимость длиннотных размеров тела, в частности, высокорослость, ряд соматометрических признаков в прогнозировании спортивных успехов у баскетболистов и волейболистов [3,4]. У представителей трех специализаций в движениях активно участвуют как верхние, так и нижние конечности, однако у футболистов акцентированная нагрузка приходится на нижние конечности.

Известно, что развитие скелета и формирование нервно-мышечного и суставно-связочного аппарата нижних конечностей у человека начинается несколько позже, чем верхних. В процессе дальнейшего роста и формирования, в связи с увеличивающимся объемом функциональной и статической нагрузки, нижние конечности человека отличаются более мощным развитием костной основы, суставно-связочного аппарата и мышц, а также таких элементов соединительной ткани, как сухожилия мышц. Не вызывает сомнения, что у спортсменов в игровых видах спорта связочный и мышечный аппарат ног подвергается усиленной тренировке, что накладывает общий отпечаток на их телосложение, хотя стопа в целом, мышцы и связки голени,

бедра находятся в неодинаковых условиях биостатики и биодинамики.

По всем продольным, поперечным, охватным размерам парциальных признаков сходные параметры выделяются

для баскетболистов и волейболистов, за исключением некоторых размеров тела. Так из парциальных размеров для волейболистов и баскетболистов характерны большая длина плеча, предплечья, бедра, голени (табл. 2).

Таблица 2

Показатели парциальных размеров тела спортсменов в игровых видах спорта

Признаки	Параметры	Волейбол п=67	Баскетбол п=37	Футбол п=79
I. Длина: плеча	$M \pm m$ δ V	34,93±0,72 5,90 0,17	34,73±0,45 2,73 0,08	32,86±0,22 2,02 0,06
предплечья	$M \pm m$ δ V	27,85±0,51 4,45 0,15	28,81±0,36 2,22 0,08	26,98±0,24 2,12 0,08
кисти	$M \pm m$ δ V	20,59±0,19 1,55 0,55	21,08±0,21 1,27 0,06	20,73±0,17 1,48 0,07
бедра	$M \pm m$ δ V	44,63±0,40 3,29 0,07	45,88±0,75 4,59 0,10	43,55±0,57 5,04 0,12
голени	$M \pm m$ δ V	43,28±0,49 4,03 0,09	44,00±0,51 3,13 0,07	42,24±0,42 3,73 0,09
II. Обхват: головы	$M \pm m$ δ V	56,00±0,78 6,40 0,11	57,35±0,23 1,39 0,02	57,52±0,23 2,08 0,04
шеи	$M \pm m$ δ V	36,57±0,49 4,02 0,11	36,62±0,22 1,36 0,04	36,11±0,15 1,37 0,04
живота	$M \pm m$ δ V	77,75±1,18 0,67 0,12	78,42±0,79 4,80 0,06	77,57±0,64 5,66 0,07
Признаки	Параметры	Волейбол п=67	Баскетбол п=37	Футбол п=79
плеча	$M \pm m$ δ V	32,57±0,33 2,69 0,08	31,37±1,06 6,47 0,21	29,22±0,38 3,38 0,12
предплечья	$M \pm m$ δ V	27,44±0,34 2,79 0,10	27,35±0,30 1,86 0,07	16,16±0,20 1,80 0,07
бедра	$M \pm m$ δ V	50,59±0,64 5,25 0,10	51,88±0,94 5,76 0,11	52,80±0,62 5,55 0,11
голени	$M \pm m$ δ V	36,89±0,32 2,62 0,07	36,85±0,38 2,35 0,06	36,43±0,24 2,18 0,06
III. Ширина плеч	$M \pm m$ (см) δ V	44,93±0,26 2,12 0,05	44,42±0,59 3,61 0,08	43,02±0,41 3,61 0,08
IV. Диаметры: среднего грудин, попереч.	$M \pm m$ δ V	38,57±1,08 8,84 0,26	29,23±1,15 7,04 0,24	38,04±0,80 7,20 0,24
среднего грудин, саги- тальн.	$M \pm m$ δ V	19,68±0,21 1,75 0,09	19,65±0,42 2,56 0,13	25,80±0,39 3,54 0,08
тазобедренной	$M \pm m$ δ V	27,25±0,32 2,65 0,10	26,77±0,43 2,65 0,10	26,84±0,26 2,36 0,09
Дистальная часть плеча	$M \pm m$ δ V	6,98±0,18 1,51 0,22	7,32±0,14 0,87 0,12	7,04±0,31 2,75 0,39
Дистальная часть бедра	$M \pm m$ δ V	11,18±0,20 1,68 0,15	10,82±0,24 1,44 0,13	10,74±0,50 4,49 0,42
V. Жировые складки: зпп	$M \pm m$ (см) δ V	7,61±0,29 2,35 0,37	7,27±0,37 2,24 0,31	6,75±0,27 2,42 0,36
Подлапа-точная	$M \pm m$ δ V	8,39±0,26 2,13 0,25	7,27±0,35 2,11 0,27	6,77±0,25 2,25 0,33
На боку	$M \pm m$ δ V	8,11±0,38 3,09 0,38	7,32±0,42 2,58 0,35	6,55±0,27 2,37 0,36
Задняя поверхность голе- ни	$M \pm m \delta V$	8,39±0,33 2,76 0,33	8,27±0,37 2,26 0,27	7,60±0,32 2,83 0,37

Однако наибольшими обхватами бедра характеризуются футболисты, что связано с характером движений. В отличие от сравниваемых специализаций футболисты имеют также высокие показатели диаметра среднегрудного сагиттального ($25,80 \pm 0,39$), в то время как у волейболистов и баскетболистов эти значения практически идентичные.

По данным некоторых авторов (3, 5), футболисты имеют более длинное туловище и корпус, широкие плечи, при относительно меньшей длине тела. Анализируемые антропометрические признаки довольно отчетливо подразделяются на группы. В первую очередь это относится к продольным размерам скелета. Вторую группу признаков образуют диаметры тела и охватные размеры тела. Такое разделение представляется естественным, так как продольные признаки отражают величину скелетных размеров тела, в первую очередь, длину тела в целом и его составляющих - длину корпуса и ног. Диаметры и обхваты служат наилучшей характеристикой массивности тела, а также его формы. Ширина плеч и диаметры грудной клетки четко выявляют различие размеров и формы тела между сравниваемыми спортивными специализациями. Результаты математических расчетов всего комплекса тотальных и парциальных размеров тела служат основой для выявления различий и сходства в телосложении спортсменов, специализирующихся в игровых видах спорта. Анализ показателей позволил определить наиболее информативные признаки, обеспечивающие их спортивную результативность.

Результаты соматотипирования подтверждают антропометрические показатели спортсменов - игроков. Так, наибольшей степенью эктоморфии (веса-ростовой показатель) обладают баскетболисты (4 балла), затем волейболисты (3 балла) и наименьшей степенью (за исключением вратарей) футболисты (2,9 балла). Степень выраженности эндоморфного (жирового) компонента 2,5 балла

одинаковая у волейболистов и баскетболистов, значения жирового компонента у футболистов значительно ниже. Данные соматотипирования подтверждаются антропометрическими показателями, приведенными в таблице 2, где представлены значения толщины жировых складок, взятых с 4 регионов тела. Во всех изученных специализациях степень развития мезоморфного (мышечного) компонента высокая и достигает максимума развития у волейболистов и затем у баскетболистов и футболистов (табл. 3).

Таблица 3

Степень выраженности компонентов соматотипа спортсменов игровых видов спорта

Специализация	Степень выраженности компонента		
	Эндоморфия	Мезоморфия	Эктоморфия
Волейбол	2,5	3,5	3,0
Баскетбол	2,5	3,4	4,0
Футбол	2,4	3,4	2,9

В зависимости от игровых функций, футболисты - вратари, нападающие, защитники полузащитники - отличаются как составом тела, так и соматотипами (3, 9). Установлено, что у баскетболистов мезо-эктоморфы составляют - 28,5%, эндо-эктоморфы - 28,5%, экто-мезоморфы - 21,5%, то есть эктоморфный компонент в целом представлен в 78,5% случаев и является преобладающим. Его можно отнести к категории интегративного показателя компонентного состава тела. У волейболистов в трех выявленных категориях соматотипов в 71,4% случаев также преобладающее значение имеет эктоморфный компонент (табл. 4).

Таблица 4

Специализация	Эндо-мезоморфы	Экто-мезоморфы	Уравновешенная мезоморфия	Мезо-эктоморфы	Эндо-эктоморфы	Мезо-эндоморфы	Экто-эндоморфы
Волейбол	28,6%	57,1%	—	14,3%	—	—	--
Баскетбол	14,3%	21,5%		28,5%	28,5%	—	7,2%
Футбол	40%	40%	20%	—	—	—	—

Среди футболистов 40% относятся к категории эндо-мезоморфного типа, 40% - экто-мезоморфного типа и 20% - являются уравновешенными мезоморфами. Следует указать, что уравновешенно мезоморфный тип наблюдался только у футболистов. Данный соматотип является ла-

бильным, т.е. изменчивым типом и под влиянием различных тренировочных режимов может осуществиться переход одного соматотипа в другой, даже для категорий соматотипов, находящихся в одной и той же зоне.

Литература

1. «Об организации деятельности фонда развития детского спорта Узбекистана». Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан. 31 октября 2002.
2. Брилль М.С. Принципы и методические основы активного отбора школьников для спортивного совершенствования. Автореф. дис.... док.пед. наук. -М.: 1987. -С. 47.
3. Волков Л.В. Система направленного развития физических способностей учащихся в разные возрастные периоды. Автореф. дис.... канд. мед.наук. -М.: 1986. -С. 38.
4. Камышев В.Я. Некоторые морфологические признаки телосложения футболистов как критерии отбора на этапе спортивного совершенствования. Вестник антропологии. -М.: 1990. -С. 82-83.
5. Комиссарова Е.Н., Панасюк Т.В. Конституциональная принадлежность человека как интегральная характеристика его телесности. В сб.: Телесность как социокультурный феномен. -М.: 2009. -С. 66.

РЕЗЮМЕ

Маколада волейбол, баскетбол ва футбол билан шуғулланувчи спортчилар жисмоний ривожланганлиги қийсий таҳлил этилган. Баскетболчилар ва волейболчиларда морфологик кўрсаткичлар футболчиларга нисбатан кўпроқ эканлиги ҳолатлари аниқланди.

РЕЗЮМЕ

В статье приводится сравнительный анализ физического развития спортсменов, занимающихся волейболом, баскетболом и футболом. В результате исследования установились наибольшую схожесть морфологических показателей баскетболистов и волейболистов по отношению к футболистам.

SUMMARY

In the article we present a comparative analysis of level of physical development of sportsmen specializing in volleyball, basketball and football. In has been stated that basketball and volleyball players show more similarity in a considerable number of morphological factors comparatively with football players.