

Метод Отбора Перспективных Спортсменов На Основе Модельных Морфофункциональных Характеристик В Национальном Виде Спорта-Кураш

Тохтиев Джахонгирбек Бахтиёрович

Докторант кафедры реабилитации
и физического воспитания по направлению
спортивная медицина -14.00.38 (PhD)

Андижанского государственного медицинского института

ABSTRACT

В связи с ростом численности детей и подростков, занимающихся спортом в стране, остаются особо актуальными становятся вопросы профессионального спортивного отбора, состояние и прогнозирование здоровья данного контингента лиц, разработка специальных профилактических и реабилитационных мероприятий для сохранения здоровья будущего поколения.

В методической рекомендации описаны методы оценки и модельные характеристики морфофункциональных показателей спортсменов-курашистов, их мониторинг с определением значимости каждого параметра, на основе которых разработан алгоритм отбора перспективных спортсменов в национальном виде борьбы – кураш.

The methodological recommendation describes the methods for assessing and model characteristics of the morphological and functional indicators of kurash wrestlers, their monitoring with the determination of the significance of each parameter, on the basis of which an algorithm for selecting promising athletes in the national wrestling sport - kurash was developed.

The guidelines are intended for doctors of sports medicine federations (associations) and children's youth sports schools (CYSS), can be used in the educational process in the preparation of undergraduate students, clinical residents and masters in the specialty "sports medicine".

ARTICLE INFO

Received: 4th March 2022

Revised: 6th April 2022

Accepted: 21st May 2022

KEYWORDS: кандидат мастер спорт, мастер спорт, кураш, морфофункциональный статус, динамика, национальный вид спорта, спортсмен, candidate master of sports, master of sports, kurash, morphofunctional status, dynamics, national sport, athlete,

Актуальность. Учет индивидуальной тренируемости, соматометрических и функциональных особенностей спортсменов позволяет более точно выявлять

Наиболее одаренных из них, развивая необходимые для конкретной специализации ведущие физические качества. Несмотря на то, что модельные характеристики борцов изучаются в течение продолжительного времени, в связи с постоянными изменениями правил соревнований,

затрагивающих перечень разрешенных и запрещенных действий, подобные исследования остаются актуальными и требует дальнейшего изучения [6,8,10,11].

Спортивный отбор является неотъемлемым компонентом деятельности тренеров, в особенности, работающих с группами совершенствования спортивного мастерства, комплектуемых с ориентиром на достижение в дальнейшем высоких результатов. В основе этого процесса должен лежать принцип установления пригодности к предстоящей спортивной деятельности, позволяющей прогнозировать способности отбираемого [12,13].

При несовершенстве методики спортивного отбора в группы спортивного совершенствования могут быть включены лица, не обладающие необходимыми для дальнейшей деятельности задатками, что не только не позволит достичь желаемого спортивного результата, но приведет к неоправданному расходованию материальных средств на их подготовку [14,15,16].

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта кураш;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях [9,11].

С нашей точки зрения пунктов, напрямую относящийся к этапу совершенствования спортивного мастерства, должен быть уточнен, предметно рассмотрен, научно обоснован и представлен в виде конкретных рекомендаций с качественными и количественными оценками (нормативами) показателей, реально отражающих перспективность отбираемых кандидатов.

Таким образом, изучение морфофункциональных особенностей в динамике физической подготовленности курашистов и разработка информативных критериев отбора перспективных спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства современны и актуальны на сегодняшний день.

Цель исследования. оценка подготовленности курашистов с целью спортивного отбора на этапе спортивного совершенствования

Материалы и методы.-отбор в национальный вид спорта-кураш на этапе спортивного совершенствования на основе морфофункциональных критериев спортсменов.

Для решения поставленных задач был выбран комплекс медико-биологических методов исследования, который включал в себя метод опроса(в виде анкетирования), оценку физического развития путем расчета антропометрических показателей спортсменов, исследование системы внешнего дыхания спортсменов, тестирование физической подготовленности.

Таблица 1.

Характеристика участников исследования

Возраст	Спортивная квалификация		Количество человек
	КМС	МС	
16 лет	26	12	38
17 лет	19	9	28
Всего	45	21	66

В исследовании приняло участие 66 спортсменов, специализирующихся в борьбе кураш, в возрасте от 16-17 лет всех весовых категорий, имеющие спортивную квалификацию кандидата мастера спорта и мастера спорта(таб.1).

Все исследуемые были действующими спортсменами, согласно данным углубленных медицинских обследований имели медицинский допуск к соревнованиям. При оценке и анализе полученных данных использованы методы математической статистики.

Методы исследования: В анкетировании приняли участие все исследуемые нами спортсмены, которые заполнили форму информированного согласия (Приложение 1). В предложенной анкете-опроснике исследуемый боец указывал свой возраст, весовую категорию, общий стаж занятиями спортом, стаж занятиями борьбой кураш, спортивную квалификацию, время за которое спортсмен достиг квалификации КМС и МС, уровень и количество соревнований, в которых участвовал спортсмен и др. (Приложение 2).

Антропометрическое обследование проводили с помощью проверенных и отрегулированных измерительных приборов: весов, ростомера, сантиметровой ленты, калиперометра. Исследования проводились в первой половине дня, натощак, либо через 2-3 часа после еды, которые включали в себя измерение массы тела, продольных, поперечных и обхватных размеров тела, толщины кожно-жировых складок. Измерения проводились по общепринятой методике Буака В.В. Данные полученных измерений заносили в протокол (Приложение 3).

Компонентный состав тела рассчитывали по методу Я. Матейки - количественное соотношение метаболически активных и малоактивных тканей выраженное в кг или %, данные расчетов жирового, мышечного и костного компонентов массы тела заносили в протокол (Приложение 4).

Тип телосложения исследуемых борцов определяли по классификации П.Н. Башкирова на основании процентного отношения продольных и поперечных размеров тела к его длине.

Соматотипирование испытуемых проводили по классификации Б. Хит и Дж. Картера и определялось оценкой, состоящей из трех последовательных чисел, характеризующих первичные компоненты телосложения человека (эндоморф, мезоморф и эктоморф).

Физическое развитие оценивали методом индексов по соотношению отдельных антропометрических признаков - в-ростовой индекс (Индекс Кетле), рассчитывали по формуле $IK = P / Z$, где P - вес тела, г; Z - рост стоя, см; жизненный индекс $ЖИ = ЖЕЛ / P$, где $ЖЕЛ$ - жизненная емкость легких, в мл; P - вес тела, кг.

Тестирование физической работоспособности проводилось при помощи Гарвардского степ-теста. Физическая нагрузка была задана в виде восхождения на ступеньку, высота которой составила 43 см. Испытуемые выполняли 30 восхождений в минуту. Время восхождений составило 5 мин., а темп движений с частотой установленного метронома – 120 уд/мин. ЧСС регистрировали через 30 с., 2 мин., 3 мин. и 4 мин. после окончания нагрузки.

Расчет полученных результатов производился сложением всех 3-х полученных измерений пульса, 100 разделить на полученную сумму, полученный результат умножить на 2, а затем на время, которое было выдержано испытуемым (5 минут – максимум).

Математико-статистическая обработка полученных в ходе исследования результатов проводилась согласно общепринятым требованиям, предъявляемым к обработке медико-биологических данных.

Результаты. Для определения значимых показателей и их взаимосвязи с морфофункциональными характеристиками использовался факторный анализ, были использованы 24 переменные (антропометрические и функциональные), где методом главных компонент было выделено шесть основных факторов, объясняющих 72,5% общей дисперсии выборки (рис 1).

I - фактор физической активности

II - фактор пропорциональности

III - фактор толщины

IV - фактор мезоморфии

V - фактор длины

VI - фактор ширины

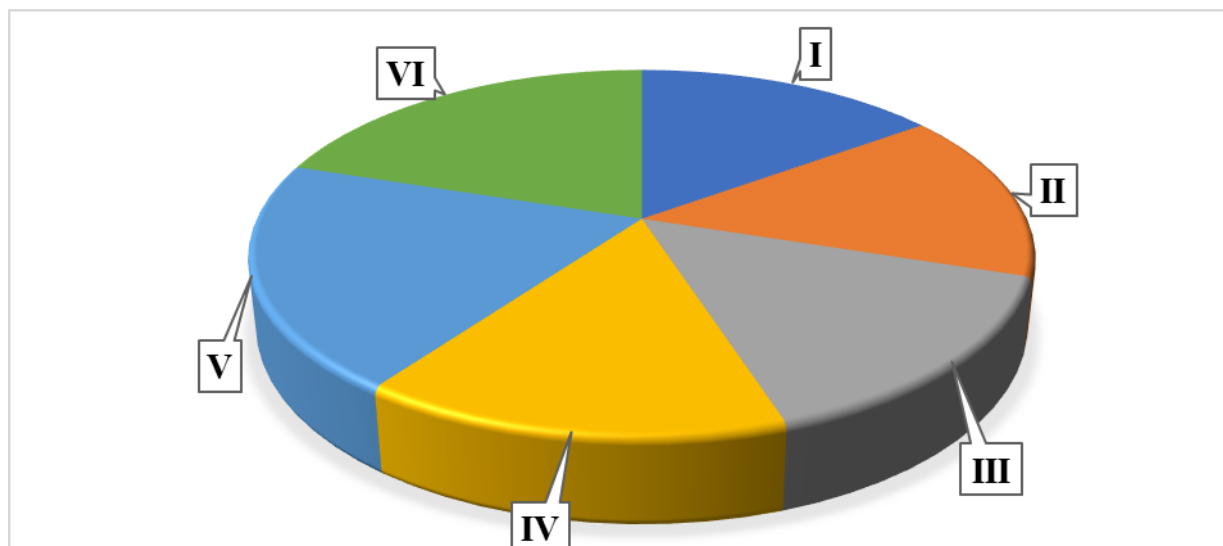


Рисунок 1. Факторы, характеризующие высокие адаптационные возможности курашистов.

Первый выделенный фактор–физической активности, показывает статистически достоверную связь с показателями специальной физической подготовленности,

Второй фактор–пропорциональности, отражает влияние переменных, характеризующих продольные размеры тела: длину плеча(0,841),длину предплечья(0,798),а также ширину таза(0,684).

Третий выделенный фактор – толщины, характеризует среднюю толщинукожно-жировых складок и составляет -0,736. Четвертый фактор отражает степень выраженности мезоморфии у курашистов, отражает влияние ширины плеч (0,884), окружности бедра (0,852),окружности голени(0,688). Пятый фактор–длинные размеры тела (длина туловища(0,648) и длина голени(-0,790)).Шестой фактор–ширины, связь с весо-ростовым индексом(0,770)и с соматотипированием (0,804).

Результаты факторного анализа выявили, что с быстрой тренируемостью спортсменов наиболее тесно связаны следующие морфологические показатели: весоростовой индекс (0,770),окружность плеча(0,824),окружность бедра (0,852), окружность грудной клетки(0,688), длина туловища (0,648), длина голени(-0,790),длина предплечья (0,798),длина верхней конечности (0,716),средняя толщина кожно-жировых складок(-0,736) и мезоморфия (0,804).Среди функциональных показателей таким критерием является жизненный индекс (0,756); среди тестов по специальной физической подготовке-приседания с партнёром на время(0,776).

Анализируя результаты факторного анализа, мы можем утверждать, что чем выше показатели весо-ростового и жизненного индексов, тем выше тренируемость курашистов. Чем выше показатели мезоморфии и ниже показатели толщины кожно-жировых складок, тем выше адаптационные возможности курашистов. Высокие результаты спортсменов, специализирующихся в борьбе кураш, зависят от результатов тестирования по специальной физической подготовке -приседание с партнером на время. Факторная нагрузка в этом тесте оказалась довольно высокой. Это объясняется тем, что в борьбе кураш очень важным физическим качеством является скоростное –силовая выносливость.

Выводы. В заключение можно отметить, что эффективность методики физической подготовки курашистов в тренировочном процессе на этапе спортивного совершенствования подтверждается факторным анализом морфофункциональных показателей и тестов на физическую подготовленность, которые превосходят аналогичные параметры спортсменов, достигших уровни КМС и МС в короткие сроки.

В борьбе спортсмены отбираются на основе их наиболее полно выраженных морфофункциональных характеристик и соревновательной активности. Основные критерии отбора спортсменов в национальную, региональную, национальную команду основаны на результатах одного или нескольких соревнований. Однако прежде чем сделать такой выбор, обратим внимание и на результаты предыдущего отбора. Он может быть минимальным или достаточно большим, тогда в

первом случае спортсмен не сможет восстановить свой физический и умственный потенциал, а во втором случае не планирование тренировочного процесса приведет к его потере. Чтобы избежать такой ситуации, в первую очередь необходимо иметь объективные критерии отбора, описывающие функциональный, физический и умственный потенциал бойца. Наибольшие различия в исследованиях наблюдались между тяжелыми и легкими весовыми категориями. Борцы-тяжеловесы в первую очередь отличаются крупным строением тела. Также для него характерна большая костная масса, сильные мышцы. Относительно невысокое значение плотности тела связано с накоплением жира у борцов-тяжеловесов. Однако следует отметить, что для качественного отбора и спортивной ориентации необходимо глубоко изучить индивидуальные особенности высококвалифицированных спортсменов, так как связи, оставленные в процессе спортивного отбора, могут быть выявлены: могут помешать достижению высоких результатов. Некоторые ученые в своих работах описывают морфологические признаки не только как характеристики физического развития, но и как один из критериев выбора вида спорта, указывающих на выполнение генетических программ, и мы согласны с этим выводом. Морфологические критерии отбора и подготовки квалифицированных спортсменов по борьбе полностью изучены. На основании исследований некоторых исследователей мы пришли к следующему выводу: их исследование показало, что существует сильная корреляция между телосложением и спортивными результатами. Антропометрическое исследование было выполнено для определения размерных свойств для определения типа физики. Рассчитывали процентное соотношение длины конечностей и туловища к общей длине тела, соотношение сегментов. Соотношение общей длины конечностей, а также ширины таза и плеч, что позволило выявить особенности строения и состава тела, спрогнозировать будущих пловцов. Морфофункциональные характеристики борцов изучались многими экспертами, за это время были собраны интересные данные о показателях роста различных квалифицированных борцов, которые показывают значительное положительное влияние длины тела на спортивные результаты. Существующие исследования, оценивающие морфофункциональные критерии отбора, не принимают во внимание региональные условия. Тем не менее борьба - национальный вид спорта Узбекистана. В соревнованиях принимают участие этнические узбеки и, как правило, спортсмены из областной команды. Отсюда следует, что изучение этнической антропологии и влияния. Результаты его спорта актуальны и при отборе борцов узбекского стиля на этапе глубокой специализации.

Книги.

1. Ботяев В.Л. Методические приемы реализации спортивного отбора на основе комплексной оценки координационных способностей на различных этапах спортивной тренировки. / В.Л. Ботяев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2014. – № 5. – с.2–4.
2. Абрамова Т.Ф. Морфологические критерии–показатели пригодности, общей физической подготовленности и контроля текущей и долго временной адаптации к тренировочным нагрузкам: учебно-методическое пособие / Т.Ф. Абрамова, Т.М. Никитина, Н.И. Кочеткова. – Москва: ТВТ Дивизион, 2010. – 104 с.
3. Антропогенетическое прогнозирование результатов спортивной деятельности И.Ю. Гробовникова, Т.Л. Лебедь, Н.Г. Соловьева, Г.А. Писарчик, С.Б. Мельнов // Весник Палескага дзяржаўнага ўніверсітэта. Серыя прыродазнаўчых навук. – 2012. – №1. – С. 10–17.
4. Ягелло В., Калина Р.М., Ткачук В. Морфологическая дифференциация участников дзюдо. В: J. Szora, T. Gabrys (правильно): Спортивная подготовка в междисциплинарных научных исследованиях. Факультет управления Технического университета Ченстоховы. Глава II, 200–6. Ченстохова 2004
5. Факторная структура физической подготовленности борцов, занимающихся национальной борьбой куреш / А.Н. Денисенко, Р.Н. Апойко, А.А. Карелин, Б.И. Тараканов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 2 (156). – С. 17–22.

6. Ткачук, М.Г. Морфофункциональные критерии отбора в спортивную аэробику / М.Г.Ткачук, Е.А. Кокорина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – Вып. 1. – С. 173–176.
7. Jagiełło W, Kalina RM, Tkaczuk W: Morphological differentiation of judo competitors. In: J. Szopa, T.Gabryś (edit): Sport training in interdisciplinary scientific researches. Faculty of Management Technical University of Czestochowa. Chapter II, 200–6. Czestochowa 2004
8. <https://uz.wikipedia.org/wiki/Kurash>
9. <http://earthpapers.net/morfofunktsionalnyy-status-sostoyaniemikrotsirkulyatsii-i-perekisnoe-okislenie-lipidov-u-detey-8-10-let-prozhivayuschih-#ixzz7AbdzCPCM>