

ОСОБЕННОСТИ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Tashpulatov Farkhad Alisherovich

Head of the department "Physical culture and sports activity" of the Tashkent Financial Institute, associate professor

tashpulatov.fa@gmail.com

Цель исследования состояла в изучении и анализе морфофункционального состояния и физической подготовленности студентов специальной медицинской группы разных типологических групп.

Исследования проводились в Ташкентском финансовом институте в период с 2022 по 2023 г. В них приняли участие студенты и студентки в возрасте 17-19 лет (n=141), отнесенные к специальной медицинской группе.

Ключевые слова: студенты, специальная медицинская группа, соматотип, хронические заболевания, функциональное состояние, физическая подготовленность

МАХСУС ТИББИЙ ГУРУҲ ТАЛАБЛАРИНИНГ ГАВДА ТУЗИЛИШИ ҲОЛАТИ ВА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Ушбу тадқиқотнинг асосий мақсади махсус тиббий гуруҳдаги турли типологик кўринишларга эга талабаларнинг гавда тузилиши ҳолати ва жисмоний тайёргарлигини таҳлил қилишдан иборат. Тадқиқотлар 2017- 2019 йиллар давомида Тошкент молия институтининг 17-19 ёшли талабалари (n=141) билан олиб борилган.

Калим сўзлар: талабалар, махсус тиббий гуруҳ, гавда тузилиши, сурункали касалликлар, функционал ҳолат, жисмоний тайёргарлик.

FEATURES OF MORPHOFUNCTIONAL STATE AND PHYSICAL PREPARATION OF STUDENTS OF THE SPECIAL MEDICAL GROUP

Objective of the study was to rate and analyst the special health group (SHG) students' morphology, functionality and physicality versus their somatotypes and diagnoses. The study was completed at Tashkent financial institute in 2017 to 2019, with 17-19-year-old special health group students of both sexes (n=141) being subject to the study.

Keywords: special health group, somatotype, chronic diseases, functionality, physical fitness.

От состояния здоровья студенческой молодежи во многом зависит здоровье будущего поколения и качество подготовки молодых специалистов. Но в настоящее время в стране сохраняются негативные тенденции в состоянии здоровья этой категории населения, снижающие успешность адаптации и обучения. Так, по данным разных авторов, 20-40% российских студентов отнесены к специальной медицинской группе (СМГ), что в большинстве случаев приводит к освобождению их от занятий физической культурой с неизбежным ухудшением состояния здоровья.

Таким образом, в сложившейся ситуации поиск новых форм, методов и средств в рассматриваемой сфере позволяет говорить о необходимости разработки целевой учебно-воспитательной методики и, в первую очередь, с использованием потенциала физической культуры и спорта как наиболее эффективных средств социализации формирующейся личности. В связи с этим несомненную важность представляет исследование морфофункциональных особенностей и показателей физической подготовленности студентов СМГ, влияющих на уровень здоровья.

Анализ распространенности заболеваний показал, что студенты наиболее подвержены заболеваниям опорно-двигательного аппарата (ОДА) - 32,8%, сердечно-сосудистой (ССС), дыхательной (ДС) и эндокринной (ЭС) систем (соответственно 28,4%; 22,3%; 16,5%). Повышенный уровень заболеваний опорно-двигательного аппарата характерен для астеноидного (юноши - 28,4 %, девушки - 26,1 %) и дигестивного (юноши - 21,2 %, девушки - 17,8 %) типов телосложения. Наибольшим процентом сердечно-сосудистых заболеваний представлен дигестивный тип телосложения (юноши - 37,9 %, девушки - 32,5 %). Заболевания дыхательной системы наиболее свойственны студентам дигестивного (юноши - 15,3 %, девушки - 12,5%) и астеноидного (юноши - 11,7 %, девушки - 10,3 %) типов телосложения.

Повышенный уровень заболеваний эндокринной системы отмечен у представителей дигестивного соматотипа (юноши - 44,8 %, девушки - 43,3 %,). При этом у некоторых студентов и студенток имеются два и более заболеваний. Результаты исследований монофункционального состояния студенток с учетом соматотипа представлены в табл 1.

У юношей самыми высокорослыми оказались студенты дигестивного типа телосложения с заболеваниями ДС ($179,2 \pm 2,1$ см), ЭС ($178,9 \pm 3,1$ см), и ОДА ($178,2 \pm 1,6$ см) ($p > 0.01$).

Наибольшие показатели массы тела ($83,3 \pm 3,4$ кг) и обхвата грудной клетки ($102,9 \pm 3,4$ см) отмечены у студентов дигестивного типа телосложения с заболеваниями ДС ($p > 0,01$).

Наибольшие значения ЖЕЛ имеют юноши торакального телосложения с заболеваниями ЭС ($4654 \pm 234,9$ мл) ($p < 0,01$).

У юношей торакального типа телосложения с заболеваниями ЭС отмечены наибольшие показатели кистевой динамометрии сильнейшей руки ($45,8 \pm 2,9$ кг) ($p < 0,01$) Наибольшие показатели становой динамометрии – у юношей торакального типа телосложения с заболеваниями ССС ($144,9 \pm 12,7$ кг) ($p < 0,01$).

Таблица 1

Характеристика показателей морфофункционального состояния студентов СМГ 17-19 лет разных соматотипов с различными хроническими заболеваниями

№ n/n	Показатели	Соматотипы	Хронические заболевания			
			ОДА	ССС	ДС	ЭС
1	Длина тела, см	торакальный	163,2±1,7	162,8±1,4	164,5±1,8	163±1,3
		астеноидный	168,1±1,8	166,9±1,3	169,2±2,5	164,0±1,6
		дигестивный	164,2±1,3	163,8±1,7	167,7±1,7	166,2±1,7
2	Масса тела, кг	торакальный	59,7±1,7	57,1±1,4	62,0±1,7	58,3±1,8
		астеноидный	52,8±1,7	53,6±1,9	54,2±1,7	49,7±1,7
		дигестивный	68,9±1,6	69,3±1,8	70,1±4,1	66,3±1,9
3	Окружность грудной клетки, см	торакальный	83,0±1,1	82,1±1,6	85,2±1,0	82,9±1,2
		астеноидный	79,3±0,9	80,4±1,6	81,0±1,1	76,2±1,8
		дигестивный	92,0±1,4	91,4±1,8	96,3±5,7	94,0±1,8
4	ЖЕЛ, мл	торакальный	3210±179,1	2530±280,1	3549±216,8	2864±222,6
		астеноидный	3221±245,8	2834±232,2	2360±245,1	3458±325,4
		дигестивный	3440±245,9	3842±351,4	2942±267,0	3260±345,4
5	Кистевая динамометрия сильнейшей руки, кг	торакальный	30,8±0,6	27,8±0,8	29,0±0,8	28,6±1,5
		астеноидный	26,2±1,6	23,8±1,8	22,0±4,7	25,4±1,4
		дигестивный	30,3±1,6	26,9±1,8	29,3±2,4	28,0±1,7
6	Становая динамометрия, кг	торакальный	68,7±6,6	60,9±5,8	65,8±5,8	64,7±7,3
		астеноидный	66,3±2,4	49,8±8,8	58,7±12,5	54,1±9,8
		дигестивный	71,4±11,6	65,5±7,5	69,1±8,9	59,7±17,0

Сравнение показателей физической подготовленности исследованных нами студенток, принадлежащих к различным нозологическим группам, показало, что в показателе бега на 30 м (с) лучшее время имеют девушки астеноидного типа телосложения с заболеваниями ОДА ($6,7 \pm 0,07$) и заболеваниями ЭС ($5,3 \pm 0,1$) ($p > 0,01$). Худшие показатели отмечены у девушек дигестивного типа телосложения с заболеваниями ССС ($7,7 \pm 0,1$) и ДС ($7,5 \pm 0,08$) ($p < 0,01$).

В беге на 1000 м (с) лучшие показатели у девушек торакального типа телосложения с заболеваниями ЭС ($315,1 \pm 4,3$) ($p < 0,01$), худшие - у девушек дигестивного типа телосложения с заболеваниями ССС ($382,6 \pm 3,8$) и ДС ($379,0 \pm 4,8$) ($p < 0,01$).

Наибольшие значения показателя прыжка в длину с места отмечены у девушек торакального типа телосложения с нарушениями функций ОДА ($187,5 \pm 3,2$ м), худшие - у девушек дигестивного типа телосложения с заболеваниями ССС ($131,0 \pm 4,4$) и ДС ($144,1 \pm 3,5$) ($p < 0,01$), худшие показатели имеют девушки дигестивного типа телосложения с заболеваниями ДС ($2,9 \pm 0,7$) и ЭС ($5,1 \pm 0,7$) ($p < 0,01$). Результаты исследования физической подготовленности студентов с учетом соматотипа и заболевания представлены в табл. 2.

Таблица 2

Характеристика показателей физической подготовленности студентов СМГ 17-19 лет разных соматотипов с различными хроническими заболеваниями

№ n/n	Показатели	Соматотипы	Хронические заболевания			
			ОДА	ССС	ДС	ЭС
1	Бег на 30 м, с	торакальный	163,2±1,7	162,8±1,4	164,5±1,8	163±1,3
		астеноидный	168,1±1,8	166,9±1,3	169,2±2,5	164,0±1,6
		дигестивный	164,2±1,3	163,8±1,7	167,7±1,7	166,2±1,7
2	Бег на 1000 м, с	торакальный	83,0±1,1	82,1±1,6	85,2±1,0	82,9±1,2
		астеноидный	79,3±0,9	80,4±1,6	81,0±1,1	76,2±1,8
		дигестивный	92,0±1,4	91,4±1,8	96,3±5,7	94,0±1,8
3	Прыжок в длину с места, см	торакальный	3210±179,1	2530±280,1	3549±216,8	2864±222,6
		астеноидный	3221±245,8	2834±232,2	2360±245,1	3158±325,4
		дигестивный	3440±245,9	3842±351,4	2942±267,0	3260±345,4
4	Наклон туловища вперед, см	торакальный	30,8±0,6	27,8±0,8	29,0±0,8	28,6±1,5
		астеноидный	26,2±1,6	23,8±1,8	22,0±4,7	25,4±1,4
		дигестивный	30,3±1,6	26,9±1,8	29,3±2,4	28,0±1,7
5	Подтягивая на перекладине, колич. раз	торакальный	68,7±6,6	60,9±5,8	65,8±5,8	64,7±7,3
		астеноидный	66,3±2,4	49,8±8,8	58,7±12,5	54,1±9,8
		дигестивный	71,4±11,6	65,5±7,5	69,1±8,9	59,7±17

В ходе исследований установлено, что представители соматотипов существенно различаются по структуре хронической заболеваемости: для астеноидного соматотипа наиболее характерны заболевания ОДА; для представителей торакального соматотипа - заболевания ОДАб ССС, ДС и ЭС.

Установлено, что по большинству анализируемых показателей двигательной подготовленности представители СМГ дигестивного соматотипа с различными заболеваниями, как юноши, так и девушки, заметно уступают в результативности представителям остальных соматотипов. Избыточная масса тела затрудняет достижение высоких результатов в беговых, прыжковых и других видах тестов. Лучшие показатели в беге на 30 м, в беге на 1000 м, прыжках в длину с места, наклоне туловища вперед и подтягивании на перекладине отмечены у юношей и девушек торакального типа телосложения (без учета студентов мышечного типа телосложения). На основе изучения особенности морффункционального состояния и физической подготовленности студентов специальной медицинской группы установлено что. Ведущим фактором изменчивости показателей морффункционального состояния и физической подготовленности является тип телосложения. И поэтому возникает необходимость его учета при организации занятий физической культурой со студентами СМГ с целью их оздоровления.

REFERENCES

1. Ташпулатов Ф. ДИДАКТИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МОТИВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ //Международный вестник прикладной науки и технологий. – 2023. – Т. 3. – №. 4. – С. 402-405.
2. Tashpulatov F. A. Some Recommendations to Improve Individual Independent Activities of Student, Pindus Journal of Culture, Literature, and ELT, 2023/5, <https://doi.org/10.47390/1342V3I1Y2023N10>, 59-62.
3. Ташпулатов Ф.А. БЕГУЩИЕ НА МАЛЫЕ ДИСТАНЦИИ ДЕВОЧКИ С ДЕФЕКТАМИ ЗРЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЕ ТАКТИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ //Евразийский социальный журнал науки, философии и культуры. – 2023. – Т. 3. – №. 4 Часть 2. – С. 56-58.
4. Алишерович Т.Ф., Собиржанович К.С., Раимжонович Ю.Н. Физическое воспитание студентов в современных условиях //Международный журнал по интегрированному образованию. – 2023. – Т. 3. – №. 1. – С. 144-146.

5. Alisherovich, Tashpulatov Farkhad. "THE ROLE OF SPORTS IN THE DEVELOPMENT OF PERSONALITY OF YOUNG ATHLETES."

6. Carmen Pârvu , Bogdan Constantin Ungurean , Cristina Gabriela Zamfir , Zukhro Bahadirovna Khamraeva , Daniel Gabriel Alistar The Impact of Technology on Improving the Learning Process in Physical Education Lessons for Medically-Exempt Pupils. <http://bioclima.ro/Journal.htm>

7. Алишерович Т.Ф. Работоспособность и утомляемость в процессе обучения //Журнал Universal Science Research. – 2023. – Т. 1. – №. 10. – С. 247-251.

8. Хамраева З. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ И ПРАКТИЧЕСКИЙ РОСТ ПРОГНОЗНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ //International Bulletin of Applied Science and Technology. – 2023. – Т. 3. – №. 2. – С. 88-93.

9. Khamraeva Z. HYGIENIC BASICS OF PHYSICAL EXERCISES //Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры. – 2023. – Т. 3. – №. 2. – С. 70-76.

10. Хамраева З. ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ //Центральноазиатский журнал образования и инноваций. – 2023. – Т. 2. – №. 2. – С. 116-119.

11. Karimov, F. K. (2022). Developing A Combination of Health Exercises for Middle-Aged Men Aged 45-60. Eurasian Scientific Herald, 8, 201-204.

12. Karimov, F. K. (2022). PRIMARY SCHOOL STUDENTS HOLD NATIONAL MOVEMENT GAMES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES. Journal of Integrated Education and Research, 1(5), 254-258.

13. Khurramovich, K. F. (2022). DEVELOPING A SET OF WELLNESS EXERCISES FOR MIDDLE AGED MEN (45-60 YEARS OLD) ACCORDING TO PHYSICAL PREPARATION. Academicia Globe: Inderscience Research, 3(04), 165-169.

14. Khurramovich, K. F. (2022). DEVELOPING A SET OF WELLNESS EXERCISES FOR MIDDLE AGED MEN (45-60 YEARS OLD) ACCORDING TO PHYSICAL PREPARATION. Academicia Globe: Inderscience Research, 3(04), 165-169.

15. Khurramovich, K. F. (2022). METHODOLOGY OF WEIGHTLIFTING WITH ATHLETES. Web of Scientist: International Scientific Research Journal, 3(4), 1228-1233.

16. Karimov, F. X. (2022). Scientific and Methodological Bases of Normalization of Loads in Physical Education and Mass Sports-Health Training. EUROPEAN JOURNAL OF BUSINESS STARTUPS AND OPEN SOCIETY, 2(2), 24-28.