

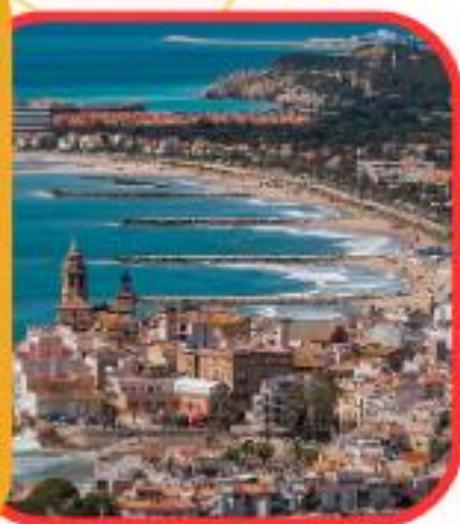


EOC
EUROASIAN
ONLINE
CONFERENCES



SPAIN CONFERENCE

**INTERNATIONAL CONFERENCE ON
SUPPORT OF MODERN SCIENCE AND
INNOVATION**



Google Scholar

zenodo

OpenAIRE

doi digital object
identifier

eoconf.com - from 2024



INTERNATIONAL CONFERENCE ON SUPPORT OF MODERN SCIENCE AND INNOVATION: a collection scientific works of the International scientific conference – Madrid, Spain, 2025, Issue 4.

Languages of publication: Uzbek, English, Russian, German, Italian, Spanish,

The collection consists of scientific research of scientists, graduate students and students who took part in the International Scientific online conference «**INTERNATIONAL CONFERENCE ON SUPPORT OF MODERN SCIENCE AND INNOVATION**». Which took place in Spain, 2025.

Conference proceedings are recommended for scientists and teachers in higher education establishments. They can be used in education, including the process of post - graduate teaching, preparation for obtain bachelors' and masters' degrees. The review of all articles was accomplished by experts, materials are according to authors copyright. The authors are responsible for content, researches results and errors.



Особенности компонентного состава массы тела спортсменок, занимающихся силовыми видами спорта

Тожибоев.Х.С.

Андижанский государственный университет

Актуальность: За последние годы в Республике Узбекистан особое значение уделяется развитию женского спорта. Растет число специализаций, которые относят к категории нетрадиционных для женщин видов спорта: все больше видов спорта, ранее считавшихся чисто мужскими, получают распространение среди женщин. Так среди девушек становятся популярными различные виды спорта силовой направленности. борьбы. Так число занимающихся девушек дзюдо возросло за данный период времени почти в 3 раза.

Степень изученности проблемы: Свойственные современной системе спортивной подготовки тенденции, в частности, интенсификация тренировки, повышение уровня достижений, омоложение и ранняя спортивная специализация, не могли не отразиться и на тренировке женщин. Уровень женских рекордов непрерывно повышается и по темпам роста в ряде видов спорта даже превышает уровень мужских. Однако научное обоснование женского спорта пока еще отстает от потребностей спортивной практики. На сегодняшний день методических рекомендаций по развитию и совершенствованию физической подготовленности спортсменок юношеского возраста в дзюдо и боксе практически отсутствует. Существующие же методики развития физических качеств для использования в женском дзюдо малоперспективны и нуждаются в конкретизации применительно к женскому спортивному контингенту. Так как показатели телосложения могут существенно влиять на оптимизацию технико-тактического мастерства, представляет интерес изучение особенностей компонентного состава тела высококвалифицированных спортсменок, занимающихся – дзюдо и боксом.

Цель исследования – сравнительная оценка компонентного состава массы тела высококвалифицированных спортсменок, занимающихся силовыми видами спорта, в частности, дзюдо и боксом.

Организация и методы исследования: В эксперименте приняли участие свыше 30 высококвалифицированных спортсменок, занимающихся, дзюдо и боксом. Возраст обследованных 18-25 лет, все они имеют высокие квалификационные разряды от МС до мастеров спорта международного класса и являются членами сборных команд республики Узбекистан. Проведена оценка компонентного состава

массы тела с последующей диагностикой соматотипа на основе универсальной методики Хит-Картера 1989 [10]. Первоначально проведены стандартные измерения по 7 размерным характеристикам: определялись длина тела, диаметр дистальной части плеча, бедра, окружности плеча в напряженном состоянии, окружность голени, а также колипером проведены измерения кожно-жировых складок в 4-х регионах тела. Соматотип диагностировался на основании оценки трех компонентов: I F – жировой компонент эндоморфия; II M – мышечный компонент – мезоморфия; III - P/L –весо-ростовой индекс.

Результаты исследования: В результате проведенного соматотипирования установлены 3 вариации соматотипов спортсменок: экто-мезоморфный, эндо-мезоморфный соматотип и соматотип характеризующийся сбалансированной или уравновешанной мезоморфией. Для дзюдоисток преобладающим является эндо – мезоморфный соматотип, а компонентный состав в балловом расчете представляется как 4.0 : 5,2 : 3.0. Распределение баллов свидетельствует, что жировой компонент хорошо выражен и составляет 4.0 балла. Мышечный компонент оценен как 5,2 балла, что свидетельствует о повышенном уровне развития мышечной системы. У спортсменок занимающихся боксом компонентный состав соматотипа представлен как 3.3 : 4.9 : 2.8. Преобладание мезоморфии в двух сравниваемых специализациях свидетельствует о том, что у спортсменок хорошо развиты силовые качества. Однако высокое содержание жира у дзюдоисток является необходимым, так как он служит энергетическим материалом и его повышенное содержание связано со спецификой тренировочной деятельности. Соматотип с уравновешанной мезоморфией также представляется перспективным типом. Указанный соматотип лабильный и в зависимости от специфики физических нагрузок возможно его преобразование в другой соматотип.

Выводы: Выявлены как черты сходства, так и различия для определенных компонентов состава массы тела в сравниваемых специализациях. Показатели компонентного состава свидетельствуют о высоком уровне тренированности спортсменок соответствующий запросам специализаций. Высокое развитие мышечного компонента свидетельствует о высоком уровне тренированности спортсменок обеих специализаций, а повышенное содержание жирового компонента у дзюдоисток связано с тем, что жир является основным источником энергопотенциала.

Литература

1. Абрамова Т.Ф., Никитина Т.М., Кочеткова Н.И. и др. Особенности телосложения в оценке функционального состояния спортсменок/ в сборнике Международной конференции « Проблемы современной

- морфологии человека М.: «РГУ» , 2008, стр. 142-145
2. Гилязова В.Б. О направлениях совершенствования методики тренировки женщин в циклических видах спорта на выносливость //Сб. научных трудов ВНИИФК. М.,1993, с. 217-221
 3. Граевская Н.Д., И.Е.Марчук и др. - Применение новых технологий в спортивной медицине //Теория и практи. физ. культ, №2, 2007 стр. 67- 72 .
 4. Лубышева Л.И. Женщина и спорт: социальный аспект. Теория и практика ФК, 2000 №6. с 13-16
 5. Платонов В.Н. Энциклопедия Олимпийского спорта (в 5 томах), Том III, Киев. Олимпийская литература, 2010, стр. 18-19.
 6. Сафарова Д.Д., Гулямов Н.Г. – Аспекты спортивной медицины: восстановление организма спортсменов. //Фан-Спортга, Ташкент, 2006, №.1. с. 28-29
 7. Ткачук М.Г., Олейник Е.А., Дюсенова А.А. – Соматотипологические особенности спортсменов занимающихся спортивными единоборствами и фехтованием /Проблемы современной морфологии человека. Москва, 2008 стр. 157 – 158
 8. Шахлина Л.Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин. – Киев.-Наукова думка.- 2001.- с. 328.
 9. Шахлина Л. – Адаптация организма спортсменок высокой квалификации к физическим нагрузкам в спорте высших достижений. Международный Научный Конгресс “Современный Олимпийский спорт и спорт для всех” том II, Москва, 2003 стр. 202-203.
 10. Lindsay Carter J.E., Heath B.H. – Somatotyping – development and application, Cambridge Univesity press, 1989 y., 256 p.