

## Сила И Выносливость Ключевые Элементы Спорта Для Смешанных Спортивных Дисциплин

*Жумаева Г. А*

Ташкентская медицинская академия

*Алиёрова Н. Ф.*

Ташкентский педиатрический медицинский институт

### Резюме

Физическая форма является одним из наиболее важных элементов, которые влияют на работоспособность спортсменов из смешанных видов спорта из-за высокой физической нагрузки из-за прерывистой активности. Действительно, сила и выносливость можно считать ключевыми элементами спорта для смешанных спортивных дисциплин.

### Ключевые слова:

состояния здоровья  
индивидуальные различия,  
физические качества,  
психические качеств, отбор  
спортсменов.

Физическая форма является одним из наиболее важных элементов, которые влияют на работоспособность спортсменов из смешанных видов спорта из-за высокой физической нагрузки из-за прерывистой активности [1, 3, 5, 6, 7]. Действительно, сила и выносливость можно считать ключевыми элементами спорта для смешанных спортивных дисциплин, таких как футбол, борьба и мотоциклы [15, 16]. Все эти виды спорта были классифицированы как смешанные с точки зрения их преобладания метаболизма, таким образом, показывая общую многогранную природу физических требований, которые включают аэробные способности, силу, выносливость, силу и ловкость [8, 9, 10]. Тем не менее, описательные исследования показывают, что физиологические характеристики, характерные для спортсмена, могут сильно различаться по этим дисциплинам, что предполагает наличие различных профилей, связанных со спортом, с точки зрения соотношения между выносливостью и скоростью. Спортсмены из смешанных спортивных дисциплин не имеют четкой ориентации на выносливость или силу, демонстрируя, таким образом, широкую фенотипическую неоднородность [18, 19, 25].

Научное обоснование и разработка концептуальных, организационных и методических составляющих данной концепции невозможно без детального изучения состояния здоровья спортсменов конкретной специализации, без учета особенностей биологического, психосоциального и профессионального этапов онтогенеза. В классической практике

спортивной медицины принято считать, что все профилактические, лечебные и реабилитационные мероприятия должны проводиться на основе данных углубленного медицинского обследования (УМО) спортсменов, результирующей составляющей которого является заключение о допуске обследованных к тренировочной деятельности [5; 15; 24, 26]. Допуск осуществляется согласно следующим критериям: «здоров», «практически здоров», «требует ограничения (полного или частичного) тренировочной деятельности». Но из практического опыта следует, что полученных данных достаточно для проведения лечебных и реабилитационных мероприятий конкретному спортсмену, однако не хватает для обоснования организационных и методических основ системы мероприятий, направленных на охрану здоровья обширного контингента спортсменов, особенно в критические периоды онтогенеза.

По исследованию Светланы Люгайло (Результаты изучения состояния здоровья юных спортсменов: первый уровень скрининговых исследований)\_ пользуясь классическими подходами к оценке состояния здоровья юных спортсменов, на основании существующих критериев их допуска к занятиям спортом, подтверждено определенные ранее тенденции влияния онтогенетических факторов риска возникновения и развития соматической патологии в возрастном аспекте и в аспекте профессионального становления. При этом установлено ряд негативных моментов:

- во-первых, невзирая на наличие заболеваний и дисфункциональных нарушений в соматических системах, спортсмены продолжают тренировочный процесс, что свидетельствует о недостаточном контроле за функциональным состоянием занимающихся со стороны тренерского состава и медицинских работников, которые обеспечивают процесс подготовки юных спортсменов непосредственно на месте проведения занятий;
- во-вторых, невзирая на всестороннее обследование, предусмотренное алгоритмом проведения углубленного медицинского обследования, полученная информация относительно состояния здоровья спортсменов не является достаточной для постановки реабилитационного диагноза, так как из полученных данных невозможно сделать истинное заключение об адаптационных возможностях организма юного спортсмена к физическим нагрузкам, получить количественные характеристики параметров формирующих резерв адаптации и, тем более, осуществить прогноз возникновения дисфункциональных нарушений в различных системах организма спортсменов.

Вышеперечисленные организационные просчеты при разработке структурных компонентов концепции физической реабилитации при дисфункциональных нарушениях соматических систем организма юных спортсменов (соматических заболеваниях) будем учитывать в группе

экзогенных корригируемых факторов риска заболеваний у спортсменов.

Таким образом, особый интерес представляет изучение не просто состояния здоровья юных спортсменов, а всесторонний по уровневый скрининг функционального состояния занимающихся. Данный вид послойного «отсеивания» позволит определить корригируемые факторы риска развития соматической патологии у спортсменов в рамках не корригируемых факторов (детерминант).

### Литература

1. Abete, Itziar, et al. "Nutrigenetics and nutrigenomics of caloric restriction." *Progress in molecular biology and translational science* 108 (2011): 323-346.
2. Vimalaswaran, Karani S., et al. "Candidate genes for obesity-susceptibility show enriched association within a large genome-wide association study for BMI." *Human molecular genetics* (2012): dds283.
3. Vanden, Heuvel JP. "Nutrigenomics and nutrigenetics of  $\omega$ 3 polyunsaturated fatty acids." *Progress in molecular biology and translational science* 108 (2011): 75-112.
4. Fenech, Michael, et al. "Nutrigenetics and nutrigenomics: viewpoints on the current status and applications in nutrition research and practice." *Journal of nutrigenetics and nutrigenomics* 4.2 (2011): 69-89.
5. Weggemans, R. M., et al. "Genetic polymorphisms and lipid response to dietary changes in humans." *European journal of clinical investigation* 31.11 (2001): 950-957.
6. Djordjevic, Natasa, et al. "Induction of CYP1A2 by heavy coffee consumption is associated with the CYP1A2–163C> A polymorphism." *European journal of clinical pharmacology* 66.7 (2010): 697-703.
7. Rasulovna R. M. Method for Assessing Body Composition and Neurophysiological Characteristics of Junior Athletes and Cadets, Taking into Account the Polymorphism of Genes Responsible for Metabolizim //Central Asian Journal of Medical and Natural Science. – 2021. – С. 131-136.
8. Rakhmatova M.R., Jalolova V.Z., Methods of research of body composition in athletes// Электронный научный журнал «Биология и интегративная медицина» №4 – июль-август (44) 2020– С.16-29
9. Rasulovna R. M. Sports Genetics is the Key to High Achievements of Athletes //INTERNATIONAL JOURNAL OF HEALTH SYSTEMS AND MEDICAL SCIENCES. – 2023. – Т. 2. – №. 1. – С. 23-30.

10. Rasulovna R. M. The Role of ADRB2, ADBR3 Genes Polymorphism in the Development of Age-Dependent Adaptability, Movement Speed, Speed-Strength Qualities in Junior and Cadet Athletes //Scholastic: Journal of Natural and Medical Education. – 2023. – Т. 2. – №. 1. – С. 147-152.
11. Рахматова М. Р., Жалолова В. З. Methods of research of body composition in athletes //биология и интегративная медицина. – 2020. – №. 4. – с. 16-28.
12. Гладков В. Н. Некоторые особенности заболеваний, травм, перенапряжений и их профилактика в спорте высших достижений / В. Н. Гладков. – М. : Сов. спорт, 2007. – 386 с.
13. Граевская Н. Д. Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия / Н. Д. Граевская, Т. И. Довлатова. – М. : Сов. спорт, 2005. – 299 с.
14. Гурьянов М. С. Состояние здоровья и пути совершенствования медицинского обеспечения детско-юношеских спортивных школ : автореф. дис. канд. мед. наук / М. С. Гурьянов. – Казань, 2002. – 22 с.
15. Деревоедов В. В. Профессиональные заболевания в спорте высших достижений / В. В. Деревоедов. – М. : ЛФК и массаж, спортивная медицина. – 2008. – №8 (56). – С. 3–6.
16. Клейн К. В. Проблемы возрастных норм допуска к занятиям спортом детей и подростков / К. В. Клейн, И. В. Николаева, А. В. Люлюшин // Материалы I Всероссийского конгресса «Медицина для спорта». – М., 2011. – С. 196–198.
17. Комолятова В. Н. Электрокардиографические особенности у юных элитных спортсменов / В. Н. Комо-лятова, Л. М. Макаров, В. О. Колосов, И. И. Киселева, Н. Н. Федина// Педиатрия. – 2013. – Т. 92, № 3. –С. 136–140.
18. Курникова М. В. Состояние морфофункционального статуса высококвалифицированных спортсменов подросткового возраста : автореф. дис. канд. мед. наук / М. В. Курникова. – М., 2009. – 22 с.
19. Мавлянов З.И., Жалолова В.З., Рахматова М.Р., Юлдашева Н.М. Характеристика компонентного состава гена FABP2 у юных спортсменов занимающихся различными видами спорта // Тиббиётда янги кун. – 2019. - № 4. – С. 35-42
20. Мавлянов З.И. Особенности соматотипа спортсмена и его взаимосвязь со спортивными генами. Дисс. Раб. на соиск. Учен. Степ. PhD. – 2018. – С. 18
21. Мавлянов З.И., Жалолова В.З., Рахматова М.Р., Анализ антропометрических показатели физического развития у юниоров и кадетов в спортивной медицине // Тиббиётда янги кун – 2020. - № 2(30/2). – С. 38-42

- 
22. Мирошникова Ю. В. Медико-биологическое в обеспечение детско-юношеском спорте в Российской Федерации (концепция) / Ю. В. Мирошниченко, А. С. Самойлов, С. О. Ключникова, И. Т. Выходец // Педиатрия. – 2013. – Т. 92, № 1. – С. 143–149.
  23. Михалюк Е. Л. Современные взгляды на диагностику метаболической кардиомиопатии вследствие хронического физического перенапряжения организма спортсменов / Е. Л. Михалюк, В. В. Сывовол // Спортивная медицина. – 2014. – № 1. – С. 3–12.
  24. Ніколаєв С. Ю. Оздоровча спрямованість засобів атлетичної гімнастики для юнаків старшого шкільного віку / С. Ю. Ніколаєв // Молодіжний науковий вісник. – 2013. – № 9. – С. 85–88.
  25. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и практические приложения// В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2004. – 808 с.
  26. Расуловна Р. М. . (2022) “Нейрофизиологический Статус Спортсменов Юниоров И Кадетов Занимающихся Легкой Атлетикой И Велоспортом”, *Miasto Przyszłości*, 25, pp. 217–220.
  27. Рахматова М.Р., Жалолова В.З. Юниор ва кадет спортсменларда тананинг композицион таркибини ўрганиш.// Тиббиётда янги кун. - № 2 (30/2). - В. 67-
  28. Рахматова М. Р., Собирова Г. Н. Спортчиларда Генлар Полиморфизмининг Ёшга Боғлиқ Мослашувчанлик, Ҳаракат Тезлиги, Тезлик-Куч Сифатлари Ривожланишидаги Аҳамияти //Miasto Przyszłości. – 2023. – Т. 36. – С. 266-271.