

ЎЗБЕКИСТОН МИЛЛИЙ ОЛИМПИА ҚЎМИТАСИ



“ОЛИМПИА СПОРТИДА ЗАМОНАВИЙ ИЛМ-ФАН”

Халқаро илмий-амалий анжуман

ТЎПЛАМИ

СБОРНИК

Международной научно-практической конференции
«СОВРЕМЕННАЯ НАУКА В ОЛИМПИСКОМ СПОРТЕ»

"MODERN SCIENCE IN OLYMPIC SPORTS"

International Scientific and Practical Conference



TOSHKENT – 2022

ILMIY TEXNIKA AXBOROTI-PRESS NASHRIYOTI

ЎЗБЕКИСТОН МИЛЛИЙ ОЛИМПИА ҚЎМИТАСИ



“ОЛИМПИА СПОРТИДА ЗАМОНАВИЙ ИЛМ-ФАН”

Халқаро илмий-амалий анжуман

Т Ў П Л А М И

С Б О Р Н И К

Международной научно-практической конференции
«СОВРЕМЕННАЯ НАУКА В ОЛИМПЕЙСКОМ СПОРТЕ»

"MODERN SCIENCE IN OLYMPIC SPORTS"

International Scientific and Practical Conference

TOSHKENT – 2022

ILMIY TEXNIKA AXBOROTI-PRESS NASHRIYOTI

КБК: 75.715.721.
УО'К: 796.853.23 (075.32)

Ўзбекистон Миллий Олимпия Қўмитаси “Олимпия спортида замонавий илм-фан” Халқаро илмий-амалий онлайн анжуман тўплами. – Т.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2022. 556 б.

Мазкур тўплам Олимпия спортида замонавий илм-фанга бағишланган бўлиб, унда жисмоний тарбия ва спорт соҳасининг илм-фан, терма жамоаларни тайёрлашда инновацион ғоя ва технологияларни қўллаш, юқори тоифали спортчиларни тайёрлашда тиббий-биологик муаммолари масалалари бўйича билдирилган фикр-мулоҳаза ва маълумотлар ёритилган.

Тўпламда чоп этилган мақола ва тезисларнинг ғояси, илмий-методик салоҳияти ҳамда унда келтирилган маълумотлар учун муаллифлар жавобгардилар.

Международная научно-практическая конференция «Современная наука в олимпийском спорте» проводится с целью развития и совершенствования научно-исследовательской деятельности в спорте высших достижений, также развития научно-методического подхода в подготовке спортсменов национальных сборных команд к международным престижным соревнованиям.

За содержание опубликованных в сборнике материалов ответственность несут авторы научных публикаций.

The International Scientific-Practical Conference "Modern Science in Olympic Sports" is organized to develop and improve research activities in sports of the highest achievements, as well as to develop a scientific and methodological approach in preparing athletes of national teams for international prestigious competitions.

The authors of scientific publications are responsible for the content of materials published in the collection.

ISBN: 978-9943-5718-1-5.

© Ўзбекистон Миллий Олимпия Қўмитаси 2022
© Ilmiy Texnika Axboroti-PRESS nashriyoti, 2022

№
1
2
3
4
5
6
7
8
9

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФАКТОРОВ РИСКА ЗДОРОВЬЮ СПОРТСМЕНА

Керимов Ф.А., УзГУФКиС, профессор, доктор педагогических наук,
Нарзуллаев Д.З., Ташкентский фармацевтический институт, доцент, кандидат
технических наук,

Турсунов А.Т., Ташкентский фармацевтический институт, старший
преподаватель

Аннотация. В статье определяются факторы риска состояния здоровья и спортивной подготовленности высококвалифицированных спортсменов в целях создания базы данных в составе информационной системы «Подготовка спортсмена».

Izoh. Maqolada "Sportchilarni tayyorlash" axborot tizimi tarkibiga kiruvchi ma'lumotlar bazasini yaratish maqsadida yuqori malakali sportchilarning salomatlik holati va sportga tayyorgarligi uchun xavf omillari belgilab berilgan.

Ключевые слова: фактор риска здоровью, база данных, высококвалифицированный спортсмен, синдром перетренировки.

Введение. На сегодняшний день определение факторов риска здоровью высококвалифицированных спортсменов является актуальной задачей. Подготовка спортсмена к престижным международным соревнованиям, в особенности – к Олимпийским играм и чемпионатам мира – основная задача тренеров и специалистов сопровождения (врачи, психологи, массажисты). Важным моментом является преодоление синдрома перетренированности (СП) спортсмена, а также постепенный переход к основным нагрузкам в целях приведения состояния спортсмена в состояние пика спортивной формы к моменту проведения соревнований. Все обнаруженные отклонения должны быть скорректированы в процессе подготовки спортсменов к соревнованиям. С помощью информационной модели на основании внесенных данных спортсмена будет возможным прогнозирование и устранение причин развития СП.

Основная часть. В соответствии с [1-3] можно выделить следующие факторы риска состояния здоровья и спортивной подготовленности спортсменов:

- дефицит витамина D;
- дефицит железа в пищевом рационе;
- нарушение усвоения железа;
- физиологические потери гемоглобина у спортсменок;
- допуск к тренировкам в составе команд высокой квалификации лиц с нарушениями в состоянии здоровья. Особенно опасны очаги хронической инфекции, а также перенесенный ревматизм, воспалительные заболевания сердца, печени и почек, врожденные дефекты и пороки сердца;
- неучёт наследственности, семейных заболеваний, ранних смертей в семье;
- тренировки и соревнования в болезненном состоянии (острые заболевания или обострения хронических) или при недостаточном восстановлении после них, что сопровождается аллергизацией организма, снижением иммунитета, чрезмерным напряжением функций при нагрузках, склонностью к рецидивам, осложнениям, перенапряжению, падению работоспособности;
- несоответствие морфофункциональных особенностей избранному виду спорта, что увеличивает для организма «цену» нагрузки и спортивного результата, обуславливая чрезмерное напряжение адаптационных механизмов;
- несоответствие возрастов;

- нерегулярная, неритмичная тренировка;
- форсированная тренировка (это особенно опасно для юных спортсменов, не достигших еще должного уровня развития адапционных механизмов; в периоде полового созревания);
 - монотонная, узкоспециализированная тренировка, без переключения, варьирования условий и средств подготовки (особенно на ранних этапах спортивной специализации, а для квалифицированных спортсменов - после достижения спортивной формы);
 - неправильное сочетание нагрузок и отдыха, отсутствие условий и средств восстановления;
 - длительная тренировка на фоне недовосстановления утраченной адаптации;
 - частые напряженные соревнования и участие в них без необходимой подготовки и на фоне недовосстановления;
 - отсутствие учета возраста, пола, индивидуальных физических и психологических особенностей спортсмена;
 - психологическая несовместимость с тренером и участниками;
 - отсутствие психологической разгрузки;
 - неправильное использование фармакологических и других сильнодействующих средств восстановления и повышения спортивной работоспособности;
 - употребление допингов;
 - частая и массивная сгонка веса;
 - недостаточная предварительная адаптация к тренировке и соревнованиям в непривычных условиях среды;
 - включение в программу соревнований новых видов спорта без достаточного предварительного изучения их влияния на организм (особенно для женщин).
 - неудовлетворительное состояние мест занятий, инвентаря, обуви и одежды тренирующихся;
 - неблагоприятные погодные условия и экологическая обстановка;
 - несбалансированное, несвоевременное, не соответствующее требованиям вида спорта и этапа подготовки питание, низкое качество продуктов и приготовления пищи;
 - отсутствие витаминизации;
 - употребление алкоголя, никотина, наркотических средств;
 - недочеты в организации занятий и дисциплины;
 - неблагоприятные бытовые условия;
 - неправильное сочетание тренировки с учебой или работой;
 - частые стрессовые ситуации в спорте, на работе (учебе), в быту и семье;
 - отсутствие общей и санитарной культуры;
 - нерегулярная и некачественная диспансеризация;
 - отсутствие регулярных врачебных и врачебно-педагогических наблюдений;
 - недостаточная эффективность методов контроля, их несоответствие виду спорта;

- неумение спортсмена вести самоконтроль, недостаточность медико-биологических знаний, неумение оценить свое состояние и его изменение под влиянием различных факторов;

- несвоевременное и некачественное лечение травм и заболеваний в процессе занятий спортом;

- отсутствие закалывания и средств повышения специфической и неспецифической устойчивости организма;

- недостаточное и неправильное (без учета медицинских показателей) санаторно-курортное лечение или его отсутствие;

- отсутствие обоснованной системы профилактики;

- плохой контакт в работе врача и тренера: отсутствие должных медико-биологических знаний у тренера, его неумение использовать данные врачебного контроля, недостаточное участие врача в планировании и коррекции тренировочного процесса;

- недостаточный учет особенностей их воздействия на организм;

- отсутствие специальной профилактики и защитных приспособлений;

- недостаточное оздоровление специальной среды (воды в бассейне, состояния трасс и пр.);

- повторные нокауты и нокадауны - падения с нарушением правил допуска после черепно-мозговой травмы.

Таким образом были выделены 47 факторов состояния здоровья и спортивной подготовленности спортсменов.

Как известно, с дефицитом железа и снижением количества эритроцитов в крови связано снижение работоспособности спортсмена. Сущность латентного (скрытого) дефицита железа заключается в истощении его транспортных и органических запасов при сохраняющихся ещё в нормальных пределах показателях красной крови, что чаще всего и бывает у спортсмена. Поэтому актуальной становится задача повышения физической работоспособности и способности к быстрому восстановлению ресурсов спортсмена после экстремальной нагрузки. Этому способствует фармакотерапия с помощью специальных препаратов, восполняющих дефицит железа.

Можно выделить следующие причины развития анемии:

- дефицит железа в пищевом рационе;

- нарушение усвоения железа;

- повышенные потери железа: с потом, мочой; за счёт повышенной кровоточивости дёсен; через желудочно-кишечный тракт; при глистной инвазии;

- низкое содержание белка, витаминов С, В2, В12, фолиевой кислоты в пищевом рационе;

- перераспределение белка, железа в пользу образования миоглобина миофибрилл (рабочая гипертрофия мышц), как ответ на физическую нагрузку;

- гемолиз (разрушение) эритроцитов в сосудах за счёт функциональной изношенности эритроцитов; чаще там, где ухудшены реологические свойства крови, например, вены ног у бегунов;

- как реакция на физическое перенапряжение;

- физиологические потери гемоглобина у спортсменов.

Кроме того, возможно относительное снижение концентрации гемоглобина в крови у спортсмена за счёт увеличения объема циркулирующей плазмы.

Истощение запасов железа в организме спортсмена приводит:

- а) к снижению уровня физической работоспособности за счёт:
- эргометрических показателей,
 - накопления молочной кислоты,
 - изменения газовых градиентов организма (кислорода и углекислоты);
- б) к перетренированности.

Лечебное действие большинства лечебных средств (ЛС) может сопровождаться в той или иной степени побочными эффектами, которые могут развиваться не у каждого спортсмена, однако о них необходимо знать и тренеру, и принимающему их спортсмену.

Поскольку ЛС в большинстве случаев являются чужеродными для организма человека элементами и иногда они приводят к развитию нежелательных или даже опасных явлений. Для восполнения железа в организме спортсмена мы использовали разработанный в Ташкентском фармацевтическом институте лекарственный сбор фитоферон [2].

В связи со сказанным выше в качестве 48-го фактора риска здоровью спортсмена был определён уровень железа в крови спортсмена.

Заключение. Определены 48 факторов риска здоровью спортсмена и на их основе создана база данных (БД) в соответствии с [4]. В разработанной БД каждый фактор риска, изложенный выше, является отдельным полем в БД. Программа выполнена в системе управления базами данных My SQL, дающей возможность пользователям создавать, редактировать и получать доступ к информации, хранящейся в БД, и являющейся стандартом для веб-серверов, которые работают под управлением операционной системы Linux. Предлагаемая БД включена в информационную модель, целью которой является выявление скрытых закономерностей в базах данных, описывающих медико-физиологические и спортивные параметры спортсменов и на их основе дать всестороннюю оценку факторов риска состояния здоровья и спортивной формы спортсменов, а также выработать процедуры устранения выявленных недостатков в подготовке высококвалифицированных спортсменов.

Для восполнения железа в организме спортсмена использован разработанный в Ташкентском фармацевтическом институте лекарственный сбор «Фитоферон».

Выводы. Разработана структура БД для включения в информационную модель. В настоящее время проводятся работы по внесению исходных данных спортсменов в БД для дальнейшей обработки методами интеллектуального анализа данных.

Литература.

1. Graevskaja N D 1996 Sports and health Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury 4
2. Davronbek Narzullaev, Alisher Tursunov, Nodira Samigova, Uktam Tursunov, and Kamoliddin Shadmanov 2021 Methods for assessing risk factors to the health of highly qualified athletes E3S Web of Conferences 284, 01010 (2021)
3. Kerimov, Fikrat Azizovich; Narzullaev, Davronbek Zikrullaevich; Tursunov, Alisher Tulkunovich; Yomgirov, Gaffor Bobosharipovich; and Karimov, Bekzod Boyqobilovich (2022) "Investigation of athletes' health disorders risk models," Eurasian Journal of Sport Science: Vol. 2: Iss. 1, Article 9. Available at: <https://uzjournals.edu.uz/eajss/vol2/iss1/9>
4. Narzullaev D Z, Kerimov D F Databases and knowledge bases in sports 2019 Problems of physical culture and sports (Tashkent: ITA-PRESS) pp 304-306

47	Иванков Ч.Т., Хегай А.В., Пося В.Н., Фадин В.Н. Реализация системы физических упражнений для совершенствования физической и технической подготовки юных спортсменов с нарушением слуха.....	140	73
48	Ирматов Р.С., Кутлимуратов И.Х. Футбол бўйича ҳакамларнинг ўйиндаги ҳаракат фаолиятини ўрганиш натижаларини таҳлил қилиш.....	146	73
49	Islomova K.F. Problems of healthy lifestyle and movement activity of youth....	149	75
50	Исмоилов И.З. Регби ўйин техникаси ва тактикаси.....	151	76
51	Ibragimova L.A., Ziyatov M.N. Optimization of innovative pedagogical technologies of organization of rhythmic gymnastics in preschool education....	154	77
52	Ибрахимов С.У. Акмеологик ёндашув асосида бўлажак спорт мураббийларини гуруҳ аъзолари орасидаги зиддиятларни бартараф этишга тайёрлаш жараёнининг педагогик-психологик хусусиятлари.....	158	78
53	Исмаилова А. Р. Особенности метода дифференцированной физической подготовки юных теннисистов Узбекистана.....	160	79
54	Исмаилова А.Р. Дифференцированная физическая подготовка юных теннисистов.....	163	80
55	Ishankulov B.M. Maktab o'quvchilari o'rtasida "alpomish" va "barchinoy" maxsus test sinovlarining ijtimoiy va tarbiyaviy xususiyatlari.....	165	81
56	Ishonqulov B.M. Kurash turlarida portlovchan kuchni oshirish omillari.....	167	82
57	Kadirov A.A. Izmaylov A.A. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyatning organizmga ta'siri	169	83
58	Кадыров С. Э. Методика силовой и скоростно-силовой подготовки квалифицированных дзюдоистов.....	171	84
59	Кадыров С. Э. Скоростно-силовая подготовка юных дзюдоистов на этапе спортивного совершенствования с учетом их индивидуальных характеристик.....	173	85
60	Каримов У. Основные закономерности развития физических способностей.....	176	86
61	Kadirov A.A. Kasb-amaliy jismoniy tayyorgarlik.....	178	87
62	Каримов У. Морфологические, физиологические и психические особенности юношеского организма.....	181	88
63	Каргин Н.Н. Методологические проблемы организации системы подготовки спортсменов высокого класса /олимпийского резерва.....	183	89
64	Каримов У. Силовые способности и методика их развития.....	192	90
65	Каримов У. Теоретические основы методики тактико-технической подготовки тренеров по борьбе.....	195	91
66	Kadirov A.A. Gipoksiya sharoitlarida sportchilarni tayyorlash tizimi.....	196	92
67	Каримов У. Физиологические основы спортивной тренировки: формирование двигательных навыков и развитие физических качеств.....	199	93
68	Керимов Ф.А., Нарзуллаев Д.З., Турсунов А.Т. Определение факторов риска здоровью спортсмена.....	202	94
69	Керимов Ф.А., Нарзуллаев Д.З., Турсунов А.Т. Определение наиболее важных факторов риска здоровью спортсмена с помощью методов интеллектуального анализа данных.....	206	94
70	Kholova Sh.M. Physical education of student youth in modern conditions.....	208	94
71	Kurganov O.N., Berdiyev F.O. Boshlang'ich tayyorgarlik guruhida shug'ullanuvchi erkin kurashchilarning egiluvchanlik sifatini rivojlantirish.....	212	94
72	Krasnova G.M. 1918-1941 yillarda o'zbekistonda suzishning rivojlanishi.....	214	94

190	Ядгаров Д.Б. Исследование вопросов мотивации на занятия спортом в двигательной активности школьников.....	527
191	Qayumov X.M., Anarbayev T.R. Yosh erkin kurashchilarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda uslubiy muammolari.....	529
192	Qosimov U., Eshmurodov Q.A. Talaba yoshlarning sog'lom turmush tarzi va harakat faolligini oshirish.....	532
193	Qo'chqarov B.O., Qo'chqarov Sh.O. Taekvondo sport turida nazariy bilimlarga ega bo'lishning ahamiyati.....	536
194	Georgiy Korobeinikov, Lesia Korobeinikova, Ivanna Korobeinikova, Taras Danko, Anatoly Kohanevich. Functional brain asymmetry and psychophysiological states in elite wrestlers	541

ЎЗБЕКИСТОН МИЛЛИЙ ОЛИМПИА ҚЎМИТАСИ

“ОЛИМПИА СПОРТИДА ЗАМОНАВИЙ ИЛМ-ФАН”

Халқаро илмий-амалий анжуман

Т Ў П Л А М И

С Б О Р Н И К

Международной научно-практической конференции
«СОВРЕМЕННАЯ НАУКА В ОЛИМПИСКОМ СПОРТЕ»

"MODERN SCIENCE IN OLYMPIC SPORTS"

International Scientific and Practical Conference

Nashr.lits. AINe 283, 11.01.16.

«ILMIY TEXNIKA AXBOROTI - PRESS NASHRIYOTI»

Toshkent sh, Farg'ona yo'li, 222/7

Ofset qog'oz. Bichimi 60x84.1/8

Times garniturasida ofset usuli. Shartli bosma tabog'i 12,5

Buyurtma № 24. Adadi 100 nusxada

«Munis design group» MChJ bosmaxonasida chop etildi.

100000 Toshkent sh., Buz-2 mavze, 17-A uy.