

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ, А ТАКЖЕ
ОСОБЕННОСТЬ МОРФОФЕНОТИПА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ И ИХ ВЗАИМОСВЯЗЬ
С ИГРОВОЙ АМПЛУА**

Мустафаева Шаргия Ахмадовна

Бухарский государственный медицинский институт, Бухара, Узбекистан

✓ **Резюме**

У юных футболистов спортивный профессионализм в большой мере обуславливается от таких факторов, как масса, длина тела, специальная физическая работоспособность, скоростно-силовые качества и проворность. Специальная физическая работоспособность является выражением жизнедеятельности человека, имеющим в своей основе движение. Это выражается в различных формах мышечной активности, а это в свою очередь зависит от слабости и мотивации человека к профессиональной работе. Морфологические показатели вес, рост, обхват груди, соматотип, тотальные размеры и пропорции тела существенно влияют на специальную физическую работоспособность, спортивную деятельность, а также на выбор спортивной специализации.

Ключевые слова: специальная физическая работоспособность, соматотип, юные футболисты, морфофенотип, игровая амплуа.

**МАХСУС ЖИСМОНИЙ ИШ ҚОБИЛИЯТИ, ШУНИНГДЕК ЁШ
ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ МОРФОФЕНОТИПИНИНГ ЎЗИГА ХОСЛИГИ ВА УЛАРНИНГ
ЎЙИН АМПЛУАСИ БИЛАН АЛОҚАДОРЛИГИ**

Мустафаева Шаргия Ахмадовна

Бухоро давлат тиббиёт институти, Бухоро, Ўзбекистон

✓ **Резюме**

Ёш футболчилар учун спорт маҳорати асосан тана вазни, узунлиги, жисмоний иш қобилияти, тезлик – куч қуввати ва чаққонлик каби омиллар билан боғлиқ. Махсус жисмоний кўрсаткичлар - инсоннинг ҳаётий фаолиятининг ифодаси бўлиб, у ҳаракатга асосланади. Бу мушак фаолиятининг турли шаклларида намоён бўлади, ва бу, ўз навбатида, инсоннинг касбий иш заифлиги ва мотивациясига боғлиқ. Морфологик кўрсаткичлар тана вазни, бўйи, кўкрак қафаси, соматотиби, умумий тана ҳажми ва нисбати махсус жисмоний кўрсаткичлар, спорт фаолиятига, шунингдек, мутахассислигини танлашига сезиларли даражада таъсир қилади.

Калит сўзлар: махсус жисмоний иш қобилият, ёш футболчиларнинг морфофенотипининг ўзига хослиги, ёшларнинг ўйин амплуаси билан алоқадорлиги.

**SPECIAL PHYSICAL PERFORMANCE, AS WELL AS THE PECULIARITY OF THE
MORPHO-PHENOTYPE OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS AND THEIR RELATIONSHIP
WITH THE PLAYING ROLE**

Mustafaeva Shargiya Axmatovna

Bukhara State Medical Institute, Bukhara, Uzbekistan

✓ **Resume**

In young football players, sports professionalism is largely conditioned by such factors as weight, body length, special physical performance, speed-strength qualities and agility. Special physical performance is an expression of a person's vital activity, which is based on movement. This is expressed in various forms of muscle activity, and this, in turn, depends on the weakness and motivation of a person for professional work. Morphological indicators weight, height, chest girth, somatotype, total body size and proportions significantly affect special physical performance, sports activity, as well as the choice of sports specialization.

Key words: special physical performance, somatity, young football players, morpho-phenotype, playing role.

Актуальность

После приобретения независимости в нашей стране, на развитие профессионального спорта уделяется большое внимание. Физкультура и спорт, как известно, эффективно способствуют формированию здорового образа жизни, включающего и выполнение правил личной гигиены, и режим двигательной активности и отдыха, и организацию рационального питания, и отказ от всякого рода вредных привычек. Средства физической культуры усиливают компенсаторные возможности организма, повышают его сопротивляемость [10]. В юношеском футболе очень важна информация о структуре, и совокупности значимых связей между компонентами, типов и формами внутренней организации физического воспитания футболистов. Физическая подготовленность и мастерство у футболистов зависит от массы и длины тела, физической работоспособности, быстроты и скоростно- силовых качеств. Физическая работоспособность является выражением жизнедеятельности человека, имеющим в своей основе движение, универсальность которого было блестяще описано И.М.Сеченовым ещё в 1903 году. Она проявляется в различных формах мышечной активности, зависит от способности и готовности человека к физической работе и определяется особенностями его физиологических механизмов и закономерностей.

В настоящее время физическая работоспособность наиболее широко исследуется только в спортивной практике, представляя несомненный интерес для специалистов как медика – биологического, так и спортивно- педагогического направлений. Физическая работоспособность – одна из важнейших составляющих спортивного успеха. Это качество является также определяющим во многих видах производственной деятельности, необходимым в повседневной жизни, тренируемым и косвенно отражающим состояние физического развития и здоровья человека, его пригодность к занятиям физической культурой и спортом [13,14]. Физическая работоспособность является важнейшей составляющей подготовленности спортсмена к соревнованиям и во многом определяется уровнем функционального состояния спортсмена (Платонов В.Н., 1984; 1997; Поликарпочкин А.Н., 2008, 2010 и др.).

По мнению ряда авторов, работоспособность представляет собой комплексную характеристику способностей организма человека к выполнению определенной деятельности и требует системного подхода к определению её важнейших составляющих (Анохин П.К., 1975; Солодков А.С., 1990; Медведев В.И., 2003; Haddad M., 2014 и др.). По мнению указанных авторов, уровень физической работоспособности может быть использован в качестве определяющего критерия функционального состояния организма в целом.

Футбол является одним из самых популярных видов спорта. Футбольная игра нуждается высокого уровня умения и стойкости, а игроки стремятся показать конкретные физические и физиологические характеристики. Во время игры в различной последовательности и соотношения с разными промежутками чередуются упражнения, отличные по характеру, интенсивность и продолжительность. В футболе чередуются периоды умеренной и высокой активности, поэтому от игроков требуются проворность, сила и стойкость.

Спортивное мастерство у футболистов во многом зависит от антропометрических данных, физической работоспособности, скоростной- силовых качеств и быстроты. Спортивная генетика ещё находится в начале пути, но при этом она открывает. Физическая работоспособность является важнейшей составляющей подготовленности спортсмена к соревнованиям и во многом определяется уровнем функционального состояния спортсмена [12,4]. На специальное физическое развитие человека воздействует наследственность, окружающая среда, социально-экономические факторы условия труда и быта, питания, физическая активность, занятия спортом [8,5]. Всякий игровой вид спорта требует высших базовых показателей : уровня выносливости, скоростно-силовых качеств, технико- тактического мастерства, устойчивой психики, коммуникабельности в команде и уровня взаимодействия [9,6].

Специальная физическая подготовка – специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), представляющей специализированные требования к двигательным дарованиям человека.

Результатом физической подготовки является физическая подготовленность, отражающая достигнутую работоспособность в сформированных двигательных умениях и навыках, способствующих эффективности целевой деятельности (на которую ориентировано подготовка).

Физическое развитие – это процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей. Физическое развитие – совокупность морфологических и функциональных признаков, позволяющих определить запас физических сил, выносливости и работоспособности организма. Физическое развитие обусловлена во многом наследственными факторами (генотип), но вместе с тем его состояние после рождения (фенотип) в большей степени, зависит от условий жизни и воспитания. Специальное физическое развитие является одним из показателей состояния здоровья футболиста [7,11]. Физическая подготовка- это процесс, в ходе которого достигается тот или другой уровень физической подготовленности.

Общая физическая подготовка направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности.

Каждый вид спорта предъявляет специфические требования к телосложению спортсмена. Помимо определения так называемых тотальных размеров тела необходимо исследовать соотношение отдельных звеньев (кинематические пары и цепи), так как определяют биомеханическую приспособленность к выполнению основных «рабочих движений» [1].

Соматометрические измерения позволяют получить объективные данные о важных морфологических параметрах тела- длине, массе, окружности груди, обхват предплечья, бедра, голени и др. Они являются основой антропометрических методов изучения физического развития человека. В многих исследованиях в различных странах показывает, что рост, масса тела, окружность грудной клетки и другие морфологические показатели играют важную роль в физиологии человека, что на прямую зависит на здоровье индивидуума от этих показателей.

В игровых видах спорта в том числе и футболе выделяют три основных компонента,

влияющих на конечный результат матча, физическое состояние, техническую подготовленность и умение футболистов реализовывать тактическую модель поединка [2]. Скорость бега футболиста зависит от уровня его физической подготовленности [3].

Заключение

Таким образом, для учения для профессиональных футболистов необходимо проконтролировать их физическую тренированность. По данным в статье позволяет нам высказывать о том, что пропорции тела и их соотношение, хоть и не определяют, то во многом способствуют цели достижение спортивных итогов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Fragosso I, Massuca LM, Ferreire J. Effect of birth month on physical fitness of soccer players (under - 15) according to biological malurity. Int J Sports Med. 2015; 36: 15-2.
2. Javanovic M, Sporis G, Omrcen D, Fiorentini F. Effects of speed, agility, quiknees training method on pover performans in elite soccer players. J Strengts Cond Res. 2011; 25 (5) : 1285 – 1292.
3. Kalapotharakos V.I., Strimpakos N., Vithoulka I, et al. Phusiological characteristics of elite professional soccer teams of different ranking. Journal of sports medicine and Physical Fitness 2006.- 46, 515- 519
4. Mavlyanov Z.I, Jalolova V.Z, Rakhmatova M.R The study of genetics in modern sports medicine is the key to high achievements of young athletes //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal <https://saarj.com> 10.5958/2249-7137.2021.00417.1
5. Mavlyanov Z.I, Jalolova V.Z, Rakhmatova M.R, Research of health conditions and genetic variants of young athletes involved in mixed sports //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal <https://saarj.com> 10.5958/2249-7137.2021.00421.3
6. Mustafaeva Shargiya Axmatovna. Rakhmatova Markhabo Rasulovna, Jalolova Vazira Zamirovna, Mavlyanov Zafar Iskandarovich, Peculiarities of the morphophenotype and characteristics of the physical performance of young football players and their relationship with the gaming amplitude //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research

- Journal <https://saarj.com> 10.5958/2249-7137.2021.00537.1
7. Verkhoshanskiy YU.V., 1970; 1988; M.A. Godik, Ye.V. Skomorokhov, 1981; Tyulen'kov S.YU. /Avtoreferat: Tselevaya funktsional'naya podgotovka yunyx futbolistov. Sankt-Peterburg- 2009.
 8. Dubrovskiy V.I., 2002 Zhurnal mediko-biologicheskoye problemy sporta; F.A. Iordanskaya, FGBU FNTS VNII FK; Funktsional'naya podgotovlennost' sportsmenov igrovyykh vidov sporta s uchetom ikh igrovogo amplitudy.
 9. Yepifanov V.A., 1990 Fiziologiya fizicheskoy kul'tury i sporta: uchebnoye posobiye /I.A.Ponomarenko; yuzhnyy federal'nyy universitet. - Rostov –na – Donu; Taganrok: Izdatel'stvo Yuzhnogo federal'nogo universiteta, 2019. -212 s.
 10. Yepifanov V.A., G.L. Apanasenko. Lechebnaya fizkul'tura – Moskva, 1990. S.3-101
 11. Mavlyanov Z.I., Mustafaeva Sh.A. Features of the morphophenotype and characteristics of the physical performance of young football players and their relationship with the playing role //New Day in Medicine 2(34/1)2021 162-166 <https://cutt.ly/IbRJXyJ>
 12. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte: obshchaya teoriya i yeye prakticheskiye polozheniya / V.N. Platonov. — Kiyev: Olimpiyskaya literatura, 2004. — 806 s.
 13. Solodkov A.S. Adaptatsionnyye vozmozhnosti cheloveka / A.S. Solodkov // Fiziologiya cheloveka.- 1982.- T.8.- № 3.S. 445-4492
 14. Solodkov A.S. Problemy utomleniya i vosstanovleniya v sporte: lektsiya / A.S. Solodkov. SPb.: [b.i.],1990.-33s

Поступила 09.10.2021