АНАЛИЗ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ ОТБОРА К СОРЕВНОВАНИЯМ

Махмудов Д.Э., Абдуллаева Х.О., Таралева Т.А., Аблялимов Р.Т., Парпиев С.Р.
Республиканский научно -практический центр спортивный медицины, г.Ташкент. Узбекистан.

Актуальность: В профессиональном спорте отбор спортсменов к соревнованиям осуществляется не только на основании технической подготовки, но и на основании функциональных показателей тренированности (подготовленности) спортсменов. При спортивном отборе в морфофункциональных показателях большое внимание уделяют индексам внешнего дыхания. Возможности системы дыхания во всех видах спорта весьма значимы, так как существенно определяют общий уровень работоспособности спортсмена, что влияет на результативность спортивной деятельности. Каждый вид спорта предъявляет специфические требования к функциональным способностям спортсмена, поэтому имеются различия в определении спортивной пригодности в каждой из групп видов спорта.

Цель: Изучить структуру показателей дыхательной системы организма спортсменов, занимающихся футболом на этапе отбора к соревнованиям.

Материалы и методы: Исследование проводилось на базе Республиканского научно-практического центра спортивной медицины в 2025 году. Основную группу составили 849 спортсменов, занимающихся футболом. В рамках медицинского осмотра спортсменов была проведена спирометрия. Были изучены такие показатели спирометрии, как: **FVC** (Forced vital capacity)- форсированная жизненная емкость легких, **FEV1**-(Forced expiratory volume in 1 second) объем форсированного выдоха за первую секунду, **PEF**-(Peak expiratory flow)-пиковая (максимальная) объемная скорость форсированного выдоха, FEV1/FVC%-Индекс Генслера, **MEF25** и **FEF75**-мгновенные скорости выдоха на уровне 25, 75% ФЖЕЛ, **MEF50** и **FEF50**-мгновенные скорости выдоха на уровне 50 % ФЖЕЛ, **SVC**-«медленная» жизненная емкость легких, **ERV**-(Expiratory reserve volume)-резервный объем выдоха.

Результаты исследования: на основании результатов наших исследований, установлено повышение всех показателей спирометрии у футболистов, в отличии от средних стандартных норм для данного возраста: FVC на 13,17 %, FEV1 на 19,69%, PEF-на 11,85%, отношение FEV1/FVC повышено на 7,98%. MMEF у футболистов выше средних значений лиц, не занимающихся спортом на 21,41%. Показатели MEF75, MEF50, MEF25 также повышены у спортсменов, если сравнивать с общепринятыми нормами на 15,8%,20,8%,35,63% соответственно. Медленная жизненная емкость легких и резервный объем выдоха также у футболистов превышает допустимые нормы на 12,38 % и 4,11%. Установлены достоверные отличии между защитниками и полузащитниками по следующим показателям: FVC, FEV1, SVC, IVC, MVV ($p<0,001$), MMEF, MEF50, ERV, IRV ($p<0,05$). Между полузащитниками и вратарями были получены следующие достоверные отличии: FVC, FEV1, IVC, IC, SVC, FEV1($p<0,001$), PEF, ERV ($p<0,05$), FEV1/FVC, MVV, TV, ($p<0,01$).

Заключение: Согласно результатам нашего исследования, можно сделать вывод об отличном функционировании внешнего дыхания у всех футболистов, однако, наиболее лучшие показатели выявлены у вратарей и защитников. Наибольшее количество отличий отмечается по показателям спирометрии между защитниками и полузащитниками, то есть у защитников наиболее высокие показатели, чем у полузащитников, а также между полузащитниками и вратарями: у вратарей, по большинству параметров показатели ФВД выше, чем у полузащитников. Следовательно, у вратарей и защитников отличные аэробные способности.

ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШ КЎРСАТГИЧЛАРИНИ УЛАРНИНГ ЎЙИН АМПЛУАСИ НУҚТАИ НАЗАРИДАН БАҲОЛАШ

Турдиалиев Ш.Ҳ., Мальков А.В.
Республика спорт тиббиёт илмий-амалий маркази. Тошкент.

Мавзунинг долзарблиги. Оҳирги йилларда футболчилар учун уларнинг жисмоний кўрсатгичларига тўғри баҳо бериб ўйин амплуасини танлаш жуда муҳим аҳамият касб этиб бормоқда. Чунки футболчилардан бошқа спортчиларга қараганда машғулотлар давомида ва ўйин давомида катта куч ва энергия талаб этилади. Ҳар бир футболчиларда ўзига ҳос тана тузилиши ва жисмоний кўрсатгичлари бўлганлиги сабабли айрим футболчиларда ўйин давомида камроқ чарчоқ юзага келади, бошқаларида эса бу кўрсатгичлар нисбатан юқори баҳоланади. Бў кўрсатгичларнинг қайсидир ўйинчида юқори бўлиб, қайсидир ўйинчида паст даражада бўлиши биринчидан генетик жиҳатдан тафовутлар борлигини кўрсатса, иккинчидан уларнинг овқатланишига ва турмуш тарзига боғлиқлигини кўришимиз мумкин.

Мақсад. Футболчиларнинг жисмоний ривожланиш кўрсатгичларига тўғри баҳо бериш орқали уларнинг ўйиндаги ўрнини тўғри танлаш асосий мақсадимиз ҳисобланади. Биоемпиданс текширув усули орқали жисмоний ривожланиш кўрсатгичларини таҳлил қилиш ва футболчиларнинг овқатланиш статусига тўғри баҳо беришдан иборатдир.