

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЮНОШЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБОЙ

И. А. Мирзабеков

Л. М. Саидбаева

Ф. Н. Мирзабекова

Андижанский государственный университет, г.Андижан

АННОТАЦИЯ

Изучены антропометрические и физиометрические показатели юношей, занимающихся спортивной борьбой. Показано что систематические занятия борьбой увеличивают показатели массы тела, окружности грудной клетки и её поперечный размер, способствуют развитию адаптационных механизмов организма. По мере развития адаптированности организма к нагрузкам улучшаются восстановительные процессы, повышается их эффективность.

Ключевые слова: Спортивная борьба, антропометрические показатели артериальное давление, жизненная ёмкость легких.