

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ПРЕДСТАВНИКІВ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

Вікторія БАБИЧ,
Юрій ЛЕЖНЮК, Мирослава ГРИНЬКІВ

*Львівський державний університет фізичної культури,
м. Львів, Україна,
e-mail: tkuceryb@rambler.ru*

Вступ. Урахування антропометричних та функціональних показників фізичного розвитку є важливою умовою високої ефективності системи підготовки спортсменів. Комплексний аналіз фізичного розвитку передбачає застосування класичних та сучасних морфологічних методів.

Мета – порівняти особливості фізичного розвитку спортсменів окремих ігрових видів спорту.

Завдання. Провести антропометричне обстеження, визначити та проаналізувати показники фізичного розвитку представників волейболу, баскетболу й тенісу.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, антропометрія, центильний метод, метод індексів, розрахунковий метод визначення складу тіла [1, 2].

Результати й обговорення. Обстежувані – спортсмени, студенти ЛДУФК: 16 представників волейболу, 10 – баскетболу, 16 – тенісу; чоловіки віком 18–21 рік зі спортивним стажем не меншим за 5 років.

Зріст тенісистів ($177,89 \pm 1,71$ см) характеризується як середній, оскільки за центильним методом знаходиться у межах 75 перцентилів для чоловіків віком 18–21 рік. Зріст волейболістів і баскетболістів (відповідно $180,59 \pm 2,57$ см та $184,66 \pm 2,47$ см) – у межах 85–90 перцентилів і трактується як вищий за середній та високий (2000 CDC growth charts. 2002). Середня вага тіла волейболістів становить $73,14 \pm 2,34$ кг, баскетболістів – $77,67 \pm 3,77$ кг, тенісистів – $69,09 \pm 2,80$ кг. Зросто-ваговий коефіцієнт був високим і близьким за значенням у представників обстежених груп (від $43,23 \pm 0,37$ у.о. у волейболістів до $43,52 \pm 0,45$ у.о. у баскетболістів). Індекс маси тіла (ІМТ) становив у волейболістів $22,4 \pm 0,63$ кг/м², у баскетболістів – $22,8 \pm 0,83$ кг/м², у тенісистів – $21,8 \pm 0,51$ кг/м². Значення ІМТ у всіх групах обстежених близькі до 50-го перцентилу, що вказує на ідеальне співвідношення ваги до зросту. Грудно-зростовий індекс Бругша у більшості обстежених вказував на нормальний розвиток грудної клітки (50–55 %).

Відносний вміст жиру в організмі волейболістів і баскетболістів суттєво не відрізнявся і коливався в межах від 11,7 до 12,5 %, у тенісистів абсолютна маса жирового компонента була дещо вищою. Не виявили суттєвої відмінності у відносній масі м'язового компонента в представників трьох видів спорту (від 49,7% до 51,4%), однак відрізнявся розподіл м'язової маси на тілі обстежених різних спортивних спеціалізацій, що доведено значеннями обводових розмірів тіла (з урахуванням шкірно-жирових складок) [3]. Силовий індекс та індекс розвитку мускулатури відповідали значенням для спортсменів.

Висновки. Отримані результати можна використовувати для складання морфологічного портрета спортсменів ігрових видів спорту, а також для контролю за впливом фізичних навантажень на організм спортсменів.

Ключові слова: волейбол, баскетбол, теніс, антропометрія, фізичний розвиток, склад тіла.

Список літератури

1. Мартиросов Э. Методы исследования в спортивной антропологии / Мартиросов Э.Г. – Москва : Физкультура и спорт, 1998. – 199 с.
2. Łaskia-Mierzejewska T. Ćwicenia z antropologii / Łaskia-Mierzejewska T. // Zeszyt naukowo-metodyczny. – Warszawa, 2008. – 171 s.
3. Музика Ф. В. Морфологічні показники стану м'язової системи у спортсменів різних спеціалізацій / Музика Ф. В., Малицький А. В., Гриньків М. Я // Карповські читання : матеріали III Всеукр. морфол. наук. конф. – Дніпроперовськ, 2006. – С. 49–50.