

ОСОБЛИВОСТІ ТІЛОБУДОВИ ДІВЧАТ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

Тетяна КУЦЕРИБ, Мирослава ГРИНЬКІВ,
Андрій ПАВЛИШИН, Михайло ЛОПУШАНСЬКИЙ

*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського,
Львів, Україна*

Вступ. В умовах щоразу більших вимог до організму жінки в сучасному спорті систематичне спостереження за динамікою показників фізичного розвитку, у поєднанні з моніторингом тренуваності і відновлення спортсменок, сприяє раціональному плануванню фізичних навантажень під час тренувань.

Мета – аналіз морфофункціональних особливостей тілобудови дівчат ігрових видів спорту.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, антропометричний метод визначення складу тіла, каліперометрія, методи математичної статистики. Обстежувані – 31 спортсменка: 8 баскетболісток, 12 волейболісток і 11 гандболісток; всі спортсменки віком від 18 до 21 року зі спортивним стажем не меншим за 5 років. Перед початком досліджень була отримана інформована згода спортсменів. Усі дослідження виконували згідно з етичними нормами, задекларованими у державних документах та внутрішніх положеннях організацій, відповідальних за дослідження з участю людини, а також з принципами декларації Всесвітньої медичної асоціації Гельсінкі.

Результати й обговорення. Отримані дані свідчать, що найвищий зріст мали обстежені волейболістки – $177,53 \pm 1,07$ см. Середній зріст баскетболісток обстеженої команди становив $171,4 \pm 8,23$ см, гандболісток – $169,05 \pm 7,08$ см [1, 3]. У результаті аналізу компонентів складу тіла не виявлено суттєвої відмінності у вазі скелета та скелетної мускулатури представниць обстежених груп. Абсолютна й відносна маса жирового компонента в гандболісток була меншою ($9,69 \pm 1,48$ кг; $15,80 \pm 1,62$ %), ніж у баскетболісток і волейболісток. Абсолютна маса скелета наших обстежених відповідає її значенням у обстежених іншими авторами представниць ігрових видів спорту (волейбол – $9,7 \pm 1,6$ кг, баскетбол – захисниці – $9,6 \pm 0,8$ кг) [2]. Показники відносної маси кісткового компонента наших обстежених відповідають нижній межі норми для жінок. Це зумовлено більшим розвитком у них м'язового компонента порівняно з нетренованими жінками.

Порівняння діаметрів дистальних епіфізів плеча, передпліччя та стегна не виявило значної різниці цих показників у представниць окремих ігрових видів спорту. Із даних обстежень видно, що тренувальний процес баскетболісток сприяє збільшенню діаметра дистального епіфізу гомілки. Його розміри у баскетболісток перевищують відповідний діаметр у гандболісток на $0,88$ см та у волейболісток на $0,54$ см [1, 3].

Аналіз обводових розмірів встановив, що більшість обводів обстежених спортсменок були дещо меншими, ніж наведені у стандартних таблицях обводи висококваліфікованих баскетболісток і волейболісток, однак ця відмінність була в межах похибки. У баскетболісток найбільше порівняно з представницями гандболу й волейболу розвинені м'язи стегна, про що свідчить обвід стегна ($56,96 \pm 2,53$ см) [1, 2, 3]. Імовірно, саме розвиток м'язів стегна особливо збільшується у процесі зростання кваліфікації спортсменок.

Висновок. У результаті проведеного аналізу визначено основні морфологічні показники дівчат ігрових видів спорту. Заняття баскетболом, волейболом та гандболом забезпечують підтримку оптимальної щодо зросту маси тіла. Знання описаних у нашому дослідженні морфологічних особливостей жінок ігрових видів спорту полегшить відбір гравчинь, а також

поліпшити індивідуальний підхід до спортсменок як під час регулярних тренувань, так і в передзмагальний та основних періоди змагань. Отримані дані дають змогу рекомендувати ігрові види спорту для поліпшення фізичного розвитку жінки, а отримані антропометричні показники спортсменок при доборі гравчинь певного ігрового амплуа.

Ключові слова: ігрові види спорту, антропометрія, склад тіла, соматотип.

Список використаних джерел

1. Куцериб Т. Пропорції тіла та соматотип баскетболісток [Електронний ресурс] / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Любомир Вовканич, Федір Музика // Спортивна наука України. – 2018. – № 5(87). – С. 20–24. – Режим доступу: <http://sportsscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/784>
2. Мартыросов Э.Г. Стандарты телосложения высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в основных олимпийских видах спорта : прилож. к дисс. ... д-ра биол. наук / Э.Г. Мартыросов. – Москва, 1998. – 98 с.
3. Influence of basketball training on the features of women's physique / Tetiana Kutseryb, Myroslava Hrynkyv, Lyubomyr Vovkanych, Fedir Muzyka // Journal of Physical Education and Sport. – 2019. – Vol. 19, is. 4. – P. 2384–238