

# МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНІ МОЖЛИВОСТІ ОРГАНІЗМУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ВІКОМ 7–10 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ДАЙТО-РЮ АЙКІДЗЮДЗЮЦЮ

Соломія Концовська

*Львівський державний університет фізичної культури,  
м. Львів, Україна*

**Актуальність.** Дайто-рю айкі-дзюдзюцу – японське бойове мистецтво, створене Такедою Сокаку. На сьогодні Дайто-рю айкі-дзюдзюцу охоплює велику кількість різних технік роботи як без зброї, так і зі зброєю. В основі технік айкі-дзю-дзюцу є робота у трьох площинах, що дає можливість постійно виводити супротивника з рівноваги. Заняття цим бойовим мистецтвом дає змогу поліпшити гнучкість, швидкість реакції, зробити людину витривалішою, спритнішою, набути навичок керованого розслаблення, відчувати власне тіло, посилити прояв самоконтролю [2, 3, 6].

Проведений пошук виявив наукову інформацію, яка стосувалася змішаних бойових мистецтв [1, 4, 5, 7]. Ми не виявили робіт, які б стосувалися детального та різнобічного дослідження морфофункціональних можливостей організму юних спортсменів, що займаються дайто-рю айкі-дзюдзюцу. Саме тому це стало предметом наших досліджень.

**Мета** – оцінити морфофункціональні можливості організму юних спортсменів віком 7–10 років, які займаються дайто-рю айкі-дзюдзюцу.

## **Завдання дослідження:**

1. Визначити соматотип юних спортсменів віком 7–10 років, які займаються дайто-рю айкі-дзюдзюцу.
2. Визначити функціональний стан дихальної та серцево-судинної систем під час занять дайто-рю айкі-дзюдзюцу.

## **Методи дослідження:**

1. Аналіз та узагальнення спеціальної наукової та методичної літератури.
2. Антропометричні дослідження (визначення індексів Кетле, Бругша та пондерального).
3. Медико-біологічні методи досліджень (спірометрія, пульсометрія, визначення індексу Скібінського).
4. Методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** Дослідження проводяться на базі Львівської обласної молодіжної громадської організації «Традиційних самурайських бойових мистецтв Академії Айкібудзюцу» (м. Львів) та кафедри біохімії та гігієни Львівського державного університету фізичної культури із залученням 20 юних спортсменів віком 7–10 років, що займаються дайто-рю айкі-дзюдзюцу.

**Виклад основного матеріалу.** Отримані середні значення індексу Кетле 7–10-річних юних спортсменів достовірно не відрізняються від величин їх вікової норми і становлять  $215 \pm 0,89 \text{ г/см}^{-1}$  ( $p > 0,05$ ). Результати індексу Бругша вказують, що серед обстежуваних юних спортсменів переважають діти із вузькою грудною кліткою. Його величина становить  $47 \pm 0,28$  ( $p > 0,05$ ). Середні значення пондерального індексу обстежуваних юних спортсменів достовірно не відрізняються від вікової норми і становлять  $22 \pm 0,12$  ( $p > 0,05$ ).

Життєва ємність легень є одним із основних показників стану апарату зовнішнього дихання. У 7–10-річних юних спортсменів величина ЖЄЛ становила  $1300,00 \pm 24,12$  мл, що достовірно відрізняється від вікової норми ( $p < 0,05$ ).

Частота серцевих скорочень у стані спокою серед 7–10-річних юних спортсменів достовірно не відрізняється від вікової норми ( $p > 0,05$ ) і становить  $82,00 \pm 0,28$  уд./хв.

Величина індексу Скібінського становила  $20,10 \pm 0,46$  у. о.

Надалі ми плануємо вивчити енергозабезпечення організму під час занять дайто-рю айкі-дзюдзюцу, з'ясувати зміни морфофункціональних можливостей організму юних спортсменів після року занять цим видом спорту.

#### **Висновки:**

1. Величина індексів Кетле, Бругша та пондерального свідчать про те, що в юних спортсменів маси тіла відповідає його довжині, у переважній більшості виявлено вузьку грудну клітку та середній фізичний розвиток.

2. Величина частоти серцевих скорочень достовірно не відрізняється від норми ( $p > 0,05$ ), величина життєвої ємності легень достовірно нижча за вікову норму ( $p < 0,05$ ), а функціональні можливості дихальної та серцево-судинної систем за індексом Скібінського оцінюють «задовільно».

#### **Список використаних джерел**

1. Загура Ф. І. Морфофункціональні та техніко-тактичні модельні характеристики кваліфікованих дзюдоїстів : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту :

24.00.01 / Загура Федір Іванович ; Львівський держ. ун-т фізичної культури. – Львів, 2007. – 234 с.

2. Одзава Ясухиро Дайто-рю Айки-дзюдзюц : практич. посібник / Одзава Ясухиро. – Москва : Спорт-пресс, 2005. – 190 с.

3. Гвоздев С. Айкідо / С. Гвоздев. – Москва : Современная школа, 2011. – 256 с.

4. Саєнко В. Г. Побудова тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай карате : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 / Саєнко Володимир Григорович ; Луган. нац. пед. ун-т ім. Тараса Шевченка. – Луганськ, 2008. – 323 с.

5. Соловей А. В. Спеціальні силові якості дзюдоїстів та їх розвиток на етапі спеціалізованої базової підготовки : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Соловей Алла Валеріївна ; Львів. держ. ін-т фізичної культури. – Львів, 2002. – 177 с.

6. Ютака Амацу Настоящее Дайто-рю айкідзюдзюцу. То, чому учив мене мэнкэкайдэн Хиса Такума / Ютака Амацу. – Москва, 2015. – 45 с.

7. Юхно Ю. О. Специальная силовая подготовка дзюдоистов высокой квалификации в предсоревновательном периоде : дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.01 / Юхно Юрий Александрович ; Национальный ун-т физического воспитания и спорта Украины. – Київ, 2000. – 162 с.