

As a result of the research it is determined that using of non-specific means in training of young football-players at the age of 12-13 that takes up 20-25% of total training allows to heighten the level of functional possibilities (MSO) and physical efficiency of players. It is based on the test of PWC170 and Ruyhye test.

## ДО ПРОБЛЕМИ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ І МОРФОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ – БОРЦІВ

СВІТЛАНА МАКСИМ'ЮК

*Львівський державний інститут фізичної культури*

У загальній структурі фізичного розвитку людини руховий компонент відіграє основну роль в розвитку фізичного потенціалу людини, формуванні його життєво важливих умінь і навичок. Відтак постає потреба оцінки фізичного розвитку рухових здібностей людини та відповідних методик морфологічних досліджень. Найефективніше вирішується ця проблема на стику різних наукових точок зору. Яскравим проявом необхідності прогнозу рівня розвитку рухових здібностей людини є професійна і спортивна діяльність.

У сучасній практиці спортивного тренування спостереження за фізичним розвитком спортсмена є одним з основних елементів лікарсько-педагогічного контролю. Регулярне проведення досліджень дозволяє розкрити характер впливу різних видів фізичних вправ на організм людини, а також дає можливість спортсменам-початківцям обрати для подальших тривалих занять той чи інший вид спорту, для системи відбору і спортивної орієнтації дітей та підлітків (Волков Л.В., 1997; Платонов В.Н., 1997; Запорожанов В.А., 1989).

Ефективність підготовки юних спортсменів залежить від постійного пошуку засобів і методів тренувальних впливів, спрямованих на розвиток здібностей, специфічних для кожного виду спорту. Досягнення високих результатів на міжнародній арені також вимагає постійного пошуку більш ефективних засобів і методів підготовки спортсменів.

Нашим завданням було проаналізувати різні методики, фізичного розвитку і морфологічних особливостей борців.

Результати наукових досліджень, проведених у різні роки у спортивній боротьбі порівнювати важко, оскільки змінюються та вдосконалюються правила змагань, вводяться нові вагові категорії, змінюється технічний арсенал спортсменів тощо. Однак розмірів тіла борців, проведений в різні роки різними дослідниками представляє неабиякий науковий інтерес. Цьому сприяє сталість методів антропометричних досліджень, які загалом сформувалися на початку ХХ ст. і з тих пір мало змінилися. Наявність нових відомостей про досліджувані зміни дасть можливість вдосконалити методику тренувального процесу та вдосконалювати фізичний розвиток юних борців. Підготовленість спортсменів має чотири, відносно самостійні, сторони: фізичну, технічну, тактичну, психічну [1]. Їх правильна оцінка упорядковує уявлення про складники спортивної майстерності, дає змогу певною мірою систематизувати засоби і методи їх вдосконалення /В.С.Келлер, В.М.Платонов, 1993/.

У боротьбі, як, і в багатьох інших видах спорту, особливе значення надається фізичному розвитку і морфологічним особливостям будови тіла спортсменів, оскільки морфологічна сторона є базовою для повного розкриття техніко-тактичних здібностей спортсменів /Булатова М.М., 1996; Волков В.М., Філін В.П., 1983; Платонов В.Н., 1997; Сахновський К.П., 1995/. В основі фізичного розвитку лежать, у першу чергу, морфологічні ознаки, які визначають структурно-механічні властивості організму, такі, як вага, щільність, і форма тіла /В.І.Козлов, А.А. Гладишева 1977/.

Важливо акцентувати увагу на вивченні індивідуальних морфологічних особливостей борців оскільки спортивна боротьба характеризується багатофакторністю і високою вимогливістю до різних сторін організму /Бойко В.Є., 1982; Дахновський В.С., Лещенко С.С., 1989; Ігуменов В.М., 1992; Чумаков Е.М.; 1986/. При індивідуальній підготовці спортсменів важливо враховувати особливості нервової системи, індивідуальні параметри

(П.Н.Башкиров), рівень і темпи фізичного розвитку, рухових якостей (В.П.Філін, А.А.Гужаловський), індивідуальні фізіологічні особливості організму (Н.И.Волков). Індивідуальні особливості спортсменів А.Н.Ленц рекомендував визначати в ході спостережень на змаганнях, виділяючи при цьому наступні показники рівня фізичного розвитку (ріст, довжина кінцівок, вага, зниження ваги, сила, швидкість, витривалість, спритність).

Дослідження Ю.М. Закаряєва (1983), В.Г.Пашинцева (1989), А.Д. Егизаряна (1985), Б.М. Рибалка (1987), С.И.Телюка (1989) показали, що спортивна боротьба сприяє інтенсивному підвищенню швидкісно-силової підготовленості, гнучкості, вестибулярної стійкості, і більш гармонійному розвитку підлітків, ніж при заняттях іншими видами спорту. Морфологічні дослідження борців проводяться давно, і в цій галузі накопичено чималий фактичний матеріал.

Взаємозв'язок морфологічних особливостей і техніки борців віддавна цікавить тренерів і вчених. Наприклад, А.А.Новиков і А.Н.Ленц відзначали: "...техніка борця за інших рівних умов буде тим раціональнішою, чим вона повніше відповідатиме індивідуальним особливостям (морфологічному, фізичному, психічному розвитку). Функціональні можливості, працездатність, показники швидкісно-силових якостей у борців різної ваги різні, тому, даючи одне й теж саме завдання всій групі, наприклад, з удосконалення фізичних якостей, навряд чи можна сподіватися однакового тренувального ефекту.

Індивідуалізація підготовки борців з урахуванням особливостей їхньої статури можлива при конкретизації засобів і методів тренування, що, у свою чергу, повинні базуватися на природних даних у взаємозв'язку функціональних можливостей і морфологічних особливостей спортсменів різних соматичних типів.

Відомо, що у світі в даний час існує кілька десятків різновидів боротьби, кожен з яких, ймовірно, специфічно впливає на спортсмена. Спільність ґрунтується на діалектичній єдності форми і змісту, морфологічних і функціональних властивостей організму і поширюється на спортсменів усіх видів спорту.

Вивчення морфологічних особливостей борців високої кваліфікації дозволяє не тільки створити антропометричну карту борця, але і позначити його тимчасові контури шляхом розробки критеріїв фізичного розвитку на різних сходах спортивного вдосконалення.

Необхідність індивідуального підходу до осіб, які займаються фізичними вправами, розумілася спортивними педагогами давно. Ж.Демені вказував, що при фізичних заняттях фізичними вправами необхідно враховувати фізичний стан [2]. П.Ф.Лесгафт приділяв велику увагу індивідуальному підходу до людей, які займаються фізичними вправами, йому належать слова: "Що за виховання буде без знання тілобудови і оправлення організму, без точного визначення зовнішніх впливів на тіло? Яку користь може принести емпірична, умоглядна педагогіка без основного знання людського організму?" [2].

Взаємозв'язок між фізичними вправами та тілобудовою діалектичний. З однієї сторони, фізичні вправи впливають на статуру спортсменів, з іншої - статура в ряді випадків є одним з найважливіших ознак, що визначає вибір виду спорту як предмету спеціалізації. Існує думка, що чим вище досягнення в обраному виді спорту, тим тісніше їхній зв'язок з будовою тіла. В основному досліджується будова тіла, з використанням загальновідомих методів: антропометрії, рентгеноскопії, стереофотограмметрії. На сьогоднішній день рядом авторів запропоновано нові методи дослідження та прогнозування морфофункціональних показників і рухових здібностей людини [4].

Вивчення морфологічних особливостей борців високої кваліфікації дозволяє не тільки створити морфологічний портрет борця, але і чималіше його тимчасові контури шляхом розробки критеріїв відбору на різних ступенях спортивного вдосконалення.

Характерною рисою сучасного спорту є неухильний ріст спортивних досягнень і значне його омолодження. Це вимагає від фахівців пошуку нових шляхів підвищення ефективності багаторічної підготовки. Одним з факторів, що визначають якість навчально-

тренувального процесу, є відбір і спортивна орієнтація, незважаючи на увагу, що приділяється цій проблемі. Існуючі в даний час форми і методи добору спортивної орієнтації далекі від досконалості [5].

Одночасно при доборі дітей для занять спортивною боротьбою ідеальним, на думку Г.С.Туманяна, є шлях вивчення не показників, що виявляються зовні (сила, швидкість і т.п.), а реальних характеристик і механізмів, що визначають конституціональні дані і рухові можливості /В.С.Дахновский, С.С.Лещенко, 1989/.

Таким чином вивчення проблеми оцінки фізичного розвитку і морфологічних особливостей дасть можливість вдосконалити методіку тренувального процесу та вдосконалювати фізичний розвиток юних борців на етапі становлення спортивної майстерності.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Платонов В.М., Гуськов С.И. Олимпийский спорт. - К.: Олимпийская литература, 1997. - Т.1. - 495 с.
2. Станков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов - Москва: Физкультура и спорт, 1984. - 240 с.
3. Дахновский В.С., Лещенко С.С., Подготовка борцов высокого класса. - К.: Здоров'я, 1989. - 192 с.
4. Волков В.М., Филин В.Н. Спортивный отбор. - Москва: Физкультура и спорт, 1983. - 172 с.
5. Мартиросов Э.Г., Новиков А.А., Моргунов Ю.А. Зависимость атакующих действий от морфологических особенностей борцов //Спортивная борьба. Ежегодник. - Москва: Физкультура и спорт, 1984. - С. 49-51.

### THE PROBLEMS OF PHYSICAL DEVELOPMENT APPRECIATION AND MORPHOLOGICAL

SVITLANA MAKSYMUK

*Lviv State Institute of Physical Culture*

The problems of physical development appreciation and morphological investigations in native and foreign literature are analyzed.

### ДІАГНОСТИКА СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ ДО СПЕЦИФІЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ РІЗНОЇ ПОТУЖНОСТІ

ТЕТЯНА МИХАЙЛОВА

*Сумський державний університет*

Зміни ергофізіологічних параметрів тренувальних занять на різних етапах підготовки суттєво змінюють співвідношення механізмів енергозабезпечення в структурі спеціальної підготовки дзюдоїстів. Звідси впливає необхідність діагностики потужності і смислу кератинфосфатного, гліколітичного і аеробного механізмів ресинтезу АТФ.

Для цієї мети застосовують стандартні і змішані навантаження, а також специфічні проби, які моделюють спортивну діяльність по периметрах енергетики і біомеханіки [1, 4]. При всіх відмінностях цих методик по параметрах ефективності і інформативності, їх застосування в масовому спорті носить обмежений характер: стандартні проби (наприклад, МПК) не моделюють специфічні навантаження: специфічні проби не враховують мотиваційні і відповідно ступінь утилізації біоенергетичних можливостей організму спортсменів.

Визначення спеціальної витривалості по параметрах кислотно-лужної рівноваги [4] та величині максимальної кисневого боргу [2] посилено лише елітним спортсменам, поскольку передбачає наявність складного лабораторного устаткування і кваліфікованого персоналу. В зв'язку з цим, мета дослідження полягає в розробці доступного для широкого застосування