

ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ТА ПОКАЗНИКИ СИЛИ У БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ 8-9 РОКІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ

Володимир КАШЕВКО

Львівський державний інститут фізичної культури

Актуальність. Проблема фізичного розвитку не нова у галузі спорту та фізичного виховання. Адже підвищення спортивних результатів залежить від фізичного стану початківця-спортсмена і вимагає комплексного дослідження закономірностей індивідуального розвитку організму (2). Дослідження фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку інтенсивно розробляють на сучасному етапі [1,2]. Проте комплексних досліджень фізичного розвитку і розвитку фізичних якостей юних спортсменів у цьому віці в залежності від занять боротьбою сьогодні недостатньо.

Боротьба – один з найдавніших атлетичних видів спорту. Вимоги щодо фізичної підготовленості борців зростають. Перед тренерами стоїть проблема пошуку нових шляхів підготовки спортсменів. Одним із них, на нашу думку, є раціональне використання досліджень фізичного розвитку, морфологічних особливостей борців у фізичній підготовці вже на початковому етапі підготовки. На сьогоднішній день у методичній літературі можна знайти незначну кількість практичних рекомендацій, які ґрунтуються на тренерському досвіді (Ж.А. Марек 1982; Р.А. Пилова 1989; Г.М. Арзютов 1990). Знання особливостей розвитку даного контингенту вимагають першочергової уваги. Адже це важливо як для галузі фізичного виховання так і для сфери спорту вищих досягнень.

Таким чином, проблема взаємозв'язку фізичного розвитку та показників сили перспективою зростання спортивних результатів має значне науково-практичне значення. Актуальність проблеми обумовила вибір мети дослідження.

Мета: Проаналізувати фізичний розвиток та силові показники у борців вільного стилю на початковому етапі підготовки та на цьому підґрунті зробити рекомендації тренеру.

Завдання:

1. Визначити фізичний розвиток і показники сили у дітей молодшого шкільного віку, які займаються вільною боротьбою.
2. Проаналізувати особливості фізичного розвитку борців вільного стилю 8-9 років з віковими нормами.

Методи та організація дослідження. Враховуючи поставлені у завданні були використані наступні методи досліджень: тестування силових якостей (станова і кистьова динамометрія, стрибок у довжину з місця та підйом в сідло в положення лежачи); оцінка фізичного розвитку (визначення довжини тіла, маси тіла, обоводу грудної клітки); результати досліджень оброблено статистичними методами. Для визначення різниці між середнім використовували критерій Стьюдента (t).

Дослідження проводилися на базах ДЮСШ Івано-Франківської області (Івано-Франківськ, м. Коломия).

Результати досліджень. Розподіливши борців вільного стилю 8-9 років (52 хлопчики) на 3 групи з різними темпами біологічного розвитку (акселерати, медіанти та ретарданти), ми отримали таке кількісне і процентне співвідношення: акселератами виявилися 14 (26,3%) хлопчиків, медіантами – 26 (50,0%) і до ретардантів було віднесено 12 (23,7%) особи. Обстеживши фізичний розвиток борців кожної з груп були виявлені певні особливості. Акселерати на 4,4 сантиметри (136,4 см) вищі від медіантів (132) і відрізняються зі статистичною достовірністю ($p < 0,001$), а медіанти на 4 сантиметри вищі від ретардантів (128 см) з достовірною відмінністю ($p < 0,001$). Відмінність мали акселерати і в показниках маси тіла: на 4,2 кілограми вони виявилися важчими ніж медіанти (26,4 кг, $p < 0,001$), а ретарданти мали найменшу масу – 25,4 кілограма, і різнилися за цим показником від акселератів з достовірною відмінністю ($p < 0,05$), а статистична відмінність з медіантами не виявлена ($p > 0,05$). З достовірною відмінністю ($p < 0,001$) відрізнялися хлопці і за показниками обводу грудної клітки. У акселератів він виявився найбільшим (63,8 см), на 2,7 сантиметра менші значення мали медіанти, а у ретардантів ці показники виявилися найменшими (58,7 см) (табл. 1).

Таблиця 1

Фізичний розвиток борців вільного стилю 8-9 років залежно від біологічного розвитку

Темп розвитку	n	X	S	Sx	p	P/A	p	P/M	p	M/A
Довжина тіла										
акселерати	14	136,40	2,78	0,74	$<0,001$	$<0,001$	$<0,001$	$<0,001$	$<0,001$	$<0,001$
медіанти	26	132,00	1,99	0,39						
ретарданти	12	128,00	2,76	0,80						
Маса										
акселерати	14	29,80	11,10	2,97	$<0,05$	$>0,05$	$>0,05$	$>0,05$	$<0,001$	$<0,001$
медіанти	26	26,40	0,87	0,17						
ретарданти	12	25,40	1,52	0,44						
Обвід грудної клітки										
акселерати	14	63,80	0,95	0,25	$<0,001$	$<0,001$	$<0,001$	$<0,001$	$<0,001$	$<0,001$
медіанти	26	61,10	1,36	0,27						
ретарданти	12	58,70	1,14	0,33						

Проаналізувавши ці дані, можна сказати, що найкращий фізичний розвиток досягається у борців-акселератів. В свою чергу у борців-ретардантів – він найгірший.

Найкращі показники силових якостей були виявлені у акселератів (крім тесту в сід з положення лежачи за 30 секунд, де найкращими були медіанти (16,7 повторень), які на 0,6 повторень випередили акселератів ($p > 0,05$) і на 1 повторення – ретардантів ($p > 0,05$)). Акселерати за показниками кистьової і станової динамометрії показали найкращі результати – 18,9 кг і 48,8 кг відповідно, тоді як медіанти виявилися сильнішими за ретардантів на 1,1 кг ($p > 0,05$), за показниками кистьової динамометрії і на 6,4 кг ($p > 0,05$) – за показниками станової сили, показавши результати 16,8 кг і 47,9 кг відповідно (табл. 2).

Розвиток силових якостей у хлопчиків 8-9 років в залежності від темпів біологічного розвитку

Темп розвитку	n	X	S	Sx	p P/A	p P/M	p M/A
Динамометрія сильнішої руки							
Акселерати	14	17,90	1,78	0,48	<0,05	>0,05	>0,05
Медіанти	26	17,20	1,75	0,34			
Ретарданти	12	16,00	2,64	0,76			
Підйом в сід з положення лежачи							
Акселерати	14	15,90	1,59	0,42	>0,05	>0,05	>0,05
Медіанти	26	16,70	1,43	0,28			
Ретарданти	12	15,70	1,93	0,56			
Станова сила							
Акселерати	14	49,80	2,54	0,68	<0,001	>0,05	<0,001
Медіанти	26	48,90	1,82	0,36			
Ретарданти	12	42,30	2,54	0,73			
Стрибок у довжину з місця							
Акселерати	14	132,50	4,66	1,25	<0,001	<0,05	<0,001
Медіанти	26	129,80	4,91	0,96			
Ретарданти	12	121,30	6,90	1,99			

Достовірні відмінності були виявлені у показниках стрибка у довжину з місця між представниками трьох груп. Акселерати з результатом 132,5 см виявились кращими за медіантів на 2,7 см ($p < 0,001$). І за ретардантів на 11,2 см, які показали результат 121,3 см ($p < 0,001$) тоді як між показниками медіантів і ретардантів різниця менша – ($p < 0,05$).

Таким чином, спостерігаються суттєві відмінності у фізичному розвитку (довжина тіла, маса, обвід грудної клітки) між хлопцями з різними темпами біологічного розвитку.

За показниками станової і кистьової динамометрії переважають юні борці з прискореними темпами розвитку, а між хлопчиками – медіантами і ретардантами відмінностей не спостерігається. Не виявлено статистичної різниці між представниками трьох груп і за показниками тесту підйому в сід з положення лежачи за 30 сек. А при тестуванні стрибка в довжину з місця спостерігається чітка відмінність між хлопчиками усіх трьох груп.

Спираючись на отримані результати, можна рекомендувати тренерам ДЮСШ враховувати біологічний розвиток юних борців на етапі початкової підготовки, при оцінці фізичного розвитку, силових якостей та плануванні навчально-тренувального процесу.

Висновки

1. Фізичний розвиток борців вільного стилю 8–9 років залежить від біологічного розвитку: у акселератів показники по довжині тіла, масі та обводу грудної клітки достовірно відрізняються від медіантів. Показники фізичного розвитку медіантів також відрізняються від показників ретардантів: довжина тіла, обвід грудної клітки, а різниці між середніми

значеннями маси достовірні відмінності не виявлено ($p > 0,05$). З статично-значимою відмінністю відрізняються і показники між акселератами і ретардантами.

2. Силкові якості борців вільного стилю 8–9 років залежать від того на якому етапі біологічного розвитку перебуває індивід та на якому етапі підготовки перебуває спортсмен. Так акселерати за середніми значеннями показників випереджають і медіантів і ретардантів (виключенням є лише підйом в сід з положення лежачи ($p > 0,05$)) зі статистичною достовірністю. В свою чергу середні значення ретардантів у всіх показниках менші від показників акселератів (достовірні відмінності не спостерігаються лише в показниках підйому в сід з положення лежачи), і медіантів (тут статистично значима різниця спостерігається у показниках стрибка у довжину з місця ($p < 0,05$), у решти показників такої різниці не спостерігається ($p > 0,05$)).
3. Отримані дані дозволяють говорити про те, що потрібно диференціювати силкові навантаження для юних борців у цьому віці залежно від темпів біологічного розвитку спортсмена.

Перспективи подальших досліджень. Наступним етапом дослідження має бути розробка програми тестувань фізичної підготовленості, а також дослідження розвитку рухових якостей у взаємозв'язку з біологічним розвитком.

Література

1. Антвєрдиев А.Ш. Особенности поэтапного формирования спортивной подготовки борцов // Спортивная борьба. – М., 1985. – С. 36–37.
2. Ананов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 304 с.
3. Билков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: Учебник. – К.: Славийська література, 2002. – 294 с.
4. Манский И. А. Здоровье, физическое развитие и работоспособность детей и подростков одного паспортного, но разного биологического возраста // Проблема охраны здоровья детей дошкольного и школьного возраста. – М., 1981. – С. 30–31.
5. Таманян Г.С., Мартиросов Э.Г. Телосложение и спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 238 с.

ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ТА ПОКАЗНИКИ СИЛИ У БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ 8–9 РОКІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ

Володимир КАШЕВКО

Львівський державний інститут фізичної культури

Анотація. В статті розкриваються особливості фізичного розвитку та показники сили борців вільного стилю у віці 8–9 років на початковому етапі. Підтверджується потреба диференціювати силове навантаження юних борців в залежності від темпу біологічного розвитку спортсмена.

Ключові слова: фізичний розвиток, борці вільного стилю, показники сили, фізичний розвиток.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ПОКАЗАТЕЛИ СИЛЫ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ В ВОЗРАСТЕ 8–9 ЛЕТ НА ПЕРВОНАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Львовский государственный институт физической культуры

Владимир КАШЕВКО

Аннотация: В статье раскрываются особенности физического развития и показатели силы борцов вольного стиля в возрасте 8–9 лет на первоначальном этапе подготовки.

Подтверждается потребность дифференцировать силовую нагрузку юных борцов в этом возрасте в зависимости от темпов биологического развития спортсмена.

Ключевые слова: физическое развитие, борцы вольного стиля, показатели силы, биологическое развитие.

THE INITIAL STAGES OF THE PHYSICAL DEVELOPMENT AND STRENGTH'S INDEXES OF WRESTLERS IN THE AGE OF 8-9

Volodymyr KASHEVKO

L'viv State Institute of Physical Culture

Abstract. In the article the peculiarities of the physical development and strength's indexes of wrestlers in the age of 8-9 years in its initial stages are considered.

Thus, the necessity of the weight-lifting load's differentiation for young wrestlers in this age depending on the rate of their biological development is confirmed.

Key words: physical development, wrestlers, strength's indexes, biological development.

КІНЕМАТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРИРОДНОЇ ЛОКОМОЦІЇ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З ПОРУШЕННЯМИ МОРФОБІОМЕХАНІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ СТОПИ

В.О. КАШУБА, Адель БЕНЖЕДДУ, Т.О. ХАБІНЕЦЬ

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Постановка проблеми. Аналіз публікацій за темою дослідження. Ступінь розвитку людини за своєю будовою є складним морфологічним утворенням опорно-рухового апарату. У вертикальній позі людини, а також для її активного пересування взаємодія із твердою опорою стопа виконує опорну й ресорну функції. Знижує первинну ударну хвилю (при постановці ноги на опору), що, у свою чергу, негативно впливає на руховий апарат і внутрішні органи в цілому, стопа одержує найбільше навантаження. Пристосування до стато-локомоторної функції знайшло відображення