

ОСОБЛИВОСТІ БУДОВИ ТІЛА ТА СКЛАДУ ТІЛА ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Андрій ПАВЛИШИН, Марія МИСАК,
Тетяна КУЦЕРИБ

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

Вступ. У ігрових видах спорту ефективність змагальної діяльності багато в чому залежить від розмірів тіла, їхніх пропорцій, а також від показників фізичного розвитку й соматотипу спортсмена, які створюють передумови для повноцінної реалізації його фізичних можливостей.

Мета – аналіз морфофункціональних особливостей будови тіла спортсменів, що займаються волейболом.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, антропометричний метод визначення складу тіла, каліперометрія, методи математичної статистики. Обстежувані – 14 спортсменів, що займаються волейболом, чоловіки віком 18–21 рік зі спортивним стажем від 3 до 10 років.

Результати й обговорення. Отримані дані свідчать, що середня вага тіла у досліджуваній групі становить $73,14 \pm 2,34$ кг, зріст – $180,59 \pm 2,57$ см – трактується як вищий за середній, за центильним методом є у межах 85–90 перцентилів (2000 CDC growth charts, 2002), обвід грудної клітки волейболістів у стані спокою становить $90,96 \pm 1,64$ см, за максимального вдиху – $95,32 \pm 1,41$ см, екскурсія становить $7,82 \pm 0,53$ см. Ці показники, а також площа поверхні тіла волейболістів ($1,97 \pm 0,05$ м²) майже відповідають віковій нормі для умовної середньостатистичної людини [2].

Склад тіла волейболістів характеризується високими значеннями абсолютної ($33,91 \pm 1,12$ кг) та відносної маси скелетних м'язів ($45,55 \pm 0,96$ %), невисоким вмістом відносної ($11,12 \pm 0,96$ %) та абсолютної маси жирової тканини ($8,29 \pm 0,72$ кг). Відносна маса кісткового компонента становила $17,25 \pm 0,56$ %, абсолютна – $12,15 \pm 0,67$ кг.

Зросто-ваговий коефіцієнт був високим і близьким за значенням у всіх представників обстеженої групи, він становить $43,23 \pm 0,37$ у.о. Індекс маси тіла (ІМТ) становив $22,4 \pm 0,63$ кг/м², його значення – у межах норми і близькі до 50-го перцентилля, який вказує на середнє співвідношення ваги до зросту.

Детальний аналіз соматотипу волейболіста виявив переважання мезоморфії ($4,54 \pm 0,43$ у.о.) завдяки доброму розвитку скелетних м'язів і скелета [3]. Показник ендоморфії становить $3,09 \pm 0,25$ у.о., екторморфії – $3,08 \pm 0,28$ у.о., що характеризує видовженість і стрункість фігури. Середній соматотип обстежених спортсменів – 3,09–4,54–3,08 – збалансований мезоморф, та є близькими до літературних даних – 2,8–4,8–3,0 – збалансований мезоморф [1, 2, 3, 4].

Висновки. У результаті аналізу визначено основні морфологічні показники волейболістів. Установлено, що тотальні та парціальні розміри тіл волейболістів відповідають віковій нормі для умовної середньостатистичної людини. Склад тіла показав високі значення м'язового компонента. Середній соматотип волейболіста – збалансований мезоморф.

Ключові слова: волейбол, антропометрія, склад тіла, соматотип.

Список використаних джерел

1. Особливості соматотипу представників ігрових видів спорту / Куцериб Т., Гриньків М., Вовканич Л., Музика Ф. // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2014. – № 4(18). – С. 37–44.

2. Мартиросов Э.Г. Технологии и методы определения состава тела человека / Э. Г. Мартиросов, Д. В. Николаев, С. Г. Руднев. – Москва : Наука, 2006. – 248 с.
3. Carter J. L. Somatotyping – development and applications / Carter J. L., Heath B. H. – Cambridge : Cambridge University Press, 1990. – 504 p.
4. Peculiarities of the somatotype of athletes with different directions of the training process / Tetiana Kutseryb, Lyubomyr Vovkanych, Myroslava Hrynkiv, Sofia Majevska, Fedir Muzyka // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – Art 64. – P. 431–435.