

МОДЕЛЬНІ МОРФОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ СПОРТСМЕНІВ ОКРЕМИХ ВИДІВ СПОРТУ ШВИДКІСНО-СИЛОВОГО ХАРАКТЕРУ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

***Маєвська С.М., Гриньків М.Я., Вовканич Л.С.,
Старостюк Г.К.***

Львівський державний університет
фізичної культури

Постановка проблеми. На сьогодні створення модельних характеристик висококваліфікованих спортсменів є одним з важливих підходів для оцінювання функціональної готовності до досягнення високих спортивних результатів та створює передумови для корегування тренувального процесу.

З точки зору морфології є дуже мало робіт, які дають можливість порівняти деякі види спорту, які входять у категорію швидкісно-

силових з точки зору сучасної конституційної морфології. Адже одним із завдань конституційної морфології є вивчення та виявлення переваг тих чи інших конституційних типів у певних умовах тренувального середовища.

Метою роботи є визначення модельних морфологічних характеристик кваліфікованих представників видів спорту з швидкісно-силовим характером тренувального процесу.

Методика дослідження. Антропометрія, визначення складу тіла розрахунковими методами, оцінювання пропорцій тіла методом індексів, оцінювання соматотипу за Хіт-Картером, методи математичної статистики, аналіз літературних джерел.

Розширена морфологічна характеристика деяких видів спорту швидкісно-силового характеру тренувального процесу виявила значну неоднорідність морфологічних показників у межах однієї групи спортивних спеціалізацій. Для одних спортивних спеціалізацій, таких як стрибки у висоту, важливим фактором досягнення результативності є тотальні розміри тіла. За показниками росту, ваги та обводу грудної клітки спортсмени цієї спеціалізації якісно відрізняються ($p < 0,001$) від представників інших спортивних спеціалізацій швидкісно-силового характеру тренувального процесу.

Більш повний морфологічний аналіз спортсменів різних спортивних спеціалізацій показав, що для спортивної спеціалізації — стрибки у висоту найбільш характерною морфологічною ознакою є довжина нижніх кінцівок; для борців — ширина плечей і довжина верхніх кінцівок; спринтери займають проміжне значення по всіх індексах пропорцій тіла. Це чітко узгоджується з даними наукової літератури про приналежність стрибунів у висоту до доліхоморфного типу пропорцій тіла, борців — до брахіморфного типу, а спринтерів до мезоморфії.

Визначення конституційного типу за методикою Хіт-Картера показало, що мезоморфний компонент, який характеризує добре розвинутий скелет і скелетні м'язи найбільших значень — 6,08 і 5,92 має у борців та спринтерів відповідно. Ектоморфний компонент конституційного типу найбільше значення — 4,56 має у стрибунів у висоту, що характеризує витягнуте у довжину тіло, вузькі плечі і таз, а також низьких ступінь жировідкладення при середньому рівні розвитку скелетних м'язів, що і є характерним для будови тіла представників цієї спортивної спеціалізації.

Аналіз даних компонентного складу тіла підтвердив дані щодо розподілу як конституційних типів, так і типів пропорції тіла досліджуваних нами висококваліфікованих спортсменів швидкісно-силового спрямування тренувального процесу. Найбільші статистично достовірні середні значення кісткового компоненту складу тіла виявлено у стрибунів у висоту ($p < 0,001$) та борців ($p < 0,01$) — $18,14\% \pm 0,63\%$ та $17,03\% \pm 0,48\%$ відповідно. По середніх значеннях відносної величини жирового компоненту найменше значення ($11,03\% \pm 1,81\%$) — у стрибунів у висоту, що повністю узгоджується з даними отриманими нами по розподілу конституційних компонентів: у стрибунів чітке переважання ектоморфного компоненту, у представників спринтерського бігу і боротьби — переважання мезоморфного компоненту конституції. По середніх значеннях відносної величини як м'язового так і кісткового компонентів тіла усі представники спортивних спеціалізацій мають якісно вищі показники, ніж представники контрольної групи.

Порівняння компонентного складу тіла наших досліджуваних спортсменів із спортсменами високої кваліфікації (за Е.Г.Мартиросовим, 2006) виявило, що у всіх досліджуваних нами представників швидкісно-силових видів спорту є менші показники м'язового компоненту складу тіла, у той же час показники кісткового і жирового компонентів є вищими, що може слугувати певним інформативним фактором щодо внесення рекомендацій та змін у специфіку тренувального процесу наших спортсменів для досягнення ними рівня висококваліфікованих спортсменів, які входили в основні склади збірних команд Росії, Європи та світу, олімпійських чемпіонів та майстрів спорту міжнародного класу.

Висновки

1. Порівняння морфологічних параметрів висококваліфікованих спортсменів швидкісно-силового спрямування тренувального процесу з врахуванням різноманітних видів рухової діяльності виявило значну неоднорідність морфологічних показників в межах однієї групи спортивних спеціалізацій.

2. За тотальними розмірами тіла найбільш якісно відрізняються від усіх інших досліджених нами представників швидкісно-силових видів спорту стрибунів у висоту — вони мають достовірно вищі значення довжини і ваги тіла.

3. Аналіз даних по пропорціях тіла показав, що для спортивної спеціалізації — стрибки у висоту найбільш характерною морфологічною ознакою є довжина нижніх кінцівок; для борців — ширина плечей і довжина верхніх кінцівок; спринтери займають проміжне значення по всіх індексах пропорцій тіла.

4. Аналіз конституційних типів показав, що стрибунки у висоту відносяться до екоморфного типу; мезоморфний тип конституції характерний для борців і спринтерів. Контрольна група, яку складають студенти, що не проводять інтенсивних занять спортом має тенденцію з наближенням до ендоморфного типу конституції.

5. Порівняння даних компонентного складу тіла висококваліфікованих спортсменів швидко-силового спрямування тренувального процесу підтвердило дані щодо розподілу конституційних типів.