

SECTION: PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

**ОЦІНКА РІВНЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ЮНИХ
СПОРТСМЕНІВ САМБІСТІВ**

Корнійчук Наталія

кандидат біологічних наук, доцент
korniychuknm@meta.ua

Грищук Сергій

кандидат медичних наук, доцент
zamlkzt@gmail.com

Гарлінська Алла

кандидат біологічних наук, доцент
Кафедра медико-біологічних дисциплін
allagarlinska@gmail.com

Сушкевич Олександр

здобувач вищої освіти магістерського рівня
Факультет фізичного виховання і спорту
fiz.vyh.med@gmail.com

Житомирський державний університет імені Івана Франка, Україна

Фізичний розвиток відіграє ключову роль у забезпеченні здоров'я та загального благополуччя людини. Оптимальний фізичний розвиток сприяє формуванню сильної та витривалої м'язової системи, здорових кісток і суглобів, ефективної роботи серцево-судинної та дихальної систем. Крім того, регулярна фізична активність підвищує рівень енергії, покращує психоемоційний стан, сприяє кращій концентрації та когнітивним функціям [1, 2]. У соціальному контексті фізичний розвиток сприяє підвищенню якості життя, покращенню соціальної взаємодії та зниженню ризику розвитку хронічних захворювань, таких як ожиріння, діабет і серцево-судинні захворювання. В цілому, фізичний розвиток є фундаментальною складовою гармонійного розвитку особистості та важливою передумовою для досягнення високої якості життя [6, 7, 15].

Покращення фізичного розвитку людини досягається через використання різноманітних засобів, що охоплюють фізичні вправи, харчування, режим дня та додаткові методи стимуляції організму. У комплексі всі засоби сприяють оптимізації фізичного розвитку, підвищенню фізичної працездатності та покращенню загального стану здоров'я людини [3, 5, 12, 14].

Основним засобом покращення фізичного розвитку є регулярні фізичні вправи, які включають аеробні, анаеробні та силові тренування. Боротьба є одним із найдавніших видів спорту, що має значний вплив на фізичний

розвиток людини. Вона сприяє комплексному розвитку фізичних якостей, зміцненню здоров'я та формуванню гармонійної особистості [4, 8].

Таким чином, боротьба має значний вплив на фізичний розвиток людини, сприяючи комплексному вдосконаленню фізичних, функціональних та психофізіологічних якостей, зміцненню здоров'я та формуванню гармонійної особистості. Враховуючи зазначене вище вибрана для магістерського дослідження тема є актуальною та може бути представлена для наукового обговорення.

Метою представленої роботи була оцінка рівня фізичного розвитку спортсменів самбістів. Для детального вивчення проблеми дослідження було здійснено докладний аналіз та синтез літератури з теорії та методики фізичної культури та спортивного тренування, з проблеми впливу фізичних навантажень та фізичний розвиток борців, у тому числі самбістів, теорії та методики педагогічних досліджень у сфері фізичної культури, включаючи літературу щодо статистичної обробки їх результатів [8, 10, 11].

У ході всіх етапів дослідження проводилися педагогічні спостереження за самбістами, під час яких визначалися особливості змін показників фізичного розвитку спортсменів в умовах тренувальної діяльності [8, 9, 11, 13, 16].

Вимірювання антропометричних показників, тестування показників фізичного розвитку самбістів здійснювалося відповідно до загальноприйнятих методик [8, 9, 11, 13]. Виконання дослідження проводилось в місті Житомир на базі дитячо-юнацької спортивної школи № 2. У групу входили спортсмени, які займаються боротьбою самбо понад два роки. Досліджувані, які приймали участь у експерименті були чоловічої (12 осіб) та жіночої статі (12 осіб), віком від 12 до 18 років. Для вирішення поставлених завдань, було проведено декілька етапів досліджень. Наше дослідження, як і будь-яке інше педагогічне дослідження, проводилося в чотири основних етапи [11]:

Найбільш поширеним методом оцінки рівня фізичного розвитку є метод оцінки антропометричних даних. Таких як довжини тіла, маси тіла та окружності грудної клітки, а також співвідношення між цими показниками в різних варіаціях. Показників, що визначають ступінь належного співвідношення маси тіла та зросту в практиці спорту є велика кількість. В роботі ми використовували найпоширеніші та самі інформативні з них.

Розрахунок індексу Кетле показав, що 50% спортсменів мали нормальну масу тіла за даним показником, 25% дівчат спортсменок мали надлишкову вагу та відповідно 25% - недостатню масу тіла. Хлопці спортсмени розділилися на дві групи 50% мали надлишок маси тіла, 50% - показники норми. Аналізуючи індекс маси тіла в варіації Кетле-Гульда-Каупа встановлено, що 75% самбістів мали нормальну масу тіла, 12,5% - надлишок маси тіла (ожиріння першого ступеня), 4,2% - надлишок маси тіла (ожиріння другого ступеня), 8,3% - недостатню масу тіла. Порівнюючи показників дівчат та хлопців виявлено, що 16,7% з досліджуваних дівчат мали недостатню вагу та 8,3% мали надлишок маси тіла (ожиріння другого ступеня); серед хлопців 16,7% мали надлишок маси тіла (ожиріння першого ступеня) та 8,3% надлишок маси тіла (ожиріння другого ступеня) (рис. 1.).



Рис. 1. Оцінка маси тіла самбістів (за індексом Кетле-Гульда-Каупа)

Базуючись на показниках зросту та маси тіла спортсменів був розрахований індекс Брока-Бругша та коефіцієнт відхилення (Кв) наявної ваги від ідеальної. Порівняльний аналіз Кв показав, що у 66,7% досліджуваних дівчат-спортсменок є необхідність добору маси – Кв коливався в межах від -7 до -18% - 8,35 мали масу в межах норми та 25% мали надлишкову вагу (від 2,5 до 6%). У хлопців ситуація була діаметрально протилежною: у 25% досліджуваних хлопців-спортсменів є необхідність добору маси (від -5 до -6,5%), а 66,7% мали надлишкову вагу (від 0,5 до 30%).

В цілому ідеальну вагу мали 8,4% досліджуваних спортсменів та по 45,8% мали або нестачу або надлишок маси.

Аналізуючи наявні літературні дані щодо верхніх меж нормальної маси тіла для людей із нормальним фізичним розвитком, які наводяться Сергієнком Л.П. (2004) встановлено, що 20,8% досліджуваних виходять за ці межі (25% спортсменів чоловічої статі та 16,7% жіночої).

Одним з найефективніших методів визначення відсотку підшкірного жиру є каліперометрія. Результати досліджуваних груп самбістів показали варіацію жирової складки в області живота від 2 до 40 мм. Максимальні показники були характерні для досліджуваного 3 та 4. Варто відмітити, що ці спортсмени мали найвищі показники розраховані за індексом Кетле, за індексом Кетле-Гульда - Каупа та індексом Брока-Бругша. Також ці спортсмени мали максимальні відхилення від ідеальної ваги – досліджуваний 4 мав надлишок маси +30 одиниць, досліджуваний 3 - +9 одиниць.

Одним з показників, який характеризує фізичний розвиток людини є її зріст та розвиток грудної клітки. Зріст досліджуваної групи спортсменів

коливався в межах у хлопців від 162 до 182 см, у дівчат від 158 до 177 см та в середньому складав 170,5 см (рис. 2.).

При розрахунку пропорційності розвитку грудної клітки, за індексом Ерісмана встановлено, що 45,8% досліджуваних мали добрий розвиток грудної клітки, а відповідно 54,2% - мали вузьку грудну клітку. Аналіз даного індексу у дівчат спортсменок вказує на більш високі показники доброго розвитку грудної клітки у них – 58,3%, в той час як у хлопців цей показник був 33,3%. Вузькою грудною кліткою характеризувались 66,7% хлопців та 41,6 % дівчат.

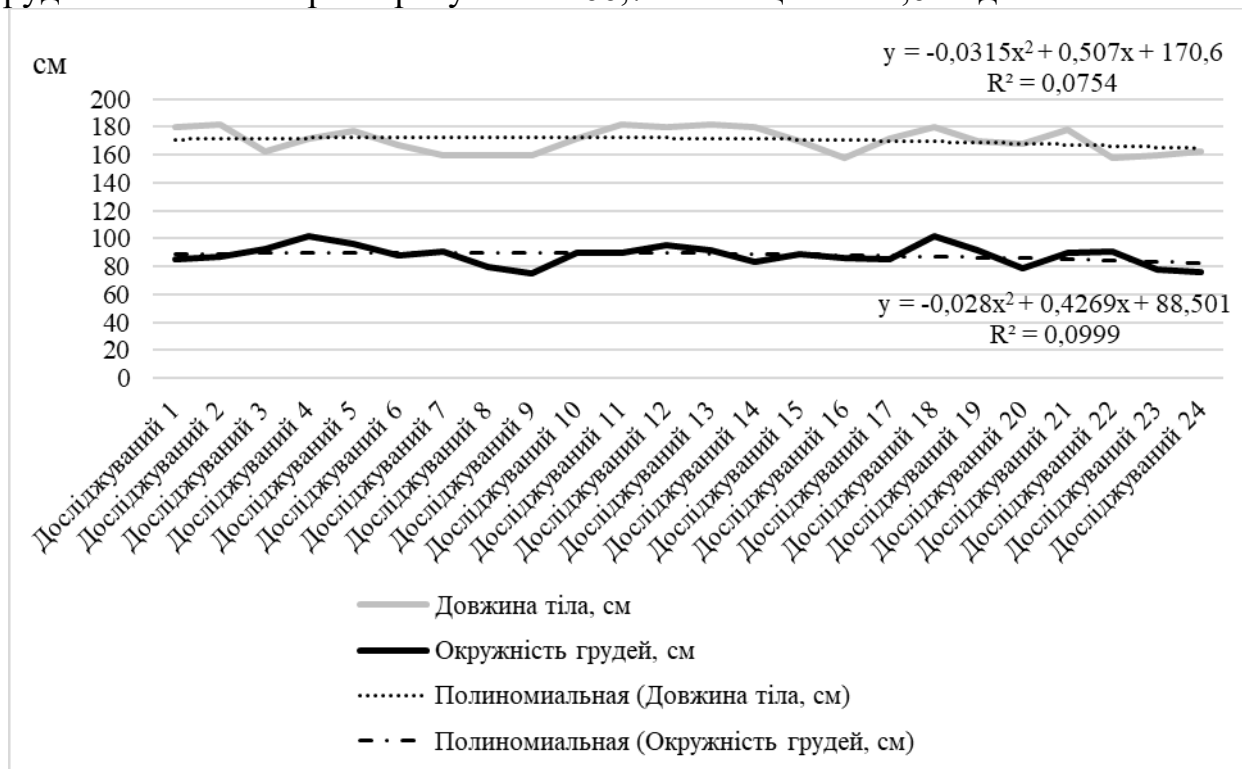


Рис. 2. Показники зросту та об'єму грудної клітки самбістів

Порівнюючи розраховані основні показники пропорційності фізичного розвитку встановлено, що лише у 33,3% досліджуваних значення даного коефіцієнту було в межах норми.

За показником міцності статури 25% досліджуваних спортсменів мали міцну статуру, по 33,3% добру та слабку статуру та дуже слабку статуру – 8,4% самбістів. Дана характеристика є залежною на нашу думку від генетичних особливостей особи та від спортивного стажу. Так найнижчі показники цього індексу відмічені у спортсменів спортивний стаж яких не перевищує року.

Аналізуючи рівень фізичного стану (РФС) встановлено, що 65,2% досліджуваних спортсменів мали максимально високі показники фізичного розвитку (рис. 3).

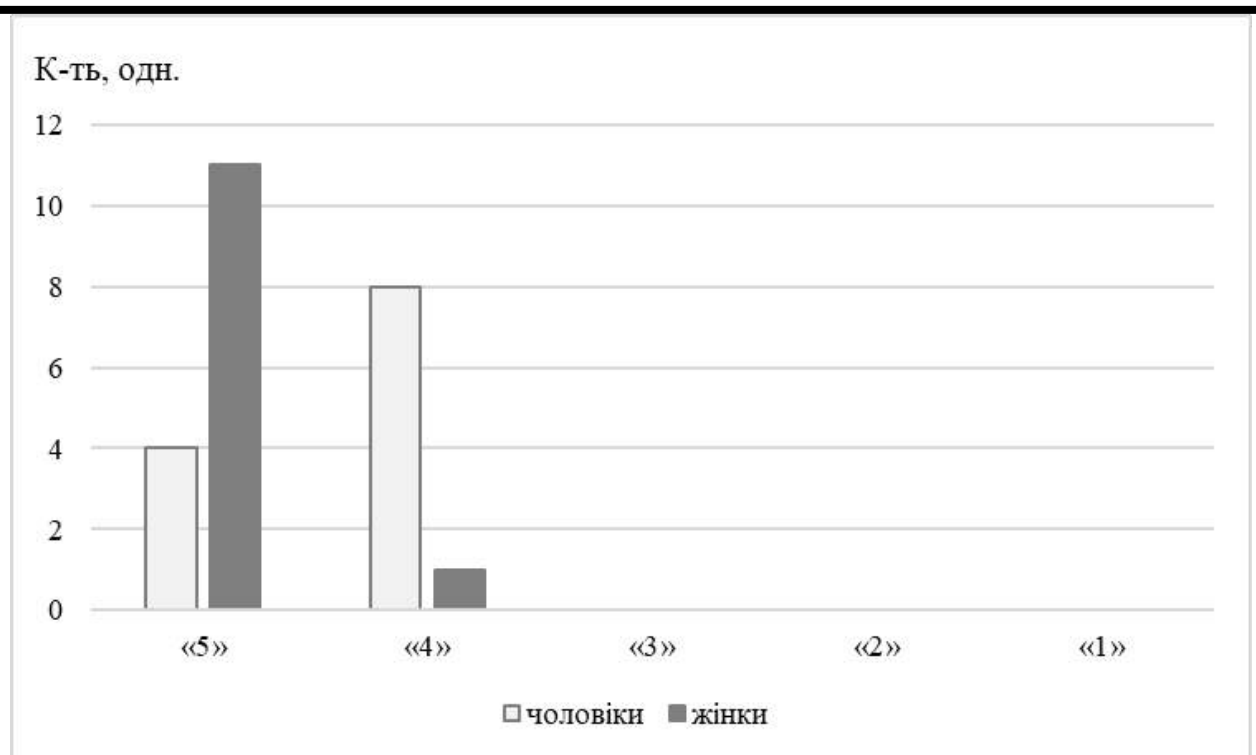


Рис. 3.1.12. Рівень фізичного стану досліджуваних спортсменів самбістів (за Пироговою Є.А, 1986)

Відмічено, що для дівчат спортсменок цей показник був вищим та складав 91,7%, в той же час для хлопців – 33,3%. Показників з оцінкою «2» та «3» не були притаманні жодному з досліджуваних.

Виходячи з вищезазначеного можна стверджувати, що заняття самбо сприяють підвищенню функціональних можливостей організму підлітків. Інтенсивні тренування забезпечують розвиток аеробної та анаеробної витривалості, покращення реакції та швидкості рухів, що сприяє загальному підвищенню фізичної працездатності. Регулярні заняття сприяють покращенню метаболічних процесів, оптимізації гормонального балансу та зміцненню імунної системи.

Під впливом специфічних навантажень відбувається гіпертрофія м'язової тканини, зміцнення кісткової системи та поліпшення роботи серцево-судинної і дихальної систем. Самбо включає в себе широкий спектр вправ, що забезпечують різноманітні фізичні навантаження та сприяють гармонійному фізичному розвитку підлітків.

Список літератури

1. Арефьев В. Г. Сучасна методика оцінювання рівня фізичного розвитку учнів загальноосвітніх шкіл. Науковий часопис. 2013. № 4. С. 31.
2. Бакурідзе–Манина О.Б. Рівень фізичного розвитку функціонального стану і здоров'я студентів медичного вищого навчального закладу з гіпермобільністю суглобів. Спортивна медицина, 2014. №1. С. 71-74.
3. Безверхня Г.В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11 класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. : спец.

- 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення". Львів, 2004. 23 с.
4. Боротьба самбо як засіб розвитку фізичних якостей та координаційних здібностей студентів / М. В. Лях, С. В. Хоменко // Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. - 2016. - № 1. - С. 56-63.
 5. Вовченко І.І., Тунік Н.Ц., Стаднік Т.В. Стан здоров'я студентів коледжів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб.наук. пр. – Харків: ХХІІІ, 2010. – № 1 . – С. 33-36.
 6. Котова І. В. Рівень фізичного здоров'я студенток, що займаються спортивними та оздоровчими видами гімнастики / Котова І. В., Тараканова Н. Д. // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали регіон. наук.-практ. конф. – Л., 1998. – С. 52 – 54.
 7. Круцевич Т. Ю., Пангелова Т.В. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Спортивний вісник придніпров'я. 2016. №3. С. 109–114.
 8. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посібн. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
 9. Маліков М. В. Функціональна діагностика в фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. / М.В. Маліков, Н. В. Богдановська, А. В. Сватсьєв. – Запоріжжя : ЗНУ, 2006. – 227 с.
 10. Матвєєв С.Ф. Боротьба самбо / С.Ф. Матвєєв. – К.: «Здоров'я», 1977. – 152 с.
 11. Методологія та організація наукових досліджень: Конспект лекцій / Укладачі В.С. Білецький, О. А. Северин,. - Полтава, ПолтНТУ, 2014. - 113 с.
 12. Полька Н. С., Платонова А. Г. До питання оцінки фізичного розвитку школярів за стандартами ВООЗ. Довкілля та здоров'я. 2012. №1. С.48–52.
 13. Сутула В. О, Власов Г. В, Булгаков О. І. Педагогічні технології в системі фізичного виховання школярів: навч. посіб. Харків, 2013. 117 с.
 14. Фізичне виховання – здоров'я нації : цільова комплексна програма – К. : [б.в.], 1998. – 77 с.
 15. Формування здорового способу життя молоді : проблеми і перспективи [Електронний ресурс] / О. Яременко, О. Балакірева [та ін.] – К. : Український інститут соціальних досліджень, 2000. – Режим доступу : <http://www.health.gov.ua/health.nsf/7cd1>
 16. Функціональна і лабораторна діагностика у фізичному вихованні та спорті : методичні рекомендації до лабораторних занять / Корнійчук Н., Гирина А., Ляшевич А., Лупаїна І. – Вид. 2-ге, доп. і перероб. – Житомир, 2022. – 127 с.