

УДК 796.015.82

Соматометрические показатели физического развития спортсменов разной квалификации, специализирующихся в тхэквондо (ВТФ, ИТФ, ГТФ, МФТ), кикбоксинге (фулл-контакт, лайт-контакт, поинтфайтинг, лоу-кик, К-1)

Алехин Леонид Дмитриевич

Ушканова Светлана Гаврильевна, кандидат педагогических наук

Павленко Антон Валерьевич, кандидат педагогических наук, доцент

Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Авторами выявлены закономерности физического развития спортсменов разной квалификации, специализирующихся в тхэквондо и кикбоксинге. Исследованы индивидуальные показатели, соматометрические показатели физического развития спортсменов. Исследование ориентировано на информирование тренеров по тхэквондо и кикбоксингу об использовании для корректировки учебно-тренировочного процесса соматометрических показателей спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.

Ключевые слова: тхэквондо, кикбоксинг, соматометрические показатели, боевые единоборства.

Somatometric indicators of physical development of athletes of different qualifications specializing in taekwondo (VTF, ITF, GTF, ITF), kickboxing (full contact, light contact, pointfighting, low kick, K-1)

Alekhin Leonid Dmitrievich

Pavlenko Anton Valeryevich, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Ushkanova Svetlana Gavrilvna, candidate of pedagogical sciences

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Abstract. The authors have identified patterns of physical development of athletes of different qualifications specializing in taekwondo and kickboxing. Individual indicators and somatometric indicators of physical development of athletes were studied. The study is aimed at informing taekwondo and kickboxing coaches about the use of somatometric indicators of athletes at the stage of higher sports skills to adjust the educational and training process.

Keywords: taekwondo, kickboxing, somatometric indicators, martial arts.

ВВЕДЕНИЕ. Морфотипы высококвалифицированных спортсменов (рост, масса тела т.п.) в определенных видах спорта, в частности, в боевых единоборствах имеют определенные особенности [1]. Морфотип высококвалифицированного спортсмена является генетически детерминированным параметром. Для разработки модели высококвалифицированного спортсмена боевых видов единоборств необходимо глубокое изучение соматометрических показателей физического развития спортсменов разной квалификации, специализирующихся в тхэквондо (ВТФ, ИТФ, ГТФ, МФТ), кикбоксинге (фулл-контакт, лайт-контакт, поинтфайтинг, лоу-кик, к-1). Необходимо подчеркнуть, что создание модельных характеристик высококвалифицированных спортсменов позволит разработать модель соревновательной деятельности [2]. Таким образом, целью проведенного исследования являлось изучение и разработка базы данных соматометрических показателей физического развития спортсменов разной квалификации, специализирующихся в тхэквондо (ВТФ, ИТФ, ГТФ, МФТ), кикбоксинге (фулл-контакт, лайт-контакт, поинтфайтинг, лоу-кик, к-1).

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследование соматометрических показателей физического развития спортсменов разной квалификации, специализирующихся в тхэквондо (ВТФ, ИТФ, ГТФ, МФТ), кикбоксинге (фулл-контакт, лайт-контакт, поинтфайтинг, лоу-кик, к-1) проводилось на базе НГУ им. П.Ф.

Лесгафта, Санкт-Петербург. Исследованы спортсмены разной квалификации (n=19) кафедры теории и методики тхэквондо и СБЕ. Полученные результаты исследования статистически обработаны в программе excel, создана база данных соматометрических показателей физического развития высококвалифицированных спортсменов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Анализ полученных результатов позволил выявить определенные закономерности в показателях физического развития у высококвалифицированных спортсменов разной квалификации в исследуемых видах единоборств: рост (см) $169,71 \pm 2,36$; масса тела (кг) $66,018 \pm 1,88$; окружность экскурсии грудной клетки при вдохе (см) $89,029 \pm 1,00$; окружность экскурсии грудной клетки при выходе (см) $82,32 \pm 1,19$; длина левой руки (см) $70,32 \pm 0,84$; длина правой руки (см) $70,91 \pm 0,98$; длина бедра левой ноги (см) $42,06 \pm 0,58$; длина бедра правой ноги (см) $42,32 \pm 0,71$; длина голени левой ноги (см) $42,42 \pm 0,55$; длина голени правой ноги (см) $42,68 \pm 0,83$; ширина плеч (см) $39,47 \pm 0,37$; окружность шеи (см) $32,918 \pm 0,63$. Полученные нами результаты способствовали созданию базы данных высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в тхэквондо (втф, итф, гтф, мфт), кикбоксинге (фулл-контакт, лайт-контакт, поинтфайтинг, лоу-кик, к-1). Нужно отметить, что в разработке модельной характеристики высококвалифицированных спортсменов соматометрические показатели являются одним из основных критериев. Поставленная нами цель исследования достигнута.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. В результате проведенного исследования были получены ценные данные о соматометрических показателях высококвалифицированных спортсменов. Анализ проведенных исследований позволил выявить особенности физического развития и антропометрических показателей высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в тхэквондо (ВТФ, ИТФ, ГТФ, МФТ), кикбоксинге (фулл-контакт, лайт-контакт, поинтфайтинг, лоу-кик, к-1).

Полученные результаты исследования высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в тхэквондо (ВТФ, ИТФ, ГТФ, МФТ), кикбоксинге (фулл-контакт, лайт-контакт, поинтфайтинг, лоу-кик, к-1) могут быть использованы для создания модельных характеристик, разработки индивидуальных программ тренировок и питания для спортсменов, для оптимизации тренировочного процесса и разработки индивидуальных программ тренировок для спортсменов различной квалификации. Однако для получения более точных и объективных данных необходимо продолжить исследования с учетом большего количества участников и комплексного анализа других физиологических показателей.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Ушканова С. Г., Павленко А. В., Щеглов И. М., Алехин Л. Д. Отбор и ориентация юных спортсменов в спортивно-боевых единоборствах // Наука и технологии в сфере физической культуры и спорта : Материалы научно-практической конференции научно-педагогических работников НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 22–31 мая 2023 года. Санкт-Петербург, 2023. С. 236–237.

2. Павленко А. В., Щеглов И. М., Паульс А. А., Чистяков В. А. Характеристика физической подготовленности студентов, специализирующихся в спортивных единоборствах для освоения учебных дисциплин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 11 (201). С. 328–334.

REFERENCES

1. Ushkanova S. G. (2023), "Selection and orientation of young athletes in martial arts Science and technology in the field of physical culture and sports", *Materials of the scientific and practical conference of scientific and pedagogical workers of NSU named after. P.F. Lesgafta*, St. Petersburg, May 22–31, 2023, pp. 236–237.

2. Pavlenko A. V. (2021), "Characteristics of physical fitness of students specializing in martial arts for mastering academic disciplines", *Scientific Notes of the University P.F. Lesgafta*, No. 11 (201), pp. 328–334.

Поступила в редакцию 08.02.2024. Принята к публикации 11.03.2024.