

**ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ
С УЧЕТОМ ИХ СОМАТОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ**

В. Е. ХАПКО, А. А. АРХИПОВ, Т. А. ХАБИНЕЦ, А. А. ЗОЩУК

*(Республиканская средняя общеобразовательная школа-интернат спортивного
профиля, государственный институт физической культуры, г. Киев)*

За последние годы опубликовано большое количество работ, положивших начало научному обоснованию системы спортивной ориентации и прогнозирования в спорте, разработке модельных характеристик спортсменов различных специализаций

(Г. С. Туманян, Э. Г. Мартиросов, 1976; Б. А. Никитюк, А. А. Гладышева, 1980; В. Г. Семенов, 1985; Н. Ж. Булгакова, 1986 и др.). Доказано, что лица с определенными чертами телосложения оказываются более, чем другие, приспособленными к высоким достижениям в конкретных видах спорта.

Индивидуальные темпы и абсолютные результаты физического развития юных спортсменов имеют большое значение при определении начальной спортивной ориентации для занятий тем или иным видом спорта, при индивидуализации подготовки, при отборе кандидатов в сборные команды и их окончательного комплектования для участия в соревнованиях и т. п.

Целью работы явилось выявление ювенильных соматометрических показателей юных спортсменов для более качественной спортивной ориентации, индивидуализации тренировки, комплектования сборных команд в Республиканской средней общеобразовательной школе-интернате спортивного профиля г. Киева.

В результате работы проведено более 11 тысяч соматометрических измерений учащихся по методике В. В. Бунака. В числе измерений: вес тела; длина (рост) тела, руки, ноги, стопы; ширина плеч, таза, обхват кисти, плеча, грудной клетки, голени, бедра и др. Так, средние величины соматометрических показателей у фехтовальщиков (девочки 15 лет-шпажисты) следующие: вес тела — 63,5 кг; длина тела — 171,0 см, руки — 75,2 см, ноги — 90,0 см; ширина плеч — 38,5 см; обхват плеча — 27,5 см, бедра — 61,5 см, голени — 36,5 см. У мальчиков эти показатели соответственно равны: 70,0 кг; 178 см, 78,8 см, 91,6 см; 42,4 см, 28,8 см, 57,6 см, 37,2 см.

У 16-летних девочек следующие показатели: вес тела — 66,8 кг, длина тела — 178,2 см, руки — 78,0 см, ноги — 95,0 см; ширина плеч — 36,5 см; обхват плеча — 26,0 см, бедра — 61,7 см, голени — 37,2 см. У мальчиков эти данные соответственно равны: 67,6 кг; 183,1 см, 79,4 см, 93,8 см; 41,0 см; 28,0 см, 58,8 см, 37,4 см.

У 13-летних легкоатлетов, занимающихся спринтерским бегом, средние величины соматометрических показателей следующие: вес тела — 37,7 кг; длина тела — 151,5 см, руки — 66,0 см, ноги — 82,0 см; ширина плеч — 30,0 см; обхват плеча — 21,0 см, бедра — 43,0 см, голени — 30,0 см. У мальчиков соответственно такие показатели: 46,6 кг; 157,2 см, 33,4 см, 84,5 см, 33,8 см; 24,4 см, 48,2 см, 32,3 см.

Девочки 14 лет имеют следующие показатели: вес тела — 48,5 кг; длина тела — 157,3 см, руки — 68,1 см, ноги — 83,3 см; ширина плеч — 35,3 см, обхват плеча — 23,2 см, бедра 54,4 см, голени — 33,3 см. У мальчиков соответственно: 68,5 кг, 179,3 см, 80,3 см, 93,6 см; 27,3 см, 51,8 см, 36,3 см.

У 12-летних гимнасток средние показатели таковы: вес тела — 32,5 кг; длина тела — 137,5 см, руки — 61,0 см, ноги — 72,2 см; ширина плеч — 31,3 см, таза — 20,2 см; обхват плеча — 22,3 см, бедра — 42,3 см, голени — 29,1 см. У мальчиков — гимнастов соответственно — 33,2 кг; 140,6 см, 62,8 см, 79,9 см, 31,2 см, 21,8 см, 22,8 см, 41,4 см, 28,7 см.

Для 13-летних гимнасток характерно: вес тела — 34,1 кг; длина тела — 141,4 см, руки — 61,8 см, ноги — 75,0 см, ширина плеч — 31,5 см, таза — 20,5 см; обхват плеча — 21,8 см, бедра — 43,0 см, голени — 29,8 см. У мальчиков эти показатели соответственно равны: 36,3 кг; 142,7 см, 63,5 см, 75,2 см, 32,7 см, 22,5 см, 23,1 см, 42,8 см, 29,5 см.

Для пловцов характерно — девочки 14 лет: вес тела — 57,1 кг; длина тела — 162,3 см, ширина таза — 26,2 см, кисти — 9,6 см, стопы — 11,1 см. У мальчиков соответственно: 57,6 кг; 169,2 см, 26,6 см; 26,6 см, 10,2 см, 12,0 см.

Девочки 15 лет характеризуются следующими показателями: вес тела — 58,3 кг; длина тела — 171,2 см, ширина таза — 27,2 см, кисти — 9,8 см, стопы — 11,4 см. У мальчиков такие показатели: 63,4 кг; 178,5 см, 28,8 см, 10,3 см, 12,4 см.

Юные футболисты 14 лет имеют следующие данные: вес тела — 58,2 кг; длина тела — 167,3 см, руки — 74,5 см, ноги — 86,3 см, ширина плеч — 37,8 см, обхват плеча — 25,6 см, бедра — 52,7 см, голени — 35,5 см. 15-летние футболисты имеют соответственно такие данные: 64,4 кг; 172,1 см, 75,2 см, 88,4 см, 41,7 см, 28,7 см, 53,1 см, 36,4 см. У 16-летних показатели таковы: 71,1 кг; 176,3 см, 76,3 см, 89,3 см, 28,2 см, 57,1 см, 38,4 см.

18-летние волейболисты имеют следующие соматометрические показатели: вес тела — 83,3 кг; длина тела — 194,3 см, руки — 89,9 см, плеча — 37,0 см, предплечья — 28,3 см, кисти — 23,0 см, ноги — 102,1 см, бедра — 44,7 см, голени — 49,5 см, стопы — 29,5 см, ширина кисти — 11,9 см.

Таким образом, представленные результаты могут служить модельными характеристиками для спортивной ориентации и индивидуализации учебно-тренировочного процесса юных спортсменов.