

**ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК СПОРТСМЕНІВ,  
ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ КАРАТЕ ВЕРСІЇ WKF****Андрій ПАВЛИШИН, Тетяна КУЦЕРИБ***Львівський державний університет фізичної культури,  
м. Львів, Україна, e-mail: Tkuceryb@rambler.ru*

**Вступ.** Відомо, що багаторічне тренування впливає на будову тіла спортсмена та його фізичний розвиток. Моніторинг показників фізичного розвитку є невід'ємною ланкою в системі підготовки висококваліфікованих спортсменів-одноборців [1, 2, 3].

**Мета** – провести комплексний аналіз особливостей фізичного розвитку спортсменів, що займаються карате версії WKF.

**Завдання:** дослідження показників фізичного розвитку представників карате версії WKF методом індексів.

**Результати й обговорення.** Обстежувані спортсмени – 16 представників карате версії WKF, кандидати в майстри спорту віком 17–19 років. Середня вага тіла в досліджуваній групі становить  $76 \pm 2,18$  кг, зріст –  $179 \pm 1,40$  см. Зріст каратистів коливається в межах 75 центилів, а вага – у межах 75–80 центилів (2000 CDC growth charts. 2002). Величина індексу маси тіла (індекс Кетле–Гульда–Каупа, ІМТ)  $24,0 \pm 0,45$  кг/м<sup>2</sup>, знаходиться на рівні верхньої межі норми і за центильним методом лежить у межах 75%-коридору для юнаків віком 17–19 років (2000 CDC growth charts. 2002). Така величина ІМТ при невисокому значенні жирового компонента ( $12,27 \pm 1,16\%$ ) зумовлена посиленням розвитком мускулатури (відносна маса м'язового компонента становить  $48,35 \pm 0,99\%$ ), що й доведено аналізом складу тіла [2]. ІМТ спортсменів відповідає значенням індекса в представників східних одноборств (карате кіокушин, тхеквондо –  $21,6–23,5$  кг/м<sup>2</sup>) та боксу ( $23,6$  кг/м<sup>2</sup>) [1, 3]. Грудно-зростовий індекс Бругша ( $58,35 \pm 0,47$  при нормі для чоловіків 50–55%) вказує на добрий розвиток та пропорційність грудної клітки в спортсменів-каратистів. Так, значення індексу Ерісмана становить  $7,0 \pm 0,57$  см (при нормі для чоловіків – 5,6 см), що вказує на широку грудну клітку. Високими є також і значення життєвого індексу ( $60,35 \pm 1,49$  мл/кг), що є показником високих функціональних можливостей апарату зовнішнього дихання. При визначенні питомої ваги тіла виявили, що в обстежуваних каратистів питома вага тіла становить  $1,056 \pm 0,007$  г/см<sup>3</sup> та є близькою до її значень у представників класичної боротьби високої кваліфікації [1, 2, 3]. За отриманими результатами значення площі поверхні тіла каратистів версії WKF перебувало в межах від 1,75 до 2,09 м<sup>2</sup> і в середньому становило  $1,96 \pm 0,05$  м<sup>2</sup> (в умовного дорослого середньостатистичного чоловіка – 1,90 м<sup>2</sup>). Співвідношення ваги до площі поверхні тіла ( $39,20 \pm 0,83$  кг/м<sup>2</sup>) вказує на вищий за середній рівень фізичного розвитку.

**Висновки.** Оцінивши фізичний розвиток спортсменів карате версії WKF ми встановили, що значення отриманих показників вказують на середній рівень фізичного розвитку. Грудно-зростові індекси вказують на пропорційну грудну клітку каратистів.

**Ключові слова:** карате, антропометрія, фізичний розвиток, склад тіла.

**Список літератури**

1. Мартиросов Э. Г. Стандарты телосложения высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в основных олимпийских видах спорта : дис. ... д-ра биол. наук / Мартиросов Э. Г. – Москва, 1998. – 298 с.
2. Морфологічний профіль каратистів версії WKF / Масевська С., Куцериб Т., Вовканич Л., Гриньків М., Музика Ф. // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2014. – № 2 (6). – С. 35–43.
3. Łaskia-Mierzejewska T. Ćwiczenia z antropologii / Łaskia-Mierzejewskiej T. // Zeszyt naukowo-metodyczny. – Warszawa, 2008. – S. 171.