

5. Чичкан О. и др. Система підготовки спортсменів юнацької збірної з веслування на байдарках та каное в Україні та Польщі. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15.* 2017. №. 5К. С. 363–366.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-112-1-24>

**ЗМІНИ БІОХІМІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ ІОНИХ СПОРТСМЕНІВ  
7-10 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ДАЙТО-РІО  
АЙКІ-ДЗЮДЗЮЦУ, ВПРОДОВЖ ДОСЛІДЖЕННЯ**

**Шавель Х. Є.**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент кафедри біохімії та гігієни  
Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського*

**Концовська С. Я.**

*магістр зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»  
Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського  
м. Львів, Україна*

Дайто-рю Айкі-дзю-дзюцу – японське бойове мистецтво, створене Такедою Сокаку. Переважно згадують, що Дайто-рю Айкі-дзю-дзюцу є першоджерелом Айкідо, одного з найпопулярніших бойових мистецтв світу [4]. Заняття даним бойовим мистецтвом дозволяє покращити гнучкість, швидкість реакції, зробити людину витривалішою, спритнішою, набути навичок керованого розслаблення, відчувати власне тіло, посилити прояв самоконтролю.

Юні спортсмени – діти у віці від 6 (7) до 10 років. У цьому віковому періоді відбуваються складні процеси підготовки до статевого дозрівання та формуються початкові рухові навички в процесі систематичного навчання [2, 3]. Проведений пошук виявив наукову інформацію, яка стосувалася змішаних бойових мистецтв. Так, Юхно Ю.О. дослідив спеціальну силову підготовку дзюдоїстів високої кваліфікації у передзмагальному періоді (2000) [10]; Соловей А.В – спеціальні силові якості дзюдоїстів та їх розвиток на етапі

спеціалізованої базової підготовки (2002) [6]; Ягелло В. – теоретико-методичні основи системи багаторічної фізичної підготовки юних дзюдоїстів (2003) [11]; Загура Ф.В. – морфофункціональні та техніко-тактичні модельні характеристики кваліфікованих дзюдоїстів (2007) [1]; Саєнко В.Г. – побудову тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай карате (2008) [5].

Нами не виявлено робіт, які б торкалися дослідження біохімічних показників юних спортсменів, що займаються дайто-рю айкі-дзюдзюцу. Саме тому це стало предметом наших досліджень.

Біохімічні дослідження дозволили отримати наступні результати. У стані спокою величина екскреції креатиніну на початку дослідження становила  $0,29 \pm 0,06$  г/добу (41% норми) [7]. Спостерігаємо достовірну відмінність отриманого результату із віковою нормою для даного показника ( $p < 0,05$ ). Наприкінці дослідження результат становив  $0,35 \pm 0,12$  г/добу (50% норми). І надалі спостерігаємо достовірну відмінність отриманого результату із віковою нормою ( $p < 0,05$ ) [7].

Після заняття дайто-рю айкі-дзюдзюцу величина екскреції креатиніну на початку дослідження становила  $0,34 \pm 0,09$  г/добу (49% норми) ( $p < 0,05$ ). Наприкінці дослідження результат становив  $0,42 \pm 0,13$  г/добу (60% норми), його приріст  $0,08$  г/добу, для ЕГ –  $0,16$  г/добу [7].

У стані спокою величина екскреції фосфору на початку дослідження становила  $0,64 \pm 0,11$  г/добу (58% норми). Спостерігаємо достовірну відмінність отриманого результату із віковою нормою для даного показника ( $p < 0,05$ ). Наприкінці дослідження результат становив  $0,69 \pm 0,07$  г/добу (63% норми). І надалі спостерігаємо достовірну відмінність отриманого результату із віковою нормою ( $p < 0,05$ ) [7].

Величина екскреції фосфору на початку дослідження становила  $0,72 \pm 0,02$  г/добу (66% норми) ( $p < 0,05$ ). Наприкінці дослідження  $0,75 \pm 0,11$  г/добу (68% норми) [7]. Приріст результатів становить  $0,03$  г/добу.

### 1. Висновки:

1. Аналіз науково-методичної літератури показав, що функціональний стан організму за біохімічними показниками у юних спортсменів, які займаються дайто-рю айкі-дзюдзюцу, недостатньо вивчений

2. Величина екскреції креатиніну та фосфору як у стані спокою, так і після заняття дайто-рю айкі-дзюдзюцу не досягає вікової норми ( $p < 0,05$ ). Це, ймовірно, пов'язано із нижчими показниками маси тіла обстежуваних юних спортсменів, а також із недостатньою тренуваністю організму.

3. Запропоновано рекомендації щодо корекції біохімічних показників юних спортсменів 7-10 років заняттями з дайто-рю айкі-дзюдзюцу. Вони тривали тричі на тиждень по 1,5 години впродовж року на базі Львівської обласної молодіжної громадської організації «Традиційних самурайських бойових мистецтв **Академії Айкібудзюцу» (м. Львів).**

4. Виявлено позитивну тенденцію у величині екскреції креатиніну та фосфору, як у стані спокою, так і після заняття дайто-рю айкі-дзюдзюцу. Достовірні зміни зафіксовані за рівнем екскреції креатиніну після заняття дайто-рю айкі-дзюдзюцу, величина якого досягає вікової норми ( $p > 0,05$ ). Це вказує на збільшення м'язової маси та кращу тренуваність організму юних спортсменів.

Отже, заняття дайто-рю айкі-дзюдзюцу вказує на позитивні зміни екскреції креатиніну та фосфору у юних спортсменів 7-10 років.

#### Література:

1. Загура Ф.І. Морфофункціональні та техніко-тактичні модельні характеристики кваліфікованих дзюдоїстів: дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / Загура Федір Іванович; Львівський держ. ун-т фізичної культури. – Л., 2007. – 234 с.

2. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов // Л. П. Матвеев. – К: Олимпийская литература, 1999. – 317 с.

3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

4. Саотомэ Мицуги Айкидо и гармония в природе / Саотомэ Мицуги. К. : София, 2002. – 205 с.

5. Сасенко В.Г. Побудова тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай карате [Текст] : дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01 / Сасенко Володимир Григорович ; Луганський національний педагогічний ун-т ім. Тараса Шевченка. – Луганськ, 2008. – 323 с.

6. Соловей А.В. Спеціальні силові якості дзюдоїстів та їх розвиток на етапі спеціалізованої базової підготовки: дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / Соловей Алла Валеріївна ; Львівський держ. ін-т фізичної культури. – Львів, 2002. – 177 с.

7. Хмелевский Ю. В. Основные биохимические константы человека в норме и при патологии / Ю. В. Хмелевский, О. К. Усатенко. К. : Здоров'я. 2007. – 160 с.

8. Шавель Х.Є. До питання про морфо-функціональні можливості організму юних спортсменів, які займаються дайто-рю айкі-дзю-дзюцу. Х.Є. Шавель, С.Я. Концовська // Інтеграційні питання сучасних технологій, спрямованих на здоров'я людини: матер. І Міжнар. молодіжної наук.-практ. конф. – Харків: Видавець ФОП Панов А. М., 2017. – Випуск 1. – С. 55-57.

9. Шавель Х.Є. Морфо-функціональні можливості організму юних спортсменів, віком 7-10 років, які займаються дайто-рю айкі-дзю-дзюцу / Х.Є. Шавель, С.Я. Концовська // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: 36. наук. пр. / За ред. О.О. Євнюк. – Житомир., 2017. Вип. 4. – С. 122–125.

10. Юхно Ю.О. Специальная силовая подготовка дзюдоистов высокой квалификации в предсоревновательном периоде: дис... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.01 / Юхно Юрий Александрович ; Национальный ун-т физического воспитания и спорта Украины. – К., 2000. – 162 с.

11. Ягелло В. Теоретико-методические основы системы многолетней физической подготовки юных дзюдоистов: дис... д-ра наук з физ. воспитания и спорта: 24.00.01 / Ягелло Владислав; Национальный ун-т физического воспитания и спорта Украины. К., 2003. – 463 с.