

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту

Міліщук Костянтин Олегович

**ОБГРУНТУВАННЯ ТА РОЗРОБКА СУЧАСНОЇ МЕТОДИКИ
УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ В БАСКЕТБОЛІ З
УРАХУВАННЯ СОМАТОТИПІВ СПОРТСМЕНІВ**

Спеціальність 017 – Фізична культура і спорт

Автореферат дипломної роботи
на здобуття кваліфікації магістра

Миколаїв – 2021

Робота виконана на кафедрі олімпійського та професійного спорту, факультету фізичної культури та спорту, Чорноморського національного університету імені Петра Могили, Міністерства освіти і науки України

Науковий керівник

д.б.н., професор Коробейніков Г.В.,

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Рецензент:

к.н. з фіз.вих. та спорту, доцент (б.в.з.) Вако І.І.

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Захист відбудеться 23.02. 2021 р. о 11.00 год. на засіданні екзаменаційної комісії у Чорноморському національному університеті імені Петра могили (54003, Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10)

З дипломною роботою можна ознайомитися в бібліотеці Чорноморського національного університету імені Петра Могили (54003, Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10)

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Розвиток швидкісно-силових якостей у юних баскетболістів є однією з найважливіших задач їх підготовки. У зв'язку з цим особлива роль в їх тренувальному процесі відводиться швидкісно-силової підготовки, в зміст якої включаються спеціальні вправи.

Практика показує, що добре технічно підготовлений баскетболіст не зможе в повній мірі досягти високого результату в грі, якщо через поганий швидкісно-силової підготовленості повільно пересувається по спортивному майданчику, не встигає реагувати на дії гравців команди суперника. Прояв юними баскетболістами сили і швидкості в ході гри сприяють повній реалізації їх навичок та вмінь, а також дозволяє вигравати єдиноборства в боротьбі, як під своїм щитом, так і під щитом противника.

Узагальнення досвіду спортивної практики юних баскетболістів, свідчить про невирішених питаннях підвищення рівня їх індивідуальної швидкісно-силової підготовленості. Тренувальний процес з розвитку швидкісно-силових якостей у юних баскетболістів, не враховує особливості їх фізичного розвитку.

Результати досліджень ряду авторів свідчать про наявність взаємозв'язку між морфологічними показниками будови тіла юних баскетболістів і технікою виконання кидків по кошику, а також інших прийомів, які виконуються на високій швидкості в грі. Відомо, що для ефективного визначення морфологічних особливостей в будові статури юних баскетболістів багато дослідників застосовують соматотипірування з метою підбору адекватних засобів і методів тренування для розвитку швидкісно-силових якостей. Це дозволяє не тільки адекватно підбирати засоби і методи для розвитку швидкісно-силових якостей, а й об'єктивно оцінювати рівень фізичного розвитку юних баскетболістів. При цьому якість процесу швидкісно-силової підготовки юних баскетболістів суттєво підвищується.

Всі ці роботи сприяли накопиченню і систематизації знань з досліджуваної проблеми. У даних роботах розкриті лише окремі питання використання засобів і методів тренування для підготовки юних баскетболістів. Тим часом, робіт присвячених аналізу застосування засобів і методів тренування для поліпшення

якості швидкісно-силової підготовки юних баскетболістів, з урахуванням соматотипів гравців нам виявити не вдалося. У науковій літературі не знайшли свого відображення питання, пов'язані з розробкою педагогічної технології швидкісно-силової підготовки юних баскетболістів, з урахуванням їх соматотипів, а також з обґрунтуванням педагогічних умов, необхідних для практичної її реалізації.

Об'єкт дослідження - швидкісно-силова підготовка юних баскетболістів.

Предмет дослідження - педагогічна технологія швидкісно-силової підготовки юних баскетболістів з урахуванням їх соматотипів.

Мета дослідження полягає в науковому обґрунтуванні та розробці педагогічної технології швидкісно-силової підготовки юних баскетболістів з урахуванням їх соматотипів.

Завдання дослідження:

1. Виявити фактори, що визначають необхідність розвитку швидкісно силових якостей у юних баскетболістів з урахуванням їх соматотипів і найбільш ефективні засоби і методи швидкісно-силової підготовки для юних баскетболістів різних соматотипів.

2. Розробити педагогічну технологію швидкісно-силової підготовки юних баскетболістів з урахуванням їх соматотипів і обґрунтувати педагогічні умови, необхідні для її реалізації.

3. Розробити критерії оцінки фізичної готовності юних баскетболістів і експериментально перевірити ефективність розробленої педагогічної технології їх швидкісно-силової підготовки, з урахуванням соматотипів.

Методи дослідження: логіко-історичний аналіз літератури з досліджуваної проблеми; теоретичний аналіз педагогічної і психологічної літератури для формулювання наукових положень дослідження; аналіз програм по швидкісно-силової підготовки юних баскетболістів; узагальнення передового педагогічного досвіду в сфері швидкісно-силової підготовки юних баскетболістів з урахуванням їх соматотипів; загальноприйняті методи (аналіз результатів перевірки з фізичної підготовки, анкетування, спостереження), методи математичної обробки отриманих результатів.

Наукова новизна дослідження полягає в науковому обґрунтуванні та розробці педагогічної технології швидкісно-силової підготовки юних баскетболістів з урахуванням їх соматотипів, що складається з чотирьох етапів.

Виявлено фактори, що визначають необхідність розвитку швидкісно-силових якостей у юних баскетболістів з урахуванням їх соматотипів. До них відносяться: високі вимоги, що пред'являються до розвитку швидкісно-силових якостей у баскетболістів; генетично певні відмінності їх антропометричних даних; особливості ігрового амплуа юних баскетболістів; відмінності в їх фізичному розвитку; необхідність використання індивідуального підходу до розвитку швидкісно-силових якостей; різна ступінь готовності до перенесення фізичного навантаження швидкісно-силового характеру.

Визначено найбільш ефективні засоби і методи швидкісно силової підготовки для юних баскетболістів різних соматотипів.

Обґрунтовано педагогічні умови необхідні для розвитку швидкісно-силових якостей у юних баскетболістів з урахуванням їх соматотипів. До цих умов відносяться: реалізація індивідуального підходу до підбору засобів розвитку швидкісно-силових якостей у юних баскетболістів; використання вправ швидкісно-силового характеру переважно в першій частині тренувального заняття; підбір вправ для розвитку швидкісно-силових якостей на основі врахування ігрових функцій юних баскетболістів; оцінка впливу розвитку швидкісно-силових якостей на зростання технічної майстерності юних баскетболістів; використання тренувальних завдань виходячи з індивідуальних можливостей баскетболістів; облік індивідуальних характеристик і рівня технічної майстерності юних баскетболістів.

Розроблено критерії оцінки фізичної готовності юних баскетболістів до змагальної боротьби. Цими критеріями є: рівень розвитку швидкісної витривалості, координації рухів, швидкості пересування по майданчику, швидкості в діях, швидкісно-силових якостей ніг, сили м'язів верхнього плечового пояса і м'язів спини.

Експериментально доведено високу ефективність розробленої педагогічної технології швидкісно-силової підготовки юних баскетболістів з урахуванням їх соматотипів.

Теоретична значимість дослідження полягає в розвитку таких наукових напрямків: теорія і методика спортивного тренування - визначено найбільш ефективні засоби і методи швидкісно-силової підготовки юних баскетболістів різних соматотипів; теорія застосування організаційних форм в тренувальному процесі - розроблені зміст і структура педагогічної технології швидкісно-силової підготовки юних баскетболістів з урахуванням їх соматотипів; теорія і організація тренувального процесу - обґрунтовано педагогічні умови, необхідні для розвитку швидкісно-силових якостей у юних баскетболістів з урахуванням їх соматотипів; виявлено чинники, що визначають необхідність розвитку швидкісно-силових якостей у юних баскетболістів з урахуванням їх соматотипів.

Практична значимість дослідження полягає в розробці методичних рекомендацій з використання індивідуальних завдань в процесі швидкісно-силової підготовки юних баскетболістів з урахуванням їх соматотипів. Отримані дані можуть бути використані тренерами баскетбольних команд для вдосконалення швидкісно-силової підготовки юних баскетболістів.

Структура й обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (151). Загальний обсяг дипломної роботи складає 79 сторінок, вона містить 8 таблиць.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У вступі розкрито актуальність теми магістерської роботи, наведено зв'язок з науковими програмами, сформульовано мету та завдання, предмет та об'єкт, методи та інформаційну базу дослідження, представлено наукову новизну і практичне значення одержаних результатів, апробацію результатів дослідження, а також подано структуру роботи.

У першому розділі «**Огляд літературних джерел**» проведено теоретичний аналіз і узагальнення вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури з

проблеми наукового дослідження, розглянуто зміст швидкісно-силової підготовки юних баскетболістів, особливості впливу соматотипів юних баскетболісти на розвиток швидкісно-силових якостей, методологічні основи наукових підходів до швидкісно-силової підготовці юних баскетболіст з урахуванням їх соматотипів.

У другому розділі **«Методи та організація дослідження»** обґрунтовано й описано методи дослідження, відповідно до мети і завдань роботи, використовується логіко-історичний аналіз літератури з досліджуваної проблеми; теоретичний аналіз педагогічної і психологічної літератури для формулювання наукових положень дослідження; аналіз програм по швидкісно-силової підготовки юних баскетболістів; узагальнення передового педагогічного досвіду в сфері швидкісно-силової підготовки юних баскетболістів з урахуванням їх соматотипів; загальноприйняті методи (аналіз результатів перевірки з фізичної підготовки, анкетування, спостереження), методи математичної обробки отриманих результатів.

У третьому розділі **«Результати дослідження та їх обговорення»** проведені дослідження показали необхідність виявлення факторів, що визначають необхідність розвитку швидкісно-силових якостей у юних баскетболістів з урахуванням їх соматотипів. До них відносяться: високі вимоги, що пред'являються до розвитку швидкісно-силових якостей у баскетболістів; генетично певні відмінності їх антропометричних даних; особливості ігрового амплуа юних баскетболістів; відмінності в їх фізичному розвитку; необхідність використання індивідуального підходу до розвитку швидкісно-силових якостей; різна ступінь готовності до перенесення фізичного навантаження швидкісно-силового характеру.

На початковому етапі роботи проводився розподіл юних баскетболістів на соматотипічні групи. Провівши оцінку соматометричних параметрів у 46 юних баскетболістів віком 15-17 років по габаритному рівню варіювання, ми сформуваємо наступні соматотипічні групи: мезосомний тип - 36,3%; макросомний тип - 34,6%; мегасомний тип - 29,1%.

Крім того, нами було ініційовано додаткове дослідження антропометричних характеристик і показників складу тіла юних баскетболістів. У табл. 1 представлені порівняльні результати антропометричних показників юних баскетболістів різних

соматотипів.

Таблиця 1

**Порівняльні результати антропометричних показників у юних
баскетболістів різних соматотипів (см)**

Показники	МегаС тип (n=13) $\bar{X} \pm \sigma$	МеС тип (n=17) $\bar{X} \pm \sigma$	МаС тип (n=16) $\bar{X} \pm \sigma$	Р між МгС-МеС	Р між МгС-МаС	Р між МеС-МаС
Зріст	195,6±3,2	177,1±3,1	182,6±4,5	<0,05	<0,05	<0,05
Обхват шиї	41,1±2,6	36,7±2,1	38,9±2,4	>0,05	<0,05	>0,05
Обхват грудної клітки	112,7±5,4	94,6±5,6	101,3±7,3	<0,05	<0,05	<0,05
Обхват талії	97,1±4,5	79,8±3,2	85,8±5,2	>0,05	<0,05	<0,05
Обхват таза	109,2±5,2	93,4±2,2	99,9±4,3	<0,05	<0,05	<0,05
Довжина руки	81,1±2,7	74,7±4,1	77,9±3,7	>0,05	>0,05	<0,05
Обхват зап'ястя	18,1±0,8	16,9±0,9	17,2±0,8	>0,05	>0,05	>0,05
Обхват стегна	70,3±3,8	54,3±2,5	60,6±4,1	<0,05	<0,05	<0,05
Довжина ноги	91,1±2,5	82,4±4,2	83,6±4,3	<0,05	<0,05	>0,05

Примітка: мегас - юні баскетболісти мегасомного типу, МеС - мезосомного типу, мас - макросомного типу

В результаті проведеного дослідження було встановлено, що юні баскетболісти мегасомного типу мають значний переваги по сра- рівняно з юними баскетболістами інших соматотіпних груп. Це було відзначено в наступних показниках: зростання - 195,6 см, обхват грудей - 112,7 см, обхват талії - 97,1 см, обхват таза - 109,2 см, довжина руки - 81,1 см, обхват стегна - 70 , 3 см. Антропометричні показники юних баскетболістів макросомного типів виявилися істотно нижче в порівнянні з баскетболістами мегасомного типу.

У табл. 2 наведені порівняльні результати показників складу тіла юних баскетболістів різних соматотипів

Виявлено, що юні баскетболісти мегасомного типу мають перевагу в порівнянні з випробуваними інших соматотіпичних груп в показниках маси тіла (89,3 кг), жирової (12,9 кг) і м'язової маси (41,4 кг). При цьому величина жирової

маси у мегасомів, макросомія і мезосоми приблизно однакова. Отримані дані свідчать, що юні баскетболісти мають різні характеристики морфологічних показників.

Таблиця 2

Порівняльні результати показників складу тіла юних баскетболістів різних соматотипів, кг

Показники	МгС тип(n=13) X±σ	МеС тип(n=17) X±σ	МаС тип (n=16) X±σ	Р між МгС-МеС	Р між МгС-МаС	Р між МеС-МаС
Маса тіла	89,3±4,4	73,6±4,6	85,3±6,2	<0,05	<0,05	<0,05
Жирова маса	12,9±2,5	10,8±2,6	12,1±4,2	<0,05	>0,05	>0,05
М'язова маса	41,4±3,8	30,4±4,3	38,5±4,5	<0,05	<0,05	<0,05

Примітка: мегас - юні баскетболісти мегасомного типу, МеС - мезосомного типу, мас - макросомного типу

В ході дослідження було запропоновано визначати соматотип по рівню варіювання юних баскетболістів. В ході організації педагогічного експерименту було виділено три основних види соматотипів спортсменів: мезосомний, макросомний, мегасомний. Було встановлено, що поряд з рекомендаціями щодо розподілу обсягу навантаження в ході швидкісно-силової підготовки юних баскетболістів, необхідно було здійснити розподіл гравців за типологічними ознаками. Це робилося для диференціювання специфічних для них тренувальних завдань по швидкісно силової підготовки.

Таблиця 3

Порівняльний аналіз швидкісно-силової підготовленості юних баскетболістів ЕГ і КГ після закінчення педагогічного експерименту в балах (x ± m)

Учасники	МеС тип X±σ	МаС тип X±σ	МгС тип X±σ
КГ (n=23)	4,08±0,17	4,07±0,21	4,02±0,21
ЕГ (n=23)	4,67±0,18	4,54±0,17	4,47±0,14

Проводився розподіл юних баскетболістів на дві групи: експериментальну і контрольну по 23 випробовуваних в кожній групі. Рівень швидкісно-силової підготовленості в обох групах до початку експерименту був приблизно однаковий. У кожній з груп було однакове представництво юних баскетболістів різних соматотипічних груп: мезосомного, макросомного і мегасомного типів.

В результаті проведеного дослідження по закінченні експерименту було встановлено, що юні баскетболісти експериментальної групи мають значну перевагу в порівнянні з юними баскетболістами контрольної групи (табл. 4).

Виявлено, що після закінчення експерименту юні баскетболісти експериментальної групи мають перевагу в порівнянні з випробовуваними контрольної групи за всіма показниками. При цьому результати в бігу на 30 і 400 метрів носили достовірний характер. Отримані дані свідчать, про високу ефективність розробленої педагогічної технології швидкісно-силової підготовки юних баскетболістів з урахуванням їх соматотипів. Простежується необхідність використання індивідуального підходу до розвитку швидкісно-силових якостей у юних баскетболістів різних соматотипів.

Таблиця 4

Показники швидкісно-силової підготовленості у юних баскетболістів досвідчених груп до і після експерименту (ЕГ і КГ за 23 чол.) ($X \pm m$)

Назва вправ	Групи	Середні результати		
		до експеримен. $x_1 \pm m_1$	після експеримен. $x_2 \pm m_2$	P
Біг на 400 м (с)	ЕГ	$61,2 \pm 1,17$	$56,1 \pm 1,11$	<0,05
	КГ	$61,1 \pm 1,14$	$59,8 \pm 1,09$	>0,05
Присідання зі штангою 60 кг за 30 сек. кіл-сть раз	ЕГ	$12,1 \pm 1,11$	$13,5 \pm 0,91$	>0,05
	КГ	$12,2 \pm 1,19$	$12,4 \pm 0,82$	>0,05
Біг на 30 м (с)	ЕГ	$4,5 \pm 0,11$	$4,1 \pm 0,09$	<0,05
	КГ	$4,4 \pm 0,07$	$4,3 \pm 0,12$	>0,05

В ході проведеного дослідження було встановлено, що під час гри і по її

закінченні відзначалися істотні зміни в діяльності центральної нервової системи юних баскетболістів. Це виражалися в зниженні реакції на зовнішні подразники. Однак в кінці педагогічного експерименту ці дані значно покращилися (табл. 5).

Таблиця 5

**Динаміка показників психофізіологічного стану юних баскетболістів
досвідчених груп в кінці експерименту (ЕГ і КГ за 23 чол.) ($\bar{x} \pm m$)**

Показники		Учасники	Вихідні данні	Данні в кінці експерименту	P
Швидкість розумових операцій (к-ть правильно вирішених завдань)		КГ	44,3±2,1	56,1±1,7	-
		ЕГ	45,1±2,7	57,0±2,3	-
Перемикання і розподіл уваги (с)		КГ	279,4±3,4	268,1±2,9	0,05
		ЕГ	282,6±3,8	261,9±3,1	0,05
Швидкість складної реакції на світло (с)		КГ	3,73±0,12	3,68±0,18	-
		ЕГ	3,72±0,17	3,57±0,21	-
Швидкість простої реакції (с)	на звук	КГ	0,238±0,05	0,236±0,05	-
		ЕГ	0,241±0,06	0,240±0,04	-
	на світл	КГ	0,248±0,07	0,247±0,05	-
		ЕГ	0,267±0,08	0,228±0,05	0,05

В ході педагогічного експерименту було встановлено велике значення швидкісно-силової підготовки юних баскетболістів для розвитку фізіологічних систем їх організму і нервово-м'язового апарату. Вплив на організм юних баскетболістів експериментальної групи навантаження викликало у них більш адекватну реакцію в порівнянні з випробуваними контрольної групи (табл. 6).

Таким чином, головним у швидкісно-силової підготовки юних баскетболістів був пошук оптимального підбору засобів і методів тренування для спортсменів різних соматотипів. Було встановлено, що використання в тренувальному процесі розробленої технології та спеціально підібраних засобів і методів тренування юних баскетболістів на основі врахування різних соматотипів дозволяє досягти більш високих результатів у розвитку у них швидкісно-силових якостей. Результати педагогічного експерименту свідчать про високу ефективність розробленої технології швидкісно-силової підготовки юних баскетболістів з урахуванням

соматотипів.

Таблиця 6

Динаміка показників функціонального стану юних баскетболістів досвідчених груп в кінці експерименту (ЕГ і КГ за 23 чол.) ($X \pm m$)

Показники	Учасники	Вихідні данні	Данні після дистанції 400 м (через 1 хв)	P
МПК (мл·кг/хв)	ЕГ	44,7±1,1	43,0±0,6	-
	КГ	44,8±1,3	43,8±1,2	-
ЧСС (уд./хв)	ЕГ	67,3±1,7	74,3±0,8	-
	КГ	66,7±1,4	87,5±1,3	0,05
Індекс степ-тесту (од.)	ЕГ	93,6±3,5	104,7±1,9	-
	КГ	99,0±2,5	102,3±2,8	-
Коефіцієнт витривалості (КВ) (од.)	ЕГ	15,7±0,4	14,5±0,3	-
	КГ	15,1±0,3	16,2±0,2	-

ВИСНОВКИ

1. Виявлено чинники, що визначають необхідність розвитку швидкісно-силових якостей у юних баскетболістів з урахуванням їх соматотипів. До них відносяться: високі вимоги, що пред'являються до розвитку швидкісно-силових якостей у баскетболістів; генетично певні відмінності їх антропометричних даних; особливості ігрового амплуа юних баскетболістів; відмінності в їх фізичному розвитку; необхідність використання індивідуального підходу до розвитку швидкісно-силових якостей; різна ступінь готовності до перенесення фізичного навантаження швидкісно-силового характеру.

2. В результаті проведеного дослідження були виявлені найбільш ефективні засоби і методи швидкісно-силової підготовки для юних баскетболістів різних соматотипів. У мезосомній групі юних баскетболістів спрямованість занять, засобів і методів швидкісно-силової підготовки повинна забезпечувати переважний розвиток швидкісно-силових якостей ніг і м'язів верхнього плечового пояса. У

макросомній групі юних баскетболістів спрямованість занять, засобів і методів швидкісно-силової підготовки повинна забезпечувати переважний розвиток швидкості в діях і м'язів верхнього плечового пояса. У мегасомній групі юних баскетболістів спрямованість занять, засобів і методів швидкісно-силової підготовки повинна забезпечувати переважний розвиток швидкісної витривалості, координації рухів, швидкості пересування по майданчику і зміцнення м'язів спини.

3. У ході дослідження були обґрунтовані педагогічні умови необхідні для розвитку швидкісно-силових якостей у юних баскетболістів з урахуванням їх соматотипів. До цих умов відносяться: реалізація індивідуального підходу до підбору засобів розвитку швидкісно-силових якостей у юних баскетболістів; використання вправ швидкісно-силового характеру переважно в першій частині тренувального заняття; підбір вправ для розвитку швидкісно-силових якостей на основі врахування ігрових функцій юних баскетболістів; оцінка впливу розвитку швидкісно-силових якостей на зростання технічної майстерності юних баскетболістів; використання тренувальних завдань виходячи з індивідуальних можливостей баскетболістів; облік індивідуальних характеристик і рівня технічної майстерності юних баскетболістів.

4. Розроблено критерії оцінки фізичної готовності юних баскетболістів до змагальної боротьби. Цими критеріями є: рівень розвитку швидкісної витривалості, координації рухів, швидкості пересування по майданчику, швидкості в діях, швидкісно-силових якостей ніг, сили м'язів верхнього плечового пояса і м'язів спини.

5. Результати проведеного педагогічного експерименту свідчать про високу ефективність розробленої педагогічної технології швидкісно-силової підготовки юних баскетболістів з урахуванням їх соматотипів.

АНОТАЦІЇ

П. І. П. Обґрунтування та розробка сучасної методики удосконалення системи підготовки в баскетболі з урахування соматотипів спортсменів. – На правах рукопису.

Дипломна робота на здобуття кваліфікації магістра за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Назва закладу, Місто, 2020.

Магістерська робота присвячена питанню дослідження полягає в науковому обґрунтуванні та розробці педагогічної технології швидкісно-силової підготовки юних баскетболістів з урахуванням їх соматотипів. Виявлено фактори, що визначають необхідність розвитку швидкісно-силових якостей у юних баскетболістів з урахуванням їх соматотипів. Визначено найбільш ефективні засоби і методи швидкісно-силової підготовки для юних баскетболістів різних соматотипів. Обґрунтовано педагогічні умови необхідні для розвитку швидкісно-силових якостей у юних баскетболістів з урахуванням їх соматотипів. Розроблено критерії оцінки фізичної готовності юних баскетболістів до змагальної боротьби. Цими критеріями є: рівень розвитку швидкісної витривалості, координації рухів, швидкості пересування по майданчику, швидкості в діях, швидкісно-силових якостей ніг, сили м'язів верхнього плечового пояса і м'язів спини. Експериментально доведено високу ефективність розробленої педагогічної технології швидкісно-силової підготовки юних баскетболістів з урахуванням їх соматотипів.

Ключові слова: удосконалення системи, швидкісно-силова підготовка в баскетболі, соматотип спортсменів.