



Ірина Помещикова, к.фіз.вих., доцент

Наталія Пашенко, старший викладач

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ДОВЖИНИ ТІЛА ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТОК

Вступ. Морфологічні моделі будови тіла спортсменів різних видів спорту є основою спортивного відбору та орієнтації. Тотальні розміри тіла – зріст і вага – це основні морфологічні показники, що достовірно і суттєво відрізняються у спортсменів різних спеціалізацій [1]. Загальновідомим є той факт, що довжина тіла спортсменок має провідне значення у баскетболі, бо тут домінують високорослі гравці.

Прогнозування росту баскетболіста є одним з найважливішим завдань тренера, оскільки кінцевий зріст гравця дає можливість тренеру заздалегідь прогнозувати його ігрове амплуа [3]. В умовах щоразу більших вимог до організму жінки в сучасному спорті систематичне спостереження за динамікою показників фізичного розвитку, у поєднанні з моніторингом тренуваності і відновлення спортсменок, сприяє раціональному плануванню фізичних навантажень під час тренувань [2].

На сьогодні дослідженням особливостей будови тіла спортсменок, надається усе ще недостатньо уваги, тому дане питання залишається актуальним.

Мета дослідження. Дослідити зміни у показниках довжини тіла баскетболісток 8–13 років.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, антропометричні методи дослідження, методи математичної статистики. У дослідженні прийняли участь 15 юних баскетболісток КЗ ДЮСШ м. Харкова. Контроль за динамікою показників тривав з 2015 по 2021 роки. Визначення довжини тіла юних баскетболісток відбувалися за загальноприйнятою методикою у кінці кожного навчального року.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати проведених тестувань щодо визначення показників довжини тіла баскетболісток у віці з 8 до 13 років представлені у табл. 1.

Таблиця 1

Показники довжини тіла баскетболісток 8–13 років, см (n=15)

Вік баскетболісток	8 років	9 років	10 років	11 років	12 років	13 років
$\bar{X}$	138,24	141,1	145,5	149,2	151,1	158,8
$\pm m$	0,95	0,98	1,30	1,38	1,35	1,41

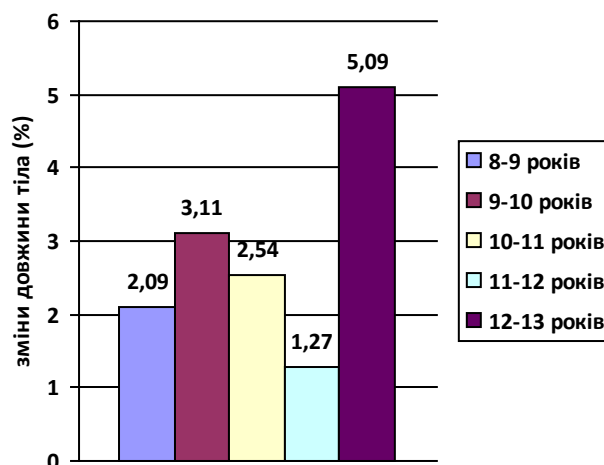


Рис. 1 Динаміка показників довжини тіла баскетболісток 8–13 років (%)



Вивчення отриманих результатів показало, що у юних спортсменок щороку збільшувався показник довжини тіла. З 8 до 9 років на 2,9 см, з 9 до 10 років – на 4,4 см, з 10 до 11 років – на 3,7 см, з 11 до 12 років – на 1,9 см, з 12 до 13 років – на 7,7 см. Так, встановлено що у період з 8 по 13 років найбільші зміни у показниках довжини тіла дівчат, які займаються баскетболом спостерігаються у віці 12-13 років – 7,7 см, а найменші зміни у віці між 11 та 12 роками – 1,9 см. Статистично достовірний характер зміни фіксувалися між показниками довжини тіла баскетболісток 8 і 9 років ($t=2,12$; $p<0,05$), 9 і 10 років ($t=2,70$; $p<0,05$), 12 і 13 років ($t=7,7$; $p<0,05$).

Аналіз якісних змін у показниках довжини тіла вказує на їх скачко подібний приріст: з 8 до 9 років на 2,09 %, з 9 до 10 років на 3,11 %, з 10 до 11 років на 2,54 %, з 11 до 12 років на 1,27 %, з 12 до 13 років на 5,09 % (рис. 1).

Висновки. У результаті проведеного аналізу визначено показники довжини тіла дівчат 8–13 років, які займаються баскетболом. Встановлено найбільший приріст показника у віці 12–13 років (7,7 см), після незначних показників приросту у 11–12 років (1,9 см).

Список використаної літератури.

1. Вознюк Т. В. Оцінка перспективності юних баскетболісток. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2008. №. 3. С. 198–201.
2. Куцериб Т., Гриньків М., Вовканич Л., Музика Ф. Пропорції тіла та соматотип баскетболісток. *Спортивна наука України*. 2018. № 5(87). С. 20–24. Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/784>
3. Ликов Є. Е., Коваленко Л. П. Вплив занять баскетболом на соматометричні показники спортсменів. //До 300-річчя з дня народження Г. С. Сковороди, V міжнародна конференція молодих учених, Харківський природничий форум 19-20 травня 2022 р. 2022. С. 25–27.