

*Жилина Л.В.,
доцент кафедры спортивных дисциплин НИУ «БелГУ».*

*Баева Д.Н.,
старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин НИУ «БелГУ».*

*Белгородский государственный национальный исследовательский
университет.*

Россия. г. Белгород

*Конькова В.Д.,
студентка 3 курса, факультет «физическая культура» педагогического
института НИУ «БелГУ»*

Россия. г. Белгород

ВЛИЯНИЕ ПУБЕРТАТНОГО ПЕРИОДА НА БАСКЕТБОЛИСТОК В ВОЗРАСТЕ ОТ 14 ДО 15 ЛЕТ.

***Аннотация:** Контроль уровня биологической зрелости юных спортсменок особенно актуально для определения сроков начала скоростно - силовых тренировок. Поэтому эта тема всегда будет актуальна для тренеров и спортсменов. В научной статье проводились антропогенные измерения, а также бег на 30 м, (с); бег на 2 км, (с). и прыжки в длину с места, (см).*

***Ключевые слова:** Спорт, баскетбол, возраст, спортсменки, сенситивный период, тренировки, акселерация, медианты, ретардация.*

***Annotation:** Monitoring the level of biological maturity of young athletes is especially important for determining the timing of the start of speed and strength training. Therefore, this topic will always be relevant for coaches and athletes. In the scientific article, anthropogenic measurements were carried out, as well as running for 30 m, (s); running for 2 km, (s). and long jumps from a place, (cm).*

Key words: Sports, basketball, age, athletes, sensitive period, training, acceleration, mediants, retardation.

Цель исследования: Посмотреть, как сказывается пубертатный период на тренировочный процесс баскетболисток в возрасте 14-15 лет.

Тренеру следует учитывать, что возрастные изменения спортсменок носит неравномерный характер, а периоды ускоренного развития чередуются с периодами замедления и относительной стабилизации. В наше время примерно только 60-65% демонстрируют среднестатистическое половое созревание. Это девочки в возрасте от 12 до 14 лет и юноши в возрасте от 13 до 15 лет, а оставшиеся 35-40% составляют подростки, которые относятся к акселерированному или ретардированному. Установлено, что в каждом возрасте более сформированные юные спортсмены обычно имеют некоторое преимущество перед сверстниками в баскетболе, это приветствуется.

- 1) Акселерат — это ускоренное развитие организма.
- 2) Медианты — это среднее (норма) развитие организма.
- 3) Ретардация — это запоздание в развитие организма.

Материалы и методы. Для написания статьи были использованы следующие методы: антропометрия, определение по вторичным биологическим признакам, анализ учебно - методической и научной литературе.

В качестве основы для наблюдения были произведены замеры в СШОР в г. Грайворон. В этом исследовании приняли участие 16 баскетболисток в возрасте от 14 до 15 лет.

Результаты и их обсуждения. Главными морфологическими признаками считаются антропометрические сведения, которые определяют физиологическое формирования спортсмена, а кроме того, элементы, характеризующие персональные отличия подростка. Рост юных баскетболисток в возрасте 14 лет

колеблется от 164 до 177 см, а в 15 лет от 168 до 179 см. Вес спортсменок колеблется из-за влияние многих экзогенных и эндогенных факторов. Масса тела у баскетболисток в возрасте 14 лет колеблется от 50 до 70 кг, а в 15 лет от 54 до 77 кг. Несомненно, причиной такой разницы разброса результатов являются индивидуальные особенности развития, а именно разница биологического созревание подростков.

По результатам исследование юных баскетболисток в возрасте от 14 до 15 лет с учетом их особенности организма и биологического развития было выявлено 4 девочки с акселерированного типа, 9 девочек относились к медиантом (норма) развития, 3 девочки с ретордации.

Исследование по антропометрическим данным баскетболисток разного уровня биологического созревания, показало то, что имеют значительные различия в данных показателях (табл.1). Соответственно антропометрические данные подростков зависят от уровня их биологической зрелости. Спортсмены, которые являются акселерированного типа имеют более сформированное тело и более высокие значения в росте и веса тела. Благодаря этому они, как правило, превосходят медиантов и ретардантов.

Таблица1. – Антропометрические показатели баскетболисток в возрасте

от 14 до 15 лет различных типов биологического созревания.

Морфологические показатели	Статические показатели	Тип биологического созревания		
		Акселераты (А)	Медианты (М)	Ретарданты (Р)
14 лет				
длина тела	min,см	174	170	164
	max,см	177	173	169
масса тела	min,кг	59	61	59
	max,кг	67	69	63
15 лет				
длина тела	min,см	172	171	168
	max,см	179	175	170
масса тела	min,кг	54	63	56
	max,кг	77	74	75

В ходе тестирования было выявлены следующие закономерности: В беге на 30 метров среди 14 летних баскетболисток наблюдается различие между акселератами и ретроградией, но при этом не было выявлено существенной разницы между этими группами А-М и М-Р в дисциплине (бег 2 км) существенное преимущество у акселератам особенно было заметно по отношению к ретардантам.

Среди баскетболисток в возрасте 14 лет определены различия между акселератами и медиантами по прыжкам в длину, это доказывает нам, что преимущество более (сформировавшихся) подростков в скоростно - силовых способностях.

Баскетболистки которым 15 лет и являются акселератами показали лучший результат по сравнению с медиантами в беге на скорость, выносливость, прыжки в длину превосходили во всех выше перечисленных дисциплинах над ретардантами. Спортсменки которые медианты они превосходят ретардацией в дисциплине бег на 2 км.

Таблица 2. – Дисциплины исследуемые биологическое созревание.

Дисциплины	Тип биологического созревания					
	Акселераты (А)	Медианты (М)	Ретарданты (Р)			
14 лет						
Бег, 30 м, с.	4,9	5,4	5,7			
Бег, 2 км. с	10,13	11,46	12,13			
Прыжок в длину с места, см	177	163	153			
15 лет						
Бег, 30 м, с.	5,2	5,6	5,9			
Бег, 2 км.с	10,24	12,06	12,19			
Прыжок в длину с места, см	179	168	155			

Заключение: Подводя итоги, можно сказать с большим процентом

вероятности, что баскетболистки в возрасте от 14 до 15 лет уровень биологической зрелости отличается от того который указан в паспорте. Среди спортсменок данной возрастной группы биологический возраст больше определяет физическую подготовленность нежели в документах.

Физические способности подростков одной возрастной группы существенно отличаются друг от друга, что сказывается на сложности в тренировочном процессе. Так же не стоит недооценивать детей с ретардацией, они часто недополучают игровую практику, спортивные требования, которые предъявляют к ним это часто приводит к демотивации. Существующая система тренировочного процесса, не дает подросткам с разным уровнем биологического созревания тренироваться в одинаковых условиях, это приводит к тому что спортсмены уходят еще на раннем этапе, тем самым лишаясь перспективных спортсменов.

Литература:

1. Анискина С.Н. Методика обучения технике игры в баскетбол. - М., 1991. Кибенко Е. И.

[<https://elib.gsmu.by/bitstream/handle/GomSMU/2588/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%BC%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B5%D0%BC%D0%B0%D0%BC%20%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B%20%D0%B2%20%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB.PDF?sequence=1&isAllowed=y>]

2. Баскетбол: учебно-методическое пособие / Е.И. Кибенко, Г.Ф. Гребенщиков; Е.И. Кибенко; под ред. Г.Ф. Гребенщиков; и. и. Таганрогский. - Таганрог:

Таганрогский государственный педагогический институт имени А.П. Чехова,
2014. - 116 с.: ил. - Библиогр. с. 105-107. - ISBN 978-5-87976-913-5.

[<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=614928&razdel=151>]

3. Сергиенко, Л.П. Комплексное тестирование двигательных способностей человека: учебное пособие. Николаев: УГМТУ, 2001. – 360 с.

[<https://rep.vsu.by/bitstream/123456789/30498/1/81-84.pdf>]

4. Токарь, А.В. Использование методики определения биологического возраста человека / А.В. Токарь, В.П. Войтенко, А.М. Полюхов. – М., 1990. – 14 с.

[<https://cyberleninka.ru/article/n/biologicheskiy-vozrast-cheloveka>]

5. Герасимов К.А. Физическая культура: баскетбол: учебное пособие / К.А. Герасимов, В.М. Климов, М.А. Гусева; К.А. Герасимов, В.М. Климов, М.А. Гусева; Новосибирский государственный технический университет. - Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2017. - 51 с.: ил., табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7782-3332-4.

[<https://e.lanbook.com/book/118473>]