

ВЫВОДЫ

1. Модель индивидуализации совершенствования скоростно-силовой подготовки дзюдоистов 16-17 лет с учетом адаптационных возможностей организма уже после 6 недель педагогического эксперимента показала свою эффективность. Так, у испытуемых ЭГ улучшились все показатели скоростно-силовой направленности и пять из шести показателей имеют статистически значимые отличия между испытуемыми ЭГ и КГ. Однако, отмечено, что за 6 недель педагогического эксперимента наибольший относительный прирост зафиксирован в тестах силовой направленности.

2. Промежуточное тестирование позволит внести коррективы в разрабатываемое программное обеспечение, нацеленное на эффективное, быстрое и целенаправленное совершенствование скоростно-силовых параметров дзюдоистов 16-17 лет.

ЛИТЕРАТУРА

1. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо»: приказ Министерства спорта РФ от 21.08.2017 № 767 // Официальный интернет-портал правовой информации : [сайт]. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201709140006> (дата обращения 05.05.2021).

2. Бабушкина Е.А. Алгоритм анализа соперника на видеопоследовательности на основе технико-тактических взаимодействий / Е.А. Бабушкина // Известия Тульского государственного университета. Серия «Физическая культура. Спорт». – 2017. – № 4. – С. 117–121.

3. Максимов Д.В. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо) / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков. – Москва : ТВТ Дивизион, 2011. – 160 с.

REFERENCES

1. Ministry of Sports of the Russian Federation (2017), On the approval of the federal standard of sports training for the sport "Judo", Order of August 21, 2017 No. 767, available at: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201709140006> (data accessed: 05.05.2021).

2. Babushkina, E.A. (2017), "Algorithm for analyzing the opponent on video sequences based on technical and tactical interactions", *Izvestiya Tula state university. Series "Physical culture. Sport"*, No. 4., pp. 117–121.

3. Maksimov, D.V., Seluyanov, V.N., and Tabakov, S.E. (2011), *Physical training of martial artists (sambo and judo)*, TVT Division, Moscow.

Контактная информация: lehakurnach180895@mail.ru

Статья поступила в редакцию 05.05.2021

УДК 796.323

ОСОБЕННОСТИ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК (14–17 ЛЕТ) И ВЛИЯНИЕ НА НИХ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

Дмитрий Владимирович Федосеев, тренер-преподаватель, Ольга Александровна Орлова, тренер-преподаватель, Академия физической культуры и спорта, Южный федеральный университет, г. Ростов-на-Дону; Раиса Игоревна Андрианова, кандидат педагогических наук, Государственный университет управления, Московский Международный университет, МС, г. Москва; Дмитрий Андреевич Косачев, преподаватель, Государственный университет управления, г. Москва

Аннотация

Современные тенденции сидячего и малоподвижного образа жизни в комплексе с нерациональным питанием отрицательно сказываются на структуре тела спортсменов. В большей степени негативному влиянию подвержены юные атлеты, в том числе и баскетболисты. В научной литературе мало актуальной информации касательно изменений состава тела юных игроков. Цель иссле-

дования состоит в том, чтобы рассмотреть особенности антропометрических показателей баскетболисток и изучить влияние культуры питания и образа жизни на них. Исследование показало, что самая высокая доля мышечной массы для юных баскетболисток 14–17 лет приходится на центральных в комплексе с самым низким показателем доли жировой массы тела. Показатель индекса висцерального жира опасный для здоровья был обнаружен у 9% среди участниц исследования, что свидетельствует о неправильной культуре питания и нерациональному образу жизни среди большой доли юных баскетболисток. Таким образом, показатели состава тела являются характеристиками, от которых зависит результативность и эффективность выполнения основных элементов баскетбола с учетом специфики амплуа. Тем не менее деление баскетболисток 14–17 лет по амплуа не целесообразно проводить, основываясь на типе телосложения. Тренерам необходимо прививать принципы рационального питания и активного образа жизни.

Ключевые слова: баскетбол, ожирение, юные спортсмены, жировая масса, мышечная масса, висцеральный жир, сбалансированное питание.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.5.p412-415

FEATURES OF ANTHROPOMETRIC INDICATORS OF YOUNG BASKETBALL PLAYERS (14-17 YEARS OLD) AND THE IMPACT OF EATING BEHAVIOR ON THEM

Dmitry Vladimirovich Fedoseev, the trainer-teacher, Olga Aleksandrovna Orlova, the trainer-teacher, Academy of physical culture and sports, Southern Federal University, Rostov-on-don; Raisa Igorevna Andrianova, the candidate of pedagogical sciences, State University of Management, Moscow International University, Moscow; Dmitry Andreevich Kosachev, the teacher, State University of Management, Moscow

Abstract

Modern trends of sedentary lifestyle in combination with irrational nutrition negatively affect the body structure of athletes. Young athletes, including basketball players, are more likely to be negatively affected. There is little current information in the scientific literature regarding changes in the body composition of young players. The aim of the study is to examine the features of the anthropometric indicators of basketball players and to study the influence of food culture and lifestyle on them. The study showed that the highest proportion of muscle mass for young basketball players aged 14-17 years is accounted for by the center players in combination with the lowest proportion of body fat. The index of visceral fat index dangerous for health was found in 9% of the participants of the study, which indicates an incorrect food culture and an irrational lifestyle among a large proportion of young basketball players. Thus, body composition indicators are the characteristics that determine the effectiveness and efficiency of performing the main elements of basketball, taking into account the specifics of the role. Nevertheless, the division of basketball players aged 14-17 by role is not advisable to carry out, based on the type of physique. Coaches need to instill the principles of a healthy diet and an active lifestyle.

Keywords: basketball, obesity, young athletes, fat mass, muscle mass, visceral fat, balanced nutrition.

ВВЕДЕНИЕ

К основным тенденциям современности относят сидячий и малоподвижный образ жизни в совокупности с нерациональным пищевым поведением. Несбалансированное питание и переедание приводит к ожирению, которое способствует развитию таких заболеваний как сахарный диабет, патологии костей и суставов, сердечно-сосудистые заболевания, гормональные изменения. С данной проблемой всё чаще сталкиваются школьники, в том числе и юные спортсмены, которые систематически получают физические нагрузки. Причиной ожирения, в том числе и скрытого, для таких групп детей во многом является бесконтрольное питания. Из негативных последствий лишнего веса для юных баскетболистов следует отметить снижение подвижности, высокий уровень травматизма, несоответствие спортивных достижений потенциалу спортсменов. В сложившейся ситуации необходимо выстраивать новую стратегию спортивного питания для повышения

эффективности и выносливости спортсменов [1, 2].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

В исследовании приняли участие 128 баскетболисток в возрасте от 14 до 17 лет (средний возраст $15,6 \pm 0,6$). Стаж занятий баскетболом на момент исследования составил 4 года и более. Участницы тестирования – это представительницы СШОР, а также игроки, которые входят в состав фарм-команд баскетбольных клубов России (МБА-Академия, СПб (Купчинский Олимп), Самара, Динамо-Курск, Челябинск, Московская область (Ногинск), СПб-2, Краснодар, Пермь, Омск, Ростов-Дон-Юфу).

Исследование проводилось на основе применения композиционных весов РІСООС 3. Юные спортсменки взвешивались натошак утром.

По итогам тестирования весь контингент был поделен на 4 группы по ростовым показателям и амплуа. 1 группа – разыгрывающие (рост $169 \pm 2,5$ см; вес $62 \pm 7,3$ кг); 2 группа – атакующие защитники (рост $175 \pm 1,6$ см; вес $64,9 \pm 11,6$ кг); 3 группа – нападающие (рост $181 \pm 1,6$ см; вес $72,8 \pm 8,6$ кг); 4 группа – центровые (рост $188 \pm 2,2$ см; вес $75,6 \pm 5,4$ кг).

В ходе исследования были рассмотрены следующие показатели: доля жировой и мышечной массы тела, индекс висцерального жира и индекс массы тела.

Таблица 1 – Сравнительные характеристики антропометрических показателей юных баскетболисток 14–17 лет различного игрового амплуа

Амплуа	Кол-во игроков	Рост, см	Вес, кг	Жировая масса, %	Мышечная масса, %	ИВЖ, %	ИМТ, кг/м ²
Разыгрывающие	46	$169 \pm 2,5$	$62 \pm 7,3$	$24,5 \pm 4,2$	$70,9 \pm 3,8$	$3,2 \pm 2,1$	$21,6 \pm 2,4$
Атакующие защитники	39	$175 \pm 1,6$	$64,9 \pm 11,6$	$24,4 \pm 4,6$	$71,1 \pm 4,2$	$3,3 \pm 2$	$21,7 \pm 2,3$
Нападающие	33	$181 \pm 1,6$	$72,8 \pm 8,6$	$23,9 \pm 4,8$	$71,5 \pm 4,4$	$3,79 \pm 2,17$	$21,6 \pm 4,4$
Центровые	10	$188 \pm 2,2$	$75,6 \pm 5,4$	$23,1 \pm 3,9$	$72,3 \pm 3,5$	$2,8 \pm 1,3$	$21,3 \pm 1,3$
Всего	128	$175,6 \pm 6,2$	$66,7 \pm 10,3$	$24,3 \pm 4,7$	$71,2 \pm 4,1$	$3,3 \pm 2,1$	$21,6 \pm 2,3$

По полученным данным самая высокая доля мышечной массы для юных баскетболисток 14–17 лет приходится на центровых ($72,3 \pm 3,5\%$) в комплексе с самым низким показателем доли жировой массы тела ($23,1 \pm 3,9\%$). В то время как для взрослых профессиональных игроков для центровых наблюдается наивысшая доля жировой массы тела и наименьшая доля мышечной массы тела среди всех амплуа [3]. Самая высокая доля жировой массы была среди обследуемой группы была выявлена у разыгрывающих ($24,5 \pm 4,2\%$) в сочетании с самой низкой долей мышечной массы тела ($70,9 \pm 3,8\%$). Баскетболистки высокой квалификации, выполняющие функцию разыгрывающих, наоборот являются самыми активными игроками на площадке [4]. Это находит отражение в их составе тела (низкая доля жировой массы и высокая доля мышечной массы тела) [3]. Тем не менее исследование показало, что по основным антропометрическим показателям и составу тела между иными баскетболистками 14–17 лет существенных различий по амплуа нет.

Особый интерес представили показатели индекса висцерального жира. Высокий уровень этого показателя свидетельствует о нарушениях обмена веществ и является предвестником развития сердечно-сосудистых заболеваний. Среди обследуемых баскетболисток самый высокий уровень ИВЖ был выявлен у нападающих ($3,79 \pm 2,17\%$). Следует отметить, что у 4 спортсменок был обнаружен показатель индекса висцерального жира опасный для здоровья (больше 10%) и у 7 – на очень высоком уровне (7–9%). Показатель индекса висцерального жира опасный для здоровья был обнаружен у 9% среди участниц исследования, что свидетельствует о неправильной культуре питания и нерациональному образу жизни среди большой доли юных баскетболисток.

ВЫВОДЫ

Таким образом, целесообразно предположить, что деление баскетболисток 14–17 лет по амплуа не следует проводить, основываясь на типе телосложения. Однако показатели состава тела являются характеристиками, от которых зависит результативность и эффективность выполнения основных элементов игры с учетом специфики амплуа [4]. Поэтому тренерам, особенно работающим с юными спортсменами, необходимо изучать проблемы пищевого поведения и доводить полученную информацию о культуре питания до своих подопечных, прививать принципы рационального питания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Возрастные особенности комплектования женских команд Российской баскетбольной лиги с учетом потенциальных возможностей резерва / Р.И. Андрианова, М.В. Леньшина, Г.Н. Германов, О.И. Кузьмина // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. – 2016. – No. 4 (134). – С. 18–25.
2. Изучение пищевого поведения студентов спортивного вуза / Н.Н. Белина, Н.К. Артемьева, С.П. Лавриченко, М.В. Абакумова // *Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации*. – 2015. – No. 3. – С. 24–27.
3. Леньшина, М.В. Взаимосвязь элементов игровой соревновательной деятельности и показателей мышечной массы юных баскетболисток с учетом амплуа / М.В. Леньшина, Р.И. Андрианова, И.В. Леньшин // *Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики, посвящённой памяти ректора ВГИФК В.И. Сысоева: 1 Международная научно.-практическая конференция*. – Воронеж, 2018. – С. 325–329.
4. Антропометрические критерии, соматотип и функциональная подготовленность баскетболисток на различных этапах спортивной подготовки / С.В. Матвеев, А.К. Успенский, Ю.К. Успенская, М.Д. Дидур // *Спортивная медицина: наука и практика*. – 2020. – No. 1 (10). – С. 5–12.

REFERENCES

1. Andrianova, R.I., Lenshina, M.V., Germanov, G.N. and Kuzmina, O.I. (2016), "Age features of completing of women's teams of the Russian basketball league taking into account potential opportunities of a reserve", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 134. No. 4. pp. 18–25.
2. Belina, N.N., Artemyeva, N.K., Lavrichenko, S.P., Abakumova, M.V. (2015), "Study of food behavior of students of a sports university", *Competitiveness Resources of Athletes: Theory and Practice of Implementation*, No. 3. pp. 24–27.
3. Lenshina, M.V., Andrianova, R.I., and Lenshin, I.V. (2018), "Interrelation of elements of game competitive activity and indicators of muscle mass of young basketball players taking into account the role", *Game sports: topical issues of theory and practice dedicated to the memory of the rector of VGIFK V.I. Sysoeva: 1 International Scientific and Practical Conference*, Voronezh, pp. 325–329.
4. Matveev, S.V., Uspensky, A.K., Uspenskaya, Y.K. and Didur M. D. (2020), "Anthropometric criteria, somatotype, and functional fitness of basketball players at various stages of sports training", *Sportivnaya medicina: nauka i praktika*, No. 1. pp. 5–12.

Контактная информация: rausha9number@mail.ru

Статья поступила в редакцию 21.04.2021

УДК 796.011.3

РЕШЕНИЕ ОСНОВНЫХ ПРОБЛЕМ В ПРЕПОДАВАНИИ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
Сергей Анатольевич Фирсин, кандидат педагогических наук, доцент, **Елена Анатольевна Башмакова**, кандидат педагогических наук, доцент, Академия социального управления, Москва; **Ренат Рамильевич Айнетдинов**, старший преподаватель, Московский авиационный институт (национальный исследовательский университет); **Владимир Михайлович Савченко**, кандидат педагогических наук, доцент, Военный университет