

===== ПОКАЗАТЕЛИ МОРФОЛОГИЧЕСКОЙ ЗРЕЛОСТИ =====
ДЕВУШЕК 13–16-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА,
СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЦИКЛИЧЕСКОМ ВИДЕ
СПОРТА

Н.Р. Тарасевич

Белорусский государственный университет
физической культуры, Республика Беларусь

В.Ю. Давыдов

Полесский государственный
университет, Республика Беларусь

Аннотация. В статье рассмотрены показатели морфологической зрелости девушек 13–16-летнего возраста, специализирующихся в циклическом виде спорта. При планировании спортивной подготовки и определении тренировочных нагрузок на разных этапах возрастного развития необходимо опираться на биологические закономерности развития организма девушек. На основании полученных данных выявлены размеры тела, имеющие наибольшую и наименьшую морфологическую зрелость во всех возрастных группах спортсменов.

Ключевые слова: морфологическая зрелость, спортсменки, академическая гребля, морфологические показатели, функциональные показатели.

● **Введение.** Спортивная деятельность в современных условиях предъявляет к спортсменам довольно высокие требования. Это относится не только к физическим качествам и функциональному состоянию спортсмена, но и к психологической готовности индивидуума преодолевать большие нагрузки. Спортсмены, которые сочетают в себе высокую подготовленность и наличие так называемого «спортивного таланта», могут достичь мировых успехов [1].

Как показывают исследования, между соматотипом и уровнем спортивного мастерства существует достаточно близкая связь. Особенности телосложения спортсмена оказывают воздействия на проявления таких качеств, как сила, гибкость, скорость, выносливость, работоспособность организма в различных условиях внешней среды [2].

Также известно, что соматотип спортсмена оказывает существенное влияние на формирование индивидуального стиля гребли, на совершенствование техники гребковых движений, физическую работоспособность атлетов и их спортивные достижения [3].

Вместе с тем в настоящий момент достаточно бурно развиваются различные инновационные технологии, представленные инструментальными

методиками в оценке морфофункциональных возможностей организма спортсменов, оценка результатов которых позволяет получить информацию о комплексном состоянии спортсмена и его готовности к участию как в тренировочном, так и соревновательном процессах [4].

Необходимо помнить, что при планировании спортивной подготовки и определении физических нагрузок на различных этапах возрастного развития следует основываться на знании биологических закономерностей развития организма спортсменов.

● **Цель работы** заключалась в выявлении уровня морфологической зрелости 13–16-летних спортсменок, вовлеченных в академическую греблю.

● **Методы исследования.** Было проведено комплексное обследование 100 спортсменок в возрасте от 13 до 16 лет, имевшие спортивные разряды от I взрослого до мастера спорта (МС). Программа обследования включала антропологические измерения, проводимые с использованием стандартного оборудования. Измерялись тотальные размеры тела и проводился анализ компонентного состава массы тела спортсменок.

● **Результаты и их обсуждение.** В таблице представлены значения уровня достижения различными размерами тела и функциональными показателями установленной величины у девушек, занимающихся академической греблей.

В качестве критерия уровня морфологической зрелости принималась величина размера в данном возрастном диапазоне, выраженная в процентах от его установленной величины. За установленную величину принимали значение признака в 18-летнем возрасте, так как у девушек-академистов, заканчивается процесс роста.

Таблица – Уровень достижения различными размерами тела и функциональными показателями установленной величины у спортсменок 13–16-летнего возраста, занимающихся академической греблей

Показатели	Возраст спортсменок			
	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
Длина тела, %	94,9	97,6	98,6	98,9
Масса тела, %	79,0	86,9	91,7	93,4
Обхват грудной клетки, %	90,1	93,9	95,3	96,9
Абсолютная поверхность тела, %	86,9	92,7	95,3	95,8
Длина корпуса, %	93,9	97,3	97,8	98,6
Длина туловища, %	94,2	96,8	98,1	99,4
Длина руки, %	96,4	96,9	98,7	99,4

Продолжение таблицы

Показатели	Возраст спортсменок			
	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
Длина плеча, %	97,6	97,9	99,4	99,7
Длина предплечья, %	94,1	96,8	97,6	98,4
Длина кисти, %	95,9	97,4	97,9	98,4
Длина ноги, %	94,8	97,1	97,3	98,56
Длина бедра, %	93,5	93,9	95,2	98,1
Длина голени, %	95,5	96,9	97,8	98,1
Длина стопы, %	94,1	96,9	97,3	97,7
Тазовый диаметр, %	93,8	95,7	97,7	98,0
Поперечный диаметр грудной клетки, %	91,6	96,4	96,4	97,5
Сагиттальный диаметр грудной клетки, %	92,8	95,9	96,4	96,9
Кистевая сила правой руки, %	65,8	72,6	80,3	85,4
Кистевая сила левой руки, %	63,4	69,9	78,5	81,8

Анализируя полученную таблицу, можно сделать вывод о том, что продольные размеры тела (длина тела, длина корпуса, длина туловища, длина верхних и нижних конечностей) созревают раньше, чем поперечные (тазовый диаметр), длина кисти позже, чем длина стопы. Обхват грудной клетки, поперечный и сагиттальный диаметры грудной клетки имеют гомологичный уровень созревания, но более низкий уровень в 13–14-летнем возрасте. Масса тела, кистевая сила правой и левой рук имели наименьшую морфологическую зрелость во всех возрастных группах.

● **Выводы**

Таким образом, в проведенном исследовании выявлен уровень достижения различными размерами тела и функциональными показателями установленной величины у девушек-академистов 13–16-летнего возраста. Также установлено, в каком возрасте морфофункциональные показатели имеют наибольшую и наименьшую морфологическую зрелость.

1. Семенова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами спорта : учеб. пособие / Г. И. Семенова ; науч. ред. И. В. Ермайшвили ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 104 с.

2. Тарасевич, Н. Р. Соматотип спортсменов различных специализаций /

Н. Р. Тарасевич // Инновационные технологии спортивной медицины и реабилитологии : матер. II Междун. науч.-практ. конф., Минск, 18–19 нояб. 2021 г. – Минск : БГУФК, 2021. – С. 235–238.

3. Мартиросов, Э. Г. Морфологический статус человека в экстремальных условиях спортивной деятельности / Э. Г. Мартиросов // Итоги науки и техники : Антропология. – М., 1985. – С. 100–153.

4. Губа, В. П. Теория и методика современных спортивных исследований : монография / В. П. Губа, В. В. Маринич. – М. : Спорт, 2016. – 232 с.