

МОРФОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ БАСКЕТБОЛІСТОК

Остап МУЗИКА, Мирослава ГРИНЬКІВ,
Тетяна КУЦЕРИБ

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського,
м. Львів, Україна,
e-mail: tkuceryb@rambler.ru

Вступ. Для досягнення високих спортивних результатів і для зміцнення здоров'я жінки слід поглибити дослідження морфофункціональних особливостей організму спортсменок і втілювати отримані результати у практику.

Мета – аналіз морфологічних особливостей спортсменок, що займаються баскетболом.

Методи дослідження: обстежено 12 спортсменок віком від 18 до 21 року зі спортивним стажем понад 5 років. Визначено: вагу тіла, зріст, обводи та діаметри, товщину шкірно-жирових складок (Skinfold Caliper Baseline), склад тіла – антропометричним методом [1] та методом біоімпедансометрії, соматотип – розрахунковим методом [4].

Результати й обговорення. Порівняно з віковою нормою зріст баскетболісток був у нападників високий (від 179 до 182 см), у захисників – вищий за середній та середній (від 161 до 171,7 см). Пропорції більшості обстежених за П. Н. Башкіровим – доліхоморфного типу, за В. В. Бунаком переважає тейноідний тип, за співвідношенням тазово-гребеневого діаметра до акроміального (менше ніж 79,3%) – чоловічий тип.

Індекс маси тіла ($21,61 \pm 0,54$ кг/м²) вказував на нормальну вагу. За грудно-зростовими індексами, у трьох захисників обвід грудної клітки відповідає нормі, у решти – відносно зросту грудна клітка вузька. Експерсія грудної клітки вказує на добрий розвиток дихальної мускулатури.

Метод біоімпедансометрії встановив, що відносна маса жиру в організмі обстежених – $18,54 \pm 3,81$ % при рівні вісцерального жиру $1,58 \pm 1,66$ %. Абсолютна м'язова маса становила $51,79 \pm 6,28$ кг (маса всіх м'язів людини, зокрема гладких м'язів і міокарда).

Антропометричний метод виявив, що відносна маса скелета – $15,2 \pm 0,4$ %, жирового компонента – $18,4 \pm 1,2$ %, скелетної мускулатури – $45,2 \pm 0,8$ %. Абсолютна та відносна маси м'язового компонента вказують на слабший розвиток мускулатури в нашій групі, ніж у кваліфікованих баскетболістів-чоловіків [2, 3, 5].

За Хіт–Картером, 6 спортсменок – мезоморфні ендоморфи, у решти ектоморфія близька до мезоморфії. Середній соматотип баскетболісток – 4,9–3,2–2,9 – збалансований ендоморф, тоді як у чоловіків ігрових видів спорту домінує мезоморфія та більш виражена ектоморфія. Середній соматотип чоловіка-баскетболіста 3,10–4,67–4,36 – мезоморф-ектоморф [3, 5].

Висновки. Отримані результати слугують основою для створення морфологічного портрета баскетболісток.

Ключові слова: антропометрія, баскетбол, біоімпеданс, пропорції тіла, соматотип.

Список використаних джерел

1. Мартиросов Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии / Мартиросов Э.Г. – Москва : Физкультура и спорт, 1982. – 199 с.
2. Вплив занять баскетболом на фізичний розвиток баскетболісток [Електронний ресурс] / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Любомир Вовканич, Федір Музика // Спортивна наука України. – 2018. № 2(84). – С. 9–13. – Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/737/712>
3. Особливості соматотипу представників ігрових видів спорту / Куцериб Т., Гриньків М., Вовканич Л., Музика Ф. // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2014. – № 4(18). – С. 37–44.

4. Carter J.L. Somatotyping – development and applications / Carter J.L., Heath B. H.– Cambridge : Cambridge University Press, 1990.– 504 p.

5. Peculiarities of the somatotype of athletes with different directions of the training process / Tetiana Kutseryb, Lyubomyr Vovkanych, Myroslava Hrynkyv, Sofia Majevska, Fedir Muzyka // Journal of Physical Education and Sport.– 2017.– Art 64.– P. 431–435.