



ДОНЕЦКАЯ НАРОДНАЯ РЕСПУБЛИКА
МИНИСТЕРСТВО МОЛОДЕЖИ, СПОРТА И ТУРИЗМА
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ГЛАВЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**II МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ «АКТУАЛЬНЫЕ
ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.
РАЗВИТИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ»**

**МАТЕРИАЛЫ МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ**
**«Актуальные проблемы физической культуры и спорта.
Развитие и перспективы»**
(часть 2)

17 июня 2021 года
г.Донецк

**МИНИСТЕРСТВО МОЛОДЁЖИ, СПОРТА И ТУРИЗМА
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ГЛАВЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.
РАЗВИТИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

**МАТЕРИАЛЫ
II МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
17 июня 2021 г.**

В двух частях

ЧАСТЬ II

**Донецк
2021**

5. Богданова, Е. А. Роль массы тела в становлении менструального цикла / Е. А. Богданова, Н. А. Антипина, И. С. Долженко // Журнал «Акушерство и гинекология». – 1984. – № 5 – С. 48-50.
6. Коколина, В. Ф. Гинекологическая эндокринология детей и подростков / В. Ф. Коколина. – Москва, 1998. – 286 с.
7. Frisch, R. E., & Revelle, R. (1970). *Height and Weight at Menarche and a Hypothesis of Critical Body Weights and Adolescent Events. Science, 169 (3943), 397-399. doi:10.1126/science.169.3943.397.*
8. Выборная, К. В. Контроль морфологических параметров как фактор здоровьесбережения девочек и девушек, профессионально занимающихся художественной гимнастикой / К. В. Выборная, М. М. Семенов, М. Ф. Захарова, С. В. Лавриненко, Р. М. Раджабкадиев, Д. Б. Никитюк // Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием Профилактическая медицина. – 2020. – Санкт-Петербург, 2020. – С. 77-83.
9. Malina, R. M., Baxter-Jones, A. D. G., Armstrong, N., Beunen, G. P., Caine, D., Daly, R. M., Russell, K. (2013). *Role of Intensive Training in the Growth and Maturation of Artistic Gymnasts. Sports Medicine, 43 (9), 783-802. doi:10.1007/s40279-013-0058-5.*

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ (ЮНОШИ В ВОЗРАСТЕ 13 ЛЕТ)

Гузаревич И. М.,
преподаватель кафедры физической культуры,
Сидоревич П. Ф.,
преподаватель кафедры физической культуры,
Яглык В. И.,
преподаватель кафедры физической культуры,
УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»,
Республика Беларусь, г. Брест

Ряд авторов (В. М. Зациорский, Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, Ю. Ф. Курамшин и др.) отмечают значимость качества гибкости в осуществлении заданной двигательной деятельности. Авторы едины в том, что недостаточная

подвижность в суставах ограничивает уровень проявления скоростных, силовых и координационных способностей, приводит к снижению экономичности работы, вызывает скованность движений и часто является причиной повреждения связок и мышц [1, 2].

В специальной литературе отмечено, что хорошая гибкость создаёт благоприятные условия для работы всех внутренних органов, улучшает осанку. Некоторыми авторами отмечено, что гибкость не зависит от особенностей телосложения, в частности, от длины сегментов тела (Бонен, Веар). Учитывая большое значение гибкости в эффективности выполнения двигательных действий и её возможности развития в детском возрасте особенно в 11-14 лет, нами была предпринята попытка изучить уровень развития гибкости и при необходимости разработать методику для улучшения её у мальчиков, начинающих заниматься баскетболом в возрасте 13-ти лет на базе «Центра Молодёжного Творчества» г. Бреста.

Юноши, отобранные для занятий баскетболом, прошли тестирование. Тесты подбирались согласно имеющихся в литературе рекомендациям.

Был проведён констатирующий эксперимент, который показал, что уровень развития гибкости у наших подопечных невысок. В связи с этим нами была разработана методика по развитию гибкости у юных баскетболистов. В ходе эксперимента в качестве тренирующих средств применялись упражнения на гибкость, которые избирательно были направлены на улучшение подвижности в суставах.

При выборе упражнений, дозировки и составление комбинаций (комплексов) мы руководствовались утверждениями, рекомендованными Д. Харри, А. С. Шабановой. Всего было применено 4 комплекса. Каждый комплекс выполняли по две недели.

Юным баскетболистам экспериментальных групп отводилось в учебно-тренировочном занятии время в течение 10-15 мин. в конце основной части тренировочного занятия для развития гибкости.

Юные баскетболисты контрольных групп упражнения на развитие гибкости целенаправленно не выполняли. В результате проведённого

исследования выявились определённые особенности в динамику развития гибкости у юных баскетболистов в возрасте 13 лет, что видно из таблицы 1, приведённой ниже.

Таблица 1

Динамика развития гибкости у юных баскетболистов в возрасте 13 лет
в контрольной и экспериментальной группе

Показатели юноши		Группы						Статистические параметры		
		Контрольная			Экспериментальная					
		П=15 (м.)			П=15 (м.)					
		X	<i>a</i>	V	X	<i>o</i>	V	A	t	P
1. Наклон вперёд из полож. сидя (см)	исх.	+7,21	3,28	45,49	+6,35	2,34	36,85	0,86	1,151	>0,05
	кон	+8,07	4,25	52,66	+12,38	5,01	40,46	4,31	3,536	<0,05
2. Выкрут гимнаст. палки (см)	исх.	90,61	11,06	12,20	93,20	12,59	13,50	2,59	0,832	>0,05
	кон	88,59	8,34	9,41	87,35	8,79	10,06	1,24	0,551	>0,05
3. Шпагат попереч. (см)	исх.	39,4	7,04	17,86	37,80	6,95	18,36	1,6	0,870	>0,05
	кон	38,50	6,31	16,38	30,70	6,85	22,31	7,8	4,510	<0,01
4. Шпагат продольный (см)	исх.	35,10	5,20	14,81	34,21	5,73	16,75	0,89	0,619	>0,05
	кон	35,21	5,39	15,30	28,35	4,87	17,17	6,86	5,085	<0,01
5. Гимнастический мост (высота, см)	исх.	54,85	6,03	10,99	53,49	5,78	10,80	1,36	0,696	>0,05
	кон	55,20	6,18	11,19	60,83	5,29	8,69	5,63	3,726	<0,05
6. Гимнастический мост (длина, см)	исх.	102,9	9,970	9,88	103,2	9,31	9,02	1,7	0,168	>0,05
	кон	100,5	8,31	8,43	94,25	8,86	9,40	4,25	2,884	<0,05

В результате проведённого исследования выявлена целесообразность применения комплексов упражнений, направленных на развитие гибкости во время учебно-тренировочных занятиях с юными баскетболистами в возрасте 13 лет.

Выявлены значительные сдвиги в развитии качества гибкости, особенно за счёт применения специально подобранных комплексов упражнений. Средне-групповые результаты юных баскетболистов, использующих данные комплексы упражнений, оказались после эксперимента статистически достоверными, чем в контрольной группе ($p < 0,05$), за исключением у юношей в показателях выкрут гимнастической палки.

Список использованных источников

1. Зациорский, В. М. Физические качества спортсменов: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – 4-е изд. – М. : Спорт, 2019 – 200 с.

2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Изд. Центр «Академия», 2000. – 480 с.

СВЯЗЬ ГЕНЕТИЧЕСКИХ ПОЛИМОРФИЗМОВ С ПОТРЕБЛЕНИЕМ НЕКОТОРЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ В ПИТАНИИ СПОРТСМЕНОВ СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ ВИДОВ СПОРТА

Денисова Н. Н.,

канд. мед. наук, научный сотрудник лаборатории демографии и эпидемиологии питания,

Кешабянц Э. Э.,

канд. мед. наук, старший научный сотрудник лаборатории демографии и эпидемиологии питания,

Сорокина Е. Ю.,

канд. мед. наук, ведущий научный сотрудник лаборатории демографии и эпидемиологии питания,

Пескова Е. В.,

*ведущий инженер лаборатории демографии и эпидемиологии питания, ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии»,
Российская Федерация, Москва*

Введение. Характер питания – существенный поведенческий фактор, играющий важную роль в возникновении и прогрессировании ряда неинфекционных алиментарно-зависимых заболеваний [1, 2]. В последние десятилетия доказан вклад целого ряда генетических полиморфизмов в развитие алиментарно-зависимых заболеваний, связанных с нарушением пищевого поведения [3, 4]. Однако этот вопрос остаётся мало изученным у спортсменов, особенно в спорте наивысших достижений.

Цель исследования – изучение связи полиморфизма rs9939609 гена FTO с калорийностью рациона спортсменов и содержанием в нем жира, насыщенных жирных кислот (НЖК), углеводов, избыточный уровень потребления которых является фактором риска развития таких алиментарно-зависимых заболеваний, как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет 2 типа и др.

Материалы и методы: В ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» проведено генотестирование у 16 спортсменов, представителей сложно-