

Взаимосвязь морфофункциональных особенностей с общей физической подготовленностью молодых мужчин-представителей игровых видов спорта

Научный руководитель – Синёва Ирина Михайловна

Савин Степан Сергеевич

Студент (бакалавр)

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Биологический факультет, Кафедра антропологии, Москва, Россия

E-mail: savin.stepan2003@yandex.ru

Физическая активность является важной частью здорового образа жизни, она оказывает положительный эффект на физическое и психологическое здоровье человека [2]. В настоящее время в обществе повышается интерес к ведению здорового образа жизни, особенно среди молодежи [1]. Для профессиональных же спортсменов физическая активность – это основная часть жизни, однако не все виды спортивных нагрузок направлены на развитие физических качеств, важных для повседневной активности, и поддерживают здоровье, некоторые могут оказывать и негативное воздействие [3]. Поскольку спортивные качества, развиваемые в игровых видах спорта, наиболее близки к повседневной двигательной активности и оказывают на здоровье, функциональность и общую физическую подготовленность организма наибольший положительный эффект, в данной работе представители игровых видов спорта являются основной исследуемой группой.

Цель работы: выявить взаимосвязи общей физической подготовленности с морфофункциональными параметрами молодых мужчин, занимающихся игровыми видами спорта.

Работа основана на материалах обследования мужчин 18-26 лет ($n=62$): основная группа – спортсмены-игроки ($n=22$), контрольная группа I – спортсмены не игровых видов спорта ($n=18$), контрольная группа II – не тренированные люди ($n=22$). Программа обследования: антропометрия (длина и вес тела, длиннотные размеры, обхваты и диаметры туловища и конечностей, жировые складки), определение физиологических показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, биоимпедансометрия, спортивное тестирование и анкетирование. Спортивное тестирование проводилось для определения уровня силовых (становая тяга, кистевая динамометрия), скоростно-силовых (выпрыгивания на максимальную высоту в двух техниках) и скоростных (бег на десять метров с разгоном) качеств. Производительность сердечно-сосудистой системы определялась с помощью степ-теста PWC170.

Корреляционный анализ выявил связи всех силовых качеств с тотальными размерами тела, длиной, обхватами и диаметрами туловища и конечностей, показателями дыхательной системы (форсированной ЖЕЛ и объёмом выдоха в первую секунду) в обеих спортивных группах. Тотальные размеры тела, длины, обхваты и диаметры туловища и конечностей и масса компонентов тела связаны с производительностью сердечно-сосудистой системы во всех группах (что подтверждает и факторный анализ). Т.о., структура связей морфофункциональных параметров с показателями общей физической подготовленности сходна в обеих группах спортсменов. Спортсмены-игроки отличаются от контрольной группы II в сторону лучшей физической подготовленности и более тесной её связи с морфофункциональными параметрами.

Источники и литература

- 1) Барабаш В.Г., Пономарева Л.И. Био-социальная направленность процесса формирования здорового образа жизни у студентов педагогических вузов // Электронный научно-образовательный Вестник “Здоровье и образование в XXI веке”, 2018 т.20 [10]. С 17-21.
- 2) Богданов Д.Р., Шейко Г.А. Влияние физической активности на здоровье студентов // Теория и практика современной науки, 2024. №2(104). С 16-18.
- 3) Карпина Е.В. Восстановление работоспособности после тренировки // International Journal of Humanities and Natural Sciences, 2021. №5-1(56). С 196-198.