

Слуднова // Тьюторское сопровождение в системе общего, дополнительного и профессионального образования : материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Челябинск, 15–25 февраля 2025 года. – Челябинск: ООО "Край Ра", 2025. – С. 216-218.

УДК 796.015.52

ВЛИЯНИЕ МОРФОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И ТРЕНИРОВАННОСТИ НА СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Кузьмич Е.Г., Сарока Д.Д., Недосеков Ю.В.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

*Зависимость результатов прыжков в длину с места спортсменов от их тренированности и морфологических показателей тела в сравнении на примере студентов УО «ВГАВМ». **Ключевые слова:** прыжок в длину, тренированность, морфологические показатели тела.*

THE INFLUENCE OF MORPHOLOGICAL PARAMETRES AND TRAINING ON SPORTS RESULTS

Kuzmich E.G., Saroka D.D., Nedosekov Y.V.

Vitebsk State Academy of Veterinary Medicine, Vitebsk, Republic of Belarus

*The dependence of athletes standing long jump results on their training level and body morphological parametres in comparison with the example of students of the VSAVM. **Keywords:** long jump, training level, morphological parametres.*

Введение. Спорт играет важную роль в жизни людей, в том числе и при подготовке специалистов ветеринарной медицины. Спорт помогает укрепить физическое здоровье (иммунитет, сердечно-сосудистую систему, обмен веществ) и улучшить ментальное состояние. Спортивные результаты зависят от качества и количества тренировок, питания и изначальной физической подготовки. Также на результаты оказывает значительную роль играет половозрастная группа спортсмена, поскольку различия в строении тела мужчины и женщины влияют на ход тренировки и дальнейшие показатели [1,2].

Материалы и методы исследований. Исследование проводилось на кафедре физического воспитания и спорта УО «ВГАВМ». В качестве материалов использовались записи о результатах прыжков в длину

студентов (парней и девушек), занимающихся в спортивной секции по легкой атлетике за 2024 и 2025 года.

Результаты исследований. Морфологические параметры тела легкоатлета зависят от вида спорта (прыжки, бег, метания и т. д.). Для прыжков в длину предпочтительнее определенные параметры спортсмена. Например, высокий рост, так как большая длина тела позволяет им покрывать большее расстояние при отталкивании и полете. Оптимальная масса тела важна для достижения максимальной силы отталкивания. Длинные ноги являются преимуществом, так как они обеспечивают большую длину шага и возможность более эффективного отталкивания. Сила мышц важна для быстрого разбега и мощного отталкивания. Для подбора техники прыжка также учитывают центр тяжести спортсмена. Как известно, у женщин центр тяжести расположен ниже, чем у мужчин (у женщин - ближе к бедрам, у мужчин - ближе к груди). Это связано с морфологическими особенностями полов: широким тазом у женщин и более широкими плечами у мужчин. Эта разница обеспечивает женщинам более лучшую устойчивость и баланс, а мужчинам - преимущество в силовых упражнениях для верхней части тела. Более высокое расположение центра тяжести у мужчин дает им преимущество в вышеуказанном виде спорта.

При исследовании записей мы выявили, что у парней длина прыжка составляет больше двух метров (от 2.00 м до 2.83 м). При этом в 2024 году максимальный результат составлял 2.74, а минимальный 2.00 м, а в 2025 году максимальный результат составил 2.83, а минимальный 2.02 м.

У девушек результат прыжка в длину не превышал 2 м в 2024 году: наивысший результат составил 1.94 м, а минимальный - 1.53 м. В 2025 году показатели выросли: максимальный составил 2.35, а минимальный - 1.78.

Достижение студентами необходимых параметров тела и повышение результатов осуществляется при помощи регулярных тренировок.

Заключение. Проведенными исследованиями выявлена зависимость спортивных результатов (прыжков в длину) от морфологических показателей и тренированности спортсмена на примере студентов УО ВГАВМ».

Литратура.

1. Купчино, Р. И. Физическое воспитание : учебное пособие для студентов подготовительных учебно-тренировочных групп учреждений, обеспечивающих получение высшего образования / Р. И. Купчинов – Минск : ТетраСистемс, 2006. - 349 с. 3 экз.

2. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича – Москва : Гордарики, 2001. - 115 с.