

Факторный анализ показателей морфофункционального состояния и силовой подготовленности пауэрлифтеров высокой квалификации

Пронович Ю.В.

Белорусский национальный технический университет

Цель исследования заключалась в установлении зависимости результата соревновательных упражнений (следственный фактор) от показателей морфофункционального состояния и силовой подготовленности (причинный фактор) квалифицированных пауэрлифтеров. Для достижения цели был проведен корреляционный анализ 39 морфофункциональных показателей и показателей специальной силовой подготовленности у спортсменов – мастеров спорта (n=10).

Установлена сильная связь упражнения «приседание» с показателями относительной жировой массы тела ($r=-0,703$) ($p<0,05$), относительной силы разгибателей ног ($r=+0,703$) ($p<0,05$), взрывной силы разгибателей ног (прыжок вверх) ($r=+0,708$) ($p<0,05$); функциональная связь установлена с показателем абсолютной силы разгибателей ног ($r=+1$) ($p<0,05$). В упражнении «жим штанги лежа» сильная связь установлена со следующими показателями: абсолютный показатель PWC_{170} ($r=+0,839$) ($p<0,05$), абсолютный показатель МПК ($r=+0,839$) ($p<0,05$); функциональная связь установлена с показателем абсолютной силы разгибателей рук ($r=+1$) ($p<0,05$). В упражнении «тяга» установлена сильная связь с показателями относительной становой силы ($r=+0,757$) ($p<0,05$), взрывной силы разгибателей ног (прыжок в длину с места) ($r=+0,707$) ($p<0,05$); функциональная связь установлена с показателем абсолютной становой силы ($r=+1$).

Таким образом, у пауэрлифтеров – мастеров спорта результат в упражнении «приседание» достоверно будет улучшаться при уменьшении такого фактора, как относительная жировая масса тела и увеличения таких факторов, как абсолютная сила разгибателей ног, относительная сила разгибателей ног, взрывная сила разгибателей ног (прыжок в длину с места). В упражнении «жим штанги лежа» результат достоверно будет улучшаться при увеличении таких факторов, как абсолютная физическая работоспособность (PWC_{170}), абсолютное максимальное потребление кислорода, абсолютная сила разгибателей рук. В упражнении «тяга» результат достоверно будет улучшаться при увеличении таких факторов, как абсолютная становая сила, относительная становая сил, взрывная сила разгибателей ног (прыжок в длину с места).