

ВЛИЯНИЕ ХАРАКТЕРА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Дежаткин И.М., студент 3 курса инженерного факультета Научный
руководитель – Макаров А.А., доцент
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**

***Ключевые слова:** физическое развитие, физическая нагрузка, относительная масса тела.*

В работе рассмотрено влияние характера физической активности на физическое развитие обучающихся. Установлены особенности влияния уровня физической активности в зависимости от периодов индивидуального развития.

Конкретизация знаний по влиянию на физическое развитие (ФР) растущего организма разных уровней физической активности и специфики физических нагрузок (ФН) имеет важное практическое значение [1, 2, 3]. С одной стороны, выделение индикаторов ФР, наиболее чувствительных к воздействию ФН, открывает возможности использования их в качестве маркеров оценки эффективности физического воспитания и характеристики уровня физической активности [4, 5]. С другой стороны – информация о наиболее генетически устойчивых характеристиках ФР необходима для разработок, связанных с дачами рекомендаций по выбору вида спортивных занятий или спортивной ориентации. Кроме того знания особенностей влияния специфики и характера физических нагрузок на ФР могут служить основой при выборе вида оздоровительной физкультуры для обучающихся с дисгармоничным ФР, а также для коррекции ФН с целью профилактики отклонений ФР при нерациональных занятиях спортом [6, 7, 8].

Широкий диапазон физической активности по их уровню и специфике в разной степени отражается на отдельных элементах ФР. Наиболее чувствительными к влиянию разных уровней физической активности оказались показатели жирового компонента и особенно его относительная величина, рассчитанная с учетом факторов роста и относительной массы тела.

Соответственно наибольшая устойчивость к влиянию разных уровней физической активности определялась для показателей костного компонента и относительной массы тела.

Установлены особенности влияния уровня физической активности в зависимости от периодов индивидуального развития. Занимающиеся спортом по сравнению с не занимающимися имеют преимущество в скорости прироста длины тела и биологического созревания на предспуртовой и фазе ростового спурта. На предспуртовой и фазе торможения скорости роста не занимающиеся спортом имеют превосходство в скорости роста общей и особенно жировой массы тела и уступают спортсменам в относительном приросте костной и мышечной ткани.

На фазе ростового спурта относительный рост жировой ткани снижается, а костной и мышечной увеличивается в большей мере у не занимающихся спортом, что на данной фазе связано с влиянием исходного уровня тканей на их динамику. Не занимающиеся спортом имели преимущество в приросте общей и жировой массы и уступали юным спортсменам в относительном приросте костной и мышечной ткани.

Характер влияния физических нагрузок на динамику относительной массы тела (ОМТ) зависел от направленности тренировочного процесса и исходного уровня ОМТ. У имеющих ОМТ выше среднего уровня и более, особенно при занятиях видами спорта на выносливость, спортивными играми, отмечается тенденция к снижению ОМТ. При дефиците массы оптимальные нагрузки, особенно в видах с элементами силовой направленности тренировки, увеличивают относительную массу тела в процессе роста.

Таким образом, занятия физической культурой и спортом оказывают оздоровительное влияние за счет гармонизации физического развития – снижения процента обучающихся с дефицитом и избытком массы тела, увеличивая процент мышечной и нормализуя процент жировой ткани, синхронизируя процессы роста и созревания.

Библиографический список:

1. Макарова, Е.В. Исследование двигательных и функциональных показателей студентов в группах спортивного совершенствования / Е.В.

Макарова, А.А. Макаров // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 3 (67). – С. 37-39.

2. Макарова, Е.В. Исследование влияния двигательных режимов на морфологические особенности студентов (по результатам лонгитудинальных исследований) / Е.В. Макарова, А.А. Макаров // Материалы Всероссийской научно-практической конференции – Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов. – Орел, 24-26 октября 2018 г. – Орел: Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина, 2018. – С. 208-211.

3. Макарова, Е.В. Объем и характер двигательной активности студентов / Е.В. Макарова, А.А. Макаров // Материалы Национальной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 20-21 июня 2019 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2019. – С. 365-368.

4. Макарова, Е.В. Педагогическая технология тренировочного процесса спортсменов-стритболистов массовых разрядов / И.Н. Тимошина, Е.В. Макарова, Т.В. Швецова // Теория и практика физической культуры, – 2016. – № 7. – С. 50-52.

5. Makarova E.V., Kryukova N.I., Sizova Z.M., Grinenko A.V., Erofeeva M.A., Bukaleroval L.A. Divergence of supreme values of Russian world and western civilization social and philosophical analysis. European Journal of Science and Theology. 2019. T. 15. № 3. С. 97-107.

6. Макарова, Е.В. Методика проведения занятий оздоровительной аквааэробикой со студентами специальных медицинских групп / Е.В. Макарова // Материалы Всероссийской научно-практической конференции – Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. – Уфа, 12-14 октября 2014 г. – Уфа: Башкирский государственный аграрный университет, 2015. – С. 212-216.

7. Макарова, Е.В. Особенности методики занятий физической культурой студентов с нарушениями зрения / Е.В. Макарова, А.А. Макаров // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем

профессиональном образовании. – Ульяновск, 14 ноября 2012 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2012. – С. 98-100.

8. Макарова, Е.В. Особенности методики адаптивной физической культуры при близорукости у студентов / Макарова Е.В., Макаров А.А. // Материалы Международной научно-практической конференции – Проблемы и перспективы подготовки компетентных специалистов к профессиональной деятельности средствами физической культуры и спорта. – Иркутск, 17-18 апреля 2014 г. – Иркутск: Иркутский государственный аграрный университет им. А.А. Ежевского, – 2014. – С. 106-109.

INFLUENCE OF THE CHARACTER OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS

Dezhatkin I.M.

Key words: *physical development, physical activity, relative body weight.*

The paper considers the influence of the nature of physical activity on the physical development of students. The features of the influence of the level of physical activity depending on the periods of individual development have been established.