

Учёные создали рекомендации для спортсменов-подводников

Учёные Сибирского федерального университета приняли участие в исследовании, посвящённом выявлению предпочтительных физических характеристик спортсменов-подводников, участвующих в плавании на стайерских, спринтерских и подводных дисциплинах.



Выяснилось, что для спортсменов, специализирующихся в стайерских дисциплинах, характерно атлетическое телосложение, рост выше среднего и небольшой вес — всё это помогает легко преодолевать водную среду. А вот спортсменам, занятым в спринтерских и подводных дисциплинах, предпочтительно быть выше и тяжелее, чтобы выполнять скоростно-силовую работу на высоком уровне. Учёные отметили, что полученные закономерности можно использовать в качестве удобного инструмента для «профориентации» спортсменов-подводников, в том числе, в детских спортивных секциях и вузах.

Для участия в исследовании было отобрано 30 спортсменов-подводников, входящих в состав сборной Красноярского края по подводному спорту: 15 юношей и 15 девушек — обладателей спортивных званий не ниже мастера спорта России — были обследованы с точки зрения различных характеристик. В частности, учёных интересовали рост, вес, окружность грудной клетки, частота сердечных сокращений, жизненная ёмкость лёгких и артериальное давление пловцов.

«Существует классификация характеристик спортсменов, созданная красноярским профессором Ольгой Московченко. Оценив антропометрические (рост, вес, объём грудной клетки) и морфофункциональные (систолическое артериальное давление, минутный объём крови и т. д.) показатели, мы разделили пловцов-подводников на несколько групп согласно этой классификации.



Стайеры — спортсмены, специализирующиеся на преодолении длинных дистанций порядка 400–1500 метров, должны распределять усилия в течение продолжительного времени, им нужно находить баланс между скоростью и выносливостью. Их мы отнесли ко второму морфофункциональному типу физического развития (МФТФР) — это гармоничный тип со средними значениями роста и веса. В то же время подводники-спринтеры должны иметь более внушительный рост, хорошо развитую костную и мышечную ткань, они в среднем тяжелее стайеров и относятся, согласно применяемой методологии, к третьему типу МФТФР», — сообщила соавтор исследования, доцент кафедры теоретических основ и менеджмента физической культуры и туризма СФУ Елена Чупрова.

Учёный подчеркнула, что эта методологическая находка предназначена, в первую очередь, для тренеров — используя предложенную классификацию они могут быстро и точно выбрать спортивную специализацию для спортсмена, а также индивидуализировать тренировки, помогая достигать наилучших результатов своим подопечным.

*«Раньше спортсменов просто испытывали на разных дистанциях и фиксировали, где они лучше себя проявили. Однако не стоит забывать, что каждый из нас может находиться под действием эмоций или болеть, и потому не показать свой лучший результат с первой попытки. Благодаря разработке маркеров, основанных на антропометрии и учитывающих морфофункциональные характеристики каждого спортсмена, можно гораздо быстрее и надёжнее построить профессиональную траекторию спортсмена. Ведь жизненная ёмкость лёгких или рост — показатели постоянные, не зависящие от сиюминутных обстоятельств. Мы считаем, что наш метод поможет красноярским пловцам-подводникам достигать выдающихся результатов, потому что они изначально будут двигаться по верному, научно обоснованному пути», — заключила **Елена Чупрова**.*

В исследовании также принимали участие сотрудники Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнёва.

[Пресс-служба СФУ](#), 31 мая 2022 г.

© Сибирский федеральный университет. Редакция сайта: +7 (391) 246-98-60, info@sfu-kras.ru.

Адрес страницы: <https://news.sfu-kras.ru/node/26366>