

**Изменение показателей морфологического развития  
квалифицированных пауэрлифтеров**

Пронович Ю.В.

Белорусский национальный технический университет

Исследование проводилось с целью изучения динамики мышечной, жировой, костной масс тела квалифицированных пауэрлифтеров в течение годовичного цикла тренировки.

В качестве экспериментального фактора была применена разработанная нами методика, внедренная в учебно-тренировочный процесс сборной команды БНТУ по пауэрлифтингу. Особенностью методики является рациональное соотношение применяемых средств, методов специальной силовой подготовки, режимов мышечной деятельности в подготовительном и соревновательном периодах годовичного цикла тренировки квалифицированных пауэрлифтеров.

Педагогический эксперимент имел продолжительность 33 недели. В нем принимала участие 19 квалифицированных спортсменов мужского пола, специализирующихся в пауэрлифтинге, имеющих спортивную квалификацию 1-го разряда, кандидата в мастера спорта, мастера спорта. Возраст испытуемых – от 19 до 29 лет. Программа статистической обработки фактического материала проведенного исследования предусматривала внутригрупповой анализ показателей, а также анализ прироста результатов, что предполагало собой расчет средней арифметической величины, дисперсии, среднего квадратичного отклонения, стандартной ошибки среднего арифметического и проверку ряда выборочных совокупностей для попарно зависимых выборок на нормальность распределения по критерию Шапиро-Уилки.

В результате исследования установлено следующее: достоверно увеличилась масса тела на 8,85 % ( $p < 0,05$ ) за счет увеличения абсолютной мышечной массы тела на 21,36 % ( $p < 0,05$ ) и относительной – на 11,28 % ( $p < 0,05$ ), а также уменьшения абсолютной на 22,60 % ( $p < 0,05$ ) и относительной на 28,64 % ( $p < 0,05$ ) жировой массы тела. Абсолютный показатель костной массы тела уменьшился на 2,12 % ( $p < 0,05$ ), а относительный – на 10,15 % ( $p < 0,05$ ). Длина тела достоверно не изменилась ( $> 0,05$ ).

Таким образом, изменение массы тела квалифицированных пауэрлифтеров в течение годовичного цикла тренировки происходит за счет увеличения мышечного компонента с одновременным уменьшением жирового компонента при относительной инертности изменений костного компонента.