

Признаки-индикаторы уровня физической активности в группах современной студенческой молодежи

Научный руководитель – Гончарова Наталия Николаевна

Зими́на Софья Николаевна

Кандидат наук

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Биологический факультет, Кафедра антропологии, Москва, Россия

E-mail: sonishat@yandex.ru

Степень тренированности, особенности образа жизни, функциональное состояние организма неизбежно влияет на соматометрические показатели и компонентный состав тела человека. Целью данного исследования было изучить особенности морфологических параметров у различных групп современной студенческой молодежи в аспекте связи с уровнем тренированности.

Материалом для данной работы послужили результаты комплексных антропологических экспедиций 2010-2019 годов по изучению юношей и девушек из шести городов России и ближайшего зарубежья. Изучены некоторые антропометрические признаки, параметры компонентного состава тела с помощью биоимпедансного анализатора АВС-01 «Медасс», динамометрия рук. В анализ вошли результаты обследований 541 юношей и 697 девушек от 17 до 22 лет.

Анализ внутри- и межгрупповых корреляций различных признаков, характеризующих физическое здоровье и тренированность, позволил выделить два основных направления изменчивости. Первое направление - увеличение массы тела и индекса массы тела за счет увеличения доли жировой и уменьшения безжировой массы. Второе - увеличение скелетно-мышечной и активной клеточной массы в сочетании с повышением уровня основного обмена и динамометрии рук. Данное направление определяется как комплекс тренированности. У юношей и девушек структура выделенных факторов отличается. Также отмечены различия в вариациях выделенных факторов у студентов разных городов России.

Дальнейшее изучение морфологических и физиологических характеристик в свете их связи с уровнем физической активности позволит лучше определить факторы образа жизни, определяющие здоровье современной молодежи.

Работа выполнена при поддержке гранта РНФ № 19-78-10013 «Исследование морфофизиологической и психологической адаптации молодежи к экологическим и социальным факторам стресса в условиях мегаполиса».

Иллюстрации

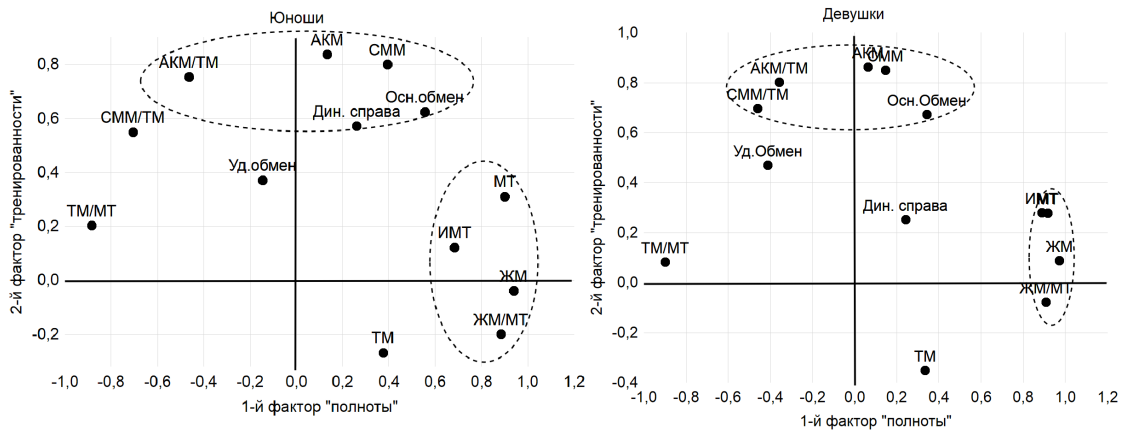


Рис. 1. Факторная структура изученных морфологических признаков в группах юношей и девушек. Условные обозначения: МТ – масса тела, ТМ – тощая (безжировая) масса, СММ – скелетно-мышечная масса, АКМ – активная клеточная масса, ЖМ – жировая масса, Уд.обмен – удельный обмен, Осн.обмен – основной обмен (все вышеперечисленные признаки измерены при помощи биоимпедансного анализатора); ИМТ – индекс массы тела, Дин.справа – сила сжатия правой кисти.