Девушки (ЭГ1), занимавшиеся по системе Стрельниковой, также достоверно увеличили показатели ЖЕЛ: первое измерение 2,1 ± 0,22л, повторное измерение 2,9 ± 0,16л.

Повторное тестирование студенток, которые осваивали систему К.П.Бутейко (ЭГ2), не выявило значительных улучшений в показателях здоровья. На наш взгляд, это может объясняться низкой мотивацией со стороны испытуемых, а также малой интенсивностью нагрузки. Вероятно, дыхание по Бутейко было бы эффективно лишь в заключительной части занятия. В этом случае элементы медитации позволяли бы снять напряжение и быстрее восстановиться после физической нагрузки.

Опрос студентов по вопросу эмоциональности проведения данных методик выявил, что наибольшее предпочтение отдано методике А.Н.Стрельниковой, менее эмоционально студентами была воспринята методика К.П.Бутейко.

**Заключение.** В ходе проведенного педагогического эксперимента нами были сделаны следующие выводы: рассмотренные нами дыхательные гимнастики отличаются по многим параметрам, так как некоторые из них лечебные, а некоторые обеспечивают нагрузку на организм. Это является причиной разнящихся результатов эксперимента, который всё ещё длится. Но уже сейчас хотелось бы отметить целесообразность включения комплексов дыхательных гимнастик на занятиях физической культуры.


1. Щетинин, М.Н. Секреты людей, которые правильно дышат/ М.Н. Щетинин. – М.: Издательский центр «АСТ», 2014. – 290 с.
2. Кривцун, В.П. Теоретическое обоснование модифицированных дыхательных упражнений Стрельниковой А.Н. и Бутейко К.П. /В.П. Кривцун //Наука – образованию, производству, экономике: материалы XVШ (65) Региональной науч.-практ. конф. преподавателей, научных сотрудников и аспирантов, Витебск, 13–14 марта, 2013 г. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2013. – Том 1. – С. 516–518.
3. Тур А.В., Шкирьянов Д.Э. Обоснование целесообразности использования дыхательных гимнастик в физическом воспитании студентов УВО медицинского профиля. / А.В. Тур Наука – Образованию, производству, экономике материалы xxii(69) региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов 9–10 февраля 2017 г.


## ВЛИЯНИЕ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ДАННЫХ И ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК


***Коротыш А.А.***

*студентка 2 курса УО «ВГМУ», г. Витебск, Республика Беларусь*

*Научный руководитель – Столбицкий В.В., канд. пед. наук, доцент*


Показатель индекса массы тела разработан бельгийским социологом и статистом Адольфом Кетле в 1869 году. Индекс массы тела (ИМТ) оказывает существенное влияние на показатели физического развития и физической подготовки. Влияет на здоровье,способствует росту спортивного мастерства. Этот параметр определения идеального веса представляет собой попытку определения количества жировой, мышечной и костной ткани человека в соотношении с его ростом, а затем (в зависимости от значения) попытку классифицировать “габариты” этого человека, его вес : недостаточный или нормальный, избыточный или же данное лицо страдает ожирением [1].

Цель работы – определить влияние антропометрических данных и индекса массы тела на показатели физической подготовленности студенток первого курса лечебного факультета 2016-2017 года обучения.

**Материал и методы.** В исследовании приняло участие 17 девушек лечебного факультета первого курса. Изучались антропометрические данные : рост, вес и на основании полученных данных рассчитывался индекс массы тела.Формула расчета индекса массы тела J=m/hI,где m – масса тела в килограммах, h – рост в метрах.

Показатели физической подготовленности студенток определялись с помощью педагогического тестирования : бег на 500 м (сек), прыжки в длину с места (см), поднимание и опукание туловища из положения лежа на сине (раз), наклон вперед (см), челночный бег 4Ч9 метров (сек). Полученные результаты были обработаны помощью метода математической статистики.

**Результаты и их обсуждение.** В результате антропометрических измерений было установлено,что студентки первого курса лечебного факультата при среднем росте 164±5,5 см имеют вес 61±9,95 кг.Полученные данные говорят о среднем уровне физического развития(согласно возрастным нормам).На основании антропометрических измерений рассчитывался индекс массы тела,он составил 22,8±3,95 кг/мI,что соответствует



Репозиторий ВГУ

норме.Тестирования физической подготовленности студенток первого курса говорят, что в беге на 500 м они имеют в среднем результат 2,31±0,24 мин, что по 10-балльной шкале оценки уровня развития двигательных качеств соответствует низкому уровню подготовленности.В прыжке в длину с места студентки показали в среднем 167,9±22,1 см,что по шкале оценки уровня развития двигательных качеств относится к уровню “ниже среднего”. В челночном беге 4Ч9 метров был показан результат 10,8±0,52 сек.,что соответствует уровню “выше среднего”. 41,5±8,3 раз показали студентки в тестировании поднимания и опускания туловища,что соответствует уровню “ниже среднего”. В наклоне туловища вперед студентки показали результат 9,5±7,19 см,что соответствует уровню подготовленности “ниже среднего”.

Таким образом, мы можем утверждать,что низкий уровень физической подготовленности студенток 1го курса л/ф был отмечен в беге на 500 м, в поднимании и опускании туловища,прыжке в длину с места , а при наклоне вперед – ниже среднего.Только в челночном беге 4Ч9 метров был отмечен уровень физической подготовленности как “выше среднего”.

С целью определения влияния антропометрических данных и индекса массы тела на показатели физической подготовленности был проведен корреляционный анализ. В результате данного анализа мы установили, что маса тела имеет слабую статитическую связь с показателями бега на 500 метров ($r=0,42$ ,$P<0,05$) и с результатами прыжка в длину с места ($r=-0,32$ ,$P<0,1$),т.е. с уменьшением веса тела дальность прыжка будет расти. Корреляция показателя роста с физической подготовленностью позволила установить среднюю отрицательную статистическую связь с подниманием и опусканием туловища ($r=-0,62$, $P<0,1$). Из этого следует, что студентка с меньшим ростом выполнит большее количество подъемов и опусканий туловища, чем с более высоким. Индекс массы тела имеет слабую корреляцию с результатом в беге на 500 метров и отрицательную слабую статистическую связь с прыжком в длину с места ($r=-0,45$, $P<0,1$).

**Заключение.** По результату исследования мы констатируем, что студентки первого курса лечебного факультета имеют средний уровень развития, при этом масса тела соответствуют норме. Антропометрические данные студенток первого курса лечебного факультета существенно не влияют на показатели физической подготовленности. Отмечена слабая статистическая корреляционная связь между индексом массы тела с результатами бега на 500 метров и прыжком в длину с места.

1. Прохоров, А.М. Большая советская энциклопедия / А. Прохоров // Антропометрия. Советская энциклопедия. – 1969-1978. – С. 216.

## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СИЛОВОЙ АЭРОБИКОЙ НА РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОК

***Корсак К.Ж.***

*студентка 4 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь*

*Научный руководитель – Петрушевич Е.И., ст. преподаватель*

Фитнес-аэробика синтезировала все лучшее в практике и теории оздоровительной и спортивной аэробики, динамично развивается, популярность приобретают именно такие занятия, где возникла необходимость сформировать безопасность проведения занятий с оборудованием [1].

Для того, чтобы грамотно использовать средства и методы силовой тренировки при проведении групповых занятий, необходимы определенные знания по вопросам выбора оптимальной нагрузки для различных возрастных категорий. (О.В. Просветова, 2010). Все это будет способствовать повышению эффективности занятий для девушек, занимающихся силовой аэробикой, что является улучшением внешних форм тела за счет повышения тонуса мышц [3].

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику развития силовых способностей у девушек 17-18 лет занимающихся силовой аэробикой на факультете ФФКиС (под руководством ст. преподавателя Петрушевич Е.И.).

В соответствии с целью были сформулированы следующие задачи: выявить исходный уровень физической подготовленности девушек 17–18 лет; разработать методику развития силовых способностей у девушек 17–18 лет; экспериментально проверить эффективность разработанной методики в педагогическом эксперименте.

Репозиторий ВГУ