

На вопрос о занятиях спортом с семьей 13% опрошиваемых занимаются спортом с семьей раз в год, 22% занимаются раз в месяц, 8% подростков один день в неделю. Не занимаются спортом с семьей 50% и 6% затруднились ответить на поставленный вопрос.

**Заключение.** По результатам проведенного опроса можно сделать вывод о том, что, современная молодежь не мотивированна, заниматься спортом и причиной этому являются вредные привычки и отрицательный пример родителей. На постоянной основе с детьми занимаются спортом всего 22 % родителей.

1. Старовойтова, А. В. Актуальность здорового образа жизни у студенческой молодежи / А. В. Старовойтова, Д. А. Венкович // Наука – образованию, производству, экономике : материалы XXII (69) Регион. науч.-практ. конф. преподавателей, науч. сотрудников и аспирантов, Витебск, 9-10 февраля 2017 г. : в 2 т. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2017. – Т. 1. – С. 411–413. (<https://rep.vsu.by/handle/123456789/10606>)

2. Венкович, Д. А. Формирование культуры здорового образа жизни как важный фактор жизнедеятельности студенческой молодежи / Д. А. Венкович // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи : материалы VII Междунар. науч.-практ. конф., Витебск, 22 ноября 2019 г. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2019. – С. 139–142. (<https://rep.vsu.by/handle/123456789/19342>)

3. Венкович, Д. А. Состояние здоровья студентов обучающихся по специальностям неспортивного профиля / Д. А. Венкович // Физическая культура как базовый компонент жизненной стратегии личности : материалы Междунар. науч.-практ. конф., посвященной 90-летию образования кафедры физического воспитания и спорта и памяти мастера спорта СССР международного класса, кандидата педагогических наук, профессора Прохорова Ю. М., Витебск, 19-20 мая 2021 г. – Витебск : ВГАВМ, 2021. – С. 97–98. (<https://rep.vsu.by/handle/123456789/36350>)

## ХАРАКТЕРИСТИКА ПОЛОВЫХ СОМАТОТИПОВ У СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКОЙ

*Сосновская Ю.С.,*

*студентка 2 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь*

*Научный руководитель – Малах О.Н., канд. биол. наук, доцент*

В настоящее время спорт занимает важное место в жизни женщин различных возрастных категорий. Одним из популярных видов спорта является тяжелая атлетика. В рамках данного вида спорта половой диморфизм остается актуальным при сравнении тяжелоатлетов и людей, не занимающихся тяжелой атлетикой. Известно, что между соматотипом и уровнем спортивного мастерства существует довольно тесная связь. В процессе тренировочного и соревновательного процесса, с их интенсивными физическими и психоэмоциональными нагрузками, при раннем начале занятиями данным видом спорта, у достаточного количества спортсменок в пубертатном и юношеском возрасте формируются не феминные половые соматотипы. В связи с этим целью исследования была характеристика половых соматотипов у тяжелоатлетов различной спортивной квалификации.

**Материал и методы исследования.** Исследование проводилось на базе УО «Витебское государственное училище олимпийского резерва», в рамках которого принимали участие 11 тяжелоатлетов в возрасте от 14 до 18 лет. По уровню спортивной квалификации спортсменки были разделены на три группы: 1 группа – КМС (n=5), 2 группа – МС (n=4), 3 группа - 3 спортивный разряд (n=2). Для определения степени полового диморфизма было проведено анкетирование с помощью опросника «Полоролевой опросник (С.С. Бем)» [1]. На основе антропометрического метода, а также метода индексов были получены морфологические показатели индексов маскулинизации (ИМ), индекса массы тела (ИМТ), индекса полового диморфизма (ИПД), тазо-плечевой указатель (ТПУ) [2].

**Результаты и их обсуждение.** Результаты антропометрии представлены в таблице 1. Анализ полученных результатов антропометрических измерений достоверно указывает ( $p \leq 0,05$ ) на имеющиеся отличия только в межвертельном диаметре у тяжелоатлетов 3 спортивного разряда и МС. Данный показатель превышал нормативы для данного возраста в группе спортсменок, имеющих 3 разряд.

Таблица 1

**Антропометрические показатели размеров тела у спортсменок,  
занимающихся тяжелой атлетикой**

Показатели	Спортивная квалификация			P
	КМС, n=5	МС, n=4	3 разряд, n=2	
Акромиальный диаметр, см	33,6 ±2,4	31,0±1,5	35,0±0,2	p <sub>1-2</sub> >0,05 p <sub>1-3</sub> >0,05 p <sub>2-3</sub> >0,05
Тазо-гребневой диаметр, см	28,4±1,6	28,0±1,5	31,0±0,5	p <sub>1-2</sub> >0,05 p <sub>1-3</sub> >0,05 p <sub>2-3</sub> >0,05
Межвертельный диаметр, см	32,8±2,2	30,8±2,5	39,0±0,1	p <sub>1-2</sub> >0,05 p <sub>1-3</sub> >0,05 p <sub>2-3</sub> <0,05
Рост, см	162,2±6,2	158,5±10,0	165,0±1,2	p <sub>1-2</sub> >0,05 p <sub>1-3</sub> >0,05 p <sub>2-3</sub> >0,05
Вес, кг	53,6±5,05	53,5±7,0	66,0±0,6	p <sub>1-2</sub> >0,05 p <sub>1-3</sub> >0,05 p <sub>2-3</sub> >0,05

Анализ полученных результатов показал, что ширина плеч, ширина таза, рост и масса тела у спортсменок не имеют достоверных различий.

Показатели морфофункциональных индексных значений у спортсменок, занимающихся тяжелой атлетикой представлены в таблице 2. У всех спортсменок значение показателя ИМ соответствовало норме.

Таблица 2

**Показатели морфофункциональных индексных значений у спортсменок,  
занимающихся тяжелой атлетикой**

Показатели	Спортивная квалификация			P
	КМС, n=5	МС, n=4	3 разряд, n=2	
ИМТ, кг/см <sup>2</sup>	20,4±1,65	21,3±0,2	24,1±0,2	p <sub>1-2</sub> >0,05 p <sub>1-3</sub> >0,05 p <sub>2-3</sub> <0,05
ИМ, у.е.	1,03±0,7	1,01±0,5	0,9±0,4	p <sub>1-2</sub> >0,05 p <sub>1-3</sub> >0,05 p <sub>2-3</sub> >0,05
ИПД, у.е.	84,6±4,6	88,3±4,0	89,0±0,1	p <sub>1-2</sub> >0,05 p <sub>1-3</sub> >0,05 p <sub>2-3</sub> <0,05
ТПУ, %	84,6±4,6	88,3±4,0	89,0±3,6	p <sub>1-2</sub> >0,05 p <sub>1-3</sub> >0,05 p <sub>2-3</sub> >0,05

В результате соотнесения половых типов, согласно индексным значениям, выявлено, что гинекоморфный половой соматотип не был определен ни у одной из спортсменок. По результатам проведенного анкетирования получилось следующие распределение гендерной идентичности: андрогинные качества личности - 60%, маскулинные -

40%. Тазо-плечевой указатель свидетельствует о прямоугольной форме корпуса у тяжелоатлетов.

**Заключение.** В ходе исследования были выявлены инверсии морфологических признаков полового диморфизма, о чем свидетельствуют маскулинный и андрогинный соматотипы у спортсменов, занимающихся тяжелой атлетикой различной спортивной квалификации. Не смотря на проявление маскулинности, андрогинный соматотип остается преобладающим.

1. Практикум по гендерной психологии / Под ред. И. С. Клециной. – СПб.: Питер, 2003. – 479 с.
2. Малах, О. Н. Валеология : курс лекций / О. Н. Малах, А. Н. Дударев ; М-во образования Республики Беларусь, Учреждение образования "Витебский государственный университет имени П. М. Машерова", Каф. анатомии и физиологии. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2020. – 119, [Малах, О. Н. Валеология : курс лекций / О. Н. Малах, А. Н. Дударев ; М-во образования Республики Беларусь, Учреждение образования "Витебский государственный университет имени П. М. Машерова", Каф. анатомии и физиологии. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2020. – 119. URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/22777> (дата обращения 20.03.2023).

## ЗАНЯТИЯ ПИЛАТЕСОМ ДЛЯ ЖЕНЩИН 40–50 ЛЕТ

*Тиунчик И.А.,*

*магистрант ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь*

Научный руководитель – Минина Н.В., канд. пед. наук, доцент

Важную роль в жизни современного общества играют женщины среднего возраста. Именно на этот возраст приходится исполнение многочисленных функций: репродуктивных, семейных, производственных, общественно-политических. Только благодаря высокой работоспособности возможно эффективное выполнение данных функций. Работоспособность женского организма напрямую зависит от состояния здоровья как физического, так и психического [1].

Пилатес – одна из популярных оздоровительных систем. Это комплекс упражнений, который развивает гибкость и силу определенных групп мышц; делает тело более гибким и стройным. Существуют различные виды тренировок пилатеса: тренировки на полу, тренировки со специальным оборудованием и на специальных тренажерах [2].

Пилатес рекомендуется тем, кто испытывает проблемы со спиной (частые боли, остеоопороз, остеохондроз); ведет малоподвижный образ жизни; хочет похудеть, а также сформировать фигуру до возможного идеала. Стоит отметить, что пилатес – идеальный вариант для реабилитации после травм, а также восстановления после рождения ребенка [3].

Цель исследования – выявить влияние занятий пилатесом на состояние женского организма.

**Материал и методы.** В исследовании приняли участие 38 женщин 40-50 лет, посещающих занятия на базе физкультурно-оздоровительного центра Витебскэнерго под руководством инструктора по пилатесу.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение источников, анкетирование, педагогическое наблюдение, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

**Результаты и их обсуждение.** Педагогический эксперимент проводился с сентября 2022 года по март 2023. Задачами исследования были: изучение особенностей женского организма; разработка программы занятий пилатесом и экспериментальное обоснование влияния занятий пилатесом на организм занимающихся.

В результате предварительного опроса были выявлены доминирующие мотивы, побуждающие женщин заниматься пилатесом: 68 % считают, что занятия способствуют повышению работоспособности организма; 71 % придают важное значение правильной осанке, формированию красивого тела 85 %; среди ответов важное внимание уделено