

И. Р. Бекмансурова, А. Ф. Терешкин

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕВУШЕК ПО ИНДЕКСОВЫМ ПОКАЗАТЕЛЯМ

С целью выявления уровня физического развития современных студенток было проведено исследование с применением индексных показателей.

Испытуемыми являлись студентки 4 курса специальности физическая культура в количестве 10 человек.

По антропометрическим показателям (рост, вес, окружность груди, ЖЕЛ) вычислялись индексные показатели:

Жизненный индекс служит для определения функциональных возможностей аппарата внешнего дыхания (аэробные возможности организма) - рассчитывается, какой объем воздуха из ЖЕЛ приходится на каждый килограмм массы тела. Система дыхания и система кровообращения в функциональном отношении тесно связаны, причем недостаточность одной может быть компенсирована усилением функции другой. В спортивной медицине систему дыхания и кровообращения принято выделять в единую так называемую кардиореспираторную систему. Особенно велико ее значение при занятиях бегом, лыжами, плаванием и тому подобными видами спорта. Чем выше показатель, тем лучше развита дыхательная функция грудной клетки. Меньший показатель может свидетельствовать о недостаточности их ЖЕЛ или о избыточном весе тела.

Средние показатели:

55 - 60 мл/кг

По результатам эксперимента:

Выше нормы – 3 человека – в среднем примерно приходится – 75мл/кг
– 30%

Норма – 4 – в среднем примерно – 55 мл/кг – 40%

Ниже нормы – 3 – в среднем примерно – 58мл/кг – 30%

Необходимо: занятия физическими упражнениями средней интенсивности в сочетании с рациональным питанием (с низким содержанием жиров, сахара, соли и высоким – клетчатки), а также регулярные профилактические медицинские осмотры с кардиологическим и онкологическим обследованиями; отказ от алкоголя и табака, физические упражнения аэробного характера. Построение занятий с оздоровительной целью чередованием высокоинтенсивных и малоинтенсивных тренировочных нагрузок является предпочтительным по сравнению с монотонной физической нагрузкой с одинаковой интенсивностью.

Индекс Кетле (ИМТ) – это весо - ростовой индекс, который определяет, сколько граммов массы тела должно приходиться на каждый см его длины, и тем самым определяется, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной. ИМТ следует применять для ориентировочной оценки – например, оценка с его помощью спортсменов может быть неверна – высокое значение индекса в таком случае объясняется развитой мускулатурой

Средние показатели:

325 – 375 г/см

По результатам эксперимента:

Выше нормы – 2 – в среднем примерно – 390 г/см – 20%

Норма – 5 – в среднем примерно – 365 г/см – 50%

Ниже нормы – 3 – в среднем примерно - 310г/см – 30%

Дефицит МТ, как и излишний вес, отрицательно отражается на здоровье и приводит к ряду серьезных заболеваний – к дистрофическим изменениям в органах и тканях всего организма, что является причиной нарушения их функционирования. Избыточная МТ приводит к нарушению

кровообращения органов и тканей организма за счет развития атеросклероза артерий, что приводит к ишемии, т.е., уменьшению снабжения кислородом – на этом фоне развиваются такие заболевания, как инфаркт миокарда, инсульт, язвы, сахарный диабет, снижение иммунитета, импотенция, и др.

Индекс Скеллии по Мануври характеризует длину ног (брахискелия – коротконогость, мезоскелия – средненогость, макроскелия – длинноногость).

Показатели:

До 80см – короткие ноги

85 – 90 – средние

Свыше 90 – длинные

По результатам эксперимента:

Выше нормы – 9 – в среднем примерно – 111см – 90%

Ниже нормы – 1 – 55см – 10%

У коротконогих преимущество в устойчивости (за счет «приземления»), координации (гимнастика); длинноногие менее устойчивы, но имеют преимущество в развитии скоростных качеств (за счет широты шага (легкая атлетика))

Индекс Эрисмана – индекс физического развития, представляющий собой разность между длиной окружности груди и половиной высоты тела; иными словами, индекс пропорциональности развития грудной клетки.

Показатели:

+ 3,3 - норма

По результатам эксперимента:

Выше нормы – 5 – в среднем примерно - + 9 – 50%

Ниже нормы – 5 – в среднем – +1,5 – 50%

Отрицательный показатель указывает на слабое развитие грудной клетки, рекомендованы аэробные нагрузки.

Показатель пропорциональности физического развития – величина показателя позволяет судить об относительной длине ног.

Показатели:

Меньше 87% - малая длина ног по отношению к длине туловища

87 – 92% - пропорциональное физическое развитие

Более 92% - относительно большая длина ног

По результатам эксперимента:

Выше нормы – 4 – в среднем – 110% - 40%

Норма – 4 – в среднем – 89% - 40%

Ниже нормы – 2 – в среднем примерно – 86% - 20%

Уменьшение индекса может быть как при гипотрофии, истощении, так и при значительном увеличении длины тела. А увеличение индекса возникает в случае паратрофии, ожирения или значительной задержки роста.

В ходе исследования было выявлено, что уровень физического развития студенток по некоторым показателям находится на низком уровне - лишь у двух студенток (из 10) по всем показателям этот уровень в норме, у всех остальных испытуемых имеются различные отклонения, которые требуют коррекции.

П. М. Белоногов, Д. И. Ежов, Н. В. Третьякова

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСНОВНЫХ МОТИВОВ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ТРЕНАЖЁРНЫХ ЗАЛАХ

В настоящее время становится популярным посещение тренажерных залов. Многие современные люди не удовлетворены своим телом, и неоднократно пытались привести его в порядок посредством занятий фитнесом, бегом трусцой, плаванием, и прочими всевозможными спортивными средствами, но, к сожалению, активные занятия носили