

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

кратковременный характер. В этой связи занятия в тренажерном зале показывали большую результативность.

С целью выявления уровня мотивации современных людей к занятиям в тренажерном зале нами было проведено исследование в форме анкетирования и опроса.

В исследовании приняли участие клиенты тренажерного зала «Конан» г. Екатеринбурга. 30% опрошенных составили женщины, 70% – мужчины.

В результате анкетирования все женщины указали, что целью прихода в тренажерный зал является желание сбросить вес. На причину выбора данного тренажерного зала 50% женщины указали хорошие условия данного тренажерного зала, другие 50% женщин указали, что зал удобно расположен в районе проживания. Информацию о тренажерных залах респонденты получают от знакомых (70%) или из рекламы в общественном транспорте (30%).

Практически всех респондентов устраивает тренерский состав зала, компетентность инструкторов (100%). Следует отметить, что среди работников тренажерного зала имеются те, что прошли обучение в Российском государственном профессионально-педагогическом университете.

Среди опрошенных мужчин цель прихода в тренажерный зал обозначена как возможность занять свое свободное время (55%), так же развить свои физические качества (45%).

Причиной выбора данного тренажерного зала мужчинами в целом совпадают с выбором женщин, это и хорошие условия, и территориальное прилежание к дому.

Практически все респонденты (90%) указали, что узнали о тренажерном зале от друзей и знакомых.

Компетентность тренерского состава удовлетворяет 50% мужчин, у 35% опрошенных имеются некоторые претензии.

Большинством респондентов отмечено, что посещение тренажерного зала позволит им сохранить уровень жизненной активности и соответственно здоровья.

Таким образом, можно отметить, что основными мотивами взрослого населения является поддержание своего здоровья и уровня жизненной активности.

**С. Л. Бердник, А. Ф. Терешкин**

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург

## **ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ ЮНОШЕЙ ПО ИНДЕКСОВЫМ ПОКАЗАТЕЛЯМ**

С целью выявления уровня физического развития современных юношей было проведено исследования с применением индексных показателей. Испытуемыми являлись студенты 4 курса специальности физическая культура в количестве 30 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