

тренированности вестибулярной сенсорной системы пациентов с послеампутированными дефектами бедра.

УДК 796.012.234-057.875

Анализ уровня развития гибкости студенток с применением сигмальной шкалы оценок

Слободняк Е.Н.

Белорусский национальный технический университет

Целью работы является исследование уровня развития гибкости у студенток технического вуза с применением десятибалльной сигмальной шкалы оценок. Исследования проводились на четырех факультетах БНТУ: энергетическом, приборостроительном, инженерно-педагогическом и факультете технологий управления и гуманитаризации (ЭФ, ПСФ, ИПФ, ФТУГ), в котором приняли участие 211 студенток 1–4 курсов. Все респонденты отнесены к основной группе здоровья. Испытуемым были предложены следующие тесты: 1. Комплексный тест («складка»). 2. Подвижность в плечевых суставах («выкрут»). 3. Подвижность позвоночного столба («мост»). В таблице приведены среднегрупповые результаты тестирования и оценка уровня развития гибкости (баллы).

Факультет	«Складка»		«Выкрут»		«Мост»	
	Хср±σ	отметка	Хср±σ	отметка	Хср±σ	отметка
ЭФ	11,6±8,7	5	72,3±12,4	6	53,7±20,1	6
ПСФ	16,0±7,2	6	75,1±14,4	6	55,7±14,2	5
ИПФ	12,1±9,6	5	78,8±14,5	5	52,0±16,6	6
ФТУГ	16,9±6,0	6	75,1±8,9	6	49,7±12,9	6

По тесту «складка» лучшие показатели у студенток ФТУГ и ПСФ, соответственно 16,9±6,0 и 16±7,2 см. Это «средний» уровень развития. По тесту «выкрут» девушки ЭФ показали лучший результат – 72,3±12,4 см, который соответствует «среднему» уровню. Результаты студенток остальных факультетов также соответствуют «среднему» уровню. По тесту «мост» у студенток ФТУГ «средний» уровень развития (6 баллов). Результаты девушек ЭФ – 53,7±20,7 см, у студенток ИПФ – 52,0±16,6 см. Эти показатели соответствуют также «среднему» уровню.

Таким образом, определен уровень развития гибкости у студенток. Выявлено, что подвижность в плечевых суставах, подвижность позвоночного столба, а также подвижность в тазобедренных суставах у всех находится на среднем уровне. Вместе с тем, следует уделять внимание развитию подвижности позвоночного столба и подвижности в плечевых суставах, применяя специальные комплексы для развития гибкости. Развитие гибкости имеет особое значение в целом для

воспитания двигательных качеств и физического состояния студентов.

УДК 796.015.57

Использование программы по оздоровительной ходьбе на занятиях физической культурой со студентами основного отделения

Слободняк Е.Н., Кривицкая Л.Э., Игнатенко Н.С.
Белорусский национальный технический университет

Цель исследования – выявить влияние оздоровительной ходьбы на функциональное состояние студентов 3 курса энергетического факультета (ЭФ) БНТУ. В исследовании приняли участие 50 студентов, отнесенных к основной группе здоровья. Для определения состояния сердечно-сосудистой системы использовались пробы с задержкой дыхания: проба Штанге и проба Генчи. Студентам была предложена модифицированная программа занятий оздоровительной ходьбой, основанная на разработках К. Купера. Условия выполнения: 1) Прохождение дистанции без отягощения по ровной, гладкой дороге; 2) Длина дистанции постепенно увеличивалась от 1500 м до 5000 м к 12 неделе; 3) Время прохождения дистанции соответственно уменьшалось с постепенным увеличением дистанции (1500 м за 15 мин – первые две недели; 5000 м за 40–45 мин – в конце программы); 4) Занятия проходили 2 раза в неделю в течение 17 недель.

В таблице приведены среднегрупповые результаты функциональных проб и процентные изменения показателей.

Таблица – Динамика показателей функциональных проб и процент их изменения

Функциональные пробы	Предварительное исследование $\bar{X} \pm \sigma$	Повторное исследование $\bar{X} \pm \sigma$	% изменения
Проба Штанге	54,3±12,4	56,2±11,9	3,4 %
Проба Генчи	32,8±8,6	33,7±9,1	2,7 %

Проводя анализ исследования динамики показателей кардиореспираторной системы студентов ЭФ можно сделать вывод, что у всех студентов наблюдается положительная динамика результатов. При повторном исследовании по пробе Штанге прирост составил 3,4 %. По пробе Генчи также положительная динамика роста результатов на 2,7 %. Таким образом, в результате исследования была доказана эффективность использования предлагаемой программы оздоровительной ходьбы, которая оказала положительное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы студентов, что отразилось на результатах функциональных проб. Оздоровительная ходьба имеет общий оздоровительный