

Влияние упражнений, направленных на развитие силовой выносливости, на антропометрические показатели студенток 18–20 лет

Якубовский Д.А., Ширяев А.Н., Казак Н.В.

Белорусский национальный технический университет

Успешность личности складывается из ряда компонентов, среди которых важное значение занимают здоровье и уверенность в себе. Отмеченные факторы тесно связаны с массой тела человека. Особую актуальность вызывает рассмотрение данного вопроса в проекции на студенческую молодежь, как будущих созидателей экономической стабильности своего государства.

Цель исследования – выявить влияние уровня развития силовой выносливости на показатели массы тела девушек 18–20 лет основной и подготовительной групп по физической культуре.

Применялись анализ и обобщение научно-методической литературы, тестирование, антропометрия, методы математической статистики. Исследуемый контингент был представлен девушками 18–20 лет (студентки БНТУ основного отделения) в количестве 40 обследуемых, которые имели следующее распределение по среднегрупповым показателям массы тела: 10 девушек – 55–60 кг; 10 девушек – 60–65 кг; 10 девушек – 65–70 кг; 10 девушек – 70–75 кг. Испытуемые выполняли подъем туловища из исходного положения лежа на спине (силовая выносливость), также им определяли массу тела и рассчитывали индекс массы тела по формуле (1):

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес, кг}}{(\text{рост, м})^2} \quad (1)$$

Данные приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели взаимосвязи уровня силовой выносливости и массы тела девушек 18–20 лет

Масса тела, кг	ИМТ	Подъем туловища из ИП лежа на спине, кол-во раз	Корреляция
55–60	20,1	59,8±4,8	0,996
60–65	20,5	56,3±5,1	
65–70	23,1	47,6±4,0	
70–75	24,5	39,2±3,9	

Корреляционный анализ данных результатов указывают на наличии взаимосвязи между уровнем силовой выносливости и массой тела девушек. Причем, чем лучше результат теста, тем оптимальнее показатель индекса массы тела (19,5–22,9 – норма). Это позволяет сделать вывод, что силовая выносливость является ведущим фактором оптимизации массы тела лиц женского пола, в частности, студенческой молодежи.